BAB II
TINJAUAN PUTAKA

A. Ibu

1. Definisi Ibu

Seorang ibu adalah wanita yang berusia antara 15 sampai 49 tahun dan pernah menikah, baik melalui pernikahan, perceraian hidup, maupun perceraian mati. Ibu memainkan peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan keluarga (Badan Pusat Statistik, 2020). Ibu yang berusia antara 19 tahun hingga 35 tahun termasuk dalam kelompok usia yang produktif, mereka sudah cukup matang secara rasional dan motorik, sehingga ibu memiliki tingkat kematangan yang memadai. Kematangan yang dimiliki ibu membuatnya mampu merawat dan merawat anak dengan baik, sehingga pertumbuhan dan perkembangan anak berjalan lancar (Agustin, 2021).

2. Peran Ibu

Peran adalah tugas yang diwajibkan untuk mencapai hasil tertentu, yaitu sikap atau tindakan yang menjalankan hak dan tugasnya. Peran ibu dalam keluarga sangat penting karena ibu bertugas mengurus kehidupan rumah tangga, membimbing tumbuh kembang anak, serta memastikan keluarga berjalan harmonis. Ibu memainkan beberapa peran dalam pekerjaan keluarga, yaitu sebagai berikut (Siregar, 2022) :

1. Peran ibu sebagai pengasuh

   Seorang ibu yang merawat dan membesarkan anak tidak boleh terbawa emosi sampai menghalangi dirinya untuk menjelajahi diri sendiri dan merasa didukung oleh ibu. Ibu bertugas mengajarkan sikap dan cara tenang dalam menghadapi perilaku anak.

2. Peran ibu sebagai pengajar

   Ibu terlibat dalam pendidikan anak-anak mereka agar kepribadian mereka dapat tumbuh tanpa dibentuk oleh perasaan mereka. Agar anak bisa menerapkan prinsip keteguhan dalam pembelajaran, ibu harus menjadi contoh.

3. Pentingnya ibu sebagai teladan dan contoh

   Ibu berperan sebagai teladan yang luar biasa untuk pengembangan sikap dan kepribadian dalam kehidupan sehari-hari karena anak-anak akan menangkap

dan meniru apa yang mereka lihat di sekitarnya.

4. Fungsi ibu sebagai manajer yang cermat

   Ibu bertanggung jawab mengawasi segala aspek rumah tangga, termasuk anak-anak. Ibu mulai mengajarkan tanggung jawab dan norma kepada anak-anak sejak dini agar mereka tidak mengalami kesulitan saat berinteraksi dengan orang lain di masa depan.

5. Fungsi ibu sebagai pendidik dan sumber stimulasi

   Ibu memiliki peran dalam membantu anak mengembangkan keterampilan sosial, kemampuan berbahasa, dan kemampuan berjalan.

B. Obesitas

1. Defenisi obesitas

Obesitas adalah kondisi di mana berat badan seseorang melebihi normal karena bertambahnya ukuran dan jumlah sel lemak. Indeks massa tubuh seseorang di atas 30 kg/m2 dapat dikaitkan dengan berbagai penyebab, termasuk makan makanan cepat saji, makanan berlemak, aktivitas fisik, dan lainnya (Pratiwi et al.2022).

Penumpukan Lemak adiposit bisa muncul karena tubuh mengonsumsi terlalu banyak kalori dari makanan untuk pertumbuhan, perkembangan, dan olahraga fisik, disebut sebagai obesitas. Obesitas di usia awal dapat meningkatkan risiko obesitas pada orang dewasa serta meningkatkan morbiditas dan kematian. Obesitas remaja meningkatkan risiko kondisi seperti diabetes, tekanan darah tinggi, kolesterol, dan trigliserida, yang pada gilirannya meningkatkan risiko stroke iskemik, penyakit jantung koroner, diabetes tipe 2, dan gangguan metabolik lainnya (Telisa et al.2020).

Kemungkinan mengembangkan penyakit degeneratif atau kronis yang disebabkan oleh peradangan yang tinggi di jaringan tubuh, seperti diabetes, kanker, masalah paru-paru, dan masalah kardiovaskular lainnya. Peradangan kronis akibat obesitas juga bisa menyebabkan tekanan darah tinggi, dislipidemia, kerusakan pembuluh darah, bahkan masalah tulang. Selain itu, orang dengan obesitas sering mengalami masalah psikologis, perubahan suasana hati, kecemasan, gangguan somatoform, dan gangguan makan.

2. Penyebab Obesitas

Kegemukan ini disebabkan oleh perbedaan energi antara kalori yang masuk dan penggunaan kalori oleh tubuh. Aktivitas fisik yang berkurang dan peningkatan konsumsi makanan tinggi lemak bisa menyebabkan ketidakseimbangan ini. Belakangan ini, remaja lebih suka nongkrong di depan layar dengan menonton TV atau bermain game di perangkat, yang meningkatkan pola konsumsi makanan lebih dari aktivitas fisik mereka, jadi penurunan aktivitas fisik juga seiring dengan kemajuan teknologi. (Hanum, 2023).

3. Dampak Obesitas

Dampak dari obesitas, yaitu (Ummah, 2019) :

1. Gangguan sistem kardiovaskular

Kegemukan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, yang disebabkan oleh kegemukan itu sendiri serta penyakit terkait seperti diabetes, hipertensi, resistensi insulin, dan sleep apnea obstruktif.

a. Masalah Jantung
   Penyakit aterosklerotik yang dikenal sebagai penyakit jantung koroner (PJK) menyempitkan arteri koroner. Dengan meningkatkan beban plak aterosklerotik, yang ditandai dengan peningkatan infiltrasi makrofag dan ketidakstabilan plak, kegemukan meningkatkan risiko PJK.
b. Hipertensi

   Hipertensi, yaitu kondisi dengan tekanan darah tinggi, ditandai dengan tekanan sistolik minimal 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik minimal 90 mmHg. Karena obesitas meningkatkan kebutuhan oksigen tubuh untuk memenuhi kebutuhan metabolisme, itu bisa meningkatkan risiko hipertensi dengan menambah volume dan tekanan darah. Selain itu, lonjakan asam lemak bebas bisa menyempitkan pembuluh darah dan menaikkan tekanan darah.

2. Kanker Payudara

Kegemukan berhubungan dengan hasil penyakit yang lebih buruk bagi wanita dari segala usia dan meningkatkan kemungkinan terkena kanker payudara, terutama pada wanita pascamenopause. Jaringan lemak orang yang gemuk menciptakan lingkungan yang mendorong invasi dan metastasis kanker dengan memproduksi sitokin dan mediator inflamasi. Di negara maju, jenis kanker yang

paling umum dan penyebab kematian akibat kanker kedua paling sering pada wanita adalah kanker payudara.

3. Diabetes Mellitus tipe II

Diabetes Mellitus Tipe II (Tipe II DM) sangat terkait dengan obesitas. Pankreas masih bisa memproduksi cukup insulin pada orang dengan diabetes tipe II untuk menjaga kadar gula darah tetap normal, tapi karena masalah yang berhubungan dengan obesitas, seperti kadar lemak darah yang tinggi, mengganggu kemampuan insulin untuk membantu sel-sel tubuh menyerap glukosa, insulin jadi tidak bisa bekerja efektif. Pankreas berusaha memproduksi lebih banyak insulin karena tidak bisa membantu sel menyerap glukosa. Pankreas jadi lelah karena harus terus menghasilkan insulin, dan kapasitasnya pun terus menurun. Situasi ini kita sebut sebagai resistensi insulin.

4. Batu Empedu

Batu empedu adalah akibat dari obesitas, sekelompok gangguan metabolik yang sering ditemukan pada pasien DM. Jumlah kolesterol dan asam empedu di empedu berkaitan dengan jalur metabolisme kolesterol plasma. Tubuh menggunakan empedu sebagai cara utama untuk menghilangkan kolesterol.

5. Obstructive Sleep Apnea

Kondisi yang dikenal sebagai sleep apnea obstruktif (OSA) membuat saluran napas bagian atas menyempit atau lumpuh saat kamu tidur. Faktor-faktor seperti saraf, hormon, otot, dan struktur anatomi semuanya terlibat dalam penyebab OSA yang kompleks dan saling terkait, terutama di bagian atas tubuh pada kasus obesitas, yang diakui sebagai faktor risiko utama OSA.

4. Faktor Yang Mempengaruhi Obesitas (Rahman, 2021)

a. Aktivitas Fisik

Selain itu, obesitas bisa disebabkan oleh penurunan aktivitas fisik, yang membuat seseorang memiliki energi surplus daripada karena makan berlebihan. Durasi olahraga tampaknya tidak terkait dengan obesitas, tapi frekuensi olahraga.

b. Asupan serat

Obesitas bisa dicegah dengan mengonsumsi makanan berkualitas tinggi. Lemak tubuh dan berat badan cukup mirip dengan konsumsi serat. Jadi, setelah mengontrol variabel pengganggu, konsumsi juga sangat berhubungan dengan

BMI atau indeks massa di semua tingkat asupan lemak. Serat bisa meningkatkan rasa kenyang, mengurangi penyerapan makronutrien, dan memengaruhi kadar hormon di usus.

c. Pola hidup menetap atau sedentary

Gaya hidup yang banyak duduk, seperti menonton TV, menggunakan komputer, bermain game online, atau mendengarkan musik, sangat didukung oleh kemajuan teknologi. TV di kamar remaja semakin meningkatkan risiko obesitas, dan memiliki TV di kamar tidur meningkatkan kemungkinan memiliki indeks massa tubuh yang lebih tinggi, lingkar pinggang yang lebih besar, dan lemak tubuh lebih banyak. Selain itu, karena kemajuan teknologi, aktivitas seperti menonton TV, bermain game komputer, dan menggunakan internet terkait dengan konsumsi makanan sehat yang lebih rendah (seperti buah-buahan) dan konsumsi makanan tinggi energi yang lebih tinggi (seperti permen dan camilan asin). Tingkat obesitas dan diabetes yang lebih tinggi dikaitkan dengan rendahnya aktivitas fisik dan tingginya perilaku duduk atau santai.

d. Jenis Kelamin

Faktor penting lain dalam obesitas pada anak-anak adalah jenis kelamin. Perubahan komposisi tubuh, pola peningkatan berat badan, dan kemungkinan 12 penyakit endokrin yang terkait dengan obesitas akan memengaruhi baik anak laki-laki maupun perempuan. Dibandingkan dengan anak laki-laki, anak perempuan dikatakan lebih mudah mengalami obesitas, memiliki resistensi insulin lebih tinggi, kadar leptin lebih rendah, dan lebih jarang berolahraga.

5. Jenis Obesitas

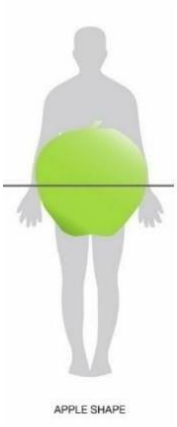
Kegemukan atau obesitas bisa dibagi ke dalam kategori berikut berdasarkan kondisi sel lemak Hanum (2023)

a. Obesitas hiperplastik ditandai dengan kelebihan sel lemak yang tetap normal ukurannya untuk sel yang tumbuh secara normal selama masa bayi.
b. Penyebab obesitas hipertrofik adalah sel lemak yang ukurannya lebih besar dari biasanya. Berbeda dengan jenis obesitas ini, yang dikenal sebagai obesitas hiperplastik, berkembang saat dewasa dan membuat penurunan berat badan lebih mudah.
c. Kegemukan yang bersifat hiperplastik sekaligus hipertrofik terjadi ketika sel

lemak lebih banyak dari biasanya dan ukurannya juga lebih besar. Jenis obesitas masa kanak-kanak ini bisa bertahan hingga dewasa. Karena masalah yang mungkin muncul, menurunkan berat badan dalam situasi ini adalah yang paling sulit.

Berdasarkan seberapa banyak lemak tersebar di seluruh tubuh, ada dua jenis obesitas :

a. Jenis buah apel (bentuk tubuh)

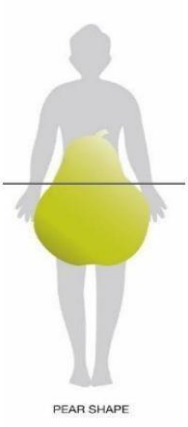


Gambar 1 *Apple Body Shape*

Sumber : https://infoobesitas.wordpress.com/

Tipe ini ditandai dengan pengumpulan lemak yang berlebihan, yang sering kali memengaruhi tubuh bagian atas, terutama leher, bahu, dan dada. Pria yang kelebihan berat badan sering menyimpan lemak di rongga perut atau di bawah dinding perut, sehingga terlihat tubuh berbentuk apel dan perut yang besar.

b. Badan berbentuk seperti pir (Ginoid)



Gambar 2 Pear Body Shape

Sumber : https://infoobesitas.wordpress.com/

Lemak berlebih menumpuk dan disimpan di bawah kulit pinggul dan paha, membuat tubuh wanita berbentuk seperti buah pir. Ini disebabkan oleh penumpukan lemak di sisi tubuh, terutama di paha dan pinggul.

6. Pengukuran Obesitas

Indeks massa tubuh (IMT) seseorang digunakan untuk menentukan tingkat kegemukannya. IMT adalah ukuran sederhana berdasarkan tinggi dan berat badan, dan sering digunakan untuk mengkategorikan seseorang sebagai kelebihan berat badan atau obesitas. IMT dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meter kuadrat (kg/m2). Jika IMT seseorang lebih dari 25 kg/m2, mereka dianggap kelebihan berat badan jika lebih dari 30 kg/m2, mereka dianggap obesitas. Kamu bisa menggunakan rumus berikut untuk menentukan nilai BMI ini :

$$\text{IMT} = \frac{Berat\ Badan\ (kg)}{Tinggi\ Badan\ (m^2)}$$

Tabel 1 Klasifikasi IMT (Kemenkes RI, 2018)

Klasifikasi	**IMT(Kg/m2)**
Berat badan Kurang(underweight)	<18,5
Berat badan Normal	18,5-22,9
Kelebihan Berat Badan (overweight)	23-24,9
Obesitas I	25-29,9
Obesitas II	30

7. Upaya Pencegahan Obesitas

Mengingat konsekuensi negatif dari obesitas, upaya untuk menghindarinya harus dilakukan. Edukasi gizi adalah strategi yang berhasil untuk mencegah obesitas. Diharapkan perilaku konsumsi makanan sehari-hari akan membaik karena edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan. Saat mencoba mencegah obesitas, empat pilar diet seimbang dapat digunakan sebagai panduan.

Ide dasar di balik mengendalikan dan mencegah obesitas adalah dengan meningkatkan produksi energi dan mengurangi asupan energi melalui pengendalian pola makan, peningkatan aktivitas fisik, perubahan gaya hidup, dukungan mental, dan social (Pramillenia, 2022).

a. Penatalaksanaan

1. Merubah Gaya Hidup

   Langkah pertama adalah mengubah kebiasaan makan. Batasi makan dan ngemil hanya untuk kenyang, bukan karena kesenangan, dan tambahkan lebih banyak olahraga ke dalam rutinitas sehari-hari. Luangkan waktu untuk olahraga secara teratur agar pembakaran jaringan lemak dan pengeluaran kalori meningkat.

2. Terapi Nutrisi

   Diet yang direncanakan dengan baik bisa membantu kamu mengontrol konsumsi makanan dan mencegah makan berlebihan. Mengurangi nasi dan makanan berlemak serta mengonsumsi makanan yang membuat kenyang tapi tidak berminyak karena kandungan kalori yang rendah, seperti makanan tinggi serat seperti buah dan sayuran yang tidak terlalu manis, adalah dua cara mengikuti diet rendah kalori Diet rendah karbo, yang sering dikenal sebagai diet Mediterania, terdiri dari makanan yang tidak diproses, biji-bijian, kacang-kacangan, dan protein hewani yang mengandung lemak.

3. Olahraga

   Bahkan jika olahraga fisik tidak menghasilkan penurunan berat badan tambahan setelah enam bulan, meningkatkan aktivitas fisik adalah komponen penting dari program penurunan berat badan. Terapi untuk orang yang obesitas sebaiknya dimulai secara perlahan dan kemudian ditingkatkan intensitasnya. Jalan kaki selama 30 menit tiga kali seminggu adalah tempat yang baik bagi orang obesitas untuk memulai rutinitas olahraga mereka. Intensitasnya dapat ditingkatkan menjadi 45 menit lima kali seminggu.

b. Pencegahan :

1. Membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan seimbang

   Makanan dianggap sehat dan seimbang jika komponen nutrisinya berkualitas tinggi dan jumlahnya cukup. Tubuh membutuhkan nutrisi ini—energi, protein, vitamin, dan mineral—untuk berkembang (pada anak-anak), tetap sehat, menjalankan aktivitas sehari-hari, dan

menyimpan nutrisi untuk memenuhi kebutuhan tubuh jika makanan yang dikonsumsi kekurangan nutrisi yang diperlukan.

2. Mengonsumsi kalori lebih sedikit secara keseluruhan agar sesuai dengan pengeluaran energi (ukuran porsi yang sedang). 65% kalori sebaiknya berasal dari karbohidrat, 10% hingga 20% dari protein, dan 20% hingga 30% dari lemak. Namun, usia, ukuran tubuh, kondisi fisiologis, dan jenis protein yang dikonsumsi semuanya memengaruhi komposisinya.
3. Memilih minuman atau camilan yang lebih sehat
   Selain makanan utama, camilan sehat dan minuman ringan adalah asupan tambahan yang higienis, memiliki kandungan diet seimbang, bebas dari bahan kimia dan pewarna berbahaya, dan sebaiknya tidak dikonsumsi berlebihan.
4. Mengurangi aktivitas santai dan meningkatkan aktivitas fisik Tujuan dari aktivitas fisik adalah untuk menyeimbangkan asupan dan pengeluaran energi tubuh. Selain itu, olahraga juga membantu kelancaran sistem metabolisme, termasuk metabolisme nutrisi. Olahraga yang bersifat aerobik, seperti jogging, berenang, bersepeda santai, dan latihan aerobik, disarankan untuk menurunkan berat badan.
5. Menyadari bahaya yang ditimbulkan oleh kelebihan berat badan terhadap kesehatan dan berkomitmen untuk berubah. Jika seseorang sadar akan efek buruk dan risiko kesehatan yang terkait dengan kelebihan berat badan, mereka mungkin termotivasi untuk menurunkan berat badan.

C. Edukasi Gizi

1. Pengertian Edukasi Gizi

Sikap dan pengetahuan ibu tentang gizi bisa ditingkatkan melalui edukasi gizi. Sikap dan kebiasaan makan mereka akan lebih dipengaruhi oleh tingkat kesadaran gizi mereka. Berbagai media dan teknik bisa digunakan untuk pendidikan. Audiens bisa lebih mudah dan jelas memahami informasi yang disampaikan saat pendidikan dilakukan dengan bantuan media. Selain itu, media juga bisa membantu guru dalam menyampaikan materi (Kadita et al., 2022).

Media memiliki peran penting dalam mencapai tujuan dan mendukung proses pembelajaran. Penggunaan media bisa memotivasi kegiatan belajar dan bahkan bermanfaat bagi anak-anak. Kartu flash adalah salah satu jenis bahan yang bisa digunakan untuk mengajarkan tentang nutrisi. Kartu flash adalah kartu dengan teks dan gambar yang bisa digunakan untuk membuat permainan kartu (Tsania et al., 2023).

2. Tujuan Pendidikan Gizi

Modifikasi perilaku adalah tujuan dari pendidikan gizi. Alat atau media yang menyampaikan pesan memiliki pengaruh pada proses pencapaian tujuan promosi. Untuk mencapai tujuan tersebut, media pendidikan gizi harus disesuaikan dengan karakteristik audiens target (Femyliati & Kurniasari, 2021).

3. Metode Dan Media Edukasi Gizi

a. Metode Edukasi

Ada tiga kategori pendekatan pendidikan berdasarkan tujuan yang ingin dicapai : (Widawati, 2022)

a. Metode Pendekatan Individu

Guru berinteraksi baik secara langsung maupun tidak langsung dengan target mereka. Karena target dapat langsung mengatasi kesulitan mereka dengan arahan spesifik dari pendidik, pendekatan ini sangat efektif.

b. Metode Berbasis Pendekatan Kelompok

Guru berinteraksi secara kelompok dengan target mereka. Karena target dibimbing dan diarahkan untuk melaksanakan tugas yang lebih kooperatif dan produktif, pendekatan ini sangat efektif. Anggota kelompok dapat berbagi pengetahuan, pandangan, dan pengalaman saat menggunakan pendekatan kelompok. Pendekatan ini juga mempermudah interaksi dan umpan balik kelompok, memberikan kesempatan untuk bertukar pengalaman dan membentuk norma serta perilaku satu sama lain.

c. Teknik Menggunakan Pendekatan Massa

Banyak target bisa dijangkau menggunakan strategi ini. Pendekatan ini bagus untuk menyebarkan pengetahuan, tetapi hanya bisa meningkatkan kesadaran atau rasa ingin tahu. Strategi pendekatan massal bisa mempercepat proses perubahan, menurut beberapa penelitian, tetapi jarang menghasilkan

perubahan perilaku yang nyata. Contoh pendekatan ini antara lain pertemuan publik, acara radio, kampanye, pemutaran film, publikasi, dan lainnya.

d. Media Instruksional

Untuk menjamin konsistensi data yang diberikan oleh sumber informasi dan penerima data, pendidikan membutuhkan alat yang bisa mendukung kegiatan, seperti penggunaan media. Media berfungsi sebagai saluran komunikasi dan punya kekuatan untuk membangkitkan emosi, pikiran, dan kemauan audiens, sehingga mendukung proses belajar atau pemahaman penerima pesan, khususnya dalam konteks komunikasi terkait kesehatan.

D. Media Flash Card

1. Definisi Flash Card

Kartu Flash adalah kartu kecil dengan simbol, gambar, atau teks yang berfungsi sebagai pengingat atau panduan. Mereka bisa digunakan untuk meningkatkan kosakata dan latihan mengeja. Kartu flash dikategorikan sebagai media grafik atau dua dimensi bila dilihat dari bentuknya, yang mengacu pada media dengan panjang dan lebar yang dirancang khusus untuk menyampaikan ide pendidikan. Fakta bisa disampaikan melalui media ini menggunakan kata-kata, angka, simbol, dan tanda. Arsyad menyatakan bahwa kartu gambar, yang juga dikenal sebagai kartu flash, ialah kartu mini dengan teks, lukisan maupun lambang yang menyoroti ataupun mengfokuskan murid ke topik terkait (Adolph, 2021).

2. Karakteristik dan Macam-macam Media Flash Card

Flashcard adalah alat bantu visual berguna dan relevan. Terlihat dari definisi flashcard yang disebutkan di atas—sebuah kartu belajar dengan dua sisi, satu dengan Flashcard memiliki ciri-ciri berikut, mereka memiliki gambar, teks, atau simbol di satu sisi dan definisi, penjelasan bergambar, jawaban, atau deskripsi di sisi lain yang membantu mengingat atau mengarahkan siswa ke hal apa pun yang terkait dengan gambar di kartu tersebut.

a. Kartu belajar bekerja dengan baik sebagai kartu gambar

b. Mereka memiliki depan dan belakang

c. Ada gambar atau simbol di sisi depan

d. Pengertian, penjelasan visual, jawaban, dan deskripsi bisa ditemukan di sisi

belakang.

e. Mudah dibuat dan sederhana

3. Kelebihan Flash Card

1. Flashcard itu mudah dibawa, gampang dibuat dan digunakan, serta membantu siswa mengingat informasi. Untuk menggunakannya, guru tidak memerlukan pengetahuan khusus.
2. Setiap kartu atau flashcard menyajikan pesan atau makna yang gampang diingat.
3. Menyenangkan, mereka bisa digunakan dalam berbagai kegiatan, seperti bersaing untuk menemukan item atau nama tertentu dari flashcard yang disusun secara acak (Auliah et al., 2024).

Manfaat Flash Card

1. Meningkatkan kecepatan seseorang dalam belajar dan mengingat huruf.
2. Mempermudah pengajaran dan pengenalan huruf kepada anak-anak kecil oleh orang tua atau pendidik.
3. Mengetahui berbagai jenis barang, hewan, buah, dan sebagainya, serta memahami bahasa (Auliah et al., 2024).

E. Pengetahuan Dan Sikap

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan salah satu variabel yang dapat memengaruhi kejadian obesitas. Ketidakmampuan ibu dalam memilih makanan yang padat nutrisi adalah akibat dari ketidaktahuan dan sikapnya terhadap nutrisi. Remaja yang memiliki pengetahuan tentang nutrisi dapat mencegah dan menghindari obesitas (Ramadhanti et al., 2022).

Penggunaan media untuk menyampaikan pesan atau informasi adalah salah satu komponen yang memengaruhi pertumbuhan pengetahuan dan sikap selama pendidikan. Alat bantu auditori adalah salah satu jenis media atau alat pembelajaran yang bisa merangsang mata dan telinga saat menyajikan informasi (Ramadhanti et al., 2022).

Pengetahuan, dan sikap Melalui pendidikan gizi, nutrisi dan kesehatan yang optimal bisa dicapai. Secara umum, berbagai media digunakan untuk membantu proses penyampaian informasi saat pendidikan gizi diterapkan. Untuk

membantu orang dengan obesitas memahami pesan pembelajaran dengan cara yang lebih bermakna dan benar-benar memahami informasi yang disampaikan melalui media, berbagai media bisa digunakan dalam pendidikan gizi (Febriyana & Sefrina, 2022).

Secara garis besar 6 tingkatan pengetahuan yaitu (Fitria, E.Y. (2020) :

1. Memahami (comprehension)

   Pada titik ini, pengetahuan bisa dianggap sebagai kemampuan untuk menggambarkan suatu hal atau apapun yang benar. Seseorang yang memahami apa yang sudah dipelajari kemudian seseorang itu dapat menyimpulkan dan menjelaskan, dan mengintepretasikan sesuatu yang dipelajari.

2. Aplikasi (application)

   Pada titik ini, pengetahuan dapat digunakan dan diterapkan informasi yang telah ada dipelajari.

3. Tahu (know)

   Mengingat informasi sebelumnya adalah tingkat paling dasar dari pengetahuan. Menyebutkan, mendefinisikan, dan menyatakan termasuk keterampilan di tingkat ini.

4. Analisis (analysis)

   Pada titik ini, memungkinkan untuk membedah suatu zat atau objek menjadi komponen-komponen yang saling terhubung. Menggambar grafik, membedakan, menjelaskan, dan membandingkan adalah contoh dari keterampilan analitis.

5. Evaluasi (evalution)

   Proses mengatur, mengumpulkan, dan menyajikan data yang diperlukan untuk membuat alternatif keputusan dikenal sebagai evaluasi. Tingkat pengetahuan ini menggambarkan tingkat pengetahuan seseorang, yang bisa didapatkan melalui berbagai cara seperti riset, penelusuran, belajar, dan pengalaman.

6. Sintetis (synthesis)

   Pengetahuan yang dimiliki adalah kemapuan seseorang untuk menggabungkan berbagai elemen atau unsur pengetahuan yang menjadi suatu pola. Kemampuan sintetis seperti menyusun, merencanakan,

mengkategorikan, mendesain, dan menciptakan.

2. Pengertian Sikap

Sikap merupakan respons seseorang yang berhati-hati terhadap suatu rangsangan atau benda. Reaksi seseorang yang waspada terhadap suatu objek bisa menunjukkan apakah mereka menyukainya atau tidak. Sikap seseorang terhadap suatu objek mencerminkan apa yang mereka ketahui tentangnya. Semakin banyak informasi, semakin optimis pikiran seseorang. Saat memilih makanan, orang yang lebih ahli kemungkinan akan lebih membantu dan membuat keputusan yang lebih baik dibandingkan orang yang kurang ahli (Toruntju, 2022).

Ada kemungkinan untuk mengukur sikap baik secara langsung maupun tidak langsung. Salah satu cara untuk mengukur sikap secara langsung adalah dengan menanyakan pendapat atau pernyataan orang tentang suatu objek. Menanyakan seseorang apakah mereka setuju atau tidak setuju dengan komentar tentang suatu objek adalah cara lain untuk mengajukan pertanyaan langsung (Toruntju, 2022).

Faktor-Faktor yang mempengaruhi sikap yaitu (Deviyanti, 2022) :

1. Pengalaman pribadi

Kalau pengalaman pribadi meninggalkan kesan yang kuat dan susah dilupakan, itu bisa memengaruhi sikapmu.

2. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Orang biasanya memiliki sikap yang mirip atau sama dengan seseorang yang mereka anggap penting. Kecenderungan ini sebagian didorong oleh kebutuhan untuk menyesuaikan diri dan menghindari masalah dengan orang penting itu.

3. Pengaruh kebudayaan

Secara tidak sadar, budaya telah membentuk cara pandang orang tentang berbagai topik. Karena itu, budaya bisa memengaruhi bagaimana anggota masyarakat lain melihat pengalaman mereka sendiri.

4. Media massa

Sikap konsumen dipengaruhi oleh pemberitaan melalui media komunikasi, yang seharusnya faktual dan disajikan secara netral.

5. Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Keyakinan seseorang sebagian besar dipengaruhi oleh prinsip moral dan pelajaran yang diajarkan di lembaga pendidikan dan keagamaan. Akibatnya, sikap seseorang bisa dipengaruhi oleh ide-ide ini.

6. Faktor emosional

Komentar yang didasarkan pada perasaan atau sikap bertindak sebagai pengalihan dari pertahanan pelindung ego.

Beberapa tingkatan dalam pembentukkan sikap yaitu (Siauta, 2023) :

1. Menerima (*receiving*)

Di tahap ini, seseorang menunjukkan sikap seperti mendengarkan, menghindar, atau menerima situasi, dan mereka menyadari adanya sesuatu (atau bisa membedakan perbedaan).

2. Merespon (*responding*)

Ini terkait dengan merespons pertanyaan, melakukan tugas, atau memberikan penjelasan tentang bagaimana perasaan mereka terhadap suatu masalah.

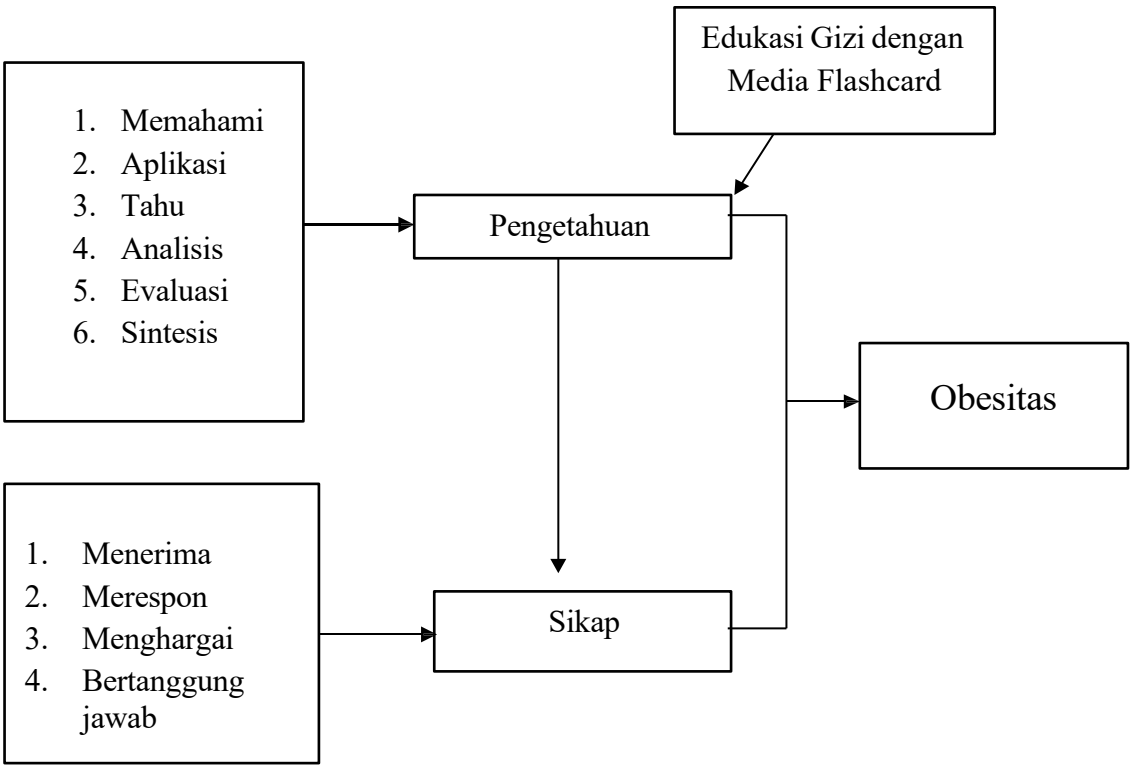
3. Menghargai (*valuing*)

Ini adalah pola pikir yang mendorong orang untuk menyelesaikan atau membicarakan suatu masalah.

4. Bertanggung jawab (*responsible*)

Ini adalah rasa tanggung jawab atas apa pun yang telah mereka pilih, termasuk risiko yang terlibat.

F. Kerangka Teori

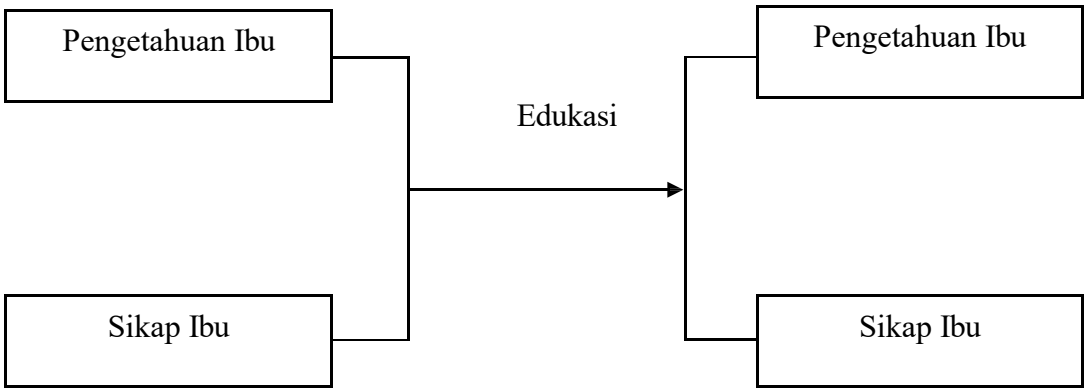


Gambar 3 Kerangka Teori

Sumber : Tsania et al., 2023; Ramadhanti et al., 2022; Toruntju, 2022; Pratiwi et al., 2022; Hanum, 2023; Ummah, 2019; Rahmawati et al., 2024.

G. Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka konsep yang sudah di susun, maka kerangka konsep dapat di gambarkan sebagai berikut



Gambar 4 Kerangka Konsep

H. Definisi Operasional

Tabel 2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Edukasi Gizi	Proses pemberian informasi dan pemahaman mengenai obesitas, penyebab, dampak, melalui media flash card secara tatap muka kepada ibu penderita obesitas.	Absensi kehadiran dan dokumentasi Flashcard	Sebelum diberikan edukasi (pre-test) Sesudah diberikan edukasi (post-test)	Nominal
2.	Pengetahuan	Tingkat kemampuan ibu penderita obesitas dalam memahami informasi mengenai obesitas yang meliputi pengertian, penyebab, dampak, dan pencegahan obesitas, yang diukur melalui kuesioner sebelum dan sesudah edukasi gizi.	Lembar kuesioner pengetahuan pre-test dan post-test 15 soal dengan pilihan opsi jawaban a,b,c,d	Skor total dari jawaban benar dikategorikan sesuai jumlah skor Baik 76–100 % Cukup 56–75 % Kurang < 56 %	Ordinal
3.	Sikap	Respon atau kecenderungan ibu dalam menilai dan bertindak terhadap informasi mengenai pencegahan, pola makan sehat, serta pentingnya aktivitas fisik dan perubahan perilaku	Lembar kuesioner sikap pre-test dan post-test 15 pertanyaan Memiliki pilihan jawaban: (1) Setuju (2)Tidak Setuju	Penilaian berdasarkan total skor jawaban "Setuju" dan "Tidak Setuju" Baik 76–100 % Cukup 56–75 % Kurang < 56 %	Ordinal

I. Hipotesis

Hipotesis Ho : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara edukasi gizi menggunakan media flash card terhadap peningkatan pengetahuan dab sikap penderita obesitas pada ibu di Kelurahan Tualang Kecamatan Perbaungan.

Hipotesis Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan antara edukasi gizi menggunakan media flash card terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap penderita obesitas pada ibu di Kelurahan Tualang Kecamatan Perbaungan.