

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan fisik. Ini adalah peralihan dari masa bayi ke masa dewasa dan ditandai oleh perubahan terus-menerus pada tubuh, pikiran, dan emosi. Remaja mengalami perubahan fisik, seperti perubahan pada tubuh mereka dan pertumbuhan organ reproduksi mereka. Remaja juga mengalami perkembangan psikologis yang terkait dengan pertumbuhan moral, sosial, emosional, dan kognitif (Anggraini, Lubis and Azzahroh, 2022).

Menurut WHO (2018), Kelompok usia antara 10 dan 19 tahun dikenal sebagai remaja. Remaja awal (10–13 tahun), remaja tengah (14–16 tahun), dan remaja akhir (17–19 tahun) adalah tiga tahapan masa remaja menurut Kementerian Kesehatan (Anggraini, Lubis and Azzahroh, 2022). Karena peningkatan kebutuhan zat besi yang disebabkan oleh menstruasi dan seringkali asupan zat besi dari makanan yang tidak mencukupi, remaja perempuan adalah kelompok yang paling rentan terhadap anemia. Remaja yang mengikuti pola makan kurang beragam, seperti vegan, memiliki risiko yang jauh lebih besar atau yang sering melewatkan waktu makan (Dewi and Oktaviyana, 2024).

2. Kebutuhan Gizi Remaja

Remaja memiliki kebutuhan gizi yang sangat besar karena mereka masih dalam tahap perkembangan. Pada masa remaja, terjadi percepatan pertumbuhan yang membutuhkan asupan energi dan gizi lebih tinggi dibandingkan dengan fase kehidupan lainnya. Kebutuhan energi remaja dapat dipenuhi dengan mengonsumsi makanan yang cukup untuk memenuhi pengeluaran energi mereka berdasarkan ukuran tubuh dan tingkat aktivitas fisik mereka (Hartanti, Harwati and Arswinda, 2024).

Kebutuhan gizi yang tepat bagi remaja ditentukan oleh seberapa baik kuantitas dan jenis makanan yang mereka konsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh mereka untuk mempertahankan proses tubuh yang optimal. Kebutuhan zat besi pada perempuan adalah 3 kali lebih besar daripada pada laki-laki. Remaja

putri lebih rentan terhadap anemia dibandingkan remaja putra karena mereka membutuhkan lebih banyak zat besi akibat kehilangan zat besi selama menstruasi. (Rusmaningrum, 2023).

**Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Rata – Rata Bagi Remaja
Per Orang Per Hari**

Umur (tahun)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Serat (g)	Air (ml)	Besi (mg)
Laki-laki							
10-12 tahun	2000	50	65	300	28	1850	8
13-15 tahun	2400	70	80	350	34	2100	11
16-18 tahun	2650	75	85	400	37	2300	11
Perempuan							
10-12 tahun	1900	55	65	280	27	1850	8
13-15 tahun	2050	65	75	300	29	2100	15
16-18 tahun	2100	65	70	300	29	2150	15

Sumber: (AKG RI 2019 Permenkes No 28 Tahun 2019)

B. Anemia

1. Pengertian Anemia

Remaja, khususnya perempuan muda, sering menderita anemia. Kondisi ini disebut anemia ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah seorang remaja lebih rendah dari kadar normal untuk usia dan jenis kelamin mereka (Yulita *et al.*, 2020).

Suatu kondisi yang dikenal sebagai anemia defisiensi besi terjadi ketika tubuh memproduksi lebih sedikit sel darah merah akibat kekurangan zat besi. Salah satu gizi yang dibutuhkan untuk sintesis hemoglobin adalah zat besi. Metrik paling sederhana yang dapat digunakan untuk menilai status anemia secara umum adalah kadar hemoglobin (Sulistyoningtyas and Rifa'atul, 2022).

