

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan hal ini terjadi setelah orang tersebut melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan didapatkan oleh manusia baik dari indera penglihatan, pendengaran, penciuman, atau pun rasa dan raba. Intensitas perhatian dan persepsi seseorang terhadap objek akan sangat mempengaruhi dalam melakukan penginderaan sampai mendapatkan sebuah pengetahuan. Oleh karena itu intensitas ataupun tingkat pengetahuan yang diperoleh seseorang terhadap sebuah objek akan berbeda-beda (Notoadmojo, 2018 dalam jurnal Silitonga & Nuryeti, 2021)

Pengetahuan ialah suatu pencapaian dari rasa ingin tahu secara proses sensoris, mata dan telinga yang menjadi prioritas terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan ranah penting dalam terbentuknya sebuah perilaku atau disebut open behavior (Donsu, 2017 dalam Kesmas, 2021).

2. Klasifikasi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo dalam Sukarini, 2021) pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu :

a. Tahu (Know)

Tahu diartikan sebagai recall (memanggil) memori yang telah disediakan sebelum mengamati suatu objek. Oleh karena itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

b. Memahami (Comprehension)

Memahami merupakan kemampuan seseorang untuk menjelaskan secara benar objek yang disebut dan juga menginterpretasikan materi tersebut dengan benar.

3) Aplikasi (Application)

Aplikasi merupakan kemampuan seseorang dalam menerapkan dalam kehidupan ataupun situasi yang nyata metode, rumus ataupun materi hukum yang sudah dipelajari sebelumnya.

- 4) Analisis (analysis)
Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen tetapi masih dalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.
- 5) Sintesis (Synthesis)
Sintesis merupakan suatu kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi yang telah ada sebelumnya, dengan cara menghubungkan bagian-bagian menjadi bentuk keseluruhan yang baru.
- 6) Evaluasi (evaluation)
Kemampuan seseorang untuk melakukan penilaian Yang dimana penilaian itu dilakukan pada suatu materi atau objek yang didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri ataupun menggunakan kriteria yang telah ada sebelumnya (Notoadmojo, dalam Munisah, dkk, 2020).

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu :

1) Pendidikan

Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dan merupakan usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin cepat menerima dan memahami suatu informasi sehingga pengetahuan yang dimiliki juga semakin tinggi.

2) Informasi/media massa

Informasi merupakan suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Informasi mempengaruhi pengetahuan seseorang jika sering mendapatkan informasi tentang suatu pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya, sedangkan seseorang yang tidak sering menerima informasi tidak akan menambah pengetahuan dan wawasannya.

3) Ekonomi

Status ekonomi juga akan menentukan tersedianya fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan tertentu sehingga status ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

Status ekonomi seseorang mempengaruhi tingkat pengetahuan karena seseorang yang memiliki status ekonomi dibawah rata-rata maka seseorang tersebut akan sulit untuk memenuhi fasilitas yang diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan.

4) Hubungan Sosial dan Budaya

komunikasi media juga dipengaruhi oleh hubungan sosial. Hal ini disebabkan karena merupakan makhluk sosial yang artinya saling berinteraksi antara satu dengan lainnya.

Tradisi atau budaya seseorang yang dilakukan tanpa penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk akan menambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan.

5) Umur

Seiring dengan bertambahnya usia pola pikir dan daya tangkap seseorang juga akan berkembang, ini akan menyebabkan pengetahuan yang diperoleh juga akan semakin bertambah banyak. Hal ini karena daya tangkap dan pola pikir seseorang dipengaruhi oleh umur. Selain itu semakin bertambahnya usia seseorang semakin bertambah juga tingkat pengetahuan seseorang, hal ini dipengaruhi pengalaman hidup, emosi, pengetahuan dan keyakinan yang lebih matang.

6) Pengalaman

Pengalaman merupakan salah satu cara untuk memperoleh kebenaran atas sebuah pengetahuan. Melalui pengalaman pribadi maupun pengalaman dari orang lain kita dapat juga memperoleh pengetahuan.

7) Pekerjaan

Pekerjaan seseorang akan menentukan gaya hidup serta kebiasaan dari masing-masing individu. Dalam hal ini pekerjaan mempunyai peranan yang penting terkait dengan pemikiran seseorang. Pekerjaan akan berpengaruh terhadap pengetahuan dan pengalaman seseorang (Notoadmojo, 2018).

8) Lingkungan

Lingkungan mempengaruhi proses masuknya pengetahuan kedalam individu karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspons sebagai pengetahuan oleh individu. Lingkungan yang baik akan pengetahuan yang didapatkan akan baik tapi jika lingkungan kurang baik maka pengetahuan yang didapat juga akan kurang baik.

a. Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoadmojo dalam buku BPPSDMK metodologi penelitian kesehatan edisi tahun (2018) penulis Syapitri et al., n.d.) Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara wawancara ataupun angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dan subjek penelitian ataupun dari responden. Adapun tingkat pengetahuannya yaitu :

- a) Tingkat pengetahuan dikategorikan baik apabila skor atau nilainya 76-100%
- b) Tingkat pengetahuan dikategorikan cukup apabila skor atau nilainya 56 - 75%
- c) Tingkat pengetahuan dikategorikan kurang apabila skor atau nilainya <56%

2. Video Animasi

a. Definisi Video Animasi

Video animasi adalah gambar bergerak yang berasal dari kumpulan dari berbagai objek yang disusun secara sistematis dan bergerak sesuai dengan alur yang telah ditentukan pada setiap hitungan waktu.

