

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja Secara Umum

Remaja adalah orang-orang yang baru mulai memasuki usia dewasa, berinteraksi dengan lawan jenis, memahami peran sosial mereka, menerima identitas yang telah ditetapkan bagi mereka, dan mewujudkan potensi penuh mereka. Tahun-tahun remaja akan menentukan kematangan usia dewasa dan berfungsi sebagai periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja..

Remaja berusia antara 10 dan 21 tahun. Remaja dibagi menjadi empat tahap perkembangan: pra-remaja (10–12 tahun), remaja awal (12–15 tahun), remaja tengah (15–18 tahun), dan remaja akhir (18–21 tahun). Hal ini menunjukkan bahwa seorang gadis seharusnya memahami cara menjaga kesehatan tubuhnya ketika usianya kurang dari lima belas tahun. (Harahap, 2018 & Dianti, 2017)

2. Tahap Perkembangan Remaja Menuju Dewasa

Pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan bagian normal dari kehidupan manusia. Masa emas, yang berlangsung dari kelahiran hingga sekolah dasar, adalah periode di mana semua aspek perkembangan harus dirangsang agar dapat berkembang (Jati,2022). Istilah “pertumbuhan” menggambarkan bagaimana sel-sel tubuh menjadi lebih besar dan lebih banyak. Kematangan fungsi tubuh, yang mencerminkan perubahan fisiologis, merupakan proses pertumbuhan. Perubahan bentuk tubuh dan penambahan berat badan, yang dapat diukur dalam hal panjang dan berat, merupakan contoh perubahan biologis, anatomis, dan fisiologis. (Amat, 2021).

Dalam proses ini penyesuaian diri menuju Kedewasaan ada tiga tahapan yakni :

- a) Masa remaja awal (12-15 tahun) : Remaja mengalami periode perkembangan intelektual yang intens dan pertumbuhan fisik yang cepat. Meskipun mereka masih menunjukkan beberapa

perilaku anak-anak, mereka menunjukkan rasa ingin tahu yang kuat terhadap dunia luar dan keinginan untuk diperlakukan sebagai orang dewasa.

- b) Masa remaja pertengahan (15-18 tahun) : Remaja masih memiliki sifat anak-anak, tetapi mereka mulai memahami siapa diri mereka dan bagaimana tubuh mereka berfungsi. Pada tahap ini, remaja mulai belajar tentang siapa diri mereka yang sebenarnya.
- c) Masa remaja akhir (18-21 tahun) : Remaja merasa lebih stabil dan percaya diri pada tahap ini. Dengan keberanian dan niat baik, mereka mulai mengenal diri mereka sendiri dan ingin hidup sesuai dengan standar yang mereka tetapkan untuk diri mereka sendiri. Remaja mulai mengembangkan pandangan mereka berdasarkan gaya hidup yang mereka pilih.(Listiawati, 2019).

3. Masalah Gizi Remaja

Adapun masalah gizi pada remaja menurut Muchtar 2022 Yaitu:

a. Anemia

Anemia defisiensi besi adalah kondisi yang sangat umum, terutama di kalangan wanita. Untuk memproduksi sel darah merah, mengubahnya menjadi hemoglobin, dan mengangkutnya ke seluruh tubuh untuk membawa oksigen, besi diperlukan. Remaja putri membutuhkan lebih banyak besi daripada remaja putra. Sangat penting untuk mengonsumsi makanan berkualitas tinggi seperti daging, ikan, dan unggas untuk meningkatkan penyerapan besi oleh tubuh. Makanan yang kaya vitamin C juga membantu meningkatkan penyerapan besi.

b. Obesitas

Dibandingkan dengan orang dewasa, remaja membutuhkan lebih banyak energi dan nutrisi, dan beberapa di antaranya makan berlebihan, yang dapat menyebabkan obesitas.

