

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Remaja**

##### **1. Pengertian Remaja**

Remaja menurut WHO adalah mereka yang berada dalam masa antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Menurut WHO, remaja berkisar antara usia 10 hingga 19 tahun, dan terdapat 1,2 miliar remaja di seluruh dunia, atau 18% dari populasi global. Kementerian Kesehatan menggolongkan remaja dalam rentang usia 10–18 tahun (prapubertas dan pubertas), sedangkan Menteri Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2022 menyebutkan bahwa remaja adalah anak-anak yang berusia 6–18 tahun (Kemenkes RI, 2014).

Usia di mana seseorang memasuki fase transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang dikenal sebagai masa remaja, adalah saat mereka merasa mandiri dan bertanggung jawab atas pilihan makanan mereka sendiri dan tidak lagi dipengaruhi oleh orang tua mereka. Membuat pilihan makanan yang buruk karena ketidaktahuan tentang gizi dapat berdampak pada kondisi gizi seseorang di kemudian hari. Keadaan gizi yang sehat hanya dapat dicapai jika pola makan didasarkan pada prinsip menu seimbang (Rahmawati, 2019).

##### **2. Kebutuhan Gizi Remaja**

Pola makan yang tidak seimbang mungkin menjadi alasan rendahnya asupan energi pada remaja, mengakibatkan kurangnya energi yang terpenuhi. Pertumbuhan dan daya tahan tubuh dapat terganggu akibat kekurangan protein karena protein sangat penting untuk memperbaiki sel-sel yang rusak dan mendorong pertumbuhan. Karena merupakan zat gizi mikro yang dibutuhkan tubuh remaja, kalsium dan magnesium sangat penting selama masa remaja, terutama dalam fase puncak pertumbuhan tulang manusia. Kebutuhan akan zat besi juga sangat tinggi pada masa remaja. Apabila kekurangan zat besi dapat menyebabkan keterlambatan

pubertas dan meningkatkan risiko terkena anemia. Sementara itu, Vitamin A, C, dan E berperan penting dalam mendukung pertumbuhan sel baru, bertindak sebagai antioksidan, serta mendukung perkembangan dan pertumbuhan tubuh secara keseluruhan selama masa remaja (Woisiri et al., 2022).

**Tabel 1. Kebutuhan Gizi Pada Remaja**

Jenis Kelamin	Umur	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)
Laki-laki	10-12	2000	50	65	300
	13-15	2400	70	80	350
	16-18	2650	75	85	400
Perempuan	10-12	1900	55	65	280
	13-15	2050	65	70	300
	16-18	2100	65	70	300

Sumber : (Kemenkes RI, 2019)

## **B. Gizi Seimbang**

### **1. Pengertian Gizi Seimbang**

Untuk menjaga berat badan tetap optimal dan terhindar dari masalah gizi, gizi seimbang didefinisikan sebagai komposisi makanan sehari-hari yang menyediakan jenis dan jumlah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Hal ini dicapai dengan memperhatikan keragaman makanan, tingkat aktivitas fisik, praktik hidup bersih, dan pemantauan berat badan secara rutin. Remaja berusia 10 hingga 19 tahun memerlukan perhatian khusus terkait gizi seimbang, terutama pada masa prapubertas dan pubertas, karena mereka tumbuh dengan cepat saat memasuki masa pubertas, dan mereka juga memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, menstruasi, dan masalah citra tubuh, terutama pada remaja putri Kemenkes RI, (2014).

Pengetahuan tentang gizi seimbang mencakup pemahaman tentang makanan, sumber-sumber zat gizi dalam makanan, serta kemampuan memilih dan Makanlah makanan sehat setiap hari untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh agar dapat berfungsi secara sehat. Cara memilih dan mengonsumsi makanan berpengaruh pada status gizi (Intantiyana et al., 2018).

## 2. Empat Pilar Gizi Seimbang

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yang Empat (empat) pilar yang menyusun prinsip gizi seimbang pada hakikatnya merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan untuk menyeimbangkan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan zat gizi yang keluar melalui pemantauan berat badan secara rutin. Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) menguraikan empat pilar gizi seimbang, yaitu mengonsumsi berbagai jenis makanan sesuai kebutuhan, menjaga pola hidup bersih, berolahraga, dan menjaga berat badan.



