

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja adalah individu berusia 10-19 tahun yang mengalami fase perkembangan manusia yang penting, ditandai oleh perkembangan fisik, psikososial, kognitif, dan emosional yang pesat, serta kematangan seksual dan reproduksi. Ningsih et al. (2021) mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10-19 tahun yang berada dalam masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, meliputi perubahan biologis, psikologis, dan sosial (Rahmawati & Bahtiar, 2023).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan remaja berdasarkan tiga kriteria: biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Pertama, remaja adalah individu yang mulai menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder hingga mencapai kematangan seksual. Kedua, mereka mengalami perkembangan psikologis dan perubahan pola identifikasi dari masa anak-anak menuju dewasa. Ketiga, terjadi transisi dari ketergantungan penuh dalam aspek sosial ekonomi menuju kemandirian yang lebih besar (Rahmawati & Bahtiar, 2023).

2. Fase Remaja

Masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa adalah masa remaja. Masa remaja akan melalui fase perkembangan fisik dan mental yang cukup pesat selama ini. Fase remaja dapat dibagi ke dalam tahapan berikut :

- a. Remaja (11 - 14 tahun) Untuk anak laki-laki berusia 12 hingga 14 tahun, rentang waktu ini cukup singkat—sekitar satu tahun. Karena kecenderungan perilaku negatif, periode ini terkadang disebut sebagai fase negatif. Tahap di mana komunikasi antara orang tua dan anak paling menantang. Perubahan pada tubuh, termasuk perubahan hormonal yang dapat mengakibatkan perubahan suasana hati yang tidak rasional, juga mengganggu perkembangan fungsi tubuh.

- b. Remaja Awal (13 atau 14 tahun - 17 tahun). Pada fase ini, banyak terjadi ketidakstabilan dan ketidakstabilan emosi di banyak bidang. Pola interaksi sosial mulai bergeser dan sering menampilkan perilaku seperti orang dewasa dan merasa diberdayakan untuk membuat penilaian sendiri. Selama tahap pertumbuhan ini, kemandirian dan kualitas yang sangat berbeda tercapai, pemikiran menjadi lebih rasional, tidak berbentuk, dan idealis.
- c. Remaja Lanjut (17 - 21 tahun) selama tahap pertumbuhan ini, memiliki aspirasi yang tinggi, antusias, dan memancarkan banyak energi. Ada perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja ini yang terjadi begitu cepat, seperti perubahan ciri-ciri seksual seperti pembesaran payudara, perkembangan pinggang untuk anak perempuan, dan tumbuhnya kumis, janggut, dan suara yang lebih dalam untuk anak laki-laki. Ada juga perubahan mental yang terjadi selama ini. Pada tahap ini, pencapaian identitas juga akan sangat terlihat; berpikir masih logis, tidak berbentuk, dan idealis.

B. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo 2021 dalam Sukarini, (2018), pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba.

2. Tingkat pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2021) dalam (Sukarini, 2018), pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu :

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah

mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

b. Memahami (*Comprehension*)

Diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

Diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi kondisi *real* (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (*Analysis*)

Adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja : dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

C. Gizi Seimbang

1. Pengertian gizi seimbang

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 (Kementerian Kesehatan RI, 2014)

2. Empat pilar gizi seimbang

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur. Empat pilar tersebut adalah :

a. Mengonsumsi makanan beragam

Sumber karbohidrat dapat dipenuhi dari nasi, mie, umbi-umbian, tepung-tepungan sekitar 3- 4 porsi sehari. Sumber protein dapat terpenuhi dari ikan, daging ayam, daging sapi, telur, tahu, tempe dan kacang-kacangan sekitar 2- 4 porsi sehari. Sumber vitamin dapat terpenuhi dari sayur dan buah-buahan yang beraneka ragam warna masing-masing sekitar 2-3 porsi buah per hari dan 3-4 porsi sayur per hari.

b. Membiasakan perilaku hidup bersih

Menurut Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan, sehat adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS), dapat terhindar dari penyakit infeksi. Bahkan 45% penyakit diare bisa dicegah dengan mencuci tangan.

c. Melakukan aktifitas fisik

Aktivitas fisik adalah segala macam kegiatan tubuh, termasuk olahraga. Aktivitas fisik merupakan upaya tubuh dalam menyeimbangkan keluar dan masuknya zat gizi, terutama sumber

energi utama dalam tubuh. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat memperlancar sistem metabolisme tubuh, tak terkecuali metabolisme zat gizi. Untuk meningkatkan aktivitas fisik dapat menambahkan olah raga setidaknya 3 kali seminggu dengan durasi 30 menit per sesi. Agar keseimbangan zat gizi dalam tubuh dapat terpelihara.

d. Mempertahankan dan memantau berat badan ideal

Salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan gizi di dalam tubuh adalah memiliki berat badan yang normal dalam Indeks Masa Tubuh (IMT). Pemantauan berat badan dapat dilakukan dengan mengukur berat badan per tinggi badan kuadrat dalam meter dengan panduan sebagai tertera di gambar.

