

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyelenggaraan Makanan Institusi

1. Definisi Penyelenggaraan Makanan Institusi

Penyelenggaraan makanan institusi atau massal adalah penyelenggaraan makanan yang dilakukan dalam jumlah atau porsi besar. Penyelenggaraan makanan merupakan suatu rangkaian kegiatan yang dimulai dari perencanaan menu, pembelian bahan, penyimpanan bahan, pengolahan bahan, hingga pendistribusian makanan kepada konsumen dengan tujuan mencapai status kesehatan yang optimal melalui pemberian diet yang tepat. Batasan mengenai porsi yang disajikan di setiap negara bermacam-macam. Di Indonesia, penyelenggaraan makanan massal adalah lebih dari 50 porsi dalam sekali pengolahan. Jika pemberian makan dalam sehari sebanyak 3 kali, maka jumlah total porsi yang diselenggarakan adalah 150 porsi dalam sehari (Bakri, dkk. 2018).

2. Syarat Penyelenggaraan Makanan Institusi

Menurut Bakri (2018), penyelenggaraan makanan institusi dalam pelayanan makanan bagi konsumen, harus memperhatikan kebutuhan konsumen dan memenuhi syarat sebagai berikut:

- a. Menyediakan makanan harus memenuhi kebutuhan gizi konsumen.
- b. Memenuhi syarat higiene dan sanitasi.
- c. Peralatan dan fasilitas memadai dan layak untuk digunakan.
- d. Memenuhi selera dan kepuasan konsumen.
- e. Harga makanan dapat dijangkau konsumen.

3. Tujuan Penyelenggaraan Makanan Institusi

Rotua dan Siregar (2015), menjelaskan bahwa tujuan dari penyelenggaraan makanan institusi adalah menyediakan makanan yang berkualitas baik, bervariasi, memenuhi kecukupan gizi, dapat diterima dan menyenangkan konsumen dengan memperhatikan standar higiene sanitasi termasuk dalam peralatan, sarana maupun tenaga penjamah makanan yang digunakan.

4. Jenis Penyelenggaraan Makanan Institusi

Beberapa jenis penyelenggaraan makanan institusi sebagai berikut (Bakri, 2018):

- a. Penyelenggaraan Makanan Institusi yang bersifat Non atau Semi Komersial (Service Oriented)

Penyelenggaraan makanan ini dilakukan oleh suatu instansi baik dikelola oleh pemerintah, badan swasta maupun yayasan sosial yang tidak bertujuan untuk mencari keuntungan. Bentuk penyelenggaraannya berada di satu tempat yaitu asrama, panti asuhan, rumah sakit, rumah, perusahaan, lembaga kemasyarakatan, sekolah dan lain-lain. Frekuensi makan pada jenis penyelenggaraan ini 2-3 kali dengan atau tanpa selingan. Perkembangannya termasuk lamban karena mengalami keterbatasan pada sumber daya seperti pekerja yang tidak terlatih dan biaya serta peralatan yang terbatas. Hal ini yang menyebabkan penyelenggaraan makanan di panti asuhan, lembaga kemasyarakatan, bahkan di asrama-asrama dianggap kurang baik.

- b. Penyelenggaraan Makanan Institusi yang bersifat Komersial (Profit Oriented)

Penyelenggaraan makanan ini dilakukan untuk mendapatkan keuntungan yang sebesar-besarnya. Jenis usahanya berupa restaurant, snack bar, cafetaria dan catering. Usaha penyelenggaraan makanan ini bergantung pada cara menarik minat konsumen sebanyak-banyaknya dan manajemen yang baik sehingga dapat bersaing dengan penyelenggaraan makanan lainnya.

- c. Penyelenggaraan Makanan Institusi yang bersifat Semi Komersial

Penyelenggaraan makanan ini merupakan organisasi yang dibangun dan dijalankan bukan hanya untuk komersial, tetapi juga untuk tujuan sosial misalnya kepada masyarakat yang kurang mampu.

Menurut Bakri (2018), berdasarkan jenis konsumennya, terdapat 9 kelompok institusi penyelenggaraan makanan diantaranya sebagai berikut:

- a. Penyelenggaraan makanan pada pelayanan Kesehatan
- b. Penyelenggaraan makanan anak sekolah atau school feeding
- c. Penyelenggaraan makanan asrama

- d. Penyelenggaraan makanan di institusi sosial
- e. Penyelenggaraan makanan institusi khusus
- f. Penyelenggaraan makanan darurat
- g. Penyelenggaraan makanan industri transportasi
- h. Penyelenggaraan makanan industri tenaga kerja

B. Gizi pada Atlet

Sepakbola merupakan olahraga ketahanan karena berlangsung selama 90 menit, sehingga kebutuhan gizi bagi para pemain ini sama halnya dengan para olahragawan seperti lari dan balap sepeda. Survei yang dilakukan di beberapa Negara Eropa menunjukkan bahwa rekomendasi asupan gizi yang diberikan untuk para pemain sepakbola masih kurang tepat. Seorang atlet yang baik harus mengonsumsi tinggi karbohidrat, tinggi protein, rendah lemak, dan cukup vitamin, mineral serta cairan. Permainan sepakbola membutuhkan daya tahan jantung-paru yang menggambarkan kapasitas untuk melakukan aktivitas secara terus menerus dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berat (Andhika, 2013).

Berdasarkan karakteristik permainan sepakbola di atas, maka untuk dapat mencapai prestasi yang optimal, pemain sepakbola harus memenuhi persyaratan tertentu. Bentuk tubuh pemain sepakbola harus ideal yaitu, sehat, kuat, tinggi dan tangkas. Seorang pemain sepakbola harus mempunyai Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal dengan Tinggi Badan (TB) di atas rata-rata. Komposisi tubuh harus proporsional antara massa otot dan lemak. Tidak boleh ada lemak yang berlebih (Fithra, dkk. 2019).

Sesuai prinsip dasar "Gizi Seimbang" yang mengandung cukup karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air dan serat, Menu seorang atlet harus mengandung semua zat gizi yang diperlukan yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Menu atlet disusun berdasarkan jumlah kebutuhan energi dan komposisi gizi penghasil energi yang seimbang. Maka, pihak penyelenggaraan makanan bagi atlet di asrama memiliki peran sangat penting untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi atlet (Kemenkes RI, 2021).

1. Kebutuhan Gizi Atlet

1) Energi

Secara umum seorang pemain sepakbola memerlukan energi sekitar 4.500 Kkal atau 1,5 kali kebutuhan energi orang dewasa normal dengan postur tubuh relatif sama, karena pemain sepakbola dikategorikan dengan seseorang yang melakukan aktivitas fisik yang berat. Kebutuhan energi dihitung dengan memperhatikan beberapa komponen penggunaan energi yaitu:

a. *Basal Metabolic Rate* atau BMR

BMR merupakan jumlah energi yang dikeluarkan untuk aktivitas vital tubuh seperti denyut jantung, bernafas, transmisi elektrik pada otot dan lain-lain.

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi pada Usia 10-18 Tahun

Jenis Kelamin	Usia	Berat Badan (kg)	Energi (Kkal)
Laki-laki	10-12 Tahun	36	2000
	13-15 Tahun	50	2400
	16-18 Tahun	60	2650

Sumber: AKG (2019).

b. *Specific Dynamic Action* atau SDA

SDA merupakan jumlah energi yang dibutuhkan untuk mengolah makanan dalam tubuh, antara lain untuk proses pencernaan dan penyerapan zat-zat gizi oleh usus. Besarnya SDA kurang lebih 10 % dari *Basal Metabolic Rate* (BMR).

c. Aktivitas Fisik

Pengeluaran energi untuk aktivitas fisik harian ditentukan oleh jenis, intensitas dan lamanya aktivitas fisik dan olahraga.

Tabel 2. Kategori Level Aktivitas Fisik

Kategori	Rentang	Keterangan
Sedentary	1 (1-1,39)	Seseorang yang kesehariannya lebih banyak duduk atau berbaring di kasur
Aktivitas Ringan	1,11 (1,40-1,59)	Seseorang yang kesehariannya duduk, tetapi masih melakukan kegiatan lain seperti pekerjaan rumah tangga

Kategori	Rentang	Keterangan
Aktivitas Aktif	1,25 (1,60-1,89)	Seseorang yang berolahraga kira-kira 1 jam/hari
Aktivitas Sangat Aktif	1,48 (1,90-2,49)	Seseorang yang berolahraga atau atlet yang berolahraga dalam waktu beberapa jam atau lebih

Sumber: Institute of Medicine, Food & Nutrition Board (2005) dalam Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet (2021).

Rumus: Perhitungan jumlah energi yang dikeluarkan setiap orang atau atlet

BMR + SDA + Aktivitas Fisik

- d. Selain perhitungan diatas, kebutuhan energi pada atlet juga dapat menggunakan rumus sebagai berikut:

Rumus Kebutuhan Energi

Laki-laki	= $662 - (9,52 \times U) + AF \times (15,91 \times BB + 539,6 \times TB)$
Perempuan	= $354 - (6,91 \times U) + AF \times (9,36 \times BB + 726 \times TB)$

Sumber: Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet (2021).

2) Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber utama energi untuk memenuhi kebutuhan gizi bagi atlet sepakbola. Jenis makanan sumber karbohidrat antara lain: biji-bijian (beras, ketan, jagung), umbi-umbian (ubi, singkong) dan tepung terigu (roti, mie, pasta, makaroni, bihun). Porsi makanan atlet membutuhkan 60-70% dari perhitungan energi.

Tabel 3. Kebutuhan Asupan Karbohidrat

Cabang Olahraga	Kebutuhan Asupan Karbohidrat (g/kg BB/Hari)
<i>Power</i>	8-12
<i>Endurance</i>	6-10
<i>Sprint</i>	5-7
<i>Permainan</i>	5-7

Sumber: Burke (2015) dalam Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet (2021).

Pada atlet yang melakukan latihan ringan memungkinkan menggunakan tingkat sumber karbohidrat yang rendah, tapi bagi atlet yang ingin melakukan latihan dan penampilan yang lebih baik dukungan bahan bakar yang lebih banyak juga sangat diperlukan. Pemakaian glikogen dalam otot merupakan salah satu faktor yang dalam otot merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seorang atlet melakukan aktifitas aerobik dengan jangka waktu lama disamping anaerobik.

3) Lemak

Porsi makanan atlet membutuhkan 20-25% dari perhitungan energi, Walaupun lemak merupakan sumber energi yang paling tinggi, tapi para atlet tidak dianjurkan untuk mengkonsumsi lemak berlebihan karena energi dari lemak tidak dapat langsung dimanfaatkan untuk latihan maupun bertanding. Lemak terdapat dalam makanan asal hewan sebagai lemak hewani dan asal tumbuhan sebagai lemak nabati. Lemak hewani contohnya adalah: keju, mentega, lemak daging (sapi/kambing). Contoh lemak nabati adalah: minyak sawit, minyak kelapa, margarine, minyak kedelai, minyak kacang, dan minyak jagung.

Sumber energi yang memproduksi ATP (adenosin trifosfat) selama kegiatan atau latihan olahraga selain karbohidrat dalam bentuk glikogen adalah lemak dalam asam lemak. Gabungan kedua sumber tersebut biasanya digunakan dalam latihan. Namun jumlah yang digunakan sangat tergantung dari berbagai faktor. Faktor seperti intensitas dan lamanya latihan, makanan dan status latihan seseorang. Pemakaian lemak selama latihan atau kegiatan olahraga yang lama (daya tahan) memberikan efek melindungi penggunaan glikogen otot (karbohidrat).Kebutuhan asupan lemak atlet berdasarkan cabang olahraga pada tabel berikut:

Tabel 4. Kebutuhan Asupan Lemak

Cabang Olahraga	Kebutuhan Asupan Lemak (g/kg BB/Hari)
<i>Power</i>	1,8-2,0
<i>Endurance</i>	1,8-2,1
<i>Sprint</i>	1,8-2,0
<i>Permainan</i>	1,8-2,2

Sumber: Syafrizar (2009) dalam Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet (2021).