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang

Sumber : (Kemenkes RI, 2014)

a. Menerapkan keanekaragaman dalam pola makan

Menerapkan keanekaragaman dalam pola makan mencakup variasi jenis makanan serta memperhatikan proporsi yang seimbang dan tidak berlebihan, dengan konsumsi yang cukup dan teratur. Rekomendasi mendalam diberikan oleh Tumpeng Gizi Seimbang, termasuk mengonsumsi setidaknya delapan gelas air, atau dua liter, setiap hari, mengonsumsi 3-4 porsi makanan pokok seperti nasi atau roti, dan memperbanyak sayur-sayuran serta buah-buahan yang ukurannya lebih besar daripada buah-buahan, yakni 3-4 porsi sehari. Telur, ikan, daging, susu, produk susu, dan kacang-kacangan merupakan contoh protein hewani dan nabati dan produk olahannya juga dianjurkan dalam jumlah 2-4 porsi. Pada tahap puncak Tumpeng Gizi Seimbang, konsumsi minyak, gula, dan garam dibatasi.

b. Menanamkan perilaku hidup bersih

Budaya hidup bersih mencakup praktik-praktik seperti mencuci tangan dengan sabun dan air sebelum makan, menutup makanan yang disajikan, menutup mulut dan hidung saat bersin, dan memakai alas kaki untuk mencegah cacingan. Perilaku hidup bersih sangat penting dalam mencegah penyakit menular yang dapat memengaruhi status gizi seseorang, terutama pada anak-anak.

c. Melakukan olahraga secara teratur

Olahraga dan bentuk aktivitas fisik lainnya diperlukan untuk menjaga keseimbangan asupan energi dan pengeluaran nutrisi penting oleh tubuh. Menjaga keseimbangan metabolisme nutrisi merupakan manfaat lain dari aktivitas fisik.

d. Untuk menjaga berat badan ideal, periksa berat badan Anda secara berkala.

Untuk mencegah terjadinya penyimpangan berat badan dari batas normal, penting bagi remaja untuk secara teratur mengevaluasi berat badannya dalam kaitannya dengan tinggi badannya. Jika terjadi penyimpangan, penanganan dan tindakan pencegahan harus segera

dilakukan, dan nutrisi harus ditambahkan dengan cara rutin memeriksa berat badan Kemenkes RI, (2014).

### **3. Pedoman Gizi Seimbang**

Pengetahuan Gizi Seimbang sangatlah penting bagi kehidupan anak usia remaja karena berpengaruh terhadap kebiasaan konsumsi makanan mereka dan juga perkembangan otak yang berdampak pada proses dan hasil belajarnya. Oleh karena itu remaja perlu memahami dan melakukan penerapan gizi seimbang. Kemenkes RI, (2014) telah menerbitkan 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS), yang termasuk dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Pesan-pesan tersebut meliputi:

- a. Konsumsilah berbagai jenis makanan
- b. Konsumsilah makanan yang dapat memenuhi kebutuhan energi
- c. Konsumsilah setengah dari energi Anda dari sumber karbohidrat
- d. Konsumsilah tidak lebih dari 25% energi Anda dari lemak dan minyak
- e. Gunakan garam beryodium
- f. Konsumsilah makanan yang mengandung banyak zat besi
- g. Hingga usia enam bulan, berikan bayi baru lahir hanya ASI, kemudian, tambahkan MP-ASI.
- h. Biasakan sarapan pagi
- i. Konsumsilah air putih yang aman dan cukup
- j. Lakukan aktivitas fisik secara teratur
- k. Jauhi minuman beralkohol
- l. Konsumsilah makanan yang sehat
- m. Periksalah label pada kemasan makanan.

## **C. Pengetahuan**

### **1. Pengertian Pengetahuan**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2014), pengetahuan adalah segala sesuatu yang dipahami dalam kaitannya dengan proses belajar. Maju atau tidaknya suatu negara, pengetahuan merupakan faktor utama yang menentukan maju atau tidaknya suatu negara, dan hal ini berawal dari minat masyarakat terhadap ilmu pengetahuan. Berbagai peradaban dunia

telah menegaskan pentingnya perhatian terhadap ilmu pengetahuan dalam membentuk masyarakat yang lebih beradab, tergantung pada pemikiran dan kontribusi individu pada zamannya. Oleh karena itu, perlunya penekanan dan fokus terus-menerus pada pembelajaran untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang (Octaviana et al., 2021)

## **2. Tingkat Pengetahuan**

Menurut Notoadmojo dalam penelitian (Febriyanto, 2019) tingkatan pengetahuan terdiri dari :

### **a. Pengetahuan (*Knowledge*)**

Pengetahuan adalah kapasitas untuk mengingat informasi yang diperoleh sebelumnya, termasuk konten yang dipelajari atau diterima sebelumnya.