Strategi penurunan berat badan meliputi perencanaan diet dan olahraga teratur. Remaja yang ingin menurunkan berat badan dapat memperoleh manfaat dari diet tinggi serat. Makanan tinggi serat umumnya mengandung kalori lebih sedikit, yang membantu dalam penurunan berat badan.

c. Kurang Energi Kronis (KEK)

Aktivitas fisik atau olahraga yang berlebihan tidak selalu menjadi penyebab Defisiensi Energi Kronis (KEK) pada remaja. Secara umum, asupan makanan yang tidak memadai lebih sering menjadi penyebab KEK. Penurunan berat badan yang ekstrem pada remaja putri seringkali disebabkan oleh faktor emosional, seperti keinginan untuk dianggap menarik oleh lawan jenis atau ketakutan akan kenaikan berat badan seperti ibunya.jenis.

d. Gangguan Makan

Pengaturan asupan makanan yang ekstrem, penurunan berat badan yang drastis sambil menghindari makanan berat, dan gangguan hormonal yang mencegah menstruasi selama beberapa bulan adalah semua tanda dari gangguan makan ini

4. Kebutuhan Gizi Remaja

Karena fase pertumbuhan yang sedang berlangsung, remaja memiliki kebutuhan nutrisi yang relatif signifikan. Remaja juga membutuhkan nutrisi tambahan karena mereka seringkali lebih aktif secara fisik dibandingkan kelompok usia lainnya. Kebutuhan gizi remaja secara biologis sesuai dengan tingkat aktivitas mereka. Dibandingkan dengan anak-anak yang belum mencapai masa pubertas, remaja memerlukan jumlah protein, vitamin, dan mineral yang lebih tinggi per unit energi yang dikonsumsi.

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Remaja

Indikator	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	2650	2100
Protein (g)	70	65
Lemak (g)	80	70
Karbohidrat (g)	350	300
Serat (g)	34	29
Air (ml)	2100	2100
Kalsium (mg)	1200	1200
Besi (mg)	11	15
Seng (mg)	11	9

“Sumber : Angka Kecukupan Gizi 2019”

B. Gizi Seimbang

1. Pengertian Gizi Seimbang

Penataan makanan teratur yang mencakup nutrisi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dikenal sebagai gizi seimbang.(Mustikasari Kurnia Pratama et al., 2022). Pemahaman mengenai makanan dan nutrisi, sumber-sumbernya, konsumsi makanan yang aman untuk mencegah penyakit, dan gaya hidup sehat semuanya dianggap sebagai aspek pengetahuan gizi seimbang. (Notoatmodjo, 2010).

Diet seimbang, yang mempertimbangkan ide tentang variasi makanan, olahraga, pilihan gaya hidup yang sehat, dan menjaga berat badan normal, terdiri dari mengatur makanan sehari-hari yang mengandung nutrisi dalam jumlah dan jenis yang tepat sesuai dengan kebutuhan tubuh. Ini membantu mencegah masalah nutrisi.. (Kemenkes RI, 2014).

2. Empat Pilar Gizi Seimbang

Empat pilar gizi seimbang dapat dilihat dari Tumpeng Gizi Seimbang



(TGS) berikut :

Gambar 1 Tumpeng Gizi Seimbang

“Sumber : Kementerian Kesehatan RI, 2014”

Metode pendorong pola makan sehat melalui visual dan pesan yang jelas adalah Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Bagi pegawai dari berbagai organisasi pemerintah dan non-pemerintah yang bekerja untuk mendidik masyarakat tentang gizi seimbang, pedoman ini memberikan panduan teknis. Tiga belas tema dasar dalam PUGS sebelumnya dimaksudkan sebagai panduan berguna untuk merencanakan makanan yang aman dan seimbang setiap hari guna mencapai dan mempertahankan gizi dan kesehatan optimal.. (Djafar, 2014).

“Menurut Pedoman Umum Gizi Seimbang 2014 (PUGS), terdapat sepuluh pesan gizi seimbang yang tersebar di empat pilar”. Pada dasarnya, konsep ini merupakan upaya untuk menyeimbangkan asupan dan pengeluaran nutrisi melalui empat pilar, yaitu menjaga berat badan normal, mengonsumsi makanan yang bervariasi, menjalani gaya hidup sehat, berolahraga, dan secara rutin memeriksa berat badan. (Kemenkes RI, Damayanti et al., 2018).

3. Pesan Gizi Seimbang

“Departemen Kesehatan RI telah mengeluarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang berisi 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS), yaitu” :

1. “Makanlah aneka ragam makanan
2. Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi
3. Makanlah makanan sumber karbohidrat, setengah dari kebutuhan energi
4. Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi
5. Gunakan garam beryodium
6. Makanlah makanan sumber zat besi
7. Berikan ASI saja pada bayi sampai berumur 4 bulan
8. Biasakan makan pagi
9. Minumlah air bersih, aman dan cukup jumlahnya
10. Lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur
11. Hindari minuman-minuman beralkohol
12. Makanlah makanan yang aman bagi Kesehatan”

C. Energi

1. Definisi Energi

Pecahnya protein, lemak, dan karbohidrat menghasilkan energi. Energi merupakan sumber tenaga untuk aktivitas fisik, pertumbuhan, metabolisme, dan regulasi suhu tubuh. Energi berlebih akan disimpan sebagai lemak untuk penyimpanan energi jangka panjang dan sebagai glikogen untuk penyimpanan energi jangka pendek. Energi sangat penting bagi kemampuan seseorang untuk melakukan tugas-tugas yang membutuhkannya, seperti berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Tubuh manusia menghasilkan energi melalui pembakaran lemak, protein, dan karbohidrat. Oleh karena itu, sangat penting bagi seseorang untuk selalu mendapatkan energi yang dibutuhkan dari nutrisi yang dikonsumsinya. Akibat kekurangan nutrisi yang dapat

digunakan tubuh untuk menghasilkan energi, orang yang tidak cukup makan akan kesulitan melakukan tugas sehari-hari, termasuk pekerjaan mental dan fisik.

Kebutuhan energi seseorang terpenuhi oleh makanan yang diperlukan untuk menutupi pengeluaran energinya jika ukuran dan komposisi tubuhnya sesuai untuk kesehatan jangka panjang dan memungkinkan pemeliharaan aktivitas fisik yang signifikan dalam konteks sosial dan ekonomi. (Dianti, 2019).

Tabel 1 Angka Kecukupan Energi (AKE)

Kelompok umur (tahun)	Kkal
10-12	1900
13-15	2050
16-18	2100
19-29	2250

Sumber : AKG 2019 Permenkes No. 28 Tahun 2019

2. Sumber Energi

Untuk gadis berusia 16–18 tahun, angka kecukupan energi adalah 2100. Disarankan agar antara 50 hingga 60 persen dari jumlah tersebut berasal dari karbohidrat kompleks yang terdapat dalam makanan seperti beras, jagung, sagu, dan umbi-umbian seperti ubi dan talas, serta dalam bentuk olahannya seperti tepung, mie, roti, pasta oatmeal, dan vermicelli (Dianti, 2019).

Karbohidrat, lemak, dan protein yang terdapat dalam makanan menyediakan energi. Kandungan energi dari suatu pasokan makanan ditentukan oleh kandungan-kandungan ini. (almatsier,2020).

a. Karbohidrat

Tubuh menggunakan karbohidrat, salah satu makronutrien, sebagai sumber energi utamanya (Almatsier 2016). Tubuh menggunakan glukosa, yang dihasilkan saat karbohidrat dipecah, sebagai sumber energi utamanya. Seperti kekurangan oksigen, kekurangan glukosa dapat menyebabkan gangguan fungsi otak, kerusakan jaringan, dan bahkan kematian jaringan jika kondisi tersebut berlanjut. Adenosine triphosphate (ATP) membantu dalam pemecahan karbohidrat, menghasilkan piruvat, yang dapat digunakan sebagai energi untuk proses seluler dan menyebabkan gula darah (Rarastiti,2023). Defisiensi karbohidrat sebesar 15% menyebabkan rasa lapar dan penurunan berat badan, sementara kelebihan karbohidrat menyebabkan kenaikan berat badan, oleh karena itu jumlah yang dibutuhkan harus mencukupi untuk kebutuhan. (Aulia&Sari,2024).

b. Protein

Protein memiliki fungsi struktural, regulasi, dan produksi energi dalam tubuh. Kebutuhan harian protein sebesar 10–15% diperlukan (Almatsier,2016).

Sumber protein dalam makanan dibagi menjadi dua kategori: sumber protein hewani dan nabati. Daging, seafood, unggas, telur, susu, dan kerang merupakan contoh makanan hewani yang kaya protein. Sebaliknya, protein nabati berasal dari makanan seperti buah-buahan, sayuran, dan kacang-kacangan. (Permatasari,2022).

c. Lemak

Karbon, hidrogen, dan oksigen adalah tiga unsur dasar yang membentuk lemak. Satu gram lemak mengandung sembilan kalori energi. Lemak merupakan sumber energi serta pelarut bagi sejumlah vitamin, termasuk A, D, E, dan K. Ketika seseorang mengonsumsi lemak berlebihan, lemak tersebut

akan menumpuk, yang dapat menyebabkan obesitas atau penyumbatan pada pembuluh darah yang memasok jantung. (Telisa, 2020).

3. Asupan Energi

Konsumsi makanan sehari-hari menentukan asupan energi seseorang. Makanan harus mengandung cukup energi setiap hari untuk memenuhi kebutuhan baik orang sehat maupun yang sakit guna menyeimbangkan pengeluaran energi. Jumlah energi yang dibutuhkan berkurang sebesar 5% setiap sepuluh tahun. (Sulistyaewi, 2020).

Tubuh mengalami keseimbangan energi negatif ketika asupan di bawah kebutuhan dan tidak dapat memenuhi bmr. Hal ini dikenal sebagai defisiensi energi. Akibatnya, berat badan tidak mencapai berat badan optimal. Ketika asupan energi dari makanan melebihi pengeluaran energi, energi berlebih terbentuk. Energi berlebih ini kemudian disimpan sebagai lemak dan berdampak pada bobot tubuh. Menurut penelitian (Hartanti & Mulyati, 2018) terdapat korelasi antara RLPP dan asupan kalori ($r = 0.455$; $p = 0.000$). Terdapat korelasi positif antara RLPP dan asupan energi; artinya, semakin tinggi skor RLPP, semakin tinggi konsumsi kalori.

D. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan yang diperoleh seseorang melalui persepsinya terhadap suatu hal disebut sebagai pengetahuan. Indra manusia penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan perabaan digunakan untuk persepsi ini. Sebagian besar informasi manusia diperoleh melalui indra mata dan telinga.

Salah satu unsur penting yang memiliki dampak besar terhadap cara seseorang membentuk tindakan atau perilaku terbuka mereka adalah pengetahuan atau kognisi mereka. Pengalaman dan penelitian telah menunjukkan bahwa perilaku

yang didasarkan pada pengetahuan biasanya bertahan lebih lama daripada perilaku yang didasarkan pada ketidaktahuan. (Hendrawan, 2019).

2. Tingkat Pengetahuan

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

1. Tahu (*Know*) Mengingat informasi yang telah diajarkan sebelumnya adalah definisi dari mengetahui. Mengingat suatu item tertentu dari semua materi yang dipelajari atau stimulus yang diterima merupakan bagian dari tingkat pengetahuan ini.
2. Memahami (*Comprehension*) ialah kemampuan untuk menafsirkan informasi secara tepat dan memberikan penjelasan yang akurat tentang objek yang diketahui. Seseorang yang memiliki pengetahuan tentang materi tersebut seharusnya dapat mendeskripsikan, memberikan contoh, merangkum, meramalkan, dan sebagainya
3. Aplikasi (*Application*) ialah kemampuan untuk menggunakan pengetahuan yang diperoleh dalam konteks praktis. Di sini, “penerapan” merujuk pada penggunaan aturan, persamaan, teknik, konsep, dan sebagainya dalam berbagai situasi.
4. Analisis (*Analysis*) ialah kemampuan untuk membongkar sesuatu atau sepotong materi menjadi bagian-bagian penyusunnya sambil mempertahankan struktur organisasinya dan hubungan antar bagiannya dikenal sebagai analisis. Penggunaan kata kerja aksi, yang dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya, menunjukkan keterampilan analitis ini.
5. Sintesis (*Synthesis*) ialah kemampuan untuk menggabungkan atau menyatukan bagian-bagian untuk menciptakan kesatuan baru dikenal sebagai sintesis. Dengan kata lain, sintesis adalah proses menciptakan formulasi baru dari formulasi yang sudah ada

6. Evaluasi (*Evaluation*) ialah kemampuan untuk membenarkan atau mengevaluasi suatu bahan atau objek terkait dengan evaluasi. Evaluasi ini didasarkan pada kriteria yang ditentukan sendiri atau yang diambil dari kriteria yang sudah ada.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2020) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan yakni:

1) Tingkat Pendidikan

Tujuan pendidikan adalah untuk menyampaikan pengetahuan guna menimbulkan perubahan perilaku yang bermakna dan konstruktif. Pendidikan juga dapat mempengaruhi pengetahuan dan pemahaman seseorang.

2) Informasi

Pengetahuan seseorang akan bertambah seiring dengan bertambahnya pengetahuan yang diperoleh. Orang tua, teman, media, buku, dan tenaga medis dapat memberikan informasi. Informasi tersebut tidak harus didasarkan pada pengalaman pribadi; dapat juga dimulai dari mendengar atau melihat.

