BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Secara etimologis, istilah "remaja" bersumber dari bahasa Latin *adolescere* (Bunsaman dan Krisnani, 2020) yang berarti tumbuh menuju kematangan. Papalia dan Olds menyebut masa remaja menjadi tahap perkembangan ketika seseorang beralih dari masa anak-anak menuju masa dewasa, biasanya usia 12-13 tahun hingga akhir belasan atau awal 20-an, di mana individu mencari identitas diri disertai perubahan fisik, mental, kognitif, emosi, dan kematangan organ reproduksi (Yolanda, 2020).

Menurut WHO, kelompok remaja berada pada rentang usia 10–19 tahun berdasarkan tiga aspek: biologis (munculnya perkembangan ciri-ciri seksual sekunder sampai mencapai tahap kematangan seksual), psikologis (proses pencarian identitas dari fase kanak-kanak menuju kedewasaan), dan sosial ekonomi (proses berkembang dari ketergantungan menjadi lebih mandiri) PBB mendefinisikan kaum muda (youth) sebagai usia 15-24 tahun. Menurut (Kementerian Kesehatan RI 2014), kelompok remaja mencakup individu yang berusia 10–18 tahun sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Nomor 25 Tahun 2014. Sementara itu, BKKBN mendefinisikan remaja sebagai penduduk usia 10-24 tahun yang belum menikah.

2. Tumbuh Kembang Remaja Awal

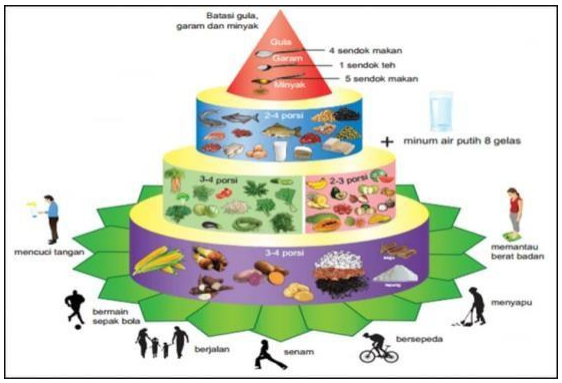
Menurut (Isroani et al. 2023) dalam buku Psikologi Perkembangan, masa remaja terbagi menjadi tiga fase berdasarkan usia. Fase pertama, remaja awal (*early adolescence*), berlangsung pada usia 12–15 tahun, umumnya bertepatan dengan masa sekolah menengah pertama. Fase ini ditandai perubahan fisik yang cepat serta mulai munculnya ketertarikan pada lawan jenis dan kepekaan terhadap rangsangan erotis..

Tahap remaja pertengahan (*middle adolescence*) berusia 15-18 tahun, umumnya setingkat SMA, ditandai kematangan fisik yang hampir menyerupai orang

dewasa serta pentingnya pertemanan sebaya dan kepuasan saat disukai banyak teman.

Tahap penutup masa remaja adalah tahap remaja akhir (*late adolescence*) ditandai dengan rentang usia 18–21 tahun. Sebagian besar berada di jenjang perguruan tinggi, sementara yang tidak melanjutkan pendidikan umumnya mulai bekerja demi membantu perekonomian keluarga. Fase ini ditandai kematangan fisik setara orang dewasa serta mulai teradopsinya nilai dan perilaku layaknya orang dewasa.

B. Gizi Seimbang



Gambar 1 Tumpeng Gizi Seimbang

1. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang menggambarkan pola makan sehari-hari yang disesuaikan dengan kebutuhan zat gizi tubuh dan tingkat aktivitas fisik, meliputi keseimbangan protein, karbohidrat, vitamin, mineral, serta nutrisi lain tanpa kelebihan maupun defisit, dengan memperhatikan kebersihan pangan. Departemen Kesehatan mendefinisikan gizi seimbang merupakan pola makan sehari-hari yang memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh dengan memperhatikan keberagaman makanan, aktivitas fisik, kebersihan diri, dan berat badan yang sesuai untuk mencegah masalah gizi (Panjaitan et al., 2022).

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) merupakan acuan dalam mengatur konsumsi makanan sehari-hari dengan jenis dan jumlah zat gizi sesuai kebutuhan tubuh, berdasarkan 4 prinsip utama. PGS dibuat untuk menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang dinilai sudah tidak sesuai dengan perkembangan kebutuhan gizi, namun kurang dikenal masyarakat karena penjabarannya yang lebih ilmiah dan mendalam (Silalahi, Sufyan dan Wahyuningsih, 2020).

Menerapkan pola makan bergizi seimbang sejak usia dini penting untuk mengurangi risiko gangguan kesehatan (Alwi, 2023). Pemerintah menetapkan empat pilar gizi seimbang bagi semua usia, yaitu konsumsi makanan beragam, penerapan hidup bersih dan sehat, menjaga berat badan, serta melakukan aktivitas fisik. Untuk mempermudah pemahaman masyarakat, pemerintah juga memperkenalkan visualisasi Tumpeng Gizi Seimbang serta konsep Isi Piringku atau Piring Makanku (Hardiyanti, 2022).