Tabel 2. Nilai Cut Off Points Kategori Anemia

Kelompok Umur	Batas Kadar Hemoglobin
	Normal (g/dL)
Anak usia 6 bulan – 5 tahun	11
Anak usia 5 tahun – 11 tahun	11,5
Anak usia 12 tahun – 14 tahun	12
Wanita dewasa	12
Wanita hamil	11
Laki- laki dewasa	13

Sumber: (WHO, 2011 dalam Nengsih Yulianingsih et al., 2023)

Sel darah merah, atau eritrosit, terbentuk ketika zat besi dan protein bergabung membentuk hemoglobin. Tugas hemoglobin adalah mengangkut oksigen dari paru-paru ke sel-sel berbagai jaringan. Anemia dapat didiagnosis dengan mengukur kadar hemoglobin; penurunan kadar hemoglobin merupakan indikasi anemia (Yusrin, Ananti and Merida, 2023)

Tabel 3. Klasifikasi Anemia Menurut Kelompok Umur

Populasi	Non Anemia	Anemia (g/dl)		
	(g/dl)	Ringan	Sedang	Berat
Balita (6-59 bulan)	≥ 11	10,0 – 10,9	7,0 – 9,9	$< 7,0$
Anak (5-11 tahun)	$\geq 11,5$	11,0 – 11,4	8,0 – 10,9	$< 8,0$
Remaja (12-14 tahun)	≥ 12	11,0 – 11,9	8,0 – 10,9	$< 8,0$
Perempuan tidak hamil (≥ 15 tahun)	≥ 12	11,0 – 11,9	8,0 – 10,9	$< 8,0$
Ibu hamil	≥ 11	10,0 – 10,9	7,0 – 9,9	$< 7,0$
Laki-laki (≥ 15 tahun)	≥ 13	11,0 – 12,9	8,0 – 10,9	$< 8,0$

Sumber: Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS), 2016.

2. Penyebab Anemia

Asupan zat besi harian yang rendah menyebabkan anemia dengan mengurangi cadangan zat besi dalam tubuh dan mencegah produksi hemoglobin. Penyebab utamanya adalah asupan makanan berbasis hewani yang kaya zat besi tidak mencukupi, karena tubuh lebih mudah menyerapnya. Meskipun makanan nabati kaya akan zat besi, penyerapannya buruk, sehingga diperlukan porsi yang lebih besar untuk memenuhi kebutuhan harian. Anemia dapat disebabkan oleh berbagai hal, antara lain zat besi, vitamin B12, asam folat, penyakit infeksi, faktor bawaan dan perdarahan. Anemia bisa terjadi karena tubuh sulit menyerap zat besi akibat zat penghambat dalam makanan, seperti fitat. Selain itu, saat menstruasi,

tubuh butuh lebih banyak zat besi, tetapi jika asupannya kurang, anemia bisa terjadi. Infeksi dari penyakit kronis seperti HIV/AIDS juga bisa menurunkan kadar zat besi dalam tubuh (Natalia Kristin, Lewi Jutomo and Daniela L.A Boeky, 2022).

Faktor-faktor yang mendorong terjadinya anemia adalah pola haid. Lamanya haid, siklus haid yang tidak teratur, serta banyaknya darah yang keluar dapat memengaruhi kadar hemoglobin dalam tubuh. Jika jumlah darah yang keluar terlalu banyak, Tubuh kehilangan lebih banyak zat besi, yang diperlukan untuk produksi hemoglobin (Natalia Kristin, Lewi Jutomo and Daniela L.A Boeky, 2022). Selain itu, ketidaktahuan tentang anemia dapat berdampak pada bagaimana remaja memilih makanan mereka, khususnya jika mereka memilih makanan yang dapat mencegah penyerapan zat besi. Kadar zat besi dalam tubuh dapat menurun jika makanan yang mencegah penyerapan zat besi dikonsumsi secara teratur. Hal ini dapat meningkatkan risiko anemia jika berlangsung terus-menerus.

3. Gejala Anemia

Kelemahan, kelelahan, lesu, dan lemas adalah tanda-tanda khas anemia. Nafsu makan berkurang, penglihatan terganggu, dan wajah pucat adalah gejala khas. Selain itu, pasien mungkin mengalami kesulitan fokus, lupa, dan sakit berulang. Bibir, lidah, kulit, telapak tangan, dan kelopak mata pucat adalah tanda lainnya. Individu dengan anemia mungkin menunjukkan satu atau lebih gejala ini secara bersamaan. Secara klinis, ketika tekanan darah tetap dalam kisaran normal, pasien anemia mungkin mengalami kelemahan, pucat, pingsan, dan penglihatan kabur. Seseorang harus mencurigai anemia defisiensi. Tes kadar Hb dilakukan untuk memverifikasi diagnosis (Yulita *et al.*, 2020).

4. Pencegahan Anemia

Menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2023) Berikut ini adalah tindakan yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengobati anemia akibat kekurangan zat besi:

1) Menerapkan Pola Makan Bergizi Seimbang

Pola makan seimbang mencakup berbagai makanan dalam jumlah yang tepat, termasuk sumber hewani yang kaya zat besi. Makanan yang kaya zat besi

antara lain ikan, daging sapi, ayam, dan hati. Di sisi lain, karena konsentrasi vitamin C-nya yang tinggi, buah-buahan meningkatkan penyerapan zat besi.

2) Fortifikasi Zat Besi pada Bahan Makanan

Nilai gizi makanan meningkat ketika satu atau lebih gizi ditambahkan. Disarankan untuk memeriksa label kemasan karena zat besi sering ditambahkan dalam industri makanan. Zat besi juga telah ditambahkan ke tepung terigu sejak tahun 2000.

3) Suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD)

Suplemen susu fortifikasi zat besi (IBF) sebaiknya digunakan untuk memenuhi kebutuhan zat besi ketika zat besi dalam makanan sama sekali tidak ada atau sangat rendah. Tujuan mengonsumsi suplemen susu fortifikasi zat besi (IBF) secara teratur dari waktu ke waktu adalah untuk meningkatkan kadar hemoglobin dengan segera. Penyimpanan zat besi akan meningkat seiring waktu. Suplementasi susu fortifikasi zat besi tidak lagi diperlukan setelah tercapai pola makan yang seimbang secara gizi. Oleh karena itu, penting untuk terus mengedukasi masyarakat tentang nilai pola makan seimbang dan penggunaan susu fortifikasi zat besi (IBF), khususnya bagi ibu hamil. Konsumsi susu fortifikasi zat besi (IBF) tetap penting karena pola makan masyarakat Indonesia seringkali kekurangan zat besi.

4) Meningkatkan Penyerapan Zat Besi

TTD sebaiknya dikonsumsi bersama buah-buahan yang kaya vitamin C (jeruk, pepaya, mangga, jambu biji, dll.) dan, jika memungkinkan, bersama daging, ikan, atau ayam untuk meningkatkan penyerapan zat besi.

C. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Penginderaan manusia, atau pemahaman seseorang tentang suatu objek melalui indra mereka (mata, hidung, pendengaran, dll.), adalah sumber pengetahuan. Secara alami, tingkat perhatian perseptual terhadap objek tersebut memiliki dampak signifikan pada durasi antara mendeteksi dan menciptakan informasi. Indra pendengaran (telinga) dan penglihatan (mata) mencakup sebagian besar pengetahuan seseorang. Salah satu domain terpenting dalam memengaruhi

perilaku individu adalah pengetahuan atau kognisi Notoatmodjo 2019 dalam (Irawan, Sarniyati and Friandi, 2022).

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Pariati and Jumriani, 2021) Tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut:

1) Tingkat Pendidikan

Tujuan pendidikan adalah untuk menyebarkan pengetahuan guna mendorong perubahan perilaku yang lebih baik dan lebih bermanfaat. Kemampuan individu untuk memahami dan belajar juga dapat dipengaruhi oleh latar belakang pendidikannya.

2) Informasi

Seseorang akan menjadi lebih berpengetahuan jika diberi lebih banyak informasi. Orang tua, teman, media, buku, dan tenaga medis semuanya dapat memberikan informasi tersebut.