Video merupakan suatu media yang sangat efektif untuk membantu proses pembelajaran. Video kaya akan informasi dan tuntas karena sampai ke hadapan audien secara langsung. Sebab video dapat menyajikan gambar bergerak dan bersuara pada peserta didik. Kemampuan video dalam Pembuatan gambar materi sangat efektif untuk membantu audien menyampaikan materi. Pengemasan media video ini dikombinasikan dengan animasi. Animasi adalah suatu kegiatan menghidupkan, menggerakkan benda diam. Suatu benda diam diberikan dorongan kekuatan, semangat dan emosi untuk menjadi hidup dan bergerak atau hanya berkesan hidup. Animasi merupakan objek diam yang di proyeksikan oleh gambar bergerak yang di buat seolah-olah hidup sesuai dengan karakter yang di buat dari beberapa kumpulan gambar yang berubah beraturan dan bergantian sesuai dengan rancangan, sehingga video yang ditampilkan lebih variatif dengan gambar-gambar menarik dan berwarna yang mampu meningkatkan daya tarik audien (Ips & Iv, 2023)

b. Peran Video Animasi

Peran Video Animasi dalam Pembelajaran Penggunaan video animasi dalam pembelajaran memiliki peran yang berpengaruh bagi kelancaran proses pembelajaran. Diantaranya sebagai berikut:

- 1) Meningkatkan motivasi belajar.
- 2) Meningkatkan keaktifan siswa serta kreatifitas dalam pembelajaran.
- 3) Menyegarkan pikiran siswa supaya tidak terlalu kaku.
- 4) Menarik perhatian siswa dan dapat memfokuskan Konsentrasi.
- 5) Memberikan gambaran yang lebih mudah dipahami
- 6) Sangat praktis untuk dijadikan media pembelajaran

c. Kelebihan dan kekurangan video animasi

No	Kelebihan	Kekurangan
1.	Mempermudah pendidik melakukan proses pembelajaran	Membutuhkan alat bantu untuk menampilkan video
2.	Menumbuhkan minat dan motivasi belajar	Memakan waktu yang cukup lama dan membutuhkan proses kesabaran dalam pembuatan video animasi
3.	Siswa dapat menerima materi dengan mudah	Membutuhkan software dalam mengedit video animasi
4.	Dapat mengembangkan imajinasi	Memerlukan daya kreatif yang tinggi
5.	Video dapat diulang apabila kurang jelas dan Video dapat di pelajari masyarakat luas, dengan cara mengakses ke media sosial seperti, youtube dan instagram.	

Tabel 2.1 Kelebihan dan kekurangan video animasi

3. Junk Food

a. Definisi Junk Food

Junk food adalah makanan cepat saji yang dikonsumsi secara instan.

Secara harfiah, Junk (=sampah, rongsok) Food (=makanan) bisa diartikan sebagai ‘makanan sampah’, ‘makanan rongsokan’, atau makanan tidak bergizi, atau makanan tidak berguna. Junk food memiliki ciri kandungan gizi tidak seimbang. Kebanyakan mengandung lemak yang tinggi, tinggi natrium, tinggi gula, tinggi kalori, tetapi sangat rendah serat, rendah vitamin, lemak omega 3 dan mineral. (Patri & Utami, 2020)

Junk food adalah makanan yang kandungannya rendah, tetapi kaya dengan zat-zat yang tidak dibutuhkan oleh tubuh. Biasanya junk food yang ada disekitar kita yaitu tinggi gula, sangat tinggi garam dan lemak. Selain itu, kandungan lainnya yang ada pada junk food sangat berbahaya seperti boraks, pewarna, pengawet, zat aditif dan lain-lain. Bila dikonsumsi secara berlebihan akan berdampak fatal pada kesehatan tubuh.

Beberapa masyarakat dikatakan bahwa remaja pada usia 15-21 tahun lebih menyukai junk food, hal ini terjadi akibat dari perkembangan teknologi dan gaya hidup serta budaya yang mengakibatkan perubahan perilaku konsumsi remaja, seperti mengonsumsi junk food yang banyak mengandung lemak dan kolesterol tinggi.

b. Jenis-jenis Junk Food

Menurut Badan kesehatan dunia (WHO) Terdapat beberapa jenis makanan yang populer di Indonesia dan dikategorikan sebagai makanan Junk Food, antara lain:

1. Makanan kalengan, yaitu makanan yang dikemas dalam kaleng, bisa berupa buah-buahan atau daging. Makanan kaleng tidak sehat karena biasanya mengandung bahan pengawet, mengakibatkan menurunnya kandungan gizi dan nutrisi.
2. Gorengan karena mengandung kalori minyak dan lemak tinggi, terlebih jika memakan gorengan yang digoreng menggunakan minyak yang telah

dipakai berkali-kali hingga warnanya menjadi hitam. Makanan gorengan juga mengakibatkan kegemukan dan jantung koroner. Pada proses menggoreng muncul zat karsiogenik yang memicu kanker.

3. Makanan daging yang diproses seperti sosis, ham, corned dan lain lain, mengandung bahan pewarna dan pengawet yang membahayakan organ hati. Selain itu, kadar natrium yang tinggi menyebabkan hipertensi dan gangguan ginjal, hingga bisa memicu kanker.
4. Mie instant mengandung bahan pengawet serta kadar garam di dalam mie instant menyebabkan kerja ginjal menjadi berat. Mie instant juga mengandung trans lipid yang berisiko buruk pada pembuluh darah jantung.
5. Makanan yang dibakar atau dipanggang dapat mengakibatkan makanan menjadi gosong sehingga muncul zat yang memicu penyakit kanker.
6. Keju olahan dapat meningkatkan berat badan dan meningkatkan gula darah. Konsumsi makanan berkadar lemak dan gula tinggi seperti ini sering menyebabkan penumpukan lemak dan gula sehingga dapat terkena diabetes.
7. Makanan asinan kering mengandung garam nitrat yang memicu munculnya zat karsiogenik di dalam tubuh, mengakibatkan tingginya risiko gangguan pada fungsi hati, serta memberatkan kerja ginjal.
8. Makanan manisan beku seperti ice cream, cake beku, dan lain-lain, umumnya mengandung mentega tinggi yang dapat mengakibatkan obesitas dan kadar gula tinggi.
9. Makanan yang banyak mengandung gula. Mengandung banyak gula, misalnya, minuman bersoda. Gula, terutama gula buatan, sangat tidak baik bagi kesehatan tubuh karena dapat menyebabkan penyakit diabetes, kerusakan pada gigi, dan menyebabkan obesitas.
10. Makanan daging berlemak dan jeroan mengandung lemak jenuh dan kolesterol yang meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, kanker usus besar, dan kanker payudara.

Berdasarkan uraian diatas dapat dipahami bahwa Menurut Badan kesehatan dunia (WHO) terdapat banyak jenis-jenis junk food, jika di

konsumsi secara berlebih dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, yang membahayakan tubuh.

c. Kandungan Junk Food

Junk food sering disebut-sebut tidak sehat bagi tubuh karena kandungan nutrisi junk food sangat rendah atau kalorinya terlalu tinggi dan hanya mengandalkan rasanya yang enak. Umumnya yang termasuk dalam golongan junk food adalah makanan berkadar garam (sodium) tinggi, bergula tinggi, berlemak jenuh, dan kolesterol tinggi. Namun kandungan nutrisi seperti protein, vitamin, dan mineral sangat sedikit. Bila jumlah ini terlalu banyak di dalam tubuh, maka akan menimbulkan banyak penyakit yang mengancam diantaranya :

1. Lemak jenuh berbahaya buat tubuh karena zat ini merangsang hati dan memproduksi banyak kolesterol. Tingginya jumlah lemak jenuh dalam mengkonsumsi junk food akan menimbulkan kanker, terutama kanker usus dan kanker payudara.
2. Zat aditif, Zat yang sangat sering di gunakan di dalam makananmakanan tersebut adalah penyedap rasa (mono sodium glutamate), dan pengawet. Zat aditif yang biasa terkandung dalam pengawet maupun pewarna makanan jika dikonsumsi secara terus menerus bisa mengakibatkan kerusakan hati, sorosis hingga kanker hati.
3. Sodium adalah bagian dari garam yang terdapat pada junk food seperti fried chicken dan lain-lain. Sodium tidak boleh terlalu banyak dalam tubuh. Bila sodium terlalu banyak dapat meningkatkan aliran darah sehingga bisa membuat tekanan darah tinggi yang akan berpengaruh munculnya gangguan ginjal, penyakit jantung dan stroke.
4. Junk food juga mengandung banyak gula. Gula, terutama gula buatan, tidak baik untuk kesehatan karena bisa menyebabkan penyakit gula atau diabetes, kerusakan gigi dan obesitas

d. Dampak Junk Food Bagi Kesehatan

Junk food mengandung banyak lemak, garam dan gula, termasuk bahan tambahan pangan atau aditif sintetis untuk menimbulkan cita rasa sehingga junk food berpotensi menimbulkan berbagai penyakit, dari yang ringan sampai berat seperti obesitas, diabetes, rematik akibat penimbunan asam urat, tekanan darah tinggi, serangan jantung koroner, stroke dan kanker.

a) Membuat ketagihan.

Makanan cepat saji mengandung zat adiktif yang dapat membuat ketagihan dan merangsang untuk ingin terus memakannya sesering mungkin.

b) Meningkatkan risiko kanker

Kandungan lemak yang tinggi yang terdapat dalam makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko kanker, terutama kanker payudara dan usus besar.

c) Memicu obesitas

Jika suka mengonsumsi makanan cepat saji dan jarang berolahraga, maka dalam beberapa minggu tubuh akan mengalami penambahan berat badan yang tidak sehat. Lemak yang didapat dari mengonsumsi makanan cepat saji tidak digunakan dengan baik oleh tubuh jika tidak berolahraga. Lemak inilah yang kemudian tersimpan dan menumpuk dalam tubuh.

d) Memicu diabetes

Kandungan kalori dan lemak jenuh yang tinggi dalam makanan cepat saji akan memicu terjadinya resistensi insulin yang berujung pada penyakit diabetes. Resistensi insulin terjadi ketika sel-sel tubuh tidak merespon insulin sehingga menurunkan penyerapan glukosa yang menyebabkan banyak glukosa menumpuk di aliran darah.

e) Memicu tekanan darah tinggi

Garam dapat membuat masakan menjadi jauh lebih nikmat. Hampir semua makanan cepat saji mengandung garam yang tinggi. Garam mengandung natrium, ketika kandungan natrium dalam darah tinggi dan tidak dapat dikeluarkan oleh ginjal, volume darah meningkat karena

natrium bersifat menarik dan menahan air. Peningkatan ini menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk mengalirkan darah keseluruh tubuh yang menyebabkan tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi juga akan berpengaruh munculnya gangguan ginjal, penyakit jantung dan stroke.

f) **Meningkatkan terjadinya anemia**

Anemia merupakan suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dan eritrosit dalam darah lebih rendah dari normal. Fungsi hemoglobin sendiri yaitu untuk mengikat oksigen di paru – paru yang kemudian diantarkan keseluruh tubuh dan dilepaskan pada seluruh jaringan – jaringan tubuh yang membutuhkan, kemudian mengikat karbondioksida dari jaringan tubuh dan melepaskannya di paru – paru. Gejala yang sering muncul antara lain pusing, lemah, letih, lelah dan lesu. Kebutuhan zat besi pada remaja putri akan terus meningkat dengan adanya pertumbuhan dan datangnya menarche

g) **Terjadinya Dismenore pada Wanita saat menstruasi karena Banyak mengkonsumsi makanan junk food yang memiliki asupan yang sangat rendah akan zat gizi.**

e. Dampak Junk Food bagi remaja putri

Junk food memiliki dampak yang negatif bagi remaja putri yang sedang dalam persiapan menuju kehamilan. Berikut beberapa dampak negatif dari mengonsumsi junk food pada remaja putri yang ingin hamil:

a) **Berpotensi melahirkan bayi stunting**

Remaja perempuan perlu menghindari makanan cepat saji. Sebab, dampak jangka panjang konsumsi junk food dapat memengaruhi kandungan saat hamil. Fatalnya, proses melahirkannya bisa premature, bayi berpotensi mengalami stunting. Stunting bisa terjadi jika ibu kurang energi kronis (KEK) ketika hamil.