Tumpeng Gizi Seimbang divisualisasikan dalam empat lapisan kerucut: makanan pokok sebagai sumber karbohidrat pada lapisan terluas, diikuti buah dan sayur, sumber protein hewani-nabati, serta pembatasan gula, garam, dan lemak (GGL) di puncak. Pedoman ini juga menganjurkan mengonsumsi air putih yang cukup setiap hari serta menerapkan pola hidup sehat melalui menjaga berat badan, berolahraga secara rutin, dan mencuci tangan dengan sabun (Kusmiyati, Rasmi dan Sedijani, 2022).

Kemenkes RI memperkenalkan "Isi Piringku" atau "Piring Makanku" sebagai panduan pola makan sehat yang sederhana dan mudah dipahami, terutama untuk kebutuhan zat gizi pada anak dalam satu kali makan. Piring ideal terdiri dari 50% sayur-buah dan 50% makanan pokok dan lauk-pauk, dengan porsi sayur lebih banyak dibandingkan buah serta makanan pokok lebih banyak daripada lauk, disertai konsumsi air putih setiap kali makan. Ukuran piring disesuaikan dengan usia tumbuh kembang anak sebagai acuan porsi sekali makan.

2. Pesan Gizi Seimbang

Pesan gizi seimbang merupakan panduan sederhana untuk mengarahkan pemilihan makanan sehat dan proporsional, disajikan dalam format anjuran yang mudah dipahami dan diterapkan masyarakat. Sosialisasinya dapat dilakukan melalui pendidikan sekolah, kampanye gizi publik, dan penyuluhan komunitas untuk menanamkan kebiasaan makan sehat sejak dini.

Sepuluh pesan umum gizi seimbang meliputi: mensyukuri keanekaragaman makanan, memperbanyak mengonsumsi sayur dan buah, memilih lauk berprotein serta

beragam makanan pokok, membatasi makanan manis, asin, dan berlemak, membiasakan sarapan dan minum air yang cukup, memperhatikan label pangan, mencuci tangan dengan sabun, serta rutin beraktivitas fisik dan menjaga berat badan normal.

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI tahun 2014, Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) (Kementerian Kesehatan RI, 2014) dirancang untuk mencakup seluruh rentang usia, mulai dari bayi hingga lanjut usia :

- Syukuri dan nikmati anekaragaman makanan

Setiap individu perlu bersyukur dan menikmati hidangan, misalnya dengan berdoa sebelum makan. Kenikmatan makan dipengaruhi oleh keberagaman bahan serta bumbu, pengolahan, penyajian, dan suasana saat makan. Makan dengan tempo tidak terburu-buru mencerminkan tata cara makan yang baik, sehingga sikap syukur dan menikmati variasi makanan mendukung pola makan yang lebih baik serta proses mengunyah, pencernaan, dan penyerapan nutrisi yang optimal.

- Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Sebagai sumber alami, sayur dan buah kaya akan berbagai vitamin, mineral, serta serat pangan. Lebih lanjut, sejumlah vitamin dan mineral ini memiliki fungsi antioksidan, yaitu melawan senyawa-senyawa yang berpotensi merusak tubuh.

- Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Lauk pauk berasal dari sumber hewani dan nabati yang kaya protein. Keduanya dianjurkan dikonsumsi secara beragam untuk membantu memenuhi kebutuhan protein, vitamin, dan mineral tubuh.

- Biasakan mengonsumsi anekaragaman makanan pokok

Keragaman jenis makanan yang kita konsumsi memengaruhi kualitas dan kelengkapan zat gizi. Semakin bervariasi makanan yang dimakan, semakin terpenuhi kebutuhan gizi tubuh. Bahkan, dengan mengonsumsi beragam jenis pangan membantu

tubuh memperoleh berbagai zat gizi yang bermanfaat bagi kesehatan. Oleh sebab itu, makan beraneka ragam makanan adalah anjuran penting untuk mencapai gizi seimbang.

- Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak

Berdasarkan Menurut Permenkes No. 30 Tahun 2013, konsumsi gula, garam, dan lemak yang berlebihan dapat meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan penyakit jantung. Karena itu, edukasi diperlukan untuk mendorong penerapan pola hidup sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2013)

- Biasakan sarapan

Sarapan berperan sebagai sumber energi utama bagi tubuh untuk menjalankan fungsi kognitif, pekerjaan, dan aktivitas fisik secara maksimal. Selain itu, rutin sarapan dapat membentuk kedisiplinan untuk bangun dan beraktivitas di pagi hari, sekaligus membantu mengontrol nafsu makan sehingga terhindar dari konsumsi camilan atau makan siang yang berlebihan.

- Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Keseimbangan cairan penting untuk mendukung tumbuh kembang anak. Anak membutuhkan lebih banyak air dibandingkan orang dewasa karena kandungan air dalam tubuhnya lebih tinggi. Air berperan dalam mengatur suhu tubuh, membawa zat gizi, membuang sisa metabolisme, serta melindungi organ.

- Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Membaca informasi gizi pada label kemasan sebaiknya dibiasakan sebelum membeli atau mengonsumsi makanan guna mendukung pilihan makanan yang lebih sehat. Selain itu, pemeriksaan tanggal kedaluwarsa penting dilakukan untuk mencegah konsumsi produk yang tidak layak dan berisiko bagi kesehatan.

- Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir

Mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir yang bersih bukan sekadar kebiasaan, melainkan langkah krusial untuk menjaga kebersihan diri secara menyeluruh. Tindakan sederhana ini secara efektif mencegah perpindahan mencegah perpindahan kuman dari tangan ke makanan sehingga membantu melindungi tubuh dari berbagai penyakit.

- Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

Aktivitas fisik yang cukup dapat dilakukan selama 30 menit per hari, minimal 3–5 kali seminggu, seperti berjalan kaki, berkebun, atau melakukan pekerjaan rumah. Aktivitas fisik membantu menjaga berat badan serta mendukung kesehatan mental dan fungsi kognitif.

C. Isi Piringku

1. Pengertian Isi Piringku

Isi Piringku adalah program Kementerian Kesehatan untuk mengedukasi masyarakat tentang pola makan gizi seimbang, menggantikan konsep 4 Sehat 5 Sempurna dengan menekankan keseimbangan jumlah dan kualitas nutrisi. Anjuran Gizi Seimbang menyarankan setiap porsi makan meliputi makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah, serta asupan air putih yang cukup (Arum, dkk, 2024)

Berdasarkan Menurut Permenkes RI No. 41 Tahun 2014, “Piring Makanku” merupakan panduan visual untuk mengatur porsi makan seimbang, yaitu 50% sayur dan buah serta 50% makanan pokok dan lauk-pauk. Anjuran hariannya meliputi 3–4 porsi karbohidrat dan sayur, 2–3 porsi buah, serta 2–4 porsi protein hewani dan nabati (Kementerian Kesehatan RI, 2014)

2. Makanan Pokok



Gambar 2 Isi Piringku Sekali Makan

Makanan pokok merupakan sumber karbohidrat yang beragam sesuai budaya dan kondisi wilayah, seperti beras, jagung, singkong, ubi, sagu, serta berbagai olahannya. Dalam konsep Isi Piringku, porsinya dianjurkan 2/3 dari setengah piring atau sekitar 150 gram nasi.

Sebagai contoh, 150 gram nasi dapat ditukar dengan 3 buah kentang sedang (300 gram) atau 1½ gelas mie kering (75 gram).

3. Lauk Pauk



Gambar 3 Isi Piringku Sekali Makan

Lauk pauk terbagi menjadi protein hewani dan nabati dengan kelebihan dan kekurangan masing-masing. Protein hewani memiliki asam amino yang lebih lengkap dan mudah diserap, tetapi umumnya lebih tinggi kolesterol dan lemak serta relatif lebih mahal dibandingkan ikan. Zat ini tetap diperlukan anak-anak untuk pertumbuhan, tetapi konsumsi berlebih pada orang dewasa perlu dibatasi karena dapat berdampak buruk.

Pangan sumber protein nabati unggul karena mengandung lebih banyak lemak tak jenuh dan isoflavon, terutama pada kedelai, serta memiliki harga yang lebih terjangkau. Namun, kelemahannya terletak pada proses pengolahan lauk kacang-kacangan yang kurang higienis sehingga dapat memengaruhi kualitas produk.

Lauk pauk hewani meliputi daging, unggas, ikan, telur, susu, dan hasil olahannya, sedangkan lauk nabati terdiri dari tahu, tempe, dan berbagai kacang-kacangan. Porsi lauk pauk dianjurkan sebesar 1/3 dari setengah piring setiap kali makan.

Contoh penukar lauk hewani, yaitu 75 gram ikan kembung setara dengan 2 potong ayam tanpa kulit (80 gram), 1 butir telur ayam (55 gram), atau 2 potong daging sapi

sedang (70 gram). Untuk lauk nabati, 100 gram tahu setara dengan 2 potong tempe sedang (50 gram).

4. Buah-buahan (Sumber Vitamin dan Mineral)



Gambar 4 Isi Piringku Sekali Makan

Buah-buahan kaya akan vitamin, mineral, dan serat, serta mengandung antioksidan yang bermanfaat bagi tubuh. Selain mendukung pola hidup sehat, buah juga bermanfaat mencegah kanker dan dipercaya efektif mengatasi jerawat secara alami. Berikut beberapa manfaat buah bagi tubuh, yakni:

- Buah berperan sebagai sumber vitamin, air, dan zat gizi pendukung metabolisme, sumber antioksidan alami, pencegah berbagai penyakit, serta dapat dimanfaatkan sebagai obat luar seperti untuk jerawat dan bisul.
- Konsumsi buah secara rutin dapat membantu menjaga kesehatan jantung, hati, dan pembuluh darah, serta mendukung imunitas dan kebugaran tubuh.

Oleh karena itu, konsumsi buah perlu dibiasakan dalam porsi cukup. Berdasarkan pedoman Isi Piringku, kebutuhan buah setara dengan 150 gram pepaya (2 potong sedang), 2 buah jeruk sedang (110 gram), atau 1 buah pisang ambon kecil (50 gram).

5. Sayur-sayuran (Sumber Vitamin dan Mineral)



Gambar 5 Isi Piringku Sekali Makan

Sayuran adalah pangan nabati berkadar air tinggi, kaya akan vitamin dan mineral, seperti karoten, vitamin A, vitamin C, zat besi, dan fosfor, serta mengandung antioksidan. Sayuran dapat dikonsumsi mentah atau diolah dengan cara dikukus, direbus, atau ditumis, seperti terong, timun, kangkung, brokoli, tomat, wortel, bayam, dan kol. Porsi sayur dianjurkan sebesar 2/3 dari setengah piring dalam sekali makan, setara 1 mangkok sedang (150 gram).

Konsumsi sayuran bermanfaat mencegah stres, memperlancar pencernaan, mencegah penyakit jantung dan kanker, serta menjaga berat badan. Sayuran juga menjadi sumber energi, membantu detoksifikasi, mencegah risiko cacat lahir, menjaga kesehatan kulit dan mata, memperkuat tulang, serta mendukung pola makan sehat.

6. Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Air Mengalir

Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir penting karena sabun efektif menghilangkan kotoran berkuman. Aktivitas seperti memegang hewan, membersihkan kotoran, menyiapkan makanan, atau menyusui bayi membuat tangan rawan menjadi perantara kuman, apalagi kulit tangan yang lembap dan berminyak memudahkan kuman menempel dan berpindah ke benda atau makanan.

Mencuci tangan dengan 5 langkah selama 20 detik sebelum dan sesudah makan dapat membantu mencegah diare, mengurangi risiko infeksi saluran pernapasan, serta

menurunkan risiko beberapa penyakit lainnya. Berikut tahapan mencuci tangan yang benar menurut Kementerian Kesehatan RI 2014:

- Basahi seluruh permukaan tangan dengan air bersih yang mengalir.
- Gosokkan sabun secara merata pada telapak, punggung tangan, dan sela-sela jari.
- Bersihkan area bawah kuku serta gosok kembali sela-sela jari.
- Bilas tangan hingga bersih dengan air mengalir.
- Keringkan kedua tangan menggunakan handuk atau tisu, atau biarkan kering secara alami dengan diangin-anginkan.

7. Melakukan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot rangka dan menghasilkan pengeluaran energi. Kegiatan ini dapat dilakukan di rumah, tempat kerja, ruang publik, maupun saat waktu luang. Berdasarkan intensitasnya, aktivitas fisik dibagi menjadi aktivitas ringan, seperti berjalan santai, membaca, menulis, bekerja dengan komputer, serta pekerjaan rumah tangga, dan aktivitas sedang, seperti jalan cepat, jogging, naik tangga, bersepeda, senam, dan berkebun. Aktivitas fisik secara rutin dapat membantu menjaga berat badan dan tekanan darah, mengontrol kolesterol, menurunkan risiko diabetes dan osteoporosis, serta meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, dan kesehatan mental.

8. Minum Air 8 Gelas Sehari

Menurut Kemenkes RI, air minum merupakan air yang memenuhi standar kesehatan dan aman untuk dikonsumsi secara langsung, baik melalui pengolahan maupun tanpa pengolahan. Karena tubuh manusia terdiri atas 60-70% air, kekurangan cairan dapat menyebabkan dehidrasi. Air minum yang layak tidak memiliki rasa, bau, atau warna, serta bebas dari mikroorganisme berbahaya dan logam berat.

Orang dewasa dianjurkan minum sekitar 8 gelas atau 2 liter air per hari, dengan tambahan cairan dari makanan yang banyak mengandung air, seperti bayam dan

semangka. Asupan air yang cukup membantu mencegah dehidrasi, menjaga fungsi ginjal dan pencernaan, serta mendukung kesehatan kulit dan pengaturan kalori.

9. Memantau Berat Badan Setiap Bulan

Menjaga berat badan tetap dalam batas normal melalui pemantauan Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat membantu mencegah penyakit tidak menular. Pemantauan rutin memungkinkan deteksi dini kenaikan berat badan sehingga pola makan dan aktivitas fisik dapat segera dikoreksi untuk mencegah obesitas. Jika dibiarkan, obesitas pada anak dan remaja berisiko memicu komplikasi Seperti penyakit jantung, diabetes, gangguan ginjal, stroke, gangguan otot dan tulang, serta masalah psikologis, sehingga menjaga berat badan menjadi langkah penting untuk mengurangi risikonya.

D. Kebutuhan Zat Gizi Pada Remaja

Remaja adalah aset bangsa, sehingga status gizi yang dipengaruhi asupan gizi seimbang berperan penting mewujudkan generasi berkualitas. Tubuh memerlukan seluruh zat gizi untuk tumbuh optimal, sehingga remaja perlu asupan makanan yang cukup dari segi kualitas dan kuantitas melalui konsumsi beragam makanan dapat memengaruhi status gizi dan kesehatan (Bancin, 2022).

Kebutuhan zat gizi remaja meningkat seiring pertumbuhan fisik, perubahan gaya hidup, dan kebiasaan makan. Ketidakcukupan gizi dapat memicu anemia, stunting, berat badan kurang, dan obesitas, dengan dampak berupa penurunan fungsi kognitif, gangguan metabolisme, lemahnya imunitas, serta risiko penyakit degeneratif seperti diabetes, hipertensi, dan jantung. Risiko obesitas meningkat akibat kurangnya konsumsi buah-sayur, tidak sarapan, dan minimnya aktivitas fisik (Rasmaniar et al., 2023)

Angka Kecukupan Gizi (AKG) merupakan kebutuhan rata-rata zat gizi harian, seperti energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, serat, dan air. Kebutuhannya berbeda berdasarkan usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan kondisi fisiologis, serta ditetapkan pemerintah melalui Permenkes RI No. 28 Tahun 2019 (Kementerian Kesehatan RI, 2019)

1. Energi

Kalori adalah satuan ukuran energi yang dibutuhkan tubuh untuk aktivitas fisik sehari-hari. Kebutuhan energi remaja laki-laki umumnya lebih tinggi dibanding perempuan, yaitu sekitar 2400 Kkal/hari untuk laki-laki dan 2050 Kkal/hari untuk perempuan.

2. Karbohidrat

Sebagai sumber energi utama tubuh, karbohidrat diperlukan untuk aktivitas fisik sehari-hari serta konsentrasi belajar di sekolah. Menurut AKG 2019, anjuran asupan karbohidrat bagi remaja laki-laki adalah 350 g/hari, sedangkan remaja perempuan 300 g/hari.

3. Protein

Protein berperan dalam pertumbuhan tulang dan otot, pematangan seksual, serta perbaikan sel dan fungsi organ tubuh. Karena pertumbuhan yang pesat, kebutuhan protein remaja cukup tinggi, yaitu 70 g/hari untuk laki-laki dan 65 g/hari untuk perempuan berdasarkan AKG 2019.

4. Lemak

Lemak tetap dibutuhkan remaja sebagai sumber dan cadangan energi. Namun, konsumsi lemak jenuh secara berlebihan dapat meningkatkan risiko kegemukan dan penyakit jantung. Berdasarkan AKG 2019, kebutuhan lemak remaja dianjurkan 80 g/hari untuk laki-laki dan 70 g/hari untuk Perempuan.

5. Serat

Serat dibutuhkan remaja agar buang air besar teratur, mencegah berbagai penyakit, serta memberi rasa kenyang lebih lama. Berdasarkan AKG 2019, asupan serat dianjurkan sebesar 34 g/hari untuk remaja laki-laki dan 29 g/hari untuk remaja perempuan.

6. Vitamin

Beberapa jenis vitamin berperan penting dalam memenuhi kebutuhan gizi remaja, diantaranya:

- Vitamin A yang esensial bagi penglihatan, pertumbuhan, reproduksi, serta sistem kekebalan tubuh
- Vitamin C yang berperan mempercepat pertumbuhan dan perkembangan melalui produksi kolagen
- Vitamin E yang berfungsi sebagai antioksidan penting selama masa pertumbuhan
- Folat, yang jika kekurangan dapat menyebabkan anemia megaloblastik.

Berdasarkan AKG 2019, kebutuhan vitamin harian remaja laki-laki meliputi 600 RE vitamin A, 75 mg vitamin C, 15 mcg vitamin E, dan 400 mcg folat; sedangkan perempuan memerlukan 600 RE vitamin A, 65 mg vitamin C, 15 mcg vitamin E, dan 400 mcg folat.

7. Mineral

Kebutuhan kalsium remaja menurut AKG sebesar 1.200 mg/hari, yang dapat dipenuhi melalui susu, keju, yogurt, atau produk terfortifikasi kalsium. Selain kalsium, zat besi dan zinc juga penting bagi pertumbuhan remaja. Berdasarkan AKG 2019, kebutuhan zat besi dianjurkan sekitar 11 mg/hari untuk laki-laki dan 15 mg/hari untuk perempuan.

E. Edukasi Gizi

1. Pengertian Edukasi Gizi

Edukasi merupakan upaya terencana untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran hingga mendorong terbentuknya perilaku yang sesuai. Edukasi gizi secara khusus bertujuan membantu individu menerapkan perilaku yang mendukung dan mempertahankan status gizi yang baik melalui pemberian informasi yang tepat (Ruru, 2022).

2. Tujuan Edukasi Gizi

Pendidikan kesehatan bertujuan mendorong perubahan perilaku dari tidak sehat menjadi lebih sehat. Menurut UU Kesehatan No. 23, kesehatan mencakup

kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan seseorang hidup produktif (Milah, 2022).

Tujuan edukasi gizi meliputi pembentukan sikap positif terhadap gizi, peningkatan pengetahuan dan keterampilan memilih serta memanfaatkan sumber pangan, serta penanaman kebiasaan makan baik disertai dorongan untuk terus menggali informasi gizi.

F. Sikap Gizi

1. Pengertian Sikap

Menurut Notoatmodjo (2018), sikap merupakan respons seseorang terhadap suatu objek yang melibatkan pendapat dan perasaan, seperti senang atau tidak senang serta setuju atau tidak setuju terhadap suatu stimulus sosial.

Menurut (Azwar 2011), sikap merupakan komponen penting pembentuk perilaku kesehatan, meski sikap positif tidak selalu menghasilkan perilaku positif, sedangkan sikap negatif hampir selalu berdampak negatif pada perilaku.

Menurut Notoatmodjo (2010), sikap adalah reaksi tertutup terhadap suatu objek yang terbentuk dari kepercayaan, penilaian emosional, dan kecenderungan bertindak, dengan sikap gizi tercermin dari penilaian seseorang terhadap makanan dan minuman sehat dan bergizi.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Menurut (Notoatmodjo 2010), dua faktor memengaruhi pembentukan dan perubahan sikap:

a. Faktor Internal

Faktor internal berasal dari dalam diri individu yang aktif menerima, mengolah, dan menyeleksi stimulus dari luar, sehingga individu menjadi penentu utama pembentukan sikapnya. Faktor ini meliputi faktor motif, psikologis, dan fisiologis.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal berasal dari luar individu, berupa stimulus langsung maupun tidak langsung yang membentuk dan mengubah sikap. Faktor ini mencakup pengalaman, situasi, norma, hambatan, dan pendorong.

3. Faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap, yaitu:
   a. Pengalaman Pribadi

Pengalaman yang telah atau sedang dialami seseorang yang ikut membentuk penghayatannya dalam memilih makanan.

   b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Sikap seseorang dapat dipengaruhi oleh orang tua, teman sebaya, guru, lingkungan sosial, dan budaya. Dalam hal pangan, faktor sosial budaya juga berperan melalui pengaruh agama, adat, kebiasaan, kondisi lingkungan, dan pendidikan (Harahap, 2018)

G. Media Kipas

1. Pengertian Kipas

Kipas promosi merupakan media iklan yang umum digunakan dalam berbagai acara, cocok untuk kebutuhan promosi usaha, seminar, kampanye, maupun sebagai suvenir. Sejalan dengan itu, kipas edukasi adalah alat berbahan plastik atau kertas yang diberi gambar atau tulisan sesuai kebutuhan dan digunakan sebagai media promosi kesehatan, sekaligus berfungsi sebagai hadiah, suvenir, media informasi, dan media promosi (Lahagu, 2023)

2. Tujuan Kipas

Kipas dibuat dengan tujuan mengajak, membujuk, atau mengimbau individu/masyarakat agar melakukan tindakan sesuai pesan yang tertulis dan tergambar di dalamnya.

a. Keuntungan Media Kipas

Penggunaan kipas sebagai media promosi memang menjadi pilihan terbaik. Sebab kipas promosi umumnya mempunyai space yang cukup luas. Sehingga bisa menampilkan konten yang berupa edukasi secara optimal. Selain itu, kipas promosi juga berbeda dengan pamflet, flyers ataupun brosus yang sudah pasti dibuang setelah dibaca atau bahkan sebelum dibaca. Dengan menggunakan kipas promosi dapat membuat lebih mudah memperkenalkan produk dalam jangka lama, karena kebanyakan konsumen ataupun masyarakat yang menerima kipas promosi tersebut, dan juga akan menyimpannya untuk bisa digunakan di kemudian hari. Adapun kelebihan lainnya dari media kipas ini adalah kipas sendiri mudah sekali dibawa kemana-mana, kipas sendiri tidak memakan tempat di tas

b. Keterbatasan Media Kipas

Keterbatasan penggunaan media kipas antara lain memerlukan keterampilan khusus dalam pembuatannya, serta penyajian informasinya hanya berupa unsur visual yang terbatas.

H. Penelitian Terdahulu

Tabel 1 Penelitian Terdahulu

Referensi	Design	Lokasi	Populasi	Intervensi	Hasil Penelitian	Kelemahan penelitian/saran bagi peneliti selanjutnya
Kusumawardani, H., Rakhma, L. R., Laili, N. A., Putri, A. M., Anggraini, D., Rosida, S. M., Mastura, K. F., Fadilla, R. R., & Salsabila, C. A. A. (2022). Peningkatan pengetahuan remaja mengenai pemenuhan gizi melalui Isi Piringku di MAN 1 Surakarta. (Kusumawardani et al., 2022)	Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan metode pretest-posttest, di mana subjek diberikan *pretest* sebelum intervensi dan *posttest* setelahnya.	MAN 1 Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia.	Subjek penelitian terdiri dari siswa kelas XI IPA 1–3 program boarding school MAN 1 Surakarta	Intervensi dilakukan melalui kegiatan edukasi berupa webinar yang mencakup: Pretest untuk mengukur pengetahuan awal. 1.Sosialisasi Materi	Hasil kuis menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan rata-rata nilai meningkat dari 2,71 *pretest* menjadi 4,84 posttest, yang membuktikan edukasi berhasil meningkatkan pemahaman tentang pemenuhan gizi seimbang	Kelemahan: Antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan kurang optimal, dan tidak ada survei mendalam tentang latar belakang peserta. Saran: Penelitian selanjutnya dapat melibatkan metode penelitian yg lebih bervariasi

Referensi	Design	Lokasi	Populasi	Intervensi	Hasil Penelitian	Kelemahan penelitian/saran bagi peneliti selanjutnya
				mengenai gizi seimbang dan "Isi Piringku". 2. Pemutaran video edukasi. 3. Diskusi tanya jawab. Kuis untuk mengukur pengetahuan setelah intervensi.		pengumpulan data yang lebih bervariasi, seperti wawancara mendalam atau diskusi kelompok terfokus, diperlukan untuk memahami lebih baik pengaruh intervensi terhadap perilaku makan siswa.