3) Pengalaman

Pengetahuan informal seseorang tentang sesuatu akan berkembang seiring dengan apa yang mereka pelajari.

4) Budaya

Sikap dan keyakinan berperan dalam cara individu atau kelompok individu berperilaku saat memenuhi kebutuhan mereka.

5) Sosial ekonomi

Apabila seseorang lebih mampu memenuhi kebutuhan dasar mereka, mereka pasti akan mengalokasikan sebagian sumber daya mereka untuk belajar hal-hal baru yang akan memperluas pengetahuan mereka..

4. Pengukuran Pengetahuan

Pengetahuan Wawancara langsung dengan subjek penelitian atau distribusi kuesioner yang menanyakan responden tentang topik yang akan diukur adalah dua metode untuk mengukur pengetahuan

Dengan mengajukan pertanyaan dan memberikan skor 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah, tingkat pengetahuan dapat ditentukan.

“Arikunto (2019), menyatakan bahwa pengukuran tingkat pengetahuan dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu

- 1) Ketika responden dapat menjawab dengan benar 76–100% dari pertanyaan, mereka menunjukkan pengetahuan yang baik.
- 2) Responden yang dapat menjawab dengan benar 56-75% dari total jumlah pertanyaan menunjukkan pengetahuan yang memadai
- 3) Responden dengan pengetahuan yang buruk hanya dapat menjawab kurang dari 56% dari pertanyaan”

E. Sikap

1. Pengertian Sikap

Menurut Notoatmodjo S. (2014) “Sikap adalah sindrom atau kumpulan gejala yang meliputi pikiran, perasaan, perhatian, dan gejala psikologis lainnya yang muncul sebagai reaksi terhadap rangsangan”. Kecenderungan untuk setuju atau tidak setuju dengan pernyataan yang berkaitan dengan gizi dikenal sebagai sikap gizi. Terdapat korelasi yang kuat antara sikap gizi dan pengetahuan (Hidayah et al., 2022).

Setelah wawancara pra-tes dan pasca-tes, sikap dievaluasi menggunakan kuesioner dengan 15 pertanyaan tertutup. Jawaban yang paling akurat (setuju) diberi skor 1, dan jawaban yang paling tidak akurat (tidak setuju) diberi skor 0. Skor terendah 0 dan tertinggi 15.

2. Komponen Sikap

Komponen sikap terdiri dari 3 aspek yakni:

- a. Aspek *Kognitif*: Komponen ini berkaitan dengan cara orang menafsirkan, mengalami, meyakini, dan mengharapkan suatu objek atau kumpulan objek. Hal ini mencakup pendapat, keyakinan, atau pengetahuan yang diperoleh dari data tentang objek tersebut.
- b. Aspek *Afektif*: Aspek ini terkait dengan proses yang melibatkan emosi, termasuk rasa takut, iri, simpati, permusuhan, dan sensasi lain yang terfokus pada hal-hal tertentu
- c. Aspek *Konatif*: Komponen ini berkaitan dengan kecenderungan untuk bertindak dengan cara tertentu terhadap suatu objek, seperti menghindarinya, menawarkan bantuan, dan sebagainya..

3. Tingkatan Sikap

Menurut (Balqis 2022) terdapat beberapa tingkatan dalam Tindakan sebagai berikut :

a. Menerima

Menerima menunjukkan bahwa seseorang terbuka dan memperhatikan stimulus.

b. Merespon

Ketika seseorang menanggapi stimulus seperti pendidikan gizi dengan menunjukkan perubahan perilaku yang jelas, orang tersebut sedang menanggapi.

c. Menghargai

Menunjukkan apresiasi melibatkan berbagi atau mengundang orang lain untuk berpartisipasi, serta memberikan nilai pada stimulus yang diterima.

d. Bertanggung Jawab

Seseorang yang bertanggungjawab bersedia menerima tanggung jawab atas pandangan mereka dan menerima semua konsekuensi dari keputusan mereka. Proses Perubahan Sikap

Perubahan sikap mirip dengan proses belajar. Menurut Notoatmodjo (2019), perubahan sikap terjadi melalui beberapa tahapan:

- a. Organisme memiliki pilihan untuk menerima atau menolak stimulus. Jika ditolak, organisme tidak memperhatikan karena stimulus dianggap kurang efektif, dan langkah berikutnya tidak dilanjutkan. Penerimaan stimulus menandakan bahwa organisme sedang berkomunikasi dan memperhatikan, yang membuktikan efektivitas stimulus.
- b. Kemampuan organisme untuk memahami akan menentukan apakah stimulus akan diperhatikan pada tahap berikutnya. Kemampuan organisme untuk memahami memungkinkan dilanjutkannya prosedur selanjutnya..
- c. Kemudian, organisme yang telah memahami dengan baik akan memiliki kesediaan untuk berubah sikap (acceptance).

F. Penyuluhan Gizi

1. Pengertian penyuluhan

Menurut Dewi (2019), Salah satu jenis pendidikan kesehatan yang berkaitan dengan gizi adalah konseling gizi. Sebagai bidang yang terstruktur, pendidikan kesehatan memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar tentang kesehatan melalui interaksi dengan pendidik dan berbagai situasi. Proses pembelajaran ini memengaruhi orang untuk mempertimbangkan mengubah kondisi atau kebiasaan mereka agar menjadi lebih sehat dan sukses. Untuk mengubah karakteristik perilaku dan mendorong individu, kelompok, atau komunitas berperilaku sesuai dengan ideal kesehatan, pendidikan kesehatan bertujuan untuk memotivasi atau mengoordinasikan sasaran (Notoatmodjo, 2011). Diharapkan perilaku dan pengetahuan terkait kesehatan akan meningkat. (Dewi, 2019).

2. Metode Penyuluhan

Peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap merupakan hasil yang diharapkan dari pendidikan kesehatan, dan salah satunya dipengaruhi oleh strategi pengajaran yang digunakan. Kuliah, diskusi kelompok, peran bermain, simulasi, dan demonstrasi adalah beberapa teknik pengajaran. Penting juga untuk memiliki alat bantu, seperti media pendidikan, untuk membantu penyampaian materi pendidikan. Pemilihan strategi pengajaran memiliki dampak signifikan terhadap efektivitas pendidikan kesehatan, dan konten yang ditawarkan harus sesuai dengan audiens atau media yang dituju. (Dewi, 2019).

Salah satu pendekatan untuk memberikan penyuluhan pada kelompok >15 orang yakni metode ceramah. Metode ini lebih mudah dipergunakan untuk mengajar dalam kelompok besar karena dapat mengakomodasi latar belakang pendidikan yang berbeda, menurut Notoatmodjo. (Dewi, 2019).

G. Media Penyuluhan Gizi

1. Pengertian Media

Media adalah sarana untuk menyampaikan informasi atau pesan yang ditujukan kepada sasaran atau penerima dari sumber pesan. Media, yang juga dikenal sebagai alat promosi dalam promosi kesehatan, adalah alat yang membantu menyebarkan pengetahuan dan mempromosikan kesehatan dengan menyampaikan informasi yang dapat dilihat, didengar, dirasakan, dicicipi, atau dicium. (Dewi, 2019).

2. Fungsi Media

Media (Dewi, 2019) memiliki beberapa fungsi, yakni :

- 1) Batasan pengalaman penonton dapat dilampaui oleh media. hal ini disebabkan karena setiap penonton memiliki pengalaman yang unik..

- 2) Media memfasilitasi komunikasi antara penonton dan lingkungannya..
- 3) Media menciptakan konsistensi dalam persepsi penonton.
- 4) Media dapat menyampaikan ide-ide dasar yang akurat, nyata, dan realistis
- 5) Penonton dapat mengembangkan minat dan keinginan baru sebagai hasil dari media.
- 6) Keinginan untuk belajar dirangsang dan dimotivasi oleh media.

3. Jenis Media

Menurut Dewi (2019) dilihat dari bentuk media dapat di bagi menjadi:

- 1) Media yang hanya menggunakan grafis atau gambar disebut sebagai media visual. Contohnya, komik, kartun, grafik, poster, diagram, dan gambar
- 2) Media yang hanya menggunakan suara untuk menyampaikan informasi disebut media auditif. Seperti perekam kaset dan radio
- 3) Media visual dan auditif digabungkan untuk menciptakan media audiovisual. Karena menggabungkan musik dan visual secara bersamaan, media ini dianggap lebih menarik bagi penonton. Seperti film, acara TV, film, dan animasi.

Menurut (Dewi, 2019) media berdasarkan sifatnya dapat dibedakan menjadi 2, yaitu :

1) Media cetak

Media cetak, yang meliputi majalah, brosur, poster, dan surat kabar, adalah media atau sarana yang digunakan untuk mendistribusikan informasi secara fisik.