4) Protein

Porsi makanan atlet membutuhkan 10-15% dari perhitungan energi. Protein merupakan zat gizi penghasil energi yang tidak berperan sebagai sumber energi tetapi berfungsi untuk mengganti jaringan dan sel tubuh yang rusak. Protein bagi atlet sepakbola yang masih remaja sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan pembentuk tubuh guna mencapai tinggi badan yang optimal. Atlet sepakbola sangat dianjurkan untuk mengkonsumsi sumber protein yang berasal dari hewani dan nabati. Protein asal hewani seperti daging (dianjurkan daging yang tidak berlemak), ayam, ikan, telur dan susu. Sumber protein nabati yang dianjurkan adalah tahu, tempe, dan kacang-kacangan (kacang tanah, kedelai dan kacang hijau).

Selain itu, kebutuhan asupan lemak atlet berdasarkan cabang olahraga pada tabel berikut:

Tabel 5. Kebutuhan Asupan Protein

Cabang Olahraga	Kebutuhan Asupan Protein (g/kg BB/Hari)
<i>Power</i>	1,4-1,7
<i>Endurance</i>	1,2-1,4
<i>Sprint</i>	1,6-1,7
<i>Permainan</i>	1,4-1,7

Sumber: Bean (2010) dalam Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet (2021).

5) Air dan Elektrolit

Saat berlatih maupun bertanding, atlet sepakbola akan mengeluarkan keringat dalam jumlah yang sangat banyak. Keringat akan lebih banyak lagi dikeluarkan apabila berolahraga di tempat panas. Air keringat yang keluar dari tubuh dapat mencapai satu liter per jam. Apabila tubuh kehilangan air melebihi 2% dari total berat badan, maka akan mengalami dehidrasi (kekurangan cairan) dan dapat terganggu kesehatannya. Untuk mencegah dehidrasi, ada baiknya atlet sepakbola minum sebelum merasa haus. Minum air yang teratur dengan tambahan sedikit elektrolit dan karbohidrat sangat baik untuk mencegah terjadinya dehidrasi.

Air minum yang diminum dianjurkan berupa jus dari buahbuahan karena selain mengandung air juga mengandung elektrolit yang dibutuhkan untuk mengganti cairan maupun elektrolit yang hilang selama latihan atau

pertandingan. Menurut AKG (2019), air untuk remaja laki-laki adalah 2.200 ml/hari. Berikut rekomendasi cairan bagi atlet:

Waktu Periode	Rekomendasi
2 jam sebelum pertandingan	16 oz
5-10 menit sebelum pertandingan	4-8 oz
Selama pertandingan	8 oz setiap 20 menit
Setelah pertandingan	Minimal 24 oz

Sumber: Nutrition for Teen Athletes (2023).

2. Pengaturan Makanan Atlet

A. Tujuan Pengaturan Makanan Atlet

Tujuan pengaturan makanan pada atlet sebagai berikut:

- a. Memperbaiki dan mempertahankan status gizi agar tidak terjadi kurang gizi atau gizi lebih (kegemukan).
- b. Membentuk otot dan mencapai tinggi badan yang optimal.
- c. Memelihara kondisi tubuh dan menjaga kesegaran jasmani.
- d. Membiasakan atlet mengatur diri sendiri untuk makan makanan yang seimbang.

B. Pengaturan Makanan berdasarkan Periode

Pada periode persiapan di pusat latihan, pemberian makan pada calon atlet harus diatur sedemikian rupa sehingga kondisi yang prima mampu meningkatkan prestasi. Pengaturan makanan berdasarkan periode kegiatan atlet sebagai berikut (Fithra dkk., 2019):

a. Periode Latihan atau Sebelum Pertandingan

Prinsip utama pengaturan makanan pada periode ini adalah tersedianya energi yang cukup untuk berlatih dan untuk menghindari pencernaan masih bekerja pada waktu pelatihan sedang berlangsung. Selain memperhatikan kandungan zat gizi dari makanan, pengaturan makanan juga harus memperhatikan pola latihan yang diterapkan. Selain sebagai sumber energi, bahan makanan yang dipilih harus juga mengandung berbagai macam vitamin dan mineral, sehingga kebutuhan zat gizi lainnya juga dapat terpenuhi. Makanan dengan gizi seimbang adalah makanan yang mengandung jumlah kalori dengan porposi sebagai berikut:

a) 60-70% karbohidrat

Karbohidrat yang dianjurkan adalah karbohidrat yang mengandung serat seperti biji-bijian dan polong-polongan karena karbohidrat yang tinggi gula akan menyebabkan atlet mengalami hipoglikemia dan berdampak pada tubuh merasa pusing dan lemas.

b) 10-15% protein

c) 20-25% lemak

b. Periode Saat Pertandingan

Setiap calon atlet biasanya mempersiapkan diri untuk menghadapi suatu pertandingan, termasuk mempersiapkan asupan makanan yang harus dikonsumsi pada saat bertanding agar kebutuhan gizi tubuh terpenuhi. Pengaturan keseimbangan zat gizi antara asupan dan kebutuhan tubuh sangat penting karena bila kekurangan gizi dapat menyebabkan menurunnya kondisi kesehatan dan kelelahan

Tujuan dari pengaturan makanan saat periode pertandingan adalah makanan dan cairan diberikan cukup untuk memenuhi kebutuhan zat gizi agar cadangan glikogen tetap terjaga. Berikut tahapan pengaturan makanan pada saat periode pertandingan:

a) Cukup gizi sesuai dengan kebutuhan

b) Protein, lemak, dan karbohidrat cukup dari total kalori kebutuhan.

Menghindari karbohidrat sederhana seperti minuman manis karena dapat menyebabkan hipoglikemia dengan gejala lemas, sakit kepala, pucat, berkeringat, hingga hilang kesadaran.

c) Mudah dicerna, tidak bergas, tidak berserat, tidak merangsang yaitu asam dan pedas.

d) Cairan gula diberikan dalam konsentrasi rendah

c. Periode Pemulihan atau *Recovery*

Periode sesudah pertandingan atau periode istirahat aktif, atlet dapat makan makanan biasa untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik. Pada prinsipnya makanan pada periode *recovery* sama dengan makanan pada periode pelatihan. Pemantauan status gizi secara berkala harus tetap dilaksanakan pada periode ini

dan juga periode latihan. Beberapa hal yang harus diperhatikan saat periode pemulihan:

- a) Gizi seimbang dan bervariasi
- b) Menjaga dan mengontrol berat badan agar dalam batas ideal

C. Edukasi Gizi

1. Definisi Edukasi Gizi

Edukasi merupakan pemberian pengetahuan dan kemampuan melalui pembelajaran sehingga seseorang atau kelompok orang yang mendapat pendidikan dapat melakukan sesuai yang diharapkan oleh pendidik, dari yang tidak tahu menjadi tahu (Fitriani, 2011). Edukasi gizi adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi. Semakin tinggi pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makanan. Edukasi yang dilaksanakan dengan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas audiens dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan.

