

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik yang pesat (Yuliati, Pramiadi, dan Rahayu, 2014). Pada remaja perempuan, pertumbuhan dan perkembangan sangat berkaitan dengan fungsi reproduksi, seperti menstruasi, serta fungsi metabolik yang penting untuk menghasilkan energi, yang memerlukan asupan gizi yang tepat dan cukup. Oleh karena itu, mereka memerlukan pola makan yang sesuai, baik dari segi jumlah, jenis makanan, maupun frekuensinya. Masalah yang sering dihadapi oleh remaja putri meliputi pola makan yang tidak sehat, ketidakseimbangan gizi, pemahaman yang keliru tentang gizi, serta kecenderungan untuk memilih makanan tertentu (Armeyanti dan Kusuma Negara, 2019).

B. Gizi Seimbang

1. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi merupakan proses tumbuh kembang fisik yang berpengaruh terhadap proses tumbuh kembang fisik, sistem saraf dan otak serta tingkat kecerdasan yang bersangkutan, pemenuhan gizi yang tepat sangat penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah dengan baik atau optimal (Sari, 2017).

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2018).

2. Pentingnya Gizi Seimbang

Pada kelompok usia remaja merupakan masa yang sudah memasuki masa sekolah dan banyak bermain diluar, sehingga pengaruh kawan, tawaran makanan jajanan, aktivitas yang tinggi dan keterpaparan terhadap sumber

penyakit infeksi menjadi tinggi. Sebagian anak usia 6-9 tahun sudah mulai memasuki masa pertumbuhan cepat pra-pubertas, sehingga kebutuhan terhadap zat gizi mulai meningkat secara bermakna. Oleh karena itu, pemberian makanan bergizi seimbang untuk anak pada kelompok usia ini harus mempertimbangkan kondisi-kondisi tersebut (PERMENKES NO 14).

1. Pesan Gizi Seimbang

Menurut (PERMENKES NO 41 tahun 2014) Pesan Gizi seimbang adalah sebagai berikut :

a. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan

Kualitas atau mutu gizi dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi. Bahkan semakin beragam pangan yang dikonsumsi semakin mudah tubuh memperoleh berbagai zat lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan.

Cara menerapkan pesan ini adalah dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman.

b. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai Secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah- buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 1/2 porsi atau 2 1/2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 1/2 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah- buahan 300-400 g perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 g perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua- pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur.

c. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Kelompok pangan lauk pauk sumber protein hewani meliputi daging ruminansia (daging sapi, daging kambing, daging rusa dll), daging unggas (daging ayam, daging bebek dll), ikan termasuk seafood, telur dan susu serta hasil olahannya. Kelompok Pangan lauk pauk sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kedele, tahu, tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, kacang hitam, kacang tolo dan lain-lain.

Pangan protein nabati mempunyai keunggulan mengandung proporsi lemak tidak jenuh yang lebih banyak dibanding pangan hewani. Juga mengandung isoflavon, yaitu kandungan fitokimia yang turut berfungsi mirip hormon estrogen (hormon kewanitaan) dan antioksidan serta anti-kolesterol. Konsumsi kedele dan tempe telah terbukti dapat menurunkan kolesterol dan meningkatkan sensitifitas insulin dan produksi insulin. Sehingga dapat mengendalikan kadar kolesterol dan gula darah, namun kualitas protein dan mineral yang dikandung pangan protein nabati lebih rendah dibanding pangan protein hewani.

d. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok

Makanan pokok adalah pangan mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Contoh pangan karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi, talas, garut, sorgum, jewawut, sagu dan produk olahannya. Indonesia kaya akan beragam pangan sumber karbohidrat tersebut.

Selain mengandung karbohidrat, dalam makanan pokok biasanya juga terkandung antara lain vitamin B1 (tiamin), B2 (riboflavin) dan beberapa mineral. Mineral dari makanan pokok ini biasanya mempunyai mutu biologis atau penyerapan oleh tubuh yang rendah. Sereal utuh seperti jagung, beras merah, beras hitam, atau biji-bijian yang tidak disosoh dalam penggilingannya mengandung serat yang tinggi.

e. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 tahun 2013 tentang pencantuman informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan untuk pangan olahan dan pangan siap saji menyebutkan bahwa

konsumsi gula lebih dari 50 g (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh) dan lemak/minyak total lebih dari 67 g (5 sendok makan) per orang per hari akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung. Informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan yang tercantum pada label pangan dan makanan siap saji harus diketahui dan mudah dibaca dengan jelas oleh konsumen.

Beberapa cara membatasi konsumsi gula :

- 1) Batasi konsumsi makanan dan minuman yang manis.
- 2) Kurangi penggunaan gula, baik pada berbagai minuman
- 3) (teh, kopi, susu, jus dan minuman lain bergula) maupun pada berbagai makanan, jajanan dan saat membubuhkan pada masakan. Jika ingin memberi rasa pada minuman, dapat ditambahkan potongan buah atau daun seperti jeruk nipis, daun mint.
- 4) Ganti makanan penutup/dessert yang manis dengan buah yang mempunyai rasa kurang manis dan/atau sayur- sayuran segar.
- 5) Manfaatkan informasi pada label kemasan dalam memilih makanan yang kurang manis atau rendah kalori.

f. Biasakan Sarapan

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif.

g. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Air merupakan salah satu zat gizi makro esensial, yang berarti bahwa air dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang banyak untuk hidup sehat, dan tubuh tidak dapat memproduksi air untuk memenuhi kebutuhan ini. Sekitar dua- pertiga dari berat tubuh kita adalah air. Air diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga keseimbangan air perlu dipertahankan dengan mengatur jumlah masukan air dan keluaran air yang seimbang. Persentase kadar air dalam tubuh anak lebih tinggi dibanding dalam tubuh orang dewasa. Sehingga anak memerlukan lebih banyak air untuk setiap kilogram berat

badannya dibandingkan dewasa. Berbagai faktor dapat memengaruhi kebutuhan air seperti tahap pertumbuhan, laju metabolisme, aktivitas fisik, laju pernafasan, suhu tubuh dan lingkungan, kelembaban udara, jumlah dan jenis padatan yang dikeluarkan ginjal, dan pola konsumsi pangan.

h. Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Label adalah keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada kemasan. Semua keterangan yang rinci pada 12 label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut.

i. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir

Pentingnya mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun dengan air bersih mengalir adalah agar kebersihan terjaga secara keseluruhan serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi dan juga agar tubuh tidak terkena kuman. Perilaku hidup bersih harus dilakukan atas dasar kesadaran oleh setiap anggota keluarga agar terhindar dari penyakit, karena 45% penyakit diare bisa dicegah dengan mencuci tangan.

Lima (5) langkah cara mencuci tangan pakai sabun yang baik dan benar:

- 1) Basah tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir
- 2) Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari
- 3) Bersihkan bagian bawah kuku-kuku
- 4) Bilas dengan air bersih mengalir
- 5) Keringkan tangan dengan handuk/tissue atau keringkan dengan udara/dianginkan.

j. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi dan pembakaran 13 energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga

selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain.

C. Pengetahuan

2. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengeinderaan terjadi melalui panca indra. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Friska Armynia Subratha 2020).

3. Faktor – Faktor yang mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Eduan 2019) faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut:

a. Pendidikan

Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun, perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan nonformal. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek juga mengandung dua aspek yaitu positif dan negatif.

b. Informasi/Media Massa

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (immediate impact) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Berkembangnya teknologi akan menyediakan bermacam – macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru.

c. Sosial, Budaya dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang – orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian, seseorang

akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersediannya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

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

e. Pengalaman

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

f. Usia

Usia memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik.

