

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Didasarkan WHO, yang dinamakan remaja ialah individu yang ada di tahap peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Batas usia remaja didasarkan WHO ialah 10-19 tahun. Sementara didasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja yakni penduduk dalam kisaran usia 10-18 tahun sementara didasarkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), kisaran usia remaja yakni 10 sampai 24 tahun juga belum menikah (6).

Remaja yakni penduduk dalam kisaran usia 10-21 tahun. Masa ini ialah tahap tumbuh kembang yang istimewa secara fisiologis, psikologis, juga sosial. Usia remaja ialah periode rentan gizi dikarenakan sejumlah sebab yakni gaya hidup yang berubah termasuk pola konsumsi sebab terpengaruh oleh lingkungan teman sebaya agar bisa diterima dalam satu kelompok.(7)

Remaja yakni masa di saat seorang anak mulai beralih jadi individu dewasa. Fase ini diawali semenjak usia 10 tahun sampai 18 tahun, serta mengakibatkan sejumlah perubahan juga perkembangan di dirinya yang nantinya bisa timbul. Perkembangan diawali dari fisik, di mana nantinya tumbuh rambut di area tubuh terkhusus, berubahnya suara, juga perkembangan organ reproduksi. Remaja turut bisa menjumpai perkembangan kognitif, perilaku, serta emosi.

2. Fase Remaja

Adapun tahapan pertumbuhan pada masa remaja dapat diklasifikasikan menurut tahapan di bawah:

a. Pra Remaja (11 ataupun 12-13 ataupun 14 tahun)

Masa pra remaja ini teramat singkat dibandingkan dengan remaja lainnya, hanya berkisar satu tahun, bagi anak lelaki usia 12 ataupun 13 tahun dan 13 ataupun 14 tahun. Tahap ini dinamakan pula fase negatif sebab perilakunya punya kecenderungan negatif. Masa susah dalam bercengkerama antara anak bersama orang tua. (8)

b. Remaja Awal (13 ataupun 14 tahun – 17 tahun)

Di tahap ini perubahan hadir teramat cepat serta mencapai klimaks. Ketidakselarasan serta ketidakstabilan emosi dalam sejumlah perihal terjadi di tingkat ini. Di era perkembangan sekarang ini sangat penting untuk mencapai kemandirian serta jati diri, berpikir menjadi logis, abstrak serta idealis, waktu makin sering habis di luar keluarga.(8)

c. Remaja Lanjut (17-20 ataupun 21 tahun)

Di fase ini, dirinya mau jadi pusat perhatian serta mau menonjol. Individu yang idealis dan punya cita-cita yang tinggi, semangat serta energi yang besar. Ia mencoba membangun identitasnya serta mau menggapai kemandirian emosional.(8)

3. Aspek-aspek perkembangan masa remaja

Sejumlah aspek hadirnya perkembangan di remaja didasarkan Utami (2018), sebagaimana di bawah :

a. Perubahan fisik

Umumnya, pertumbuhan serta perkembangan teramat melonjak di usia 12/13 sampai 17/18 tahun. Di fase ini, remaja merasakan ketidaknyamanan atas yang berubahnya anggota tubuh serta otot-ototnya mulai bertumbuh. Bagi lelaki, perubahan seks primer diperlihatkan lewat mimpi basah, sedangkan sekunder lewat berubahnya suara, munculnya rambut di area ketiak, kumis, jenggot serta alat kelamin. Sementara bagi perempuan perubahan seks primer yakni mulainya menstruasi yang dinamakan menarche sedangkan perubahannya ialah payudara serta pinggul yang makin besar (9).

b. Perubahan emosional

Perubahan emosional terjadi sebab adanya fisik juga hormonal yang berubah. Di usia 15-18 tahun, kemarahan remaja ialah perubahan yang kerap hadir sebab transformasi dari kanak-kanak menuju dewasa. Berkembangnya emosi bergantung dari faktor kematangan serta belajar, sejumlah faktor ini punya kaitan kuat dalam memengaruhi emosi (10).

c. Perubahan kognitif

Perubahan kognitif turut dinamakan perubahan saat berpikir. Di usia 12

tahun, proses pertumbuhan pada otak sudah menggapai kesempurnaan, pada fase ini sistem saraf yang mengolah informasi bisa berkembang pesat. Saat perkembangan berpikir ini, individu bisa berpikir secara abstrak serta hipotesis hingga memberi kemungkinan imajinasi di segala perihai. Pemikiran pada individu lebih bisa melihat dari beragam sudut yang makin rentan atas sejumlah kata sindiran serta paham terkait sesuatu yang sifatnya relatif.

d. Perkembangan intelek usia remaja

Remaja di perkembangan ini diperlihatkan lewat kecakapan berpikir yang makin jauh, makin abstrak yang memunculkan beragam ide baru. Cara berpikir yang formal diperlihatkan lewat 3 perihai krusial contohnya anak mulai bisa melihat beragam potensi yang nantinya terjadi, berpikir secara terstruktur, serta bisa menyatukan sejumlah ide secara logis (11).

B. Gizi Seimbang

1. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang yakni gabungan asupan pangan dalam keseharian yang nantinya dikonsumsi serta mengandung zat gizi dalam jenis yang bermacam disertai total yang cocok bagi kebutuhan tiap tubuh. Gizi seimbang jadi pola masukan makanan yang ideal untuk diimplementasikan di keseharian. Di dalam gizi seimbang ada pola susunan makanan yang bentuknya piramida yakni mengerucut ke atas. Tiap komponennya ialah porsi makanan yang terpenting sebagai asupan yang nantinya dikonsumsi. Di tingkat terbawah ada makanan pokok, setelahnya sayuran serta buahan, protein (baik nabati juga hewani), serta konsumsi gula, garam dan minyak.(12)

2. Faktor-Faktor Penyebab Masalah Gizi

Masalah gizi teramat kerap terjadi pada remaja sebab adanya sejumlah pengaruh dari dalam ataupun luar yang bisa dengan tidak sulit langsung mengikuti. Berubahnya fisik diperlihatkan lewat badan yang bertumbuh pesat serta organ reproduksi matang. Berubahnya ukuran tubuh bisa mengakibatkan remaja punya citra tubuh serta berubahnya perilaku makan. Berubahnya perilaku makan ini menuju pada perilaku makan sehat ataupun perilaku makan tidak sehat yang bisa saja memberi dampak tidak baik, satu di antaranya yakni

tidak selarasnya asupan gizi yang masuk ke tubuh dengan kebutuhan gizi remaja. Permasalahan gizi yang kerap dijumpai oleh remaja ialah masalah gizi ganda, yakni gizi kurang serta gizi lebih. Kekurangan gizi pada remaja bisa berdampak turunya daya tahan tubuh hingga mudah terkena penyakit, menghalangi terbentuknya otot pada masa pertumbuhan, minimnya tingkat intelegensi, utamanya bagi remaja.(8)

3. Empat Pilar Gizi Seimbang

Didasarkan Permenkes RI No. 41 Tahun 2014 Pedoman Gizi Seimbang yang sudah diterapkan di Indonesia semenjak tahun 1955 ialah realisasi dari rekomendasi Konferensi Pangan Sedunia di Roma tahun 1992. Pedoman ini menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang sudah disosialisasikan semenjak tahun 1952 namun tidak selaras lagi dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) di bidang gizi juga persoalan serta rintangan yang dijumpai. Dipercaya lewat penerapan Pedoman Gizi Seimbang secara ideal, seluruh masalah gizi bisa diselesaikan.

Empat pilar gizi seimbang dapat dilihat dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS), 4 prinsip gizi seimbang itu antara lain: keanekaragaman makanan sesuai kebutuhan, perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik serta memantau berat badan.(12)



Gambar 1 Tumpeng Gizi Seimbang

Sumber :Kementrian Kesehatan RI,2014

a. Mengonsumsi keanekaragaman pangan

Mengonsumsi pangan beragam yang dimaksud beraneka ragam dalam prinsip ini yaitu selain beragamnya jenis pangan turut termasuk proporsi makanan yang tepat, disertai total yang tepat, tidak berlebih serta dilaksanakan secara terjadwal.

Tumpeng Gizi Seimbang menjelaskan mengenai:

- 1) Tiap hari minum air setidaknya 8 gelas ataupun 2 liter.
- 2) Makanan pokok (sumber karbohidrat seperti nasi, roti, ubi dll) 3-4 porsi sehari.
- 3) Golongan sayur serta buah sebagai sumber vitamin juga mineral. Ukuran potongan sayur dalam TGS sengaja dibuat lebih banyak yakni 3-4 porsi tiap hari daripada buah yang disarankan dimakan 2-3 porsi tiap hari.
- 4) Protein hewani contohnya telur, ikan, daging, susu juga produk olahan susu (yogurt, mentega, serta keju) juga protein nabati contohnya beragam kacang-kacangan juga hasil olahannya (tahu, tempe, juga oncom) 2-4 porsi.
- 5) Pada puncak TGS tampak ukuran yang dibatasi untuk konsumsi minyak, gula, dan garam.

b. Membiasakan perilaku hidup bersih

Penyakit infeksi ialah satu di antara sejumlah faktor krusial yang secara langsung memberi pengaruh bagi status gizi secara langsung, khususnya anak-anak. Budaya perilaku hidup bersih nantinya bisa menjauhkan individu dari asal mula penularan infeksi.

Contoh:

1. Senantiasa membersihkan tangan dengan sabun serta air mengalir sebelum makan juga sesudah buang air besar serta kecil guna terhindar dari kontaminasi tangan serta makanan dari kuman penyakit yakni kuman penyakit typhus serta disentri;
2. Menutupi makanan bisa mencegah makanan dihindangi lalat juga hewan lain juga debu yang membawa beragam kuman penyakit;
3. Senantiasa menutupi mulut serta hidung saat bersin, untuk menghindari penyebaran kuman penyakit.

4. Senantiasa memakai alas kaki untuk menghindari kecacingan.
5. Melaksanakan kegiatan fisik

Kegiatan fisik ialah aktivitas tubuh contohnya olahraga guna memelihara keseimbangan antara masukan serta keluaran zat gizi sumber energi utama di tubuh. Kegiatan fisik membantu sistem metabolisme tubuh termasuk metabolisme zat gizi serta membantu menyelaraskan zat gizi yang keluar serta yang masuk ke tubuh.

6. Mencermati berat badan (BB) secara teratur guna menjaga BB ideal

Bagi remaja satu dari sejumlah indikator yang memperlihatkan adanya keseimbangan zat gizi dalam tubuh ialah tergapainya BB yang ideal, yakni BB yang cocok untuk tinggi badannya. Indikator tersebut ialah Indeks Masa Tubuh menurut umur (IMT/U). Sebab itulah, pemantauan BB ideal ialah perihal yang mesti jadi bagian dari Pola Hidup dengan Gizi Seimbang, sehingga bisa menghalangi penyimpangan BB dari BB ideal, serta bilamana terjadi penyimpangan bisa cepat dilaksanakan sejumlah langkah pencegahan serta penanganan- nya (Peraturan Menteri Kesehatan RI, 2014).

4. 13 Pesan Gizi Seimbang

1. Makanlah aneka ragam makanan: Pastikan agar mengonsumsi beragam jenis makanan tiap hari untuk mendapatkan semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh.
2. Makanlah makanan guna memenuhi kebutuhan energi: Pilihlah makanan yang bisa memberi energi yang cukup untuk berkegiatan sehari-hari.
3. Makanlah makanan sumber karbohidrat separuh dari kebutuhan energi: Karbohidrat adalah sumber energi utama, tetapi penting agar tidak berlebihan.
4. Batasi konsumsi lemak serta minyak sampai seperempat dari keperluan energi: Lemak diperlukan, tetapi konsumsi berlebih bisa berbahaya.
5. Pakai garam beryodium: Garam beryodium membantu mencegah gangguan sebab kurangnya iodium.
6. Makanlah makanan sumber zat besi: Zat besi krusial guna mencegah anemia.
7. Beri ASI saja kepada bayi sampai umur 6 bulan: ASI eksklusif memberi nutrisi terbaik bagi bayi.

8. Biasakan makan pagi: Sarapan membantu memulai hari dengan energi yang cukup.
9. Minumlah air bersih dan aman yang cukup jumlahnya: Air krusial untuk menjaga fungsi tubuh.
10. Lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara terjadwal: Olahraga membantu memelihara BB ideal serta kesehatan tubuh.
11. Hindari minum minuman beralkohol: Alkohol bisa mengganggu penyerapan nutrisi dan menyebabkan masalah kesehatan.
12. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan: Pastikan makanan yang dikonsumsi bersih dan bebas dari bahan yang membahayakan.
13. Baca label makanan yang dikemas: Label makanan memberikan informasi penting tentang kandungan gizi dan tanggal kadaluarsa.

C. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan yakni ialah hasil “tahu” serta ini terjadi sesudah individu melaksanakan penginderaan atas suatu obyek khusus. Penginderaan terjadi lewat panca indera manusia melingkupi indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa serta raba. Sejumlah besar pengetahuan individu didapat lewat mata serta telinga. Pengetahuan tentang gizi seimbang didapat dari skor kuisioner, dihasilkan data nilai pengetahuan sebelum serta sesudah dilaksanakan riset sehingga bisa terlihat perbedaan sesudah diadakannya intervensi.(4)

Pengetahuan yakni sumber inti peradaban bangsa, maju ataupun tidaknya, serta dimulai lewat kecermatan masyarakat atas ilmu pengetahuan. Perihal ini terbukti lewat sejumlah peradaban dunia yang sudah membuat negara ini makin punya adab, didasarkan beragam pemikiran kepribadian di masa itu. Sebab itulah, pengetahuan teramat krusial serta butuh dicermati untuk melangsungkan kehidupan yang lebih ideal (13).

2. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Didasarkan Notoatmodjo (2020) sejumlah faktor yang memberi pengaruh bagi tingkat pengetahuan yakni:

1. Tingkat pendidikan

Pendidikan yakni upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku yang positif dan meningkat. Pendidikan seseorang juga dapat mempengaruhi kemampuan pemahaman dan pengetahuan.(1)

2. Informasi

Seseorang yang mendapatkan informasi lebih banyak menambah pengetahuan yang lebih banyak. Informasi dapat diperoleh seseorang dari orang tua, teman, media masa atau buku, serta petugas kesehatan.(1)

3. Pengalaman

Tidak senantiasa berwujud perihal yang sudah dirasakan individu namun bisa bermula dari mendengar ataupun melihat. Pengalaman yang didapat individu nantinya bisa memperkaya wawasan terkait sesuatu yang sifatnya informal.(1)

4. Budaya

Perilaku manusia ataupun golongan manusia didalam mencukupi kebutuhannya melingkupi sikap serta kepercayaan.(1)

5. Sosial Ekonomi

Bilamana individu punya kecakapan yang lebih, pastinya dalam mencukupi keperluan hidup maka individu tersebut mengolokasikan sejumlah ke uangnya guna mendapat informasi yang bermanfaat untuk menambah pengetahuannya.(1)

3. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan bisa dilaksanakan lewat cara wawancara ataupun angket (kuesioner), menanyakan mengenai isi materi yang hendak diukur dari subjek riset ataupun sampel. Dimana terdiri atas 20 pertanyaan yang setelahnya diberi penilaian, skor 1 bilamana jawaban benar serta skor 0 bilamana jawaban salah. Skor tertinggi ialah 20 serta terendah ialah 0.

4. Tingkat pengetahuan

Pengetahuan manusia dibagi menjadi enam 6 tingkatan seperti (14):

1. Tahu (Know)

Memahami dimaknai sebagai satu kecakapan menjabarkan secara benar terkait obyek yang dimengerti, serta bisa menginterpretasikan materi 5 tersebut secara benar. Individu yang sudah mengerti atas obyek ataupun materi haruslah bisa menjabarkan, menyebut contohnya, membuat simpulan, membuat ramalan, juga sebagainya atas obyek yang dialami.

2. Memahami (Comprehension)

Memahami dimaknai sebagai satu kecakapan menjabarkan secara benar berkenaan obyek yang dimengerti, serta bisa menginterpretasikan materi secara benar. Individu yang sudah mengerti atas obyek ataupun materi haruslah bisa menjabarkan, menyebut contohnya, membuat simpulan, membuat ramalan, serta sebagainya atas obyek yang dialami.

3. Aplikasi (application)

Aplikasi dimaknai sebagai kecakapan memanfaatkan materi yang sudah ditelaah pada keadaan ataupun situasi real. Aplikasi di sini bisa dimaknai sebagai aplikasi ataupun wawasan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, juga lainnya dalam konteks ataupun keadaan lainnya.

4. Analisis (analysis)

Analisis yakni satu kecakapan menerangkan materi ataupun suatu obyek ke dalam sejumlah komponen, namun masih di dalam satu struktur organisasi, serta masih ada keterhubungannya satu sama lain. Kecakapan analisis terlihat lewat pemakaian kata kerja, contohnya bisa membuat gambaran (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, juga lainnya.

5. Sintesis (synthesis)

Sintesis mengarah kepada satu kecakapan meletakkan ataupun mengaitkan beragam unsur di dalam suatu wujud keseluruhan yang baru. Dengan sebutan lain sintesis ialah satu kecakapan membuat susunan formulasi baru dari sejumlah formulasi yang ada.

6. Evaluasi (evaluation)

Evaluasi ini berkenaan dengan kecakapan melaksanakan justifikasi ataupun penilaian atas materi ataupun obyek. Sejumlah penilaian itu berdasar pada cerita yang ditetapkan sendiri, ataupun memakai sejumlah kriteria yang sudah ada.

D. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap yakni satu di antara sejumlah faktor yang memberi pengaruh bagi proses pembelajaran serta teramat memberi pengaruh bagi hasil belajar yang nantinya didapat murid. Tiap murid punya karakteristik yang tidak sama, sama pula dengan kecondongan sikap yang dipunya. Kita tahu bahwasanya pembelajaran ialah segala upaya yang dikerjakan seorang tenaga pengajar agar terjadi belajar pada diri muridnya. Sedangkan belajar yakni proses berubahnya sikap. Perubahan sikap bisa terlihat saat proses pembelajaran, tujuan yang hendak dicapai, kekukuhan, juga konsistensi atas sesuatu. Perubahan ini ialah satu dari sejumlah indikator kesuksesan pengajar dalam mengadakan proses belajar. Untuk itu pengajar mesti membuat rancangan pembelajaran termasuk pengalaman belajar murid yang menjadikan sikap murid atas mata pelajaran jadi makin positif.(5)

2. Faktor yang Mempengaruhi Sikap:

Faktor yang memberi pengaruh hasil belajar siswa ialah sikap. Sikap ialah kecondongan yang relatif menetap untuk menanggapi dengan cara baik ataupun buruk atas individu ataupun barang terkhusus.(5)

1. Kognitif (konseptual) yakni komponen yang punya kaitan dengan wawasan, perspektif, keyakinan, yakni perihal yang berkenaan dengan cara individu mempersepsi objek sikap.(5)
2. Afektif (emosional) yakni yang berkenaan rasa bahagia ataupun tidak bahagia atas objek sikap.(5)
3. Konatif (perilaku ataupun action component). yakni komponen yang punya kaitan dengan kecondongan untuk bertindak atas objek sikap.(5)

3. Pengukuran Sikap

Pengukuran sikap dilaksanakan lewat memberi pernyataan yang tertutup

yang tersusun atas pernyataan positif (favorable) serta pernyataan negatif (unfavorable). Skala pengukuran sikap bisa memakai skala Likert. Adapun pemakaian skala 1-4 bagi tiap sampel terbagi atas 4 pilihan jawaban melingkupi, Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), serta Sangat Setuju (SS).

Dengan penilaian pernyataan positif: sangat setuju (4), setuju (3), tidak setuju (2), sangat tidak setuju (1) dan penilaian pernyataan negatif: sangat setuju (1), setuju (2), tidak setuju (3), sangat tidak setuju (4), setelahnya skor diakumulasikan. Skor tertinggi ialah 60 serta terendah ialah 10.

E. Penyuluhan Gizi

1. Pengertian Penyuluhan Gizi

Didasarkan Kamus Gizi (Persagi) penyuluhan gizi ialah usaha menafsirkan, memakai, memilih serta menyiapkan bahan makanan guna menambah wawasan, sikap serta perilaku individu ataupun masyarakat saat mengonsumsi makanan sehingga menambah kesehatan serta gizinya.

Penyuluhan gizi ialah satu di antara sejumlah program gizi pada khususnya serta program kesehatan pada umumnya. Menurut Departemen kesehatan yaitu proses pembelajaran yang tujuannya guna mengembangkan pengertian serta sikap yang positif atas gizi hingga pihak yang terlibat bisa membentuk serta mengimplementasikan kebiasaan makan yang baik di keseharian. Secara singkat, penyuluhan gizi ialah proses memudahkan individu lain mewujudkan serta punya kebiasaan makan yang baik. Biasanya pendekatan yang digunakan pada penyuluhan gizi yakni pendekatan kelompok. (15)

Ada tiga sudut pandang yang berbeda untuk tujuan penyuluhan gizi, yakni tujuan jangka panjang, jangka menengah, serta jangka pendek. Contoh tujuan jangka panjang penyuluhan gizi yakni tergapainya status kesehatan masyarakat yang optimal. Tujuan penyuluhan jangka menengah yakni terwujudnya perilaku yang sehat di bidang gizi. Sementara tujuan jangka pendek yakni terwujudnya pengertian, sikap, serta norma yang positif di lingkup gizi. (15)

2. Metode Penyuluhan Gizi

Metode Penyuluhan yakni satu di antara sejumlah faktor yang mempengaruhi yang tergapainya satu hasil penyuluhan secara ideal. Metode

yang dituturkan melingkupi:

1. Metode penyuluhan perorangan (individual)

Dalam penyuluhan kesehatan metode ini digunakan untuk membina perilaku baru atau seseorang yang telah mulai tertarik pada suatu perubahan perilaku atau inovasi. Dasar digunakan pendekatan individual ini karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan yang berbeda-beda sehubungan dengan penerimaan atau perilaku baru tersebut. Bentuk dari pendekatan ini antara lain:

a. Bimbingan dan penyuluhan

Dengan cara ini, kontak antara pelanggan dan agen akan semakin dekat. Masalah apa pun yang dimiliki pelanggan dapat diperbaiki dan dibantu untuk dipecahkan. Pada akhirnya klien akan menerima perilaku tersebut secara sukarela, sadar, dan penuh kesadaran.

b. Wawancara

Cara ini sebenarnya merupakan bagian dari panduan dan penyuluhan. Wawancara antara petugas layanan kesehatan dan klien untuk mengumpulkan informasi tentang mengapa mereka tidak menerima perubahan, apakah mereka tertarik atau tidak mendukung perubahan, untuk menentukan apakah perilaku tersebut sudah atau akan terjadi, apakah penerapannya didasarkan pada landasan yang kuat, mengubah pengetahuan dan kepekaan, jika tidak maka diperlukan penyuluhan yang lebih mendalam.

c. Metode penyuluhan kelompok

Saat memilih metode penyuluhan, cermati ukuran kelompok sasaran juga pendidikan formal sasaran. Bagi kelompok yang besar, caranya bisa tidak sama dengan kelompok kecil. Efektivitas satu metode turut bergantung pada besar kecilnya sasaran penyuluhan. Metode ini melingkupi:

- i. Kelompok besar, yakni jika yang datang penyuluhan melebihi 15 individu. Metode yang baik bagi kelompok ini ialah ceramah serta seminar.
- ii. Kelompok kecil, yakni jika yang datang penyuluhan tidak sampai

15 individu. Metode yang tepat bagi kelompok ini ialah diskusi kelompok, curah pendapat, bola salju, bermain peranan, bermain simulasi.

d. Metode penyuluhan massa

Di metode ini penyebaran informasi diarahkan bagi khalayak, baik yang bersifat massa ataupun publik. Sebab tujuannya bersifat umum, tidak ada perbedaan antara kelompok umur, jenis kelamin, pekerjaan, status ekonomi, tingkat pendidikan juga lainnya, maka pesan kesehatan yang dituturkan haruslah dibuat sebaiknya hingga bisa dimengerti oleh massa tersebut. Biasanya wujud sosialisasi masa ini sifatnya tidak langsung, serta kerap memanfaatkan media massa .

3. Media Penyuluhan Gizi

Didasarkan Mubarak, dkk, Media yakni sesuatu yang sifatnya mengutarakan pesan serta bisa mengasah pemikiran, perasaan juga kehendak audien (murid) sehingga bisa mendorong munculnya proses belajar ataupun mengerti pada penerima pesan. Sedangkan didasarkan Notoatmodjo, media promosi kesehatan yakni semua sarana ataupun usaha guna memberi pesan ataupun informasi yang tersedia yang hendak diutarakan oleh komunikator, baik itu lewat media cetak,

elektronik (TV, radio, komputer, juga lainnya) serta media luar ruang, sehingga sasaran bisa menambah wawasannya yang harapannya akan ada perilaku yang berubah ke sisi positif ataupun makin baik (16).

Alat peraga ini dibuat berdasar prinsip bahwasanya pengetahuan yang ada di tiap individu diterima ataupun didapat lewat panca indera. Makin banyak indera yang dipergunakan untuk menerima suatu perihal maka makin banyak serta makin jelas pengertian/pengetahuan yang didapat ataupun sebutan lain, alat peraga ini dipakai guna mengarahkan indera sebanyak-banyaknya kepada suatu objek hingga memudahkan pemahaman

Didasarkan media yang dipergunakan, menurut Notoatmodjo, didasarkan cara produksinya media digolongkan atas:

- a. Media cetak, yakni suatu media statis yang mengedepankan beragam pesan visual. Media cetak biasanya tersusun atas gambaran kata,

gambar ataupun foto yang disertai tata warna. Adapun beragam macamnya yakni: poster, leaflet, booklet, brosur, flipchart, sticker, pamflet, surat kabar (17).

- b. Media elektronik, yakni suatu media bergerak serta dinamis, bisa terlihat juga terdengar dalam mengutarakan pesannya lewat alat bantu elektronik. Adapun beragam macamnya yakni: TV, radio, film, video film, CD, VCD.
- c. Media luar ruangan, yakni suatu media yang mengutarakan pesannya di luar ruang secara umum lewat media cetak serta elektronik secara statis. Adapun beragam macamnya yakni: papan reklame, spanduk, pameran, banner, TV layar lebar. Satu di antara sejumlah alat peraga bagi penyuluhan gizi yakni media tik-tok.

F. Media Tiktok

1. Pengertian Media Tiktok

Didasarkan (Hanifa, 2015) menyebut bahwasanya video yang dimasukkan di pesan verbal bisa menambah motivasi untuk menerima pesan serta mengingatnya dengan lebih ideal sebab media video menampilkan penyuluhan yang memikat serta tidak monoton disertai tampilan gerak, gambar juga suara sehingga remaja punya keingintahuan atas isi video yang harapannya bisa mendapat informasi serta menerapkan dalam perilaku juga gaya hidup kesehariannya yang selaras dengan pesan gizi seimbang guna meningkatkan status gizi serta pola hidup sehat di masa depan.(4)

Aplikasi TikTok yakni aplikasi membuat video yang durasinya pendek bagi pemakainya dengan memberi special effects yang unik serta memikat juga punya musik yang beragam, sehingga pemakai bisa melakukan penampilan media pembelajaran yang sifatnya audio visual agar bisa mendukung pembelajaran yang selaras dengan karakter serta fitur yang dihadirkan, aplikasi Tik Tok bisa mengakomodasi keperluan audio visual tersebut. Kelebihan TikTok ialah tidak sulit dipergunakan, memikat perhatian pemakainya, juga bisa meningkatkan pemahaman melalui kombinasi video, suara, dan teks. Namun, TikTok juga memiliki kekurangan, yaitu durasi video yang terbatas dan adanya potensi distraksi dari berbagai konten hiburan yang tersedia.

Dengan karakteristik dan fitur yang dimilikinya, TikTok bisa mengakomodasi kebutuhan media pembelajaran audio visual secara efektif.(4)

2. Manfaat Media Tiktok

Pemakaian media video dalam penyuluhan kini kerap dipergunakan selaras dengan majunya ilmu pengetahuan serta teknologi sebab teramat membantu keefektifan saat proses pembelajaran serta penyampaian pesan perihai ini selaras dengan studi terkait penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan media pembelajaran yang sifatnya audio visual agar bisa mendukung pembelajaran yang selaras dengan karakter serta fitur yang dihadirkan, aplikasi Tik Tok bisa mengakomodasi keperluan audio visual tersebut. Bahkan bersama adanya fitur duet, bisa memberi pembelajaran mencermati yang sifatnya kooperatif.(4)

G. Vidio Animasi

Video animasi diberi sebagai bahan belajar dengan ooutput yakni gambar serta suara. Video animasi yang diberi durasinya kisaran 3 menit disertai musik sehingga responden tidak merasa bosan saat intervensi berlangsung. Media pembelajaran visual serta audio lebih tepat dalam menyampaikan pengetahuan. Di pendidikan kesehatan, film animasi punya manfaat sebab bisa memikat perhatian, dinilai lebih menghibur, serta mencegah remaja bosan saat menonton, menambah motivasi belajar. Media video animasi bisa memberi gambaran suatu perihai yang sulit hanya lewat sejumlah kata ataupun gambar juga tayangan nya bisa diputar kembali.(3)

1. Penelitian Terdahulu

- a. Penelitian oleh Aida Faradina (2024) mengkaji efektivitas konten video TikTok dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang diet sehat pada remaja putri di SMAN 1 Gowa. Dengan menggunakan metode quasi eksperimental desain one group pretest-posttest dengan kontrol, penelitian ini melibatkan 58 siswa yang diberikan intervensi edukasi berupa 10 video TikTok. Hasilnya menunjukkan adanya kenaikan krusial pada pengetahuan ($p=0.000$) serta sikap ($p=0.001$) tentang diet sehat sesudah intervensi, menegaskan bahwasanya media sosial TikTok bisa jadi media edukasi yang efektif bagi remaja. Penelitian ini merekomendasikan guru untuk memanfaatkan video pembelajaran

sebagai sarana penyuluhan diet sehat (18).

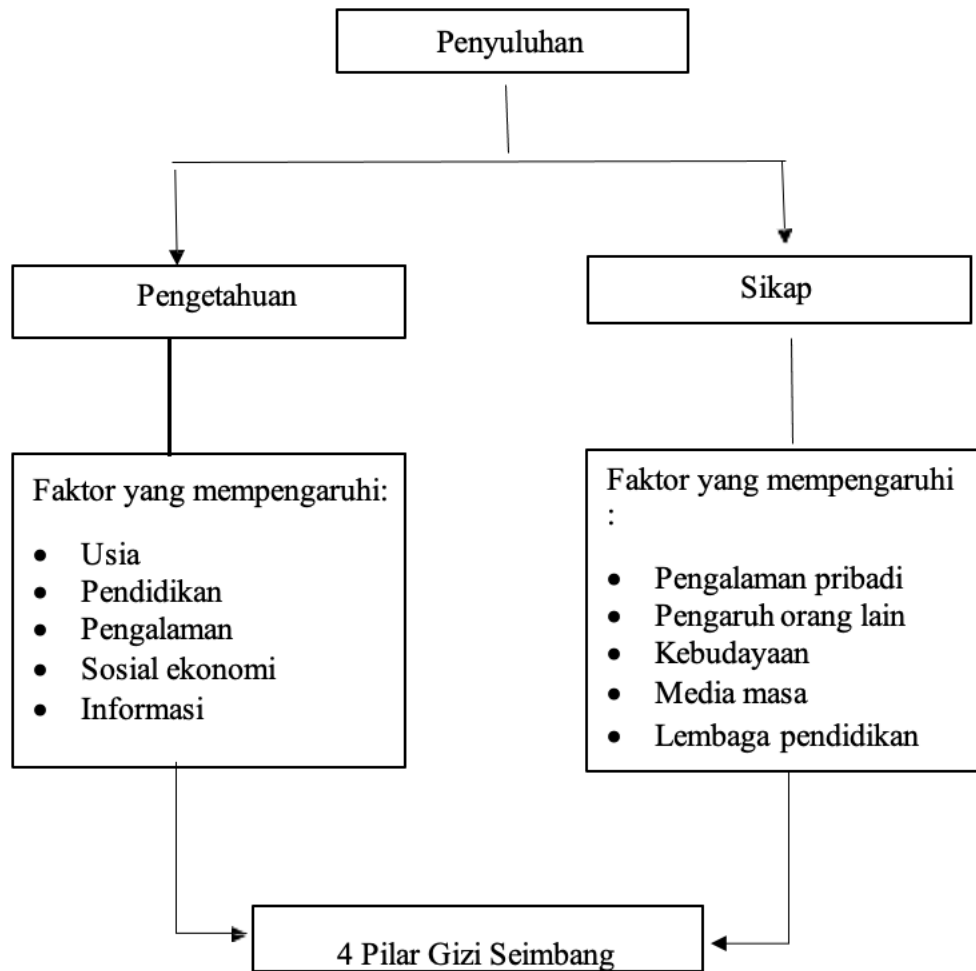
- b. Penelitian oleh Brilianne Alliyah Novrado (2023) meneliti pengaruh edukasi gizi reproduksi lewat media video TikTok bagi perubahan pengetahuan serta sikap remaja putri di Kota Palembang. Dengan metode quasi eksperimen dan melibatkan 82 siswi dari SMA 10 dan SMA 13 Palembang, penelitian ini menggunakan pre-test serta post-test pada golongan eksperimen juga kontrol. Hasil memperlihatkan kenaikan substansial pada pengetahuan serta sikap kelompok eksperimen setelah intervensi video TikTok dibandingkan dengan metode ceramah, dengan peningkatan skor pengetahuan sebesar 7,15 poin dan sikap sebesar 2,95 poin ($p=0,000$). Penelitian ini merekomendasikan pemanfaatan video TikTok sebagai alternatif media edukasi gizi reproduksi bagi remaja putri (19).
- c. Penelitian oleh Muhammad Fahrezi Al Ghifari (2021) mengevaluasi pengaruh edukasi gizi memakai aplikasi TikTok bagi perubahan pengetahuan serta sikap gizi seimbang pada siswa SMAN 13 Kota Padang. Dengan desain quasi-experiment control group dan melibatkan 146 siswa melalui purposive sampling, penelitian ini menunjukkan kenaikan krusial pada pengetahuan ($p=0,000$) serta sikap ($p=0,000$) di kelompok yang menerima edukasi melalui TikTok, serta peningkatan pada kelompok kontrol, namun dengan beda yang krusial antara kedua kelompok (pengetahuan $p=0,000$; sikap $p=0,001$). Temuan ini menegaskan bahwasanya aplikasi TikTok efektif dalam menambah pengetahuan serta sikap gizi seimbang, juga direkomendasikan agar guru memanfaatkan TikTok sebagai media edukasi gizi (20).
- d. Penelitian oleh Selpia Berlian dkk. (2024) mengkaji efektivitas media sosial TikTok sebagai media edukasi pencegahan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri di SMAN 6 Cimahi. Dengan desain quasi eksperimen pretest-posttest dengan kontrol dan sampel 52 siswa yang dibagi atas kelompok intervensi (TikTok) serta kontrol (PowerPoint), hasil memperlihatkan bahwasanya TikTok lebih tepat guna dalam menambah pengetahuan serta sikap terkait pencegahan KEK

daripada PowerPoint ($p=0,000$). Namun, TikTok tidak tepat guna dalam meningkatkan asupan energi ($p=0,103$) serta protein ($p=0,169$). Penelitian ini menyarankan perlunya intervensi dengan durasi lebih lama untuk menguji efektivitas TikTok bagi asupan energi serta protein pada remaja putri (21).

- e. Penelitian Eka Ria Sampe Ruru (2022) meneliti pengaruh pemakaian media sosial TikTok sebagai media edukasi bagi pengetahuan serta sikap gizi seimbang pada remaja di SMA Katolik Makale. Dengan desain quasi- eksperimen pretest-posttest with control group dan sampel 32 siswa, intervensi edukasi dilakukan selama 5 hari menggunakan video TikTok bagi kelompok intervensi serta teks singkat lewat WhatsApp bagi kelompok kontrol. Hasil riset memperlihatkan kenaikan krusial pada pengetahuan ($p=0,000$) serta sikap ($p=0,000$) sesudah edukasi, dengan beda signifikan pada peningkatan pengetahuan antara kedua kelompok, namun tidak ada beda krusial pada peningkatan sikap ($p>0,05$). Kesimpulannya, penggunaan TikTok efektif menambah pengetahuan serta sikap gizi seimbang pada remaja, meskipun peningkatan sikap tidak berbeda signifikan dibandingkan metode kontrol (22).
- f. Penelitian oleh Trisa Pamilasari, Desi, dan Jonni Syah R Purba (2022) menunjukkan bahwa edukasi gizi memakai media aplikasi TikTok berpengaruh signifikan bagi peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri di SMAN 1 Dedai Kabupaten Sintang. Dengan desain pre- experiment one group pre-test and post-test dan sampel 35 remaja putri, hasil analisis uji Paired Sample T-Test menampilkan kenaikan pengetahuan yang krusial sesudah diberi penyuluhan melalui TikTok ($p=0,001$). Penelitian ini menegaskan bahwasanya video edukasi gizi di TikTok efektif dalam menambah pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri (4).
- g. Riset oleh Putri Novitasari dkk. (2022) meneliti pengaruh intervensi video TikTok bagi peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada siswa sekolah dasar di SDN Kaliduren dan SDN Moyudan. Dengan desain quasi- eksperimental pretest-posttest dengan kelompok kontrol dan

sampel 32 siswa kelas IV dan V, hasil penelitian memperlihatkan kenaikan krusial pengetahuan gizi seimbang sesudah penyuluhan menggunakan video TikTok ($p=0,001$) serta leaflet ($p=0,001$). Selain itu, terdapat beda signifikan pada beda skor pengetahuan antara kelompok video TikTok dan leaflet ($p=0,034$), yang mengindikasikan bahwa video TikTok lebih efektif sebagai media edukasi gizi seimbang pada anak SD. Riset ini merekomendasikan pemanfaatan luas video TikTok sebagai media edukasi gizi .

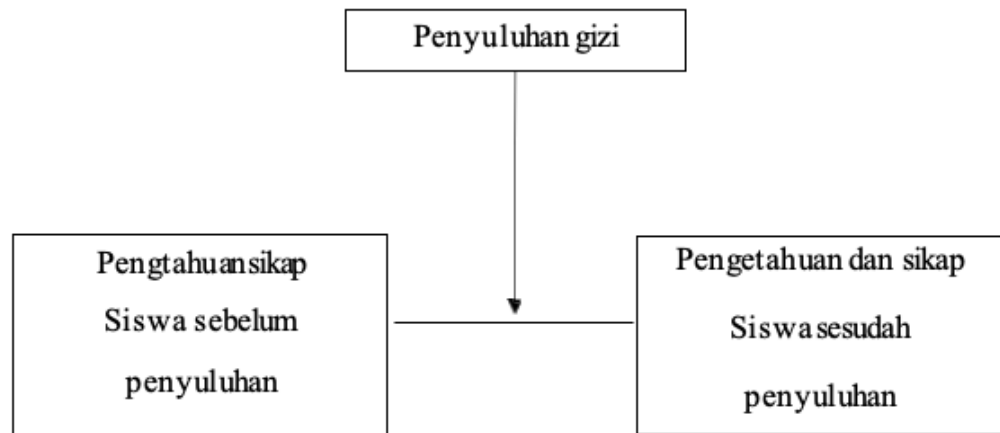
2. Kerangka Teori



Gambar 2 Kerangka Teori

Sumber: Di modifikasi dari teori Laurance Green

3. Kerangka Konsep



Gambar 3 Kerangka Konsep Penelitian

4. Variabel Dan Defenisi Operasional

Tabel 1 Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Cara Mengukur	Skala
1	Pengetahuan	Pengetahuan siswa mengenai 4 pilar gizi seimbang sebelum dan sesudah penyuluhan yang akan di ukur dengan kuesioner pre dan post test.	Diberikan Kuesioner Pre-tets dan post-test untuk mengukur pengetahuan siswa dengan wawancara .Skor 1 bilamana jawaban benar ,skor 0 bilamana jawaban salah.Skor terendah 0 serta skor tertinggi 20	Ratio
2	Sikap	Sikap siswa sekolah menengah pertama mengenai 4 pilar gizi seimbang sebelum serta sesudah penyuluhan yang nantinya di ukur dengan kuesioner pre serta post test	Diberikan kuesioner pre-test serta post-test guna mengukur sikap siswa dengan cara wawancara kuesioner berisi 15 pernyataan,7 pernyataan positif serta 8 pernyataan negatif. Memanfaatkan modifikasi skala Likert,skor 1 sampai 4.Skor tertinggi 60 dan skor terendah 10.	Ratio

- | | | |
|---|------------------------------|--|
| 3 | Penyuluhan gizi media tiktok | Penyuluhan media tiktok adalah pemberian informasi tentang 4 pilar gizi seimbang dengan media tiktok . |
|---|------------------------------|--|

5. Hipotesis

Ha 1 : Ada pengaruh penyuluhan tentang 4 pilar gizi seimbang dengan media tiktok terhadap pengetahuan siswa SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap.

Ha2 :Ada pengaruh penyuluhan tentang 4 pilar gizi seimbang dengan media tiktok terhadap sikap siswa SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap.