

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Edukasi

1. Pengertian

Salah satu inisiatif untuk pendidikan kesehatan adalah pendidikan. Pendidikan gizi merupakan kebutuhan yang sangat diperlukan dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu, perlu terus menerus meningkatkan pendidikan tentang gizi dan kesehatan secara terencana dan berkualitas, untuk mencapai tujuan proses pendidikan secara efektif. Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk mendorong perilaku makan merupakan tujuan dari pendidikan gizi dan kesehatan dan hidup sehat sesuai dengan prinsip gizi seimbang (Waryana dkk., 2022).

Mengingat hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nadhila & Erwandi, 2023) sebelum dan selama intervensi, pengetahuan dan sikap gizi diketahui sangat dipengaruhi oleh pendidikan gizi. Skor sikap rata-rata berubah sebesar 24,5 dan standar deviasinya sebesar 6,67, sedangkan skor pengetahuan meningkat dari sebelum penyuluhan menjadi 64,05 setelah penyuluhan. Menurut hasil uji statistik, penyuluhan tentang pola makan seimbang memiliki dampak yang menguntungkan pada pengetahuan dan sikap (nilai $p = 0,001 < 0,05$). Pemahaman siswa tentang gizi seimbang meningkat sebagai hasil dari materi yang disampaikan dalam penyuluhan, menunjukkan bahwa semakin sering mereka diberi informasi terkait gizi, semakin baik.

2. Tujuan

Tujuan pendidikan gizi sejalan dengan tujuan Pendidikan kesehatan. Menurut WHO (1974) dalam (Desak dkk.,2022), Secara umum, tujuan pendidikan gizi adalah untuk mengubah kebiasaan pribadi atau kelompok dalam hal kesehatan dan gizi. Perubahan perilaku yang diharapkan mencakup:

- a. Perubahan pengetahuan (*knowledge*), yaitu dari ketidaktahuan menjadi pemahaman mengenai gizi dan isu-isu terkait kesehatan.

- b. Perubahan sikap (*attitude*), yaitu dari ketidakmauan menjadi keinginan untuk melakukan hal-hal yang mendukung kesehatan.
- c. Perubahan praktik (*practice*), yaitu dari ketidakmampuan menjadi mampu melakukan tindakan yang positif untuk kesehatan.

Lebih lanjut, tujuan Pendidikan Kesehatan/Gizi dijelaskan sebagai berikut:

- a. Mengedepankan pentingnya kesehatan dan gizi di masyarakat.
- b. Membantu individu atau kelompok agar bisa mandiri atau berpartisipasi dalam kegiatan bersama untuk menjalani gaya hidup sehat.
- c. Mendorong perluasan dan penggunaan fasilitas medis yang sudah ada.

3. Dampak yang Mempengaruhi

Dampak yang mempengaruhi keberhasilan edukasi diantaranya adalah:

a. Media

Untuk memperoleh hasil pendidikan terbaik, media yang efektif sangatlah penting (Wati dkk., 2023).

b. Kualitas Materi

Penyusunan materi yang jelas dan sesuai dengan target audiens sangat penting. Studi tentang pengetahuan mengenai makanan pendamping bayi meningkat secara signifikan setelah ibu-ibu mendapatkan sesi edukasi dengan materi yang disusun dengan baik dan mudah dipahami. Kejelasan informasi dan relevansi materi dengan kebutuhan audiens menjadi kunci sukses dalam pendidikan (Hidayatul dkk., 2021).

c. Suasana Edukasi

Notoatmodjo menekankan pentingnya lingkungan belajar, lingkungan belajar yang mendukung berpengaruh terhadap keberhasilan edukasi. Studi tentang edukasi kesehatan selama pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa Fokus dan tingkat kenyamanan siswa selama

kelas dapat ditingkatkan melalui lingkungan yang mendukung (Melina & Herbawani, 2022).

a. Keterkaitan Peserta Didik

Keterlibatan aktif peserta didik sangat menentukan hasil edukasi. Studi tentang edukasi selama pandemi menunjukkan bahwa peserta yang termotivasi lebih mudah memahami dan mengingat materi (Melina & Herbawani, 2022).