2) Media elektronik

Media online Ketika informasi disebarakan dalam format non-fisik, seperti melalui televisi, radio, atau situs web, hal tersebut disebut sebagai media elektronik.

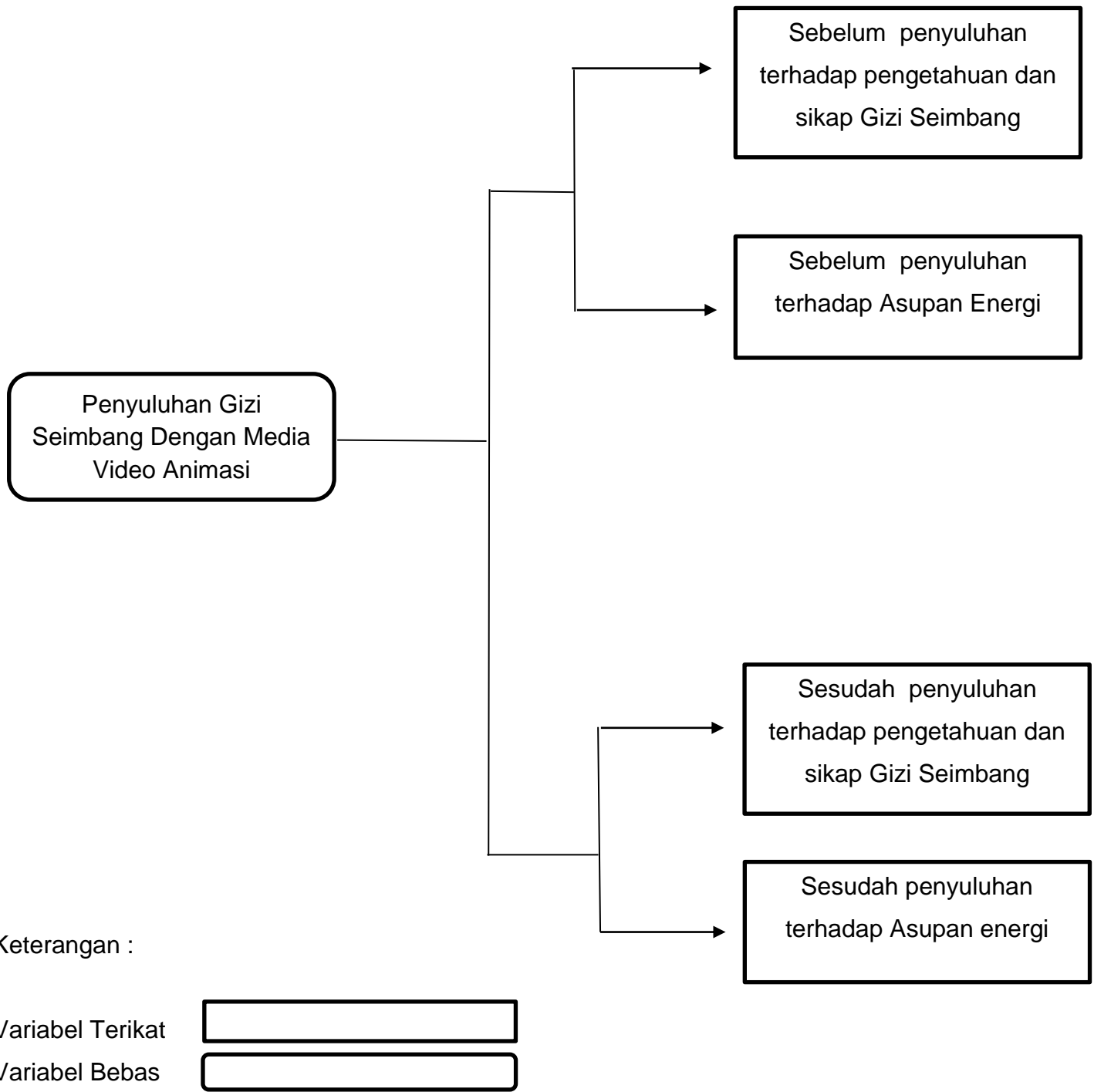
H. Video Animasi

Animasi Video yang menyerupai film dan terdiri dari suara dan gambar yang dapat disesuaikan untuk menciptakan efek visual yang menarik disebut video animasi. Film animasi menggabungkan berbagai frame dalam jangka waktu tertentu untuk memberikan kesan gerakan. Mereka juga disertai dengan suara, seperti dialog atau suara percakapan, yang memperkuat gerakan gambar. (Pangestuti et al., 2022).

Menurut (Ikasari et al., 2024) video animasi adalah objek statis yang diproyeksikan menjadi gambar bergerak yang tampak realistis berdasarkan karakter yang dibuat dari kumpulan gambar yang berubah secara teratur dan bergantian sesuai desain. Hal ini membuat video yang ditampilkan lebih bervariasi dengan gambar-gambar berwarna dan menarik yang dapat meningkatkan daya tarik pembelajaran bagi remaja.

Lebih menarik dan mudah dipahami, media video memungkinkan orang belajar secara mandiri, berkomunikasi langsung dengan audiens target, menyampaikan informasi secara detail, dan membandingkan dua situasi sekaligus. Intinya, video animasi adalah media yang menggunakan komponen visual dan audio untuk menarik minat remaja. Remaja lebih mampu memahami ajaran dan materi yang sulit ketika disajikan secara detail dalam media ini. (Nurchayani & Maros, 2020).

J. Kerangka Konsep



Gambar 3 Kerangka Konsep

K. Defenisi Operasional

Tabel 2 Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Cara mengukur	Skala
1.	Penyuluhan Gizi Seimbang	kegiatan penyuluhan gizi seimbang pada remaja putri yang dilakukan secara kunjungan dikelas pada saat jam istirahat untuk memberikan informasi dan materi kepada remaja putri tentang pentingnya gizi seimbang	<p>Penyuluhan gizi seimbang dilakukan 3 kali dengan jarak 1 minggu.</p> <p>Materi penyuluhan pertama yaitu pengertian gizi seimbang, menjelaskan gambar tumpeng gizi seimbang, 4 pilar gizi seimbang, pesan dasar gizi seimbang.</p> <p>Materi penyuluhan kedua yaitu masalah gizi pada remaja, kebutuhan gizi remaja ,pengertian energi, peran energi, angka kecukupan energi remaja putri</p> <p>materi penyuluhan ketiga yaitu sumber energi terbagi menjadi 3 (karbohidrat,protein,lemak) ,asupan energi, dampak kekurangan energi.</p> <p>Seluruh materi pada video animasi disampaikan dengan 3 kali penyuluhan dengan masing – masing waktu +60 menit penyuluhan (imanuna, Aroni, and Fajar 2022)</p>	-
2.	Pengetahuan	Pemahaman remaja putri tentang gizi	Diukur menggunakan kuesioner berisi 15 pertanyaan yang kemudian dilakukan penilaian. Nilai 1 untuk	Ordinal

		seimbang sebelum dan sesudah penyuluhan, yang akan diukur dengan kuesioner pre test dan post test	jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah, skor terendah 0 skor yang tertinggi 15 Jumlah Jawaban benar X 100% 1. Baik : 76% - 100% 2. Cukup : 57% - 75% 3. Kurang : <56% (Notoatmodjo, 2022)	
3.	Sikap	Sikap remaja putri tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah penyuluhan, yang akan diukur dengan kuesioner pre test dan post test	Dilakukan pre-test dan post-test dengan wawancara menggunakan kuesioner berisi 15 pertanyaan pengukuran sikap dilakukan dengan memberikan pertanyaan yang tertutup, untuk jawaban yang paling tepat (setuju) nilai 1 dan (tidak setuju) nilainya 0. Skor terendah 0 dan tertinggi 15 Jumlah Jawaban benar X 100% 1. Baik : 76% - 100% 2. Cukup : 57% - 75% 3. Kurang : <56% (Notoatmodjo, 2022)	Ordinal
4.	Asupan Energi	Jumlah rata-rata energi dari konsumsi bahan makanan dalam sehari diukur menggunakan <i>food reecall</i> 24 jam sebelum dan sesudah	alat ukur yang diberikan formulir food recall dan dapat dikategorikan dengan <70% : defisit tingkat berat 70-79% : defisit tingkat sedang 80 89% : defisit tingkat ringan 90-119% : normal <120% : kelebihan (Gibson, 2005).	Ordinal

L. Hipotesis

- Ha : Ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media video animasi terhadap pengetahuan, sikap dan asupan energi pada remaja putri di MAN 2 Deli Serdang
- Ho : Tidak ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media video animasi terhadap pengetahuan, sikap dan asupan energi pada remaja putri di MAN 2 Deli Serdang