2. Tujuan Edukasi Gizi

Secara umum, edukasi gizi bertujuan mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi. Undang-Undang RI Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan pada Bab VIII Pasal 141 menyatakan bahwa upaya perbaikan gizi masyarakat ditujukan untuk peningkatan mutu gizi perseorangan dan masyarakat.

3. Metode Edukasi Gizi

Pilihan metode edukasi tergantung kepada tujuan khusus yang ingin dicapai (Lucie, 2005). Metode edukasi berdasarkan pendekatan sasaran yang ingin dicapai dibagi menjadi 3 yaitu:

a. Metode berdasarkan Pendekatan Perorangan

Metode ini menggunakan cara yaitu edukator berhubungan secara langsung atau tidak langsung dengan sasarannya secara perseorangan. Metode ini sangat efektif karena sasaran dapat secara langsung memecahkan masalahnya dengan bimbingan khusus dari edukator.

Menurut Notoatmodjo (2007) dalam Citra (2018), metode edukasi perorangan atau individu digunakan untuk memotivasi atau membina

agar tertarik kepada suatu perubahan perilaku. Metode ini dibagi menjadi 2 yaitu:

a) Bimbingan atau Penyuluhan

Metode ini terjadi kontak antara tenaga kesehatan dan masyarakat. Masyarakat dibantu dalam menyelesaikan masalah. Perubahan perilaku pada masyarakat terjadi dengan sukarela dan kesadaran penuh.

b) Wawancara

Metode ini terjadi dialog antara tenaga kesehatan dan masyarakat untuk menggali informasi tentang penerimaan masyarakat terhadap perubahan, ketertarikan masyarakat terhadap perubahan serta sejauh mana pengertian dan kesadaran masyarakat dalam mengadopsi perubahan perilaku.

b. Metode berdasarkan Pendekatan Kelompok

Metode ini menggunakan cara yaitu edukator berhubungan dengan sasaran edukasi secara kelompok. Metode ini cukup efektif karena sasaran akan dibimbing dan diarahkan untuk melakukan suatu kegiatan yang lebih produktif. Pada sasaran kelompok yang bersangkutan, dapat terjadi pertukaran informasi dan pendapat serta pengalaman. Selain itu, dapat memberikan pengaruh terhadap perilaku dan norma anggotanya dengan memungkinkan adanya umpan balik dan interaksi kelompok.

c. Metode berdasarkan Pendekatan Massa

Metode ini dapat menjangkau sasaran dengan jumlah yang banyak. Dari segi penyampaian informasi, metode ini cukup baik karena menimbulkan kesadaran atau keingintahuan semata. Yang termasuk dalam metode ini adalah rapat umum, siaran radio, kampanye, pemutaran film, surat kabar, dan sebagainya.

4. Media Edukasi

Dalam proses edukasi, diperlukan adanya alat atau media yang membantu penyampaian informasi yang diberikan oleh edukator kepada responden agar terjalin kesinambungan maksud dan tujuan edukasi. Menurut Machfoedz dan Suryani (2009), media dibagi menjadi tiga berdasarkan fungsinya yaitu:

a. Media Cetak

Media cetak lebih efektif untuk menyampaikan informasi dan Pendidikan gizi karena media cetak merupakan suatu media statis, mengutamakan pesan-pesan visual, dan umumnya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar atau foto dalam tata warna. Program Komunikasi, Informasi, dan Edukasi atau KIE kepada anak sekolah, media cetak digunakan sebagai media penyampaian pesan-pesan kesehatan (Zulaekah, 2012). Pada bidang gizi, booklet dijadikan salah satu media Pendidikan gizi yang memuat informasi seputar masalah gizi, cara pencegahanMedia cetak digunakan sebagai alat penyampaian informasi maupun pesan-pesan terutama dalam bidang kesehatan, antara lain:

a) Booklet

Booklet merupakan media beberapa lembaran yang berupa kertas, dapat digabungkan, dilipat, dan dibentuk atau dijilid untuk dijadikan sebuah buku (Putri, 2020). Pada bidang gizi, booklet dijadikan salah satu media Pendidikan gizi yang memuat informasi seputar masalah gizi, cara pencegahan, cara penganggulan, dan hal-hal yang berhubungan dengan gizi.

b) Leaflet

Leaflet merupakan lembar yang dilipat. Keuntungan media ini antara lain:

1. Sasaran dapat menyesuaikan dan belajar mandiri
2. Praktis karena mengurangi kebutuhan mencatat
3. Sasaran dapat melihat isi informasi dengan santai
4. Tidak membutuhkan waktu yang lama untuk membaca

Namun, ada beberapa kelemahan dari leaflet antara lain:

1. Tidak tahan lama
2. Mudah hilang

c) Flyer atau Selebaran merupakan media yang menyerupai leaflet tetapi tidak dalam bentuk lipatan.

d) Flip Chart atau Lembar Balik

Flip Chart merupakan media penyampaian pesan atau informasi-informasi kesehatan dalam bentuk lembar balik. Flipchart biasanya dalam bentuk buku, dimana tiap lembar (halaman) berisi gambar

peragaan dan dibaliknya berisi kalimat sebagai pesan atau informasi berkaitan dengan gambar tersebut.

e) Poster

Poster merupakan bentuk media cetak berupa pesan-pesan atau informasi kesehatan, yang biasanya ditempel di tembok-tembok, di tempat-tempat umum, atau di kendaraan umum.

f) Rubrik

Rubrik merupakan tulisan-tulisan pada surat kabar atau majalah mengenai bahasan suatu masalah kesehatan, atau hal-hal yang berkaitan dengan Kesehatan

D. Gizi Seimbang

1. Definisi Gizi Seimbang

Menurut Kemenkes RI (2014), gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Semua makhluk hidup di dunia ini memerlukan makanan, termasuk manusia. Kebutuhan dan keinginan untuk makan dan pangan menjadi naluri bagi makhluk hidup untuk melakukan berbagai cara dan berusaha mendapatkannya karena setiap hari manusia memerlukan energi dan energi terkandung dalam makanan.

Menurut Kemenkes RI (2014), pedoman gizi seimbang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 merupakan realisasi dari rekomendasi Konferensi Pangan Sedunia di Roma tahun 1992. Prinsip gizi seimbang terdiri dari 4 pilar yang pada dasarnya rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur.

2. Empat Pilar Gizi Seimbang

a. Mengonsumsi anekaragaman pangan

Keanekaragaman jenis pangan dan proporsi makanan yang seimbang, jumlah yang cukup, dan teratur. Anjuran pola makan dalam beberapa decade terakhir telah memperhitungkan proporsi setiap

kelompok pangan sesuai dengan kebutuhan yang seharusnya. Contohnya, saat ini dianjurkan mengonsumsi lebih banyak sayuran dan buah-buahan dibandingkan dengan anjuran sebelumnya. Demikian juga dengan jumlah makanan yang mengandung gula, garam dan lemak yang dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular (PTM), dianjurkan untuk dikurangi. Akhir-akhir ini minum air dalam jumlah yang cukup telah dimasukkan dalam komponen gizi seimbang oleh karena pentingnya air dalam proses metabolisme dan dalam pencegahan dehidrasi.

b. Membiasakan perilaku hidup bersih

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Seseorang yang mengalami penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang. Dengan membiasakan perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contoh:

- 1) Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, sesudah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit tyfus dan disentri.
- 2) Menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit.
- 3) Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit.
- 4) Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

c. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi sumber utama energi dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi. Selain itu,

aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan yang masuk ke dalam tubuh.

d. Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) normal

Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya Berat Badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk Tinggi Badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Oleh karena itu, pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari "Pola Hidup" dengan "Gizi Seimbang", sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya

3. 10 Pesan Gizi Seimbang

a. Mengonsumsi aneka ragam makanan

Keanekaragaman jenis pangan yang dikonsumsi berpengaruh pada mutu gizi dan kelengkapan zat gizi seseorang, terutama calon atlet. Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi, semakin memenuhi kebutuhan gizi. Cara menerapkan pesan ini yaitu dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap makan yaitu makanan pokok, lauk-pauk, buah-buahan, dan sayuran.

b. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan diperoleh dari sayuran dan buah-buahan. Penangkal senyawa jahat seperti bakteri dan virus dalam tubuh, akan terlindungi karena sayuran dan buah-buahan mengandung antioksidan dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular.

c. Membiasakan konsumsi lauk-pauk yang mengandung protein tinggi

Lauk-pauk dapat diperoleh dari pangan 2 sumber protein yaitu hewani dan nabati. Sumber protein hewani meliputi daging sapi, daging kambing, daging ayam, daging bebek, ikan, seafood, telur, dan susu. Sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan olahannya seperti tahu, tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, dan lain-lain.

Sumber protein hewani memiliki asam amino tinggi dan lengkap dan mudah diserap oleh tubuh. Namun, beberapa lemak dari hewani mengandung tinggi kolesterol dan perlu dibatasi asupannya, terutama pada orang dewasa. Pada sumber protein nabati, memiliki kelebihan yaitu proporsi lemak tidak jenuh lebih banyak daripada pangan hewani. Konsumsi kacang kedelai dan olehannya dapat menurunkan kolesterol, meningkatkan sensitifitas insulin dan mengendalikan kadar gula darah.

d. Membiasakan konsumsi anekaragaman makanan pokok

Makanan pokok merupakan pangan yang mengandung karbohidrat dan makanan yang dikonsumsi dalam jumlah paling banyak daripada jenis makanan lain dan mengandung zat tepung sebagai sumber tenaga untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari (Hayati, 2009). Contoh karbohidrat yang sering dikonsumsi adalah beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu, dan olahannya.

e. Membatasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak

Makanan manis jika dikonsumsi melebihi kebutuhan, akan berdampak pada berat badan dan jika dalam jangka waktu lama akan meningkatkan kadar gula darah. Makanan manis yang dikenal adalah gula dan gula dari makanan dan minuman. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, bahwa konsumsi gula lebih dari 50 g atau 4 sendok makan dapat meningkatkan risiko diabetes.

Konsumsi makanan asin berasal dari kandungan garam atau Na Cl yang ada dalam makanan tersebut. Garam yang berlebihan akan mempengaruhi kesehatan terutama meningkatkan tekanan darah. Makanan garam tidak hanya dari garam dapur, namun makanan kaleng, makanan kemasan, atau makanan instan juga mengandung tinggi garam. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, bahwa konsumsi natrium lebih dari 2.000 mg atau 1 sendok teh dapat meningkatkan risiko hipertensi dan stroke.

Konsumsi lemak dalam makanan membantu meningkatkan jumlah energi, namun lemak dan minyak tidak dianjurkan lebih dari 25% dari kebutuhan energi karena akan mengakibatkan berkurangnya

konsumsi makanan lain. Dalam produksi hormon, tubuh membutuhkan kolesterol dari zat gizi lemak jenuh seperti kuning telur, lemak daging, dan keju.

f. Membiasakan sarapan

Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi hingga jam 9 (Kemenkes, 2014) yang membekali tubuh untuk mampu berfikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal. Setiap tanggal 14-20 Februari, diperingati sebagai Pekan Sarapan Nasional untuk mendukung masyarakat membiasakan sarapan sebagai upaya dari mewujudkan gizi seimbang.

g. Membiasakan minum air putih yang cukup dan aman

Air merupakan zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah banyak dan membantu tubuh memproduksi air. Sekitar dua-pertiga berat tubuh adalah air. Persentasi kadar air pada anak lebih tinggi sehingga memerlukan kadar air lebih banyak untuk tahap pertumbuhan, laju metabolisme, aktifitas fisik, suhu tubuh, dan proses perkembangan. Jika anak kekurangan air, maka akan menimbulkan rasa Lelah dan menurunkan konsentrasi belajar.

h. Membiasakan membaca label pada kemasan pangan

Label adalah keterangan mengenai isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa, dan keterangan penting yang dicantumkan dalam kemasan. Label pada zat gizi perlu diperhatikan dan dianjurkan membaca label pangan sebelum membeli atau mengonsumsi makanan. Label pangan mampu memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi karena berisiko memiliki atau menimbulkan penyakit tertentu.

i. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir

Kuman, bakteri, dan virus tidak mengenal tempat pada tubuh. Tangan menjadi bagian tubuh yang paling sering digunakan dalam beraktivitas, terutama makan. Masyarakat Indonesia memiliki kebiasaan menggunakan tangan maka risiko penyakit menular tidak dapat dihindari. Pentingnya mencuci tangan secara baik dan benar perlu diperhatikan. Tidak hanya menggunakan sabun, namun penggunaan air mengalir dan aman secara efektif membersihkan dan membunuh kuman yang menempel pada tangan.

- j. Melakukan aktifitas yang cukup dan mempertahankan berat badan normal

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi selama 30 menit setiap hari atau minimal 2 kali dalam seminggu. Manfaat aktivitas fisik tidak hanya mencegah penyakit tidak menular, namun meningkatkan kebugaran fisik dan kekuatan otot. Menjaga atau rajin dalam melakukan aktivitas fisik akan mempertahankan berat badan normal.

E. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012), bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi sesudah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

2. Tingkatan Pengetahuan

Pembentukan tindakan seseorang atau *overt behaviour* memerlukan pengetahuan dimana menjadi domain yang sangat penting, terdapat 6 tingkatan sebagai berikut (Notoatmodjo, 2012):

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah

paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya.

c. Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen., tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain, sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya, dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkaskan, dapat menyesuaikan, dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

3. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoadmodjo (2003) dalam Ma'munah (2015), pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

1) Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin baik.

2) Pendidikan

Pendidikan merupakan suatu proses belajar yang berarti terjadi proses pertumbuhan, perkembangan atau perubahan ke arah yang lebih dewasa, lebih baik, lebih matang pada diri individu.

3) Pekerjaan

Menurut Arikunto (2006) dalam Ma'munah (2015), pekerjaan adalah aktivitas yang dilakukan seseorang setiap hari dalam menjalani kehidupan. Seseorang yang di luar rumah cenderung memiliki akses informasi lebih baik.

4) Informasi

Informasi dari berbagai sumber akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Semakin banyak memperoleh informasi, maka seseorang akan mempunyai pengetahuan yang luas.

5) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan seseorang.

6) Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan cara mengulangi kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dialami pada masa lalu.

F. Sikap

1 Definisi Sikap

Menurut Alisuf (2010), sikap memiliki arti pandangan atau kecenderungan dalam mengekspresikan suatu hal, baik benda atau orang dengan bentuk suka atau tidak suka. Ekspresi seseorang merefleksikan kesukaan atau ketidak sukaan pada suatu obyek yang dilihatnya. Sikap merupakan suatu sindrom atau kumpulan gejala merespon stimulus atau

objek yang melibatkan pikiran, perasaan, perhatian, dan gejala jiwa (Notoatmodjo, 2012). Sikap dapat juga diartikan sebagai aspek penilaian positif atau negatif terhadap suatu objek (Rinaldi, 2016).

2 Komponen Sikap

Menurut Azwar (2011), sikap terdiri dari 3 komponen sebagai berikut:

- a. Komponen Kognitif merupakan kepercayaan manusia terhadap pemahaman yang diterima sesuatu hal atau objek, seperti persepsi atau opini yang dimiliki individu.
- b. Komponen Afektif merupakan suatu emosional atau perasaan seseorang terhadap suatu objek yang mencakup rasa suka atau tidak suka.
- c. Komponen Konatif merupakan kecenderungan seseorang untuk bertindak dengan cara tertentu berdasarkan pengetahuan dan perasaan mereka tentang sesuatu.

3 Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Menurut Azwar (2011), beberapa faktor yang mempengaruhi sikap seseorang sebagai berikut:

a. Pengalaman pribadi

Apa yang dialami seseorang akan mempengaruhi pembentukan sikap dan berkaitan dengan objek psikologis. Pandangan yang dibentuk oleh pengalaman akan berdampak langsung pada tindakan selanjutnya. Pengaruh langsung tersebut dapat berupa kecenderungan untuk berperilaku tertentu, yang akan terjadi hanya dalam keadaan dan kondisi yang memungkinkan.

b. Orang lain

Orang-orang yang dianggap berpengaruh, seperti orang tua atau teman sebaya, cenderung memiliki sikap yang disesuaikan atau sejalan dengan mereka.

c. Budaya

Budaya tempat kita tinggal memengaruhi cara kita bersikap.

d. Media Massa

Berbagai media seperti televisi, radio, dan surat kabar dapat membentuk sikap melalui penyebaran pesan dan saran.

e. Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Lembaga pendidikan dan lembaga agama dalam suatu sistem memberikan dasar, pemahaman, dan konsep moral kepada orang-orang, yang berdampak pada pembentukan sikap mereka. Pemahaman tentang hal-hal yang baik dan buruk yang boleh dan tidak boleh dilakukan diperoleh dari institusi pendidikan dan keagamaan, serta dari pelajaran yang mereka ajarkan.

f. Faktor Emosional

Tidak semua sikap seseorang ditentukan oleh keadaan lingkungannya atau pengalaman pribadi mereka. Pernyataan sikap yang didasarkan pada emosi kadang-kadang berfungsi sebagai mekanisme pertahanan ego atau penyaluran emosi. Sikap seperti itu dapat bersifat sementara dan berlalu segera setelah emosi hilang, tetapi sikap seperti itu juga dapat bertahan lama dan bertahan lama. Sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan untuk terwujudnya agar sikap menjadi suatu kondisi yang memungkinkan.

G. Booklet

1. Definisi Booklet

Menurut Zulaekah (2012), bahwa Booklet adalah suatu media penyampaian pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik berupa tulisan maupun gambar sebagai saluran, alat bantu, saran, dan sumber daya pendukung. Menurut Suraoka dan Supariasa (2012), Booklet merupakan buku kecil, tidak lebih dari 24 lembar, ukuran bervariasi mulai dari tinggi 8 cm hingga 13 cm.

2. Syarat Booklet

Menurut Supariasa (2013), agar dapat meningkatkan efektivitas proses pendidikan dan konseling gizi, alat peraga harus memenuhi syarat sebagai berikut:

4. Harus menarik

Menarik dapat dilihat dari desain atau tata letak, pewarnaan, isi pesan dan bahan alat peraga tersebut tidak mudah rusak.

5. Disesuaikan dengan sasaran didik

Sasaran didik dalam pendidikan dan konseling gizi berbeda beda. Sasaran dapat dilihat dari segi usia, yaitu anak, remaja, dewasa, dan

orang tua/ lanjut usia. Dari segi tingkat pendidikan, yaitu tingkat SD, SMP, SMA, dan perguruan tinggi. Dari suku daerah yaitu Batak, Sunda, Jawa Barat, dan Bali. Serta dapat dilihat dari segi latar belakang budaya dan pengalamannya.

6. Mudah ditangkap, singkat dan jelas

Alat peraga yang baik tidak boleh menimbulkan multi- interpretasi dan persepsi yang berbeda-beda. Bahasa yang digunakan disesuaikan dengan tempat alat peraga tersebut digunakan. Gunakan bahasa/kata yang singkat dan jelas.

7. Sesuai dengan pesan yang hendak disampaikan

Pesan dapat disajikan dalam bentuk gambar dan kata-kata. Antara gambar dan kata-kata harus sesuai dan saling berhubungan. Pesan harus mengacu pada alat peraga yang digunakan.

8. Sopan

Alat peraga tersebut tidak boleh melanggar norma, etika, dan budaya yang ada di tempat alat peraga tersebut digunakan.

3. Keunggulan Booklet

Media booklet memiliki beberapa keunggulan atau kelebihan yaitu (Hapsari, 2013):

- a) Dapat digunakan untuk belajar mandiri.
- b) Pembaca dapat mempelajari isinya dengan santai.
- c) Informasi dapat dibagikan dengan keluarga dan teman.
- d) Mudah dibuat, diperbanyak dan diperbaiki serta mudah disesuaikan.
- e) Mengurangi kebutuhan mencatat.
- f) Dapat dibuat secara sederhana dengan biaya relatif murah.
- g) Awet.
- h) Daya tampung lebih luas.
- i) Dapat diarahkan pada segmen tertentu

Menurut Zulaekah (2012), booklet memiliki 2 kelebihan dibandingkan dengan media lain yaitu dapat dipelajari setiap saat, karena didesain mirip dengan buku dan dapat memuat informasi relatif lebih banyak dibandingkan dengan poster. Sedangkan keunggulan pada booklet yaitu sebagai berikut (Nela, dkk. 2023):

1. Dapat digunakan untuk belajar mandiri

2. Dapat dipelajari isinya dengan mudah
3. Dapat dijadikan informasi bagi keluarga dan teman
4. Mudah untuk dibuat, diperbanyak, diperbaiki, dan disesuaikan
5. Mengurangi kebutuhan mencatat
6. Dapat dibuat secara sederhana
7. Biaya yang relative murah
8. Tahan Lama
9. Memiliki daya tampung lebih luas
10. Dapat diarahkan pada segmen tertentu

4. Kekurangan Booklet

Namun, booklet memiliki kekurangan atau kelemahan yaitu (Supariasa, 2012):

- a. Menuntun kemampuan membaca
- b. Menuntun kemauan atau keinginan membaca sasara, terutama pada masyarakat yang kebiasaan membacanya rendah

H. Pemilihan Jenis Makanan

1. Definisi

Menurut WHO, makanan merupakan semua substansi yang diperlukan tubuh kecuali air, obat-obatan, dan substansi yang dipergunakan untuk pengobatan. Makanan adalah kebutuhan pokok manusia yang diperlukan setiap saat dan memerlukan pengelolaan yang baik dan benar agar bermanfaat bagi tubuh. Makanan yang bergizi dan seimbang dapat membantu dalam mencapai kesehatan yang lebih baik dan mencegah berbagai penyakit.

Pemilihan makanan merupakan proses atau cara seseorang dalam memilih makanan yang baik dan benar. Khususnya dalam memilih makanan sesuai kebutuhan dan kecukupan gizi yang seimbang. Pemahaman yang baik akan makanan seimbang, zat gizi, fungsi, sumber dapat membantu seseorang dalam memilih makanan.

Setiap orang memiliki pilihan makanan yang berbeda, terutama pada usia remaja. Kualitas hidup seseorang dapat dilihat dari pemilihan makanan. Kebiasaan pemilihan makanan remaja dipengaruhi dengan adanya perkembangan tempat makan seperti kafe, restoran, dan kedai unik

yang menyajikan makanan olahan dari gula yang mendominasi. Pada kalangan remaja, mengonsumsi makanan cepat saji, minuman ringan dan gula lebih banyak disukai daripada sayur dan buah.

2. Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan

Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan individu yang dikelompokkan menjadi tiga determinan yaitu karakteristik individu, makanan, dan lingkungan. Penelitian oleh Janeta, dkk (2018), bahwa beberapa faktor yang mendorong dalam pemilihan makanan sebagai berikut:

a. Kepedulian terhadap kesehatan

Kepedulian seorang individu berasal dari status Kesehatan, kesadaran terhadap perilaku kesehatan, dan dampak di masa yang akan datang. Setiap yang dipilih dan dikonsumsi, akan berpengaruh pada tubuh baik pengaruh positif atau negatif. Motivasi tersebut mendorong seseorang untuk lebih peduli pada kesehatan. Penelitian ini dibuktikan oleh Janeta, dkk (2018), bahwa responden mempertimbangkan kandungan gizi seperti banyak mengandung vitamin dan mineral, protein tinggi, dan bahan alami/

b. Kemudahan atau kenyamanan

Kemudahan dalam mempersiapkan atau mengakses makanan menjadi peran dalam pemilihan makanan. Makanan yang mudah dan diakses, mempercepat dalam mengonsumsinya. Ketika sulit ditemukan, akan berpengaruh pada perasaan seseorang sehingga risiko tidak makan terjadi. Penelitian ini dibuktikan oleh Janeta, dkk (2018), bahwa responden memilih makanan yang terletak dengan tempat tinggal dan proses penyajian yang cepat

c. Keakraban atau kebiasaan

Kebiasaan yaitu kecenderungan seseorang dalam memilih makanan yang sudah biasa dikonsumsi dibandingkan dengan mencoba makanan yang baru yang memberikan kesan tidak cocok sesuai selera. Makanan baru juga dianggap makanan yang jarang dikonsumsi karena dikhawatirkan memberikan hal negatif pada tubuh, baik dalam rasa atau penampilannya. Penelitian ini dibuktikan oleh Janeta, dkk (2018), bahwa

responden memilih makanan yang terbuat dari bahan yang diketahui dan sering dimakan.

d. Perasaan

Perasaan atau faktor suasana hati (mood) merupakan mekanisme dan seseorang dapat merasa dalam kondisi baik atau kurang baik. Makanan yang dipilih saat kondisi kurang baik berdasarkan apakah makanan tersebut dapat menenangkan dan menghibur hati. Perasaan yang baik, akan memilih makanan yang tersedia atau makanan yang disukai. Penelitian ini dibuktikan oleh Janeta, dkk (2018), bahwa responden memilih makan di sebuah restoran yang membuat hati senang, relaks, dan mengatasi stress. Selain itu, makan di luar bersama teman dapat meningkatkan mood karena merasa lebih seru dan menyenangkan.

e. Daya tarik sensorik

Aroma, rasa, warna, dan penampilan memberi rangsangan pada seseorang sehingga mempengaruhi untuk mengonsumsi makanan tersebut. Saat ini, daya tarik sensorik menjadi peran penting dalam makanan. Makanan dengan tampilan yang menarik, akan meningkatkan ketertarikan individu untuk mengonsumsinya.

f. Harga

Harga makanan merupakan elemen penting bagi masyarakat, terutama dengan pendapatan rendah dibanding pendapatan yang lebih tinggi. Masyarakat dengan pendapatan rendah, hanya mampu mengonsumsi sesuai kemampuan. Untuk masyarakat dengan pendapatan lebih tinggi, mampu mengonsumsi seluruh makanan sesuai kemampuan.

g. Agama

Terdapat beberapa makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan atau larangan untuk dikonsumsi pada agama berbeda-beda. Contoh, masyarakat dengan agama islam memperhatikan komposisi bahan yang tidak diperbolehkan yaitu babi dan sertifikasi halal dari pemerintah.

3. Definisi Jenis Makanan

a. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama tubuh yang paling cepat menyuplai bahan bakar tubuh berupa senyawa organik yang terdiri dari atom karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O) sebagai pembentuk energi. (Azrimaidaliza, 2020). Sumber karbohidrat banyak ditemukan pada bahan nabati seperti biji, batang dan akar. Menurut Almatsier (2004), bahwa sumber karbohidrat adalah padi-padian, umbi-umbian, kacang-kacang kering, dan gula. Oalah sumber karbohidrat contohnya bihun, mie, roti, tepung, selai, dan sirup.

b. Protein

Protein erat kaitannya dengan enzim. Tanpa adanya enzim, tidak ada kehidupan dalam tubuh manusia. Protein merupakan bagian dari seluruh semua sel hidup dan bagian terbesar dalam tubuh yang ada dalam otot, tulang, kulit, cairan tubuh, gormon, darah. Protein memiliki fungsi sebagai pembentukan jaringan tubuh, hemoglobin, hormon, enzim, antibodi atau sel imun, mengangkut zat gizi, mengatur keseimbangan air dan asam basa.

a) Protein Hewani

Makanan sumber protein hewani mengandung asam amino esensial. Contoh bahan makanan sumber protein hewani adalah telur, daging, ayam, ikan, dan olahannya.

b) Protein Nabati

Makanan sumber protein nabati mengandung asam amino esensial yang lebih rendah daripada protein hewani. Contoh bahan makanan protein nabati adalah kacang-kacangan dan olahannya seperti tahu, tempe, dan oncom.

c. Lemak

Lemak merupakan zat organik yang sulit larut dalam air yang memiliki fungsi sebagai cadangan energi dalam tubuh. Bahan makanan lemak dalam makanan didapatkan dari minyak tumbuh-tumbuhan seperti minyak kelapa, kelapa sawit, kacang tanah, kacang kedelai, jagung dan sebagainya, mentega, margarine, dan lemak hewan (lemak daging dan ayam). Lemak juga dapat diperoleh dari kacang-kacangan,

biji-bijian, daging dan ayam, krim, susu, keju, dan kuning telur serta makanan yang dimasak dengan lemak atau minyak.

d. Sayuran

Sayuran merupakan tanaman hortikultura yang umumnya memiliki usia relatif pendek dan tanaman musiman (Tien, dkk. 2010). Sayuran memiliki perada sebagai komoditas esensial yang mengandung kalori, vitamin, mineral, serat dan antioksidan alami .berdasarkan morfologi bagian tanaman yang dapat dimakan dibedakan menjadi 8 yaitu sayuran bunga, buah, polong, daun, batang, umbi, umbi lapis, dan jamur. Contoh bahan makanan yaitu kubis, wortel, kentang ,buncis, daun sawi, bayam, kangkung, brokoli, dan lain-lain

e. Buah-buahan

Buah merupakan dari tanaman yang strukturnya mengelilingi biji yang berasa dari indur telur bunga itu sendiri (Achmad, 2010). buah mengandung pelengkap zat gizi, khususnya vitamin C. Menurut Astawan (2012), bahwa buah-buahan dibedakan menjadi 2 antara lain:

- a) Buah bersifat musiman yaitu durian, mangga, rambutan, dan lain-lain
- b) Buah bersifat tidak musiman yaitu pisang, nanas, alpukat, papaya, semangka, dan lain-lain