

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Pengetahuan

Pengetahuan ialah hasil dimana yang terjadi setelah seseorang melihat suatu objek. Pengetahuan ataupun kognitif sangat penting untuk pembentukan tingkah laku seseorang.

a. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan (*knowledge*) merupakan hasil dari suatu persepsi manusia atau hasil dari memahami sesuatu melalui indera berupa (mata, hidung, telinga dan lain lain). Menghasilkan pengetahuan tersebut di pengaruhi oleh perhatian dan persepsi pada objek tersebut. Sebagian besar dari pengetahuan diperoleh melalui indera pendengaran telinga dan indera penglihatan mata. (Darmi Arda, 2020).

Pengetahuan merupakan hasil analisis dari suatu proses keingintahuan seseorang terhadap suatu objek melalui proses indrawi, yaitu pada mata dan telinga. Pengetahuan merupakan suatu area penting untuk membantu dalam pembentukan perilaku terbuka atau disebut *open behavior* (Maulana, 2017).

b. Tingkat Pengetahuan

Menurut Sulaiman 2015 berkata, tingkatan pengetahuan ada 4 macam yaitu 1) pengetahuan deskriptif, 2) pengetahuan kausal, 3) pengetahuan normatif dan 4) pengetahuan esensial. Adapun penjelasan mengenai 1) pengetahuan deskriptif yaitu pengetahuan yang dimana cara penyampaian atau penjelasannya dengan cara objektif dan tanpa adanya unsur subyektivitas, 2) pengetahuan kausal merupakan pengetahuan yang menghasilkan pengetahuan mengenai sebab-akibat. 3) pengetahuan normatif merupakan pengetahuan yang berkaitan dengan skala ukuran, norma maupun aturan, 4) pengetahuan esensial merupakan pengetahuan apabila jika menjawab pertanyaan mengenai hakikat dengan segala sesuatu yang dimana hal ini sudah di kaji oleh bidang ilmu filsafat.

Sedangkan menurut Daryanto, pengetahuan pada seseorang terhadap suatu objek memiliki kekuatan yang bervariasi, yang menjelaskan ada 6 (enam) tingkatan pengetahuan adalah sebagai berikut:

1. Pengetahuan (*knowledge*)

Pengetahuan merupakan sebagai ingatan, dimana seseorang dituntut untuk mengetahui suatu fakta sekalipun tanpa menggunakannya.

2. Pemahaman (*comprehension*)

Untuk dapat memahami suatu objek seseorang tidak hanya sekedar mengetahui saja dan tidak sekedar dapat menyebutkan, akan tetapi seseorang dapat menafsirkan objek dengan benar sebagaimana yang diketahui.

3. Penerapan (*application*)

Penerapan atau biasa disebut dengan aplikasi dapat diartikan sebagaimana seseorang telah memahami suatu objek tersebut sehingga dapat digunakan dan mengaplikasikan prinsip yang dapat diketahui dalam situasi yang lain.

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan kemampuan seseorang untuk menggambarkan suatu hubungan antara bagian-bagian yang terdapat pada suatu objek dan kemudian menemukan hubungan-hubungannya.

5. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis merupakan kemampuan untuk menyusun metode baru dari metode yang telah ada. Sintesis mengacu pada kemampuan untuk meringkas dan menghubungkan secara logis dengan pengetahuan yang dimiliki.

6. Penilaian (*evaluation*)

Penilaian atau evaluasi merupakan kemampuan individu untuk menilai subjek tertentu berdasarkan norma yang berlaku secara sosial di masyarakat.

c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut (menurut Fitriani dalam Yuliana 2017) :

1. Pendidikan

Pendidikan dapat berpengaruh pada proses pembelajaran. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah seseorang untuk dapat menerima informasi. Pengembangan pengetahuan tidak sepenuhnya dapat diperoleh dalam pendidikan formal. Namun, dapat diperoleh dalam pendidikan informal. Pengetahuan seseorang tentang berbagai hal memiliki sisi positif dan negatif. Kedua aspek ini menentukan sikap seseorang pada objek tertentu. Aspek positif dari objek yang diketahui dapat mendorong sikap positif pada objek tersebut. Informasi tentang pendidikan tinggi bagi seseorang dapat diperoleh baik dari individu lain maupun media massa, semakin banyak informasi yang didapat maka semakin banyak pengetahuan yang seseorang miliki tentang kesehatan.

