

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Masalah Gizi di Indonesia

Masalah gizi pada hakikatnya adalah masalah kesehatan masyarakat, tetapi penanggulangnya tidak dapat dilakukan dengan pendekatan medis dan pelayanan kesehatan saja. Penyebab timbulnya masalah gizi adalah multifaktor, karena itu pendekatan penanggulangnya harus melibatkan berbagai sektor yang terkait. Sektor terkait tersebut adalah bidang kesehatan dan di luar kesehatan. Keberhasilan program gizi, sebesar 30% ditentukan oleh sektor kesehatan atau gizi yang disebut dengan intervensi spesifik dan sebesar 7% oleh sektor luar kesehatan yang disebut dengan intervensi sensitif (Supriasa et al, 2017).

Masalah gizi, meskipun sering berkaitan dengan masalah kekurangan pangan, pemecahannya tidak selalu berupa peningkatan produksi dan pengadaan pangan. Pada kasus tertentu, seperti dalam keadaan kritis (bencana kekeringan, perang, kekacauan sosial, krisis ekonomi), masalah gizi muncul akibat masalah ketahanan pangan di tingkat rumah tangga, yaitu kemampuan rumah tangga memperoleh makanan untuk semua anggotanya. Menyadari hal itu, peningkatan status gizi masyarakat memerlukan kebijakan yang menjamin setiap anggota masyarakat untuk memperoleh makanan yang cukup jumlah dan mutunya. Dalam konteks ini, masalah gizi tidak lagi semata-mata masalah kesehatan, tetapi juga masalah kemiskinan, pemerataan, dan masalah kesempatan kerja (Supriasa et al, 2017). Masalah gizi di Indonesia di negara berkembang pada umumnya masih didominasi oleh masalah Kurang Energi Protein (KEP), masalah Anemia Besi, masalah Gangguan Akibat Kekurangan Iodium (GAKI), masalah Kurang Vitamin A (KVA), dan masalah obesitas terutama di kota-kota besar (Supriasa et al, 2017).

Anemia

Pengertian Anemia

Anemia merupakan suatu keadaan kadar hemoglobin lebih rendah dari nilai normal (12 gram%). Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah/eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Oksigen diperlukan oleh jaringan tubuh untuk melakukan fungsinya. Kekurangan oksigen dalam jaringan otak dan otot akan menyebabkan gejala antara lain kurangnya konsentrasi dan kurang bugar dalam melakukan aktivitas. Hemoglobin dibentuk dari gabungan protein dan zat besi dan membentuk sel darah merah/eritrosit. Anemia merupakan suatu gejala yang harus dicari penyebabnya dan penanggulangnya dilakukan sesuai dengan penyebabnya.

Anemia gizi adalah suatu keadaan dengan kadar hemoglobin darah yang lebih rendah daripada normal sebagai akibat ketidakmampuan jaringan pembentuk sel darah merah dalam produksi guna mempertahankan kadar hemoglobin pada tingkat normal sedangkan anemia gizi besi adalah anemia yang timbul, karena kekurangan zat besi sehingga pembentukan sel-sel darah merah dan fungsi lain dalam tubuh terganggu. Anemia terjadi ketika jumlah sel darah merah atau hemoglobin dalam tubuh tidak adekuat sehingga tidak dapat berfungsi baik di dalam tubuh.

Anemia ditandai dengan rendahnya konsentrasi hemoglobin atau hematokrit nilai ambang batas yang disebabkan oleh rendahnya produksi sel darah merah (eritrosit) dan hemoglobin, meningkatnya kerusakan eritrosit, atau kehilangan darah yang berlebihan. Defisiensi Fe berperan besar dalam kejadian anemia, namun defisiensi zat gizilainnya, kondisi non gizi, dan kelainan genetik juga memainkan peran terhadap anemia. Defisiensi Fe diartikan sebagai keadaan biokimia Fe yang abnormal disertai atau tanpa keberadaan anemia. Anemia defisiensi Fe terjadi pada tahap anemia tingkat berat yang berakibat pada rendahnya kemampuan tubuh memelihara suhu, bahkan dapat mengancam kematian. Menurut WHO (2015) klasifikasi kadar hemoglobin normal pada kelompok umur: umur 10-11 tahun <11.5 g/dl, 12-14 tahun <12 g/dl, wanita >15 tahun <12 g/dl, dan laki-laki >15 tahun <13 g/dl. Penyebab anemia yang paling umum terjadi adalah defisiensi zat besi, meskipun defisiensi asam folat, defisiensi vitamin B12 dan protein, serta vitamin-vitamin lainnya dan trace elements berperan pula terhadap terjadinya anemia.