4. Metode

Agar pendidikan gizi/kesehatan berjalan efektif dan dapat mengubah perilaku sesuai harapan, penting untuk mempertimbangkan secara rinci dan bijaksana dalam pemilihan metode dan tekniknya. Menurut (Notoatmodjo, 2012), tiga komponen pendekatan pendidikan adalah sebagai berikut:

a. Cara Pendidikan perorangan

Pendekatan ini digunakan untuk membantu seseorang yang mulai menunjukkan minat dalam mengubah perilaku mereka atau membantu mereka membentuk perilaku baru. Karena setiap orang memiliki masalah atau motivasi yang unik untuk perilaku mereka, metode yang disesuaikan dipilih. Strategi semacam ini terdiri dari:

1) Konsultasi dan Penyuluhan

Metode ini meningkatkan tingkat interaksi antara polisi dan klien, yang mengarah pada hasil yang lebih sukses. Artinya, sasaran dengan kesadaran sendiri akan lebih menerima perubahan yang diharapkan.

2) Tanya jawab

Pendekatan ini sebenarnya merupakan salah satu komponen dari proses konseling dan bimbingan. Prosedur wawancara tenaga kesehatan dan klien digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai alasan mengapa klien belum menerima atau belum siap menerima perubahan.

b. Metode Pendidikan Kelompok

Ukuran kelompok sasaran dan tingkat pendidikan formal harus dipertimbangkan ketika memilih pendekatan pendidikan kelompok. Pendekatan kelompok hadir dalam berbagai bentuk, termasuk:

1) Kelompok Besar : mengacu pada sesi konseling yang meliputi ceramah dan seminar serta melibatkan lebih dari 15 peserta.

2) Kelompok Kecil

Kegiatan seperti pembicaraan kelompok, curah pendapat, permainan bola salju, kelompok kecil (kelompok diskusi), permainan peran, dan permainan simulasi biasanya disebut kelompok kecil jika anggotanya kurang dari 15 orang.

c. Metode Pendidikan Massa

Pendekatan ini berhasil untuk menyebarkan pesan kesehatan yang berfokus pada masyarakat. Contoh pendekatan massal meliputi berikut ini:

1) Ceramah umum

2) Pidato

3) Simulasi

4) *Billboard*

5. Media Edukasi

Berdasarkan penjelasan oleh (Pakpahan dkk.,2020), media audio, visual, dan audio-visual adalah tiga kategori di mana media pembelajaran dapat dibagi menurut persepsi sensorik.

a. Media Audio

Guru dapat berkomunikasi dengan murid secara langsung dengan menggunakan media audio, sejenis media non-cetak yang berhubungan dengan indera pendengaran, sehingga mendukung terjadinya proses belajar-mengajar. Media yang termasuk dalam media audio yaitu antara lain radio, rekaman suara, piringan hitam, telepon, dan lain-lain (Saleh & Syahrudin, 2023).

b. Media Visual

Media yang hanya menarik indera penglihatan dan tidak melibatkan suara disebut sebagai media visual. Karena media ini hanya menggunakan indera penglihatan untuk menyampaikan pesannya, maka media ini hanya dapat dilihat oleh mata manusia dan tidak melibatkan indera pendengaran atau penciuman. Papan tulis, grafik, bagan, diagram, peta, poster, karikatur, kartun, komik, buku, selebaran, booklet digital, dan media visual lainnya merupakan contoh dari jenis media ini (Ulfah, 2022).

c. Media Audio Visual

Media yang menyampaikan informasi melalui penglihatan dan suara dikenal sebagai media audiovisual, oleh karena itu, menciptakan situasi yang memungkinkan siswa memperoleh informasi, kemampuan, atau watak. Alat pendidikan ini digunakan dengan memroyeksikannya sebagai suara menggunakan arus listrik, Televisi, video, film, DVD, VCD, dan lain-lain adalah contoh jenis media ini (Saputro dkk., 2021).

B. Pengetahuan Gizi

1. Pengertian

Pemahaman yang diperoleh dari pengamatan yang cermat terhadap suatu hal merupakan sumber pengetahuan. Pengamatan ini dilakukan melalui lima indera manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, sensasi, dan peraba (Notoatmodjo, 2007). Sikap dan perilaku remaja, termasuk pilihan makanan, dipengaruhi oleh tingkat kesadaran gizi mereka. Perilaku yang berdasarkan pengetahuan akan bertahan lebih lama dibandingkan dengan perilaku yang baru diperoleh (Husna & Puspita, 2020).

2. Tingkat Pengetahuan

Pendapat dari peneliti (Notoatmodjo, 2007), pengetahuan dapat diklasifikasikan ke dalam enam tingkatan yaitu:

a. Tahu (*know*)

Mengetahui dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengingat pengetahuan yang diperoleh sebelumnya. Hal ini sering disebut sebagai mengingat kembali rangsangan tertentu atau informasi yang dipelajari.

b. Memahami

Pemahaman adalah kapasitas untuk mengerti informasi secara akurat dan memberikan penjelasan tentang suatu objek yang diketahui.

c. Aplikasi

Kemampuan untuk menggunakan pengetahuan yang diperoleh dalam konteks praktis dikenal sebagai aplikasi. Hal ini memerlukan penggunaan aturan, persamaan, teknik, konsep, dan sebagainya dalam berbagai situasi.

d. Analisis

Kemampuan untuk mendekonstruksi sesuatu atau materi menjadi komponen-komponen yang masih terhubung dalam kerangka tertentu dikenal sebagai analisis.

e. Sintesis

Sintesis merujuk pada kemampuan untuk menggabungkan berbagai elemen guna menghasilkan keseluruhan baru atau mengembangkan formulasi baru dari formulasi yang sudah ada sebelumnya.

f. Evaluasi

Kemampuan untuk menilai suatu materi atau sesuatu menggunakan kriteria yang telah ada sebelumnya atau yang ditentukan sendiri dikenal sebagai evaluasi.

3. Dampak Memahami Pengetahuan

Menurut (Putra Fadlil, 2011), Sejumlah hal mempengaruhi pengetahuan, termasuk:

a. Studi

Pendidikan adalah proses belajar yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tertentu sehingga individu dapat mandiri. Tingkat pendidikan juga mempengaruhi kemudahan seseorang dalam

menyerap dan memahami informasi yang diperoleh; secara umum, pengetahuan seseorang meningkat seiring dengan pencapaian pendidikannya.

b. Sosial Budaya

Pengetahuan individu dipengaruhi oleh faktor sosial budaya. Seseorang memperoleh pengetahuan melalui interaksi dengan orang lain dalam konteks kebudayaan, yang mana interaksi ini memfasilitasi proses pembelajaran dan akuisisi pengetahuan.

c. Ekonomi

Kondisi finansial seseorang akan mempengaruhi akses terhadap fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan tertentu, oleh karena itu status sosial ekonomi seseorang akan mempengaruhi tingkat pengetahuannya.

d. Lingkungan

Salah satu hal yang mempengaruhi pengetahuan pribadi adalah lingkungan sekitar. Lingkungan memiliki pengaruh awal yang signifikan pada individu, dimana mereka dapat memperoleh pengetahuan baik dan buruk tergantung pada karakteristik kelompok sosialnya. Pengalaman yang diperoleh dalam lingkungan akan mempengaruhi pola pikir individu.

4. Pengukuran Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2014) cara kita mengukur pengetahuan gizi bisa bervariasi tergantung pada jenis penelitian yang dilakukan, baik itu berupa pengukuran kuantitatif atau kualitatif.

a. Penelitian Kuantitatif

Biasanya, untuk mendapatkan jawaban mengenai frekuensi, durasi, atau hal serupa terkait suatu peristiwa atau fenomena, metode yang sering digunakan adalah wawancara dan penggunaan angket.

1) Tanya jawab Tertutup dan Terbuka

Data akan dikumpulkan melalui kuesioner sebagai instrumen utama. Wawancara tertutup mengacu pada metode di mana responden diberikan opsi jawaban yang telah disediakan untuk

pertanyaan yang diajukan, sementara pada wawancara terbuka, Responden bebas menjawab pertanyaan berdasarkan pengetahuan atau pendapat mereka sendiri.

2) Angket Tertutup dan Terbuka

Mirip dengan wawancara, kuesioner dapat bersifat tertutup atau terbuka. Kuesioner merupakan metode pengumpulan data, sama seperti wawancara, hanya saja dalam bentuk tulisan yang diisi oleh responden sendiri. Teknik penilaian berbasis kuesioner ini sering dikenal sebagai metode "*self administered*" atau metode pengisian sendiri.

b. Penelitian Kualitatif

Menjelaskan mekanisme atau penyebab suatu fenomena merupakan tujuan penelitian kualitatif. Misalnya, penelitian kualitatif akan mencoba menentukan alasan di balik tingginya jumlah kasus demam berdarah di suatu lingkungan sebagai bagian dari studi kesehatan tentang penyakit tersebut, serta mengapa masyarakat tidak mau menerapkan langkah-langkah pencegahan seperti 3M, dan sebagainya.

1) Wawancara Mendalam

Untuk mengukur faktor pengetahuan melalui wawancara mendalam, peneliti pertama-tama mengajukan pertanyaan awal kepada partisipan, yang kemudian memungkinkan responden untuk menjawab sebanyak mungkin dari pertanyaan tersebut. Setelah itu, peneliti akan mengajukan pertanyaan lanjutan secara terus-menerus, untuk mendapatkan informasi sebanyak mungkin dari tanggapan.

2) Diskusi Kelompok Terfokus (DKT)

Pembicaraan kelompok terfokus, juga disebut "*focus Group Diskusi*" (FGD), adalah teknik untuk mengumpulkan data dari beberapa responden yang berkumpul dalam satu kelompok. Peneliti menyampaikan pertanyaan untuk memperoleh beragam jawaban dari semua peserta dalam kelompok tersebut. Biasanya, jumlah peserta 6 hingga 10 orang (Notoatmodjo, 2014).

C. Pola Makan Gizi Seimbang

1. Pengertian Makanan

Makanan adalah bahan yang sering kali berasal dari tumbuhan atau hewan dan dikonsumsi oleh makhluk hidup sebagai sumber nutrisi dan energi. Menurut para ahli gizi, buah-buahan, sayur-sayuran, lauk-pauk, dan makanan pokok yang padat nutrisi merupakan makanan yang sehat. Menurut Hulme, makanan yang sehat adalah makanan yang memiliki manfaat kesehatan yang nyata dan bisa dinikmati sepenuhnya oleh konsumennya (Gunarso, 2022).

2. Pengertian Gizi Seimbang

Pola makan sehari-hari yang mencakup zat gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh disebut gizi seimbang. Gizi seimbang dicapai dengan mengikuti panduan mengonsumsi berbagai jenis makanan, berolahraga, menjalani gaya hidup bersih, dan rutin mengecek berat badan untuk menjaga berat badan tetap sehat dan terhindar dari masalah gizi (PMK No.41 Tahun 2014).



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang

Secara umum, anak yang berusia 10-19 tahun telah memasuki masa remaja yang ditandai dengan perkembangan motorik dan kognitif yang lebih matang dibandingkan dengan usia sebelumnya. Remaja laki-laki biasanya menyukai aktivitas fisik yang berat dan menghasilkan keringat.

Pada tahap awal remaja, terjadi pertumbuhan tinggi badan yang cepat, Hal ini mempengaruhi kebutuhan nutrisi pemacu pertumbuhan seperti kalsium, magnesium, protein, lemak, air, serta vitamin D dan A.

3. Pengertian Pola Makan

Pola makan adalah rutinitas makan, baik dalam porsi kecil maupun besar. Pola makan yang sehat berkaitan dengan mengonsumsi makanan yang telah ditentukan, termasuk kandungan gizi, masa kedaluwarsa, dan bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatannya. Jadi, pola makan sehat adalah praktik mengonsumsi makanan sehat sambil memperhatikan bahan-bahan dan waktu pengolahan (Gunarso, 2022).

4. Pengertian Pola Makan Gizi Seimbang

Pola makan berbagai jenis makanan dalam jumlah dan rasio yang memenuhi kebutuhan tubuh dikenal sebagai diet gizi seimbang (Vina Iskandya & Aulia Rachman, 2023).

Pola makan gizi seimbang dapat diartikan juga sebagai panduan yang diikuti dalam konsumsilah makanan dengan memperhatikan seberapa sering dan jenis makanan yang makan untuk memenuhi kebutuhan tubuh .

5. Komponen Pola Makan

Ada tiga bagian dalam pola makan, yaitu sebagai berikut (Sulistyoningsih, Hariyani. 2011).

a. Jenis Makan

Makanan yang biasanya dikonsumsi setiap hari dikenal sebagai makanan pokok. Memperkenalkan berbagai jenis makanan merupakan prinsip dasar gizi seimbang, yang merupakan kebiasaan umum yang berlaku secara universal. Setiap orang membutuhkan berbagai macam jenis makanan karena Semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh tidak hanya terdapat dalam satu jenis makanan. Makanan tersebut antara lain sayur dan buah yang dikonsumsi sehari-hari, lauk hewani, lauk nabati, dan makanan pokok yang dikonsumsi secara rutin. Setiap daerah di Indonesia memiliki makanan pokok tradisionalnya masing-masing, seperti beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung.

Makanan pokok merupakan sumber gizi utama bagi penduduk Indonesia.

b. Frekuensi Makan

Seberapa sering seseorang makan sarapan, makan siang, makan malam, dan camilan sepanjang hari disebut sebagai frekuensi makannya. Berdasarkan frekuensi makan, dapat diukur seberapa sering individu makan, baik untuk makanan utama maupun camilan, dalam satu hari. Ini meliputi jumlah dan kualitas makanan yang dicerna setiap hari dan diproses oleh tubuh saat berpindah dari mulut ke usus halus. Menurut Suhardjo dalam (Amaliyah dkk., 2021), istilah frekuensi makan menggambarkan seberapa sering seseorang makan dalam sehari. Penilaian frekuensi makan dapat dilakukan dengan kategori sebagai berikut: sangat sering (1 kali sehari), teratur (4-6 kali seminggu), biasa (3 kali seminggu), kadang-kadang (1-2 kali seminggu), jarang (<1 kali seminggu), atau tidak pernah.

c. Jumlah Makan

Berkaitan dengan seberapa banyak makanan yang dimakan setiap anggota kelompok. Sangat penting untuk mengubah jumlah makanan padat nutrisi yang dibutuhkan berdasarkan konsumsi. Jumlah atau porsi makanan yang dikonsumsi pada setiap waktu makan disebut sebagai ukurannya.

6. Dampak Mempengaruhi Pola Makan

Menurut (Putro, 2023) Unsur budaya, adat istiadat, serta konteks sosial dan ekonomi semuanya mempengaruhi kebiasaan makan.

a. Budaya dan Tradisi

Budaya dan tradisi berpengaruh besar terhadap kebiasaan makan individu. Makanan yang disiapkan dan dikonsumsi dalam sebuah budaya mencerminkan nilai-nilai serta norma-norma masyarakat tersebut. Sebagai contoh, jenis makanan yang dianggap cocok untuk acara-acara khusus atau musim tertentu sering kali berakar pada tradisi turun-temurun. Dibuktikan bahwa remaja Suku Tengger sering memakan makanan asli yang tersedia di Desa Wonokitri, khususnya

kentang lokal, yang merupakan tanaman utama desa tersebut (Muniroh dkk., 2022).

b. Lingkungan Sosial

Keterlibatan dengan lingkungan sosial, termasuk teman, keluarga, dan masyarakat, dapat mempengaruhi preferensi makanan seseorang. Terkadang, tekanan sosial atau contoh dari orang lain dapat mempengaruhi pilihan makanan seseorang. Keluarga sering kali memiliki perbedaan dalam pola makan orang tua, anak, dan pasangan. Kebiasaan makan remaja putri dipengaruhi oleh teman-teman dan orang lain yang sering berinteraksi dengan mereka (Yetmi dkk., 2021).

c. Ekonomi

Pendapatan atau anggaran keluarga mempengaruhi pola makan seseorang secara signifikan. Keluarga dengan anggaran terbatas cenderung memilih makanan yang lebih murah, meskipun mungkin kurang berkualitas gizinya. Hal ini dapat mempengaruhi ketersediaan nutrisi dan pola makanan seseorang. Keluarga dengan pendapatan yang tinggi, semakin baik kebiasaan makan anak-anak mereka. Ini terjadi karena Keluarga yang memiliki cukup uang memiliki lebih banyak pilihan dalam hal apa yang dimakan anak-anak mereka (Syahroni dkk., 2021).

7. Pengukuran Pola Makan

Perilaku makan berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan. Untuk menilai kestabilan dan perubahan perilaku makan sepanjang hidup, diperlukan pengukuran yang sesuai dengan tahap perkembangan yang mencakup aspek perilaku makan yang serupa (Bjorklund dkk., 2024).

Penilaian konsumsi pangan dapat dilakukan dengan metode recall konsumsi 24 jam (*Food Recall 24 Hours*), riwayat makanan (*Dietary History*), penimbangan makanan (*Food Weighing*), dan pencatatan makanan (*Food Record*) untuk tujuan individu. Neraca Pangan (*Food Balance Sheet*), Pencatatan Jumlah Pangan (*Food Account*), dan Frekuensi Makan (*Food Frequency Questionnaire*) untuk tujuan kelompok. (Sirajuddin, 2018).

Metode untuk sasaran individu:

a. ***Recall Konsumsi 24 Jam (Food Recall 24 Hours)***

Suatu teknik yang menekankan kapasitas seseorang untuk mengingat setiap jenis masakan dan minuman yang mereka konsumsi dalam waktu 24 jam terakhir. Kelompok yang cenderung memiliki kemampuan ingatan yang rendah termasuk lansia dan anak-anak di bawah umur.

b. ***Metode Penimbangan Makanan (Food Weighing)***

Salah satu strategi yang digunakan dalam sistem kesehatan masyarakat adalah metode penimbangan makanan, yang mengukur berat makanan dan minuman yang dikonsumsi orang, termasuk jumlah yang dikonsumsi dan sisa yang tersisa setelah sebuah makanan. Dalam prosedur ini, berat makanan yang siap dimakan diukur, termasuk berat makanan yang tersisa setelah dikonsumsi. Perbedaan berat antara makanan awal dan sisa makanan tersebut menunjukkan jumlah makanan yang telah dikonsumsi.

c. ***Metode Pencatatan Makanan (Food Record)***

Metode *Food Record*, atau yang dikenal sebagai pencatatan, adalah suatu pendekatan yang menekankan pada aktivitas pencatatan yang dilakukan oleh individu terhadap semua makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam suatu periode waktu tertentu. Keakuratan dalam pencatatan makanan sangat penting karena Hasil dari metode ini mungkin terpengaruh oleh kesalahan. Namun, jika perekaman dilakukan dengan benar, metode ini dapat memberikan hasil yang sangat akurat, seperti yang diungkapkan oleh (Cheng dkk., 2012).

d. ***Metode Riwayat Makanan (Dietary History)***

Metode *Dietary History* merupakan suatu pendekatan yang berfokus pada pengumpulan data tentang pola makan individu. Ini mencakup pengamatan terhadap kebiasaan makan yang diikuti oleh subjek. Dengan melakukan pengamatan selama periode waktu yang cukup lama, seperti satu bulan, kebiasaan makan subjek dapat diketahui dengan lebih jelas. Akan tetapi, keakuratan metode ini dapat

berkurang jika pengamatan dilakukan dalam jangka waktu yang tidak memadai.

Metode untuk sasaran kelompok:

a. ***Metode Frekuensi Makan (Food Frequency Questionnaire)***

Tujuan dari metode *Food Frequency Questionnaire* adalah untuk menentukan seberapa sering peserta mengonsumsi berbagai jenis makanan dalam jangka waktu tertentu. Metode ini memberikan wawasan tentang frekuensi konsumsi makanan, yang kemudian dapat digunakan untuk menentukan korelasi antara konsumsi makanan tertentu dan status asupan gizi serta risiko kesehatan yang terkait.

b. ***Semi Frekuensi Makan (Food Frequency Questionnaire)***

Metode *Semi Frekuensi Makan* adalah suatu pendekatan yang berfokus pada penilaian seberapa sering subjek mengonsumsi berbagai jenis makanan dalam periode waktu tertentu. Berisi data numerik mengenai jumlah makanan yang dimakan per hidangan. Metode ini memberikan wawasan tentang frekuensi konsumsi makanan dan takaran porsi yang biasa, yang keduanya dapat digunakan untuk menentukan korelasi antara konsumsi makanan tertentu dan status asupan gizi serta risiko kesehatan yang terkait.

c. ***Metode Jumlah Makanan (food Account)***

Mengukur jumlah makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam keluarga merupakan tujuan utama dari Metode Jumlah Makanan. Ide mendasar di balik pendekatan ini adalah bahwa setiap orang di rumah yang berada di dapur memakan sebagian besar makanan yang disajikan. Pendekatan ini memperhitungkan selera semua atau sebagian besar anggota rumah tangga saat membeli makanan dan membuat asumsi bahwa setiap orang cukup mengenal makanan yang dibeli dan disiapkan di dapur keluarga. Tujuan utama metode ini adalah untuk menghitung berapa banyak makanan yang dikonsumsi setiap anggota rumah tangga berdasarkan apa yang tersedia di rumah daripada apa yang sering dikonsumsi di luar rumah.

Penelitian ini menggunakan kuesioner dengan pertanyaan pilihan ganda untuk mengukur kebiasaan makan remaja, di mana responden memilih salah satu jawaban (Kamaruddin dkk., 2022).

D. Pengaruh Edukasi dengan Media Booklet Digital Terhadap Pengetahuan

Remaja tidak mendapat pendidikan gizi yang memadai di sekolah, dan kurangnya promosi tentang prinsip gizi seimbang, dapat mempengaruhi pola makan mereka (Lidiawati dkk., 2020). Edukasi gizi merupakan suatu pendekatan pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan persepsi dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi. Perubahan positif dalam sikap dan perilaku tentang konsumsi makanan akan meningkat seiring dengan jumlah pengetahuan gizi yang diperoleh. Tujuan utama pendidikan gizi bagi remaja adalah mengubah kebiasaan makan mereka dan menanamkan kualitas seperti moralitas dan kecerdasan (Warjito dkk., 2020).

Sebuah penelitian dari (Wahidah & Ruhmawati, 2022) menunjukkan bahwa edukasi gizi dengan media booklet digital efektif dalam meningkatkan rerata skor pengetahuan ($p=0,000$). Peningkatan pemahaman yang dialami oleh responden disebabkan oleh penggunaan booklet digital, yang dapat diakses melalui ponsel pintar (*smartphone*). Remaja dapat dengan mudah dan cepat mengunduh media ini, memungkinkan mereka mengaksesnya kapan pun dan di mana pun (Amelia dkk., 2023). Skor rata-rata sebelum dan sesudah intervensi diberikan menunjukkan bahwa pengajaran dengan memanfaatkan media booklet digital memiliki dampak terhadap pengetahuan ($p=0,000; p>0,05$), menurut penelitian lain skornya meningkat menjadi sebesar $71,125 \pm 11,10$ (Nur Fadila Putri, Ratnawati, 2023).

E. Pengaruh Edukasi dengan Media Booklet Digital Terhadap Pola Makan Gizi Seimbang

Dengan memahami gizi yang tepat, remaja akan mampu mengatur pola makan mereka agar seimbang, tanpa ada kekurangan atau kelebihan. Untuk mencapai kecukupan gizi yang optimal, remaja perlu

mengatur pola makan yang sehat, yang tidak mencakup makanan *junk food* kecuali sekali-sekali. Mengonsumsi makanan yang kaya akan zat pembangun, pengatur, dan energi merupakan bagian dari pola makan yang sehat. Pemeliharaan, pertumbuhan, produktivitas, dan perkembangan otak semuanya bergantung pada zat-zat ini, yang harus dikonsumsi dalam proporsi yang tepat untuk mempertahankan kondisi gizi terbaik (Warjito dkk., 2020).

Penelitian dari (Nur Fadila Putri, Ratnawati, 2023) setelah mendapatkan intervensi edukasi gizi seimbang melalui media booklet digital, rata-rata kebiasaan makan 36 responden mengalami perbaikan. Untuk energi sebelum diberikan intervensi yaitu sebesar $1336,222 \pm 383,13$ kkal, setelah diberikan intervensi menjadi $1706.825 \pm 355,15$ kkal. Penelitian lain juga menunjukkan ada perubahan perilaku makan sayur dan buah pada peserta yang menerima edukasi melalui booklet digital. Jenis sayur dan buah yang diberikan sebelum edukasi hanya 1-2 jenis meningkat menjadi 2-3 jenis setelah intervensi (Herawati dkk., 2021).

F. Kerangka Teori

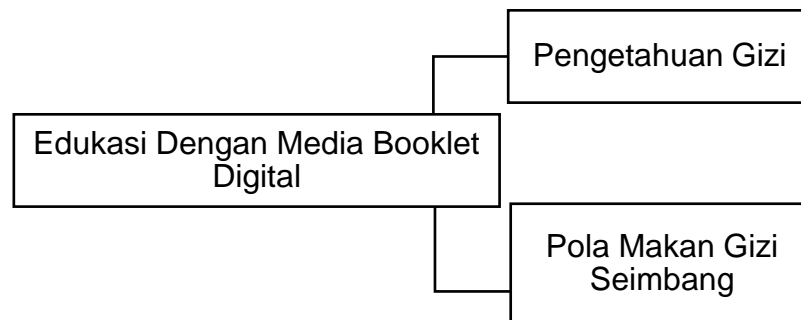


Gambar 2. Kerangka Teori

Sumber : Di Modifikasi Teori Lawrance Green

Faktor predisposisi dalam kerangka teori ini mencakup pengetahuan, sikap, kepercayaan, dan lingkungan sekolah yang mempengaruhi kecenderungan seseorang dalam mengadopsi pola makan gizi seimbang, sedangkan faktor pemungkin meliputi ketersediaan informasi dan pendidikan gizi seimbang yang memfasilitasi aksesibilitas dan pemahaman tentang gizi seimbang. Faktor penguat mencakup dukungan dari keluarga, teman, guru, serta penggunaan edukasi booklet yang memberikan dorongan dan dukungan sosial untuk mempertahankan pola makan gizi seimbang.

G. Kerangka Konsep



Gambar 3. Kerangka Konsep

Diagram di atas menggambarkan kerangka konsep penelitian yang menunjukkan bahwa Edukasi menggunakan booklet digital membantu siswa meningkatkan pengetahuan mereka tentang gizi dan mengajarkan mereka cara mengubah kebiasaan makan. Diharapkan edukasi ini akan memberikan pemahaman yang lebih baik sehingga siswa dapat membuat pilihan makanan yang lebih sehat.

H. Defenisi Operasional

Tabel 1. Defenisi Operasional

No.	Variabel	Definisi	Skala
1.	Pengetahuan Gizi Awal	Hasil wawancara kepada responden hingga lima belas pertanyaan sebelum menerima edukasi atau intervensi melalui media booklet digital. Menggunakan kuesioner pengetahuan gizi yang diklasifikasikan: Baik = $\geq 76-100\%$ Cukup = $56-75\%$ Kurang = $< 55\%$ (Notoatmodjo, 2007)	Ordinal
2.	Pengetahuan Gizi Akhir	Pemahaman responden setelah intervensi/edukasi dengan menggunakan media booklet digital. Menggunakan kuesioner pengetahuan gizi yang dikategorikan : Baik = $\geq 76-100\%$ Cukup = $56-75\%$ Kurang = $< 55\%$ (Notoatmodjo, 2007)	Ordinal
3.	Pola Makan Awal	Hasil wawancara kepada responden tentang kebiasaan makan meliputi jenis dan frekuensi makanan yang menyediakan pola makan gizi seimbang dengan menggunakan Kuesioner Food Frequency Questioner (FFQ) yang dikategorikan : <ul style="list-style-type: none">• Baik : 344 – 452• Cukup : 236 – 343• Kurang: 128 – 235 (Dewi, 2013)	Ordinal

No.	Variabel	Definisi	Skala
4.	Pola Makan Akhir	Perubahan pola makan responden setelah intervensi/edukasi dengan menggunakan media booklet digital. Menggunakan Kuesioner Food Frequency Questioner (FFQ) yang dikategorikan : <ul style="list-style-type: none"> • Baik : 344 – 452 • Cukup : 236 – 343 • Kurang: 128 – 235 (Dewi, 2013)	Ordinal
5.	Edukasi Dengan Media Booklet Digital	Proses penyampaian informasi dengan media booklet digital tentang pola makan gizi seimbang. Keberhasilan edukasi gizi diperoleh dari hasil post test.	

I. Hipotesis

Ha1 : Ada pengaruh edukasi dengan media booklet digital terhadap pengetahuan gizi pada remaja di SMP Hang Tuah 1 Medan.

Ha2 : Ada pengaruh edukasi dengan media booklet digital terhadap pola makan gizi seimbang pada remaja di SMP Hang Tuah 1 Medan