2. Media massa/ sumber informasi

Informasi yang diperoleh dari media massa dan pendidikan baik formal maupun informal dapat membawa perubahan dan peningkatan pengetahuan yang dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (dampak langsung) kemajuan teknologi menyediakan berbagai media yang dapat mempengaruhi persepsi masyarakat terhadap informasi baru. Televisi, radio, surat kabar, majalah, konsultasi dan media lainnya memiliki dampak signifikan dalam membentuk sikap dan keyakinan masyarakat.

3. Sosial budaya dan Ekonomi

Adat dan tradisi yang dilakukan oleh seseorang tanpa memperhitungkan baik tidaknya apa yang dilakukan. Status sosial ekonomi seseorang mempengaruhi pengetahuan seseorang karena status ekonomi menentukan ketersediaan fasilitas yang diperlukan untuk suatu kegiatan tertentu

4. Lingkungan

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang melingkupi individu, baik fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan mempengaruhi proses dimana pengetahuan dapat masuk kedalam individu yang berada pada lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya proses interaksi timbal balik yang dapat direspon oleh pengetahuan.

5. Pengalaman

Pengetahuan dapat dikumpulkan dari pengalaman pribadi dan pengalaman orang lain. Pengalaman ini adalah jalan untuk memperoleh kebenaran pengetahuan.

6. Usia

Usia dapat mempengaruhi persepsi dan pemikiran seseorang. Seiring bertambahnya usia, keterampilan berpikir seseorang berkembang lebih banyak dan seseorang dapat memperoleh lebih banyak pengetahuan.

2. Gizi

Gizi adalah terjemahan dari kata "*Nutrition*" yang disebut sebagai nutrisi. Gizi juga dapat artikan sebagai sesuatu yang mempengaruhi adanya proses perubahan pada setiap makanan yang masuk dalam tubuh yang dapat mempertahankan tubuh tetap sehat. Para ahli yang mempelajari tentang Gizi disebut sebagai Ilmu Gizi.

a. Definisi Gizi

Gizi merupakan zat yang terdapat pada makanan yang dibutuhkan oleh organisme untuk pertumbuhan serta perkembangan yang dimanfaatkan langsung oleh tubuh yang meliputi [vitamin](#), mineral, [protein](#), [lemak](#) maupun air. Chairinniza K. Graha mengatakan bahwa gizi memiliki manfaat bagi tubuh kita ketika kita mengonsumsi suatu makanan, maka tubuh dapat menjadi sehat, dikarenakan pada makanan terdapat unsur

gizi didalam nya. Sunita Almatsier berkata, zat organik pada gizi memiliki kandungan senyawa karbon yang dapat di proses melalui pembakaran dan lebih sering ditemukan pada kandungan di dalam makanan sehingga. sering dikatakan sebagai zat pembakar. Menurut WHO, Gizi adalah sebagai ilmu yang mempelajari proses-proses yang terjadi pada hidup organisme hidup. Proses tersebut dapat mencakup pengambilan dan pengolahan antara zat padat dan cair yang berasal dari makanan yang diperlukan untuk memelihara kehidupan, pertumbuhan, serta berfungsinya organ-organ tubuh dan menghasilkan energi.

b. Tingkat Pengetahuan gizi

Tingkat pengetahuan gizi seseorang dapat mempengaruhi seseorang dalam pemilihan bahan makanan dan konsumsi pangan yang tepat, beragam, seimbang serta tidak menimbulkan penyakit. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seseorang dapat menentukan hal yang baik dan tidak baik untuk dikonsumsi dan dihindari. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang cukup akan memilih makanan yang paling menarik melalui panca indra dibandingkan dengan makanan yang memiliki nilai gizinya. Sebaliknya seseorang yang mempunyai pengetahuan gizi yang baik lebih banyak menggunakan

pertimbangan rasional dan pengetahuan tentang nilai gizi yang ada pada makanan tersebut (Dewi,2013).

Pengetahuan gizi adalah pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi yang terdapat dalam makanan, serta makanan yang aman untuk dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit serta cara mengelola makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang (Notoadmodjo, 2003).

Dalam Sediaoetama (2000) menunjukkan mahasiswa dengan pengetahuan gizi yang kurang dalam memilih makanan dapat menimbulkan masalah gizi. Pengetahuan gizi sangat diperlukan bagi mahasiswa dalam mempraktekkan perilaku makan atau tindakan mahasiswa dalam memilih makanan yang salah seperti junkfood, makanan dalam kemasan dan minuman ringan (soft drink) serta kebiasaan makan yang buruk seperti rendahnya konsumsi buah-buahan dan sayur, rendahnya konsumsi susu rendah lemak dan tingginya konsumsi makanan dan minuman ringan serta kebiasaan tidak sarapan berpengaruh terhadap masalah gizi salah satunya yaitu obesitas. Ketua umum Pergizi Pangan Indonesia, Prof. hardiansyah mengemukakan bahwa masyarakat baik yang mampu maupun yang tidak mampu di Indonesia masih memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang, sehingga saat pemenuhan gizi seimbang tidak tercapai

maka masyarakat yang mampu juga bisa mengalami kekurangan ataupun kelebihan gizi (Windhu, 2016).

c. Gizi seimbang pada remaja

Masa remaja merupakan suatu permasalahan dikarenakan remaja lebih membutuhkan perhatian khusus mengenai panduan gizi seimbang. Indonesia lebih sering menyebutkan dengan gizi seimbang. Menurut Soekirman, 2010 dalam Jafar, 2012. Adapun pengertian dari gizi seimbang yaitu berbagai macam bahan makanan yang kandungannya terdapat unsur-unsur zat gizi yang baik dan sangat di perlukan bagi tubuh.

Adapun fungsi gizi terbagi menjadi 3, yaitu sebagai berikut:

1. Gizi sebagai sumber energi atau sebagai zat tenaga bagi tubuh kita.
2. Gizi sebagai sumber pembangun bagi tubuh.
3. Gizi sebagai sumber pengatur bagi tubuh.

Tubuh memerlukan jumlah energi yang sangat banyak daripada zat pembangun maupun zat pengatur. Sedangkan zat pengatur lebih membutuhkan banyak energi dibandingkan zat pengatur. Menurut Jafar 2012 mengatakan Pada karbohidrat ataupun zat tenaga terdapat macam-macam kandungan yang dapat di konsumsi oleh tubuh yaitu beras, jagung atau sereal, gandum, ubi, kentang dan lain sebagainya. Kandungan pada zat pengatur juga terdapat sayur – mayur serta buah – buahan.

Sedangkan pada zat pembangun yaitu, ikan, telur, ayam, daging, susu dan juga kacang-kacangan. Dari ketiga macam aneka kandungan pada bahan makanan yang dapat di konsumsi oleh tubuh maka konsep dasar pada gizi seimbang di gambarkan sebagai kerucut dan di urutkan menurut banyaknya pada bahan makanan. Konsep kerucut ini dapat menjadi suatu gambaran pada sumber energi sebagai pengetahuan golongan bahan makanan yang paling banyak dikonsumsi, dan untuk urutan bagian tengah merupakan golongan kelompok zat pengatur, dan yang terakhir pada urutan paling atas yaitu kelompok zat pembangun yang sebagian besar paling minim untuk dikonsumsi setiap hari.

