

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan fase transisi krusial dari era anak-anak menuju tahap kedewasaan. Sepanjang periode ini, individu bertransformasi secara gradual meninggalkan identitas anak-anak, meski masih memproses pematangan diri. Dinamika perkembangan yang terjadi di tahap ini berlangsung sangat masif—meliputi ranah fisik, psikologis, hingga adaptasi sosial. Konsekuensinya, keberadaan remaja menempati posisi strategis sebagai modal sosial dan penentu keberlanjutan kualitas sumber daya manusia suatu bangsa di masa depan (Deade, Ernita, and Nugrahmi 2022).

Secara kriteria epidemiologi, World Health Organization (WHO, 2018) mengategorikan remaja sebagai kelompok populasi pada rentang usia 10 hingga 19 tahun. Di konteks nasional, keberadaan generasi ini memegang peranan krusial sebagai pilar keberlanjutan kepemimpinan serta roda pembangunan masa depan. Penguatan kapasitas remaja melalui pendidikan yang komprehensif serta optimalisasi kesehatan fisik dan psikologis sejak awal menjadi syarat mutlak untuk mencetak sumber daya manusia yang produktif dan berdaya saing (Kemenkes RI, 2018).

Masa remaja diidentifikasi oleh akselerasi pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan pada ranah fisik, psikologis, hingga kapasitas kognitif. Fase transisi menuju kedewasaan ini membawa dampak langsung terhadap dinamika kehidupan harian remaja. Secara fisiologis, transformasi ini ditandai oleh hipertrofi massa otot, redistribusi jaringan adiposa (lemak), serta fluktuasi sistem hormonal yang merefleksikan proses pematangan biologis secara menyeluruh (Aceh 2023).

Menurut Elizabeth B Hurlock remaja di bagi menjadi 3 batasan umur yaitu:

1. Fase remaja awal rentang usia 12-15 tahun.
2. Fase remaja madya 15-18 tahun.
3. Fase remaja akhir 18-21 tahun.

2. Kebutuhan Zat Gizi Pada Remaja

Aspek ketercukupan gizi pada remaja usia 13–18 tahun memerlukan pengawasan yang cermat. Periode ini dicirikan oleh lonjakan pertumbuhan (*growth spurt*) yang menuntut kecukupan suplai nutrisi adekuat guna menopang pembentukan jaringan tubuh secara optimal. Seiring dengan meningkatnya proses pertumbuhan, kebutuhan zat gizi juga menjadi lebih besar dibandingkan pada tahap perkembangan sebelumnya. Energi berfungsi sebagai bahan bakar utama yang memfasilitasi pembentukan jaringan baru, pemeliharaan sistem organ, dan pembakaran kalori saat beraktivitas. Konsekuensinya, pengawasan terhadap kuantitas dan kualitas asupan makanan pada populasi remaja harus dilakukan secara konsisten guna memastikan tercapainya gizi seimbang (Lupiana, Sutrio, and Indriyani 2022).

Keberagaman asupan yang mencakup zat gizi makro dan mikro menjadi fondasi utama dalam menunjang kesehatan tubuh populasi remaja. Penguasaan pengetahuan di bidang nutrisi berfungsi sebagai instrumen navigasi kognitif, sehingga remaja mampu menyaring dan menetapkan pola konsumsi yang tepat di tengah opsi makanan harian mereka. Pola makan yang diterapkan kemudian dapat memengaruhi kondisi dan status gizi mereka. Ketika asupan energi tidak seimbang dengan aktivitas fisik yang dilakukan, risiko terjadinya kelebihan berat badan dapat meningkat dan pada akhirnya berdampak pada kesehatan. Oleh karena itu, pemahaman mengenai gizi yang baik perlu disertai dengan penerapan pola makan yang sesuai agar remaja dapat menjaga

kesehatan dan mendukung pertumbuhan serta perkembangannya secara optimal (Farida et al. 2020).

Variabilitas ketercukupan nutrisi remaja berakar pada pola perilaku konsumsi harian yang saling berkelindan. Kebiasaan mengabaikan sarapan dan memilih makanan yang tidak padat gizi secara langsung menghambat pencapaian kecukupan kalori tubuh. Pada saat yang sama, tingginya frekuensi konsumsi makanan cepat saji kaya lemak dan miskin diversifikasi pangan turut memperburuk profil profil nutrisi harian mereka.

Aktivitas fisik turut menentukan besarnya kebutuhan energi. Remaja yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, khususnya olahraga, membutuhkan asupan energi yang lebih besar untuk menunjang aktivitas tersebut. Selain itu, proses pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung pesat pada masa remaja menyebabkan kebutuhan zat gizi meningkat agar pertumbuhan fisik dapat berlangsung secara optimal.

Faktor psikologis dan sosial juga tidak dapat diabaikan, misalnya perhatian terhadap penampilan, kebiasaan makan bersama teman, serta pengaruh teman sebaya yang dapat memengaruhi pilihan makanan. Pembentukan kebiasaan makan yang kondusif pada populasi remaja sangat bergantung pada tingkat edukasi dan pemahaman gizi seimbang yang mereka miliki. Rendahnya kapasitas kognitif terhadap pola konsumsi sehat menjadi hambatan utama bagi remaja untuk menentukan dan membatasi pilihan jenis makanan yang adekuat (Irwanda et al. 2023)

Tabel 1 Kebutuhan Zat Gizi

Kelompok Umur	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
13-15 tahun Laki-laki	2400	70	80	350	34	2100
13-15 tahun Perempuan	2050	65	70	300	29	2100

Sumber : *Angka Kecukupan Gizi 2019*

3. Masalah Gizi Pada Remaja

Masa remaja merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang berlangsung cepat, disertai perkembangan pola pikir dan kemampuan dalam mengambil keputusan. Pada fase ini, remaja juga mulai memiliki kebebasan yang lebih besar dalam menentukan pilihan makanan, sehingga berpotensi menghadapi berbagai permasalahan gizi akibat kebiasaan makan yang kurang sehat. Salah satu kebiasaan yang cukup umum adalah mengonsumsi makanan cepat saji yang umumnya tinggi kalori, lemak, dan gula, tetapi memiliki kandungan serat, vitamin, serta mineral yang relatif rendah.

Kemudahan dalam memperoleh makanan cepat saji serta cita rasanya yang menarik membuat jenis makanan ini sering menjadi pilihan remaja dalam kehidupan sehari-hari. Sayangnya, pilihan tersebut terkadang dilakukan tanpa mempertimbangkan kandungan gizi dan dampaknya terhadap kesehatan. Jika dikonsumsi secara berlebihan dan terus-menerus, makanan cepat saji dapat menyebabkan asupan energi melebihi kebutuhan tubuh atau dikenal sebagai *overnutrition*. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko terjadinya kelebihan berat badan dan obesitas, yang pada akhirnya dapat berdampak terhadap kesehatan dan kualitas hidup remaja.