### **b. Memahami (*Comprehention*)**

Pemahaman melibatkan kemampuan memahami informasi dengan tepat dan memberikan penjelasan akurat tentang objek yang diketahui.

### **c. Aplikasi (*Aplication*)**

Kemampuan menerapkan pengetahuan dalam situasi praktis, misalnya menggunakan rumus atau prinsip, disebut sebagai penerapan.

### **d. Analisis (*Analysis*)**

Kemampuan untuk membedah sesuatu menjadi bagian-bagian penyusunnya dan memahami bagaimana bagian-bagian tersebut berhubungan satu sama lain dikenal sebagai analisis.

### **e. Sinskripsi (*Synthesis*)**

Kemampuan untuk menghubungkan atau mengatur unsur-unsur suatu keseluruhan menjadi bentuk baru yang lebih rumit dikenal sebagai sinopsis.

### **f. Evaluasi (*Evaluation*)**

Evaluasi merupakan kemampuan untuk melaksanakan kajian terhadap suatu objek guna menilai manfaat atau kemanjurannya, baik

menggunakan kriteria yang telah ditetapkan maupun kriteria yang telah ada sebelumnya.

### **3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan diidentifikasi oleh Budiman dan Riyanto dalam penelitiannya (Retnaningsih, 2016) adalah seperti

#### **a. Pendidikan**

Pengetahuan seseorang berkembang seiring dengan jenjang pendidikannya, pendidikan merupakan komponen penting dalam menentukan jenjang pengetahuannya. Selain pendidikan formal, pendidikan nonformal merupakan cara lain untuk memperoleh pengetahuan.

#### **b. Informasi/media massa**

Media massa dan Pengetahuan seseorang dapat ditingkatkan secara signifikan melalui informasi. Data yang dikumpulkan dari berbagai sumber, baik formal maupun nonformal, dapat menghasilkan perubahan pengetahuan, terutama dengan berkembangnya teknologi yang memberikan akses lebih luas terhadap informasi baru.

#### **c. Sosial, Budaya dan Ekonomi**

Faktor sosial, budaya, dan ekonomi juga berpengaruh dalam pembentukan pengetahuan seseorang. Kebiasaan, tradisi, dan status ekonomi memainkan peran dalam memengaruhi pengetahuan individu. Lingkungan fisik, biologis, dan sosial juga berperan dalam proses akuisisi pengetahuan.

#### **d. Lingkungan**

Lingkungan tempat individu berada memainkan peran penting dalam proses penerimaan pengetahuan. Faktor lingkungan, baik fisik maupun sosial, memengaruhi bagaimana informasi diserap oleh orang tersebut.

#### **e. Pengalaman**

Pengalaman dalam berbagai kegiatan belajar dan kerja dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Keterampilan profesional dan

kemampuan mengambil keputusan dapat dikembangkan melalui pengalaman belajar terkait pekerjaan.

f. Usia

Pemahaman dan kemampuan kognitif seseorang dipengaruhi oleh usianya, oleh karena itu seiring bertambahnya usia, kapasitasnya untuk belajar dan mengasimilasi informasi juga meningkat.

#### **D. Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji**

##### **1. Pengertian Makanan Cepat Saji**

Makanan yang tidak sehat atau miskin gizi disebut *junk food* atau makanan cepat saji. Popularitas makanan cepat saji atau *junk food* disebabkan oleh kemudahan penyajiannya, ketersediaannya yang luas, kemudahan perolehannya, dan cita rasanya yang lezat. Makanan cepat saji biasanya tinggi kalori dari lemak atau gula tetapi rendah protein, vitamin, dan mineral. Istilah "nol kalori" sering digunakan untuk menggambarkan kurangnya nutrisi dalam *junk food*. Perilaku mengonsumsi makanan ini menjadi tren akibat globalisasi dan modernisasi, namun, mereka memiliki sedikit nilai nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Gorengan, hamburger, pizza, bakso, sosis, seblak, dan mie instan merupakan contoh *junk food*. (Widyastuti et al., 2018).

##### **2. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji**

Konsumsi makanan cepat saji dipengaruhi oleh sejumlah faktor, menurut (Pamelia, 2018) yaitu :

a. Pengetahuan

Pengetahuan tentang gizi seimbang berkontribusi secara signifikan terhadap perkembangan pola makan cepat saji. Kurangnya pengetahuan gizi seimbang dapat mengakibatkan kebiasaan mengonsumsi makanan tidak bergizi dan tidak seimbang sesuai dengan kebutuhannya yang dapat menyebabkan masalah kekurangan zat gizi dalam tubuh.

#### b. Pengaruh Teman Seumuran

Pengaruh dari teman seumuran menjadi variabel signifikan yang memengaruhi kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja. Meskipun menyadari bahayanya, remaja cenderung mengikuti teman-temannya dan tren dalam mengonsumsi makanan cepat saji. Tren makan bersama teman di luar juga dapat mengakibatkan kebiasaan makan yang tidak sehat.

#### c. Tempat Ternyaman Untuk Berkumpul

Pelanggan, khususnya remaja, tertarik pada tempat makan yang nyaman dan menarik, seperti restoran cepat saji. Ketersediaan fasilitas seperti wifi gratis, spot foto yang indah membuat tempat tersebut menjadi pilihan favorit untuk berkumpul, mengerjakan tugas, dan mengonsumsi makanan cepat saji.

#### d. Cepat dan Praktis

Faktor kecepatan dan kemudahan dalam penyajian makanan juga memengaruhi konsumsi makanan cepat saji. Keterbatasan waktu membuat konsumen, khususnya pelajar, memilih makanan yang dapat disajikan dengan cepat dan praktis. Permintaan akan kenyamanan dan kecepatan menjadi alasan utama dalam memilih makanan cepat saji.

#### e. Rasa yang enak

Daya tarik lain dari makanan cepat saji adalah cita rasanya yang lezat. Makanan cepat saji populer karena mengandung banyak gula, garam, dan minyak, termasuk remaja. Restoran cepat saji berupaya menyediakan berbagai macam menu lezat berdasarkan preferensi konsumen dan kemajuan masyarakat.

### **3. Dampak Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan**

Dampak akibat konsumsi Makanan Cepat Saji seperti yang dilaporkan oleh (Pamelia, 2018) yaitu :

a. Obesitas atau kegemukan

Remaja yang terlalu banyak mengonsumsi makanan cepat saji lebih mungkin mengalami obesitas. Remaja yang secara teratur mengonsumsi makanan cepat saji berenergi tinggi dalam jumlah besar lebih mungkin mengalami obesitas daripada mereka yang mengonsumsi dalam jumlah lebih sedikit. Pola makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan cepat saji, dapat menyebabkan peningkatan kegemukan pada anak dan remaja.

b. Meningkatkan Tekanan Darah (Hipertensi)

Makanan cepat saji yang mengandung banyak garam, seperti kentang goreng, dapat meningkatkan risiko hipertensi atau tekanan darah tinggi. Kandungan garam dan lemak tidak sehat yang tinggi pada makanan cepat saji dapat mengganggu keseimbangan natrium dan kalium dalam tubuh, sehingga meningkatkan risiko hipertensi. Makanlah makanan cepat saji secara teratur, khususnya dalam porsi besar, dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.

c. Meningkatkan Resiko Diabetes

Terlalu banyak mengonsumsi makanan cepat saji juga meningkatkan risiko terkena diabetes. Konsumsi makanan cepat saji secara teratur dapat menyebabkan resistensi insulin dan gangguan metabolisme, yang keduanya dapat mengakibatkan diabetes tipe 2. Seiring meningkatnya indeks massa tubuh (IMT), risiko diabetes pun meningkat, terutama pada orang yang mengalami kegemukan.

d. Meningkatkan Resiko Jantung

Konsumsi makanan cepat saji berpotensi meningkatkan risiko terkena kanker, khususnya kanker sistem pencernaan. Makanan cepat saji biasanya mengandung banyak lemak dan gula serta rendah serat. Selain itu, pengolahan makanan cepat saji pada suhu tinggi dapat mengakibatkan produksi senyawa karsinogenik, sehingga meningkatkan risiko terkena kanker, khususnya kanker payudara.

#### e. Resiko Penyakit Jantung

Selain itu, mengonsumsi terlalu banyak makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. Konsumsi makanan cepat saji dikaitkan dengan risiko lebih tinggi terhadap obesitas, kegemukan, dan penyakit jantung koroner. Obesitas sendiri menjadi faktor risiko utama penyakit jantung, karena dapat menyebabkan disfungsi jantung dan penurunan fungsi jantung yang abnormal.

### **4. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji**

Ada korelasi yang kuat antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan pengetahuan tentang gizi seimbang. Pengetahuan gizi yang memadai memberikan pemahaman tentang pentingnya makanan bergizi untuk kesehatan tubuh, berfungsi sebagai pengingat akan risiko yang terkait dengan mengonsumsi makanan cepat saji, yang seringkali rendah nutrisi. Praktik mengonsumsi makanan cepat saji, yang rendah serat, vitamin, dan mineral serta tinggi kalori, lemak jenuh, gula, dan garam, seringkali bertentangan dengan prinsip gizi seimbang yang menekankan asupan nutrisi yang beragam dan proporsional.

Orang yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi biasanya memilih pilihan makanan yang seimbang dan sehat, dengan mempertimbangkan konsumsi protein, vitamin, dan mineral yang penting. Sebaliknya, ketidaktahuan tentang gizi dapat mengakibatkan kecenderungan mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan, tanpa memperhatikan dampak buruknya bagi kesehatan. Oleh karena itu, meningkatkan pengetahuan gizi seimbang di masyarakat dapat membantu mengurangi frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan, serta mendorong gaya hidup yang lebih sehat dan seimbang.

## **E. Edukasi Gizi**

### **1. Pengertian Edukasi Gizi**

Edukasi gizi merupakan strategi penting dan usaha untuk meningkatkan pemahaman tentang gizi dan pola makan yang sehat,

dengan tujuan mencapai kondisi gizi yang optimal. Proses edukasi gizi ini sangat penting bagi seluruh masyarakat dan memiliki manfaat besar dalam mengubah perilaku terkait gizi menjadi lebih seimbang. Edukasi gizi bukan hanya sekedar penyampaian informasi, tetapi juga upaya berkelanjutan untuk meningkatkan kesehatan dan gizi individu, mengembangkan sikap dan perilaku yang mendukung pola makan harian yang baik, dan memperluas pemahaman tentang gizi. Mempromosikan pola makan sehat dan perubahan perilaku terkait gizi merupakan tujuan utama pendidikan gizi (Emylisa et al., 2023).

## **2. Tujuan Edukasi Gizi**

Beberapa tujuan edukasi gizi menurut (Emylisa et al., 2023) yaitu mencakup:

- a. Memperoleh sikap dan pengetahuan yang positif tentang gizi,
- b. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan dalam memilih serta menggunakan berbagai sumber makanan yang bergizi ,
- c. Mendorong terbentuknya kebiasaan makan yang sehat dan memotivasi individu untuk memperdalam pemahaman tentang topik-topik terkait gizi.

## **3. Metode dan Alat Bantu Edukasi Gizi**

Pesan gizi harus dikomunikasikan melalui penggunaan sumber daya instruksional. Alat bantu edukasi yang dipilih harus memenuhi kriteria sebagai alat bantu yang efektif, menarik, sesuai dengan responden yang dituju, mudah dipahami, ringkas, dan jelas, & sesuai dengan pesan yang ingin disampaikan, selain itu harus sopan. Prinsip penyusunan alat bantu ini didasarkan pada penggunaan panca indera manusia untuk memperoleh pengetahuan, di mana semakin banyak indera yang terlibat, semakin besar pula pengetahuan yang diperoleh individu (Emylisa et al., 2023).