b) **Kekurangan energi kronis (KEK)**

Pada ibu hamil kondisi ini ditandai dengan LILA $\leq 23,5$ dan Berat badan ibu yang tidak sesuai dengan kehamilannya. Terjadi akibat pola makan yang

kurang bergizi atau asal kenyang. Makanan yang masuk perut cenderung hanya yang disukai. Kurangnya asupan sayuran dan buah-buahan membuat tubuh tidak sehat.

c) Gangguan hormonal

Makanan junk food yang tinggi lemak trans, gula tambahan, dan garam dapat menyebabkan gangguan hormonal. Ketidakseimbangan hormon dapat memengaruhi siklus menstruasi dan ovulasi, yang penting dalam proses kehamilan.

d) Kenaikan berat badan yang tidak sehat

Junk food sering kali mengandung kalori kosong dan rendah nutrisi, yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan yang tidak sehat. Obesitas atau kelebihan berat badan pada remaja putri dapat mengganggu ovulasi dan membuat konsepsi sulit.

e) Gangguan pada sistem reproduksi

Kandungan nutrisi yang rendah dalam junk food juga dapat mengganggu kesehatan sistem reproduksi. Defisiensi nutrisi seperti asam folat, zat besi, dan kalsium dapat berdampak negatif pada perkembangan sel telur dan kualitas sperma.

f) Resistensi insulin

Konsumsi berlebihan gula dan lemak trans dalam junk food dapat menyebabkan resistensi insulin. Ini dapat meningkatkan risiko diabetes gestasional selama kehamilan, yang berpotensi berbahaya bagi ibu dan janin.

g) Peradangan kronis

Junk food sering kali dapat memicu peradangan kronis dalam tubuh. Peradangan kronis dapat mengganggu kesehatan sistem reproduksi dan berpotensi menghambat kemampuan untuk hamil.

h) Risiko komplikasi kehamilan

Remaja putri yang sering mengonsumsi junk food dapat mengalami risiko lebih tinggi terhadap komplikasi kehamilan, seperti preeklampsia, hipertensi gestasional, dan bayi lahir prematur.

a. Konsumtif Junk Food

Konsumtif adalah perilaku seseorang yang boros dan berlebihan dalam membeli sebuah produk. Berperilaku konsumtif terhadap makanan adalah perilaku seseorang menggemari suatu makanan seara berlebihan

Konsumtif junk food Era globalisasi berdampak pada pola konsumsi junk food yang kini menjadi gaya hidup kalangan remaja. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja adalah sebagai berikut:

1) Pengaruh Teman sebaya

Mayoritas remaja mendapatkan dukungan dari teman sebaya untuk mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 4-27 kali dalam satu bulan. Pada penelitian tersebut, ajakan teman sebaya menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi remaja untuk memilih makanan cepat saji atau junk food dibandingkan dengan makanan lainnya. Pada penelitian lain, ajakan teman sebaya juga menjadi penyebab tingginya konsumsi makanan cepat saji pada remaja. Padahal remaja tersebut sudah mengetahui bahaya makanan cepat saji bagi kesehatan. Selain itu, remaja lebih senang makan bersama teman-temannya daripada makan di rumah, sehingga dapat menyebabkan remaja memiliki kebiasaan makan yang buruk

2) Cepat dan Praktis

Pelayanan yang cepat dan penyajian yang praktis juga mempengaruhi masyarakat untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Bagi mahasiswa, mengonsumsi makanan cepat saji menjadi pilihan karena keterbatasan waktu yang dimiliki. Selain itu, makanan cepat saji menjadi pilihan orang tua yang memiliki banyak kesibukan. Orang tua saat ini juga banyak yang mengajak anaknya untuk berkumpul bersama keluarga di restoran makanan cepat saji. Makanan di restoran cepat saji selalu tersedia karena dibuat menggunakan mesin, sehingga proses pembuatannya cepat dan terlihat bersih

3) Tempat nyaman untuk berkumpul

Restoran makanan cepat saji ataupun junk food biasanya menjadi tempat berkumpul bersama keluarga ataupun teman. Tempat makan yang santai dan

nyaman, serta tata ruang yang menarik, ditambah dengan adanya wifi gratis menjadi daya tarik tersendiri bagi konsumen untuk makan di restoran cepat saji. Tempat nyaman yang disediakan oleh restoran cepat saji banyak digunakan oleh pelajar maupun mahasiswa untuk mengerjakan tugas di tempat tersebut. Hal tersebut menyebabkan frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja menjadi tinggi. Selain karena tempat yang nyaman, posisi restoran yang strategis juga mempengaruhi tingginya konsumsi makanan cepat saji pada remaja, seperti lokasi yang dekat dengan sekolah mereka.

4) Rasa yang enak

Salah satu alasan sering mengonsumsi makanan cepat saji adalah karena rasa yang enak (Pratiwi, 2018). Remaja yang terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji menganggap bahwa makanan cepat saji adalah makanan yang memiliki rasa yang enak, mudah didapat dan dapat menggugah selera makan. Makanan cepat saji maupun junk food umumnya disukai oleh masyarakat, termasuk remaja karena memiliki rasa yang enak. Faktor yang menyebabkan makanan cepat saji memiliki rasa yang enak karena kandungan monosodium glutamat (MSG), garam sodium, gula, lemak dan zat adiktif yang menyebabkan kecanduan pada rasa yang enak dan gurih tersebut

5) Uang saku

Pendapatan pada suatu kelompok yang mengalami peningkatan juga akan mempengaruhi perubahan gaya hidup, terutama pada pola makan. Pola makan masyarakat berubah menjadi ke arah yang tidak sehat, seperti makan makanan cepat saji. Pendapatan orang tua juga akan berpengaruh pada uang saku yang diterima remaja. Ketersediaan uang saku yang diterima remaja akan mempengaruhi pola konsumsi makanan cepat saji. Semakin besar uang saku yang dimiliki remaja, maka semakin banyak dan semakin sering remaja mengonsumsi makanan cepat saji.

6) Brand makanan junk food

Brand dari suatu restoran cepat saji dapat mempengaruhi seseorang mengonsumsi makanan cepat saji ini. Remaja cenderung mengonsumsi

makanan yang memiliki brand atau merk yang terkenal sebagai ekspresi diri dalam pergaulan dan menjadi ajang bergengsi. Hal yang menjadi trend pada remaja saat ini adalah berfoto di tempat makan dengan brand tersebut untuk ditunjukkan ke teman-teman mereka melalui media sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa mereka telah mengunjungi dan makan di restoran dengan brand tersebut.

b. Tidak Konsumtif Junk Food

Seseorang yang tidak konsumtif pada junk food adalah seseorang yang punya niat untuk hidup sehat. Karna junk food identic dengan makanan yang tinggi kalori dan rendah niutrisi kons umsi junk food kurang digemari karna dapat menyebabkan berbagai resiko salah satunya adalah obesitas. Seseorang yang ingin menjaga kesehatannya dan menjaga tubuhnya bebas dari resiko berat badan lebih tidak terlalu konsumtif terhadap makanan sejenis ini. Tetapi menurut beberapa penelitian bahwa rata-rata anak muda zaman sekarang banyak yang menyukai makanan junk food karna rasanya yang enak dan menarik perhatian untuk di konsumsi.

5. Gizi

a. Gizi Remaja

Gizi adalah zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan tubuh. Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh yaitu jenis kelamin, umur dan status kesehatan. Pola makan yang tidak bergizi seimbang beresiko menyebabkan kekurangan gizi seperti anemia dan berat badan kurang, dapat pula terjadi gizi berlebih (obesitas). Status gizi merupakan keadaan yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang diperoleh dari pangan dan makanan yang dampak fisiknya dapat diukur (Suhardjo, 2018).

Menurut Rohmah dkk (2020) penyebab masalah gizi pada remaja berkaitan dengan pemahaman gizi yang kurang, tidak sehat atau buruknya kebiasaan makan. Salah satunya yaitu meninggalkan konsumsi cemilan/snack. Snack berpengaruh terhadap pemenuhan zat gizi. Snack padat gizi merupakan makanan yang mengandung tinggi karbohidrat dan protein serta rendah lemak. Oleh karena itu, konsumsi snack padat gizi pada remaja dapat mempengaruhi pemenuhan kebutuhan dan status gizi pada remaja (Hayati, 2021)

Masalah gizi remaja banyak terjadi karena perilaku gizi yang salah seperti ketidak seimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Kekurangan energi dan protein berdampak terhadap tubuh yang mengakibatkan obesitas, kurang energi kronik (gizi buruk) dan anemia. (Sari, 2020)

Pada usia remaja, masalah gizi biasanya berkaitan erat dengan gaya hidup dan kebiasaan makan yang juga terkait erat dengan perubahan fisik dan kebutuhan energi remaja. (Sehat et al., n.d.)

pola makan yang tidak bergizi seimbang beresiko menyebabkan kekurangan gizi dan juga dapat terjadi gizi lebih, masalah gizi kurang pada remaja meliputi anemia defisiensi besi dan berat badan kurang sedangkan gizi berlebih dapat menyebabkan terjadinya obesitas. Kebutuhan gizi remaja relatif besar, hal ini karena pada masa remaja masih mengalami pertumbuhan. Remaja umumnya melakukan aktifitas fisik lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak.

Beberapa masalah gizi yang sering ditemui pada remaja tercantum dalam tabel berikut :

No	Gangguan Gizi	Penyebab
1.	Kegemukan	Asupan gizi lebih dari kebutuhan dalam jangka waktu yang lama.
2.	Kurang Energi Kronis (KEK)	Asupan gizi kurang dari kebutuhan dalam jangka waktu yang lama.
3.	Kekurangan zat gizi mikro	Kekurangan asupan gizi yang mengandung vitamin dan mineral
4.	Anemia	Penyebab anemia yang paling sering ditemui pada remaja adalah kekurangan zat besi. Zat besi membentuk sel darah merah pada manusia. Selain itu, menstruasi pada remaja putri juga dapat menjadi salah satu penyebab anemia.
5.	Gangguan makan (anoreksia nervosa dan bulimia nervosa)	Keyakinan masyarakat tentang tubuh perempuan. Ini biasanya berarti bahwa tubuh yang kurus adalah ideal bagi perempuan

Tabel 2.2 Masalah gizi remaja

b. Kebutuhan Gizi Remaja

Kebutuhan Gizi remaja dipengaruhi oleh pertumbuhan pada masa pubertas. Kebutuhan gizi remaja relatif besar karena remaja masih mengalami masa pertumbuhan.

Remaja membutuhkan lebih banyak protein, vitamin dan mineral dan pada saat remaja kebutuhan nutrisi /gizi perlu mendapatkan perhatian karena :

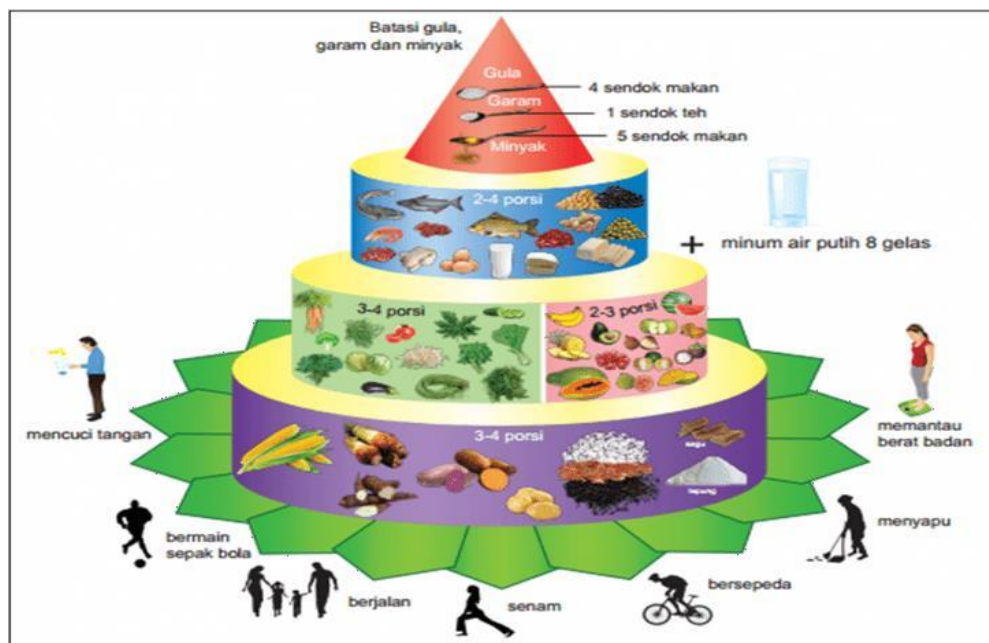
1. Kebutuhan akan nutrisi yang meningkat karena adanya peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan.
2. Berubahnya gaya hidup dan kebiasaan makan karena pada masa ini berpengaruh pada kebutuhan dan asupan gizi /*nutrient*
3. Kebutuhan khusus *nutrient* perlu diperhatikan pada kelompok remaja yang memiliki aktivitas olahraga, mengalami kehamilan, gangguan

perilaku makan, retriksi asupan makan, konsumsi alkohol, obat-obatan, maupun hal-hal yang biasanya terjadi pada remaja.

Untuk hidup dan meningkatkan kualitas hidup, setiap orang memerlukan lima kelompok zat gizi, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam jumlah cukup, tidak berlebihan dan tidak juga kekurangan. Disamping itu, manusia memerlukan air dan serat untuk memperlancar berbagai proses metabolisme dalam tubuh.

1) Tumpeng Gizi Seimbang

Bahan makanan dikelompokkan berdasarkan fungsi utama zat gizi di dalamnya, yang dalam ilmu gizi dipopulerkan dengan ‘Tri Guna Makanan’, yaitu kelompok zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Untuk mengimplementasikan pola konsumsi kelompok zat gizi ini, pemerintah sejak tahun 2014 memperkenalkan ‘Tumpeng Gizi Seimbang’ sebagai pedoman masyarakat dalam mengatur pola konsumsi per hari yang ditetapkan dalam bentuk Peraturan Menteri Kesehatan No. 41 tahun 2014. Tumpeng Gizi disusun berdasarkan peranan masing-masing kelompok jenis makanan, dalam menyeimbangkan asupan zat gizi sehari-hari (Ministers, n.d.).



Gambar 2.1. Tumpeng gizi seimbang

a) Sumber zat tenaga yaitu:

- berupa padi-padian dan umbi-umbian serta tepung-tepungan
- mengandung karbohidrat
- digambarkan di dasar tumpeng
- diperlukan dalam porsi yang paling banyak (3-4 porsi per hari) dibandingkan bahan makanan dari kelompok lain

b) Sumber zat pengatur yaitu:

- Berupa sayuran dan buah
- mengandung vitamin dan mineral serta serat pangan
- digambarkan pada bagian tengah tumpeng
- diperlukan dalam jumlah yang lebih sedikit dibandingkan dengan sumber zat tenaga (3-4 porsi sayuran, 2-3 porsi buah-buahan per hari)

c) Sumber zat pembangun yaitu:

- Berupa kacang-kacangan, makanan hewani dan hasil olahan, termasuk telur dan susu
- Utamanya mengandung protein selain juga kaya akan zat gizi lainnya (misalnya daging merah dan hati juga merupakan sumber pangan yang kaya zat besi, susu kaya kalsium, telur kaya vitamin A)
- Digambarkan pada bagian atas tumpeng
- diperlukan lebih sedikit dibandingkan dengan sumber zat pengatur (2-4 porsi per hari)

d) Bahan tambahan seperti

- minyak, gula dan garam
- ditempatkan pada puncak tumpeng
- jumlah kebutuhannya seperlunya saja

2) Angka Kecukupan Gizi (AKG)

Angka kecukupan gizi Berdasarkan peraturan Menteri Kesehatan republik Indonesia nomor 28 tahun 2019 sebagai berikut:

Umur	Berat badan	Tinggi badan	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat	Serat	Air
					Total	Omega 3	Omega 6			
Perempuan										
10-12 Tahun	38	147	1900	55	65	1.0	10	280	27	1850
13-15 Tahun	48	156	2050	65	70	1.1	11	300	29	2100
16-18 Tahun	52	159	2100	65	70	1.1	11	300	29	2150

Tabel 2.3

Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat, dan Air yang dianjurkan (per orang per hari)

Umur	Vit A	Vit D	Vit E	Vit K	Vit B1	Vit B2	Vit B3	Vit B5 (Pantotenat)	Vit B6	Folat	Vit B12	Biotin	Kolin	Vit C
Perempuan														
10-12 Tahun	600	15	15	35	1.0	1.0	12	5.0	1.2	400	3.5	20	375	50
12-15 Tahun	600	15	15	55	1.1	1.0	14	5.0	1.2	400	4.0	25	400	65
16-18 Tahun	600	15	15	55	1.1	1.0	14	5.0	1.2	400	4.0	30	425	75

Tabel 2.4

Angka Kecukupan Vitamin yang Dianjurkan (per orang per hari)

Umur	Kalsi Um (mg)	Fos For (mg)	Magne Sium (mg)	Besi ² (mg)	Lodi Um (mcg)	seng ³ (mg)	Selen ium (mcg)	Mang an (mg)	Flu or (mg)	Kromi um (mcg)	Kali um (mg)	Natri Um (mg)	Klor (mg)	Tem baga (mcg)
Perempuan														
10-12 Tahun	1200	1250	170	8	120	8	19	1.6	1.9	26	4400	1400	2100	700
12-15 Tahun	1200	1250	220	15	150	9	24	1.6	2.4	27	4800	1500	2300	795
16-18 Tahun	1200	1250	230	15	150	9	26	1.8	3.0	29	5000	1600	2400	890