Masa remaja merupakan periode yang cukup rentan terhadap berbagai masalah gizi, seperti pola makan yang tidak teratur, gangguan makan, anemia, hingga kelebihan berat badan dan obesitas. Pada tahap ini, remaja sering kali tertarik mencoba makanan yang sedang populer atau menjadi tren di lingkungan sekitarnya tanpa terlebih dahulu memperhatikan bahan, kandungan gizi, maupun cara pengolahannya. Makanan seperti burger, pizza, dan *fried chicken* menjadi beberapa contoh makanan yang banyak diminati karena praktis dan memiliki cita rasa yang menarik.

Namun, makanan jenis ini pada umumnya memiliki kandungan lemak, garam, gula, dan kalori yang cukup tinggi, sedangkan kandungan serat dan beberapa zat gizi penting lainnya cenderung lebih rendah. Jika *junk food* dikonsumsi terlalu sering dan menjadi bagian dari kebiasaan makan sehari-hari dalam jangka panjang, pola tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai masalah kesehatan. Dampaknya tidak hanya dapat terlihat pada masa remaja melalui peningkatan risiko obesitas, tetapi juga dapat berlanjut hingga usia dewasa dan berkaitan dengan penyakit seperti diabetes, penyakit jantung, gangguan ginjal kronis, serta kanker (Tanjung et al. 2022).

Kelebihan berat badan merupakan salah satu permasalahan gizi yang kompleks pada kelompok remaja. Etiologi kondisi ini bersifat multifaktorial dan melibatkan interaksi berbagai variabel yang saling berkaitan. Paparan konsumsi makanan cepat saji, predisposisi genetik, tingkat aktivitas fisik yang rendah, faktor psikologis, serta kondisi sosio-ekonomi terbukti berkontribusi terhadap peningkatan risiko tersebut. Selain itu, variabel demografis dan perilaku seperti usia, jenis kelamin, serta pola konsumsi harian turut memengaruhi determinasi status gizi lebih pada remaja. Oleh karena itu, masalah kelebihan berat badan pada remaja tidak hanya berkaitan dengan jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga dipengaruhi oleh

berbagai kondisi dan kebiasaan yang terbentuk dalam kehidupan sehari-hari (Simpatik, Purwaningtyas, and Dhanny 2023).

B. Junk Food

1. Pengertian Junk Food

Junk food merupakan jenis makanan yang apabila dikonsumsi terlalu sering dan dalam jumlah berlebihan dapat memberikan dampak kurang baik bagi kesehatan. Secara sederhana, istilah *junk food* berasal dari kata *junk* yang berarti sampah atau sesuatu yang tidak bernilai, dan *food* yang berarti makanan. Istilah tersebut digunakan untuk menggambarkan makanan yang umumnya memiliki kandungan zat gizi yang kurang seimbang, meskipun dapat memberikan rasa kenyang dan cita rasa yang menarik. Apabila dikonsumsi terlalu sering tanpa disertai asupan makanan bergizi dan beragam lainnya, *junk food* dapat membuat kebutuhan zat gizi tubuh tidak terpenuhi secara optimal. Dalam jangka panjang, kebiasaan tersebut berpotensi memengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh, terutama pada masa remaja yang masih membutuhkan zat gizi yang cukup dan seimbang (Tanjung et al. 2022).

Makanan yang memiliki kandungan kalori tinggi tetapi relatif rendah zat gizi sering disebut sebagai *junk food*. Jenis makanan ini banyak diminati karena memiliki cita rasa yang menarik, praktis, serta mudah ditemukan dengan pilihan harga yang beragam. Namun, kandungan lemak dan gula yang tinggi pada sebagian besar *junk food* dapat memberikan dampak kurang baik bagi kesehatan apabila dikonsumsi terlalu sering dan berlebihan. Berbagai jenis *junk food*, seperti minuman bersoda, keripik, cokelat, permen, serta makanan cepat saji, kini mudah dijumpai di berbagai tempat. Tingginya minat masyarakat terhadap makanan tersebut juga turut mendorong berkembangnya restoran dan jaringan makanan cepat saji di berbagai wilayah, sehingga akses terhadap *junk food* menjadi semakin mudah,

termasuk bagi kalangan remaja (Putri Adekayanti and Lina Eta Safitri 2023).

Junk food merupakan jenis makanan yang umumnya mudah diperoleh, praktis, dan dapat disajikan dalam waktu singkat sehingga sering menjadi pilihan ketika seseorang membutuhkan makanan yang cepat dan mudah dikonsumsi. Istilah *junk food* biasanya merujuk pada makanan yang memiliki kandungan gula, tepung olahan, garam, lemak jenuh, dan lemak trans yang relatif tinggi. Beberapa jenis produk juga dapat mengandung bahan tambahan pangan, seperti monosodium glutamat (MSG) dan tartrazin. Sebaliknya, kandungan zat gizi yang dibutuhkan tubuh, seperti protein, vitamin, mineral, dan serat, cenderung lebih rendah. Contoh makanan yang sering dikategorikan sebagai *junk food* antara lain burger, kentang goreng, pizza, ayam goreng, keripik, serta berbagai produk makanan olahan lainnya. Makanan tersebut memang mudah diperoleh dan memiliki cita rasa yang disukai banyak orang, tetapi konsumsi yang terlalu sering dan berlebihan perlu diperhatikan karena dapat menyebabkan pola makan menjadi kurang seimbang, terutama apabila menggantikan konsumsi makanan yang lebih beragam dan kaya zat gizi (Kristianto et al. 2024).

Aksesibilitas *junk food* bagi remaja tidak semata-mata ditentukan oleh cita rasa atau bentuk produknya, melainkan oleh interaksi berbagai faktor pendorong eksternal. Faktor kepraktisan, kepastian harga yang ekonomis, durasi penyajian yang singkat, serta efektivitas strategi pemasaran secara kolektif meningkatkan preferensi dan konsumsi makanan cepat saji pada kelompok usia tersebut.

Perubahan pola makan masyarakat di berbagai belakangan ini tidak lepas dari meluasnya keberadaan *junk food*, baik pada wilayah negara berkembang maupun negara maju. Tingkat konsumsi yang tinggi dan tidak terkontrol berisiko besar meningkatkan kasus gizi lebih, mulai dari *overweight* sampai obesitas. Beberapa negara yang

dilaporkan memiliki tingkat konsumsi *junk food* cukup tinggi di antaranya adalah Amerika Serikat, Kanada, Inggris, Australia, Jepang, dan Swedia.

Kecenderungan naiknya kasus obesitas di kalangan remaja amat erat kaitannya dengan kebiasaan mengonsumsi *junk food*. Jenis makanan ini identik dengan kadar kalori dan lemak yang tinggi, namun amat minim serat serta gizi esensial. Apabila pola makan semacam ini dibiarkan membalut keseharian remaja, risiko kelebihan berat badan pun tak terelakkan. Masalahnya, ketidakseimbangan gizi yang dimulai pada masa remaja kerap terbawa hingga dewasa dan lansia, yang pada akhirnya memperbesar peluang munculnya penyakit degeneratif di kemudian hari (Izhar 2020).