3. Pesan Umum Gizi Seimbang

1. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan

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. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan) setiap kali makan akan lebih baik.

Setiap orang diharapkan selalu bersyukur dan menikmati makanan yang dikonsumsi. Bersyukur dapat diwujudkan berupa berdoa sebelum makan. Dengan bersyukur dan menikmati makan anekaragam makanan akan mendukung terwujudnya cara makan yang baik, tidak tergesa-gesa. Dengan demikian makanan dapat dikunyah, dicerna dan diserap oleh tubuh lebih baik.

2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

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 2½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150g buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1½ 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.

3. Biasakan mengonsumsi lauk-pauk yang mengandung protein tinggi
Kebutuhan pangan hewani 2-4 porsi, setara dengan 70-140 g (2-4 potong) daging sapi ukuran sedang; atau 80-160 g (2-4 potong) daging ayam ukuran sedang; atau 80-160 g (2-4 potong) ikan ukuran sedang sehari. Kebutuhan pangan protein nabati 2-4 porsi sehari, setara dengan 100-200 g (4-8 potong) tempe ukuran sedang; atau 200-400 g (4-8 potong) tahu ukuran sedang.

4. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok

Cara mewujudkan pola konsumsi makanan pokok yang beragam adalah dengan mengonsumsi lebih dari satu jenis makanan pokok dalam sehari atau sekali makan. Salah satu cara mengangkat citra pangan karbohidrat lokal adalah dengan mencampur makanan karbohidrat lokal dengan terigu, seperti pengembangan produk boga yang beragam misalnya, roti atau mie campuran tepung singkong dengan tepung terigu, pembuatan roti gulung pisang, singkong goreng keju dan lain-lain

5. 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.

6. Biasakan sarapan

Sarapan sehat setiap pagi dapat diwujudkan dengan bangun pagi, mempersiapkan dan mengonsumsi makanan dan minuman pagi

sebelum melakukan aktifitas harian. Sarapan yang baik terdiri dari pangan karbohidrat, pangan lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan dan minuman.

7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Pemenuhan kebutuhan air tubuh dilakukan melalui konsumsi makanan dan minuman. Sebagian besar (dua-pertiga) air yg dibutuhkan tubuh dilakukan melalui minuman yaitu sekitar dua liter atau delapan gelas sehari bagi remaja dan dewasa yang melakukan kegiatan ringan pada kondisi temperatur harian di kantor/rumah tropis.

8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut. Selain itu dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi pada konsumen yang berisiko tinggi karena punya penyakit tertentu.

9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir;

Saat yang diharuskan untuk mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan pakai sabun, adalah:

- Sebelum dan sesudah makan
- Sebelum dan sesudah memegang makanan
- Sesudah buang air besar dan menceboki bayi/anak
- Sebelum memberikan air susu ibu
- Sesudah memegang binatang
- Sesudah berkebun

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

- Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir
- Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari
- Bersihkan bagian bawah kuku-kuku
- Bilas dengan air bersih mengalir
- Keringkan tangan dengan handuk/tissu atau keringkan dengan udara/dianginkan

Manfaat melakukan 5 langkah mencuci tangan yaitu membersihkan dan membunuh kuman yang menempel secara cepat dan efektif karena semua bagian tangan akan dicuci menggunakan sabun.

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

Aktivitas fisik yang teratur akan meningkatkan kesempatan hidup sehat lebih panjang. Dasar sederhana adalah mempertahankan berat badan normal, seimbang kalori yang dimakan dan kalori yang digunakan (dibakar). Karena itu pola konsumsi makanan yang sehat disertai aktivitas fisik dalam lingkungan bebas polusi termasuk yang ada asap rokok akan membantu mengontrol berat badan, sehingga badan akan menjadi lebih sehat.

Kementerian Kesehatan meluncurkan gambar untuk memudahkan promosi gizi seimbang. Ada 2 gambar yang dikenalkan, yaitu tumpeng gizi seimbang dan isi piringku (Kementerian Kesehatan RI, 2014).



Gambar 2. Tumpeng Gizi Seimbang



Gambar 1. Isi Piringku

Saat ini berdasarkan peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, merupakan pandangan pola hidup sehat dengan gizi seimbang. Gizi seimbang didasarkan pada prinsip 4 pilar, yaitu mengonsumsi pangan yang beragam, membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat, mempertahankan dan memantau berat badan normal dan melakukan aktivitas fisik, serta menjaga kebersihan (PERSAGI dan ASDI, 2019).