B. Media video

1. Pengertian Media Video

Media Video adalah jenis media yang mengandung unsur suara dan gambar yang bisa kita lihat, misalnya rekaman video (Sanjaya, 2007). Penggunaan video dalam kegiatan pendidikan kesehatan dapat membantu peserta lebih memahami materi, hal ini karena peserta bisa memanfaatkan lebih banyak indera dibandingkan dengan hanya penggunaan buku maupun ceramah (Puspitasari, A. I., & Satriyandari, Y. 2019).

2. Jenis – Jenis Media

Menurut (Fitriani 2021) berdasarkan jenisnya, media dibagi dalam beberapa jenis sebagai berikut:

1. Media visual
2. Media audio
3. Media audio visual

Media audiovisual adalah media penyampaian informasi yang memiliki karakteristik audio (suara) dan visual (gambar) sehingga media audio visual mempunyai kemampuan yang lebih baik dalam menyampaikan informasi dikarenakan media audio visual meliputi dua karakteristik tersebut (Muhammad Ridwan Apriansyah, 2020). Media audiovisual bisa kita dapatkan melalui situs online seperti youtube, whatsapp, google drive, facebook dan yang lainnya. Media Online dihubungkan secara langsung melalui jaringan internet dimana Internet memiliki banyak manfaat terutama dalam membantu kita memperoleh informasi yang diinginkan termasuk informasi mengenai Covid 19 (Nur, 2021).

Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan istilah online dipadankan menjadi dalam jaringan(daring), yaitu perangkat elektronik yang terhubung ke jaringan internet. Sedangkan istilah offline dipadankan menjadi luar jaringan (luring) yang tidak terhubungnya perangkat elektronik ke jaringan internet.

C. Tiktok

1. Pengertian Tiktok

TikTok adalah situs jejaring sosial dan aplikasi video musik dan gambar yang pertama kali dirilis pada September 2016 (Fitriani 2021). Orang sering menggunakan platform video TikTok untuk merekam video di perangkat seluler mereka. Video di TikTok hanya berdurasi beberapa detik, mulai dari 15 detik hingga satu menit, dan aplikasi ini juga sekarang sedang tren. TikTok digunakan oleh banyak orang karena menawarkan pengalaman yang menyenangkan. Karena itu, pengguna di Indonesia lebih sering menggunakan TikTok (Devi, 2022).

Dengan aplikasi Tiktok, orang dapat dengan cepat menghasilkan video singkat dengan hasil yang tidak monoton dan membaginya dengan teman atau orang lain. Tiktok menawarkan efek yang tidak biasa dan spesial (Nurhalimah, 2019). Untuk mempromosikan kreativitas pengguna dalam pembuatan konten, aplikasi video singkat ini menyediakan dukungan musik

yang komprehensif yang memungkinkan pengguna untuk melakukan pertunjukan tari, tarian bebas, dan lainnya (Veronika, 2022).

Platform untuk video sosial cepat berdasarkan musik disebut Tiktok. Para pemain didorong untuk menggunakan imajinasi dan emosi mereka untuk mengekspresikan diri, apakah mereka tampil dalam tarian, gaya bebas, atau karya musik. Dengan TikTok, pengguna dengan cepat dan mudah dalam menciptakan film berdurasi pendek asli untuk didistribusikan kepada teman dan seluruh dunia. Hal itu dirancang untuk konten generasi masa depan. Standar baru budaya kreatif anak muda adalah Tiktok (Veronika, 2022).