2. Jenis *Junk Food*

Jenis makanan yang sering digolongkan sebagai *junk food* biasanya kaya akan lemak, gula, garam, maupun kalori, serta lebih sering dipilih karena rasanya yang gurih dan sifatnya yang praktis. Dalam realitas sehari-hari, jenis makanan ini sangat mudah ditemukan pada jajanan populer masyarakat, seperti mi gacoan, cilok, basreng, bakso bakar, seblak goreng, hingga sajian ayam goreng yang masih menyertakan kulitnya. Selain makanan utama, berbagai camilan seperti kentang goreng, keripik kentang dengan tambahan keju, serta donat dengan cita rasa manis maupun gurih juga sering termasuk dalam kelompok makanan tersebut. Minuman dengan kandungan gula tinggi, seperti boba dan minuman bersoda, juga perlu diperhatikan karena jika dikonsumsi terlalu sering dapat menambah asupan energi dan gula harian.

3. Dampak Mengonsumsi *Junk Food* pada Remaja

Dampak yang dapat ditimbulkan apabila *junk food* dikonsumsi terlalu sering antara lain sebagai berikut:

1) Obesitas

Junk food umumnya memiliki kepadatan energi yang tinggi, sehingga dalam porsi yang relatif kecil dapat mengandung kalori dalam jumlah cukup besar. Di sisi lain, beberapa jenis *junk food* memiliki kandungan serat yang rendah sehingga rasa kenyang yang diperoleh dapat berlangsung lebih singkat. Kondisi ini dapat membuat remaja lebih mudah mengonsumsi makanan dalam jumlah lebih banyak atau kembali makan dalam waktu yang lebih cepat. Jika kebiasaan tersebut berlangsung terus-menerus, asupan energi yang masuk dapat melebihi kebutuhan tubuh dan pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya kelebihan berat badan.

2) Diabetes

Konsumsi *junk food* yang mengandung gula dan karbohidrat olahan dalam jumlah tinggi dapat menyebabkan kadar gula darah meningkat dengan cepat setelah dikonsumsi. Jika kebiasaan ini berlangsung terlalu sering, kondisi tersebut dapat memengaruhi keseimbangan pola makan dan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Kondisi tersebut membuat tubuh perlu merespons dengan meningkatkan produksi hormon insulin oleh pankreas. Insulin berperan membantu memindahkan glukosa dari dalam darah ke sel-sel tubuh agar dapat digunakan sebagai sumber energi. Jika pola konsumsi makanan tinggi gula dan karbohidrat olahan terjadi terlalu sering, respons insulin yang berulang dapat menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam menjaga keseimbangan metabolisme tubuh.

3) Hipertensi

Konsumsi *junk food* yang memiliki kandungan natrium atau sodium tinggi perlu diperhatikan karena asupan natrium yang berlebihan dapat memengaruhi keseimbangan cairan dalam tubuh dan berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Jika kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi natrium berlangsung secara terus-menerus, risiko terjadinya hipertensi dapat meningkat. Oleh karena

itu, membatasi konsumsi *junk food* dan memilih makanan dengan kandungan natrium yang lebih rendah penting dilakukan sebagai bagian dari pola makan yang lebih sehat.

4) Gagal Ginjal Kronik

Konsumsi *junk food* yang memiliki kandungan natrium atau sodium tinggi perlu diperhatikan karena asupan natrium yang berlebihan dapat memengaruhi keseimbangan cairan dalam tubuh dan berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Jika kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi natrium berlangsung secara terus-menerus, risiko terjadinya hipertensi dapat meningkat. Oleh karena itu, membatasi konsumsi *junk food* dan memilih makanan dengan kandungan natrium yang lebih rendah penting dilakukan sebagai bagian dari pola makan yang lebih sehat.

5) Penurunan kesehatan mental

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi *junk food* secara rutin dapat berkaitan dengan kondisi kesehatan mental yang kurang baik. Pola makan yang didominasi makanan tinggi gula, lemak, dan rendah zat gizi penting diduga dapat memengaruhi kondisi tubuh dan keseimbangan fungsi otak. Dalam jangka panjang, kebiasaan tersebut dapat berhubungan dengan meningkatnya risiko mengalami masalah psikologis, seperti gejala depresi dan kecemasan. Oleh karena itu, pola makan yang lebih beragam dan bergizi penting untuk mendukung kesehatan fisik sekaligus menjaga kesejahteraan mental (Jusuf et al. 2024)

C. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan dapat dipahami sebagai sesuatu yang bersifat *sui generis*, yaitu memiliki karakteristik tersendiri dan berkaitan dengan hal yang paling sederhana serta mendasar. Proses mengetahui merupakan salah satu bentuk pengalaman dasar manusia yang tidak

dapat direduksi atau dijelaskan sepenuhnya melalui konsep lain yang lebih sederhana. Dengan demikian, pengetahuan menjadi bagian penting dalam proses manusia memahami, mengenali, dan memberikan makna terhadap berbagai informasi maupun pengalaman yang diperoleh (Elba and Ristiani 2019).

Pengetahuan dapat dipahami sebagai informasi yang tidak hanya diterima, tetapi juga disertai dengan pemahaman sehingga dapat tersimpan dan menjadi bagian dari cara seseorang berpikir. Melalui pengetahuan, seseorang tidak sekadar mengetahui suatu informasi, tetapi juga mampu mengenali pola, memahami suatu keadaan, serta memperkirakan kemungkinan yang dapat terjadi. Berbeda dengan data atau informasi yang pada dasarnya hanya memberikan gambaran mengenai suatu hal, pengetahuan dapat membantu seseorang menentukan sikap dan mengambil keputusan berdasarkan pemahaman yang dimilikinya. Dengan demikian, pengetahuan memiliki peran penting dalam mendorong seseorang untuk menentukan dan melakukan suatu tindakan.

2. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat pengetahuan pada remaja antara lain sebagai berikut:

a. Pendidikan

Pendidikan berperan penting dalam membantu seseorang menerima, memahami, dan mengolah berbagai informasi yang diperoleh. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya dapat memudahkan seseorang dalam memahami informasi dan memperluas pengetahuannya. Meskipun demikian, pengetahuan tidak hanya terbentuk melalui pendidikan formal, tetapi juga dapat berkembang melalui pendidikan nonformal, pengalaman, serta interaksi yang dialami dalam kehidupan sehari-hari.

Pengetahuan seseorang terhadap suatu hal dapat mencakup

pemahaman mengenai aspek positif dan negatif dari objek tersebut, yang kemudian dapat memengaruhi sikap dan cara seseorang dalam menyikapinya. Semakin banyak informasi positif yang diketahui dan dipahami, semakin besar pula kemungkinan terbentuknya sikap yang positif.

Selain melalui pendidikan, pengetahuan juga dapat diperoleh dari berbagai sumber, seperti orang lain, lingkungan sekitar, media massa, maupun media informasi lainnya. Semakin banyak informasi yang diterima dan dipahami, semakin luas pula pengetahuan seseorang, termasuk pengetahuan yang berkaitan dengan kesehatan.

b. Usia

Usia merupakan rentang waktu kehidupan seseorang yang dihitung sejak lahir hingga mencapai waktu tertentu. Bertambahnya usia biasanya disertai dengan perkembangan dalam berbagai aspek, seperti kondisi fisik, kematangan mental, pengalaman, serta kemampuan dalam menerima dan memahami informasi. Seiring bertambahnya pengalaman, seseorang juga dapat memiliki wawasan yang semakin luas dalam menghadapi berbagai situasi di kehidupan sehari-hari. Dalam kehidupan sehari-hari, terdapat dua pandangan yang sering dikaitkan dengan perkembangan seseorang berdasarkan usia.

1. Semakin bertambah usia, semakin banyak pengalaman yang dimiliki. Bertambahnya umur biasanya diikuti dengan semakin luasnya pengalaman dan informasi yang diperoleh. Pengalaman tersebut dapat membantu seseorang menjadi lebih matang dalam berpikir, mengambil keputusan, dan menyikapi berbagai hal.
2. Bertambahnya usia dapat disertai perubahan kemampuan fisik dan mental. Pada usia lanjut, beberapa kemampuan dapat mengalami penurunan sehingga proses menerima atau mempelajari informasi baru mungkin membutuhkan waktu dan pendekatan yang berbeda. Namun,

hal tersebut tidak berarti bahwa seseorang yang lebih tua tidak dapat memperoleh pengetahuan atau mempelajari hal baru.

c. Media massa/ sumber informasi

Informasi yang diperoleh melalui berbagai bentuk pendidikan, baik formal maupun nonformal, dapat membantu seseorang memperluas dan meningkatkan pengetahuannya. Selain itu, perkembangan teknologi yang semakin pesat membuat akses terhadap informasi menjadi lebih mudah. Saat ini, berbagai informasi dapat diperoleh melalui beragam media, termasuk media massa dan media digital, sehingga seseorang memiliki lebih banyak kesempatan untuk menambah wawasan dan memahami berbagai hal di sekitarnya.

Kehadiran beragam media tersebut memungkinkan informasi mengenai berbagai hal, termasuk pengetahuan baru, dapat diterima dengan lebih cepat dan luas. Media komunikasi seperti surat kabar, majalah, kegiatan penyuluhan, televisi, radio, serta berbagai media lainnya tidak hanya berfungsi sebagai sumber informasi, tetapi juga dapat memengaruhi cara seseorang memahami, memandang, dan membentuk keyakinan terhadap suatu informasi.

d. Sosial Budaya dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang berkembang di lingkungan masyarakat umumnya dilakukan secara turun-temurun dan berulang dalam kehidupan sehari-hari, sehingga secara perlahan dapat menjadi bagian dari perilaku serta memengaruhi cara seseorang dalam bersikap dan bertindak, meskipun belum tentu disertai dengan pertimbangan mengenai benar atau tidaknya tindakan tersebut. Selain itu, kondisi sosial ekonomi juga dapat memengaruhi kesempatan seseorang dalam memperoleh berbagai fasilitas dan sumber informasi yang mendukung aktivitasnya. Ketersediaan fasilitas serta akses terhadap informasi yang berbeda-beda pada setiap individu pada akhirnya dapat memengaruhi luasnya pengetahuan yang dimiliki. Oleh karena itu, kondisi sosial

ekonomi dapat menjadi salah satu faktor yang turut berperan dalam membentuk dan meningkatkan pengetahuan seseorang.

e. Lingkungan

Lingkungan merupakan segala kondisi dan unsur yang berada di sekitar seseorang, baik berupa aspek fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan tempat seseorang tumbuh dan berinteraksi dapat memberikan pengaruh terhadap cara individu menerima, memahami, dan mengembangkan pengetahuan. Interaksi dengan keluarga, teman sebaya, sekolah, maupun masyarakat dapat menjadi bagian dari proses pembentukan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari. Pengaruh tersebut muncul melalui adanya interaksi antara individu dengan lingkungan secara timbal balik, yang kemudian dapat memberikan pengalaman dan informasi sehingga berkembang menjadi pengetahuan.

f. Pengalaman

Pengetahuan dapat berkembang dari berbagai pengalaman yang diperoleh seseorang, baik melalui pengalaman yang dialami secara langsung maupun melalui cerita dan pembelajaran dari pengalaman orang lain. Pengalaman tersebut dapat menjadi sumber pembelajaran yang membantu individu memahami suatu hal secara lebih mendalam. Selain itu, pengalaman juga dapat memberikan kesempatan bagi seseorang untuk menilai, memahami, dan membuktikan kebenaran dari informasi atau pengetahuan yang diperolehnya (Aulia 2021).

3. Tingkatan Pengetahuan

a. Tahu (*Know*)

Tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling dasar, yang menunjukkan kemampuan seseorang dalam mengingat kembali informasi, fakta, atau materi yang sebelumnya pernah dipelajari, didengar, atau diterima.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami merupakan kemampuan seseorang untuk menjelaskan kembali suatu informasi atau materi yang telah diketahui dengan menggunakan pemahaman sendiri. Pada tahap ini, seseorang tidak sekadar mengingat informasi, tetapi juga mampu menangkap makna, menginterpretasikan, serta menjelaskan kembali informasi tersebut secara tepat.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi merupakan kemampuan seseorang dalam menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh ke dalam situasi atau kondisi tertentu. Pada tahap ini, seseorang tidak hanya memahami informasi, tetapi juga mampu menghubungkan dan menggunakan pengetahuan tersebut dalam menghadapi berbagai keadaan nyata di kehidupan sehari-hari.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan kemampuan untuk menguraikan suatu materi atau objek ke dalam bagian-bagian yang lebih kecil serta memahami hubungan antara setiap bagian tersebut. Pada tahap ini, seseorang mampu melihat keterkaitan antarbagian sehingga dapat memahami suatu materi secara lebih terstruktur.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan kemampuan seseorang untuk menggabungkan berbagai informasi, unsur, atau bagian pengetahuan yang telah dimiliki menjadi suatu kesatuan yang saling berhubungan dan memiliki makna. Pada tahap ini, seseorang mampu menyusun berbagai informasi tersebut menjadi suatu pemahaman atau gagasan yang lebih utuh. Kemampuan ini menunjukkan bahwa seseorang dapat menyusun atau menghasilkan pemahaman baru berdasarkan informasi yang telah dimiliki.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi merupakan kemampuan seseorang dalam menilai atau memberikan pertimbangan terhadap suatu materi, informasi, atau objek berdasarkan kriteria, standar, atau alasan tertentu. Pada tahap ini, seseorang tidak hanya memahami informasi, tetapi juga mampu menentukan penilaian berdasarkan pertimbangan yang sesuai. Pada tahap ini, seseorang mampu menentukan baik atau buruknya, benar atau salahnya, maupun nilai dari suatu hal berdasarkan pengetahuan dan pertimbangan yang dimiliki.

D. Edukasi Gizi

1. Pengertian Edukasi Gizi

Pendidikan gizi atau edukasi gizi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai pentingnya memenuhi kebutuhan gizi. Pengetahuan yang memadai tentang gizi dapat membantu remaja lebih bijak dalam memilih makanan serta mendorong terbentuknya kebiasaan makan yang lebih sehat dan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Agar informasi dapat diterima dengan baik, edukasi gizi dapat disampaikan melalui berbagai metode dan media yang disesuaikan dengan karakteristik serta kebutuhan remaja sebagai sasaran.

Penggunaan media yang tepat dapat membuat informasi gizi lebih mudah dipahami sekaligus membantu edukator menyampaikan materi secara lebih jelas dan menarik. Hal ini menjadi semakin penting pada kelompok remaja yang cenderung mudah merasa bosan apabila informasi disampaikan dengan cara yang monoton.

Penggunaan media edukasi yang menarik dapat membantu meningkatkan perhatian dan minat remaja selama proses pembelajaran, sehingga materi yang disampaikan lebih mudah diterima dan dipahami. Dengan demikian, pendidikan gizi tidak hanya bertujuan untuk menambah pengetahuan, tetapi juga dapat

mendorong remaja untuk membangun kebiasaan makan yang lebih sehat serta mendukung tercapainya status gizi yang baik (Putri Adekayanti and Lina Eta Safitri 2023).

2. Tujuan Edukasi Gizi

Tujuan utama edukasi gizi dasarnya adalah mengarahkan individu agar mampu mengubah perilaku makan ke arah yang lebih sehat, sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Pemberian edukasi ini tidak sekadar mentransfer wawasan medis, melainkan juga membentuk pola pikir serta kepekaan individu akan krusialnya pemenuhan gizi yang seimbang dalam kehidupan harian. Peningkatan pengetahuan dan sikap tersebut diharapkan dapat mendukung terbentuknya kebiasaan konsumsi makanan yang lebih sehat dan sesuai dengan prinsip gizi seimbang (Asrori et al. 2020).

Adapun tujuan edukasi dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan sebagai salah satu bagian penting dalam menunjang kualitas kehidupan.
- b. Mendorong individu maupun kelompok agar memiliki kemampuan dan kemauan untuk melakukan berbagai tindakan yang dapat mendukung terciptanya kehidupan yang sehat secara mandiri.
- c. Meningkatkan pemanfaatan berbagai sarana dan fasilitas pelayanan kesehatan yang tersedia secara tepat, sesuai dengan kebutuhan dan kondisi masing-masing.

Secara keseluruhan, edukasi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk pemahaman yang lebih baik mengenai kesehatan, baik pada tingkat individu, kelompok, maupun masyarakat. Dengan pemahaman tersebut, diharapkan masyarakat dapat semakin menyadari bahwa kesehatan merupakan hal yang penting untuk dijaga serta mampu mengambil peran secara aktif dan mandiri dalam menerapkan perilaku yang mendukung kehidupan yang sehat.

3. Metode Edukasi Gizi

Edukasi sebagai salah satu upaya dalam mencegah masalah gizi merupakan rangkaian kegiatan yang dilakukan untuk memberikan informasi dan pesan kesehatan kepada individu, kelompok, maupun masyarakat. Melalui kegiatan edukasi, sasaran diharapkan memperoleh pengetahuan yang lebih baik sehingga dapat mendukung terbentuknya sikap dan perilaku yang lebih positif dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan edukasi tidak hanya bergantung pada materi yang disampaikan, tetapi juga dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti metode yang digunakan, kualitas materi, kemampuan penyampai informasi, serta pemilihan media atau alat bantu yang digunakan.

Oleh karena itu, pemilihan metode edukasi sebaiknya disesuaikan dengan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi sasaran agar informasi yang disampaikan dapat diterima serta dipahami dengan baik. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah *brainstorming*, yaitu metode pembelajaran yang mendorong peserta untuk terlibat secara aktif dengan mengemukakan berbagai pendapat, ide, maupun pengalaman yang mereka miliki selama proses edukasi. Keterlibatan peserta secara langsung dapat membuat proses edukasi menjadi lebih interaktif dan tidak monoton, sehingga materi lebih mudah dipahami serta diharapkan dapat mendorong munculnya sikap dan perilaku yang lebih baik dalam menjaga kesehatan dan memenuhi kebutuhan gizi (Mukti, Rusilanti, and Yulianti 2022).

4. Media Edukasi Gizi

Seiring dengan perkembangan teknologi dan perubahan pola kehidupan masyarakat, penggunaan media edukasi juga semakin beragam dan inovatif. Salah satu media yang dapat digunakan dalam kegiatan edukasi adalah video animasi. Media ini dapat membantu menyampaikan informasi dengan cara yang lebih menarik melalui

perpaduan gambar bergerak, ilustrasi, dan suara. Penyajian yang lebih visual dan dinamis dapat membantu sasaran memahami materi dengan lebih mudah, sekaligus membuat proses pembelajaran terasa lebih menyenangkan dan tidak membosankan.

Video animasi merupakan media audiovisual yang menyajikan gambar atau objek dalam bentuk gerakan, baik melalui perubahan posisi, bentuk, maupun warna. Dalam proses edukasi, kombinasi unsur visual dan audio dapat menjadi stimulus yang membantu menarik perhatian serta meningkatkan keterlibatan sasaran selama menerima informasi. Penyampaian materi dengan cara yang lebih menarik dan dinamis diharapkan dapat membantu sasaran memahami, mengingat, serta menerapkan informasi yang telah diperoleh dengan lebih baik (Mukti et al. 2022).

E. Media Video Animasi

1. Pengertian Video Animasi

Video animasi merupakan media yang menyajikan kumpulan gambar atau objek yang disusun secara berurutan sehingga menghasilkan gerakan sesuai dengan alur yang telah dirancang. Perpaduan antara gambar, gerakan, dan elemen visual lainnya membuat informasi dapat disampaikan dengan cara yang lebih dinamis dan menarik.

Dalam proses pembelajaran, video animasi dapat mengubah objek atau gambar yang semula bersifat statis menjadi tampilan yang seolah-olah bergerak melalui rangkaian gambar yang saling berkaitan. Penggunaan variasi gambar, karakter, gerakan, dan warna yang menarik dapat membantu menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan. Penyajian materi dengan cara tersebut diharapkan mampu meningkatkan perhatian dan ketertarikan siswa untuk mengikuti pembelajaran serta membantu mereka memahami informasi yang disampaikan (Rahmatiani and Karjatin 2023).

2. Kelebihan Video Animasi

Video animasi sebagai salah satu media pembelajaran memiliki sejumlah kelebihan yang dapat mendukung penyampaian materi agar lebih menarik, mudah dipahami, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik. Beberapa keunggulan penggunaan video animasi antara lain sebagai berikut:

- a) Dapat digunakan dalam jangka waktu yang panjang Video animasi dapat digunakan berulang kali selama materi yang terdapat di dalamnya masih relevan dan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Hal ini membuat video dapat menjadi media yang praktis untuk digunakan kembali pada kesempatan yang berbeda.
- b) Membantu mempermudah pemahaman materi Penyampaian informasi melalui gambar bergerak, suara, dan visualisasi dapat membantu peserta didik memahami materi dengan lebih mudah. Informasi yang disajikan secara bertahap juga dapat mendukung proses pembelajaran agar berlangsung lebih efektif.
- c) Memiliki jangkauan penyebaran yang luas Video animasi dapat dibagikan dan diakses melalui berbagai platform digital dan media sosial, seperti YouTube dan Instagram. Dengan demikian, informasi yang disampaikan dapat menjangkau sasaran yang lebih luas tanpa terbatas oleh tempat.
- d) Menjadikan pembelajaran lebih menarik dan menyenangkan Penggunaan gambar, animasi, suara, serta penyajian materi yang sederhana dapat membuat proses pembelajaran terasa lebih interaktif dan tidak monoton. Kondisi tersebut dapat membantu mempertahankan perhatian peserta didik serta meningkatkan ketertarikan mereka untuk mengikuti dan memahami materi yang disampaikan.

