

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

Menurut WHO (2018) remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) usia remaja yaitu 10-24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI, 2012).

Menurut (Diananda 2019) masa remaja dapat dikelompokkan dalam beberapa tahapan berikut ini :

1) Pra Remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun)

Pra remaja ini mempunyai masa yang sangat pendek dibandingkan dengan masa remaja yang lainnya, kurang lebih hanya satu tahun; untuk laki-laki usia 12 atau 13 tahun – 13 atau 14 tahun. Fase ini dikatakan juga fase negatif, karena terlihat tingkah laku yang cenderung negatif. Fase yang sukar untuk hubungan komunikasi antara anak dengan orang tua.

2) Remaja Awal (13 atau 14 tahun – 17 tahun)

Pada fase ini perubahan-perubahan yang terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat pada tahap ini. Pada masa perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak dan idealistik dan semakin banyak waktu diluangkan diluar keluarga.

3) Remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun)

Dirinya ingin menjadi pusat perhatian dan ingin menonjolkan dirinya. Ia idealis serta mempunyai cita-cita yang tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar. Ia berusaha memantapkan identitas dirinya, dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional.

B. Covid-19

1. Pengertian Covid-19

Covid-19 merupakan sebuah penyakit yang diakibatkan oleh virus corona jenis baru yang muncul pada akhir 2019 pertama kali di Wuhan, Provinsi Hubei, Cina yang saat ini menyebabkan pandemi hampir diseluruh dunia (Kemenkes 2020).

Coronavirus merupakan keluarga besar yang menyebabkan infeksi saluran pernafasan atas ringan hingga sedang, seperti flu. Beberapa jenis virus corona juga menimbulkan penyakit yang serius, seperti :

- a. Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV)
- b. Pneumonia

Sampai pada saat ini terdapat tujuh coronavirus (HCoV) yang diidentifikasi, yaitu :

- a. HCoV-229E
- b. HCoV-OC43
- c. HCoV-NL63
- d. HCoV-HKU1
- e. SARS-COV (menyebabkan sindrom pernapasan akut)
- f. MERS-COV (sindrom pernapasan timur tengah)
- g. COVID-19 atau dikenal dengan Novel Coronavirus (menyebabkan wabah pneumonia di Wuhan, Tiongkok pada Desember 2019 dan menyebar ke negara lain mulai Januari 2020 (Fadli 2020).

SARS-CoV-2 merupakan virus penyebab coronavirus disease 2019 (COVID-19) yang merupakan sebuah penyakit pneumonia penyebab pandemi tahun 2020. Virus ini menginfeksi manusia dalam jumlah yang cukup besar dan memberikan dampak negatif yang luas terhadap kehidupan. Dari Desember 2019 hingga 10 Oktober 2021, SARS-CoV-2 telah menginfeksi 237.383.711 orang dan menyebabkan 4.842.716 kematian di seluruh dunia. Januari 2022 telah tercatat total 310 juta kasus terkonfirmasi Covid-19 dengan jumlah kematian 5,51 juta orang. Di Indonesia pada periode waktu yang sama terkonfirmasi kasus sebanyak 4,27 juta dengan jumlah kematian 144.000 orang (Susilo et al.

2022).

SARS-CoV-2 terus mengalami mutasi membentuk varian baru. Varian yang telah terdeteksi yaitu varian Omicron yang dikenal sebagai varian B.1.1.529 dimana varian ini pertama kali ditemukan di Afrika Selatan pada tanggal 24 November 2021 dan saat ini sudah menyebar ke seluruh dunia (Torjesen 2021).

Varian dari Omicron memiliki kecepatan penularan 5 kali lipat dari varian sebelumnya termasuk varian Delta. Pada tanggal 16 Desember 2021 telah dilaporkan terdapat 89 negara di seluruh dunia yang terinfeksi Omicron (Torjesen 2021).

2. Penyebaran Covid-19

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh Coronavirus jenis baru. Penyakit ini diawali dengan munculnya kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di Wuhan, China pada akhir Desember 2019 (Li et al, 2020). Berdasarkan hasil penyelidikan epidemiologi, kasus tersebut diduga berhubungan dengan Pasar Seafood di Wuhan. Pada tanggal 7 Januari 2020, Pemerintah China kemudian mengumumkan bahwa penyebab kasus tersebut adalah Coronavirus jenis baru yang kemudian diberi nama SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2). Virus ini berasal dari famili yang sama dengan virus penyebab SARS dan MERS (Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia 2020).

Meskipun berasal dari famili yang sama, namun SARS-CoV-2 lebih menular dibandingkan dengan SARS-CoV dan MERS-CoV (CDC China, 2020). Proses - 9 - penularan yang cepat membuat WHO menetapkan COVID-19 sebagai KKMMD/PHEIC pada tanggal 30 Januari 2020. Angka kematian kasar bervariasi tergantung negara dan tergantung pada populasi yang terpengaruh, perkembangan wabahnya di suatu negara, dan ketersediaan pemeriksaan laboratorium (Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia 2020).

Thailand merupakan negara pertama di luar China yang melaporkan adanya kasus COVID-19. Setelah Thailand, negara

berikutnya yang melaporkan kasus pertama COVID-19 adalah Jepang dan Korea Selatan yang kemudian berkembang ke negara-negara lain. Sampai dengan tanggal 30 Juni 2020, WHO melaporkan 10.185.374 kasus konfirmasi dengan 503.862 kematian di seluruh dunia (CFR 4,9%). Negara yang paling banyak melaporkan kasus konfirmasi adalah Amerika Serikat, Brazil, Rusia, India, dan United Kingdom (Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia 2020).