Faktor Penyebab Anemia

Anemia gizi disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, baik karena kekurangan konsumsi atau karena gangguan absorpsi. Zat gizi yang bersangkutan adalah besi, protein, piridoksin (vitamin B6) yang berperan sebagai katalisator dalam sintesis hem didalam molekul hemoglobin, vitamin C yang mempengaruhi absorpsi dan pelepasan besi dari transferin ke dalam jaringan tubuh, dan vitamin E yang mempengaruhi membran sel darah merah.

Salah satu penyebab kurangnya asupan zat besi adalah karena pola konsumsi masyarakat Indonesia yang masih didominasi sayuran sebagai sumber zat besi (non heme iron). Sedangkan daging dan protein hewani lain (ayam dan ikan) yang diketahui sebagai sumber zat besi yang baik (heme iron), jarang dikonsumsi terutama oleh masyarakat di pedesaan sehingga hal ini menyebabkan rendahnya penggunaan dan penyerapan zat besi.

Dampak Anemia

Dampak dari kejadian anemia pada remaja dapat menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak mencapai optimal, menurunkan kemampuan fisik olahragawati, mengakibatkan muka pucat. Akibat dari jangka panjang penderita anemia gizi besi pada remaja putri yang nantinya akan hamil, maka remaja putri tersebut tidak mampu memenuhi zat-zat gizi pada dirinya dan janinnya sehingga dapat meningkatkan terjadinya resiko kematian maternal, prematuritas, BBLR (Bayi Berat Lahir Rendah), dan kematian perinatal.

Pencegahan dan Penanggulangan Anemia

Menurut Kemenkes R.I (2018), upaya pencegahan dan penanggulangan anemia dilakukan dengan memberikan asupan zat besi yang cukup ke dalam tubuh untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin. Upaya yang dapat dilakukan diantaranya :

a. Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi

Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi dengan pola makan bergizi seimbang, yang terdiri dari aneka ragam makanan, terutama sumber pangan hewani yang kaya zat besi (besi heme) dalam jumlah yang cukup sesuai dengan AKG. Selain itu juga perlu meningkatkan sumber pangan nabati yang kaya zat besi (besi non-heme), walaupun penyerapannya lebih rendah dibanding dengan hewani.

b. Fortifikasi bahan makanan dengan zat besi

Fortifikasi bahan makanan yaitu menambahkan satu atau lebih zat gizi kedalam pangan untuk meningkatkan nilai gizi pada pangan tersebut. Penambahan zat gizi dilakukan pada industri pangan, untuk itu disarankan membaca label kemasan untuk mengetahui apakah bahan makanan tersebut sudah difortifikasi dengan zat besi.

c. Suplementasi zat besi

Pada keadaan dimana zat besi dari makanan tidak mencukupi kebutuhan terhadap zat besi, perlu didapat dari suplementasi zat besi. Pemberian suplementasi zat besi secara rutin selama jangka waktu tertentu bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara cepat, dan perlu dilanjutkan untuk meningkatkan simpanan zat besi di dalam tubuh.

Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja adalah masa transisi antara masa anak dan dewasa, dimana terjadi pacu tumbuh (growth spurt), timbul seks sekunder, tercapai fasilitas dan terjado perubahan-perubahan psikologik serta kognitif. Remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya. Namun yang perlu ditekankan adalah bahwa fase remaja merupakan fase perkembangan yang Tengah

berada pada masa amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi, maupun fisik (Setyaningrum, E., & Aziz, 2014).

Secara etimologi, remaja berarti “tumbuh menjadi dewasa”. Definisi remaja (adolescence) menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyebut kaum muda (youth) untuk usia antara 15 sampai 24 tahun. Sementara itu, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-21 tahun dan terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (10-14 tahun); remaja menengah (15-19 tahun); dan remaja akhir (20-24 tahun). Definisi ini kemudian disatukan dalam terminology kaum muda (young people) yang mencakup usia 10-24 tahun. Definisi remaja dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu:

- a. Secara kronologi, remaja adalah individu yang berusia antara 11-12 tahun sampai 20-21 tahun.
- b. Secara fisik, remaja ditandai oleh ciri perubahan pada penampakan fisik dan fungsi fisiologis, terutama yang terkait dengan kelenjar seksual.
- c. Secara psikologis, remaja merupakan masa dimana individu mengalami perubahan-perubahan dalam aspek kognitif, emosi, social, dan moral, diantara masa anak-anak menuju masa dewasa (Kusmiran, 2011).

Tahap Pengembangan Remaja

Menurut (Putra, 2013), berdasarkan proses penyesuaian menuju kedewasaan, ada 3 tahap perkembangan remaja, yaitu:

- a. Remaja awal (early adolescence) umur 12-15 tahun Masa remaja awal (12-15 tahun), dengan ciri khas antara lain:
 - 1) Lebih dekat dengan teman sebaya
 - 2) Ingin bebas
 - 3) Lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir abstrak
- b. Remaja madya (middle adolescence) berumur 15-18 tahun. Masa remaja madya (15-18 tahun), dengan ciri khas antara lain:
 - 1) Mencari identitas diri
 - 2) Timbulnya keinginan untuk kencan
 - 3) Mempunyai rasa cinta yang mendalam
 - 4) Mengembangkan kemampuan berpikir abstrak
 - 5) Berkhayal tentang aktivitas seks
- c. Remaja akhir (late adolescence) berumur 18-21 tahun. Masa remaja akhir (18-21 tahun), dengan ciri khas antara lain:
 - 1) Pengungkapan identitas diri
 - 2) Lebih selektif dalam mencari teman sebaya

- 3) Mempunyai citra jasmani dirinya
- 4) Dapat mewujudkan rasa cinta
- 5) Mampu berpikir abstrak

Perkembangan Fisik Remaja

Pertumbuhan fisik pada remaja berlangsung sangat pesat. Dalam perkembangan seksualitas remaja, ditandai dengan dua ciri yaitu ciri-ciri seks primer dan seks sekunder (Putra, 2013). Berikut ini adalah uraian lebih lanjut mengenai kedua hal tersebut:

a. Ciri-ciri seks primer

Menurut (Sarwono, 2003) menjelaskan bahwa ciri-ciri seks primer pada remaja putri yaitu mengalami menstruasi. Menstruasi adalah peristiwa keluarnya cairan darah dari alat kelamin Perempuan berupa luruhnya lapisan dinding Rahim.

b. Ciri-ciri seks sekunder

Menurut (Sarwono, 2003), ciri-ciri seks sekunder pada remaja putri adalah sebagai berikut:

- 1) Pinggul lebar, bulat dan membesar, puting susu membesar dan menonjol, serta berkembangnya kelenjar susu, payudara menjadi lebih besar dan lebih bulat.
- 2) Kulit menjadi lebih kasar, lebih tebal, pori-pori bertambah besar, kelenjar lemak dan kelenjar keringat menjadi lebih aktif.
- 3) Otot semakin besar dan semakin kuat terutama pada pertengahan dan menjelang akhir masa puber, sehingga memberikan bentuk pada bahu, lengan dan tungkai.
- 4) Suara menjadi lebih penuh dan semakin merdu.

Karakteristik Remaja

karakteristik perilaku dan pribadi pada masa remaja aspek menurut Titisari, (2017) adalah

- a. Perkembangan fisik-seksual
- b. Psikososial
- c. Perkembangan emosional
- d. Perkembangan moral
- e. Perkembangan kepribadian

Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari rasa ingin tahu dan ini terjadi setelah seseorang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan yang telah melalui panca indera manusia, yakni Indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. (Notoatmodjo, 2012). Pengetahuan atau kognitif merupakan suatu hal yang dominan sangat penting dalam membentuk sebuah Tindakan seseorang. Secara garis besar terdapat 6 tingkatan pengetahuan menurut Notoatmodjo (2014), yaitu :

