**BAB II**

# TINJAUAN PUSTAKA

1. **Gizi Seimbang Tenaga Kerja**

Makanan bergizi adalah makanan yang lengkap dan beraneka ragam mulai dari nasi, lauk pauk, sayur, dan buah. Menurut Suma’mur (1984) Gizi kerja merupakan kalori yang diperlukan oleh tenaga kerja untuk memenuhi kebutuhan sesuai dengan jenis pekerjaannya dengan tujuan tingkat kesehatan tenaga kerja dan produktivitas setinggi–tingginya, Sedangkan menurut Tarwaka, dkk (2004) Gizi Kerja merupakan pemberian gizi yang diterapkan kepada masyarakat pekerja dengan tujuan meningkatkan derajat kesehatan, efesiensi dan produktivitas kerja setinggi–tingginya. Gizi kerja berarti nutrisi yang diperlukan oleh pekerja untuk memenuhi kebutuhan kalori sesuai dengan beban kerjanya. Gizi kerja ditujukan untuk meningkatkan daya kerja yang setinggi–tingginya.

Tubuh memerlukan makanan untuk memelihara tubuh, memperbaiki

sel–sel yang rusak dan untuk pertumbuhan. Bahan nutrisi diperoleh dari makanan (energi kimia) yang dibakar oleh oksigen menjadi energi mekanis (aktivitas tubuh) dan panas tubuh. Proses ini merupakan proses kehidupan yang paling fundamental dan penting untuk segala jenis pekerjaan. Manusia bisa bekerja semasih memiliki energi kimia yang diperolehnya dari makanan. Kebutuhan energi akan meningkat sesuai dengan peningkatan kerja fisik. Pekerja yang tidak mendapatkan energi yang adekuat, jelas tidak produktif walaupun mereka masuk dan tetap bekerja, yang jelas mereka akan memperlambat irama kerjanya untuk bisa tetap berada di tempat kerja. Ini bisa dilihat dari menurunnya hasil garapan pekerja setelah berkerja beberapa jam, terutama kalau yang bersangkutan tidak memperoleh masukan makan/minuman yang dibutuhkan.

1. **Intervensi dalam Bentuk Penyuluhan Gizi Seimbang**

Penyuluhan gizi merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif terhadap gizi agar yang bersangkutan dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makanan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Penyuluhan gizi secara singkat merupakan proses membantu orang lain membentuk dan memiliki kebiasaan makan yang baik. Pendekatan penyuluhan gizi umumnya merupakan pendekatan kelompok (Depkes RI. 2010). Pendidikan gizi merupakan pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu/masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan atau dalam mempertahankan gizi tetap baik. Menurut Supriasa (2012), tujuan penyuluhan gizi adalah sebagai berikut :

1. Penyuluhan gizi secara umum tujuannya adalah suatu usaha untuk meningkatkan status gizi masyarakat dengan cara mengubah perilaku masyarakat ke arah yang baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi.
2. Penyuluhan gizi secara khusus yaitu meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan.
3. Menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat.
4. Membangun individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku positif sehubungan dengan pangan dan gizi.
5. Mengubah perilaku konsumsi makanan yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik.

Pendidikan gizi pada dasarnya hanya akan berhasil bila subjek merasa perlu tertarik dengan isi pendidikan tersebut karena menyangkut kesehatan dan kesejahteraannya. Hasilnya akan berbeda apabila konsep pendidikan yang telah diberikan hanya berdasar pada kebutuhan peneliti atau ahli untuk menyampaikan pengetahuan atau informasi tersebut kepada subjek penelitian. Oleh karena itu, beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menyampaikan informasi atau pengetahuan, khususnya mengenai gizi, adalah tidak hanya kesesuaian isi, tetapi juga cara komunikasi terhadap subjek penelitian.

Pendidikan gizi melalui komunikasi untuk merubah kebiasaan atau perilaku sangat berhubungan dengan pola hidup dan praktek hidup sehat. Selain itu, lingkungan yang mendukung, seperti fasilitas dan sarana-prasarana, teman, keluarga dan orang tua dapat membantu perubahan perilaku menjadi lebih baik (Nikmawati, 2009). Menurut hasil penelitian Fatima (2015) terjadi nilai peningkatan presentase pengetahuan gizi setelah dilakukan intervensi berupa penyuluhan gizi seimbang dengan media video, poster, *booklet,* poster, dan permainan kwartet gizi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Suiraoka (2010) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pengetahuan gizi yang lebih baik pada responden yang diberikan pendidikan gizi dengan media dibanding dengan responden yang tidak diberikan pendidikan gizi tanpa menggunakan media.