Sementara, negara dengan angka kematian paling tinggi adalah Amerika Serikat, United Kingdom, Italia, Perancis, dan Spanyol Indonesia melaporkan kasus pertama COVID-19 pada tanggal 2 Maret 2020 dan jumlahnya terus bertambah hingga sekarang. Sampai dengan tanggal 30 Juni 2020 Kementerian Kesehatan melaporkan 56.385 kasus konfirmasi COVID-19 dengan 2.875 kasus meninggal (CFR 5,1%) yang tersebar di 34 provinsi (Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia 2020).

3. Gejala Terpapar Covid-19

Gejala utama dari penyakit yang disebabkan oleh Covid-19 yaitu batuk, demam dan sesak napas, infeksi covid-19 juga menyebabkan kematian yang cukup tinggi di berbagai negara (Kemenkes 2020).

Terdapat 3 gejala umum yang bisa menandakan seseorang terinfeksi virus Corona, yaitu :

- a. Demam (suhu tubuh lebih dari 38 derajat Celsius)
- b. Batuk
- c. Sesak napas

Gejala-gejala ini muncul dalam waktu 2 hari – 2 minggu setelah terpapar virus Corona (Fadli 2020).

4. Penyebab Covid-19

Covid-19 dapat tertular melalui beberapa cara, yaitu :

- a. Tidak sengaja menghirup percikan ludah (droplet) saat penderita Covid-19 batuk atau bersin
- b. Memegang mulut atau hidung tanpa mencuci tangan terlebih dulu setelah menyentuh benda-benda yang terkena cipratan ludah penderita Covid-19

c. Kontak jarak dekat dengan penderita Covid-19 (Fadli 2020).

5. Pencegahan Covid-19

Dalam upaya mencegah penyakit yang disebabkan oleh Covid-19 yang semakin meluas, pemerintah menghimbau seluruh masyarakat untuk melakukan berbagai langkah pencegahan Covid-19 seperti melakukan physical distancing, memakai masker, rutin mencuci tangan dengan sabun dan menggunakan handsanitizer, meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga kesehatan (Kemenkes 2020).

Five level of prevention merupakan upaya Covid-19 seperti health promotion dengan cara penyuluhan, bina suasana, advokasi untuk perlindungan spesifiknya dapat dilakukan dengan cara menggunakan masker, handsanitizer dan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, melindungi diri agar tetap berada di rumah dapat juga melakukan early diagnosis dengan screening contohnya rapid test dan PCR (Hidayani 2020).

Cara pencegahan dari infeksi virus Covid-19, yaitu :

- a. Menerapkan physical distancing
- b. Menggunakan masker saat beraktivitas di luar rumah atau di tempat umum
- c. Mencuci tangan rutin dengan air dan sabun atau hand sanitizer yang mengandung alkohol minimal 60%
- d. Tidak menyentuh mata, mulut, dan hidung sebelum mencuci tangan
- e. Meningkatkan daya tahan tubuh dengan gizi seimbang dan pola hidup sehat
- f. Hindari kontak dengan penderita Covid-19, orang yang dicurigai positif terinfeksi virus Corona, atau orang yang sedang mengalami demam, batuk, dan pilek
- g. Menutup mulut dan hidung dengan tisu saat batuk atau bersin, lalu buang tisu ke tempat sampah
- h. Menjaga kebersihan benda yang disentuh dan kebersihan lingkungan serta kebersihan rumah (Fadli 2020).

C. Imunitas



Gambar 1. Payung Sistem Imunitas

Sumber : Pathophysiology : The Biologic Basis For Disease In Adults and Children, 2018

Tubuh manusia memiliki sebuah sistem yang dapat melawan benda asing yang masuk ke tubuh yang mengganggu kesehatan itulah yang disebut dengan imunitas. Tubuh manusia memiliki pertahanan tubuh yang berlapis, mulai dari pertahanan paling luar innate immunity (imunitas natural) dan adaptive immunity merupakan jenis pertahanan tubuh yang dapat menghadapi mikroorganisme yang dapat menembus pertahanan tubuh paling luar (Sumarmi 2020).

Imunitas natural bekerja sebagai persiapan untuk menghambat masuknya mikroorganisme serta dapat mengeluarkan mikroorganisme yang masuk kedalam jaringan secara cepat. Sistem kekebalan tubuh adaptive bersifat lebih lambat membutuhkan waktu beberapa hari, namun lebih efektif dalam melawan infeksi dari virus (Sumarmi 2020).

Innate immunity memiliki komponen yang melawan garis terdepan

yaitu sel epitel, bakteri atau virus yang berhasil masuk menembus jaringan menuju sirkulasi darah maka akan diserang oleh sel fagosit yang terdiri dari sel natural killer dan protein khusus yang disebut komplemen (Sumarmi 2020).

Adaptive immunity berupa antibodi yang dihasilkan oleh sel B limfosit dan protein yang dihasilkan oleh sel T limfosit. Ada lima jenis imunoglobulin (Ig) yaitu IgG, IgM, IgE, IgA, dan IgD. Protein yang dihasilkan oleh sel T limfosit antara lain yaitu sitokin, interferon, tumor necrosis factor alfa (TNF- α) yang bekerja melawan bakteri dan virus yang masuk di dalam sel (intraselular) (Sumarmi 2020).

D. Gizi Seimbang

Gizi merupakan hal yang menjadi perhatian dalam menjaga sistem kekebalan tubuh (Imunitas). Gizi yang terpenuhi dan baik diperlukan agar sel-sel tubuh berfungsi dengan optimal. Sistem kekebalan tubuh yang “diaktifkan” membutuhkan energi yang lebih besar dari biasanya (Akbar and Aidha 2020).

1. Empat Pilar Gizi Seimbang

Empat pilar gizi seimbang dapat dilihat dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) berikut :



Gambar 2. Tumpeng Gizi Seimbang (TGS)

Sumber: Kementerian Kesehatan RI, 2014

Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) adalah alat promosi makanan sehat yang dituangkan dalam bentuk gambar dan pesan-pesan

dasar bagi masyarakat. Pedoman ini merupakan petunjuk teknis bagi petugas dari berbagai institusi baik pemerintah maupun non pemerintah dalam melaksanakan pendidikan gizi seimbang kepada masyarakat. PUGS yang lama memuat tiga belas pesan dasar yang diharapkan dapat digunakan masyarakat luas sebagai pedoman praktis untuk mengatur makanan sehari-hari yang seimbang dan aman guna mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal (Djafar 2014).

Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada tahun 2014 mencetuskan ada 10 pesan gizi seimbang yang tercakup dalam 4 (empat) pilar. Prinsip ini pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang diasup dan zat gizi yang dikeluarkan dengan memonitor berat badan secara teratur. Empat pilar tersebut adalah mengonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, mempertahankan dan memantau berat badan normal (Kemenkes RI dalam Damayanti, Setyorini, and Fathimah 2018).

2. 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 6 bulan dan tambahkan MP-ASI sesudahnya.
- 8) Biasakan makan pagi.
- 9) Minumlah air bersih yang aman dan cukup jumlahnya.

- 10) Lakukan aktivitas fisik secara teratur.
- 11) Hindari minum-minuman beralkohol.
- 12) Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan.
- 13) Bacalah label pada makanan yang dikemas.

3. Kebutuhan Gizi Pada Remaja

Kebutuhan gizi remaja harus terpenuhi. Selama masa pandemik, konsumsi protein dapat ditingkatkan menjadi 75-100 gram per hari untuk membantu meningkatkan imunitas karena protein berperan dalam pembentukan immunoglobulin (Ig) (Sumarmi 2020).

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Makro Remaja

Kelompok Umur	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)
Laki-laki				
13-15 Tahun	2400	70	80	350
16-18 Tahun	2650	75	85	400
Perempuan				
13-15 Tahun	2050	65	70	300
16-18 Tahun	2100	65	70	300
(+an)		75-100		

Sumber : AKG, 2019

Asupan tambahan 75-100 gram protein dapat diperoleh dari konsumsi 2 butir telur, 5-6 potong tempe goreng, dan satu potong ayam bagian dada atau satu ekor ikan ukuran sedang. Dalam satu hari, dikonsumsi pada saat sarapan pagi dilengkapi 1 butir telur rebus dan 2 potong tempe goreng ; makan siang dilengkapi 1 ekor ikan mujair atau satu potong ayam bagian dada dan 2 potong tempe, makan malam disertai 1 butir telur (Sumarmi 2020).

Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi Mikro Remaja

Kelompok Umur	Vit C (mg)	Vit A (RE)	Vit D (mcg)	Vit E (mcg)	B 6 (mg)	B 12 (mcg)	Folat (mcg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Se (mcg)
Laki-laki										
13-15 Tahun	75	600	15	15	1.3	4.0	400	11	11	30
16-18 Tahun	90	700	15	15	1.3	4.0	400	11	11	36
Perempuan										
13-15 Tahun	65	600	15	15	1.2	4.0	400	15	9	24
16-18 Tahun	75	600	15	15	1.2	4.0	400	15	9	26

Sumber : AKG, 2019

Vitamin A sebagai anti-infeksi yang melindungi epitel (lapisan atas pelindung sel) serta bermanfaat untuk melawan berbagai macam infeksi bakteri dan virus. Vitamin B6, vitamin C, vitamin E, dan asam lemak omega-3 dapat mengendalikan inflamasi yang berlebihan. Vitamin D berperan untuk meningkatkan imunitas natural (innate immunity) dan menurunkan infeksi pernafasan akut. Zinc/Seng (Zn) bekerja mengaktifkan imunitas natural dan menghambat replikasi virus. Se dan Fe akan menurunkan virulensi dan menghambat mutasi virus . kombinasi Zn, Se dan Fe berpotensi membantu pengobatan pada pasien serta mencegah agar tidak terinfeksi covid-19 (Sumarmi 2020).

Selama pandemic covid-19 organisasi kesehatan dunia (WHO) mengajak masyarakat indonesia untuk selalu menjaga system imunitas tubuh dengan mengkonsumsi Vitamin C. Warga di Wuhan telah membuktikan injeksi vitamin C dengan dosis tinggi dapat menurunkan badai sitokin serta mencegah paparan virus Covid-19 dari individu ke individu (Boretti and Banik 2020).

4. Tujuan Gizi Seimbang Pada Remaja

PGS masih belum banyak dipahami oleh masyarakat terutama remaja. Penelitian (Agnesia 2020) menunjukkan distribusi sikap partisipan terhadap PGS masih kurang (53%). PGS memuat zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Pola konsumsi harus pula memperhatikan 4 pilar gizi seimbang, yaitu anekaragam pangan, perilaku hidup bersih,

aktivitas fisik dan mempertahankan berat badan normal. Penelitian (Agnesia 2020) menunjukkan sebagian besar partisipan masih memiliki perilaku makan yang kurang sesuai dengan PGS.