3) Pengalaman

Pengalaman dapat diperoleh dari mendengar atau melihat, tetapi tidak selalu harus berupa sesuatu yang dialami seseorang secara pribadi. Pemahaman seseorang tentang hal baru apa pun akan tumbuh sebagai hasil dari pengalaman mereka.

4) Kebudayaan

Masyarakat sekitar kemungkinan besar memiliki pola pikir untuk secara konsisten menjaga kebersihan lingkungan jika daerah tersebut memiliki budaya yang mendukung hal tersebut.

5) Sosial Ekonomi

Jika seseorang memiliki kemampuan yang lebih, tentunya dalam memenuhi kebutuhan hidup maka individu tersebut akan menggunakan sebagian uangnya untuk membeli materi yang akan memperluas keahliannya.

6) Minat

Minat adalah kecenderungan atau keinginan kuat yang memotivasi seseorang untuk mengeksplorasi dan mengejar sesuatu guna mempelajari lebih lanjut tentangnya.

7) Pekerjaan

Seseorang dapat memperoleh informasi dan pengalaman baik secara langsung maupun tidak langsung di tempat kerja.

8) Umur

Ciri-ciri psikologis dan mental seseorang berubah seiring bertambahnya usia. Empat kategori dasar dapat digunakan untuk menggambarkan pertumbuhan fisik: perubahan ukuran, perubahan proporsi, munculnya ciri-ciri baru, dan hilangnya ciri-ciri lama.

3. Pengukuran Pengetahuan

Menurut Skinner, seseorang dapat dianggap berpengetahuan dalam suatu bidang jika mereka mampu menjawab pertanyaan tentang bidang tersebut baik secara lisan maupun tulisan. Dengan demikian, kuesioner atau wawancara yang menanyakan kepada responden atau subjek penelitian tentang substansi informasi yang akan diukur dapat digunakan untuk menguji pengetahuan Notoatmodjo, 2007 dalam (Meliono, Irmayanti, 2022). Kedalaman pengetahuan seseorang dapat disimpulkan dari kemampuannya untuk menyelesaikan suatu tantangan.

D. Sikap

1. Pengertian Sikap

Reaksi atau respons pribadi seseorang terhadap stimulus atau hal tertentu dikenal sebagai sikap, dan mencakup komponen opini dan emosi yang relevan (setuju atau tidak setuju, senang atau tidak senang, baik atau buruk, dll.). Interpretasi alternatif dari sikap adalah kecenderungan untuk merespons suatu objek dengan cara tertentu serta sebagai reaksi evaluatif terhadap pengalaman kognitif, emosional, kehendak, dan perilaku sebelumnya. Pola pikir di masa depan, reaksi emosional, kemauan, dan perilaku semuanya dipengaruhi oleh sikap ini (Pakpahan *et al.*, 2024).

2. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Menurut (Laoli, Lase and Waruwu, 2022) Unsur-unsur yang berkontribusi pada pengembangan sikap, khususnya:

1) Pengalaman pribadi

Berpengaruh pada cara seseorang berperilaku. Sikap dibentuk oleh respons atau rangsangan yang diterima dari pengalaman. Kejadian yang terkait dengan

objek psikologis harus dialami langsung oleh seseorang sebelum mereka dapat merespons dan memahami suatu hal. Pengalaman yang meninggalkan kesan yang mendalam cenderung memiliki dampak yang lebih besar. Jika pengalaman tersebut Hal ini melibatkan perasaan yang intens, dan sikap akan berkembang lebih mudah.

2) Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Sifat seseorang dipengaruhi oleh orang-orang di sekitarnya. Orang cenderung terpengaruh oleh seseorang yang dianggap penting, terutama jika orang tersebut memiliki peran penting dalam hidupnya dan sangat menghargai pendapatnya. Dalam kebanyakan kasus, seseorang akan mengubah sikapnya agar sesuai dengan orang tersebut. Orang tua, guru, teman sebaya, atasan, rekan kerja, dan pasangan adalah beberapa orang yang paling sering memengaruhi sikap seseorang.