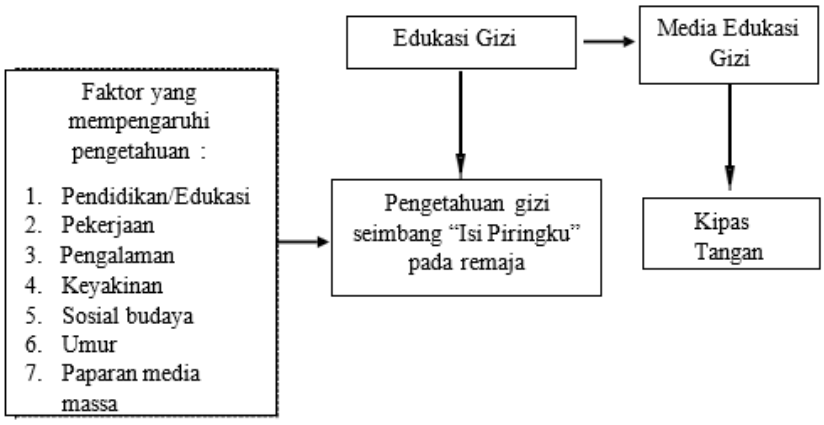
Referensi	Design	Lokasi	Populasi	Intervensi	Hasil Penelitian	Kelemahan penelitian/saran bagi peneliti selanjutnya
Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Edukasi gizi pedoman gizi seimbang dan Isi Piringku pada anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3, 162–172 (Rahmy et al., 2020)	Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan metode *pretest-posttest* untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan siswa.	Penelitian dilakukan di SDN 06 Batang Anai, Kabupaten Padang Pariaman, Sumatera Barat, Indonesia.	Subjek penelitian adalah siswa kelas 4-6 SDN 06 Batang Anai dengan total 39 partisipan.	Intervensi dilakukan melalui beberapa tahap: (1) edukasi gizi mengenai pedoman gizi seimbang dan "Isi Piringku" menggunakan media slide share, (2) pretest untuk mengukur pengetahuan awal siswa, (3) pengisian	Hasil analisis menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan siswa dari 86,1 *pretest* menjadi 91,7 *posttest* dengan p-value 0,02, yang mengindikasikan perbedaan yang signifikan.	Kelemahan: Penelitian ini hanya mengandalkan metode ceramah dan belum mengeksplorasi media edukasi lain yang mungkin lebih efektif. Saran: Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan metode interaktif atau multimedia yang lebih variatif serta melibatkan orang tua dalam

Referensi	Design	Lokasi	Populasi	Intervensi	Hasil Penelitian	Kelemahan penelitian/saran bagi peneliti selanjutnya
				food record untuk mencatat asupan makanan, (4) posttest untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah intervensi. untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah intervensi.		proses edukasi untuk meningkatkan dampak pemahaman gizi di rumah.

Referensi	Design	Lokasi	Populasi	Intervensi	Hasil Penelitian	Kelemahan penelitian/saran bagi peneliti selanjutnya
Al Rahmad, A. H., Sofyan, H., Usman, S., Mudatsir, M., & Firdaus, S. B. (2023). Pemanfaatan leaflet dan poster sebagai media edukasi gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri di Aceh Besar. *Jurnal Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 33, 23–	Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif quasi experiment dengan rancangan two-group pre-post test.	Penelitian dilakukan di SMAN 1 Ingin Jaya, Kabupaten Aceh Besar.	Subjek penelitian adalah 66 siswi remaja putri usia 15-17 tahun kelas X dan XI yang dibagi menjadi dua kelompok intervensi.	Kelompok pertama memperoleh edukasi gizi seimbang melalui media leaflet, sedangkan kelompok kedua menggunakan media poster. Intervensi dilakukan selama 5 hari dengan total durasi ±100 menit, disertai	Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri yang signifikan setelah diberikan edukasi gizi seimbang menggunakan media leaflet maupun poster ($p<0,05$). Namun, tidak ditemukan	Penelitian ini hanya melibatkan remaja putri dan terbatas pada satu sekolah, sehingga generalisasi hasilnya masih terbatas. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan responden laki-laki, sampel yang lebih besar, lokasi yang lebih luas, serta mengkaji

Referensi	Design	Lokasi	Populasi	Intervensi	Hasil Penelitian	Kelemahan penelitian/saran bagi peneliti selanjutnya
32 (Al Rahmad et al., 2023)				pengulangan materi dan pemantauan melalui WhatsApp Group.	perbedaan efektivitas yang signifikan antara kedua media tersebut (p>0,05), sehingga leaflet dan poster dinilai sama-sama efektif.	dampak jangka panjang terhadap perubahan perilaku makan.

I. Kerangka Teori



Gambar 6 Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi Adiba,1 2020 ; Zatalini, 2018

Berdasarkan kerangka teori diatas dalam penelitian ini menjelaskan hubungan antara edukasi gizi, media edukasi gizi, serta faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang "Isi Piringku" pada remaja. Pengetahuan merupakan salah satu domain penting dalam pembentukan perilaku kesehatan, termasuk perilaku makan, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor individu dan lingkungan.

Pengetahuan gizi pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain tingkat pendidikan atau edukasi, pekerjaan, pengalaman, keyakinan, sosial budaya, umur, serta paparan media massa. Faktor-faktor tersebut berperan dalam membentuk kemampuan individu dalam menerima, memahami, dan mengolah informasi gizi yang diterima. Semakin baik faktor-faktor tersebut mendukung, maka semakin besar peluang remaja memiliki pengetahuan gizi yang baik.

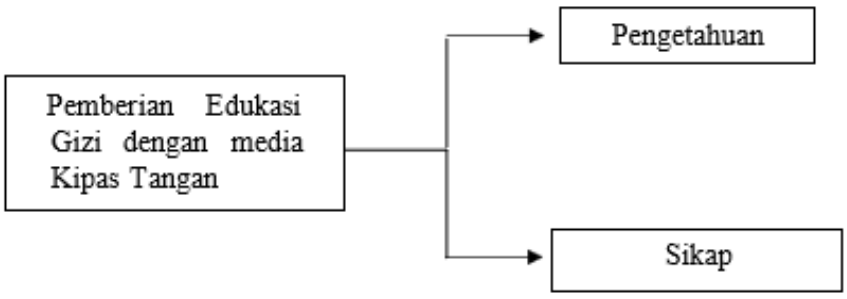
Edukasi gizi merupakan suatu upaya terencana yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai gizi seimbang, khususnya konsep "Isi Piringku". Edukasi gizi yang diberikan diharapkan dapat menjadi stimulus yang mendorong remaja untuk mengenal, memahami, serta

mengingat pesan-pesan gizi yang disampaikan. Namun, efektivitas edukasi gizi sangat dipengaruhi oleh media yang digunakan dalam penyampaian informasi.

Media edukasi gizi berfungsi sebagai sarana pendukung dalam proses edukasi gizi agar pesan yang disampaikan lebih mudah dipahami dan menarik bagi sasaran. Dalam penelitian ini, media edukasi gizi yang digunakan adalah kipas tangan. Pemilihan media kipas tangan didasarkan pada sifatnya yang praktis, mudah digunakan, dan dapat dimanfaatkan dalam aktivitas sehari-hari, sehingga memungkinkan terjadinya pengulangan paparan informasi gizi. Pengulangan informasi tersebut diharapkan dapat meningkatkan daya ingat dan pemahaman remaja terhadap konsep gizi seimbang.

Berdasarkan kerangka teori tersebut, edukasi gizi yang disampaikan melalui media edukasi gizi berupa kipas tangan, dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi seimbang "Isi Piringku" pada remaja. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan menjadi dasar dalam pembentukan sikap dan perilaku makan yang lebih sehat di kalangan remaja.

J. Kerangka Konsep



Gambar 7 Kerangka Konsep

Penelitian ini menggambarkan hubungan antara pemberian edukasi gizi dengan media kipas tangan sebagai variabel independen terhadap perubahan pengetahuan dan sikap sebagai variabel dependen. Edukasi gizi merupakan upaya

promotif dan preventif yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta membentuk sikap positif sasaran terhadap informasi gizi yang diberikan.

Pemberian edukasi gizi menggunakan media kipas tangan dipilih karena media ini bersifat sederhana, menarik, mudah digunakan, dan dapat dibawa serta dibaca kembali oleh responden. Media kipas tangan diharapkan mampu membantu proses penyampaian informasi gizi secara lebih efektif sehingga pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh sasaran.

Melalui pemberian edukasi gizi dengan media kipas tangan, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan responden mengenai materi gizi yang diberikan. Pengetahuan yang baik selanjutnya diharapkan dapat memengaruhi sikap responden menjadi lebih positif terhadap penerapan perilaku gizi yang sehat. Dengan demikian, edukasi gizi dengan media kipas tangan diharapkan memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap responden (Harahap, 2018).

K. Defenisi Operasional

Tabel 2 Defenisi Operasional

No.	Variabel	Alat ukur/ cara ukur	Hasil ukur	Skala
1.	Edukasi gizi : Pemberian informasi Kesehatan dan gizi kepada sekelompok siswa SMP Negeri 4 Tanjung Morawa dengan menggunakan alat bantu media yang didya terdapat materi mengenai Gizi Seimbang “Isi Piringku”			
2	Pengetahuan : Segala Sesuatu tentang Gizi Seimbang dan Isi Piringku yang meliputi :	1. Wawancara 2. Kuesioner sebanyak 21 pertanyaan	Nilai atau skor dengan ketentuan : 1. Jawaban benar diberi skor satu	Rasio

No.	Variabel	Alat ukur/ cara ukur	Hasil ukur	Skala
	a. Panduan dan pesan Isi Piringku b. 10 Pesan Gizi Seimbang c. Angka Kecukupan gizi d. Anjuran konsumsi gula dan garam pada siswa SMP Negeri 4 Tanjung Merawa	dengan nilai tertinggi 21 dan nilai terendah adalah 0	Jawaban salah diberi nilai nol	
3.	Sikap adalah segala sesuatu tentang gizi seimbang dan isi piringku yang meliputi: 1. Makanan beraneka ragam 2. Berat badan normal 3. Konsumsi lemak dan minyak 4. Pentingnya sarapan pagi 5. Pedoman umum gizi seimbang pada siswa SMP Negeri 4 Tanjung merawa	1. Wawancara 2. Kuisioner sebanyak 15 pertanyaan	Nilai atau skor dengan ketentuan 1. Jawaban sangat setuju diberi skor 4 2. Jawaban setuju diberi skor 3 3. Jawaban skor tidak setuju diberi skor 2 4. Jawaban sangat tidak setuju diberi skor 1	Rasio

L. Hipotesis Penelitian

1. H0 : Ada pengaruh tingkat pengetahuan siswa SMP Negeri 4 Tanjung Morawa tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi “Isi Piringku” melalui media kipas tangan.
2. H0 : Ada pengaruh sikap siswa SMP Negeri 4 Tanjung Morawa tentang gizi Seimbang sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi “Isi Piringku” melalui media kipas tangan