Maka dari itu terdapat 4 pilar gizi seimbang yang dapat di jelaskan sebagai berikut:

Secara umum, gizi seimbang dijabarkan ke dalam 4 pilar yaitu :

- Susunan makanan dapat mempengaruhi tubuh mengenai kualitas. Makanan yang beraneka ragam dapat menentukan suatu kualitas serta kuantitas pada makanan sehingga pada tubuh terdapat zat gizi yang baik. Dalam mengkonsumsi makanan juga sangat perlu diperhatikan termasuk sebagai berikut:

- a) Makanan dapat memberikan zat gizi yang adekuat, energi yang cukup serta serat pada makanan

- b) Makanan yang di konsumsi memiliki zat gizi yang seimbang.
 - c) Makanan tidak berkalori lebih.
 - d) Makanan yang dikonsumsi bervariasi setiap harinya.
- Tubuh sangat memerlukan aktifitas fisik dikarenakan gaya hidup yang berlebihan dapat berpengaruh pada kondisi tubuh seseorang. Gaya hidup jaman sekarang dapat menyebabkan tubuh seseorang mengalami kenaikan berat badan, dikarenakan kurangnya aktivitas fisik pada tubuh serta kalori yang masuk sangat berlebihan sehingga tubuh lebih mudah mengalami kegemukan. Maka dari itu diperlukan aktivitas fisik agar seseorang dapat memiliki waktu untuk olahraga yang cukup (Jafar Nurhaedar, 2012).
 - Perlu pemantauan berat badan secara teratur. Dikarenakan berat badan dapat menentukan status gizi. Penting bagi individu untuk menjaga tubuh yang ideal dikarenakan perubahan pada berat badan dapat merubah pada status kesehatan seseorang, tidak menjaga berat badan dapat menyebabkan obesitas, maka dari itu penting untuk memantau berat badan secara teratur (Jafar Nurhaedar, 2012).
 - Remaja saat ini harus dikenalkan sejak kecil bagaimana menjaga hidup bersih dan sehat baik itu mencuci tangan, menyikat gigi, rajin menutup makanan menggunakan tudung saji, serta dapat memilih jajanan yang bersih rendah lemak, rendah gula, dan rendah garam.

Selain daripada itu dapat menjaga pola hidup sehat dengan tidak menyalah gunakan narkoba, merokok atau meminum-minuman yang mengandung alkohol. Pada tahun 1992 di Kota Roma melakukan Konferensi Gizi Internasional yakni membahas pada semua Negara dapat menyusun Pedoman Gizi Seimbang agar dapat memelihara kesehatan serta kesejahteraan pada gizi. Pada saat itu Indonesia menyetujui serta menandatangani hasil konferensi tersebut sehingga hasil konferensi tersebut disusun serta di jabarkan menjadi 13 pesan dasar sehingga di sebut dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang atau yang disingkat PUGS dan di sahkan oleh Direktorat Gizi pada tahun 1995. Adapun 13 pesan dasar gizi tersebut yaitu sebagai berikut :

1. Makanan yang bervariasi.
2. Makanan yang dikonsumsi dapat memberikan energi.
3. Makanan mengandung karbohidrat atau setengah dari energi yang dibutuhkan.
4. Makanan mengandung lemak dari seperempat energi yang dibutuhkan.
5. Garam yang dikonsumsi mengandung yodium
6. Makanan mengandung zat besi.
7. Jika pada bayi, berikan ASI sampai usia bayi 6 bulan.
8. Rutin sarapan pagi.
9. Menggunakan air bersih.

10. Tidak meminum-minuman yang beralkohol.
11. Mengonsumsi makanan yang sehat dan aman bagi tubuh.
12. Selalu membaca label pada kemasan makanan.
13. Olahraga yang teratur atau melakukan aktivitas fisik lainnya.

d. Kebutuhan Gizi Pada Remaja

Remaja memerlukan kalori sebanyak 2000 kalori per harinya untuk menciptakan tubuh yang ideal. Pada remaja tidak lupa pula memerlukan energi serta protein yang sangat banyak dari orang dewasa. Pada laki-laki kalori perhari dibutuhkan sebanyak 3000 kalori untuk tetap menciptakan tubuh yang ideal. Selain daripada itu vitamin juga diperlukan untuk menjaga metabolisme tubuh sehingga dapat menjadi energi. vitamin tersebut yaitu vitamin B1, B2, dan B3. Untuk membantu pembentukan sel darah merah yaitu asam folat dan B12, vitamin A dapat membentuk pertumbuhan jaringan. Adapun vitamin yang dapat membantu tulang agar tetap sehat yaitu vitamin D serta adapun vitamin A, C, E yang dapat menjaga jaringan yang baru sehingga dapat berfungsi dengan baik. Menurut Husaini, 2006 dalam Rosdianti Zat besi juga sangat penting bagi kaum perempuan dikarenakan dapat berfungsi sebagai pembentukan sel darah merah.

Energi yang cukup sangat diperlukan dalam kegiatan sehari-hari pada proses metabolisme bagi tubuh.

Menurut Dedeh, 2010 dalam Rosdianti Ada beberapa cara yang dapat dipelajari guna mengetahui angka keselarasan energi yang dibutuhkan pada remaja, ini dapat dilihat dari berat badan pada seorang remaja :

- Usia 10- 12 tahun untuk remaja putri energi yang dibutuhkan yaitu 50 sampai dengan 60 kkal/kg BB/hari. Dan untuk usia 13-18 tahun energi yang dibutuhkan yaitu 40-50 kkal/kg BB/hari.
- Usia 10-12 tahun untuk remaja putra energi yang dibutuhkan yaitu sebanyak 55-60 kkal/kg BB/hari. Dan untuk usia 13-18 tahun energi yang dibutuhkan yaitu sebesar 45-55 kkal/kg BB/hari.

Alasan mengapa remaja saat ini menjadi sangat diperhatikan, dikarenakan antara lain alasan yang pertama pertumbuhan serta perkembangan pada remaja saat ini sangat cepat sehingga remaja memerlukan bimbingan untuk remaja agar mempersiapkan energi serta zat gizi yang banyak. Alasan yang kedua yaitu remaja saat ini mengalami perubahan pada gaya hidup serta kebiasaan mengkonsumsi jajanan, alasan yang ketiga resiko

kehamilan pada remaja di masa yang akan datang, berolahraga, pecandu alkohol dan obat-obatan terlarang (Arisman, 2010 dalam Rosdianti 2016).

e. Faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi seimbang pada remaja.

Menurut Notoatmodjo (2007) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

a) Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media masa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang gizi seimbang. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun perlu ditekankan bahwa seseorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal, akan tetapi

juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negative. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tertentu (Wawan, 2010).

b) Media Masa

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (immediate impact) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagian sarana komunikasi, berbagai bentuk media masa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media masa membawa pula pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

c) Sosial budaya

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

d) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada sekitar remaja, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam remaja yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbale balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

e) Pengalaman

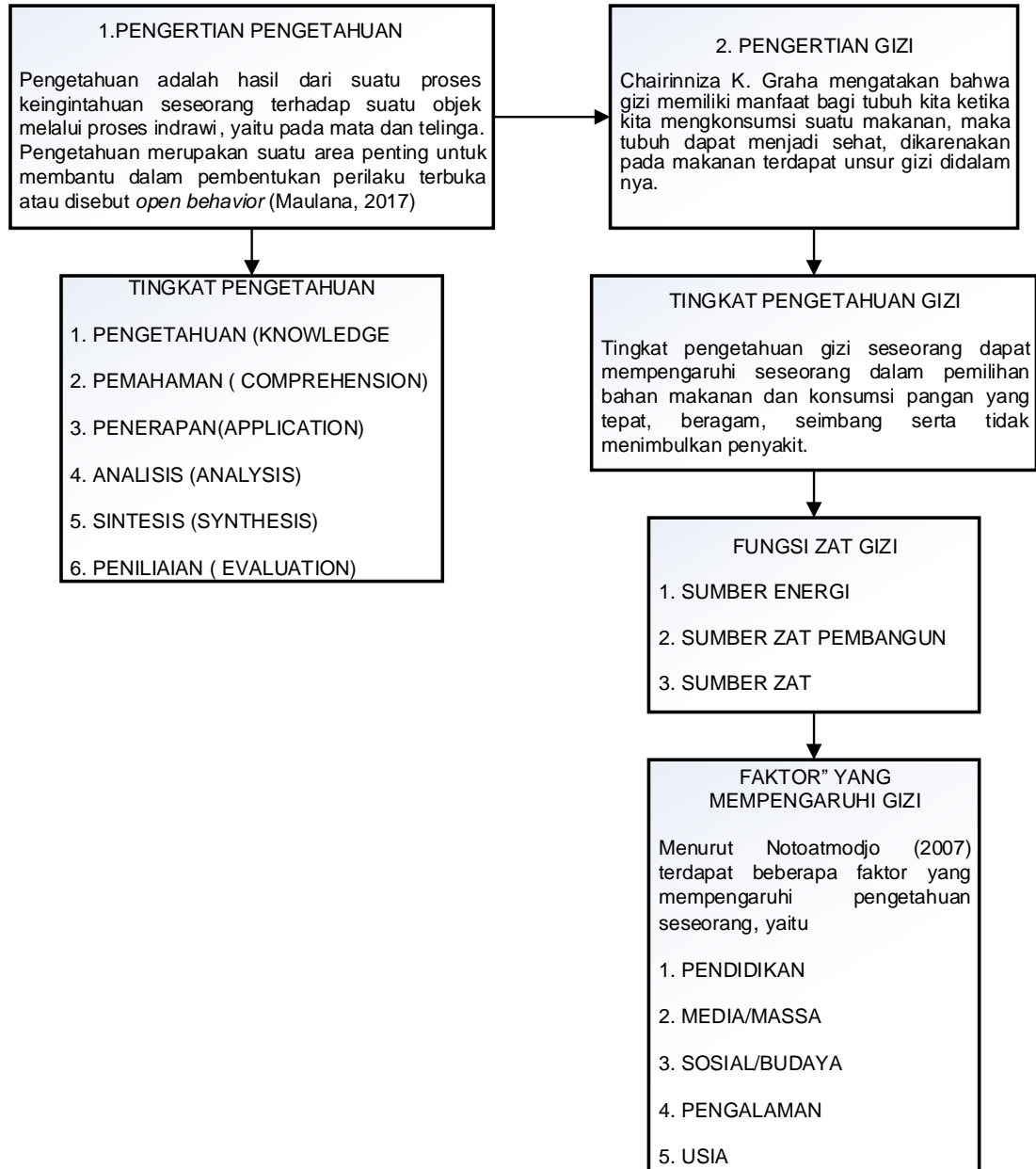
Pengalaman sebagai sumber pengetahuan gizi seimbang adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang

dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan professional serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

f) Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirannya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik. Pada usia madya, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua, selain itu orang usia madya akan lebih banyak menggunakan banyak waktu untuk membaca. Kemampuan intelektual, pemecahan masalah, dan kemampuan verbal dilaporkan hampir tidak ada penurunan pada usia ini

B. Kerangka Teori Penelitian



Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian

C. KERANGKA KONSEP PENELITIAN

Kriteria Tingkat Pengetahuan Menurut Nursalam (2016) pengetahuan seseorang dapat diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Mengenai Tingkat Pengetahuan Gizi
1. Pengetahuan Baik : 76 % - 100 %
2. Pengetahuan Cukup : 56 % - 75 %
3. Pengetahuan Kurang : < 56 %

Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian