

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Remaja

Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial. Remaja merupakan perkembangan yang merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini dimulai sekitar pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 21 tahun. Fase remaja tersebut mencerminkan cara berfikir remaja masih dalam koridor berpikir konkret, kondisi ini disebabkan pada masa ini terjadi suatu proses pendewasaan pada diri remaja (Prihatiningsih, 2017). Masa tersebut berlangsung dari usia 12 sampai 21 tahun, dengan pembagian sebagai berikut:

1. Masa remaja awal (*early adolescent*) umur 12-15 tahun.
2. Masa remaja pertengahan (*middle adolescent*) umur 15-18 tahun
3. Remaja terakhir umur (*late adolescent*) 18-21 tahun.

2.2 Pedoman Gizi Seimbang

2.2.1 Pengertian Gizi Seimbang

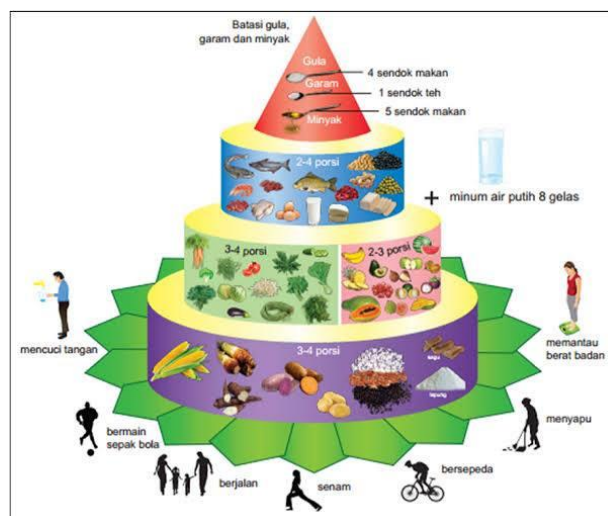
Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014).

Pedoman gizi seimbang merupakan susunan makan sehari-hari yang mengandung zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan

tubuh disertai 4 prinsip di dalamnya. Namun konsep pedoman gizi seimbang masih belum sefamiliar 4 sehat 5 sempurna. Perilaku pilihan pangan tidak sesuai anjuran pedoman gizi seimbang meningkatkan risiko overweight (Ilmi & Utari, 2020). Pedoman gizi seimbang dibuat untuk menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang dinilai sudah tidak relevan dengan masyarakat sekarang. Namun, PGS dirasa belum cukup familiar di masyarakat dikarenakan uraian ilmiahnya cukup tinggi dibandingkan dengan slogan “4 Sehat 5 Sempurna”.

2.2.2 Empat Pilar Gizi Seimbang

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur.



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang

Sumber (Kemenkes RI, 2014)

Di Indonesia pesan gizi seimbang digambarkan dalam bentuk tumpeng dan dikenal dengan nama Tumpeng Gizi Seimbang (TGS). Di dalam TGS terdapat prinsip gizi seimbang yang terdiri dalam 4 pilar. Mengutip dari (Kemenkes RI, 2014) keempat pilar tersebut adalah sebagai berikut :

1. Mengonsumsi makanan beragam

Prinsip utama dari gizi seimbang adalah mengonsumsi makanan beragam. Selain memperhatikan zat gizi makro (karbohidrat, lemak, protein), gizi seimbang juga memperhatikan zat gizi mikro (vitamin dan mineral). Dalam prinsip ini, memperhatikan jumlah proporsi makanan yang seimbang, jumlah yang cukup dan tidak berlebihan, serta dilakukan secara teratur.

2. Membiasakan perilaku hidup bersih

Pola makan yang seimbang juga harus diikuti dengan perilaku hidup yang bersih seperti mencuci tangan sebelum makan, mencuci makanan hingga bersih dan memasak makanan dengan suhu yang tepat. Penerapan perilaku hidup bersih dapat menghindari resiko terpapar infeksi.

3. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik berfungsi sebagai mekanisme penyeimbang antara pengeluaran dengan zat gizi yang masuk melalui makanan. Selain itu, aktivitas fisik akan memperlancar metabolisme yang terjadi di dalam tubuh.

4. Mempertahankan dan memantau berat badan (BB) normal

Berat badan merupakan indikator yang paling sering digunakan untuk mengetahui keseimbangan antara asupan makanan dan aktivitas fisik yang dilakukan. Tingkat pemahaman dan pengetahuan akan gizi seimbang merupakan salah satu cara untuk mempertahankan berat badan.

2.2.3 Pesan Umum Gizi Seimbang

Berikut 13 Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang diperkenalkan Pemerintah pada tahun 1995, sebagai panduan pemenuhan gizi masyarakat:

1. Makanlah aneka ragam makanan

Makanan yang beraneka ragam yaitu makanan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan tubuh baik kualitas maupun kuantitasnya, atau makanan yang mengandung makanan yang mengandung zat tenaga (karbohidrat, lemak), pembangun (protein) dan zat pengatur (vitamin dan mineral).

2. Makanlah makanan untuk memenuhi kebutuhan energi

Konsumsi makanan harus dapat memenuhi kebutuhan energi harian. Kecukupan kebutuhan energi ditunjukkan dengan berat badan yang normal.

3. Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi

Makanan pokok sebaiknya memberikan setengah kebutuhan energi, sisanya dari makanan lain yang mengandung protein dan lemak seperti daging, telur, susu dan sebagainya.

4. Pilihlah makanan berkadar lemak sedang dan rendah lemak jenuh

Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kebutuhan energi. Hal ini untuk menghindari resiko penyempitan pembuluh darah arteri dan jantung koroner.

5. Gunakan garam beriodium

Garam beriodium adalah garam yang sudah diperkaya dengan kalium iodiat untuk mencegah berbagai penyakit akibat kekurangan yodium, seperti gondok dan kretin. Kekurangan unsur yodium dalam makanan sehari-hari, dapat pula menurunkan tingkat kecerdasan seseorang.

6. Makanlah makanan sumber zat besi

Zat besi adalah unsur penting dalam pembentukan sel darah merah. Kekurangan zat besi dalam makanan sehari-hari secara berkelanjutan dapat menimbulkan penyakit anemia atau penyakit kurang darah.

7. Berikan ASI saja kepada bayi sampai umur 6 bulan dan tambahkan MPASI sesudahnya

ASI adalah makanan terbaik bagi bayi, dan tidak ada satu pun makanan lain yang dapat menggantikan ASI. ASI memiliki kelebihan karena meliputi 3 aspek, yaitu aspek gizi, aspek kekebalan dan aspek kejiwaan, berupa jalinan kasih sayang yang penting untuk perkembangan mental dan kecerdasan anak.

8. Biasakan makan pagi

Sarapan atau makan pagi sangat bermanfaat bagi semua orang, karena dapat memelihara ketahanan fisik, dan produktivitas kerja. Bagi anak-anak, terutama usia sekolah sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan dalam menyerap pelajaran.

9. Minumlah air bersih dan aman yang cukup jumlahnya

Sekurang-kurangnya tubuh kita membutuhkan 2 liter atau setara dengan 8 gelas air per hari. Hal ini bermanfaat untuk mencegah dehidrasi dan melancarkan metabolisme tubuh.

10. Lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur

Aktivitas fisik secara teratur bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran, mencegah kelebihan berat badan, meningkatkan fungsi organ tubuh dan memperlambat proses penuaan.

11. Hindari minum minuman beralkohol

Kebiasaan minum minuman beralkohol dapat mengakibatkan terhambatnya proses penyerapan zat gizi, hilangnya zat-zat gizi yang penting, kurang gizi, penyakit gangguan hati, kerusakan saraf otak dan jaringan. Kecanduan alkohol juga dapat membuat seseorang kehilangan kendali diri, yang dapat menjadi faktor pencetus tindak kriminal.

12. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan

Selain bergizi lengkap dan seimbang, konsumsilah makanan yang layak dan aman bagi kesehatan. Yaitu makanan yang bebas dari kuman dan bahan berbahaya, serta tidak bertentangan dengan keyakinan masyarakat.

13. Bacalah label makanan yang dikemas

Biasakanlah membaca label yang terdapat pada makanan kemasan. Dengan demikian kita dapat mengetahui isi, jenis dan ukuran bahan-bahan yang digunakan, susunan zat gizi, tanggal kedaluwarsa, dan keterangan penting lain yang terdapat di dalamnya.

Berikut beberapa singkatan yang lazim digunakan dalam label, antara lain:

- 1) MD: makanan yang dibuat di dalam negeri
- 2) ML: makanan luar negeri (import)
- 3) Exp: tanggal kedaluwarsa, artinya batas waktu makanan tersebut masih layak dikonsumsi. Sesudah tanggal tersebut, makanan tidak layak dikonsumsi.
- 4) SNI: Standar Nasional Indonesia, yakni keterangan bahwa mutu makanan telah sesuai dengan persyaratan.
- 5) SP: Sertifikat Penyuluhan.

2.3 Pengetahuan

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau open behavior (Donsu, 2017). Pengetahuan atau *knowledge* adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui pancaindra yang dimilikinya. Panca indra manusia guna penginderaan terhadap objek yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan perabaan. Pada waktu penginderaan untuk menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui indra pendengaran dan indra penglihatan (Notoatmodjo, 2014). Di dalam diri seseorang akan terjadi sebuah proses yang berurutan yaitu *awareness* (kesadaran) dimana seseorang sadar dengan adanya stimulus, *interest* (merasa tertarik) terhadap stimulus yang didapatkan, dan *trial*, yaitu seseorang mulai mencoba

melakukan stimulus yang didapatkan. Sehingga, terjadilah perubahan perilaku (Notoatmodjo, 2012)

2.3.1 Pentingnya Pengetahuan Gizi

Menurut (Suhardjo, 1996), suatu hal yang meyakinkan tentang pentingnya pengetahuan gizi didasarkan pada tiga kenyataan :

- a. Status gizi yang cukup adalah penting bagi kesehatan dan kesejahteraan.
- b. Setiap orang hanya akan cukup gizi jika makanan yang dimakannya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, pemeliharaan dan energi.
- c. Ilmu gizi memberikan fakta-fakta yang perlu sehingga penduduk dapat belajar menggunakan pangan dengan baik bagi perbaikan gizi.

2.4 Pendidikan Gizi

Pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang, dengan adanya peningkatan pengetahuan maka diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang lebih baik terhadap gizi dan kesehatan (Machfoedz & Suryani, 2007). Praktik gizi dan pendidikan gizi merupakan salah satu prioritas utama di negara-negara maju. Istilah *school feeding* dikenal dan diterapkan untuk mengurangi kelaparan dan meningkatkan status gizi anak (Sinaga, 2016). *School feeding* dengan pengawasan ahli gizi memberikan dampak positif yaitu penurunan jumlah anak yang melewatkan sarapan dan peningkatan kualitas hidup anak (Tanaka & Miyoshi, 2012). Sistem *school feeding* di negara-negara maju belum dapat dikembangkan di semua sekolah di Indonesia. Oleh sebab itu, *school feeding* di Indonesia dapat disiasati dengan membawa makanan gizi seimbang dari rumah.

Pendidikan, pengetahuan, dan praktik gizi merupakan hal yang saling berhubungan. Pendidikan gizi penting diberikan kepada anak usia sekolah untuk meningkatkan pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi anak sekolah dasar sebelum diberikan pendidikan gizi adalah cukup. Pengetahuan gizi anak usia

sekolah meningkat menjadi kategori baik setelah diberikan intervensi gizi berupa pendidikan gizi selama 2 bulan (Verawati, 2015).

2.5 Permainan Monopoli Gizi

2.5.1 Pengertian Permainan Monopoli Gizi

Sebelum ada monopoli sudah ada permainan-permainan yang serupa, di antaranya adalah *The Landlord's Game* yang diciptakan oleh Elizabeth Magie untuk mempermudah orang mengerti bagaimana tuan-tuan tanah memperkaya dirinya dan mempermiskin para penyewa. Magie memperkenalkan permainan ini pada tahun 1904. Walaupun permainan ini dipatenkan, tidak ada produsen yang memproduksinya secara luas sampai tahun 1910 oleh The Economic Game Company di New York. Di Britania Raya permainan ini diterbitkan pada tahun 1913 oleh The Newbie Game Company di London dengan nama *Brer Fox an' Brer Rabbit*. Selain melalui penjualan, permainan ini juga tersebar dari mulut ke mulut dan variasi-variasi lokal juga mulai berkembang. Salah satunya adalah yang disebut *Auction Monopoly* atau kemudian disingkat menjadi *Monopoly*. Permainan ini kemudian dipelajari oleh Charles Darrow dan dipatenkan dan dijual olehnya kepada Parker Brothers sebagai penemuannya sendiri. Parker mulai memproduksi permainan ini secara luas pada tanggal 5 November 1935 (Husna, 2016).

Media monopoli merupakan media pembelajaran yang dimainkan di atas papan yang memiliki petak-petak dengan dadu dan pion sebagai alat untuk bermain. Pengembangan media monopoli pada penelitian ini berbeda dengan permainan monopoli pada umumnya. Pada monopoli yang akan dikembangkan ini, pemain yang menduduki petak sesuai dengan angka dadu yang diperoleh wajib menjawab pertanyaan yang disediakan. Pengembangan media pembelajaran monopoli dilakukan dengan harapan dapat memotivasi siswa dalam proses pembelajaran serta secara tidak langsung meningkatkan prestasi siswa dalam belajar. Media monopoli

juga mempunyai kesamaan fungsi dengan penggunaan media pembelajaran, terutama media visual.

2.5.2 Cara Bermain

Monopoli merupakan permainan yang dimainkan oleh 5 sampai 6 pemain. Permainan monopoli diawali dengan masing-masing perwakilan dan kelompok melemparkan dadu dan berjalan dimulai dari petak START. Kemudian pemain yang sudah melemparkan dadu menjalankan pion atau bidak maju sesuai dengan jumlah angka yang didapatkan. Setelah pion yang dijalankan menduduki petak sesuai dengan angka dadu yang didapatkan, maka masing-masing pemain dapat membeli petak tanah sesuai dengan harga yang ditentukan serta harus menjawab soal yang tersedia. Apabila pemain yang sudah membeli petak tanah dapat menjawab soal maka akan mendapatkan nilai. Sebaliknya apabila pemain lain menduduki petak tanah yang sudah ada pemiliknya, pemain tersebut wajib membayar denda apabila tidak bisa menjawab soal yang tertera pada petak tanah. Pada media monopoli ini juga terdapat kartu belajar. Apabila pemain mendapatkan kartu belajar maka pemain tersebut mendapatkan materi pembelajaran yang tertera pada kartu. Dalam menggunakan monopoli sebagai media pembelajaran terdapat alat-alat yang dibutuhkan, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Pion/bidak
2. Dadu
3. Kartu belajar
4. Kartu kunci jawaban
5. Uang monopoli
6. Papan permainan monopoli