BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Siswa/Siswi dan Remaja

Murid dari jenjang Sekolah Menengah Atas adalah murid yang usai menuntaskan kurun jenjang formal sebelum mengawali perkuliahan. Berlandaskan pengkajian jiwa, usia muda bermakna murid sekolah menengah atas (Fitria, Musniati Nia, 2022).

Masa usia muda bermakna kurun pergeseran dari anak kepada masa dewasa, dimana terlaksana diantara kisaran 12 serta 21 tahun serta dicirikan melalui pergeseran wujud serta pikiran. Terhadap kurun usia muda awal, remaja amat rentan pada menentukan kestabilan perasaan mereka.

Anak saat tersebut gampang terdorong oleh area sekitar mereka, dimana sanggup menimbulkan mereka linglung serta cemas. Ada pergeseran pada diri usia muda dimana menimbulkan anak tersebut menjadi linglung serta cemas.

Perubahan ini menghasilkan kematangan diri anak, yang mencakup kematangan fisik, mental, sosial, dan bahkan emosi. Proses ini disebut sebagai pematangan diri remaja (Nurlita, Arfanda, 2024).

WHO menyebut kisaran usia muda bermakna 10 hingga 19 tahun. Namun, Peraturan Menteri Jenjang Sehatnya Seseorang Republik Indonesia Nomor 25 tahun 2014 menentukan usia muda pada batasan kisaran 10 sampai 18 tahun, serta Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menentukan usia muda pada batasan kisaran 10 sampai 24 tahun serta belum melaksnakan pernikahan.

WHO mengatakan usia remaja adalah 10 sampai 19 tahun. Namun, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 tahun 2014 menetapkan remaja dalam rentang usia 10 sampai 18 tahun, dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menetapkan remaja dalam rentang usia 10 sampai 24 tahun serta belum menikah.

Usia muda bermakna kurun pergeseran dari anak terhadap dewasa, saat mereka merasa memegang kewajiban serta leluasa pada menentukan santapannya sendiri, bukan lagi ditentukan bagi orang tua mereka ataupun sebagai angkatan penerus bangsa. Ketidakfahaman terkait dari asupan akan berakibat terhadap

kondisi zat gizi pada kemudian hari. Tata cara makan dimana berlandaskan pada patokan pilihan masakan seimbang bermakna jalan tunggal agar meraih kondisi zat gizi dimana sehat (Suryana Ermis, Hasdikurniati Amrina Ika, Harmayanti Ayu Alawiya, 2022)

Berlandaskan (Diananda, 2019) kurun usia muda sanggup dipilah pada beberapa tahapan diantaranya yakni:

1. Pra Remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun)

Kurun sebelum usia muda sekadar berjalan sekitar satu tahun, umumnya terhadap kisaran dua belas hingga empat belas tahun bagi pria. Dikarenakan tingkatan tersebut dicirikan melalui tabiat dimana cenderung kurang elok, kerap dikira negatif. Terhadap saat tersebut, ikatan penyampaian pesan diantara anak serta orang tua pula mengalami kesukaran.

Selain tersebut, aneka pergeseran, termasuk pergeseran hormon dimana sanggup memengaruhi perasaan secara mendadak, sanggup mengusik perkembangan daya kerja raga anak. Terhadap babak tersebut, usia muda memperlihatkan penambahan pemikiran terhadap diri mereka sendiri serta menjadi lebih siaga terhadap sudut pandang pihak luar (Diananda, 2019).

2. Remaja Awal (13 atau 14 tahun - 17 tahun)

Terhadap babak tersebut, pergeseran amat kencang serta menggapai puncaknya. Terhadap kisaran tersebut, ketidakseimbangan perasaan serta ketidakseimbangan pada aneka segi kehidupan kerap muncul. Saat usia muda, kedudukan mereka masih belum terang, maka mereka mencari jati diri. Dalam babak perkembangan tersebut, capaian agar menjadi diri sendiri serta mempunyai jati diri sendiri menjadi amat penting. Mereka kian masuk akal, abstrak, serta bercita-cita tinggi dalam memikirkan mereka, serta mereka menghabiskan lebih banyak durasi di luar area sanak keluarga (Diananda, 2019)

3. Remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun)

Dia hendak memikat perhatian serta tampak menonjol, dimana membedakannya dari usia muda awal. Ia berjiwa gelora, bercita-cita tinggi, serta sarat tenaga. Ia hendak mengelak dari sandaran perasaan serta berusaha menjadi dirinya sendiri (Diananda, 2019).

B. *Fast Food*

1. Pengertian *Fast Food*

Kudapan cepat saji berasal dari belahan negeri Barat serta amat disukai sebab sanggup didapat melalui kencang, memiliki rasa dimana memancing liur, serta memiliki tingkat gajih serta tenaga makanan dimana tinggi. Penggunaan aneka bahan pelengkap dimana dibubuhkan agar merawat rasa serta kedaluwarsa santapan tersebut sanggup menimbulkan dampak jelek terhadap jenjang sehatnya seseorang (Pamelia, 2018).

2. Jenis *Fast Food*

Berlandaskan World Health Organization (WHO), ada sepuluh ragam santapan kudapan cepat saji: asinan, santapan kemasan kaleng, olahan gorengan, daging olahan melalui pewarna serta pengawet, mi instan, keju olahan, makanan ringan kering, santapan beku dimana manis, daging berlemak, serta dalaman hewan dimana tinggi gajih serta kolesterol.

Selain tersebut, terdapat dua jenis kudapan cepat saji, diantaranya yakni kudapan cepat saji gaya barat serta kudapan cepat saji area lokal (Agusni et al., 2024).

a) *Fast Food Western*

Berbagai santapan cepat saji dimana tergolong kudapan cepat saji terkini bermakna ayam goreng, olahan roti panggang Italia, sosis, olahan daging giling, roti isi daging, roti apit, kentang goreng, donat, es krim, olahan susu kocok, serta minuman berkarbonasi (Agusni et al., 2024).

b) *Fast Food* Lokal

Berbagai santapan cepat saji dimana tergolong kudapan cepat saji adat bermakna bakso, mi goreng, mi ayam, nasi goreng, soto, sate, batagor serta martabak (Agusni et al., 2024).

Terdapat 3 ragam santapan cepat saji dimana paling dominan disukai anak-anak yakni sosis sejumlah 45 anak (64,3%), olahan daging giling sejumlah 41 anak (58,6%), serta kentang goreng sejumlah 48 anak (68,6%) (Hartian and Harahap, 2023).

1) Sosis

Sosis terbentuk dari daging lembu dimana diolah agar memanfaatkan dalam santapan cepat saji, daging dimana diolah menjadi sosis, daging kemasan dimana diolah melalui cara-cara contoh pengawetan, penggaraman, ragi, serta pengasapan, pula adonan daging cincang melalui tepung atau tanpa rempah serta bahan pelengkap santapan lain dimana diizinkan dimasukkan ke dalam pembungkus sosis (Sya'adah and Surjowardojo, 2022).

2) *Nugget*

Olahan daging giling bermakna sebuah suatu santapan dimana dibuat dari daging ayam dimana memiliki rasa tertentu, umumnya bernuansa kuning keemasan. Olahan daging giling bermakna buatan ayam dimana dibentuk dari daging ayam cincang dimana dibalur reruntuhan tepung roti memanfaatkan pelekat adonan telur.

Pemilik usaha Olahan Daging Giling umumnya memanfaatkan TBHQ (tersier Butyl hidroxy Quinoli), MSG (Mono Sodium Glutamate), bahan pencegah busa dimethylpolysiloxane, natrium, serta hidrogenasi minyak kacang kedelai.

Jalan pembuatannya pasti saja memanfaatkan bahan-bahan dimana melenyapkan banyak protein. Jalan pembuatan memanfaatkan sangat banyak ragam pengawet santapan dari dimana alami sampai bahan kimia (Hayati et al., 2023).

3) Kentang Goreng

Sebuah suatu ragam santapan ringan dimana digemari bagi semua orang, fokusnya anak-anak, bermakna kentang goreng. Kentang goreng biasanya dijual dalam keadaan beku seketika, dimana bermakna mereka sanggup dimakan langsung usai digoreng. Semua orang, khususnya anak-anak, menyukai kentang goreng. Banyak orang menyukai masakan tersebut sebab lezat serta murah, namun kentang goreng pula sanggup menimbulkan kolesterol tinggi, stroke, jantung koroner, bahkan kanker (Afifudin et al., 2024).

3. Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi *Fast Food*

a. Lokasi

Dekatnya letak penjual kudapan cepat saji melalui letak hunian akan cenderung membuat seseorang lebih memilih membeli kudapan cepat saji dibandingkan memasak sendiri. Terlebih lagi, jika penjual kudapan cepat saji menyajikan pelayanan pesan antar secara cuma-cuma.

Tempat makan kudapan cepat saji biasanya menjadi tempat perjumpaan keluarga atau kawan. Suasananya dimana hening serta nyaman, rancangan bagian dalam tempat dimana memikat, serta sambungan nirkabel cuma-cuma menjadi daya pikat tersendiri bagi yang mengonsumsi agar menikmati santapan (Yetmi et al., 2021).

b. Cepat, Praktis, dan Enak

Faktor lain dimana memengaruhi penetapan warga agar memilih kudapan cepat saji bermakna kecepatan memberikan layanan serta kemudahan penyajiannya. Bagi sebagian orang, tersebut kerap menjadi pilihan sebab mereka mempunyai durasi dimana terbatas, serta banyak orang pula kerap memilih kudapan cepat saji sebab kelezatannya, dimana sanggup menaikkan selera makan yang menggunakan (Asshar et al., 2024).

c. Harga yang Murah

Total dimana terjangkau serta porsi besar dimana disajikan bagi tempat makan kudapan cepat saji akan membuat seseorang cenderung agar memilih kudapan cepat saji tersebut. Selain tersebut, banyaknya tawaran potongan total dari tempat makan kudapan cepat saji pula menaikkan keinginan warga agar membeli santapan di sana (Asshar et al., 2024).

d. Uang Saku

Banyaknya uang saku dimana diperoleh usia muda sanggup dipengaruhi bagi penghasilan orang tua. Orang tua melalui penghasilan tinggi cenderung sanggup membeli santapan cepat saji agar anak-anak mereka serta menyajikan kebebasan agar memilih santapan apa dimana mereka suka. Melalui penghasilan dimana lebih tinggi, orang tua pula sanggup menyajikan uang saku dalam jumlah dimana lebih besar terhadap usia muda agar memilih makan santapan cepat saji (Yetmi et al., 2021).

e. Iklan

Promosi dimana muncul di sarana cetak maupun sarana sosial mempunyai dorongan terhadap perilaku seseorang dalam memilih kudapan cepat saji, sebab maksud utama dari promosi yakni menyajikan petunjuk maupun saran dimana memikat sehingga sanggup mengarahkan seseorang agar mengonsumsi kudapan cepat saji (Asshar et al., 2024).

4. Dampak Kebiasaan Konsumsi *Fast Food*

a) Obesitas atau Kegemukan

Mengonsumsi kudapan cepat saji dimana tidak terkontrol serta tata cara makan dimana tidak sehat bermakna sebuah suatu faktor dimana menaikkan ancaman kelebihan berat badan terhadap anak-anak serta usia muda. Tata cara makan dimana tidak sehat tersebut menimbulkan penambahan mengonsumsi tenaga serta pengeluaran tenaga dimana bukan seimbang, dimana sanggup menimbulkan penumpukan jaringan gajih berlebih dalam raga (Ghalin Annisa Widiya et al., 2025).

b) Meningkatkan Faktor Risiko Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)

Beberapa santapan cepat saji terdapat banyak garam, gajih jahat, serta natrium. Jika ukuran natrium pada darah tinggi serta tidak sanggup dikeluarkan bagi ginjal, isi darah meningkat sebab natrium menarik serta menahan air. Akibatnya, jantung bekerja lebih keras agar mengalirkan darah ke semua raga, dimana menimbulkan tekanan darah tinggi. Kadar tinggi sanggup menimbulkan tekanan darah tinggi sebab mengganggu keseimbangan raga diantara natrium serta kalium (Setyaningsih and Manikam, 2021).

c) Meningkatkan Faktor Risiko Penyakit Jantung

Kelebihan berat raga atau kelebihan berat badan bermakna ancaman penyakit jantung. Keadaan tersebut menaikkan ancaman penyakit jantung sebab kelebihan berat badan menurunkan kerja jantung. Orang melalui berat raga di atas lazim atau kelebihan berat badan lebih rawan terhadap gangguan kerja jantung, termasuk ketidaknormalan jantung. Kudapan cepat saji dimana tinggi kolesterol pula sanggup menimbulkan penyumbatan pembuluh darah. Serangan jantung sanggup terlaksana sebab aliran darah bukan lancar sebab pembuluh darah tersumbat (Aisya et al., 2021).

5. Konsep Pola Makan

Tata cara makan bermakna jalan seseorang memenuhi kebutuhan asupan mereka melalui aneka ragam santapan, durasi makan, kerapnya makan, serta kebiasaan makan. Tata cara makan bermakna keadaan dimana menggambarkan variasi santapan serta jumlah santapan dimana biasa dikonsumsi bagi seseorang. Sebuah suatu tata cara atau rutinitas dimana terikat melalui jalan seseorang

mengendalikan tata cara makannya dinamai kebiasaan makan. Tata cara makan seimbang merujuk terhadap jalan mengendalikan jumlah santapan dimana dikonsumsi agar memastikan raga tetap dalam keseimbangan gajih.

Santapan utama, termasuk protein hewan serta protein tumbuhan, buah-buahan, serta sayuran, mempunyai banyak zat gizi serta memenuhi kebutuhan zat gizi penting. Santapan seimbang bermakna contoh santapan dimana mengandung banyak zat gizi. Keterangan mengenai aneka ragam serta banyaknya santapan dimana dikonsumsi bagi setiap orang setiap hari dinamai makan perseorangan.

Ketidakseimbangan dalam bagaimana raga mengolah zat gizi akan menimbulkan ketidakseimbangan dalam penataan kebiasaan makan seseorang. Tenaga dimana disalurkan ke raga kita pula bukan akan cukup agar setiap kegiatan dimana kita lakukan jika tata cara mengonsumsi harian kita bukan seimbang serta bukan pas melalui kebutuhan.

Pemeriksaan mengonsumsi santapan pula dilaksanakan agar mengetahui tata cara mengonsumsi setiap orang. Maksud dari pemeriksaan tersebut yakni agar mengetahui kebiasaan makan perseorangan, pula agar mengetahui tingkat kecukupan bahan santapan serta zat gizi terhadap tingkat kelompok, tata tangga, dan perseorangan, pula faktor-faktor dimana memengaruhi mengonsumsi santapan (Lusiana and Soebagiya, 2023).

Metode-metode guna pengukuran konsumsi secara kuantitatif diantaranya yakni :

a. Metode *Food Recall* 24 Jam

Metode ini perlu dilaksanakan sedalam mungkin dengan jelas supaya responden bisa mengungkapkan jenis bahan makanan serta perkiraan jumlah bahan makanan yang dikonsumsinya beberapa hari yang lalu. Umunya "*recall*" ini dilaksanakan guna 2-3 hari yang lalu.

b. Metode *Food Frequency Questionnare* (FFQ)

FFQ ialah kuesioner yang menjelaskan frekuensi responden dalam mengonsumsi berbagai macam jenis makanan serta minuman. Frekuensi konsumsi makanan dilihat dalam satu hari, atau minggu, atau bulan, atau dalam waktu satu tahun. Kuesioner mencakup list jenis makanan serta minuman.

C. Pengetahuan

1) Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan bermakna jawaban dari penginderaan pada sesuatu. Pancaindera manusia termasuk penciuman, rasa, pendengaran, penglihatan, serta raba untuk melakukan penginderaan.

2) Tingkat Pengetahuan

Berlabdaskan Notoatmodjo (2021), pengetahuan yang tercakup pada area pemikiran memiliki 6 tingkatan yakni :

a. Tahu *(Know*)

Tahu bermakna daya seseorang dalam mengingat kembali petunjuk atau bahan dimana sebelumnya telah dipelajari. Tingkat pengetahuan tersebut mencakup daya agar mengingat kembali sebuah suatu hal dimana bersifat khusus dari keseluruhan bahan dimana telah dipelajari maupun dorongan dimana pernah diterima.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami bermakna daya seseorang agar menyajikan uraian dimana tepat terkait dari benda atau bahan dimana telah diketahui pula mampu menafsirkannya melalui benar. Seseorang dimana telah memahami sebuah suatu benda atau bahan diharapkan mampu menjelaskan, menyajikan contoh, menarik patokan, membuat perkiraan, serta melaksanakan hal lain dimana berikatan melalui bahan dimana telah dipelajari.

c. Aplikasi (A*pplication*)

Aplikasi adalah potensi individu dalam mempraktikkan materi atau pengetahuan yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi yang nyata. Penerapan tersebut bisa berupa pemakaian hukum, rumus, metode, prinsip, serta pengetahuan lainnya pada konteks atau keadaan yang berbeda.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis bermakna daya individu agar menguraikan sebuah suatu bahan atau benda menjadi beberapa bagian atau unsur dimana lebih terperinci, melalui tetap memperhatikan ikatan diantara bagian-bagian tersebut dalam sebuah suatu susunan tertentu. Daya penguraian sanggup diperlihatkan melalui pemakaian kata kerja seperti menguraikan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan, pula mengenali ikatan antarbagian.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis bermakna daya agar menggabungkan atau menghubungkan aneka bagian menjadi sebuah suatu bentuk keseluruhan dimana baru. Melalui demikian, penyatuan sanggup dipahami sebagai daya dalam menyusun atau menghasilkan sebuah suatu rumusan baru berlandaskan aneka rumusan atau petunjuk dimana telah tersedia sebelumnya.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi bermakna daya individu dalam menyajikan penilaian atau pertimbangan pada sebuah suatu bahan maupun benda tertentu. Cara penilaian tersebut dilaksanakan melalui memanfaatkan ukuran atau standar tertentu, baik dimana ditetapkan berlandaskan pertimbangan sendiri maupun berlandaskan ukuran dimana telah tersedia

3) Faktor Mempengaruhi Pengetahuan

Berlandaskan Notoatmodjo (2016), ada faktor pemicu yang memberi pengaruh pengetahuan yakni:

a) Tingkat pendidikan

Pendidikan ialah bagian dari upaya yang dilaksanakan guna mengembangkan potensi serta membentuk karakter seseorang agar menjadi lebih baik. Tingkat pendidikan dapat memengaruhi sikap, perilaku, serta cara seseorang dalam memperoleh dan memahami pengetahuan melalui proses pembelajaran dan pengajaran.

b) Informasi

Informasi merupakan pengetahuan atau keterangan yang diperoleh seseorang melalui proses belajar, pengalaman, maupun berbagai bentuk instruksi. Informasi bisa didapat pada kehidupan sehari-hari dengan berbagai sumber yang berada di sekitar individu, seperti keluarga, kerabat, lingkungan sosial, maupun media informasi lainnya.

c) Lingkungan

Lingkungan melingkupi semua sesuatu yang berada di lingkungan seseorang dan dapat memberikan pengaruh terhadap perkembangan maupun pengetahuannya. Lingkungan tersebut dapat berupa lingkungan fisik, biologis, maupun sosial yang berinteraksi dengan seseorang pada kehidupan sehari-hari.

d) Usia

Usia ialah bagian dari faktor yang bisa memberi pengaruh potensi individu dalam menerima informasi dan pola pikirnya. Seiring dengan bertambahnya usia, kemampuan dalam menangkap serta memahami informasi serta perkembangan pola pikir seseorang juga dapat mengalami perubahan, sehingga pengetahuan yang dimiliki dapat semakin berkembang.

D. Edukasi Gizi

1) Pengertian Edukasi

Edukasi gizi bermakna sebuah suatu metode pendekatan yang bertujuan agar meningkatkan pengetahuan serta sikap perseorangan tentang gizi. Semakin tinggi pengetahuan seseorang terkait zat gizi, semakin besar pula dorongan pada sikap serta tabiat dalam memilih makanan. Tujuan utama dari pemberian edukasi gizi kepada usia muda adalah menanamkan nilai-nilai intelektual dan moral, serta mengubah perilaku mereka dalam pola konsumsi makanan (Lathifa Shofia, 2020).

2) Metode Edukasi

Berlandaskan Notoatmodjo (2012), terdapat berbagai metode pada pendidikan kesehatan, diantaranya yakni :

a. Metode Individual (Perorangan)

Metode ini dibuat dalam edukasi kesehatan supaya adanya dorongan perilaku baru seseorang untuk mulai bersemangat dalam melaksanakan perubahan atau inovasi. Pendekatan individual ini dimanfaatkan sebagai dasar sebab setiap individu mempunyai masalah atau alasan yang berbeda guna berperilaku atau menerima perubahan tersebut. Metode ini dapat berupa:

1. Bimbingan dan Edukasi

Melalui cara tersebut, hubungan klien dengan petugas menjadi lebih intensif. Klien dapat menerima koreksi dan bantuan guna menyelesaikan semua masalah mereka. Dan akhirnya akan menerima perilaku tersebut dengan sukarela, kesadaran, serta penuh pengertian.

2. Wawancara (Interview).

Pendekatan ini memanfaatkan tata cara pendampingan serta edukasi. Pihak kesehatan yang bertugas wawancara dengan klien ini bertujuan guna memahami mengapa mereka tidak atau belum menerima perubahan, apakah mereka tertarik atau belum menerima perubahan, serta apakah perilaku yang sudah atau akan

diadopsi mempunyai dasar pengertian serta kesadaran yang kuat. Jika tidak, penyuluhan yang lebih mendalam dibutuhkan (Susilawti Rahma, 2019).

b. Metode Kelompok

Menentukan pilihan tata cara penyuluhan kelompok perlu memerhatikan sebesar apa kelompok sasaran serta seberapa formal mereka dididik. Metode yang dipakai guna kelompok yang lebih besar akan berbeda dari yang dipakai guna kelompok yang lebih kecil. Seberapa efektif suatu metode juga bergantung pada seberapa besar sasaran penyuluhan. Metode ini melibatkan:

1. Kelompok besar, yaitu jika peserta penyuluhan lebih dari 15 orang. Metode yang baik guna kelompok ini ialah ceramah serta seminar.
2. Kelompok kecil, yaitu jika peserta penyuluhan kurang dari 15 orang. Metode yang cocok untuk kelompok ini ialah diskusi kelompok, curah pendapat/brain storming, bola salju/snow balling, kelompok-kelompok kecil/buzz group, bermain peran/role play, permainan simulasi/simulation game.

c. Metode penyuluhan massa

Metode ini menyampaikan informasi kepada massa atau publik. Pesan kesehatan yang akan disampaikan perlu direncanakan sedemikian rupa hingga bisa diterima oleh massa sasaran akibat sasaran bersifat umum, tidak membedakan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status ekonomi, tingkat pendidikan, serta faktor lainnya. Metode kontemporer biasanya tidak langsung serta memakai media massa (Imanda Adityo, 2024).

3. Media Edukasi Gizi

Media edukasi sangat krusial guna memperjelas pesan gizi. Alat peraga perlu menarik, sesuai dengan sasaran edukasi, singkat, jelas, mudah dipahami, dan sopan. Video adalah alat yang dapat digunakan untuk penyuluhan gizi. Media dibangun berdasarkan pengetahuan yang diterima dan diperoleh setiap orang dengan panca indera mereka. Semakin banyak indera yang dipakai, semakin banyak informasi yang diolah (Rate Suherman, Ishak Syamsopyan, Dewanti Ritma, 2023).

E. Media Video

1 Pengertian Video

Video ialah bahan proses belajar tampak dengar (audio visual) yang bisa dimanfaatkan guna menyalurkan pesan-pesan/materi. Disebut tampak dengar

kerena unsur dengar (audio) serta unsur visual/video (tampak) bisa disiapkan dalam waktu bersamaan.

2 Karakteristik Media Video

a. Kejelasan Pesan(*Clarity of Message*)

Penggunaan media video dapat memberikan bantuan kepada murid dalam mendalami materi pembelajaran secara lebih mudah serta bermakna. Informasi yang disajikan melalui gambar bergerak dapat diterima melalui cara yang lebih utuh sehingga informasi yang diberikan tersebut tersimpan pada ingatan durasi panjang serta memiliki tingkat simpan yang secara lebih baik.

b. Berdiri Sendiri (*Stand Alone*)

Media video yang yang dirancang dapat dimanfaatkan melalui cara mandiri tanpa perlu bergantung terhadap bahan pengajaran lainnya. Oleh sebab itu, gambar bergerak bukan harus dimanfaatkan secara bersamaan terhadap perantara atau sumber belajar yang lain.

c. Bersahabat /Akrab dengan Pemakainya (*User Friendly*)

Media video ada baiknya memanfaatkan cara berbicara yang sederhana, gampang ditangkap, serta umum dimanfaatkan bagi sasaran pengajaran. Penyampaian kabar dibikin melalui cara yang saling terhubung agar memudahkan yang memanfaatkan dalam mendalami materi, memberikan respons, serta menjangkau kabar berlandaskan keperluan serta apa yang menjadi kehendaknya.

d. Representasi Isi

Materi yang disajikan melalui gambar bergerak wajib sanggup melukiskan muatan pengajaran secara pas serta pas kepada maksud yang ingin diraih. Perkara tersebut dapat berwujud tiruan, peragaan, maupun penyajian jalannya urutan tertentu. Terhadap dasarnya, beragam bentuk materi pengajaran, baik yang berhubungan terhadap ilmu sosial maupun ilmu pengetahuan, dapat dikembangkan dalam rupa perantara gambar bergerak.

e. Visualisasi dengan Media

Materi pengajaran dapat dikemas dalam rupa gabungan perantara yang menyatukan pelbagai komponen, seperti tulisan, gambar bergerak buatan, rekaman, serta gambar bergerak pas kepada keperluan materi. Perantara gambar bergerak teramat pas dimanfaatkan agar membagikan materi yang memiliki sifat terapan

serta melibatkan suatu jalannya urutan, utamanya materi yang sukar dicapai, memiliki risiko apabila dipraktikkan secara langsung, atau memerlukan tingkat kecermatan yang tinggi.

f. Menggunakan Resolusi Kualitas Tinggi

Tampilan grafis terhadap perantara gambar bergerak dibikin melalui cara memanfaatkan teknologi angka digital agar membuahkan gambar bersama kelayakan serta kejelasan gambar yang tinggi. Meskipun begitu, perantara tersebut tetap harus disesuaikan agar dapat dimanfaatkan serta ditampilkan secara baik terhadap beragam spesifikasi susunan perangkat elektronik.

g. Dapat Digunakan Secara Klasikal

Gambar bergerak pengajaran dapat dimanfaatkan oleh murid melalui cara perseorangan, baik pada kawasan sekolah maupun pada luar kawasan sekolah seperti pada rumah. Di samping itu, gambar bergerak pula dapat dimanfaatkan pada pengajaran melalui cara bersama bersama jumlah murid mencapai 50 orang. Pada penggunaannya, murid dapat memperoleh petunjuk serta pendampingan dari pengajar atau mengikuti materi melalui uraian cerita yang telah tersedia pada dalam gambar bergerak pengajaran.

3 Kelebihan Media Video

Dapat memberikan bantuan murid merancang daya khayal yang abstrak, memicu keikutsertaan aktif murid, membuat murid mampu membagikan kabar serta pengetahuan bersama kepada seluruh murid, dapat memberikan bantuan murid melewati batas masa serta ruang, dapat membuat laporan yang sukar serta terkini bersama memanfaatkan perantara lain, serta dapat mengatur kendali haluan serta kecepatan belajar murid.

4 Kelemahan Media Video

Karena materi pengajaran telah diwakili oleh perantara terlihat terdengar gambar bergerak serta memerlukan perlengkapan khusus bagi penyajiannya, pihak pengajar menjadi kurang memiliki daya cipta dalam membagikan materi pengajaran. Di samping itu, bunyi yang kencang dari tontonan dapat mengacaukan pemfokusan belajar murid lainnya.

F. Tiktok

1. Pengertian Aplikasi Tiktok

Aplikasi tersebut menyajikan kesan unik serta tidak biasa, memberikan izin bagi yang menggunakan dalam membuahkan gambar bergerak pendek bersama hasil yang memikat secara cepat serta membagikannya kepada rekan atau pihak lainnya. Aplikasi gambar bergerak pendek tersebut memiliki sokongan alunan yang lengkap, dimana memberikan izin bagi yang menggunakan dalam melaksanakan peragaan tarian, tarian bebas, serta lainnya agar memicu daya cipta yang menggunakan pada pembuatan karya.

Aplikasi tersebut bermakna wadah gambar bergerak sosial yang berbasis alunan dimana meluasnya secara cepat. Apakah tersebut pada tarian, gaya bebas, atau ciptaan alunan, para pelaku peragaan didorong agar memanfaatkan khayalan serta perasaan mereka bagi mengekspresikan diri. Aplikasi tersebut memberikan izin yang menggunakan membikin karya gambar bergerak pendek buatan asli secara cepat serta gampang agar dikirimkan terhadap rekan serta seluruh dunia.

Perkara tersebut dirancang bagi karya masa depan. Patokan anyar kebiasaan daya cipta pemuda bermakna aplikasi tersebut (SHELEMO, 2023).

Isi dari aplikasi TikTok ialah diantara lain :

a) Pengenalan muka bermakna seni potret cepat yang memiliki kemampuan pengenalan yang amat baik dimana sanggup mengambil raut muka apa saja, seperti manis, gagah, serta jenaka.
b) Pemuatan langsung, tampilan yang menggunakan yang halus, serta kejelasan yang amat tajam. Jawabannya amat baik lantaran setiap perincian dipelihara bersama cermat.
c) Ruang kerja yang pas dimana memadukan seni potret, pemikiran buatan, serta ruang kerja bergerak. Membikin barang menjadi lebih bersaing bersama memanfaatkan teknologi anyar, kesan khusus, serta penyelarasan nada.
d) Koleksi musik yang sangat banyak.

Aplikasi tersebut dapat dimanfaatkan agar membikin karya gambar bergerak pendek, gambar bergerak bernilai seni, gambar bergerak alunan, serta gambar bergerak yang gampang dimanfaatkan pada perangkat sistem elektronik, sistem telepon pintar, atau telepon genggam pintar. Di samping itu, yang menggunakan

dapat saling bertukar serta menyaksikan gambar bergerak satu sama lain melalui aplikasi. Imbasnya, setiap karya yang memiliki tanda aplikasi tersebut dibikin atau diubah memanfaatkan aplikasi tersebut.

Setiap hasil rekaman gambar bergerak saat tersebut pada aplikasi tersebut, baik tersebut bagus atau buruk, dapat dibagikan serta disaksikan oleh yang menggunakan lainnya. Bersama demikian, setiap karya gambar bergerak bermakna karya yang dibikin atau diubah oleh aplikasi tersebut, serta yang menggunakan dimana memanfaatkan aplikasi tersebut dapat menentukan apakah materi gambar bergeraknya bagus atau buruk.

2. Kelebihan Aplikasi TikTok

Banyak perusahaan pengembang media sosial memiliki banyak keuntungan, termasuk TikTok, bagian dari aplikasi media sosial paling terkenal di Indonesia. Berlandaskan (Oktaheriyani, 2020) kelebihan dari aplikasi TikTok ini ialah:

a. Memiliki kemampuan untuk memposting serta membagikan seluruh kegiatan, daya cipta, serta kesenangan individu.
b. Pengguna TikTok juga bisa memakai aplikasi jejaring sosial guna memposting gambar, video, serta konten yang lain.
c. Situs media sosial TikTok memberi pengguna cara mudah guna mengekspresikan diri dengan tulisan, musik, video, simbol dasar, serta bentuk media yang lain.
d. TikTok ialah alat yang fantastis guna mendokumentasikan tindakan penggunanya serta mencerminkan kehidupan mereka dengan mengembangkan kegiatan unik memakai berbagai model interaksi media sosial yang ditawarkannya, termasuk berbagai foto, video, musik, pengunggahan status, komentar, emotikon, dan banyak lagi, yang semua mempunyai arti unik serta memberi pengaruh cara pengguna berkomunikasi.

Berbicara terkait perilaku positif, mereka tidak dapat dibedakan dari perilaku negatif, contoh pemakaian media sosial yang berlebihan di TikTok, yang merupakan candu yang perlu diperhatikan.

3. Faktor yang Mempengaruhi Penerapan Tiktok

Veronika (2022) mengonfirmasi bahwa saat memakai Tiktok, ada dua variabel yang harus diperhatikan: variabel internal dan eksternal. Faktor internal

terdiri dari emosi, sikap, sifat kepribadian, prasangka, keinginan, serta minat. Faktor eksternal terdiri dari proses pembelajaran, kondisi fisik, nilai, dan persyaratan. Pengaruh eksternal dapat berupa riwayat keluarga, informasi yang dipelajari, pengetahuan serta kepentingan lokal, kepadatan, ukuran, resistensi, barang baru atau asing, serta sebagainya.

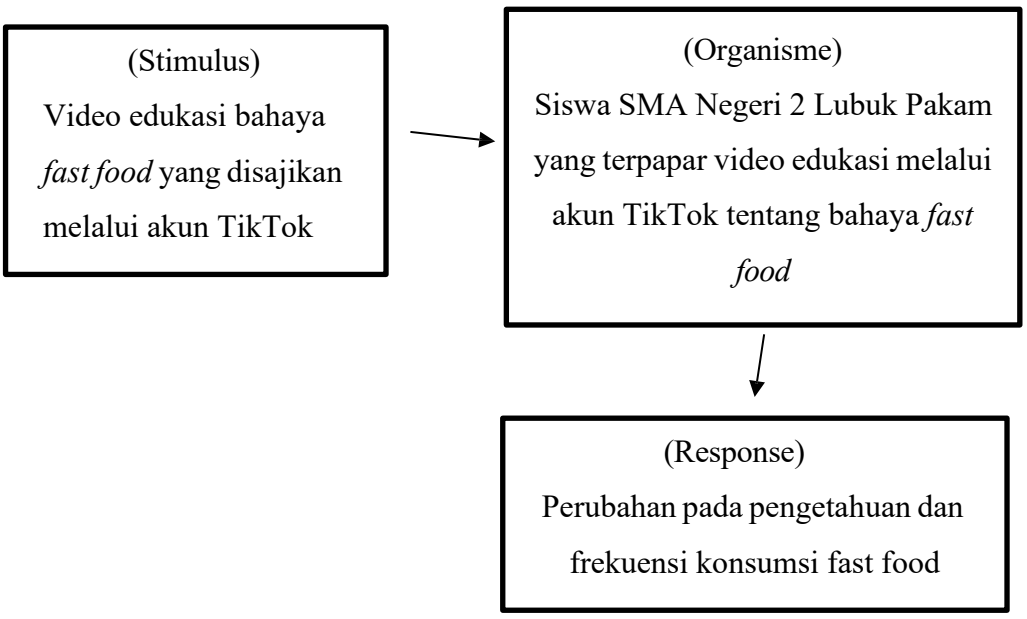
1) Faktor Internal

Ahmedi mengutarakan bahwasanya perasaan bermakna bagian dalam yang mempengaruhi cara orang memanfaatkan aplikasi tersebut. Orang bukan bakalan memanfaatkannya apabila perasaan atau batannya bukan menyukainya atau bukan merasa puas terhadap perkara tersebut. Dapat pula dikatakan bahwasanya memanfaatkan perantara sosial, seperti aplikasi tersebut, bermakna jalannya proses pendidikan. Memanfaatkan aplikasi tersebut agar memperoleh kebahagiaan perseorangan serta menaikkan kecakapan sosial.

2) Faktor Eksternal

Melalui aplikasi TikTok, masyarakat bisa membuka informasi dari beberapa film, termasuk video kapal karam serta rekaman yang lain. Ini memungkinkan orang untuk membagikan informasi dengan cepat. Karena aplikasi TikTok mungkin tidak diketahui oleh orang yang tidak terbiasa dengannya, informasi sangat penting saat menggunakannya.

G. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber : Teori S-O-R

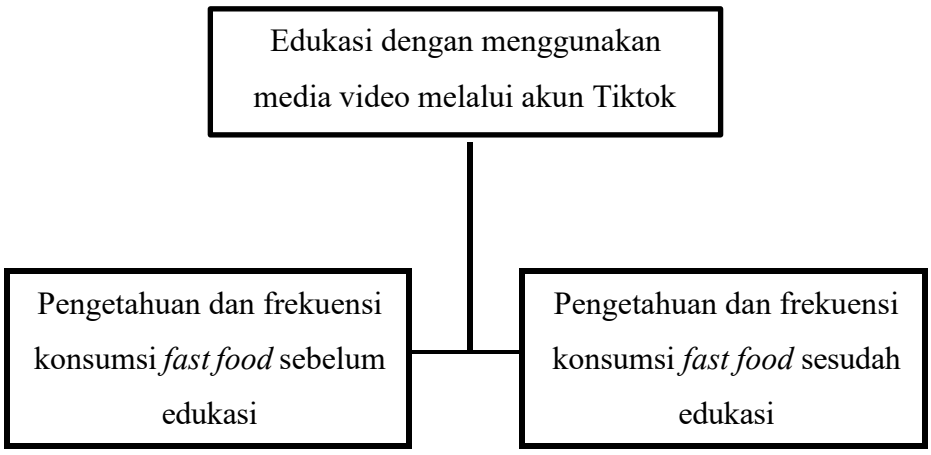
Keterangan :

Kerangka teori Stimulus-Organism-Response (S-O-R) ialah model psikologis yang menjelaskan bagaimana seseorang bereaksi terhadap rangsangan dari lingkungannya. Pada konteks pengamatan ini, model S-O-R diterapkan guna mengetahui pengaruh edukasi bahaya *fast food* terhadap siswa. Stimulus (S) pada pengamatan ini ialah edukasi dengan memakai media video TikTok yang menyajikan informasi mengenai bahaya *fast food*.

Video edukasi ini berfungsi sebagai input eksternal yang dirancang untuk memicu perubahan pada individu. Setelah menerima stimulus ini, Organism (O), yaitu siswa SMA Negeri 2 Lubuk Pakam yang terpapar video edukasi TikTok tentang bahaya *fast food*, akan memproses informasi tersebut secara internal.

Proses internal ini mencakup pemahaman kognitif, pembentukan sikap, dan mungkin perubahan emosi terkait *fast food*. Akhirnya, sebagai Response (R) dari proses internal tersebut, diharapkan terjadi perubahan pada pengetahuan dan frekuensi konsumsi *fast food*. Perubahan ini akan diukur melalui peningkatan pemahaman siswa tentang risiko *fast food* dan modifikasi kebiasaan konsumsi mereka, yang menunjukkan dampak nyata dari stimulus edukasi yang diberikan.

H. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

Pengamatan ini menerapkan desain *pre-test* serta *post-test* guna mengetahui perubahan tingkat pengetahuan serta frekuensi konsumsi *fast food* sebelum serta setelah diberikan edukasi. Intervensi edukasi disampaikan melalui media video

TikTok yang dirancang untuk membantu meningkatkan pemahaman dan keterlibatan siswa dalam menerima informasi secara lebih interaktif.

Setelah pemberian edukasi selesai, dilaksanakan pengukuran kembali (*post-test*) guna memahami perubahan yang terjadi pada tingkat pengetahuan dan frekuensi konsumsi *fast food*. Desain tersebut digunakan untuk memperjelas keterkaitan antara variabel yang diteliti serta memberikan landasan teoritis dalam mengukur perubahan yang diharapkan setelah pemberian edukasi mengenai *fast food* melalui media video TikTok.

I. Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
1.	Edukasi media video TikTok	Proses penyampaian informasi tentang bahaya *fast food* dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan media video TikTok.	Kuesioner pre-test dan post-test	-	
2.	Pengetahuan Siswa tentang bahaya *fast food*	Tingkat pemahaman siswa mengenai bahaya *fast food* yang diukur melalui kuesioner yang berisi pertanyaan tentang bahaya *fast food*	Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 15 soal. pada soal pengetahuan jawaban benar diberikan skor 1 dan apabila jawaban salah diberikan skor 0.	Kurang (<55%) Cukup (56% - 75%) Baik (>76%) (Lactona and Cahyono, 2024)	Ordinal
3.	Frekuensi konsumsi *fast food*	Jumlah tindakan mengonsumsi *fast food* pada siswa	Wawancara dan pengisian formulir	0 = Tidak pernah 1 = 1-2×/minggu 2 = 3-4×/minggu	Ordinal

pada siswa	selama satu bulan yang lalu.	FFQ secara mandiri	3 = 5-6×/minggu 4 = 1×/ hari Nilai diklasifikasi menjadi nilai kategorial dimana menurut (Pertiwi,2022) perubahan konsumsi makanan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasi dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu : <20 = Rendah >20-40 = Sedang >40 = Tinggi (Pertiwi, 2022)

J. Hipotesis

Ha1 :Terdapat pengaruh edukasi bahaya *fast food* dengan media video TikTok terhadap pengetahuan siswa SMA Negeri 2 Lubuk Pakam.

Ha2 :Terdapat pengaruh edukasi bahaya *fast food* dengan media video TikTok terhadap frekuensi konsumsi *fast food* pada siswa SMA Negeri 2 Lubuk Pakam.