Hasil studi pendahuluan pada penelitian (Tepriandy and Rochadi 2021) menunjukkan bahwa terdapat 32% siswa dengan status gizi normal, 30% siswa kekurangan gizi (underweight) dan 38% siswa kelebihan gizi (overweight). Begitu juga dengan pengetahuan siswa akan gizi seimbang masih rendah yaitu 82% siswa tidak mengetahui tentang gizi seimbang dalam masa pandemi Covid-19 dan 18% siswa mengetahui tentang gizi seimbang dalam masa pandemi Covid-19. Penelitian Dewi (2020) menyatakan hampir setengah responden jarang mengonsumsi makanan bergizi, jarang mengonsumsi sayuran dan buah, dan jarang mengonsumsi vitamin selama pandemi Covid-19.

Tujuan dari penerapan gizi seimbang merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Mencegah terjadinya penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM) terkait gizi, maka sikap masyarakat dan remaja harus ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Gizi yang optimal akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kecerdasan pada kelompok umur remaja. Gizi yang baik akan menjaga berat badan ideal, mencegah penyakit infeksi, produktivitas meningkat serta terlindungi dari kematian dini (Agnesia 2020).

5. Manfaat Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Covid-19

Manfaat gizi seimbang adalah untuk meningkatkan sistem imun atau kekebalan tubuh. Sistem imun merupakan keadaan tubuh dalam menolak kuman penyakit yang masuk dengan cara pencegahan masuknya mikroorganisme patogen kedalam tubuh. Gizi yang baik ditandai dengan status gizi yang baik sehingga seseorang dapat menghindari infeksi virus (Thamaria, 2017 dalam Tepriandy and Rochadi 2021).

Salah satu upaya dalam mencegah penularan Covid-19 adalah dengan memperhatikan asupan gizi. Asupan gizi yang kurang secara

kualitas dan kuantitasnya dapat menyebabkan imunitas (daya tahan tubuh) menurun, sehingga akan rawan terserang penyakit, terutama penyakit infeksi (Nuriannisa and Yuliani 2021).

E. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui sebuah proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap suatu objek tertentu disebut pengetahuan. Pengetahuan adalah dominan yang sangat penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau open behavior (Donsu, 2017).

Penginderaan manusia atau hasil tahu terhadap objek melalui indera yang dimiliki (mata, hidung, telinga, dan sebagainya) disebut dengan pengetahuan. Pada waktu penginderaan telah sampai sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap suatu objek. Sebagian besar dari pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga) dan indera penglihatan (mata). Intensitas atau tingkat pengetahuan dari setiap orang tentu berbeda-beda (Ningsih Estu Ayu, 2019).

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Budiman dan Riyanto (2013) faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut :

1) Pendidikan

Pendidikan merupakan sebuah proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dan merupakan usaha mendewasakan manusia dengan upaya pengajaran dan sebuah pelatihan.

2) Informasi/Media

Informasi adalah sebuah teknik dalam mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis dan menyebarkan informasi dengan tujuan yang sudah ditetapkan.

Informasi mempengaruhi pengetahuan seseorang. Apabila sering mendapatkan informasi terhadap sesuatu maka akan

menambah pengetahuannya dan wawasannya.

3) Sosial, Budaya dan Ekonomi

Sosial budaya seseorang yang baik maka pengetahuannya akan baik tapi jika sosial budayanya kurang baik maka pengetahuannya akan kurang baik.

Budaya atau tradisi seseorang yang dilakukan tanpa sebuah penalaran tentang tindakan yang dilakukan baik atau buruk akan menambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan.

Status ekonomi seseorang akan menentukan tersedianya fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan tertentu sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

4) Lingkungan

Lingkungan dapat mempengaruhi proses masuknya pengetahuan kedalam diri individu karena adanya sebuah interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspons sebagai pengetahuan oleh individu.

5) Pengalaman

Sebuah pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman diri sendiri maupun dari pengalaman orang lain. Pengalaman seseorang tentang suatu permasalahan akan membuat orang tersebut mengetahui bagaimana cara menyelesaikan permasalahan tersebut sehingga apabila orang tersebut mendapatkan permasalahan yang sama dikemudian hari maka permasalahan terdahulu akan dijadikan pengetahuan untuk menyelesaikan masalah yang terjadi.

6) Usia

Semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh juga akan semakin membaik dan bertambah lebih baik.

7) Pekerjaan

Lingkungan dari sebuah pekerjaan dapat menjadikan seseorang

memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

3. Pengukuran Pengetahuan Remaja

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden ke dalam pengetahuan yang ingin diukur dan disesuaikan dengan tingkatannya (Agus, 2013).

Menurut Arikunto (2010) adapun jenis pertanyaan yang dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dibagi menjadi 2 jenis yaitu :

- a. Pertanyaan subjektif Penggunaan pertanyaan subjektif dengan jenis pertanyaan essay digunakan dengan penilaian yang melibatkan faktor subjektif dari penilai, sehingga hasil nilai akan berbeda dari setiap penilai dari waktu ke waktu.
- b. Pertanyaan objektif Jenis pertanyaan objektif seperti pilihan ganda (multiple choice), betul salah dan pertanyaan menjodohkan dapat dinilai secara pasti oleh penilai.

Pengukuran tingkat pengetahuan dapat dikategorikan menjadi tiga yaitu:

- a. Pengetahuan baik bila responden dapat menjawab 76- 100% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.
- b. Pengetahuan cukup bila responden dapat menjawab 56- 75% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.
- c. Pengetahuan kurang bila responden dapat menjawab 1- 55% dengan benar dari total jawaban pertanyaan (Riwidikdo dalam Octa 2019).

F. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap merupakan suatu istilah dalam bidang psikologi yang

berhubungan dengan persepsi dan tingkah laku. Istilah sikap dalam bahasa Inggris disebut juga dengan attitude. Attitude adalah suatu cara bereaksi terhadap suatu perangsang (Suharyat 2009).

Menurut kamus bahasa Indonesia W.J.S.Poerwodarminto, sikap adalah perbuatan yang didasari oleh keyakinan berdasarkan norma-norma yang ada di masyarakat. Ellis mengemukakan bahwa sikap melibatkan beberapa pengetahuan tentang sesuatu.

Sikap merupakan reaksi seseorang yang sifatnya tertutup dan tidak dapat dilihat secara langsung sehingga sikap hanya dapat ditafsirkan dari perilaku yang nampak (Sri, 2008 dalam Khairia, 2018)

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Sikap

Menurut Azwar (2013) faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap adalah :

1) Pengalaman Pribadi

Sesuatu yang telah atau yang sedang kita alami akan ikut membentuk dan mempengaruhi penghayatan terhadap stimulus sosial. Tanggapan akan menjadi salah satu dasar terbentuknya sikap seseorang.

2) Kebudayaan

Kebudayaan adalah tempat dimana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita.

3) Orang Lain yang Dianggap Penting

Seseorang yang dianggap penting atau seseorang yang diharapkan persetujuannya bagi setiap gerak dan tingkah dan pendapat akan banyak mempengaruhi pembentukan sikap. Biasanya seseorang yang dianggap penting seperti orang tua, orang yang status sosialnya lebih tinggi, teman sebaya, teman dekat, guru, teman kerja, dan sebagainya.

4) Media Massa

Media massa sebagai sebuah sarana komunikasi. Berbagai bentuk media massa dapat mempengaruhi pembentukan opini dan kepercayaan orang. Adanya informasi yang disebarkan di media

massa memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap.

5) Institusi atau Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama

Lembaga ini mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap karena keduanya meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam diri individu.

6) Faktor Emosi Dalam Diri Individu

Suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari oleh emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

3. Pengukuran Sikap Remaja

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa angket atau kuesioner. Skala yang digunakan adalah skala Guttman dimana skala yang menyatakan tipe jawaban tegas seperti setuju dan tidak setuju dengan pemberian skor 2 untuk jawaban tepat (Setuju) dan (Tidak Setuju) nilainya 1 (Saenong and Sari 2021). Pengukuran tingkat sikap dapat dikategorikan menjadi tiga yaitu:

1. Sikap baik : Skor 76-100 % benar dari jumlah skor tertinggi
 2. Sikap cukup :Skor 56- 75 % benar dari jumlah skor tertinggi
 3. Sikap kurang :Skor <56 % benar dari jumlah skor tertinggi
- (Riwidikdo dalam Octa 2019).

G. Penyuluhan Gizi

1. Pengertian Penyuluhan

Penyuluhan gizi adalah proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif terhadap gizi agar masyarakat dapat memiliki atau membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari (Departemen kesehatan, dalam Supriasa, 2012).

Penyuluhan gizi merupakan sebuah upaya menjelaskan, menggunakan, memilih dan mengolah bahan makanan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang atau masyarakat dalam mengonsumsi makanan sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan gizinya (Persagi, 2010). Umumnya, pendekatan penyuluhan gizi merupakan pendekatan kelompok.

2. Tujuan Penyuluhan

Tujuan dari penyuluhan gizi yaitu untuk meningkatkan status gizi masyarakat, khususnya golongan rawan dengan cara mengubah perilaku masyarakat ke arah yang baik sesuai dengan prinsip dari ilmu gizi (Hughes 2008).

Adapun tujuan penyuluhan gizi yang lebih khusus menurut Supriasa (2014), yaitu :

- a. Meningkatkan kesadaran gizi kepada masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang sehat serta menyehatkan.
- b. Menyebarkan konsep-konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat.
- c. Membentuk individu, keluarga dan masyarakat secara menyeluruh untuk berperilaku sehubungan pangan dan gizi.
- d. Merubah perilaku konsumsi makanan (Food Consumption Behavior) sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik.

H. Media Penyuluhan Gizi

1. Pengertian Media

Media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata medium yang berarti perantara atau pengantar. Media pendidikan dapat didefinisikan sebagai alat-alat yang digunakan oleh pendidikan dalam menyampaikan pesan pendidikan dan sebagainya (Suiratna dan Supriasa, 2012).

Media disusun berdasarkan prinsip pengetahuan yang ada pada setiap manusia diterima dan ditangkap melalui panca indera. Semakin banyak indera yang digunakan maka akan semakin banyak pengetahuan yang diperoleh (Notoatmojo, 2012).

2. Fungsi Media

Media sebagai sebuah komponen sistem pembelajaran, mempunyai fungsi dan peran yang sangat vital bagi kelangsungan pembelajaran. Itu berarti bahwa media memiliki posisi yang strategis sebagai bagian integral

dari pembelajaran. Integral dalam konteks ini mengandung pengertian bahwa media itu merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pembelajaran. Tanpa adanya media, maka pembelajaran tidak akan pernah terjadi

3. Jenis-Jenis Media

Alat peraga akan sangat membantu untuk melakukan penyuluhan gizi agar pesan-pesan gizi dapat disampaikan lebih jelas serta masyarakat dapat menerima pesan tersebut dengan jelas dan tepat. Berikut media yang dapat digunakan untuk melakukan sebuah penyuluhan :

a. Media cetak

Media cetak sebagai alat untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan sangat bervariasi antara lain:

b. Booklet

Booklet ialah suatu media untuk menyampaikan pesan- pesan kesehatan dan bentuk buku, baik tulisan maupun gambar.

c. Leaflet

Leaflet ialah bentuk penyampaian informasi atau pesan- pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Isi informasi dapat dalam bentuk kalimat maupun gambar, atau kombinasi.

d. Flyer (Selebaran)

Flyer (Selebaran) ialah seperti leaflet tetapi, tidak dalam bentuk lipatan

e. Flip Chart (lembar balik)

Flip chart merupakan media penyampaian pesan atau informasi-informasi kesehatan dalam bentuk lembar balik (Persagi, 2010 dalam Supriasa, 2012)

f. Media elektronik

Media elektronik sebagai sasaran untuk menyampaikan pesan-pesan atau informasi-informasi kesehatan jenisnya berbeda-beda, antara lain:

g. Televisi

Penyampaian pesan atau informasi-informasi kesehatan melalui media televisi dapat dalam bentuk: sandiwara, sinetron, forum diskusi, atau hanya tanya jawab sekitar masalah kesehatan, pidato, TV, Spot, quiz, atau cerdas cermat, dan lain-lain.

h. Radio

Penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui radio juga dapat berbentuk macam-macam antara lain obrolan (Tanya jawab), sandiwara radio, ceramah, radio spot, dan lain-lain.

i. Video

Penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan dapat melalui video.

j. Slide

Slide juga dapat digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan (Persagi, 2010 *dalam* Supariasa, 2012).

I. Booklet

Booklet merupakan alat bantu berbentuk buku, dilengkapi dengan tulisan maupun gambar yang disesuaikan dengan pembacanya. Informasi yang ada dalam booklet disusun dengan jelas dan rinci sehingga dapat ditangkap dengan baik oleh sasaran pendidikan dan tidak menimbulkan kesalahan persepsi, selain itu gambar yang menarik dalam booklet akan semakin menarik minat sasaran pendidikan untuk membaca dan fokus pada informasi yang disampaikan karena tidak cepat bosan (Astuti, M, and Ani 2020).

Media pembelajaran booklet merupakan kelompok media teknologi cetak. Booklet berisi informasi yang penting, isinya harus jelas, tegas, mudah dimengerti, dan akan menjadi lebih menarik apabila disertai dengan gambar, selain itu bentuk booklet yang kecil menjadikannya mudah untuk dibawa kemana-mana. Booklet yang berisi informasi yang penting dan disertai dengan gambar dapat memudahkan siswa dalam proses pembelajaran (Aria Indah Susanti and Nia Agus Lestari 2021).

Pengertian booklet menurut kamus besar bahasa Indonesia : Booklet adalah media cetak berupa selebaran, atau majalah berisi warta singkat

atau pernyataan tertulis yang diterbitkan secara periodik oleh suatu organisasi atau lembaga untuk kelompok profesi tertentu.

Adapun kelebihan dan kekurangan booklet adalah sebagai berikut :

1. Kelebihan

- 1) Tidak tebal sehingga tidak sulit untuk dibawa.
- 2) Lebih terperinci dan jelas, karena bisa lebih banyak mengulas tentang pesan yang disampaikan
- 3) Booklet yaitu dapat dipelajari setiap saat karena desainnya berbentuk buku.
- 4) Booklet memuat informasi relative lebih banyak di bandingkan dengan poster.
- 5) Booklet menggunakan bahasa yang sederhana mudah dipahami oleh peserta didik dan menarik sesuai dengan topik yang dibahas.

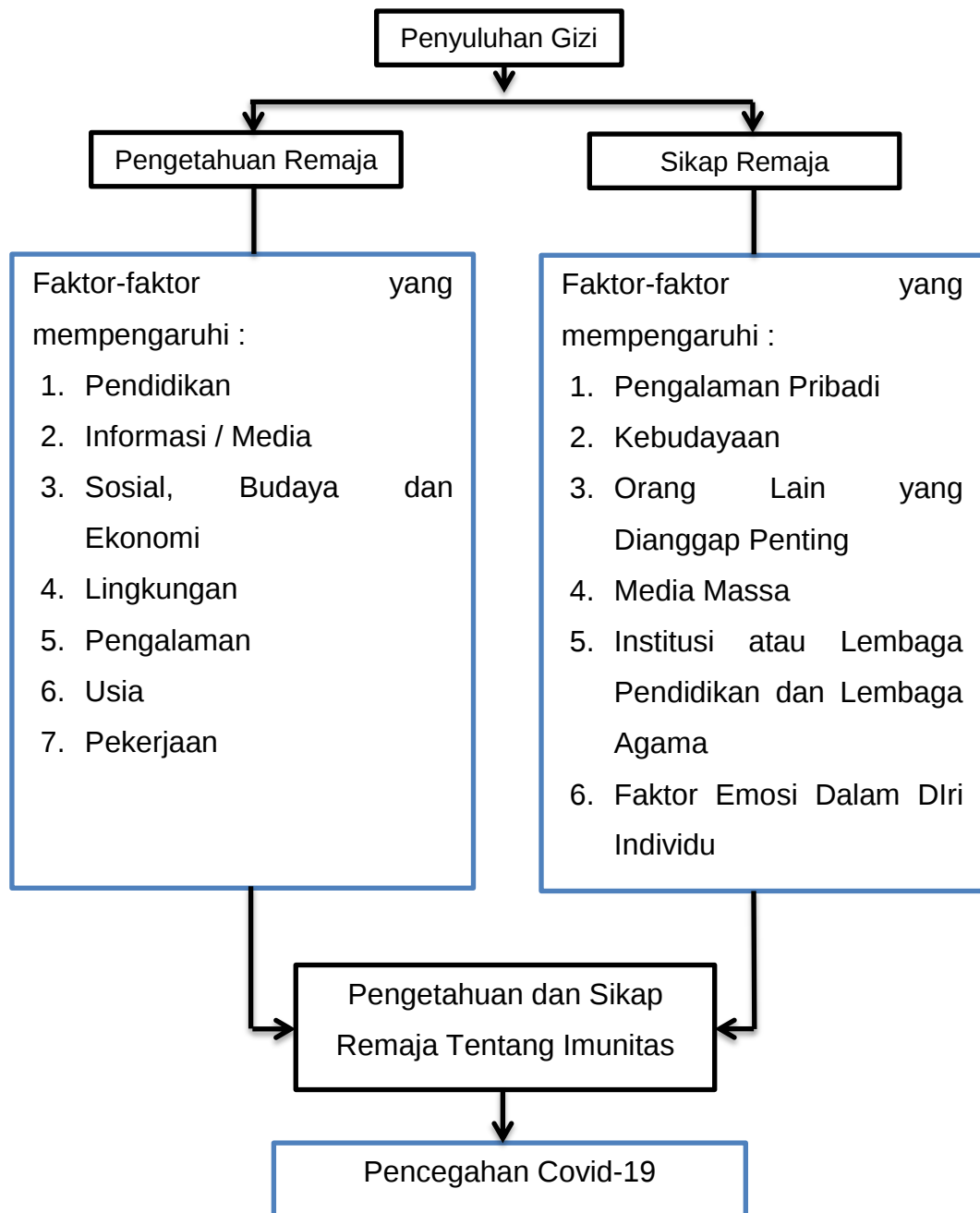
2. Kekurangan

- 1) Memerlukan tenaga ahli untuk membuatnya
- 2) Booklet tidak dapat menyebar langsung keseluruh objek, karena disebabkan keterbatasan penyebaran dan jumlah halaman yang dapat dimuat dalam booklet. Booklet yang baik diterapkan dengan mengaplikasikan berbagai gambar yang menarik dan menjadi bagian penting dari booklet.

Menurut James Brown dkk, peserta didik lebih menyukai booklet yang setengah atau satu halaman penuh dengan gambar yang disertai beberapa petunjuk yang jelas. Lebih baik lagi apabila dari sepenuh isi booklet itu memuat ilustrasi gambar (Klarisya, Daningsih, and Marlina 2019)

Jadi booklet merupakan media cetak seperti brosur yang berisikan informasi. Booklet isinya harus jelas, tegas, mudah dimengerti dan akan lebih menarik jika booklet tersebut disertai dengan gambar. Informasi yang ada dalam booklet disusun dengan jelas dan rinci sehingga dapat ditangkap dengan baik oleh remaja.

J. Kerangka Teori



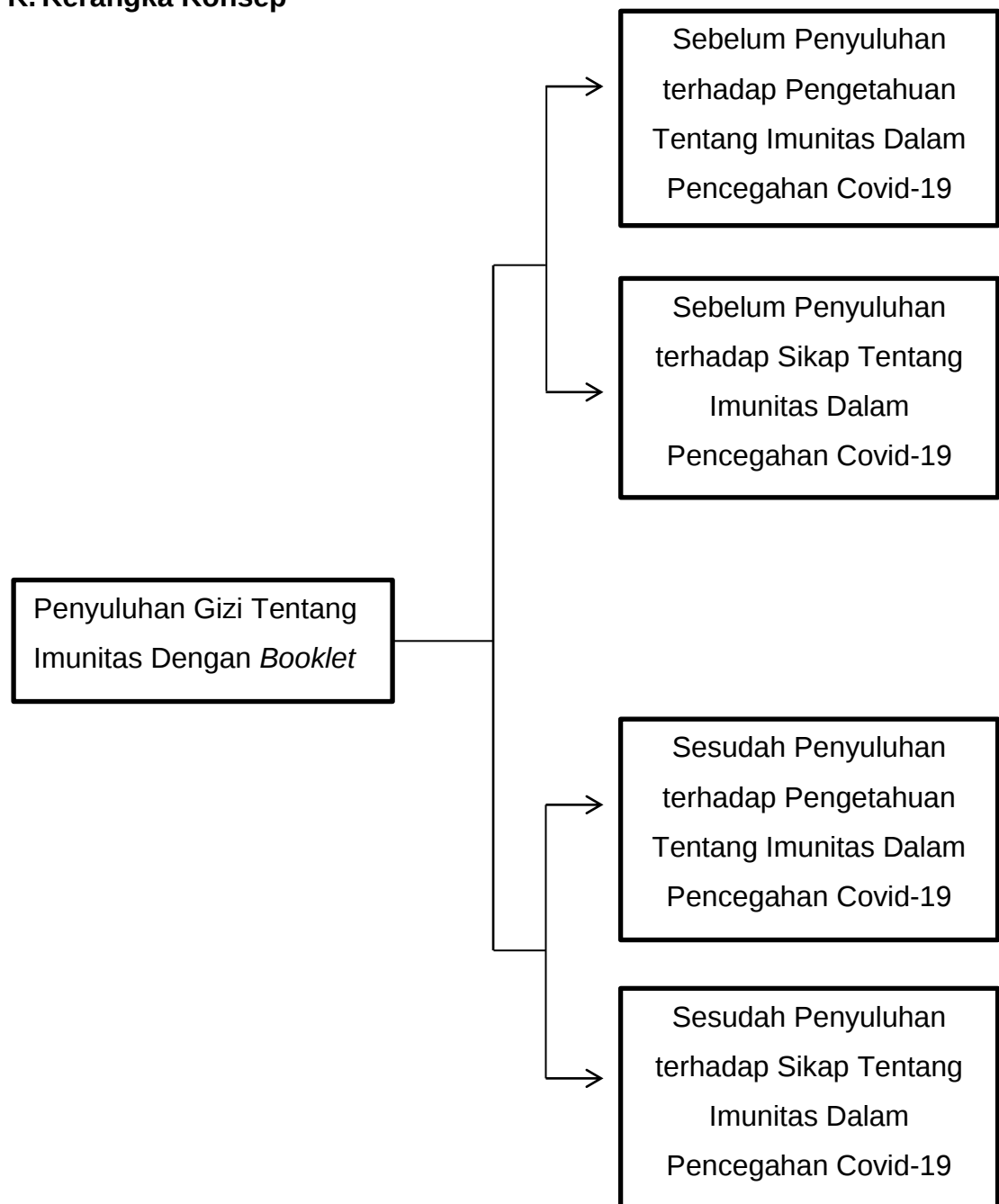
Keterangan

- : Diteliti
- : Tidak diteliti
- : Pengaruh

Gambar 3. Kerangka Teori Penelitian

Sumber : Di modifikasi dari teori (Lawrance Green dalam Notoatmodjo, 2017)

K. Kerangka Konsep



Gambar 4. Kerangka Konsep

L. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Mengukur	Skala Pengukuran
1	Penyuluhan Gizi Tentang Imunitas	Suatu proses kegiatan penyuluhan gizi tentang imunitas covid-19, dalam pencegahan covid-19 pada remaja yang dilakukan secara kunjungan langsung dengan tetap mematuhi protokol kesehatan seperti memakai masker, membawa handsanitizer, menjaga jarak, dan mencuci tangan dengan sabun.	Penyuluhan gizi dilakukan 3 kali dengan jarak 1 minggu. Materi penyuluhan pertama yaitu Pengertian covid-19, penyebaran covid-19, penyebab covid-19, penyebab terpapar covid-19, gejala terpapar covid-19, dan pencegahan covid-19. Materi penyuluhan kedua yaitu pengertian imunitas, macam-macam imunitas, dan hubungan imunitas dengan covid-19. Materi penyuluhan ketiga yaitu empat pilar gizi seimbang, pesan gizi seimbang, kebutuhan gizi pada remaja, tujuan gizi seimbang pada remaja, dan manfaat gizi seimbang untuk pencegahan covid-19. Seluruh materi pada <i>Booklet</i> disampaikan dengan 3 kali penyuluhan dengan masing-masing waktu penyuluhan $\pm$ 60 menit.	-
2	Pengetahuan Tentang Imunitas	Pemahaman remaja mengenai imunitas dalam pencegahan covid-19 sebelum dan sesudah intervensi yang	Dilakukan pre-test dan post- test dengan cara wawancara menggunakan kuesioner berisi 15 pertanyaan yang kemudian dilakukan penilaian. Nilai 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah. Skor terendah 0 dan skor tertinggi 15 (Riwidikdo dalam Octa	Rasio

		akan diukur dengan kuesioner pre dan post test	(2019)	
3	Sikap Tentang Imunitas	Sikap remaja mengenai imunitas dalam pencegahan covid-19 sebelum dan sesudah intervensi, yang akan diukur dengan kuesioner pre dan post test.	Dilakukan pre-test dan post- test dengan cara wawancara menggunakan kuesioner berisi 10 pernyataan, Pengukuran sikap dilakukan dengan memberikan pernyataan yang tertutup, untuk jawaban yang paling tepat (Setuju) nilainya 1 dan (Tidak Setuju) nilainya 0. Skor terendah 0 dan skor tertinggi 10	Rasio

Tabel 3. Definisi Operasional

M. Hipotesis

Ha1 : Ada pengaruh penyuluhan gizi dengan media Booklet terhadap pengetahuan remaja tentang imunitas dalam pencegahan covid-19 di MAN 2 Deli Serdang Tahun 2022

Ha2 : Ada pengaruh penyuluhan gizi dengan media Booklet terhadap sikap remaja tentang imunitas dalam pencegahan covid-19 di MAN 2 Deli Serdang Tahun 2022

H01 : Tidak ada pengaruh penyuluhan gizi dengan media Booklet terhadap pengetahuan remaja dalam pencegahan covid-19 di MAN 2 Deli Serdang Tahun 2022

H02 : Tidak ada pengaruh penyuluhan gizi dengan media Booklet terhadap sikap remaja dalam pencegahan covid-19 di MAN 2 Deli Serdang Tahun 2022