3. Kekurangan Media Video Animasi

Selain memberikan berbagai keunggulan, penggunaan video animasi sebagai media edukasi juga memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Adapun keterbatasan tersebut antara lain:

- a) Membutuhkan biaya produksi yang relatif besar Pembuatan video animasi dapat memerlukan biaya yang cukup tinggi, terutama jika proses produksinya membutuhkan perangkat, aplikasi, tenaga ahli, atau sumber daya khusus untuk menghasilkan video yang berkualitas.
- b) Memerlukan perangkat pendukung Penggunaan video animasi dalam kegiatan edukasi membutuhkan perangkat tertentu, seperti komputer atau laptop, proyektor, dan speaker. Ketersediaan perangkat tersebut menjadi penting agar video dapat ditampilkan dan didengar dengan baik, terutama ketika edukasi dilakukan secara langsung kepada kelompok sasaran.
- c) Membutuhkan waktu dalam proses pembuatannya Pembuatan video animasi tidak dapat dilakukan secara instan karena melalui beberapa tahapan, mulai dari menentukan konsep, menyusun materi, membuat alur cerita, menyiapkan gambar dan animasi, hingga proses penyuntingan. Oleh karena itu, diperlukan waktu dan persiapan yang cukup agar video yang dihasilkan sesuai dengan tujuan edukasi dan mudah dipahami oleh sasaran.

F. Penelitian Terdahulu

1. Temuan Jusuf dkk. (2024) memperlihatkan adanya kenaikan tingkat pengetahuan siswa SMP Negeri 1 Telaga Biru pascapemberian penyuluhan mengenai bahaya *junk food*. Saat pemetaan awal (*pre-test*), cuma 15 siswa (30%) yang masuk kategori berpengetahuan baik. Angka tersebut melonjak menjadi 30 siswa (60%) pada evaluasi akhir (*post-test*). Kenaikan ini mengindikasikan bahwa intervensi edukatif efektif dalam memperluas wawasan sekaligus membangun kesadaran siswa atas risiko *junk food* bagi tubuh (Jusuf et al. 2024).
2. Keberhasilan pendekatan edukatif dalam menumbuhkan kesadaran remaja ditunjukkan oleh riset Alkhair et al. (2023). Penyuluhan terkait bahaya makanan cepat saji terbukti efektif meningkatkan literasi kesehatan siswa, khususnya mengenai dampak buruk *junk food* dan pentingnya pola hidup seimbang. Pembekalan materi ini mendorong perubahan perilaku konsumsi, di mana siswa cenderung lebih bijak dan membatasi porsi *junk food*. Pengetahuan terkait risiko penyakit kronis (seperti obesitas, diabetes melitus, penyakit kardiovaskular, dan kanker) yang diperoleh siswa berfungsi sebagai pendorong terbentuknya kebiasaan makan baru yang lebih sehat. Oleh sebab itu, program edukasi ini memegang peran strategis sebagai upaya promotif dan preventif sejak dini (Alkhair et al. 2023).
3. Efektivitas metode penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman siswa juga dibuktikan oleh Adekayanti dan Safitri (2023). Dalam riset tersebut, rerata skor jawaban benar siswa melonjak dari 61% saat *pre-test* menjadi 71% pada evaluasi *post-test*. Uji statistik menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,021, yang mengonfirmasi adanya perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini mempertegas bahwa kegiatan edukatif berupa penyuluhan berkontribusi nyata dalam memperluas wawasan siswa terhadap materi yang disampaikan.” (Putri Adekayanti and Lina Eta Safitri 2023).

4. Peran media audiovisual dalam intervensi gizi terbukti efektif melalui penelitian Al Rahmad dan Annisa (2025). Studi tersebut mencatat lonjakan rerata skor pengetahuan remaja dari 59,00 menjadi 87,00 setelah pemaparan materi, sementara rerata skor sikap turut naik dari 64,74 menjadi 80,01. Pengujian statistik menggunakan *Paired T-test* menghasilkan nilai $p = 0,001$ pada variabel pengetahuan dan $p = 0,019$ pada variabel sikap. Hasil ini mengonfirmasi adanya pengaruh bermakna dari penyuluhan berbasis video animasi dalam mengoptimalkan pemahaman sekaligus membentuk respons sikap positif pada kelompok remaja.(Kesehatan 2025).
5. Keunggulan media audiovisual juga ditunjukkan oleh Fitriani dan Ruhmawati (2025), yang mencatat lonjakan signifikan pada pengetahuan siswa setelah mendapat edukasi berbasis video animasi. Skor rerata pengetahuan peserta meningkat tajam dari 33,73 sebelum intervensi menjadi 93,14 setelah pemaparan materi. Uji statistik menghasilkan nilai $p = 0,000$ untuk domain pengetahuan maupun sikap, yang menandakan adanya pengaruh yang sangat signifikan dari penggunaan video animasi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap siswa terkait pencegahan diabetes melitus. Tampilan yang visual, dinamis, dan komunikatif menjadikan media ini efektif dalam mempermudah penyerapan pesan kesehatan pada kelompok remaja(Influence et al. 2021).
6. Penyelenggaraan penyuluhan gizi terbukti memberikan perubahan signifikan terhadap domain pengetahuan dan sikap remaja mengenai obesitas (Ginting et al., 2024). Hasil evaluasi mencatat peningkatan skor rata-rata pengetahuan dari 10,09 menjadi 13,25 ($p = 0,000$), serta skor sikap dari 39,53 menjadi 51,19 ($p = 0,000$). Temuan inferensial ini mempertegas bahwa penyampaian edukasi gizi yang terarah efektif memperluas pemahaman remaja seputar pencegahan obesitas serta mendorong terbentuknya persepsi dan tindakan yang lebih kondusif bagi kesehatan (Senosa Ginting et al. 2024).

7. Dampak negatif *junk food* terhadap munculnya obesitas melandasi pentingnya pemberian edukasi kesehatan pada kelompok siswa (Kristianto et al., 2024). Melalui pendekatan ceramah interaktif berbasis dua arah, peserta diajak aktif berdiskusi mengenai bahaya makanan cepat saji dan pentingnya seleksi makanan sehat. Keberhasilan penyampaian materi ini tercermin dari hasil evaluasi akhir (*post-test*) peserta yang mencapai angka sempurna, yaitu 100%. Tingginya angka tersebut membuktikan bahwa pemberian materi secara komunikatif efektif meningkatkan kesadaran gizi siswa, yang pada gilirannya berpotensi membentuk kebiasaan makan yang lebih sehat dan berkelanjutan. (Kristianto et al. 2024).

G. Kerangka Teori

Kajian teori dalam penelitian ini berpatokan pada *Precede–Proceed Model* dari Lawrence Green, yang menegaskan bahwa tindakan kesehatan tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh tiga kategori faktor: predisposisi (*predisposing factors*), pemungkin (*enabling factors*), dan pendorong (*reinforcing factors*). Sinergi antar-ketiga faktor ini menjadi landasan mendasar dalam membentuk serta memodifikasi kebiasaan kesehatan individu, khususnya yang berkaitan dengan pemilihan pola konsumsi dan gaya hidup harian.

Teori Lawrence Green menempatkan faktor predisposisi sebagai fondasi internal dalam pembentukan perilaku kesehatan. Kategori ini mencakup atribut individu seperti pengetahuan, sikap, karakteristik usia, rekam pengalaman, serta sistem keyakinan kesehatan. Peneliti mengkhususkan perhatian pada pengetahuan remaja terkait *junk food* dan faktor usia sebagai komponen predisposisi utama. Tingkat pengetahuan berperan penting sebagai instrumen kognitif yang memandu remaja memahami komposisi makanan beserta implikasi kesehatannya. Ketika remaja menguasai informasi yang benar mengenai gizi dan bahaya *junk food*, timbul kecenderungan untuk lebih selektif dalam memilih asupan harian. Keterkaitan ini mengindikasikan bahwa optimalnya pengetahuan gizi akan memperbesar probabilitas terbentuknya perilaku kesehatan yang kondusif.

Faktor pemungkin (*enabling factors*) merupakan elemen instrumental yang berfungsi memfasilitasi dan mendorong terwujudnya suatu tindakan kesehatan. Komponen ini mewujud dalam bentuk fasilitas fisik, ketersediaan media instruksional, serta keterjangkauan sumber daya informasi. Pada penelitian ini, variabel yang tergolong sebagai faktor pemungkin meliputi intervensi video animasi, keterjangkauan edukasi gizi, ketersediaan peranti *smartphone* dan jaringan internet, hingga kelengkapan fasilitas sekolah. Integrasi berbagai sarana teknis dan edukatif ini memberikan kepraktisan

bagi siswa dalam mengakses pengetahuan serta mendalami bahaya *junk food* selama proses edukasi berlangsung.

Teori Lawrence Green memposisikan faktor pendorong (*reinforcing factors*) sebagai elemen konfirmasi yang memperkuat dan mempertahankan kontinuitas tindakan kesehatan. Sumber penguatan ini umumnya berasal dari agen sosialisasi seperti orang tua, teman sebaya, guru, tenaga medis, dan komunitas lokal. Bagi populasi remaja, determinan eksternal ini berdampak signifikan terhadap pembentukan kebiasaan gizi karena kerentanan mereka terhadap pengaruh *peer group* dan paparan tren pangan. Konfigurasi pola makan keluarga, iklim edukasi sekolah, serta penetrasi media sosial secara kolektif menentukan preferensi konsumsi remaja. Dengan demikian, pengondisian lingkungan yang suportif menjadi kunci penting dalam memfasilitasi perbaikan pola makan remaja dan menekan perilaku konsumsi *junk food* yang berlebihan.

Masa remaja merupakan fase transisi kritis yang ditandai oleh akselerasi perubahan pada aspek fisik, psikologis, emosional, maupun sosial. Pesatnya proses tumbuh kembang serta tingginya mobilitas harian pada periode ini menuntut kecukupan asupan nutrisi yang seimbang. Kendati demikian, kelompok usia remaja rentan menghadapi hambatan dalam mengadopsi pola konsumsi yang sehat. Maraknya kebiasaan mengonsumsi *junk food* menjadi salah satu bentuk tantangan gizi yang paling menonjol. Perilaku konsumsi ini umumnya terbentuk akibat pengaruh gaya hidup, dinamika pergaulan sebaya, preferensi cita rasa, efisiensi harga, hingga tingginya aksesibilitas makanan cepat saji di lingkungan sekitar..

Kategori *junk food* identik dengan komposisi tinggi kalori, gula, garam, serta lemak, yang diimbangi dengan rendahnya serat dan zat gizi vital lainnya. Sajian seperti *burger*, *pizza*, olahan ayam goreng tepung, panganan ringan instan, hingga minuman kekinian berkalori tinggi merupakan bentuk yang lazim dijumpai. Dampak akumulatif dari kebiasaan mengonsumsi makanan ini secara tak terkontrol memperbesar predisposisi terjadinya *overweight*, obesitas, serta berbagai penyakit degeneratif seperti

diabetes dan gangguan jantung. Lebih jauh lagi, defisit nutrisi akibat pola makan yang keliru turut mengganggu kondisi psikis dan kapasitas kognitif remaja saat menjalani proses pembelajaran di sekolah.

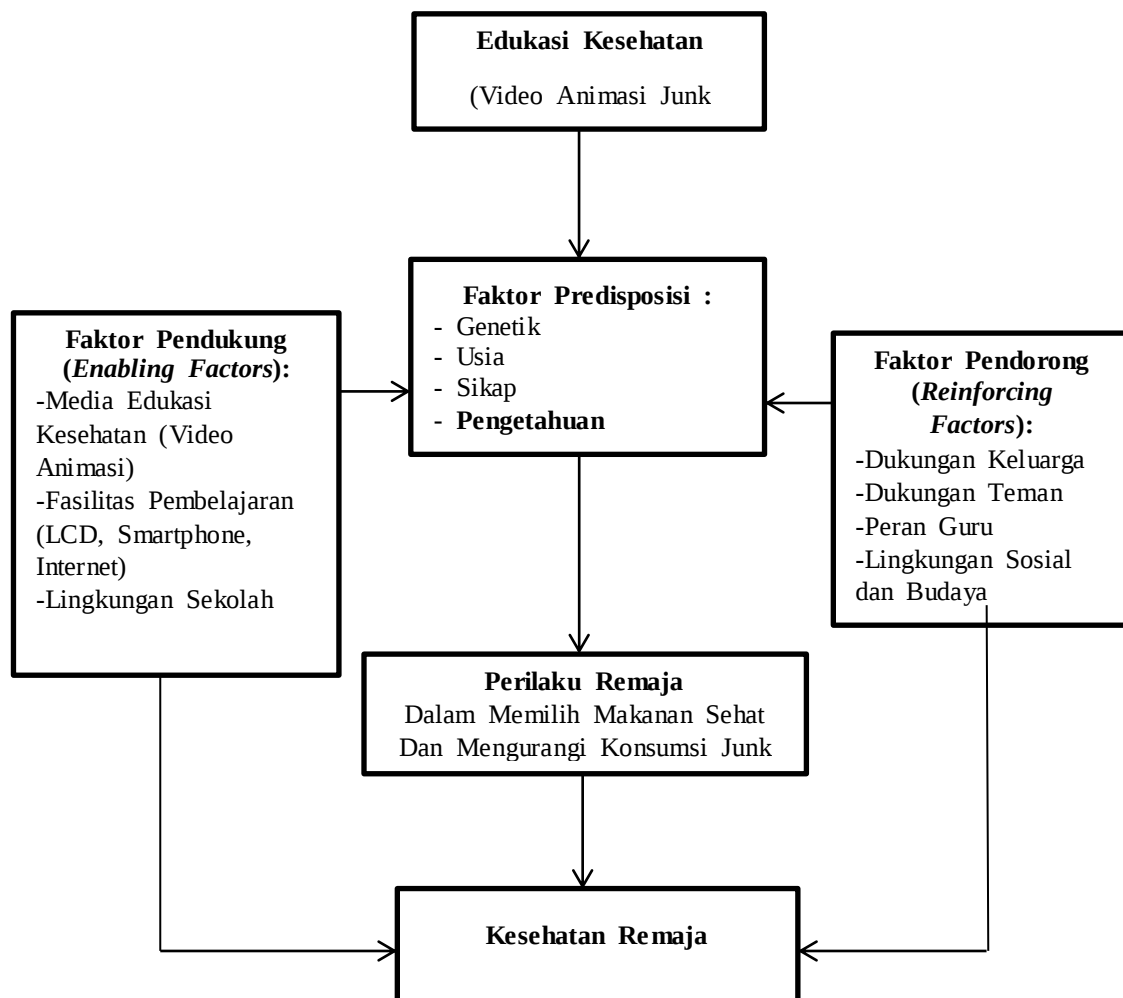
Pemberian edukasi kesehatan menjadi salah satu pendekatan strategis guna memperkuat literasi remaja terkait bahaya *junk food*. Konsep edukasi kesehatan berfokus pada transfer pengetahuan dan proses edukatif yang dirancang untuk membina kesadaran masyarakat dalam memelihara kesehatannya. Melalui pembekalan materi yang tepat, kelompok usia remaja diharapkan tidak hanya paham akan pentingnya pola konsumsi seimbang, tetapi juga mampu memetakan konsekuensi klinis yang dapat terjadi apabila mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan.

Intervensi edukasi gizi dalam studi ini mengoptimalkan peran video animasi sebagai sarana diseminasi informasi kesehatan pada populasi remaja. Karakteristik media audiovisual yang memadukan elemen visual dinamis, efek audio, serta narasi kontekstual terbukti mampu menyederhanakan substansi materi yang terkesan rumit agar lebih relevan dengan karakteristik remaja. Integrasi stimulasi pendengaran dan penglihatan ini tidak hanya memperkuat pemahaman serta daya ingat siswa, tetapi juga menjaga fokus perhatian peserta selama kegiatan berlangsung. Pemanfaatan sarana berbasis animasi ini menjadi solusi kontekstual untuk mencegah kejenuhan serta meningkatkan fleksibilitas penerimaan pesan kesehatan oleh peserta didik.

Melalui pembekalan materi visual interaktif, remaja ditargetkan menguasai pemahaman yang komprehensif terkait *junk food*, mulai dari definisi, klasifikasi, komposisi zat gizi, hingga implikasi klinis terhadap tubuh. Penguatan kapasitas literasi ini menjadi fondasi penting yang melandasi kepekaan remaja untuk memperhitungkan kualitas asupan serta mereduksi frekuensi konsumsi makanan cepat saji dalam keseharian.

Apabila ditinjau dari perspektif teori Lawrence Green, penyampaian edukasi kesehatan berbasis video animasi memiliki kontribusi langsung dalam mentransformasi faktor predisposisi, khususnya pada domain pengetahuan remaja seputar *junk food*. Penguatan pemahaman kognitif

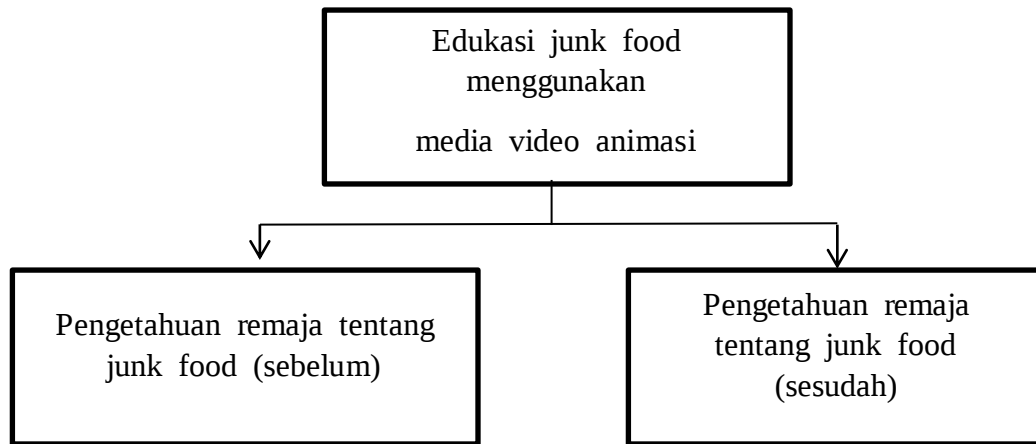
pasca-intervensi ini diproyeksikan mampu memantapkan persepsi remaja akan konsekuensi kesehatan dari konsumsi makanan cepat saji sekaligus urgensi pengadopsian pola makan seimbang. Berlandaskan pemikiran tersebut, penelitian ini diselenggarakan guna menganalisis pengaruh edukasi *junk food* memanfaatkan media video animasi terhadap tingkat pengetahuan remaja di SMP Negeri 4 Tanjung Morawa.



Gambar 1 Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi Teori Precede-Proceed Model Lawrence Green, 1980.

H. Kerangka Konsep



Gambar 2 Kerangka Konsep

Kerangka ini menggambarkan pengaruh edukasi menggunakan video animasi terhadap pengetahuan remaja diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja terhadap junk food.

I. Defnisi Operasional

Variabel	Defenisi	Cara Pengukuran	Skala Pengukuran
Edukasi	Memberikan informasi dan pemahaman kepada remaja tentang junk food, meliputi defisini junk food, jenis-jenis junk food, dampak mengkonsumsi junk food bagi kesehatan.	Edukasi diberikan menggunakan media video animasi dengan durasi sekitar 5 menit yang diputar sebanyak tiga kali. Selanjutnya, kegiatan edukasi tersebut dipantau secara berkala setiap minggu dengan menggunakan lembar observasi untuk melihat perkembangan selama proses intervensi.	-
Pengetahuan	Cakupan pengetahuan responden mendeskripsikan kedalaman kapasitas pemahaman remaja terkait <i>junk food</i> yang diukur sebelum (<i>pre-test</i>) dan sesudah (<i>post-test</i>) edukasi. Indikator pengukuran tersebut meliputi kemampuan mendefinisikan <i>junk food</i> , mengklasifikasikan variasi produknya, hingga mengorelasikan dampaknya terhadap timbulnya masalah kesehatan	Penilaian dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan mengenai pemahaman junk food. Topik yang dibahas , meliputi defisini junk food, jenis-jenis junk food, dampak mengkonsumsi junk food bagi kesehatan. Skor diberikan satu untuk jawaban benar dan nol untuk untuk jawaban salah. $P = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah soal}} \times 100$	Rasio

J. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Terdapat perbedaan rerata skor pengetahuan remaja mengenai *junk food* yang signifikan antara sebelum dan setelah intervensi edukasi menggunakan media video animasi.