D. Edukasi Gizi Menggunakan Media Komik

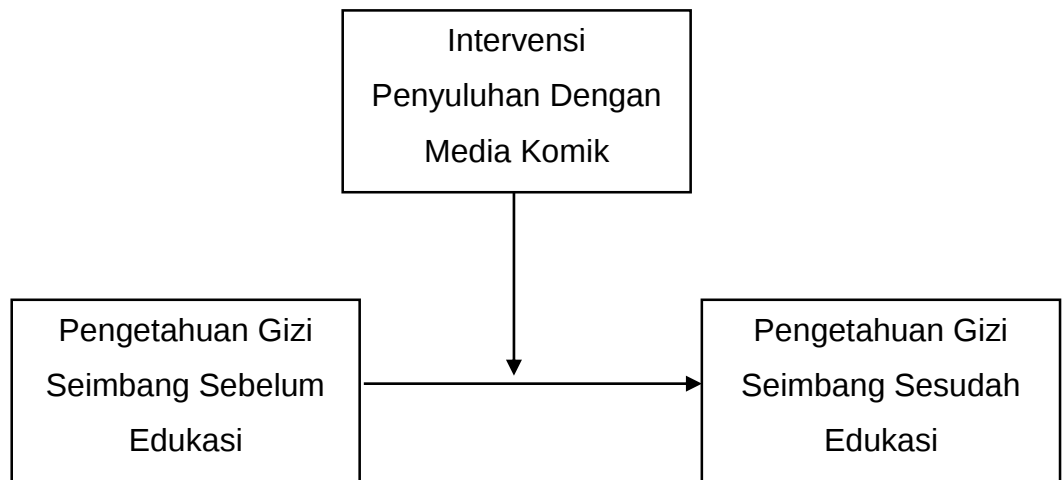
Edukasi gizi merupakan suatu metode serta upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku makan sehingga terciptanya status gizi optimal. Edukasi gizi sangat penting diperlukan untuk masyarakat dan bermanfaat bagi peningkatan perilaku gizi seimbang (Padmiswari et al., 2022).

Edukasi gizi adalah suatu proses yang berkesinambungan untuk menambah pengetahuan tentang gizi, membentuk sikap dan perilaku hidup sehat dengan memperhatikan pola makan sehari-hari dan faktor lain yang mempengaruhi makanan, serta meningkatkan derajat kesehatan dan gizi seseorang. Tujuan dari pemberian edukasi gizi adalah mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi (Redyastuti, Wijaningsih, et al., 2017).

Komik merupakan media visual yang banyak dikembangkan sebagai media edukasi gizi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa media komik dapat mengemas pesan secara menarik, mudah dimengerti, dan meningkatkan pengetahuan anak (Anggraeni & Fransiske, 2018). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa media komik berpengaruh terhadap peningkatan skor pengetahuan anak (Fidyah et al., 2021)

Penggunaan cerita bergambar lebih efektif untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan berbahasa (menyimak dan membaca). Hasil penelitiannya menyatakan bahwa terdapat perbedaan hasil keterampilan berbahasa (menyimak dan membaca) antara peserta didik yang menggunakan media cerita bergambar dan peserta didik yang tanpa menggunakan cerita bergambar (Yuningsih & Kurniasari, 2022b).

E. Kerangka Konsep



Gambar 3. Kerangka Konsep

Pada penelitian ini variable bebas (*independent*) adalah edukasi gizi menggunakan media komik dan variable terikat (*dependen*) yaitu pengetahuan umum gizi seimbang pada remaja.

F. Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Cara Ukur	Hasil ukur	Skala
1.	Edukasi dengan media komik	Pemberian informasi kesehatan kepada sekelompok remaja yang berusia 12 – 14 tahun dengan menggunakan media komik yang di dalamnya terdapat materi tentang gizi seimbang yang terdiri dari 6 seri yaitu empat pilar gizi seimbang, konsumsi makanan beragam, membiasakan hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik, mempertahankan dan memantau berat badan normal, dan superhero gizi seimbang.	Komik		
2.	Pengetahuan Gizi Seimbang	Tingkat pemahaman remaja dilihat dari kemampuan menjawab dengan benar pertanyaan yang berhubungan dengan pengetahuan tentang gizi seimbang yang terdiri dari 6 seri yaitu empat pilar gizi seimbang, konsumsi makanan beragam, membiasakan	Kuesioner pengetahuan(<i>Pretest-posttest</i>) dengan 25 pertanyaan.	Jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0.	Rasio

		hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik, mempertahankan dan memantau berat badan normal, dan superhero gizi seimbang.			
--	--	---	--	--	--

G. Hipotesis

Ha : Ada pengaruh edukasi menggunakan media komik terhadap perubahan pengetahuan umum gizi seimbang pada remaja di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa.