BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Selama masa transisi menuju matang, remaja mengalami dinamika perubahan fisik, mental, maupun pola pikir. Jika asupan zat gizi harian tidak terpenuhi pada fase ini, proses tumbuh tumbuh kembang dan pematangan organ tubuh dapat terganggu (Arza et al.2021).

Masa remaja dibagi menjadi tiga kategori usia oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO): remaja awal (usia 11–14 tahun), remaja pertengahan (usia 15–17 tahun), dan remaja akhir (usia 18–21 tahun). Fase pertumbuhan fisik yang pesat— yang ditandai dengan kematangan organ reproduksi, peningkatan massa otot dan jaringan lemak tubuh, serta perubahan hormonal—hanyalah sebagian dari berbagai perubahan penting yang terjadi pada tahapan ini. Kebutuhan gizi dipengaruhi oleh perubahan-perubahan tersebut, dan faktor-faktor sosial serta psikologis juga turut memengaruhi kebutuhan gizi remaja (Hidayanti, 2020).

2. Kebutuhan Zat gizi Pada Remaja

Masa remaja menuntut asupan gizi yang lebih tinggi dibandingkan tahapan kehidupan sebelumnya guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik. Kebutuhan dan konsumsi gizi dipengaruhi oleh perubahan pola makan dan gaya hidup selama periode ini. Remaja dengan kebutuhan gizi khusus seperti mereka yang menderita penyakit kronis, menjalani diet ketat, menyalahgunakan alkohol atau narkoba, maupun yang sering mengonsumsi makanan cepat saji—perlu memberikan perhatian khusus terhadap hal ini (Fitri et al., 2023).

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi 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	8	8
13-15 tahun	2400	70	60	350	34	11	11
16-18 tahun	2650	75	85	400	37	11	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	30	29	2150	15

Sumber : AKG RI (2019), Kemenkes No. 28 Tahun 2019

3. Kebiasaan Makan Pada Remaja

Kebiasaan makan remaja mencakup konsumsi makanan cepat saji, minuman dengan pewarna buatan, hidangan yang digoreng dengan banyak minyak, serta minuman ringan Meskipun makanan olahan mungkin mengandung vitamin dan mineral dalam jumlah yang cukup banyak, makanan jenis ini sering kali diketahui memiliki kadar lemak, gula, dan bahan tambahan yang tinggi (Hafiza, 2020). Hal ini dapat menyebabkan kelebihan atau kekurangan gizi akibat asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan sebenarnya.

Banyak remaja beranggapan bahwa sekadar makan dalam jumlah banyak hingga kenyang sudah memenuhi kebutuhan gizi mereka. Pada masa ini, remaja biasanya mengembangkan kebiasaan makan yang tidak sehat. Sebagai contoh, anak usia sekolah sering membeli camilan di luar rumah, dan remaja terkadang melewatkan sarapan sebelum berangkat ke sekolah (Hafiza, 2020).

B. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Kebiasaan makan remaja mencakup konsumsi makanan cepat saji, minuman dengan pewarna buatan, hidangan yang digoreng dengan banyak minyak, serta minuman ringan Meskipun makanan olahan mungkin mengandung vitamin dan mineral dalam jumlah yang cukup banyak, makanan jenis ini sering kali diketahui memiliki kadar lemak, gula, dan bahan tambahan yang tinggi (Hafiza, 2020). Hal ini dapat menyebabkan kelebihan atau kekurangan gizi akibat asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan sebenarnya. Banyak remaja beranggapan bahwa sekadar makan dalam jumlah banyak hingga kenyang sudah memenuhi kebutuhan gizi mereka. Pada masa ini, remaja biasanya mengembangkan kebiasaan makan yang tidak sehat. Sebagai contoh, anak usia sekolah sering membeli camilan di luar rumah, dan remaja terkadang melewatkan sarapan sebelum berangkat ke sekolah (Hafiza, 2020).

2. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Budiman (Sebagaimana dikutip dalam Rosanti, 2020), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah:

1. **Pendidikan**

   Pendidikan adalah proses mengubah sikap dan perilaku individu atau kelompok, serta merupakan upaya untuk menumbuhkan kedewasaan pribadi melalui pengajaran dan pelatihan. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin cepat pula ia dapat menerima dan memahami informasi, sehingga pengetahuannya pun bertambah.

2. **Informasi/Media Massa**

   Informasi mencakup teknik-teknik untuk mengumpulkan,menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis, dan menyebarluaskan data demi tujuan-tujuan tertentu. Informasi diperoleh melalui pendidikan formal maupun nonformal; informasi dapat memberikan dampak jangka pendek yang menghasilkan perubahan serta peningkatan pengetahuan. Kemajuan teknologi telah menghadirkan berbagai bentuk media massa, yang pada gilirannya memengaruhi pengetahuan masyarakat. Informasi membentuk

pemahaman seseorang; paparan yang sering terhadap informasi mengenai topik tertentu dapat menambah pengetahuan dan memperluas wawasan seseorang.

3. Sosial, Budaya, Ekonomi

Melakukan suatu tradisi atau praktik budaya—bahkan tanpa mengevaluasi secara kritis apakah tindakan tersebut bermanfaat atau merugikan—dapat memperluas pengetahuan seseorang. Status ekonomi juga menentukan ketersediaan fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang; individu dengan kemampuan ekonomi terbatas menghadapi kesulitan lebih besar dalam memperoleh sumber daya yang dibutuhkan untuk meningkatkan pengetahuan mereka dibandingkan dengan mereka yang memiliki status ekonomi lebih tinggi.

4. Lingkungan

Lingkungan dapat memengaruhi proses perolehan pengetahuan oleh individu, seiring individu tersebut merespons—atau gagal terlibat dalam—interaksi timbal balik, serta memaknainya sebagai pengetahuan. Lingkungan yang buruk akan menghasilkan perolehan pengetahuan yang berkualitas rendah.

5. Pengalaman

Pengalaman dapat diperoleh baik dari pengalaman orang lain maupun pengalaman pribadi; dengan demikian, pengalaman yang didapat dapat memperkaya pengetahuan yang sudah ada atau menumbuhkan pengetahuan baru. Pengalaman seseorang terkait suatu masalah memungkinkannya memahami cara memecahkan dan menyelesaikan masalah tersebut, sehingga pengalaman itu dapat menjadi bekal pengetahuan jika masalah serupa muncul kembali di kemudian hari.

6. Usia

Seiring bertambahnya usia, pola pikir dan kemampuan seseorang dalam memahami konsep turut berkembang; akibatnya, pengetahuan yang diperoleh pun semakin baik dan luas seiring dengan bertambahnya usia (Rosanti, 2020).

3. Pengukuran Pegetahuan

Penilaian pengetahuan dapat dilakukan menggunakan wawancara atau kuesioner yang disesuaikan dengan topik bahasan serta tingkat pengetahuan subjek penelitian atau responden. Dua jenis pertanyaan dapat digunakan dalam proses ini: pertanyaan subjektif seperti pertanyaan terbuka atau berbentuk esai dan pertanyaan objektif. Pertanyaan objektif, khususnya jenis pilihan ganda, sering kali lebih disukai oleh subjek penelitian karena sifatnya yang fleksibel dan kecepatan proses penilaiannya. Subjek penelitian atau responden dapat memperoleh pengetahuan melalui berbagai metode yang berbeda..

C. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap merupakan bentuk respons—baik positif (mendukung) maupun negatif (tidak mendukung)—terhadap seseorang, objek, peristiwa, atau lembaga. Sikap ditentukan oleh keyakinan individu mengenai konsekuensi (hasil) dari suatu perilaku atau, secara lebih sederhana, oleh keyakinan perilaku (behavioral beliefs). Sikap adalah proses evaluatif yang dilakukan individu terhadap suatu objek atau situasi; proses ini disertai dengan perasaan dan menjadi dasar bagi individu untuk memunculkan respons atau perilaku dengan cara tertentu yang telah dipilih. (Rahmawati et al., 2025).

2. Faktor Yang Mempengaruhi Sikap

Faktor-faktor lain yang memengaruhi sikap remaja meliputi pengalaman yang melibatkan unsur emosional, orang-orang yang berarti, motivasi dan keinginan untuk berafiliasi, serta budaya. Informasi baru yang disampaikan melalui media massa dapat memberikan landasan kognitif baru bagi pembentukan sikap individu. (Meliasari Hidayah et al.2022)

D. Sayur dan Buah

1. Pengertian Sayur dan Buah

Sayur dan buah merupakan komponen paling penting untuk kesehatan, kaya vitamin, mineral, dan serat. Maka remaja dianjurkan dengan mengonsumsi sayur dan buah karena akan membantu mencegah berbagai penyakit. Sayuran dapat dikonsumsi baik secara langsung atau sering disebut lalapan maupun yang dimakan melalui proses masak Tergantung pada cara pengolahan atau beragam teknik penyajian yang digunakan untuk menciptakan pengalaman bersantap yang menarik, sayuran dapat dikonsumsi dalam keadaan mentah—yang sering disebut sebagai lalapan maupun dimasak. Di sisi lain, buahbuahan hadir dalam berbagai ukuran dan warna, seperti merah, kuning, oranye, ungu, dan hijau. Meskipun umumnya terasa lezat dan menyegarkan, pendapat mengenai buah-buahan ini beragam; ada orang yang menyukainya, namun ada pula yang tidak. (Nuraeni et al., 2021)

2. Manfaat Konsumsi Sayur dan Buah

Buah-buahan dan sayuran kaya akan vitamin, mineral, serat, dan komponen lain yang penting bagi kesehatan manusia. Berikut adalah manfaat kesehatan dari buahbuahan dan sayuran menurut Tim Promosi Kesehatan RSST (2021):

1. Meningkatkan daya ingat, zat antoksidan yang terkandung dalam buah-buahan dan sayuran dapat melindungi sel-sel otak dan membantu meningkatkan daya ingat.
2. Meningkatkan kebugaran fisik: Buah dan sayuran kaya akan vitamin dan mineral. Tubuh menjadi lebih bugar saat vitamin bekerja sama dengan enzim untuk menghasilkan energi.
3. Melancarkan buang air besar: Kandungan serat yang tinggi dalam buah dan sayuran meningkatkan metabolisme dan melancarkan buang air besar.
4. Membantu mengatasi obesitas: Kandungan serat yang tinggi pada buah dan sayuran memberikan rasa kenyang lebih lama, yang dapat membantu mengurangi kebiasaan makan berlebihan.
5. Memperbaiki suasana hati: Penelitian menunjukkan bahwa antioksidan dalam buah dan sayuran dapat mencegah depresi dengan cara mengurangi peradangan di dalam tubuh dan bertindak sebagai antidepresan alami.

Sistem kekebalan tubuh yang meningkat, buah dan sayur yang kaya vitamin C membantu meningkatkan kekebalan tubuh.

6. Meningkatkan kekebalan tubuh: Buah dan sayuran yang kaya vitamin C membantu memperkuat sistem pertahanan tubuh.
7. Menjaga kesehatan gigi dan tulang: Contoh buah dan sayuran yang tinggi kalsium antara lain bayam, lobak, alpukat, dan jeruk..
8. Menurunkan kolesterol dan melancarkan pencernaan: Buah dan sayuran mengandung serat yang membantu menurunkan kolesterol, meningkatkan rasa kenyang, serta melancarkan pencernaan.

3. Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan asupan harian buah dan sayuran sebanyak 300–400 gram, yang terdiri dari 250 gram sayuran dan 150 gram buah (Puspita dkk., 2025). Sebanyak 250 gram sayuran tersebut setara dengan 2½ porsi—atau 2½ cangkir sayuran setelah dimasak dan ditiriskan—sedangkan 150 gram buah setara dengan tiga buah pisang Ambon ukuran sedang, 1½ potong pepaya ukuran sedang, atau tiga buah jeruk ukuran sedang.

Masyarakat Indonesia khususnya balita dan anak usia sekolah disarankan untuk mengonsumsi 300–400 gram sayuran dan buah-buahan per orang setiap hari, sementara remaja dan orang dewasa dianjurkan mengonsumsi 400–600 gram per orang setiap hari. Sayuran sebaiknya mencakup sekitar dua pertiga dari jumlah asupan yang dianjurkan tersebut. Terlepas dari anjuran ini, hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa lebih dari 96% penduduk masih belum memenuhi kebutuhan konsumsi sayuran dan buah-buahan. Angka ini menyoroti tantangan besar dalam mewujudkan pola makan dengan gizi seimbang di Indonesia. (Nuraeni et al., 2021)

4. Kadar Serat Dalam Sayur dan Buah

Tabel 2. Kandungan Serat Dalam 100 Gram Sayuran dan Buah

Jenis	Jumlah serat per 100 gram	**Jenis**	**Jumlah serat per 100 gram**
Sayuran			
Wortel rebus	3,3	Daun pepaya	2,1

Kangkung	3,1	Daun singkong	1,2
Brokoli rebus	2,9	Asparagus	0,6
Labu	2,7	Jamur	1,2
Jagung manis	2,8	Terong	0,1
Kol kembang	2,2	Buncis	3,2
Daun bayam	2,2	Nangka muda	1,4
Kentang rebus	1,8	Daun kelor	2,0
Kubis rebus	1,7	Sawi	2,0
Tomat	1,1	Brokoli	0,5
Buah-buahan			
Alpukat	1,4	Nanas	0,4
Anggur	1,7	Pepaya	0,7
Apel	0,7	Pisang	0,6
Belimbing	0,9	Semangka	0,5
Jambu biji	5,6	Sirsak	2,0
Jeruk bali	0,4	Srikaya	0,7
Jeruk sitrun	2,0	Strawberry	6,5
Mangga	0,4	Pear	3,0
Melon	0,3		

Sumber: Olwin Nainggolan dan Cornelis Adimunca (2015)

5. Dampak Tidak Mengkonsumsi Sayur dan Buah

Menurut Jane (2020), dampak kurang konsumsi buah dan sayur

a. Kadar kolesterol darah yang tinggi dapat disebabkan oleh kurangnya konsumsi buah dan sayuran yang kaya serat; di sisi lain, serat membantu menurunkan penyerapan kolesterol dengan cara mengikat lipid dan kolesterol di dalam usus serta mencegah tubuh menyerapnya.
b. Kekurangan karoten dalam tubuh dapat menyebabkan gangguan penglihatan. Mengonsumsi sayuran yang kaya karoten—yang banyak terkandung dalam wortel, selada air, serta berbagai buah-buahan—dapat membantu mengatasi masalah tersebut.
c. Vitamin C, antioksidan kuat yang melawan radikal bebas, banyak terkandung dalam buah-buahan dan sayuran. Selain itu, vitamin C memperkuat sistem kekebalan tubuh, yang membantu mencegah berbagai penyakit, termasuk penyakit infeksi. Vitamin ini bahkan dapat mematikan sel kanker. Daya tahan tubuh anak akan menurun jika tubuhnya tidak mendapatkan asupan buah dan sayur yang cukup.
d. Hal ini berperan dalam pengaturan kadar gula darah dan metabolisme lemak.

Dengan memperlambat pengosongan lambung, serat mengurangi jumlah zat gizi yang diserap di bagian proksimal usus dengan cara mencegah bercampurnya isi saluran pencernaan dengan enzim pencernaan. Makanan yang tinggi serat kasar

e. Terkait risiko kanker usus besar, sebagaimana telah disebutkan sebelumnya, buah-buahan dan sayuran kaya akan serat; jika asupan serat tidak memadai, massa feses yang terbentuk di dalam usus akan menjadi kecil dan keras.

E. Edukasi Gizi

1. Pengertian Edukasi

Upaya meningkatkan pengetahuan gizi serta mendorong sikap dan perilaku sehat merupakan suatu proses berkelanjutan yang mempertimbangkan kebiasaan makan sehari-hari beserta berbagai faktor yang memengaruhinya. Pemahaman responden mengenai gizi seimbang dapat ditingkatkan melalui edukasi yang disampaikan lewat Instagram dan WhatsApp (Yasira Rusdi & Auliya Rahmy, 2021a). Namun, selain faktor edukasi, pembentukan sikap juga dipengaruhi oleh orang-orang terdekat, pengalaman pribadi, unsur budaya, media massa, institusi pendidikan dan keagamaan, serta faktor emosional remaja putri itu sendiri (Yasira Rusdi & Auliya Rahmy, 2021b).

2. Tujuan Edukasi

Mencerdaskan bangsa dan memaksimalkan potensi setiap individu—baik secara intelektual, dalam hal kemampuan dan karakter, maupun dalam hal prinsip-prinsip moral merupakan tujuan utama pendidikan.. Edukasi juga bertujuan untuk mempersiapkan individu menghadapi masa depan, mengembangkan kemampuan berpikir kritis, dan membentuk warga negara yang bertanggung (Liza Safitri et al.,2021)

F. Media

1. Pengertian Media

Media merupakan sarana penyebaran informasi dalam lingkungan komunikasi. Menurut Komang dkk. (2019), media dapat didefinisikan secara luas sebagai individu, benda, atau peristiwa yang membantu peserta didik memperoleh pengetahuan dan keterampilan. Sebagai sarana perantara, media

dapat membantu memperjelas materi yang disajikan, sehingga menjadikannya bagian penting dari proses pembelajaran (Ii dkk., 2020).

1 Fungsi Media

Menurut Levie dan Lentz, media pendidikan memiliki fungsi-fungsi berikut:

1. Upaya menarik perhatian siswa agar mereka dapat berkonsentrasi pada materi pembelajaran berkaitan dengan fungsi atensi.
2. Tingkat kenyamanan yang dirasakan siswa saat membaca atau belajar berkaitan dengan fungsi afektif (misalnya, teks yang disertai ilustrasi).
3. Fungsi kognitif mempermudah pemahaman dan pengingatan materi pelajaran.
4. Siswa yang mengalami kesulitan atau membutuhkan waktu tambahan untuk memahami informasi yang disampaikan secara lisan maupun tertulis terbantu atau terakomodasi oleh fungsi kompensatoris. Jenis-Jenis Media

3. Jenis-jenis Media: Nafala (2022) mengidentifikasi tujuh kategori media, seperti:

1. **Media Cetak**

   Teks, gambar, dan ilustrasi pendukung merupakan contoh sumber belajar berbasis cetak. Media cetak dapat dibagi menjadi tiga kategori: media cetak proyeksi (proyektor overhead dan proyektor slide), media cetak pajang (poster, peta, papan flanel, dan majalah dinding), serta media cetak mandiri (buku, modul, majalah, gambar, komik, pamflet, handout, dan foto)

2. **Audio**

   Media yang berbasis suara dan isyarat auditori nonverbal.Jenis materi pembelajaran ini cocok bagi mereka yang belajar paling efektif melalui pendengaran. Beberapa contohnya meliputi permainan interaktif, pemutar CD/DVD, pemutar MP3, dan radio.

3. **Media Audio Visual dan Aural**

Media yang menampilkan musik dan visual secara bersamaan; merupakan gabungan antara media audio dan visual.

4. **Interaktif Multimedia**

Media pembelajaran yang berbasis multimedia dan dilengkapi dengan kontrol yang dapat dioperasikan pengguna, sehingga memungkinkan sistem untuk merespons seta memfasilitasi komunikasi dua arah antara pengguna dan sistem.

5. **Pendidikan Daring**

Sarana pembelajaran elektronik yang memanfaatkan laptop atau PC yang terhubung ke internet atau jaringan komputer. Ini merupakan sarana pembelajaran modern yang sering digunakan. Pembelajaran berbasis web, pembelajaran seluler (m-learning), dan pembelajaran campuran (blended learning) semuanya termasuk dalam kategori 68 91 e-learning.

6. **Realita**

Instrumen atau benda-benda nyata dari dunia nyata. Benda-benda ini umumnya berupa objek alami seperti tanaman, batuan, pepohonan, dan sebagainya, yang dapat ditemukan dalam kehidupan sehari-hari maupun di lingkungan pendidikan (Nafala, 2022).

7. **Media Sosial**

Salah satu jenis media daring yang berkembang seiring dengan teknologi internet adalah media sosial. Facebook, YouTube, Instagram, Twitter, Pinterest, dan Wikipedia adalah beberapa situs jejaring sosial yang populer.

G. Komik

1. Pengertian Komik

Komik merupakan jenis media komunikasi visual yang mampu menyampaikan gagasan dengan cara yang mudah dipahami dan dapat diterima secara luas. Hal ini dicapai melalui perpaduan kekuatan teks dan gambar dalam alur naratif; jalan cerita memastikan konten mudah diikuti,

bahasa memberikan kedalaman dan kejelasan, serta gambar membantu proses penyerapan informasi (Narestuti dkk., 2021). Gaya kartun khas Indonesia juga diterapkan pada gambar-gambarnya. Menurut Sudjana dan Rivai (2020) Kumpulan gambar diam yang disusun untuk menceritakan sebuah kisah membentuk komik. Surat kabar dan majalah, serta situs media sosial seperti Instagram, sering menampilkan komik yang terdiri dari sejumlah kecil panel—biasanya empat panel Menurut penelitian Dwiyanty (2020), Instagram merupakan inovasi pembelajaran yang mengikuti perkembangan zaman dan perubahan teknologi, khususnya dalam hal memaksimalkan penggunaan media sosial untuk pembelajaran daring. Oleh karena itu, peneliti ingin mengkaji komik berbasis Instagram sebagai bentuk konten edukasi yang berbeda (Pratiwi & fitr, 2023).

2. Jenis-Jenis Komik

Menurut (Kebijakan Pembangunan, 2023) jenis-jenis komik yang dijelaskan dibedakan berdasarkan bentuk penampilan dan jenis cerita. Berikut penjelasannya:

1. Berdasarkan Bentuk Penampilan atau Kemasan

- **Komik Strip**

  Hanya ada beberapa panel gambar dalam komik ini.namun mampu menyampaikan gagasan yang utuh. Biasanya mengangkat satu topik atau isu dan sering ditemukan di majalah atau surat kabar. Sangat efektif untuk promosi karena isinya singkat dan padat.

- Komik Buku

  Dikemas dalam bentuk buku yang menyajikan satu cerita utuh. Biasanya berbentuk seri dengan banyak volume. Cerita bisa berkelanjutan ataupun tidak.

- Komik Humor dan Petualangan

  Komik yang menonjolkan sisi kelucuan atau aksi petualangan, sangat disukai anak-anak. Unsur humor bisa berasal dari teks maupun ilustrasi.

2. Berdasarkan Jenis Cerita

a. Komik Edukasi

Berfungsi sebagai hiburan sekaligus media pembelajaran. Sering digunakan dalam pendidikan untuk menyampaikan materi secara menarik.

b. Komik Promosi (Iklan)

Digunakan untuk menyampaikan pesan promosi produk atau jasa. Bisa berupa cerita langsung atau disisipkan dalam panel komik.

c. Komik Wayang

Mengangkat kisah perwayangan seperti *Mahabharata* dan *Ramayana*. Umumnya memiliki nilai budaya lokal yang kuat.

d. Komik Silat

Menyajikan cerita laga atau pertarungan. Contoh populernya termasuk *Naruto*, *One Piece*, *Dragon Ball*. Genre ini sangat populer.

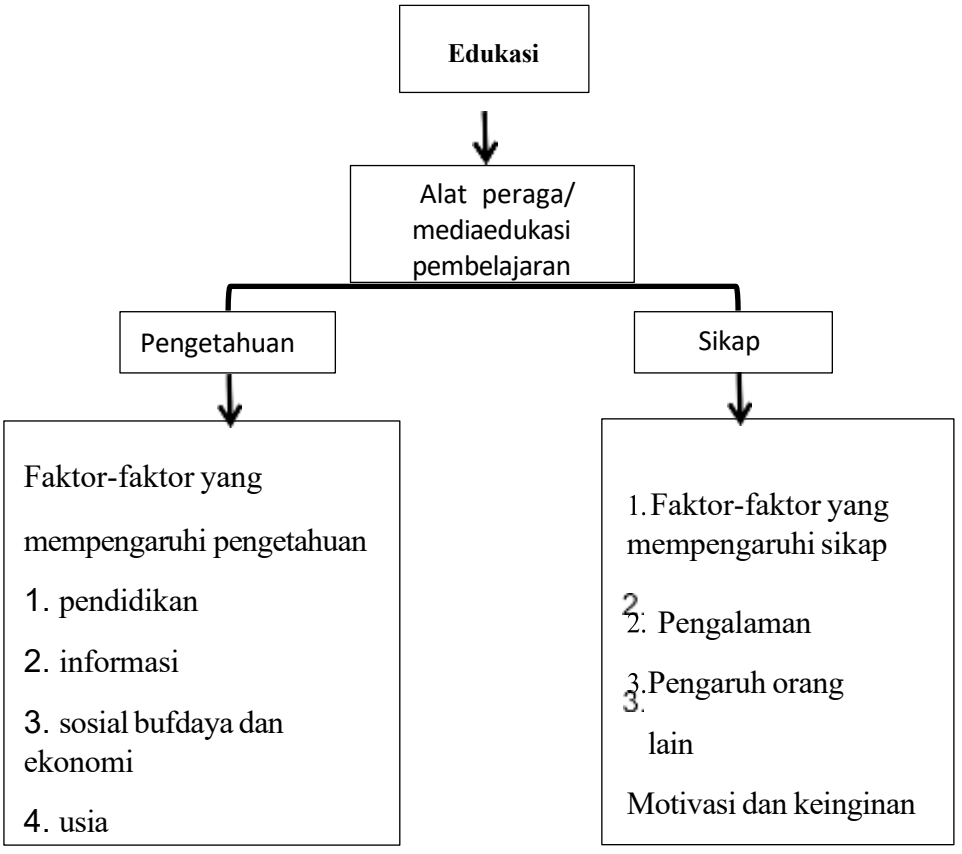
3. Unsur-Unsur Komik

Menurut (Rizka Soleha et al.2021) unsur-unsur komik ada 6

1. Panel: Bagian dalam komik yang memuat teks dan ilustrasi; biasanya berbentuk persegi panjang atau berbagai bentuk lainnya.
2. Gutter: Ruang kosong yang memisahkan gambar pada satu panel komik dengan panel berikutnya.
3. Balon Kata Elemen yang biasanya berbentuk bulat atau persegi panjang ini digunakan untuk dialog dalam komik dan memuat katakata yang diucapkan oleh para karakter.
4. Efek Suara: Tulisan yang melambangkan bunyi dari suatu gerakan atau peristiwa dalam adegan.
5. lustrasi Ilustrasi: Elemen utama komik yang memberikan representasi visual bagi adegan-adegan dalam cerita. kuning dan oranye, mencerminkan keceriaan, kebahagiaan, dan mendukung suasana komedi dalam isi c

H. Kerangka Teori

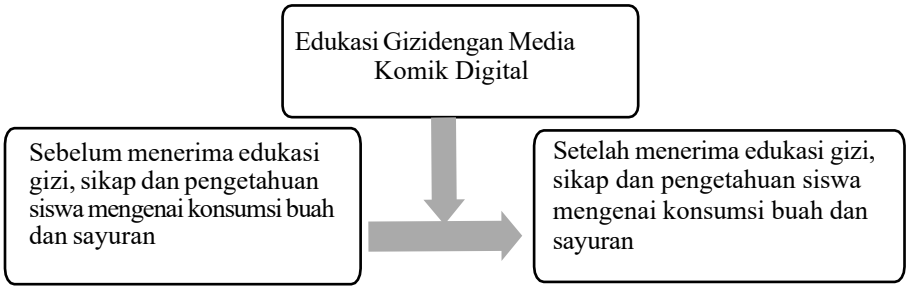
Gambar 1. Kerangka Teori



Penelitian Sumber : Teori Kerucut Edgar Dale dalam Arsyad (2013)

I. Kerangka Konsep

Gambar 2. Kerangka Konsep



Definisi konsep yaitu pemberian edukasi gizi melalui media komik digital berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap Konsumsi sayur dan buah pada siswa SMP, hal ini dapat terlihat dari sebelum dan sesudah dilakukan edukasi.

J. Defenisi Operasional

Tabel 3. Defenisi Operasional

No	Variable	Defenisi	Alat ukur	Skala
1	Edukasi Gizi	Kegiatan penyuluhan gizi yang dilakukan dengan menggunakan media komik digital yang berisi informasi mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah yang diberikan secara 3 kali dengan judul series yang berbeda.	Edukasi diberikan 3 kali dengan beberapa series/judul komik per episode tiap pertemuan melalui postingan gambar disertai dengan caption pada gambar komik dengan perangkat digital (smartphone atau tablet).	-
2.	Pengetahuan	Segala sesuatu yang diketahui oleh responden tentang sayur dan buah yang meliputi kandungan gizinya, manfaat sayur dan buah, dampak tidak mengkonsumsi sayur dan buah serta jumlah anjuran konsumsi sayur dan buah yang dianjurkan	Terdapat lima belas pertanyaan dalam kuesioner tersebut. Metode penilaian memberikan satu poin untuk jawaban yang benar dan nol poin untuk jawaban yang salah. Skor akhir ditentukan oleh ke-15 pertanyaan pilihan	Ratio

		setelah mendapatkan edukasi penyuluhan melalui media komik digital dengan cara wawancara.	ganda tersebut.	
3.	Sikap	Respons responden yang tercermin dalam kecenderungan menerima, menolak, atau mendukung perilaku konsumsi sayur dan buah setelah menerima edukasi gizi melalui komik digital.	Kuesioner digunakan dalam wawancara dengan siswa sekolah menengah pertama untuk mengukur perspektif mereka. Kuesioner tersebut terdiri dari sepuluh pertanyaan dengan skala penilaian sebagai berikut: Sangat Setuju (SS): 5; Setuju (S): 4; Tidak Yakin (RR): 3; Tidak Setuju (TS): 2; dan Sangat Tidak Setuju (STS): 1.	Ratio

K. Hipotesis

Ha : Sikap dan pemahaman siswa mengenai konsumsi buah dan sayuran dipengaruhi oleh pendidikan gizi di SMPN 1 Lubuk Pakam.

Ho : Pendidikan gizi tidak banyak memengaruhi sikap atau pemahaman siswa mengenai konsumsi buah dan sayuran di SMPN 1 Lubuk Pakam.

Ha1: Pendidikan gizi di SMPN 1 Lubuk Pakam memengaruhi sikap dan pemahaman siswa mengenai konsumsi buah dan sayuran

Ha2: Di SMPN 1 Lubuk Pakam, pendidikan gizi tidak banyak memengaruhi sikap atau pemahaman siswa mengenai konsumsi buah dan sayuran