3) Pengaruh kebudayaan

Sikap seseorang sangat dipengaruhi oleh kebudayaan tempat mereka dibesarkan. Pola perilaku yang berulang dipengaruhi oleh pengalaman dan penguatan (reinforcement) yang diberikan oleh lingkungan seseorang. Sikap dan perilaku tertentu dipengaruhi oleh masyarakat, yang berdampak pada cara seseorang berpikir dan bertindak. Kebudayaan membantu orang dalam menangani berbagai situasi dan masalah.

4) Media massa

Sebagai instrumen komunikasi yang memengaruhi pemikiran, media massa sangat penting dan kepercayaan individu. Dalam menilai suatu hal, informasi yang disajikan dapat menjadi landasan emosional yang membentuk sikap tertentu, terutama jika pesan yang disampaikan bersifat sugestif. Aspek emosional ini membantu menentukan apakah sikap yang berkembang terhadap topik atau masalah tersebut bisa bersifat baik atau negatif.

5) Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Kedua lembaga ini memiliki dampak pada perkembangan sikap karena memberikan dasar bagi pemahaman, prinsip moral, dan pengajaran agama kepada masyarakat. Sistem kepercayaan, yang pada gilirannya membentuk pandangan seseorang terhadap suatu subjek, sangat dipengaruhi oleh gagasan moral dan agama.

6) Faktor emosional

Sikap tidak selalu dibentuk oleh pengalaman dan lingkungan individu. Emosi yang berfungsi sebagai pengalihan dari mekanisme perlindungan ego atau semacam pelampiasan ketidakpuasan terkadang dapat menjadi dasar bagi sikap.

3. Pengukuran Sikap

Sikap terhadap suatu objek dapat diukur secara langsung atau tidak langsung. Pernyataan tertutup digunakan untuk pengukuran langsung. Komentar positif menunjukkan dukungan atau penolakan terhadap objek sikap tersebut, sedangkan pernyataan negatif menunjukkan ketidaksetujuan atau penolakan. Sementara itu, pernyataan dalam bentuk hipotesis digunakan untuk pengukuran tidak langsung dan meminta responden untuk memberikan pendapatnya melalui kuesioner. Kuesioner ini biasanya menggunakan Skala Likert, yang memungkinkan responden untuk menilai pernyataan berdasarkan tingkat persetujuan mereka, dengan pilihan jawaban seperti sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju (Rohmad and Sarah, 2021).

E. Edukasi Gizi

1. Pengertian Edukasi Gizi

Pendidikan adalah setiap upaya yang disengaja untuk membujuk individu, kelompok, atau komunitas agar mengikuti harapan pendidik (Meliono, Irmayanti, 2022). Selain itu, edukasi gizi merupakan strategi yang dapat diterapkan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan mengenai gizi serta perilaku konsumsi makanan, sehingga terciptanya status gizi yang optimal (Diarti, Ayu and Kartika, 2024).

2. Tujuan Edukasi Gizi

Menurut Notoatmodjo 2007 dalam (Meliono, Irmayanti, 2022) , secara umum tujuan edukasi gizi adalah membantu masyarakat agar mampu menjaga dan meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial mereka secara maksimal.

Menurut (Patimah, 2022) tujuan khususnya yaitu:

- 1) Meningkatkan pengetahuan gizi dengan memberikan informasi tentang pola makan bergizi, nilai gizi, dan keamanan pangan.
- 2) Mengubah perilaku dengan mendorong kebiasaan makan sehat dan menghilangkan praktik gizi yang kurang baik.

- 3) Mengembangkan keterampilan untuk membantu individu dalam memilih, mengolah, dan menyiapkan makanan bergizi.
- 4) Meningkatkan partisipasi dengan mendorong keterlibatan aktif masyarakat dalam program gizi.

F. Media

1. Pengertian Media

Media untuk edukasi gizi adalah alat yang digunakan untuk menyalurkan pesan guna mencapai tujuan edukasi gizi. Secara garis besar, media ini berfungsi sebagai cara mengkomunikasikan informasi agar sasaran edukasi gizi dapat lebih mudah mempelajari dan mengapresiasi isi yang ditawarkan (Syawitri and Sefrina, 2022).

2. Fungsi Media

Media berfungsi sebagai alat bantu yang mempercepat pemahaman, meningkatkan efektivitas dan kualitas pembelajaran, memperjelas konsep, serta memotivasi peserta didik tanpa sekadar menjadi hiburan, sehingga mendukung tercapainya tujuan pendidikan secara optimal (Rahayuningsih *et al.*, 2022).

3. Jenis-Jenis Media

Menurut (Meliono, Irmayanti, 2022) berdasarkan jenis-jenis media dapat dibedakan menjadi 3 yaitu:

1. Media Cetak

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

- 1) Booklet adalah jenis buku yang menggunakan teks atau visual untuk menyampaikan pesan terkait kesehatan.
- 2) leaflet adalah lembaran kertas yang dilipat berisi pesan atau informasi terkait kesehatan dalam bentuk kalimat atau campuran gambar.
- 3) Flyer tidak dapat dilipat, meskipun bentuknya menyerupai selebaran.
- 4) Flip chart, yang bentuknya menyerupai sandal jepit, adalah alat untuk menyampaikan informasi kesehatan.
- 5) Artikel surat kabar atau majalah yang membahas topik terkait kesehatan disebut sebagai kolom atau teks dalam media cetak.
- 6) Poster adalah materi cetak dengan pesan atau informasi terkait kesehatan yang

biasanya dipajang di dinding, di area publik, atau di transportasi umum.

- 7) Gambar yang menyampaikan informasi kesehatan adalah foto.

2. Media Elektronik

Pesan-pesan kesehatan disebarluaskan secara efektif dan luas melalui media elektronik, seperti:

- 1) Televisi menyajikan informasi kesehatan dalam bentuk program edukatif, iklan layanan masyarakat, dan dokumenter.
- 2) Radio merupakan media audio yang efektif untuk menjangkau masyarakat luas melalui siaran edukasi dan wawancara dengan ahli kesehatan.
- 3) Video menampilkan materi kesehatan secara visual dan interaktif, sehingga lebih mudah dipahami.
- 4) Slide digunakan dalam presentasi edukasi untuk memperjelas informasi dengan tampilan visual yang sistematis.
- 5) Film strip menyampaikan pesan kesehatan secara bertahap melalui gambar atau animasi yang menarik.

3. Media Papan

Papan reklame publik dapat digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan terkait kesehatan. Selain itu, pesan yang ditulis pada lembaran seng bergelombang yang dipasang di lokasi tertentu juga termasuk dalam media papan reklame.

G. Flip Chart

1. Pengertian Flip Chart

Flip chart atau lembar balik adalah media edukasi berbentuk lembaran kertas seperti buku besar yang dibalik satu per satu. Di bagian depan terdapat gambar, dan di baliknya ada tulisan penjelas. Flip chart biasa digunakan dalam penyuluhan untuk menyampaikan informasi secara jelas dan menarik. Flip chart juga dibuat sederhana tapi informatif, dengan susunan yang runtut dan warna yang menarik agar pesan mudah dipahami (Jatmika *et al.*, 2019).

Menurut (Fitria Aprianti *et al.*, 2024) Flipchart adalah jenis alat media kesehatan yang berbentuk halaman-halaman berisi gambar dan informasi kesehatan, mirip seperti album atau kalender. Pemahaman target dapat ditingkatkan

dengan flipchart. Flipchart memberikan beberapa manfaat, termasuk konten yang mudah dipahami, format yang sederhana, portabilitas, keamanan, dan kegunaan.