1. **Pengetahuan Gizi**

Pengetahuan (knowledge) merupakan hasil dari tahu,dan itu terjadi setelah orang melakukan penginderaan suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, penciuman, pendengaran, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmojo, 2003). Adanyan pengetahuan gizi yang baik merupakan faktor yang sangat penting dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang terhadap makanan. Selain itu, pengetahuan gizi mempunyai peranan penting untuk dapatmembuat manusia hidup sejahtera dan berkualitas. Semakin banyak pengetahuan gizinya semakin diperhitungkan jenis dan kualitas makanan yang dipilih dikonsumsinya (Soediaoetama,2000).

Tingkat pengetahuan gizi yang tinggi dapat membentuk sikap positif terhadap masalah gizi. Pada akhirnya pengetahuan akan mendorong untuk menyediakan makanan sehari – hari dalam jumlah dan kualitas gizi yang sesuai dengan kebutuhan. Menurut Notoatmojo (2007) Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan :

1. Tahu (*Know*), diartikan sebagai mengingat kembali (recall) terhadap suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam tingkat pengetahuan ini adalah mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah.
2. Memahami (*Comprehension*), yaitu suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.
3. Aplikasi (*Application*), diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi yang sebenarnya.
4. Analisis (*Analysis*), adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek dalam komponen – komponen tetapi masih dalam suatu struktur organisasi dan ada kaitanya dengan yang lain.
5. Sintesis (*Synthesis*), menunjukkan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian – bagian dalam suatu bentuk keseluruhan baru. Dengan kata lain, sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi – formulasi yang ada,
6. Evaluasi (*Evaluation*), berkaitan dengan kemampuanuntuk melaksanakan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi/objek. Penilaian – penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang telah ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang ada.

Menurut Notoatmodjo (2012) perubahan pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain sumber pesan, isi pesan dan penerima pesan. Sumber pesan dapat berasal dari seseorang atau sesuatu yang dipercaya oleh penerima pesan. Media audiovisual yang menyajikan pengetahuan dan pengalaman yang nyata sehari-hari akan lebih mudah diterima. Sebagai alat memberikan penyuluhan pangan dan gizi kepada masyarakar luas dalam rangka memasyarakatkan gizi seimbang, pada tahun 1995 Direktorat Gizi Depkes telah mengeluarkan pedoman umum gizi seimbang (PUGS). Pedoman ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu rekomendasi konferensi gizi internasional di Roma pada tahun 1992 untuk mencapai dan memelihara kesehatan dan kesejahteraan gizi (*nutritional well-being*) semua penduduk yang merupakan semua prasyarat untuk pembangunan sumber daya manusia. PUGS merupakan penjabaran lebih lanjut dari pedoman 4 sehat 5 sempurna yang membuat pesan-pesan yang berkaitan dengan pencegahan masalah gizi kurang, maupun masalah gizi yang selama 20 tahun terakhir telah mulai menampakkan diri di Indonesia.

Kategori pengetahuan gizi menurut Arikunto (2010) dapat dibagi dalam tiga kelompok sebagai berikut :

Tabel 2.2 Kategori Pengetahuan

|  |  |
| --- | --- |
| **Kategori Pengetahuan Gizi** | **Skor** |
| Baik | 76 % - 100% |
| Cukup | 56% - 75% |
| Kurang Baik | 40% - 55% |
| Tidak Baik | < 40% |

Sumber : Arikunto (2010)

Pengukuran pengetahuan gizi seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan instrument berupa pertanyaan pilihan berganda (*Multiple Choice Test*). *Multiple Choice Test* merupakan bentuk tes yang sangat baik untuk mengetahui dampak dari intervensi penyuluhan gizi terkait perubahan pengetahuan gizi seseorang. Bentuk tes ini dapat digunakan untuk mengukur berbagai aspek yang terkait dengan ranah kognitif. Dalam membuat instrument yang digunakan untuk mengukur pengetahuan gizi sebaiknya memperhatikan aspek reabilitas dan keakuratan alat ukur yang digunakan (Purwanti, 2010 dalam Arimurti, 2012).

1. **Sikap**

Menurut Notoadmojo (2003) sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Manifestasi sikap tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup, sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus dalam kehidupan sehari – hari. Lebih lanjut, Azwar (2012) menyatakan sikap merupakan respon evaluatif yang dapat berbentuk positif maupun negatif. Sikap mempunyai arah, artinya sikap terpilah pada dua arah kesetujuan yaitu apakah setuju atau tidak setuju, apakah mendukung atau tidak mendukung, apakah memihak terhadap sesuatu atau seseorang sebagai objek.

Pengukuran sikap dapat dilakukan dengan menilai pernyataan sikap seseorang. Pernyataan sikap adalah rangkaian kalimat yang mengatakan sesuatu mengenai obyek sikap yang hendak diungkap. Pernyataan sikap mungkin berisi atau mengatakan hal-hal positif mengenai obyek sikap, yaitu kalimat bersifat mendukung atau memihak pada obyek sikap. Pernyataan ini disebut dengan pernyataan *favourable*. Sebaliknya pernyataan sikap mungkin pula berisi hal-hal negatif mengenai obyek sikap yang bersifat tidak mendukung maupun kontra terhadap obyek sikap. Pernyataan ini disebut dengan pernyataan tidak *favourable*. Suatu sikap sedapat mungkin diusahakan agar terdiri atas pernyataan *favourable* dan tidak *favourable* dalam jumlah yang seimbang. Dengan demikian pernyataan yang disajikan tidak semua positif dan tidak semua negatif yang seolah-olah isi skala memihak atau tidak mendukung sama sekali obyek sikap (Azwar, 2012).

1. **Tingkat Konsumsi Energi dan Zat Gizi**

Tingkat konsumsi adalah perbandingan konsumsi individu terhadap berbagai macam zat gizi dan dibandingkan dengan angka kecukupan gizi (AKG) yang dinyatakan dalam persen. Sedangkan status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari *nutriture* dalamvariabeltertentu. Semakin baik tingkat konsumsi, maka semakin baik pula status gizinya (Supariasa, dkk. 2013).

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2013

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Usia (tahun) | Energi (kkal) | Protein (g) | Lemak (g) | KH (g) |
| 19 – 29 (laki-laki) | 2725 | 62 | 91 | 375 |
| 30 – 49 (laki-laki) | 2625 | 65 | 73 | 394 |
| 50 – 64 (laki-laki) | 2325 | 65 | 65 | 349 |
| 19 – 29 (perempuan) | 2250 | 56 | 75 | 309 |
| 30 – 49 (perempuan) | 2150 | 57 | 60 | 323 |
| 50 – 64 (perempuan) | 1900 | 57 | 53 | 285 |

Sumber : Kemenkes RI, 2013

Menurut Supariasa, dkk. (2012), AKG (disajikan pada tabel 2.1) yang tersedia bukan menggambarkan AKG individu akan tetapi untuk golongan umur, jenis kelamin, tinggi badan dan berat badan standar. Menurut Darwin dan Muhilal (1996) dalam Supariasa, dkk. (2012) AKG individu dapat dilakukan dengan cara menyesuaikan berat badan aktual individu/perorangan dengan berat badan standar yang terdapat pada tabel AKG. Penyesuaian kebutuhan energi dan protein individu berdasarkan perbedaan berat badan aktual dengan berat badan standar dalam AKG. Perhitungan AKG berdasarkan BB aktual dapat dilakukan dengan rumus :

AKG berdasarkan BBA = Berat badan Aktual (Kg) 𝑥 AKG (kkal)

Berat badan dalam AKG (Kg)

Menurut Almatsier (2009), konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum dalam keadaan baik. Sadiaoetama (2000) menyatakan bahwa keadaan kesehatan gizi juga tergantung daritingkat konsumsi energi dan zat gizi. Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas serta kuantitas hidangan. Kualitas hidangan menunjukkan adanya semua zat gizi yang diperlukan tubuh didalam susunan hidangan dan perbandingannya yang satu terhadap yang lain. Kuantitas menunjukkan kwantum masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh. Apabila susunan hidangan memenuhi kebutuhan tubuh, baik dari kualitas maupun kuantitasnya, maka tubuh akan mendapatkan kondisi kesehatan gizi yang sebaik-baiknya. Penilaian tingkat konsumsi dilakukan dengan membandingkan antara konsumsi zat gizi aktual dengan AKG berdasarkan BB aktual, yaitu:

Tingkat Konsumsi Energi = Konsumsi Energi Aktual 𝑥 100%

AKG Energi berdasarkan BBA

Tingkat Konsumsi Protein = Konsumsi Protein Aktual 𝑥 100%

AKG Protein berdasarkan BBA

Tingkat Konsumsi Lemak = Konsumsi Lemak Aktual 𝑥 100%

AKG Lemak berdasarkan BBA

Tingkat Konsumsi Lemak = Konsumsi Lemak Aktual 𝑥 100%

AKG Lemak berdasarkan BBA

Tingkat Konsumsi Karbohidrat = Konsumsi Karbohidrat Aktual 𝑥100%

AKG Karbohidrat berdasarkan BBA

Selanjutnya, hasil perhitungan tingkat konsumsi yang dinyatakan dalam % AKG dikategorikan menurut SDT (Studi Diet Total, 2014), yaitu :

>120% : Diatas AKG

90 – 120% : Normal

80 – 89% : Defisit Tingkat Ringan

70 – 79% : Defisit Tingkat Sedang

<70% : Defisit Tingkat Berat