Alat bantu edukasi gizi merupakan metode untuk menjangkau komunitas sasaran dengan pesan kesehatan. Berdasarkan klasifikasi yang disebutkan oleh Notoadmojo dalam (Zainuddin, 2017), alat bantu pendidikan dapat

dibedakan menjadi dua kelompok utama, yaitu alat bantu cetak dan alat bantu elektronik.

a. Alat Bantu Cetak

Alat bantu cetak meliputi berbagai bentuk seperti *leaflet* atau *folder* yang berisi informasi yang dilipat, flipchart yang berfungsi sebagai alat presentasi dengan gambar dan pesan terkait, poster yang ditempel di tempat umum untuk menyampaikan pesan kesehatan, dan foto yang digunakan untuk memberikan informasi serta mempengaruhi pemahaman dan pengetahuan.

b. Alat Bantu Elektronik

Alat bantu elektronik mencakup beberapa jenis alat bantu gerak dinamis visual dan audio, termasuk radio, televisi, slide, film, dan animasi.

**F. Alat Bantu Video**

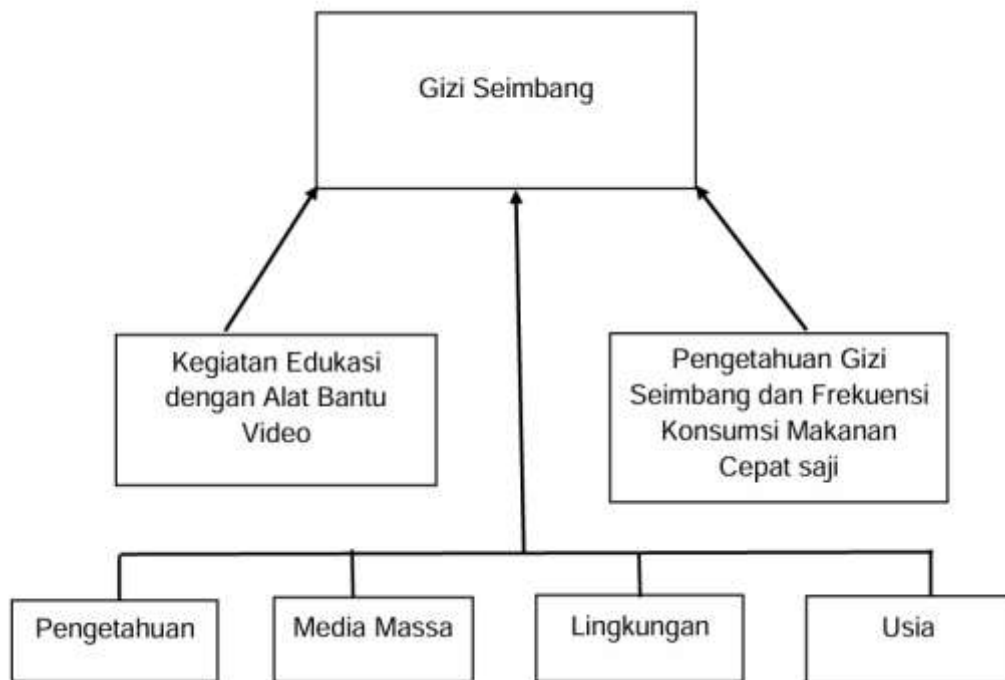
Video adalah rekaman gambar bergerak atau tayangan televisi yang ditayangkan di televisi, yang pada hakikatnya merupakan tayangan visual disertai suara, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia. Kata video berasal dari kata Latin *video-vidi-visum* yang berarti melihat atau memiliki kemampuan melihat. Pemberian edukasi gizi dapat dilakukan dengan berbagai macam alat bantu, termasuk alat bantu audiovisual.

Alat bantu audiovisual, seperti video, memiliki kemampuan untuk merangsang baik indera pendengaran maupun penglihatan saat menyampaikan materi edukasi. Video sebagai salah satu alat bantu audiovisual melibatkan kedua indera tersebut pada penggunaannya. Penggunaan alat bantu yang melibatkan lebih dari satu indera, seperti video, dapat meningkatkan pemahaman penonton, dibandingkan dengan alat bantu yang hanya merangsang satu indera. Selain itu, video juga memiliki kelebihan dalam menyampaikan informasi dengan dukungan musik dan ilustrasi yang jelas, Jadikan lingkungan menyenangkan bagi remaja dan bukannya membosankan. Oleh karena itu, penggunaan alat bantu video sebagai alat sosialisasi sangat cocok untuk remaja saat ini

karena kemudahan akses dan kemampuan untuk mengulang materi edukasi gizi yang disampaikan.

Kemudahan akses melalui berbagai platform digital seperti YouTube, media sosial, dan Remaja dapat belajar di mana saja, kapan saja, dengan bantuan aplikasi pendidikan. Video juga memberikan fleksibilitas untuk diulang-ulang, sehingga jika ada bagian yang kurang dipahami, remaja dapat menontonnya kembali. Hal ini sangat membantu dalam memperkuat ingatan dan pemahaman mereka terhadap materi yang disampaikan. Dengan demikian, video sebagai alat bantu audiovisual merupakan alat yang efektif dalam memberikan edukasi gizi kepada remaja, membantu mereka memahami dan mengingat informasi dengan lebih baik serta menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan (Hidayah & Mintarsih, 2022).

### G. Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka Teori

Sumber : Dimodifikasi dari teori (Notoatmodjo, 2010) dalam (Florence, 2017)

Menurut kerangka teori, tujuan utama kegiatan edukasi yang memanfaatkan alat bantu video adalah gizi seimbang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi seimbang dan mengubah pola konsumsi makanan cepat saji yang bertentangan dengan prinsip-prinsipnya. Pengetahuan ini diharapkan dapat mengubah kebiasaan makan masyarakat meskipun terpengaruh oleh media massa yang sering mempromosikan makanan cepat saji, lingkungan yang menyediakan akses mudah ke makanan tidak sehat, serta berbagai kelompok usia yang memiliki pola makan berbeda.

#### H. Kerangka Konsep



**Gambar 3. Kerangka Konsep**

Dengan harapan edukasi ini dapat meningkatkan kesadaran gizi dan mengurangi kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji yang tidak sehat dan tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang, maka kerangka konseptual ini memposisikan edukasi dengan alat bantu video sebagai intervensi utama yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dan mengubah frekuensi konsumsi makanan cepat saji. Berikut ini akan dibandingkan dua kondisi: pengetahuan gizi seimbang dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji sebelum edukasi dan pengetahuan gizi seimbang dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji setelah edukasi.

## I. Defenisi Operasional

**Tabel 2. Defenisi Operasional**

No.	Variabel	Defenisi	Alat Ukur	Skala
1.	Edukasi	Suatu bagian dari kegiatan belajar untuk pengetahuan yang positif mengenai gizi seimbang dan frekuensi makanan cepat saji dengan tujuan untuk memiliki pengetahuan gizi seimbang dan mengembangkan kebiasaan makan sehat setiap hari. Edukasi dengan alat bantu Video dilakukan dengan menyebarkan pesan dalam suasana yang menyenangkan sebanyak 3 kali dengan jarak 1 minggu dengan materi yang sama (Nasution et al., 2024).	Video	
2.	Pengetahuan Gizi Seimbang	Pemahaman remaja sekolah menengah pertama tentang Pengetahuan tentang pola makan seimbang diperoleh dari kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Ada lima belas pertanyaan pilihan ganda dalam kuesioner. Jawaban yang benar mendapat skor 1, sedangkan jawaban yang salah mendapat skor 0. Nol adalah skor terendah, dan lima belas adalah skor tertinggi.	Kuesioner	Rasio

Menurut (Notoatmodjo, 2014) dapat dikelompokkan 3 :

- Baik : 76-100%
- Cukup : 56-75%
- Kurang : 0-55%

3.	Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji	Frekuensi konsumsi makanan cepat saji oleh siswa/siswi Sekolah Menengah Pertama sebelum dan sesudah intervensi edukasi gizi. Diukur dengan cara pembagian kuesioner berisi 15 jenis makanan cepat saji. (Sirajuddin et al., 2018) dapat dikategorikan dengan penilaian :	FFQ	Rasio
----	---------------------------------------	--	-----	-------

- Sering :  $\geq$  mean skor rata-rata penelitian ( $\geq 25$ )
- Jarang :  $<$  mean skor rata-rata penelitian ( $< 25$ )
- Tidak Pernah : skor rata-rata penelitian (0)

---

## J. Hipotesis

Ha<sub>1</sub> = Ada pengaruh edukasi gizi seimbang dengan menggunakan media video terhadap pengetahuan remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan

Ha<sub>2</sub> = Ada pengaruh edukasi dengan menggunakan alat bantu video terhadap frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan.