

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pengetahuan

2.1.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan dasarnya terdiri atas sejumlah fakta dan teori yang memungkinkan seseorang untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapinya. Pengetahuan ini diperoleh baik pengalaman langsung maupun pengalaman orang lain. (Notoadmodjo, 2018)

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, menjawab pertanyaan (what). Pengetahuan dapat menjawab pertanyaan apa sesuatu itu. Perlu dibedakan antara pengetahuan dan keyakinan, walaupun keduanya mempunyai hubungan yang sangat erat. (Notoadmodjo, 2018: 1)

Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil tahu manusia yang hanya menjawab pertanyaan “apa” (*what?*) . Lebih lengkapnya pengetahuan adalah segala informasi yang diketahui atau didasari oleh seseorang. Dalam pengetahuan lain, pengetahuan merupakan berbagai gejala yang ditemui dan didapat melalui pengamatan indera. (Hasmi, 2014)

Dari ketiga pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui penginderaan yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya) dan sebagai sumber informasi yang disadari atau diketahui dari seseorang.

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan seseorang menurut objek mempunyai tingkat yang berbeda-beda, secara garis besar pengetahuan mempunyai 6 tingkatan menurut Notoadmodjo (2018) yaitu :

a. Tahu (*Know*)

Tahu dapat diartikan sebagai mengingat suatu materi yang sudah dipelajari sebelumnya, termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah dengan cara mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari

keseluruhan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkat pengetahuan tingkat yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain : menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan dan lain sebagainya.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami dapat diartikan sebagai suatu kemampuan, yaitu untuk menjelaskan secara benar mengenai objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan, contoh menyimpulkan dan meramalkan terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi dapat diartikan yaitu sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang sudah dipelajari kepada keadaan atau situasi kondisi yang benar kebenarannya. Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau pengguna hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih didalam suatu struktur organisasi dan terdapat kaitannya dengan satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dari penggunaan kata kerja, seperti menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis yaitu menunjukan kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru, misalnya dapat menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi (jelas) atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria-kriteria yang telah ada.

2.1.3 Cara Memperoleh Pengetahuan

Dari berbagai macam cara yang memperoleh kebenaran pengetahuan sepanjang sejarah, dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu :

a. Cara tradisional atau non ilmiah

Cara tradisional terdiri dari empat cara yaitu :

1) *Trial and Error*

Cara yang dipakai orang sebelum ada kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Pada waktu itu jika seseorang menghadapi persoalan atau masalah., upaya yang dilakukan hanya dengan mencoba-coba saja. Cara coba-coba ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah, dan apabila kemungkinan tidak berhasil maka dicoba kemungkinan lain sampai berhasil. Oleh karena itu cara ini disebut dengan metode *trial* (coba) dan *Error* (gagal atau salah atau metode coba salah adalah coba-coba). (Notoatmodjo, 2018 : 11).

2) Secara Kebetulan

Pengetahuan yang di contohkan seperti pertemuan secara kebetulan terjadi karena tidak disengaja oleh orang yang bersangkutan. (Notoatmodjo, 2018 : 12)

3) *Kekuasaan atau Otoritas*

Dalam kehidupan manusia sehari-hari, banyak sekali kebiasaan dan tradisi yang dilakukan oleh manusia dan tradisi-trsdisi yang dilakukan itu baik atau tidak. Kebiasaan ini tidak hanya terjadi pada masyarakat modern. Kebiasaan-kebiasaan ini seolah-olah

diterima dari sumbernya berbagai kebenaran yang benar adanya. Sumber pengetahuan ini dapat berupa dari tokoh masyarakat baik secara formal maupun secara informal, ahli agama, pemegang pemerintahan dan lain sebagainya. (Notoatmodjo, 2018 : 12).

4) Berdasarkan pengalaman pribadi

Ada pepatah mengatakan bahwa “Pengalaman adalah guru terbaik”. Pepatah ini mengandung maksud bahwa pengalaman itu merupakan suatu cara untuk mendapatkan kebenaran (Notoadmodjo, 2018 : 13).

5) Cara Akal sehat

Sejak sebelum adanya pengetahuan. Orang terdahulu sangat menuruti nasehat orang tua sebagai landasan ilmu pengetahuan. (Notoatmodjo, 2018,14)

6) Kebenaran Melalui Wahyu

Kebenaran dari seorang Nabi adalah sebagai Wahyu dan bukan hasil dari penalaran manusia. (Notoatmodjo, 2018, 14)

7) Kebenaran Secara Intuitif

Ilmu pengetahuan yang didapat secara cepat di luar proses penalaran atau berfikir karena merupakan proses di luar kesadaran. (Notoatmodjo,2018 :15)

8) Jalan pikiran

Sejalan perkembangan kebudayaan manusia cara berpikir manusia pun ikut berkembang. Dari sini manusia telah mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuan. Dengan demikian, dalam memperoleh kebenaran pengetahuan manusia telah menjalankan jalan pikirannya, baik melalui insuksi maupun deduksi. Induksi dan deduksi pada dasarnya yaitu cara melahirkan pemikiran secara tidak langsung melalui pertanyaan-pertanyaan yang dikemukakan. (Notoatmodjo, 2018 : 15)

9) Induksi

Merupakan proses penarikan kesimpulan yang dimulai dengan pernyataan-pernyataan yang khusus ke umum. Berdasarkan pengalaman-pengalaman empiris yang dianggap oleh indera. (Notoatmodjo, 2018 : 15)

b. Cara modern atau cara ilmiah

Cara baru untuk mendapat pengetahuan pada dewasa ini telah sistematis, logis dan ilmiah yaitu metode ilmiah. Lalu, metode berfikir deduktif-induktif bahwa dalam mendapat kesimpulan dilakukan dengan mengadakan observasi secara langsung, membuat catatan terhadap semua fakta yang berhubungan dengan objek yang diamati (Notoatmodjo, 2018 : 19).

1) Kriteria metode Ilmiah

a. Berdasarkan Fakta

Informasi-informasi atau keterangan yang akan diperoleh penelitian, baik yang akan dikumpulkan maupun dianalisis hendaknya berdasarkan fakta atau kenyataan, bukan berdasarkan pemikiran sendiri atau dugaan.

b. Bebas dari prasangka

Fakta dan data berdasarkan bukti yang lengkap dan objektif, bebas dari pertimbangan-pertimbangan subjektif.

c. Menggunakan Prinsip Analisis

Fakta atau data yang diperoleh melalui metode ilmiah, tidak hanya apa adanya. Fakta serta kejadian harus dicari sebab akibatnya atau alasan-alasan menggunakan prinsip analisis.

d. Menggunakan Hipotesis

Dugaan (bukti) sementara perlu untuk memandu jalan pikiran ke arah tujuan yang dicapai.

e. Menggunakan Ukuran Objektif

Pengumpulan data harus sesuai dengan ukuran-ukuran yang objektif, tidak boleh ukuran subjektif (pribadi).

2) Langkah-langkah Metode Ilmiah

a. Memilih dan atau Mengidentifikasi masalah

Diperlukan pemikiran yang cermat untuk memilih masalah. Pengalaman-pengalaman lapangan sangat pembantu untuk pemilihan masalah penelitian.

b. Menetapkan Tujuan Penelitian

Merupakan pernyataan mengenai informasi (data) apa saja yang akan digali melalui penelitian.

c. Studi Literatur

Merupakan tinjauan teoritis, untuk memperoleh dukungan teoritis terhadap masalah penelitian perlu banyak membaca buku literature, baik berupa buku teks (teori) maupun hasil penelitian orang lain.

d. Merumuskan Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep merupakan suatu uraian dan visual konsep serta variable-variabel yang akan di ukur(diteliti).

e. Merumuskan Hipotesis

Agar analisi tersebut terarah, sehingga perlu dirumuskan hipotesis terlebih dahulu. Hipotesis yaitu dugaan sementara terhadap terjadinya suatu hubungan variable yang akan diteliti.

f. Merumuskan Metode Penelitian

Metode penelitian ini mencakup jenis dan metode penelitian yang akan digunakan, populasi, dan sampel penelitian , caea (metode), dan alat ukur (pengumpulan data), serta rencana pengolahan dan analisis data.

g. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilaksanakan berdasarkan cara dan alat pengumpulan data

h. Mengolah dan Menganalisis Data

Pengolaan data analisis data dapat dilaksanakan secara manual atau dengan bantuan komputer

i. Membuat Laporan

Laporan penelitian adalah penyajian data. Artinya disajikan data-data hasil penelitian yang sudah dilakukan

2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Suparyanto dalam buku Notoatmodjo (2018: 140), berikut adalah beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain yaitu :

a. Faktor pendidikan

Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka akan lebih mudah menerima informasi tentang objek atau yang berkaitan soal pengetahuan. Pengetahuan umumnya didapat dari informasi yang disampaikan oleh orang tua, guru, dan media masa. Pendidikan sangat erat kaitannya dengan pengetahuan, pendidikan termasuk salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat dibutuhkan untuk mengembangkan diri. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka dapat semakin mudah untuk menerima, mengembangkan pengetahuan dan teknologi.

b. Faktor pekerjaan

Pekerjaan seseorang sangat berpengaruh terhadap proses mendapatkan informasi yang dibutuhkan terhadap suatu objek.

c. Faktor pengalaman

Pengalaman seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan, semakin banyak pengalaman seseorang mengenai suatu hal, maka semakin bertambah pengetahuan seseorang akan hal tersebut.

Pengukuran pengetahuan dilakukan melalui wawancara atau angket (kuesioner) yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden.

d. Keyakinan

Keyakinan yang diperoleh oleh seseorang biasanya didapat secara turun-temurun dan tidak dapat dibuktikan terlebih dahulu, keyakinan positif dan keyakinan negative dapat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang.

e. Sosial budaya

Kebudayaan serta kebiasaan dalam keluarga dapat mempengaruhi pengetahuan, persepsi, dan sikap seseorang terhadap sesuatu.

f. Umur

Semakin bertambahnya umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari kepercayaan pun orang yang belum cukup tinggi tingkat kedewasaannya akan berbeda.

g. Lingkungan

Lingkungan yaitu seluruh kondisi yang berada disekitar manusia dan perilaku orang atau kelompok. Lingkungan adalah input kedalam diri seseorang sehingga sistem adaptif yang melibatkan baik faktor internal atau eksternal. Seseorang yang hidup dalam lingkungan yang berfikir luas maka pengetahuan akan lebih baik daripada orang yang hidup dilingkungan yang sempit.

h. Informasi

Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru.

2.1.5 Pengukuran Pengetahuan

Menurut (Arikunto, 2013 : 246) pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau kuesioner yang menanyakan tentang isi

materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden. Pengetahuan dibagi menjadi 3 kategori, yaitu :

- 1) Pengetahuan Baik : Bila subjek mampu menjawab dengan benar 76%-100% dari seluruh pertanyaan.
- 2) Pengetahuan Cukup : Bila subjek mampu menjawab dengan benar 60%-75% dari seluruh pertanyaan.
- 3) Pengetahuan Kurang : Bila subjek mampu menjawab dengan benar >60% dari seluruh pertanyaan.

2.2 Konsep Remaja

Remaja adalah individu baik pria atau wanita yang berada pada masa/ usia antara anak-anak dan dewasa. Remaja adalah kelompok orang yang berusia 10-19 tahun. (Haryani Sulistioningsih, 2012). Remaja memiliki kecenderungan yang kuat untuk berkelompok dan suka bergabung bersama kelompok remaja sejenis (Sa'id, 2015)

2.2.1 Perkembangan pada Masa Rentang Waktu

Menyebutkan bahwa perkembangan masa (rentang waktu) pada remaja berdasarkan sifat atau ciri-cirinya dibagi menjadi tiga, yaitu :

- 1) Masa Remaja Awal (10-12 tahun)
 - a. Akan merasa lebih dekat dengan teman sebayanya.
 - b. Remaja akan memiliki rasa merasa ingin bebas.
 - c. Akan banyak memperhatikan keadaan tubuh dan mulai berfikir imajinasi (abstrak).
- 2) Masa Remaja Tengah (13-15 tahun)
 - a. Tampak dan merasa ingin mencari jati diri.
 - b. Mulai ada ketertarikan terhadap lawan jenis.
 - c. Timbul perasaan cinta yang mendalam.
 - d. Kemampuan berfikir imajinasi mulai berkembang.
 - e. Berkhayal mengenai hal yang berkaitan dengan seks.

3) Masa Remaja Akhir (16-19 tahun)

- a. Menampakkan pengungkapan kebebasan diri.
 - b. Mencari teman sebaya lebih selektif.
 - c. Memiliki citra 9 gambaran, keadaan, peranan) terhadap tubuh dan dirinya.
 - d. Mewujudkan perasaan cinta.
 - e. Memiliki kemampuan berfikir khayal atau abstrak.
- (Wahyu Mahar Permatasari, 2016)

2.2.2 Perkembangan Remaja

1) Perkembangan Fisik

Remaja memiliki tugas perkembangan yaitu mencapai identitas dari versi bingung peran. Kemampuannya mencapai identitas diri dilakukan melalui serangkaian tugas perkembangan yang penting pada masa remaja yaitu mampu menerima keadaan fisiknya, mampu menerima dan memahami peran yang sesuai. Menurut Erickson dalam (Desmita, 2017)

Pada anak laki-laki tumbuhnya kumis dan jenggot, jakun dan suara membesar. Puncak kematangan seksual anak laki-laki adalah dalam kemampuan ejakulasi, pada masa ini remaja sudah dapat menghasilkan sperma. Ejakulasi ini biasanya terjadi pada saat tidur dan diawali dengan mimpi basah. (Sarwono,2011)

Pada anak perempuan tampak perubahan pada bentuk tubuh seperti tumbuhnya payudara dan panggul yang membesar. Puncak kematangan pada remaja wanita adalah ketika mendapatkan menstruasi pertama (*menarche*). Menstruasi pertama menunjukkan bahwa remaja perempuan telah memproduksi sel telur yang tidak dibuahi, sehingga keluar bersama darah

menstruasi melalui vagina atau alat kelamin wanita.
(Sarwono,2011)

2) Perkembangan Emosi

Perkembangan emosi sangat berhubungan dengan perkembangan hormone, dapat ditandai dengan emosi yang sangat labil. Remaja belum mengendalikan emosi yang dirasakannya dengan sepenuhnya. (Sarwono, 2011)

3)Perkembangan Kognitif

Remaja mengembangkan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah dengan tindakan yang logis . remaja dapat berfikir abstrak dan menghadapi masalah yang sulit secara efektif. Jika terlibat dalam masalah, remaja dapat mempertimbangkan beragam penyebab dan solusi yang sangat banyak (Potter & Perry, 2012).

4) Perkembangan Psikososial

Perkembangan psikososial ditandai dengan terkaitnya remaja pada kelompok sebaya. Pada masa ini, remaja mulai tertarik dengan lawan jenis. Minat sosialnya bertambah dan penampilannya menjadi lebih penting dibandingkan sebelumnya. Perubahan fisik yang terjadi seperti berat badan dan proporsi tubuh dapat menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan seperti, malu dan tidak percaya diri. (Potter & Perry,2012)

2.3 Pola Makan Remaja

2.3.1 Pengertian pola makan

Pola makan adalah karakteristik dari kegiatan yang berulang kali untuk memenuhi kebutuhan dengan makan (Sulistyoningsih (2011)

Pengertian pola makan menurut Handajani adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan, sedangkan menurut Suhardjo pola makan di artikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsi makanan terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial.

2.3.2 Jenis makan

Jenis makan adalah sejenis makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makanan pokok, Lauk hewani, Lauk nabati, Sayuran, dan Buah yang dikonsumsi setiap hari. Makanan pokok adalah sumber makanan utama di negara Indonesia yang dikonsumsi setiap orang atau sekelompok masyarakat yang terdiri dari beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung. (Sulistyoningsih, 2011).

a) Pemilihan makanan

Makanan yang harus kita hindari dan makanan yang sebaiknya kita konsumsi

Berikut ini merupakan daftar makanan yang harus kamu hindari :

1. Semua makanan yang mengandung gula tinggi dan diproses oleh pabrik, seperti *biscuit*, *chips*, coklat, dan lain-lain.
2. Semua makanan yang terbuat dari tepung (bakmi, roti, jajanan pasar, dan lain-lain)
3. Semua makanan pabrik yang memiliki gula di atas 5g
4. Minuman mengandung gula
5. Makanan manis, seperti kue bolu, brownis, dan lain-lain
6. Makanan yang digoreng dan dibalut oleh tepung, seperti pisang goreng.

Makanan yang harus dihindari yaitu gula dan gorengan. Mengonsumsi makanan dengan kandungan gula yang tinggi akan meningkatkan nafsu makan dan menambah lemak

dalam tubuh. Oleh karena itu, sebisa mungkin, harus membatasi konsumsi gula yang berasal dari tepung, dessert, atau makanan pabrik, penjelasan di atas tidak melarang untuk mengonsumsi gula, karena tubuh masih butuh karbohidrat sehingga harus tetap mengonsumsi gula dari sumber alami, seperti buah, nasi dan sayur-sayuran.

Kelebihan energi atau kalori akan menciptakan cadangan energi untuk lemak. Gula adalah sumber energi yang menyumbang penumpukan lemak paling banyak. Oleh karena itu harus membatasi konsumsi gula, terutama segala jenis gula, seperti gula pasir, gula cair, gula jawa, gula merah dan lain-lain.

Makanan yang perlu dikonsumsi

Berikut ini merupakan makanan yang sebaiknya dikonsumsi

1. Semua makanan alami yang berasal dari tumbuhan dan hewan, seperti sayur, buah, daging-dagingan, tahu, dan tempe.
2. Semua produk yang bersifat *dairy*, seperti susu, telur, yoghurt (pastikan semua produk tersebut mengandung gula di bawah 5g).
3. Kacang-kacangan, seperti selai kacang, almond, kacang kenari, dan kacang lainnya. Namun, pastikan bila kacang tersebut tidak digoreng. Selai kacang merupakan sumber lemak yang baik walaupun memiliki kalori yang tinggi. Adapun sumber lemak baik lainnya adalah alpukat dan minyak zaitun (olive oil). Sementara itu, minyak goreng biasa sebaiknya dihindari karena merupakan sumber lemak yang tidak baik untuk tubuh. Dampak yang ditimbulkanpun

cukup besar, yakni bisa menyebabkan kanker dan kenaikan berat badan.

4. Segala jenis sayuran
5. Segala jenis buah. Namun, perlu digarisbawahi bahwa buah-buahan seperti durian, mangga, jeruk, dan semangka mengandung gula yang cukup tinggi. Oleh karena itu, buah-buahan tersebut sebaiknya tidak dikonsumsi secara berlebihan. Buah yang bisa dikonsumsi dalam jumlah banyak adalah buah yang memiliki kata “beri”, yakni stroberi, *blueberry*, *raspberry*, dan lain-lain.

2.3.3 Frekuensi makan

Frekuensi makan adalah beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan (Depkes, 2013).

a) Pola makan yang benar dan sederhana

Pola makan terbagi menjadi enam kali jam makan

- Sarapan (wajib)
- *Snack 1 (optional)*
- Makan siang (wajib)
- *Snack 2 (optional)*
- Makan malam (wajib)
- *Snack 3 (optional)*

Alasan mengapa pola makan dibagi menjadi enam kali, yaitu agar tidak merasa cepat lapar. Jarak waktu antara setiap pola makan adalah 2 jam sampai 3 jam. Jadi, misalnya kita sarapan pukul 8 pagi, pada pukul 10 pagi, kita bisa mengonsumsi snack 1. Kemudian, pada pukul 12 siang, kita bisa mengonsumsi makan siang dan seterusnya.

Terdapat beberapa hal yang harus diingat :

- *Snack* bersifat *optional* atau tidak wajib. Jika masih lapar, bisa mengonsumsi *snack*, kalau ingin di-*skip* pun tidak jadi masalah.
- Yang harus diperhatikan adalah pola makan dan jenis makanan, bukan jam makan. Misalnya saja, pada saat sarapan, yang harus diperhatikan adalah makanan yang dikonsumsi bukan waktu saat makan. Sebab, setiap orang memiliki waktu bangun tidur yang berbeda-beda. Lalu, pada hari itu, baru makan empat kali. Pada pukul 10 malam, lapar dan ingin makan (menggunakan jam makan yang ke-5, yakni makan malam), maka makan saja. Sebab, waktu makan itu tidak penting. Selama masih mengonsumsi kalori di bawah kebutuhan kalori harian, makan pukul 12 malam dan sebelum tidur pun tidak akan menjadi masalah.

Berikut ini penjelasan rincinya:

- **Sarapan (wajib)** : karbohidrat kompleks dari buah + protein dari *dairy product*

Mengapa harus *dairy product*? Sebab, saat bangun mungkin agak merepotkan jika harus memasak daging. Nah, kalau mengonsumsi *dairy product*, tidak perlu repot-repot memasak daging. Cukup masak telur (yang membutuhkan waktu kurang lebih 3 menit) atau minum susu. Untuk memenuhi kebutuhan karbohidrat, bisa mengonsumsi buah, sayur, atau karbohidrat kompleks seperti oatmeal, roti gandum.

✓ ***Snack 1 (optional)***

Dengan mengonsumsi makanan yang mengandung kombinasi antar karbohidrat dan protein, misalnya dari yoghurt (jika

disamakan dengan makanan saat sarapan pun tidak masalah). Juga bisa mengonsumsi minuman yang tidak bergula, seperti teh, kopi hitam atau coffee latte. Pastikan minuman ini tidak mengandung gula, bisa juga mengonsumsi biskuit yang rendah kalori.

- **Makan siang (wajib)** : daging + buah/sayur/karbohidrat kompleks /nasi satu kepal (4 sdm)

Mengonsumsi daging saat makan siang, jika perempuan minimal 150 g sementara laki-laki minimal 200 g, daging yang dikonsumsi yaitu daging apa saja, bisa ikan, ayam, sapi, domba, udang dan lain-lain. Daging tersebut bisa kita masak dengan cara apapun selain digoreng dengan minyak biasa. Jika ingin menumisnya dengan menggunakan *olive oil* pun bisa. Yang terpenting, berat dagingnya sama dengan berat daging yang dimasak, untuk sayuran bisa dikonsumsi sepuasnya.

✓ ***Snack 2 (optional)***

Pemilihan makanan yang sama dengan snack 1

- **Makan malam (wajib)**

Pemilihan makanan sama dengan makanan siang

✓ ***Snack 3 (optional)***

Pemilihan makanan sama dengan *snack 1* dan *snack*

b) Konsep pola makan harian

Berikut ini merupakan contoh konsep pola makan harian untuk yang memiliki berat badan 60kg. Kalori yang dibutuhkan tubuh dengan berat badan 60 kg adalah **60 kg x 25 = 1500 kalori** (kalori deficit). Sementara itu, protein yang dibutuhkan untuk tubuh dengan berat badan 60 kg adalah **60 kg x 1,5 = 90 g**. Dijelaskan pada table 2.1.

Table 2.1.1

Konsep Pola Makan

Waktu	Makanan	Jumlah kalori	Kandungan protein
Makan pagi	1 gelas susu + 1 tangkap roti gandum dan keju	250 kalori	20g
Snack 1	1 buah pisang	150 kalori	0g
Makan siang	150 g sate ayam (pisah bumbu) + nasi 4 sdm	330 kalori	30g
Snack 2	1 gelas coffe latte tanpa lemak dan gula	100 kalori	10g
Makan malam	150 g semur daging + nasi 4 sdm	350 kalori	30g
Snack 3	1 cup yoghurt rendah lemak	150 kalori	5g
	Total	1330Ori	95

c) *Meal plan concept.*(Konsep pola makan)

Terdapat tiga nutrisi utama yang dibutuhkan tubuh, yakni protein, karbohidrat, dan lemak. Lemak yang dimaksud adalah lemak yang baik untuk tubuh, misalnya lemak yang berasal dari alpukat. Oleh karena itu, fokus dalam *meal plan concept*.

Protein

Usahakan selalu mengonsumsi protein sebanyak 1,5 kali berat badan. Misalnya, berat badan 50kg, maka kebutuhan protein adalah 50kg dikalikan 1,5, yakni 75 g protein setiap hari.

Cara menghitung kebutuhan protein

- Setiap 100 g daging sapi, ayam, atau ikan mengandung kurang lebih 20 g protein. Jadi, bila mengonsumsi 150 g protein pada siang hari dan 150 g pada malam hari, anda sudah mengonsumsi 300 g daging yang mengandung 60 g protein. Sisa 15 g protein sudah tercukupi dari sumber lain, seperti susu dan lain-lain. Kalau tidak ada timbangan, tidak perlu khawatir. Patokan 100 g protein adalah sebesar telapak tangan.
 - Setiap satu gelas susu mengandung 10 g protein.
 - Setiap satu butir telur mengandung 7 g protein.
- Dari tiga makanan tersebut (daging, susu dan telur) merupakan sumber protein paling tinggi.

Karbohidrat

Karbohidrat sangat dibutuhkan oleh tubuh. Oleh karena itu, sebaiknya lakukan adalah membatasinya.

Sumber karbohidrat yaitu

- Nasi putih atau nasi coklat. Bila ingin mengonsumsi nasi, pastikan hanya mengambil empat sendok makan dari *rice cooker* atau sebesar telapak tangan. Perlu diketahui nasi coklat berbeda dengan nasi merah. Nasi coklat lebih baik untuk tubuh karena kandungan gula di dalamnya lebih rendah. Selain itu, rasanya pun seperti nasi putih.
- Buah dan sayur. Sayur-sayuran bisa kita konsumsi sepuasnya, sama seperti buah-buahan kecil seperti anggur, stroberi, *blueberry*, *raspberry*, dan lain-lain. Namun, harus membatasi konsumsi buah yang besar dan bisa digenggam (maksimal tiga porsi saja). Yang termasuk buah-buahan tersebut adalah manga, apel, pisang, kiwi, dan lain-lainnya. Maksud dari tiga porsi tersebut adalah 2 buah pisang dan 1 buah kiwi (totalnya 3 porsi) atau bisa juga buah yang sama yaitu 3 buah pisang.
 - Karbohidrat komplek. Tidak ada yang bisa mengalahkan oatmeal bila berbicara karbohidrat komplek. Roti gandum bagus, akan tetapi harus waspada karena roti gandum palsu yang di jual di pasaran. Warna coklat yang ada pada roti gandum palsu berasal dari gula coklat. Pastikan roti gandum yang mencantumkan *nutrition fact* pada kemasannya dan memiliki kadar gula di bawah 5 g. bila ingin mengonsumsi roti

gandum batasi hanya satu tangkap (2 lembar).

Lemak

Makanan yang mengandung lemak yang baik untuk tubuh cukup sulit dicari dan biasanya mengandung kalori yang tinggi. Oleh karena itu, ada lemak yang menyehatkan, sebaiknya tetap membatasi makanan-makanan ini. Sekedar memberikan informasi, 1 g lemak sama dengan 9 kalori. Namun, 1 g protein/karbohidrat itu hanya 4 kalori.

Sumber lemak baik yaitu :

- Telur utuh (termasuk telur kuning).
Sebenarnya, kolesterol yang terkandung dalam kuning telur adalah kolesterol yang baik untuk tubuh. Bila mengonsumsinya secara tidak berlebihan, kuning telur baik untuk tubuh. Dalam sehari, kita bisamengonsumsi maksimal dua kuning telur.
- Kacang-kacangan, seperti almon, kacang kenari, atau selai kacang.
- Minyak zaitun atau *olive oil*

Cheat Meal

Cheat Meal adalah momen ketika bebas makan apa saja hanya untuk satu kali. Tujuan *cheat meal* adalah untuk memancing tubuh agar tidak bosan dan stress. Karena,

jika tubuh terus berada dalam zona defisit kalori, tubuh bisa stress. Idealnya *cheat meal* dilakukan satu kali dalam satu minggu atau minimal empat hari dalam sekali.

Contoh konsep *Cheat meal* untuk satu hari

Berikut ini adalah contoh konsep cheat meal untuk yang memiliki berat badan 60kg. Kalori yang dibutuhkan tubuh dengan berat badan 60kg adalah **60 kg x 30 = 1800 kalori** (maintain kalori). Sementara itu, protein yang dibutuhkan untuk tubuh dengan berat 60kg adalah **60 kg x 1,5 = 90 g**. dijelaskan pada table 2.1.2

Table 2.1.2

Konsep Cheat Meal

Waktu	Makanan	Jumlah Kalori	Kandungan Protein
Sarapan	1 gelas susu + 1 tangkap roti gandum dan selai kacang	250 kalori	20g
Snack 1	1 buah pisang	150 kalori	0 g
Makan siang	150 g sate ayam (pisah bumbu) + nasi 4 sdm	330 kalori	30g
Snack 2	1 gelas coffe	100 kalori	10g

	latte tanpa lemak dan gula		
Makan malam	1 piring nasi goreng kambing	600 kalori	30g
Snack (<i>cheat meal</i>)	1 cup es krim	300 kalori	5g
	Total	1730 kalori	95g

2.3.4 Jumlah makan

Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang atau setiap individu dalam kelompok. Willy (2011) (<http://repository.unimus.ac.id> 2)

a) Penilaian Status gizi

Skrining gizi diawali dengan pengukuran tinggi dan berat badan secara akurat sehingga diperoleh IMT yang tepat hasil tersebut kemudian disesuaikan dengan grafik pertumbuhan dari nasional centre for health statistic (2000) sehingga diketahui berat dan tinggi badan actual dan potensinya terkait gangguan pertumbuhan (strange & story 2005), (Hardiansyah, 2017)

- Indeks Massa Tubuh (Merryana Andriani, 2012)

Status gizi	IMT
Malnutrisi berat	< 16
Malnutrisi sedang	>16- <17
Malnutrisi ringan	>17 - <18,5
Normal	>18,5 - <25
Gemuk	<25 - >30

Obesitas	>30
----------	-----

Untuk ukuran mengukur gizi remaja menggunakan rumus IMT (indeks massa Tubuh)

$$IMT = \frac{\text{berat badan}}{\text{tinggi badan} \times \text{tinggi badan}}$$

Keterangan :

Berat Badan (kg)

Tinggi badan (M)

Dalam buku karya Alvin hartato (2018 : 35) menjelaskan sebelum memulai untuk mengubah pola makan, cukup menginat kalori-in (kalori masuk) dan kalori out (kalori keluar). Kalori in adalah jumlah dari makanan yang masuk ke dalam tubuh. Sementara, kalori out adalah jumlah kalori atau energi yang keluar dari tubuh. Walaupun tidak berolah raga tubuh tetap mengeluarkan kalori untuk aktivitas sehari-hari, misalnya : untuk berjalan.

b) Cara menghitung kalori harian

1. Untuk menurunkan berat badan (kalori deficit)

Berat badan x 25

Misalnya, berat badan 50kg. maka kebutuhan harian 1250 kalori dalam sehari.

2. Untuk ingin mempertahankan berat badan agar tidak naik (maintain kalori)

Berat badan x 30

Misalnya, berat badan 50kg, maka kebutuhan harian 1500 kalori dalam sehari