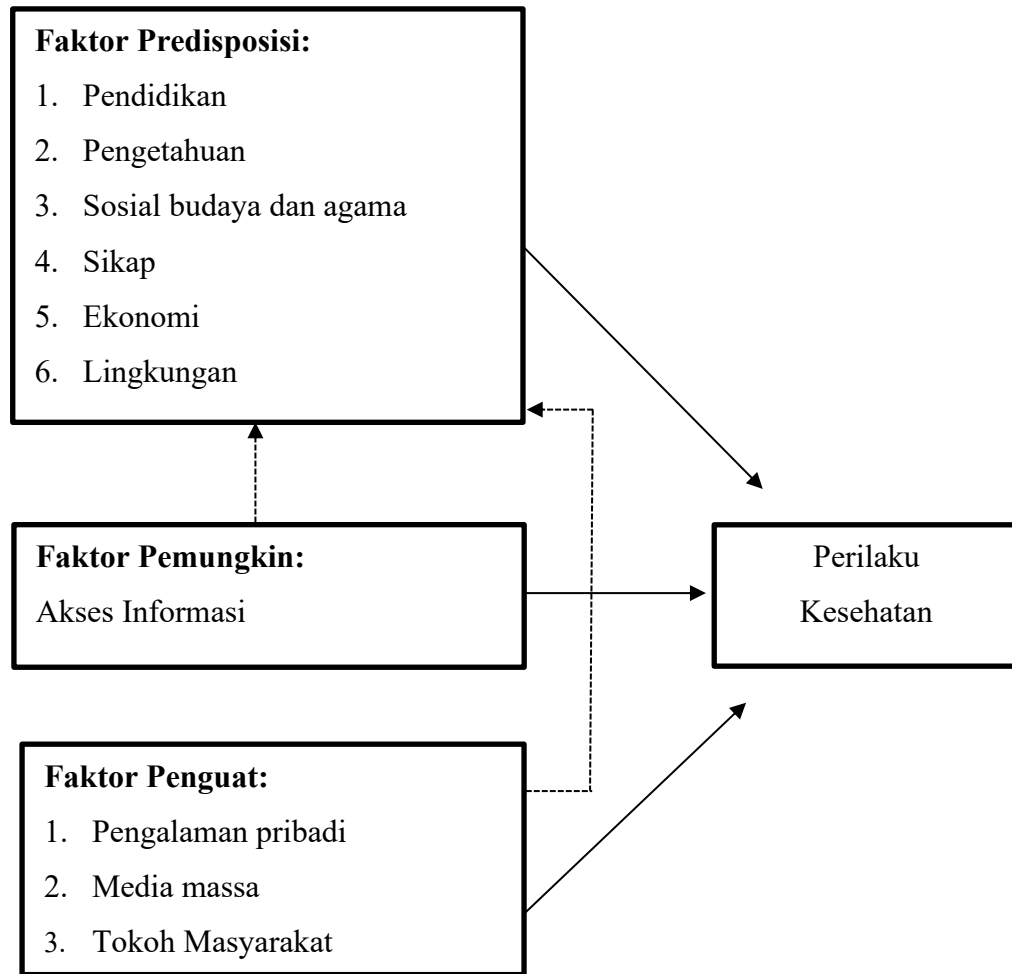
Seperti yang dinyatakan oleh (Jatmika *et al.*, 2019) tahapan pembuatan flip chart yaitu:

- a. Identifikasi konsep utama.
- b. Rencanakan gambar dan bahan terkait secara akurat untuk membantu memvisualisasikan konsep tersebut.
- c. Gabungkan lembaran kertas berukuran sama.
- d. Untuk memudahkan pengikatan, lubang kertas flip chart.
- e. Buat dua bingkai kayu dan gunakan dua baut untuk mengamankan kertas flip chart ke bingkai tersebut.
- f. Untuk menggantung pita, bor lubang di ujung bingkai.
- g. Gunakan baut atau ring untuk mengamankan flip chart ke bingkai kayu.
- h. Alih-alih dipasang di dinding, flip chart dapat diletakkan di papan tulis kayu.

Kelebihan dari menggunakan media flip chart antara lain:

- a. Mudah dipahami.
- b. Memiliki tata letak desain yang sederhana, dengan perbedaan antara lay out depan dan belakang.
- c. Mudah dibawa kemanapun.
- d. Biaya produksi relatif murah

H. Kerangka Teori

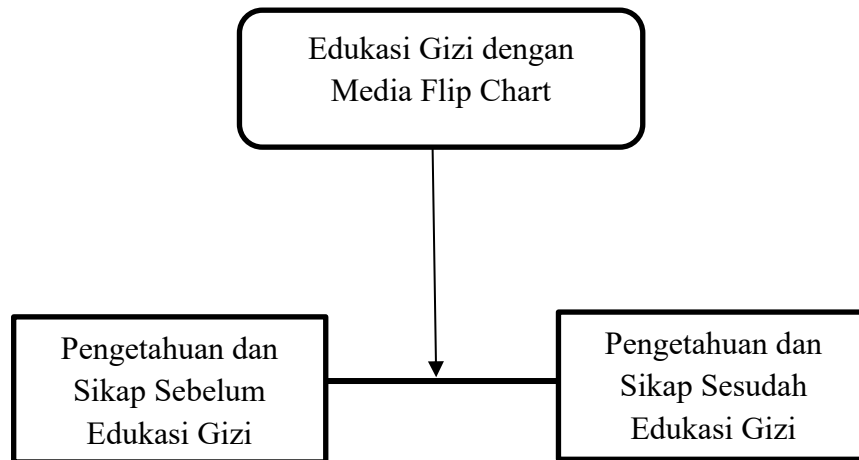


Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian

Sumber: Di modifikasi dari teori Lawrence Green (1980) dalam (Notoatmodjo, 2018)

Berdasarkan Gambar 1, perilaku kesehatan dipengaruhi secara langsung oleh variabel predisposisi, pendukung, dan penguat, yang ditunjukkan oleh garis padat. Sementara itu, garis putus-putus menggambarkan pengaruh tidak langsung. Artinya, faktor penguat dapat memperkuat atau melemahkan perubahan perilaku tergantung pada dukungan lingkungan seperti guru, teman, atau keluarga.

I. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan:

= Variabel Terikat

= Variabel Bebas

Variabel independen berikut digunakan dalam penelitian ini: edukasi gizi dengan media flip chart tentang anemia, dan variabel terikat (dependen) yaitu:

- a. Pengetahuan dan sikap sebelum edukasi
- b. Pengetahuan dan sikap sesudah edukasi

J. Definisi Operasional

Tabel 4. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat / Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Edukasi Gizi	Proses penyampaian informasi tentang anemia kepada remaja putri dilakukan melalui media flip chart dalam suasana yang menyenangkan, Hal ini mencakup kesadaran tentang anemia, asal-usulnya, gejalanya, dampaknya, pencegahannya, dan pilihan pengobatannya. Tiga sesi pelatihan telah diadakan, masing-masing ± 30 menit, dengan jeda 3 hari antar sesi.	Media flip chart	Memahami atau tidak memahami	
2	Pengetahuan	Segala sesuatu yang diketahui oleh responden tentang anemia melalui proses pengindraan setelah mendapatkan edukasi, yang diukur berdasarkan pemahaman responden tentang definisi, penyebab, gejala, dampak, pencegahan, dan pilihan pengobatan anemia.	Wawancara menggunakan kuesioner berisi 15 pertanyaan.	Skor 0–15 (1 untuk benar, 0 untuk salah) (Sari Permata, 2024)	Rasio
3	Sikap	Respon atau kecenderungan perasaan responden terhadap anemia pada remaja, yang masih bersifat tertutup. Sikap yang diukur meliputi: kepedulian terhadap anemia, kesediaan mengonsumsi makanan bergizi, respons terhadap gejala anemia.	Wawancara menggunakan kuesioner berisi 10 pernyataan	Skor total 10–40 Dengan nilai untuk pertanyaan positif SS (Sangat Setuju) = 4 S (Setuju) = 3 TS (Tidak Setuju) = 2 STS (Sangat Tidak Setuju) = 1 Nilai untuk pertanyaan negatif SS (Sangat Setuju) = 1 S (Setuju) = 2 TS (Tidak Setuju) = 3 STS (Sangat Tidak Setuju) = 4 (Sari Permata, 2024)	Rasio

K. Hipotesis

Ha : Ada pengaruh edukasi gizi tentang anemia dengan media flip chart terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.