- a. tahu (know)
Pengetahuan yang dimiliki hanya sebatas mengingat kembali apa yang telah dipelajari sebelumnya, sehingga tingkat pengetahuan pada tahap ini merupakan tingkat terendah.
- b. Memahami (comprehension)
Memahami ini dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menjelaskan objek atau hal dengan benar.
- c. Aplikasi (application)
Aplikasi ini dapat menerapkan atau mengaplikasikan materi yang telah dipelajari dalam kondisi nyata atau actual.
- d. Analisis (analysis)
Analisis ini merupakan menguraikan materi atau suatu benda menjadi komponen-komponen yang saling berkaitan. Kemampuan analisis ini mampu mendeskripsikan, memisahkan dan mengelompokkan dan membedakan atau membandingkan.
- e. Sintesis (synthesis)
Sintesis merupakan kemampuan seseorang dalam berbagai elemen atau pengetahuan yang ada menjadi pola baru yang lebih komprehensif. Kemampuan sintesis ini seperti Menyusun, merencanakan, mengkategorikan, merancang, dan mencipta.
- f. Evaluasi (evaluation)
Evaluasi ini dapat digambarkan sebagai perencanaan, memperoleh, dan memberikan informasi yang diperlukan untuk membuat keputusan alternatif.

Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menyatakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek atau responden ke dalam pengetahuan yang ingin diukur dan disesuaikan dengan tingkatannya (Arikunto,2018). Adapun jenis pertanyaan yang dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dibagi menjadi 2 jenis yaitu:

- a. Pertanyaan subjektif
Penggunaan pertanyaan subjektif dengan jenis pertanyaan esay digunakan dengan penilaian yang melibatkan faktor subjektif dari penilai, sehingga hasil nilai akan berbeda dari setiap penilai dari waktu ke waktu
- b. Pertanyaan objektif
Jenis pertanyaan objektif seperti pilihan ganda (multiple choice), betul salah dan pertanyaan menjodohkan dapat dinilai secara pas oleh penilai.

Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Yuliana (2017) yaitu:

a. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi proses dalam belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin mudah seseorang tersebut untuk menerima sebuah informasi. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi dapat diperoleh juga pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu..

b. Media massa/sumber informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (immediate impact), sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Kemajuan teknologi menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan Masyarakat tentang informasi baru.

c. Sosial budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau tidak. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan ketersediaan fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu baik lingkungan fisik, biologis, maupun social. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada pada lingkungan tersebut. Hal tersebut terjadi karena adanya interaksi timbal balik yang akan direspon sebagai pengetahuan.

e. Pengalaman

Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman pribadi ataupun pengalaman orang lain. Pengalaman ini merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan.

f. Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak.

Kriteria Tingkat Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat disesuaikan dengan tingkatan menurut Ali Khomsan, 2000 dalam Aprilia, 2011:

- a. Pengetahuan baik apabila total nilai > 80%
- b. Pengetahuan sedang apabila total nilai 60 – 80%
- c. Pengetahuan kurang apabila total nilai < 60%

Hal itu dinyatakan data mengenai pengetahuan dapat diolah dengan memberikan skor dari kuesioner yang telah diisi berdasarkan jawaban yang diberikan responden setelah dilakukan penyuluhan.

Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap adalah reaksi perasaan. Sikap seseorang pada suatu objek dapat berupa perasaan mendukung atau memihak (favorable) maupun perasaan yang tidak mendukung atau memihak (unfavourable). Sikap merupakan perasaan, keyakinan, dan kecenderungan perilaku yang relative menetap. Secara umum, sikap memiliki tiga komponen (Sunaryo, 2013)

a. Kognitif

Proses kognitif diperankan oleh otak manusia yang mana informasi yang diperoleh seseorang akan masuk ke dalam otak lalu diproses dengan menganalisis, mensintesis dan mengevaluasi yang akan menghasilkan penilaian yang baru terhadap suatu objek maupun subjek.

b. Afektif

Komponen afektif ialah sebuah perasaan (emosi) seseorang terhadap suatu objek maupun subjek. Dari proses kognitif yang menghasilkan penilaian baru lalu seseorang akan meyakini dengan benar, baik dan indah yang melibatkan emosi.

c. Psikomotor

Sebuah Tindakan yang dilakukan seseorang yang berkenan dengan keinginan dan keyakinan. Psikomotor berisi perilaku-perilaku yang menekankan pada aspek keterampilan motoric seperti : mengerjakan, memasang, membuat.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sikap

Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap menurut Azwar dalam (Budiman, 2013) :

- a. Pengalaman pribadi
- b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting
- c. Pengaruh budaya
- d. Media massa
- e. Lembaga pendidikan dan Lembaga agama
- f. Pengaruh faktor emosional

Tahapan Sikap

Dalam taksonomi Bloom tahapan dominan sikap adalah :

a. Menerima

Tahapan menerima adalah kepekaan, kesadaran dan keinginan seseorang untuk menerima rangsangan (stimulus) dari luar yang datang kepada diri seseorang dalam bentuk masalah, situasi, gejala, dan lain-lain.

b. Menanggapi

Tahap sikap menanggapi adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengikutsertakan diri secara aktif dalam situasi tertentu dan membuat reaksi dari apa yang diterima pada tahap penerimaan.

c. Menilai

Tahap menilai adalah seseorang memberikan nilai atau penghargaan terhadap suatu kegiatan atau objek, sehingga apabila kegiatan itu tidak dikerjakan akan dirasakan membawa kerugian atau penyesalan begitu sebaliknya jika kegiatan dikerjakan akan dirasakan membawa keuntungan dan kepuasan.

d. Mengelola

Tahap sikap mengelola adalah mempertemukan perbedaan nilai baru yang universal, yang membawa pada perbaikan umum. Pada tahap mengelola seseorang akan memiliki kemantapan dan prioritas nilai yang telah dimilikinya.

e. Menghayati

Tahap sikap menghayati adalah perpaduan dari semua system nilai yang telah dimiliki seseorang, yang mempengaruhi pola kepribadian dan tingkah lakunya. Pada tahap ini seseorang telah menanamkan nilai secara konsisten pada sistemnya sehingga akan mempengaruhi emosinya. Menghayati merupakan tingkat afektif tertinggi, karena tahapan sikap ini seseorang dapat dikatakan telah bijaksana.

Pengukuran Sikap

Pada umumnya pengukuran sikap dapat dibagi dalam tiga cara, yaitu wawancara, observasi, dan kuesioner. Setiap cara memiliki keuntungan dan keterbatasan sehingga peneliti perlu mempertimbangkan cara yang sesuai dengan tujuan penelitian sikap. Salah satu skala sikap yang digunakan adalah skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala likert, variable yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai tolak ukur untuk menyusun butir-butir pertanyaan. Jawaban setiap pertanyaan berupa sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS) (Sujarweni, W., 2014).

Menurut Sugiyono tahun 2016 dengan menggunakan skala likert maka variable yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator tersebut dan akan dijadikan item-item instrument

yang dapat dibuat pertanyaan atau pernyataan. Dalam skala likert menggunakan skala dengan interval 1 – 4, yaitu:

Tabel 1. Skala Likert

| Pernyataan Positif | Skor | Pernyataan Negatif | Skor |
|---------------------------|-------------|---------------------------|-------------|
| Sangat setuju | 4 | Sangat setuju | 1 |
| Setuju | 3 | Setuju | 2 |
| Tidak setuju | 2 | Tidak setuju | 3 |
| Sangat tidak setuju | 1 | Sangat tidak setuju | 4 |

Sumber: Sugiyono (2016)

Hasil pengukuran sikap dapat diketahui dengan menghitung skor maksimal dan minimal, kemudian hitung skor jawaban kuesioner dengan mengubah skor menjadi persentase dan menafsirkan persentase, yaitu:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Skor individu}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

Menurut Khomsan (2000) dalam Rachmadewi & Khomsan (2019) hasil persentase penilaian diklasifikasikan dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Baik : > 81% jawaban benar
- b. Sedang : 60 – 80% jawaban benar
- c. Kurang : <60% jawaban benar)

Konsep Penyuluhan

1. Pengertian Penyuluhan Gizi

Penyuluhan gizi merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif terhadap gizi agar yang bersangkutan dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Secara singkat, penyuluhan gizi merupakan proses membantu orang lain membentuk dan memiliki kebiasaan makan yang baik. Umumnya, pendekatan penyuluhan gizi merupakan pendekatan kelompok.

Penyuluhan gizi merupakan salah satu program gizi pada khususnya dan program Kesehatan pada umumnya. Penyuluhan gizi tidak dapat berdiri sendiri dengan program Kesehatan lainnya. Beberapa pemikiran dasar yang melandasi penyuluhan gizi menurut (Supriasa, 2012) adalah:

- a. Penyuluhan gizi merupakan integral dari program gizi dan Kesehatan. Kegiatan penyuluhan gizi diawali dengan kegiatan perencanaan penyuluhan gizi.

- b. Perencanaan penyuluhan merupakan kegiatan tim. Hal ini berarti melibatkan banyak pihak. Pihak-pihak yang terikat pada umumnya terdiri atas pimpinan program yang akan didukung, seperti Kepala Dinas Kesehatan Provinsi maupun Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota. Pihak lain yang terlibat adalah petugas gizi, yaitu Kepala Seksi Gizi sebagai pelaksana program penyuluhan gizi. Tim lain yang juga terlibat adalah pelatih atau penyuluh gizi, yaitu para ahli gizi di Dinas Kesehatan maupun ahli gizi yang ada pada Puskesmas.
- c. Perencanaan penyuluhan gizi harus didasarkan pada pengetahuan yang cukup tentang:
 - 1) Masalah gizi yang akan ditanggulangi
 - 2) Program gizi yang akan ditunjang
 - 3) Daerah yang membutuhkan penyuluhan gizi
 - 4) Sasaran penyuluhan gizi
 - 5) Sarana dan prasarana yang dibutuhkan
 - 6) Cara membutuhkan perencanaan penyuluhan gizi yang baik
 - 7) Dasar-dasar penyuluhan gizi

Tujuan Penyuluhan Gizi

Secara umum, tujuan penyuluhan gizi adalah suatu usaha untuk meningkatkan status gizi Masyarakat, khususnya golongan rawan gizi (ibu hamil, ibu menyusui, remaja putri dan anak balita) dengan cara mengubah perilaku masyarakat ke arah yang baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi. Adapun tujuan yang lebih khusus, yaitu :

- a. Meningkatkan kesadaran gizi Masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan
- b. Menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi kepada Masyarakat
- c. Membantu individu, keluarga, dan Masyarakat secara keseluruhan berperilaku positif sehubungan dengan pangan dan gizi
- d. Mengubah perilaku konsumsi makanan (food consumption behaviour) yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik.

Metode Penyuluhan

Beberapa metode dalam penyuluhan gizi (Supariasa, 2012) antara lain :

- a. Metode Ceramah

Ceramah adalah menyampaikan atau menjelaskan suatu pengertian pesan secara lisan yang sudah dipersiapkan terlebih dahulu oleh seorang pembicara (ahli) kepada sekelompok pendengar dengan dibantu beberapa alat peraga yang diperlukan. Tujuan ceramah adalah menyajikan fakta, menyampaikan pendapat tentang suatu masalah, menyampaikan pengalaman perjalanan atau pengalaman pribadi, membangkitkan semangat atau merangsang pemikiran peserta, dan membuka suatu permasalahan untuk didiskusikan.

b. Metode Diskusi Kelompok

Diskusi kelompok adalah percakapan yang direncanakan atau dipersiapkan diantara tiga orang atau lebih tentang topik tertentu dengan seorang pemimpin. Tujuan diskusi kelompok adalah mencari, menemukan, atau menggali pemecahan suatu masalah, menetapkan rencana Bersama, bertukar pikiran dan perasaan dan mendorong partisipasi peserta.

c. Metode Curah Pendapat

Curah pendapat adalah suatu penyampaian pendapat atau ide untuk pemecahan suatu masalah tanpa adanya kritik. Penggunaan metode curah pendapat adalah untuk mendapatkan gagasan atau sumbangan pemikiran sebanyak-banyaknya, untuk mencari pemecahan masalah yang kreatif, dalam waktu singkat mendapatkan banyak alternatif pemecahan masalah.

d. Metode Demonstrasi

Metode demonstrasi adalah penyajian secara nyata, yang disertai dengan diskusi. Metode ini bertujuan untuk mengajarkan secara nyata Bagaimana melakukan atau menggunakan sesuatu, menunjukkan cara-cara atau Teknik-teknik baru.

e. Simulasi (Permainan)

Simulasi adalah permainan terencana yang memiliki makna dapat diambil untuk kepentingan sehari-hari. Tujuan dari metode ini adalah peserta menjadi lebih sadar kebiasaan-kebiasaan yang kurang baik, peserta didik menjadi lebih peka, tahu kekurangan dan kelebihan sendiri, dan dapat mengembangkan diri peserta sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

f. Metode Meninjau Lapangan

Metode meninjau lapangan adalah pergi ke tempat-tempat yang dianggap perlu. Dipergunakan jika peserta perlu memahami dan menghayati permasalahan secara nyata, peserta mengalami kegiatan nyata yang ada di Masyarakat dan peserta perlu mendapatkan gambaran langsung dari kenyataan yang ada.

g. Metode Studi Kasus (Case Study)

Metode studi kasus adalah sekumpulan situasi masalah, yang dianalisis secara mendalam atau mendetail. Biasanya permasalahan “bagian dari hidup”, yang mengundang diagnosis atau pengobatan. Studi kasus digunakan untuk menganalisis masalah dan membantu anggota memahami masalah.