2. Kelebihan Media Tiktok

Menurut (Oktaheriyani, 2020) kelebihan dari aplikasi tiktok ini ialah:

- 1) Mampu memposting dan membagikan semua aktivitas, daya cipta, dan kesenangan seseorang.
- 2) Pengguna platform jejaring sosial TikTok juga dapat menggunakan platform ini untuk memposting konten termasuk gambar, video, dan lainnya.
- 3) Situs media sosial TikTok menawarkan kepada pengguna cara sederhana untuk mengekspresikan diri melalui tulisan, musik, video, simbol dasar, dan bentuk media lainnya.
- 4) Dengan bantuan media sosial, TikTok adalah alat yang ideal untuk mendokumentasikan tindakan penggunanya dan menggambarkan kehidupan mereka dengan mengembangkan aktivitas khas menggunakan berbagai model interaksi media sosial yang ditawarkan, seperti: berbagai foto, video, musik, fungsi pengunggahan status, dan komentar, komentar status, emotikon, dll, yang semuanya memiliki arti tersendiri dan memengaruhi gaya komunikasi penggunanya.

3. Kekurangan Media Tiktok

Menurut (Suryaningsih 2020) kekurangan dari penggunaan tiktok adalah sebagai berikut:

a. Menciptakan Ketergantungan

Terbukti bahwa mereka yang menggunakan media tiktok akan sulit untuk melepaskan dari aplikasi tiktok. Terutama bagi mereka yang sangat bergantung pada media tiktok dan tidur dengan ponselnya setiap malam, mereka sering membuang waktu berhargamereka dengan memanfaatkannya untuk media sosial tersebut.

b. Bahan Yang Tidak Pantas

Jika anak-anak menggunakannya pada hal buruk saat online ini akan memengaruhi cara mereka belajar, cara mereka bermain, dan cara mereka berinteraksi dengan orang lain. Jika hal tersebut terjadi, siswa akan kesulitan untuk memahami materi yang diajarkan oleh guru karena mereka hanya akan memperhatikan topik yang bukan bagian dari pelajaran.

c. Kurangnya Motivasi Yang Akan Berdampak Buruk

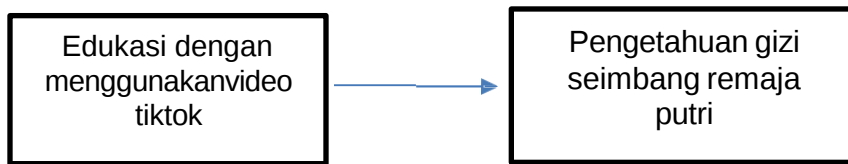
Bagi kehidupan pribadi seseorang jika terpancing dengan media sosial tersebut. Misalnya, mereka akan kurang motivasi untuk menyelesaikan tugas yang diberikan guru mereka di sekolah dan bahkan di rumah. Akibatnya, mereka mendapat nilai jelek dan mengalami penurunan prestasi belajar.

d. Mengganggu Pembelajaran

Ketika siswa di sekolah tidak tertarik dengan penjelasan guru, mereka sering mengeluarkan smartphone untuk menonton konten – konten membuat mereka menjadi tertarik untuk menontonnya, juga dapat mengganggu perhatian mereka untuk belajar.

D.

Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka konsep

Keterangan:

Pada penelitian ini Edukasi dengan menggunakan video tiktok sebagai variabel bebas (independen) dan pengetahuan gizi seimbang remaja putri merupakan variabel terikat (dependent).

E. Definisi Operasional

Variabel	definisi operasional	Alat ukur	Cara ukur	Hasil Ukur	Skala
Pengetahuan gizi seimbang	Pengetahuan adalah hasil tahu seseorang terhadap segala sesuatu yang diketahui remaja putri mengenai pengertian gizi seimbang, pedoman gizi seimbang.	Kuesioner Yang terdiri dari 30 soal	Mengisi kuesioner yang telah diberikan berupa pengetahuan mengenai gizi seimbang	Dengan skor pertanyaan : Benar = 1 Salah = 0 Kategori: Baik : 75-100% Cukup : 56%-74% Kurang : <56%	Ordinal

D. Hipotesis

Ho : Tidak ada pengaruh pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri dengan media Tiktok di SMA Swasta Sinar Harapan.

Ha : ada pengaruh pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri dengan media Tiktok di SMA Swasta Sinar Harapan.