Tabel. 2.5

Angka Kecukupan Mineral yang dianjurkan (per orang per hari)

3) Gizi Kurang

Gizi Kurang (Undernutrition) Menurut Guthrie (1995), gizi kurang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan energi (energy intake) dengan kebutuhan gizi. Dalam hal ini terjadi ketidakseimbangan negatif, yaitu asupan lebih sedikit dari kebutuhan. Secara umum, kekurangan gizi menyebabkan beberapa gangguan dalam proses pertumbuhan, mengurangi produktivitas kerja dan kemampuan berkonsentrasi, struktur dan fungsi otak, pertahanan tubuh, serta perilaku. Gizi kurang dapat ditentukan dengan menggunakan IMT (Indeks Massa Tubuh), gizi kurang di angka 17 – 18,5 dan kurang dari 17 (Florence Grace, 2017).

4) Gizi Lebih (Overnutrition)

Ketidakseimbangan antara asupan energi (energy intake) dengan kebutuhan gizi mempengaruhi status gizi seseorang. Ketidakseimbangan positif terjadi apabila asupan energi lebih besar dari pada kebutuhan sehingga mengakibatkan kelebihan berat badan atau gizi lebih (Guthrie, Helen A., 1995). Makanan dengan kepadatan energi yang tinggi (banyak mengandung lemak atau gula yang ditambahkan dan kurang mengandung serat) turut menyebabkan sebagian besar ketidakseimbangan energi yang positif ini. Selanjutnya penurunan pengeluaran energi akan meningkatkan ketidakseimbangan energi yang positif. Faktor penyebabnya adalah aktivitas fisik

golongan masyarakat rendah, efek toksis yang membahayakan, kelebihan energi, kemajuan ekonomi, kurang gerak, kurang pengetahuan akan gizi seimbang, dan tekanan hidup (stress). Akibat dari kelebihan gizi di antaranya obesitas (energi disimpan dalam bentuk lemak), penyakit degenerative seperti hiperensi, diabetes, jantung koroner, hepatitis, dan penyakit empedu, serta usia harapan hidup semakin menurun. Gizi lebih dapat 27 ditentukan dengan menggunakan IMT (Indeks Massa Tubuh), gizi lebih di angka 25 – 27 dan lebih dari 27 dikatakan obesitas

c. Pengukuran Status Gizi

Status gizi merupakan gambaran kondisi tubuh akibat konsumsi pangan dan penggunaan zat gizi. Penilaian status gizi adalah cara yang dilakukan untuk melihat status gizi suatu populasi atau individu sehingga dapat diketahui yang memiliki risiko status gizi kurang maupun gizi lebih.

Penilaian status gizi antropometri pada remaja menggunakan pengukuran berbagai dimensi dan komposisi dasar tubuh manusia berdasarkan umur dan gizi yang berbeda. Karena antropometri dapat menggambarkan kecukupan energi, protein, serta mengidentifikasi adanya gagal tumbuh dan obesitas.

Pengukuran antropometri dengan Berat Badan, Tinggi Badan, Lingkar lengan atas. Indeks antropometri adalah pengukuran dari beberapa parameter. Indeks antropometri bisa merupakan rasio dari satu pengukuran terhadap satu atau lebih pengukuran atau yang dihubungkan dengan umur dan tingkat gizi. Salah satu contoh dari indeks antropometri adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) atau yang disebut dengan Body Mass Index, berdasarkan PMK No.2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak, usia 5-18 tahun (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2020). (Hairil Akbar, 2021)

1) Indeks Masa Tubuh (IMT)

Status gizi remaja dapat ditentukan beberapa, cara salah satunya menghitung indeks masa tubuh (IMT), untuk remaja pengukuran IMT diperoleh berdasarkan perhitungan berat badan kg dibagi dengan tinggi badan m kuadrat, sehingga diperoleh satuan untuk IMT adalah kg/m^2 . Salah satu pengukuran antropometri yang digunakan untuk mengetahui keadaan gizi orang dewasa adalah dengan menghitung indeks massa tubuh (IMT) seseorang diperoleh dengan :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan(m)}^2}$$

Tinggi Badan(m)²

Sehingga di simpulkan, batas ambang IMT untuk indonesia adalah :

	Kategori	IMT
Sangat Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
Kurus Sekali	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0-18,4
Normal	Normal	18,5-25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	25,1-27,0
Obes	Kelebihan berat badan tingkat berat	>27,0

Tabel 2.6 IMT

2) Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA)

Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah salah satu keadaan malnutrisi. Gangguan kesehatan yang dapat ditimbulkan KEK jika diderita oleh remaja putri adalah kekurangan zat besi dengan dampak anemia, kekurangan kalsium dengan dampak osteoporosis, dan kekurangan gizi dengan dampak terganggunya proses pertumbuhan remaja. Keadaan KEK terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan. Beberapa hal yang dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi antara lain: jumlah zat gizi yang dikonsumsi kurang, mutunya rendah atau keduanya. Zat gizi yang dikonsumsi juga mungkin gagal untuk diserap dan digunakan untuk tubuh. KEK penyebabnya adalah dari ketidakseimbangan antara asupan untuk pemenuhan kebutuhan dan pengeluaran energi. Istilah KEK atau kurang energi kronik merupakan istilah lain dari kurang energi protein (KEP) yang diperuntukkan untuk wanita yang kurus dan lemah akibat kekurangan energi yang kronik. KEK pada remaja putri ditandai dengan lingkar lengan atas (LILA) kurang dari 32,5 cm. Pada umumnya, hal tersebut disebabkan karena remaja putri makan terlalu sedikit karena keinginan untuk menurunkan berat badan.

Pengukuran LILA pada Wanita Usia Subur (WUS) adalah salah satu cara deteksi dini yang mudah dan dapat dilaksanakan oleh masyarakat awam, untuk mengetahui kelompok berisiko Kekurangan Energi Kronis (KEK). Pengukuran dilakukan dengan menggunakan alat ukur yaitu pita ukur LILA dan ditandai dengan centimeter. Pada remaja putri / wanita hamil yang LILA <23,5 cm berarti menderita risiko kekurangan energi kronik (KEK) (Ajar, n.d.)

6. Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja (adolescence) merupakan kata yang berasal dari bahasa latin yaitu “adolescere” yang memiliki arti “tumbuh” ataupun “tumbuh menjadi dewasa”. Adapun adolescence merupakan kata yang berasal dari Bahasa Inggris yang artinya cakupannya cukup luas yaitu tentang kematangan mental, emosional, sosial ataupun fisik (Proverawati dan Siti, 2019).

Masa remaja (adolescence) merupakan suatu masa peralihan ataupun masa transisi dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa. Pada masa ini merupakan masa yang paling berarti dalam kehidupan individu, yang dimana pada masa ini remaja akan banyak mengalami perubahan, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial, intelektual maupun terjadinya perubahan organ-organ reproduksi yang akan mencapai kematangan yang ditunjukkan dengan kemampuan organ-organ tersebut melaksanakan fungsi reproduksi pada remaja (Marlia, 2020).

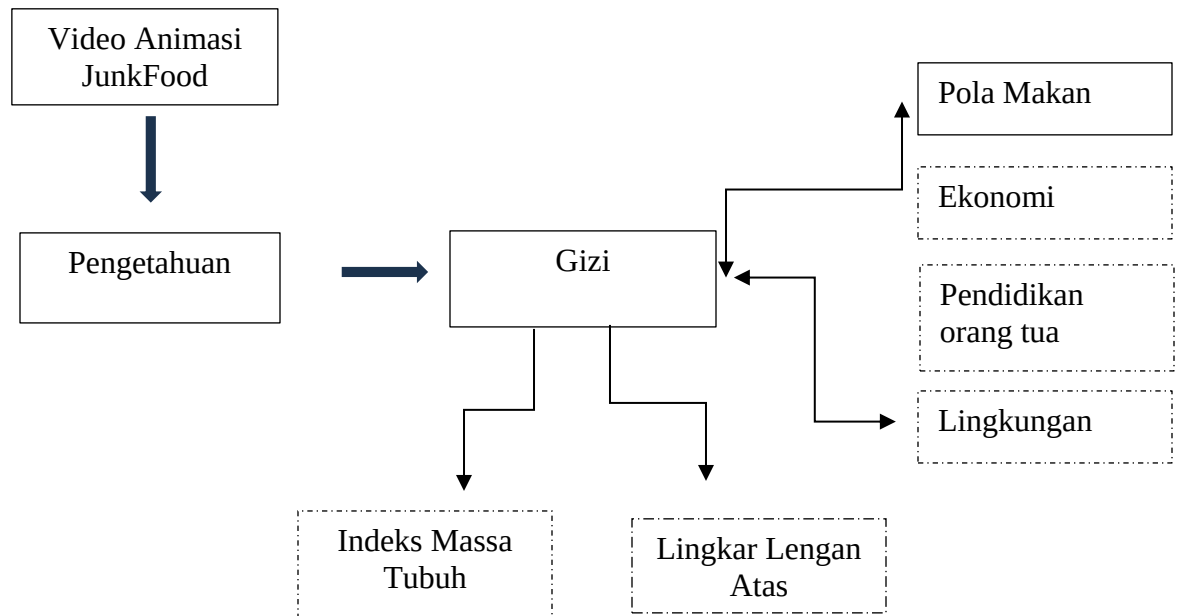
b. Batasan Umur Remaja

Menurut Undang-Undang No. 4 tahun 1979 mengenai Kesejahteraan Anak, remaja ialah seseorang yang belum menikah dan umurnya belum mencapai usia 21 tahun. (B. K. Tahun et al., 2020).

Menurut WHO sendiri, anak akan disebut remaja apabila anak tersebut usianya telah mencapai 10-18 tahun. Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa masa remaja itu umumnya berumur 16-19 tahun dan masa ini merupakan masa peralihan menuju kematangan (dewasa) (Proverawati dan Siti, 2019).

2.4 Kerangka Teori

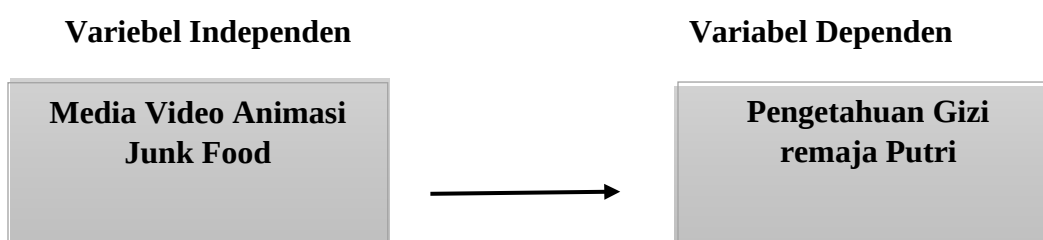
Gambar 2.2 Kerangka Teori



2.4 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah abstraksi dari suatu realita agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antar variabel, baik variabel yang diteliti maupun variabel yang tidak diteliti.

Adapun kerangka konsep penelitian yang berjudul Pengaruh video animasi junk food terhadap status gizi Remaja Putri di SMP Swasta Budi Setia Sunggal Tahun 2024 adalah sebagai berikut :



Gambar 2.3 kerangka konsep

2.5 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori. Hipotesis dirumuskan atas dasar kerangka pikir yang merupakan jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan. Hipotesis dijawab berdasarkan hasil penelitian. Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Ha: Ada Pengaruh media video animasi junk food terhadap pengetahuan gizi remaja putri di SMP Swasta Budi Setia tahun 2024
2. Ho: Tidak Ada Pengaruh media video animasi junk food terhadap pengetahuan gizi remaja putri di SMP Swasta Budi Setia tahun 2024