Media Penyuluhan Gizi

Alat peraga atau media dapat diartikan dalam arti luas dan dalam arti sempit. Dalam arti luas media dapat berupa orang, material, atau kejadian yang menciptakan kondisi

tertentu, sehingga memungkinkan klien memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap yang baru. Dalam pengertian ini, konselor/penyuluh, buku, dan lingkungan termasuk media. Dalam arti sempit, yang termasuk media adalah grafik, foto, gambar, alat mekanik dan elektronik yang digunakan untuk menangkap, memproses, dan menyampaikan informasi visual atau verbal (Supriasa, 2012). Alat peraga akan sangat membantu untuk pelaksanaan program Kesehatan seperti penyuluhan agar pesan-pesan Kesehatan dapat disampaikan lebih jelas, dan Masyarakat sasaran dapat menerima pesan tersebut dengan jelas dan tepat pula.

a. Poster

Poster adalah suatu pesan singkat dalam bentuk gambar dan/ atau tulisan, dengan tujuan memengaruhi seseorang untuk menginginkan sesuatu yang ditawarkan dan untuk memengaruhi agar orang itu bertindak.

b. Leaflet

Leaflet adalah selembarnya kertas yang dilipat sehingga dapat terdiri atas beberapa halaman. Kadang-kadang leaflet didefinisikan sebagai selembarnya kertas yang berisi tulisan tentang sesuatu masalah untuk suatu saran dan tujuan tertentu. Tulisan umumnya terdiri atas 200-400 kata dan leaflet harus dapat ditangkap/dimengerti isinya dengan sekali baca. Leaflet memiliki keuntungan dan keterbatasan. Keuntungan dari leaflet adalah dapat disimpan dalam waktu yang lama, lebih informatif dibanding dengan poster, dapat dijadikan sumber Pustaka/referensi, jangkauan dapat lebih luas karena satu leaflet mungkin dibaca oleh beberapa orang, penggunaan dapat dikombinasi dengan media lain, serta mudah dibawa kemana-mana.

c. Lembar balik

Lembar balik adalah suatu alat peraga yang menyerupai album gambar. Biasanya terdiri atas lembaran-lembaran yang berukuran sekitar 50 cm x 75 cm, atau 38 cm x 50 cm, disusun dalam urutan tertentu dan diikat (dibendel) pada bagian atasnya. Keuntungannya yaitu isi pokok pembicaraan dapat disiapkan sebelumnya, urutan penyajian dapat diatur dengan tepat, chart dapat diambil dan ditukar tempatnya, mudah disiapkan. Lembar balik dapat digunakan dalam pertemuan kelompok yang terdiri atas maksimal 30 orang.

d. Power Point

Power point merupakan salah satu program yang dirancang khusus untuk menyampaikan presentasi, baik yang diselenggarakan oleh Perusahaan,

pemerintah, pendidikan, maupun perorangan, dengan berbagai fitur menu yang mampu menjadikannya sebagai media komunikasi yang menarik (Daryanto, 2010). Kelebihan media power point yaitu penyajiannya menarik karena ada permainan warna, huruf dan animasi, baik animasi teks maupun animasi gambar atau foto, pesan informasi secara visual mudah dipahami peserta didik, dapat diperbanyak sesuai kebutuhan, dan dapat dipakai secara berulang-ulang. Kekurangannya yaitu harus ada persiapan waktu dan tenaga dalam mendesain materi pada Microsoft office power point, harus menyiapkan personal computer untuk presentasi, harus mengetahui ruangan yang digunakan, agar pada saat menyampaikan proses pembelajaran dengan media Microsoft office power point tidak terjadi hambatan seperti font yang tidak terbaca karena ruangan terlalu terang ataupun terjadi pemadaman listrik.

Pelaksanaan Penyuluhan Gizi

Pelaksanaan penyuluhan harus berlangsung secara efektif dan efisien sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan. Untuk mencapai penyuluhan secara efektif dan efisien, seorang penyuluh harus professional. Professional dalam arti memiliki keterampilan dasar sebagai seorang penyuluh. Ada beberapa konsep tentang keterampilan seorang penyuluh Menurut (Supariasa, 2012) :

- a. Keterampilan Membuka Penyuluhan
- b. Keterampilan Menjelaskan
- c. Keterampilan Bertanya
- d. Keterampilan Memberi Penguatan (Reinforcement)
- e. Keterampilan Mengelola Penyuluhan
- f. Keterampilan Bervariasi
- g. Keterampilan Menutup Penyuluhan

Evaluasi Penyuluhan Gizi

- a. Pengertian Evaluasi

Evaluasi adalah suatu proses penentuan nilai atau besarnya sukses dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Jadi, ada dua unsur konseptual dalam definisi ini, yaitu “nilai atau besarnya sukses” dan “tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya”. Secara operasional, yang penting dalam definisi ini adalah “tujuan”, “kriteria”, dan “menentukan serta menjelaskan besarnya sukses” (Supariasa,2012).

- b. Tujuan Evaluasi

- 1) Membantu perencanaan di masa yang akan datang.
- 2) Mengetahui apakah sarana dan prasarana dapat dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya.

- 3) Menentukan kekuatan dan kelemahan program yang sedang berjalan baik dari segi teknis maupun administrative.
- 4) Membantu menentukan strategi.
- 5) Mendapat dukungan dari sponsor.
- 6) Memotivasi.

c. Jenis Evaluasi

1) Evaluasi Formatif

Evaluasi ini dilaksanakan pada tahap pengembangan program. Evaluasi ini menghasilkan informasi yang akan digunakan untuk pengembangan program, agar program dapat lebih sesuai dengan situasi dan kondisi sasaran.

2) Evaluasi Proses

Evaluasi ini memberikan gambaran tentang apa yang sedang berlangsung dalam suatu program. Evaluasi ini menilai apakah elemen-elemen spesifik seperti fasilitas, tenaga, tempat atau pelayanan dikembangkan sesuai rencana.

3) Evaluasi Sumatif

Evaluasi ini adalah evaluasi yang memberikan pernyataan efektifitas suatu program selama kurun waktu tertentu. Evaluasi ini penting untuk merencanakan dan mengalokasikan sumber daya.

4) Evaluasi Dampak

Evaluasi ini adalah evaluasi yang menilai keseluruhan efektifitas program dalam menghasilkan perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku sasaran. Tujuan utama evaluasi ini adalah menentukan perubahan yang telah terjadi pada variabel selama kurun waktu tertentu.

5) Evaluasi Hasil

Evaluasi yang menilai perubahan atau perbaikan indikator status Kesehatan untuk kelomok tertentu. Contohnya, untuk menilai perbaikan dalam hal morbiditas, mortalitas, dan status Kesehatan lainnya.

Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Metode Leaflet dan Power Point terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Anemia

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kinanti, 2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian penyuluhan dengan metode leaflet dan power point terhadap pengetahuan remaja putri tentang anemia yaitu sebelum penyuluhan menggunakan media leaflet dan powerpoint, sebagian besar pengetahuan cukup sebanyak 20 responden (67%), setelah penyuluhan menggunakan media leaflet sebagian besar pengetahuan baik sebanyak 23 responden (76,7%). Setelah itu, pengaruh pemberian penyuluhan dengan metode leaflet dan powerpoint terhadap sikap remaja putri yaitu sebagian besar, Sikap negatif sebanyak 21 responden (69,88%). Setelah penyuluhan

menggunakan leaflet dan powe point mayoritas sikap positif sebanyak 24 responden (77,70%)

Sikap merupakan suatu respon yang timbul apabila seseorang diberikan rangsangan. Sikap seseorang pada suatu objek dapat berupa perasaan mendukung atau memihak maupun perasaan yang tidak mendukung atau memihak. Menurut (Notoatmodjo, 2012), sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktifitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap menurut Azwar dalam (Budiman, 2013) yaitu : pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh budaya, media massa, lembaga pendidikan dan lembaga agama, pengaruh faktor emosional.