

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Remaja**

##### **1. Pengertian Remaja**

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh perubahan signifikan dalam aspek fisik, emosional, dan psikologis. Salah satu ciri utama perubahan fisik pada remaja adalah pertumbuhan tinggi badan dan berat badan yang pesat (Nur Frisda et al., 2022). Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai individu berusia 10–18 tahun. Namun, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), remaja mencakup kelompok usia 10–24 tahun selama mereka belum menikah.

Remaja termasuk kelompok yang rawan terhadap masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Dengan bertambahnya populasi remaja di Indonesia, perhatian khusus terhadap masalah gizi pada kelompok usia ini menjadi penting karena memengaruhi pertumbuhan fisik, perkembangan tubuh, dan berpotensi berdampak pada masalah gizi saat dewasa (Rachmayani et al., 2018). Untuk mendukung pertumbuhan yang optimal, remaja membutuhkan asupan makanan yang cukup, tidak hanya dari segi jumlah, tetapi juga dari segi kualitas. Semakin beragam jenis makanan yang dikonsumsi, semakin besar kemungkinan kebutuhan gizi terpenuhi, yang pada akhirnya berdampak positif pada status gizi dan kesehatan mereka (Azrimaidaliza & Purnakarya, 2011).

Namun, pola konsumsi makanan pada remaja sering kali tidak sesuai dengan pedoman makanan yang dianjurkan, yaitu pola makan yang seimbang dan beragam setiap harinya. Kebiasaan makan remaja umumnya kurang memprioritaskan buah-buahan, sayuran, serta makanan tinggi kalsium, namun lebih banyak mengonsumsi makanan tinggi lemak (Azrimaidaliza & Purnakarya, 2011).

## **2. Perkembangan Remaja dan Ciri-cirinya**

Terdapat tiga tahapan dalam perkembangan remaja yaitu:

- a. Masa remaja awal (10-12 tahun)
  1. Tampak dan memang merasa lebih dekat dengan teman sebaya
  2. Tampak dan merasa ingin bebas
  3. Tampak dan memang lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir khayal (abstrak)
- b. Masa remaja tengah (13-15 tahun)
  1. Tampak dan merasa ingin mencari identitas diri
  2. Ada keinginan untuk berkencan atau ketertarikan pada lawan jenis
  3. Timbul perasaan cinta yang mendalam
  4. Kemampuan berpikir abstrak (berkhayal) makin berkembang
  5. Berkhayal mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seksual
- c. Masa remaja akhir
  1. Menampakkan pengungkapan kebebasan diri
  2. Dalam mencari teman sebaya lebih selektif
  3. Memiliki citra (gambaran, keadaan, peranan) terhadap dirinya.
  4. Dapat mewujudkan perasaan cinta
  5. Memiliki kemampuan berpikir khayal atau abstrak (Pratama & Sari, 2021)

## **B. Pengetahuan**

### **1. Defenisi Pengetahuan**

Pengetahuan adalah hasil kegiatan ingin tahu manusia tentang apa saja melalui cara-cara dan dengan alat-alat tertentu. Pengetahuan ini bermacam-macam jenis dan sifatnya, ada yang langsung dan ada yang tak langsung, ada yang bersifat tidak tetap (berubah-ubah), subyektif, dan khusus, dan ada pula yang bersifat tetap, obyektif dan umum. Jenis dan sifat pengetahuan ini tergantung kepada sumbernya dan dengan cara dan alat apa pengetahuan itu diperoleh, serta ada pengetahuan yang benar dan ada pengetahuan yang salah. Tentu saja yang dikehendaki adalah pengetahuan yang benar. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu

objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Darsini dkk., 2019)

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behavior*). Karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasarkan oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Penelitian Rogers (1974) mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru (*berperilaku baru*), dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, yang disebut AIEETA, yakni:

- a. Awareness (kesadaran), dimana orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui dahulu terhadap stimulus (objek).
- b. Interest (merasa tertarik) terhadap stimulus atau objek tersebut. Disini sikap subjek sudah mulai timbul.
- c. Evaluation (menimbang-nimbang) terhadap baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. Hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.
- d. Trial, dimana subjek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh stimulus.
- e. Adoption, dimana subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, sikapnya terhadap stimulus.

## **2. Tingkat Pengetahuan**

Pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan yaitu:

### **a. Tahu (*Know*)**

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang diterima. Oleh sebab itu, "tahu" ini

merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tau tentang apa yang dipelajari: menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

*b. Memahami (Comperehension)*

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari. Misalnya, dapat menjelaskan mengapa harus makan makanan yang bergizi.

*c. Aplikasi (Application)*

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi rill (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi lain.

*d. Analisi (Analysis)*

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi tersebut, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja: dapat menggambarkan (memuat bagan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya).

*e. Sintesis (Synthesis)*

Sintesis merujuk pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya: dapat menyusun, merencanakan, dapat meringkaskan, dapat menyesuaikan, terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

*f. Evaluasi (Evaluation)*

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. Misalnya: dapat membandingkan antara anak-anak yang cukup gizi dengan anak yang kurang gizi, dapat menanggapi terjadinya wabah diare di suatu tempat, dapat menafsirkan sebab ibu-ibu tidak mau ikut KB, dan sebagainya (Alfira, 2019).

### **C. Konsep Sikap**

#### **1. Pengertian Sikap**

Sikap adalah pernyataan evaluative terhadap objek, orang atau peristiwa. Hal ini mencerminkan perasaan seseorang terhadap sesuatu. Sikap mungkin dihasilkan dari perilaku tetapi sikap tidak sama dengan perilaku.

Sikap adalah respons tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan indikator pendapat dan emosi yang bersangkutan. Sikap mempunyai tiga komponen pokok, yaitu:

- a. Kepercayaan atau keyakinan, ide, dan konsep terhadap suatu objek
- b. Kehidupan emosional atau evaluasi orang terhadap suatu objek.
- c. Kecenderungan untuk bertindak (tend to behave)

Ketiga komponen tersebut secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh (total attitude). Dalam menentukan sikap yang utuh ini, pengetahuan, pikiran, keyakinan dan emosi memegang peranan penting (Ginting, 2019)

#### **2. Tingkatan Sikap**

Menurut (Rhmayanti, 2018) tingkatan sikap yaitu:

- a. Menerima (receiving)

Menerima diartikan bahwa seseorang mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan.

b. Merespon (responding)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi sikap karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan. Terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah adalah berarti orang tersebut menerima ide itu.

c. Menghargai (valuing)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan dengan orang lain terhadap suatu masalah adalah suatu indikasi sikap.

d. Bertanggungjawab (responsible)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko adalah mempunyai sikap yang paling tinggi.

#### **D. Gizi Seimbang**

##### **1. Pengertian Gizi Seimbang**

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Gizi seimbang merupakan porsi makanan yang di dalamnya mengandung gizi atau nutrisi yang seimbang antara protein, karbohidrat, vitamin, mineral, serta nutrisi lainnya tidak lebih ataupun kekurangan, berdasarkan kebutuhan aktifitas fisik sehari-hari. Serta harus diperhatikan kebersihan makanannya. Tubuh memerlukan asupan nutrisi dan gizi seimbang untuk menjaga kesehatan baik fisik maupun mental. Permasalahan tentang gizi seimbang sering sekali terjadi pada remaja. Pola makan dan perilaku hidup sehat yang masih belum terlaksana sepenuhnya menjadi faktor penyebab berbagai permasalahan kesehatan.

Terdapat banyak kesalahan dalam memenuhi keseimbangan gizi antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Setiap individu membutuhkan gizi yang berbeda-beda. Hal ini tergantung pada usia, jenis kelamin dan aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh setiap individu tersebut (Panjaitan dkk., 2022).

## **2. Empat Pilar Gizi Seimbang**

Prinsip gizi seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur.

Empat pilar tersebut adalah;

### **1. Mengonsumsi aneka ragam pangan**

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan dan mempertahankan kesehatan, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi usia 0-6 bulan yang merupakan makanan tunggal yang sempurna. Contoh: nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi miskin vitamin dan mineral; sayur dan buah-buahan kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi miskin protein dan kalori; ikan kaya akan protein tetapi sedikit kalori.

Mengonsumsi makanan beragam tidak hanya keanekaragaman jenis pangan saja tetapi juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dengan jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur.

### **2. Membiasakan perilaku hidup bersih**

Perilaku hidup bersih sangat erat hubungannya dengan perilaku gizi seimbang. Krena dengan membiasakan perilaku hidup bersih seseorang akan terhindar dari risiko terkena penyakit infeksi yang dapat menyebabkan penurunan nafsu makan dan kehilangan zat gizi serta cairan tubuh, contohnya:

- a. Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan

dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit typhus dan disentri.

- b. Menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihindangi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit.
- c. Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman kuman penyakit.
- d. Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

### 3. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang termasuk ke dalam tubuh.

### 4. Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Bagi orang dewasa salah satu indikator keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal yang sesuai untuk tinggi badan. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Oleh karena itu, pemantauan berat badan normal menjadi bagian dari pola hidup dengan gizi seimbang, sehingga dapat dengan segera mencegah terjadi penyimpangan berat badan dari berat badan normal. Berat badan normal pada dewasa jika IMT 18,5-25,0.

## 3. Pesan Umum Gizi Seimbang

### a. Pesan Umum

#### 1. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan

Cara menerapkan pesan ini adalah dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap

kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan) setiap kali makan akan lebih baik.

2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 g perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 g perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur.

3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Kebutuhan pangan hewani 2-4 porsi, setara dengan 70-140 g (2-4 potong) daging sapi ukuran sedang; atau 80-160 g (2-4 potong) daging ayam ukuran sedang; atau 80-160 g (2-4 potong) ikan ukuran sedang sehari. Kebutuhan pangan protein nabati 2-4 porsi sehari, setara dengan 100-200 g (4-8 potong) tempe ukuran sedang; atau 200-400 g (4-8 potong) tahu ukuran sedang. Porsi yang dianjurkan tersebut tergantung kelompok umur dan kondisi fisiologis (hamil, menyusui, lansia, anak, remaja, dewasa).

4. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok

Cara mewujudkan pola konsumsi makanan pokok yang beragam adalah dengan mengonsumsi lebih dari satu jenis makanan pokok dalam sehari atau sekali makan. Salah satu cara mengangkat citra pangan karbohidrat lokal adalah dengan mencampur makanan karbohidrat lokal dengan terigu, seperti pengembangan produk boga yang beragam misalnya, roti atau mie campuran tepung singkong dengan tepung terigu, pembuatan roti gulung pisang, singkong goreng keju dan lain-lain.

5. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak

Peraturan Menteri Kesehatan no 30 tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan Untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji menyebutkan bahwa konsumsi gula lebih dari 50 g (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh) dan lemak/minyak total lebih dari 67 g (5 sendok makan) per orang per hari akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung.

6. Biasakan sarapan

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Bagi remaja dan orang dewasa sarapan yang cukup terbukti dapat mencegah kegemukan. Membiasakan sarapan juga berarti membiasakan disiplin bangun pagi dan beraktifitas pagi dan tercegah dari makan berlebihan dikala makan kudapan atau makan siang.

7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Air diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga keseimbangan air perlu dipertahankan dengan mengatur jumlah masukan air dan keluaran air yang seimbang. Persentase kadar air dalam tubuh anak lebih tinggi dibanding dalam tubuh orang dewasa. Sehingga anak memerlukan lebih banyak air untuk setiap kilogram berat badannya dibandingkan dewasa. Berbagai faktor dapat mempengaruhi kebutuhan air seperti tahap pertumbuhan, laju metabolisme, aktivitas fisik, laju pernafasan, suhu tubuh dan lingkungan, kelembapan udara, jumlah dan jenis padatan yang dikeluarkan ginjal, dan pola konsumsi pangan.

8. Biasakan membaca label pada kemasan

Label adalah keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada kemasan. Semua keterangan rinci pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahan-bahan yang

terkandung dalam makanan tersebut. Selain itu dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi pada konsumen yang berisiko tinggi karena punya penyakit tertentu.

9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir

Pentingnya mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun dengan air bersih mengalir adalah agar kebersihan terjaga secara keseluruhan serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi dan juga agar tubuh tidak terkena kuman. Perilaku hidup bersih harus dilakukan atas dasar kesadaran oleh setiap anggota keluarga agar terhindar dari penyakit, karena 45% penyakit diare bisa dicegah dengan mencuci tangan.

Saat yang diharuskan untuk mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan pakai sabun, adalah:

1. Sebelum dan sesudah makan
2. Sebelum dan sesudah memegang makanan
3. Sesudah buang air besar dan menceboki bayi/anak
4. Sebelum memberikan air susu ibu
5. Sesudah memegang binatang
6. Sesudah berkebun

Lima (5) langkah cara mencuci tangan pakai sabun yang baik dan benar:

1. Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih dan mengalir
2. Gosok sabun ketelapak, punggung tangan dan sela jari-jari
3. Bersihkan bagian bawah kuku-kuku
4. Bilas dengan air bersih mengalir
5. Keringkan tangan dengan handuk/tisu atau keringkan dengan udara /dianginkan.

10. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan

pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olah raga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain.

#### **b. Pesan Gizi Seimbang Untuk Remaja**

Kelompok ini adalah kelompok usia peralihan dari anak-anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Kondisi penting yang berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi kelompok ini adalah pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, kebiasaan jajan, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan fisik citra tubuh (*body image*) bagi remaja putri. Dengan demikian perhitungan terhadap kebutuhan zat gizi pada kelompok ini harus memperhatikan kondisi-kondisi tersebut. Khusus pada remaja putri, perhatian harus lebih ditekankan terhadap persiapan mereka sebelum menikah.

Secara umum anak usia 10-19 tahun telah memasuki masa remaja yang mempunyai karakteristik motorik dan kognitif yang lebih dewasa dibanding usia sebelumnya. Anak remaja laki-laki pada umumnya menyukai aktivitas fisik yang berat dan berkeringat. Dari sisi pertumbuhan tinggi badan pada awal remaja terjadi pertumbuhan pesat tahap kedua. Hal ini berdampak pada pentingnya kebutuhan energi, protein, lemak, air, kalsium, magnesium, vitamin D dan vitamin A yang penting bagi pertumbuhan. Sedangkan untuk remaja putri dan calon pengantin diberikan pesan khusus sebagai berikut:

##### **1. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan**

Remaja putri dan calon pengantin perlu mengonsumsi aneka ragam makanan untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan zat mikro (vitamin dan mineral) karena digunakan untuk pertumbuhan yang cepat, peningkatan volume darah dan peningkatan hemoglobin.

## 2. Banyak makan sayuran hijau dan buah-buahan berwarna

Sayuran hijau seperti bayam, kangkung, brokoli dan sayur kacang (buncis, kacang panjang, dll) banyak mengandung karotenoid dan asam folat yang sangat diperlukan pada masa kehamilan.

Buah-buahan berwarna seperti pepaya, jeruk, mangga dll merupakan sumber vitamin yang baik bagi tubuh. Buah-buahan juga banyak mengandung serat dapat melancarkan buang air besar (BAB) sehingga mengurangi resiko sembelit.

Buah berwarna baik warna kuning, merah, merah jambu, orange, biru, ungu dan lainnya, pada umumnya banyak mengandung vitamin, khususnya vitamin A, dan antioksidan. Vitamin diperlukan tubuh untuk membantu proses-proses metabolisme di dalam tubuh, sedangkan antioksidan diperlukan untuk merusak senyawa-senyawa hasil oksidasi, radikal bebas, yang berpengaruh tidak baik bagi kesehatan.

### c. Kebutuhan Gizi Anak Remaja

Kebutuhan gizi untuk remaja sangat besar dikarenakan masih mengalami pertumbuhan. Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin untuk memenuhi aktifitas fisik seperti kegiatan-kegiatan di sekolah dan kegiatan sehari-hari. Setiap remaja menginginkan kondisi tubuh yang sehat agar bisa memenuhi aktifitas fisik. Konsumsi energi berasal dari makanan, energi yang didapatkan akan menutupi asupan energi yang sudah dikeluarkan oleh tubuh seseorang (Hafiza dkk., 2021). Kebutuhan akan zat gizi remaja berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019 dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi (AKG) Tahun 2019**

| UMUR<br>(Tahun) | BB<br>(kg) | TB<br>(cm) | Energi<br>(Kkal) | Protein<br>(g) | Lemak<br>(g) | KH<br>(g) | Serat<br>(g) | Air<br>(ml) |
|-----------------|------------|------------|------------------|----------------|--------------|-----------|--------------|-------------|
| LAKI-LAKI       |            |            |                  |                |              |           |              |             |
| 10-12           | 36         | 145        | 2000             | 50             | 65           | 300       | 28           | 1850        |
| 13-15           | 50         | 163        | 2400             | 70             | 80           | 350       | 34           | 2100        |
| 16-18           | 60         | 168        | 2650             | 75             | 85           | 400       | 37           | 2300        |
| PEREMPUAN       |            |            |                  |                |              |           |              |             |
| 10-12           | 38         | 147        | 1900             | 55             | 65           | 280       | 27           | 1850        |
| 13-15           | 48         | 156        | 2050             | 65             | 70           | 300       | 29           | 2100        |
| 16-18           | 52         | 159        | 2100             | 65             | 70           | 300       | 29           | 2150        |

*Sumber: Kemenkes 2019*

a. Energi

Energi merupakan salah satu hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak. Energi berfungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu dan kegiatan fisik. Kelebihan energi disimpan dalam bentuk glikogen sebagai cadangan energi jangka pendek dan dalam bentuk lemak sebagai cadangan jangka panjang.

Pangan sumber energi adalah pangan sumber lemak, karbohidrat dan protein. Pangan sumber energi yang kaya lemak antara lain lemak/gajih dan minyak, buah berlemak (alpokat), biji berminyak (biji wijen, bunga matahari dan kemiri), santan, coklat, kacang-kacangan dengan kadar air rendah (kacang tanah dan kacang kedele), dan aneka pangan produk turunannya. Pangan sumber energi yang kaya karbohidrat antara lain beras, jagung, oat, sereal lainya, umbi-umbian, tepung, gula, madu, buah dengan kadar air rendah (pisang, kurma dan lain-lain)

dan aneka produk turunannya. Pangan sumber energi yang kaya protein antara lain daging, ikan, telur, susu, dan aneka produk turunannya (Hardinsyah, Riyadi H, 2012)

b. Protein

Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air. Seperlima bagian dari tubuh adalah protein, setengahnya ada di dalam otot, seperlima di dalam tulang dan tulang rawan, sepersepuluh di dalam kulit, dan selebihnya di dalam jaringan lain dan cairan tubuh. Protein mempunyai fungsi khas yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lain, yaitu membangaun serta memelihara sel-sel dan jaringan tubuh.

Pangan sumber protein hewani meliputi daging, telur, susu, ikan, seafood dan hasil olahannya. Pangan sumber protein nabati meliputi kedele, kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tempe, tahu, susu kedele (Akbar Budiana & Marlina, 2020)

c. Lemak

Kebutuhan lemak bagi remaja sebesar 25-30% dari kebutuhan kalori. Remaja yang mengkonsumsi lemak berlebih secara terus menerus tanpa diimbangi dengan aktifitas fisik sehari-hari, menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi dan timbulnya pembentukan asam lemak di dalam tubuh. Timbulnya pembentukan asam lemak di dalam tubuh selanjutnya mengalami penimbunan sehingga menyebabkan overweight.

Fungsi lemak di dalam antara lain sebagai cadangan energi tubuh, pelindung organ tubuh serta menyediakan asam-asam lemak esensial yang berfungsi sebagai anti peradangan, melancarkan aliran darah dan fungsi sendi. Asam amino esensial adalah asam lemak omega 3 dan asam lemak omega 6. Asam amino esensial tidak dapat dibentuk sendiri oleh tubuh dan didapatkan dari asupan makanan sehari-hari. Sumber bahan makanan yang mengandung lemak adalah lemak/gajih, minyak,

alpokat, biji berminyak (biji wijen, kemiri), santan, coklat, kacang tanah dan kacang kedele (Ramadani, 2017)

#### d. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan salah satu zat gizi makro. Karbohidrat ada yang dapat dicerna oleh tubuh sehingga menghasilkan glukosa dan energi, dan ada pula karbohidrat yang tidak dapat dicerna yang berguna sebagai serat makanan. Fungsi utama karbohidrat yang dapat dicerna bagi manusia adalah untuk menyediakan energi bagi sel, termasuk sel-sel otak yang kerjanya tergantung pada suplai karbohidrat berupa glukosa. Kekurangan glukosa darah (hipoglikemia) bisa menyebabkan pingsan atau fatal; sementara bila kelebihan glukosa darah menimbulkan hiperglikemia yang bila berlangsung terus meningkatkan risiko penyakit diabetes atau kencing manis (Hardinsyah, Riyadi H, 2012)

Fungsi utama karbohidrat ialah sumber utama energi, fungsi lainnya sebagai energi cadangan, komponen struktur sel dan sumber serat. Karbohidrat terdiri dari karbohidrat sederhana dan karbohidrat kompleks. Proses pencernaan serat penyerapan karbohidrat kompleks di dalam tubuh lebih lambat atau lama daripada karbohidrat sederhana, jika mengonsumsi karbohidrat kompleks tidak segera merasa lapar. Contoh bahan makanan yang mengandung karbohidrat adalah beras, gandum, mie, bihun, ubi jalar, singkong, jagung, talas dan tapioka (Lorenza, 2021)

#### e. Serat

Serat pangan merupakan komponen bahan pangan nabati yang dapat dimakan, resisten terhadap pencernaan, dan absorpsi pada usus halus manusia serta mengalami fermentasi sebagian atau keseluruhan pada usus besar. Konsumsi serat secara adekuat dapat berdampak positif terhadap kesehatan melalui pencegahan terhadap risiko penyakit kardiovaskular, stroke, hipertensi, dan diabetes mellitus. Serat dapat diperoleh dari bahan pangan sereal, sayur-sayuran, buah-buahan serta golongan kacang-kacangan (Shanti dkk., 2017)

## E. Isi Piringku

Isi piringku merupakan panduan konsumsi makanan sehari-hari, karena pemenuhan kebutuhan nutrisi bagi anak sangat penting, maka asupan makanan anak di dalam isi piring makanya seluruh nutrisi bisa terpenuhi dengan baik.

Porsi isi piringku yang dianjurkan Kemenkes adalah:

1. Makanan pokok (sumber karbohidrat; singkong, beras, mie/bihun, jagung, sagu, kentang) dengan porsi  $\frac{2}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring.
2. Lauk pauk (sumber protein hewani; ikan dan hasil laut lainnya, ayam, sapi, telur, susu dan produk olahannya. Sumber protein nabati; tempe, tahu, kacang-kacangan) dengan  $\frac{1}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring.
3. Sayur-sayuran (sumber vitamin dan mineral; terong, wortel, bayam, selada air, lobak, bayam, brokoli, tomat dll) dengan porsi  $\frac{2}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring.
4. Buah-buahan (sumber vitamin dan mineral; pisang, mangga, pepaya, apel, jambu, jeruk, duku dll) dengan porsi  $\frac{1}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring.

Berikut ini tabel masing-masing contoh jenis pangan dari berbagai kelompok pangan:

Kelompok makanan pokok sebagai sumber karbohidrat. Kandungan zat gizi per porsi nasi kurang lebih seberat 100 gram, yang setara dengan  $\frac{3}{4}$  gelas adalah: 175 Kalori, 4 gram Protein dan 40 gram Karbohidrat.

**Tabel 2. Daftar Pangan Sumber Karbohidrat Sebagai Penukar 1  
(satu) Porsi Nasi**

| Nama Pangan                     | Ukuran Rumah Tangga<br>(URT) | Berat dalam<br>Gram |
|---------------------------------|------------------------------|---------------------|
| Bihun                           | $\frac{1}{2}$ gelas          | 50                  |
| Biskuit                         | 4 buah besar                 | 40                  |
| Havermut                        | 5 $\frac{1}{2}$ sendok besar | 45                  |
| Jagung segar                    | 3 buah sedang                | 125                 |
| Kentang                         | 2 buah sedang                | 210                 |
| Kentang hitam                   | 12 biji                      | 125                 |
| Maizena                         | 10 sendok makan              | 50                  |
| Makaroni                        | $\frac{1}{2}$ gelas          | 50                  |
| Mie basah                       | 2 gelas                      | 200                 |
| Mie kering                      | 1 gelas                      | 50                  |
| Nasi beras giling putih         | $\frac{3}{4}$ gelas          | 100                 |
| Nasi beras giling merah         | $\frac{3}{4}$ gelas          | 100                 |
| Nasi beras giling hitam         | $\frac{3}{4}$ gelas          | 100                 |
| Nasi beras $\frac{1}{2}$ giling | $\frac{3}{4}$ gelas          | 100                 |
| Nasi ketan putih                | $\frac{3}{4}$ gelas          | 100                 |
| Roti putih                      | 3 iris                       | 70                  |
| Roti warna coklat               | 3 iris                       | 70                  |
| Singkong                        | 1 $\frac{1}{2}$ potong       | 120                 |
| Sukun                           | 3 potong sedang              | 150                 |
| Talas                           | $\frac{1}{2}$ biji sedang    | 125                 |
| Tape                            | 5 sendok makan               | 100                 |
| Beras ketan                     | 1 potong sedang              | 100                 |
| Tape singkong                   | 8 sendok makan               | 50                  |
| Tepung tapioca                  | 8 sendok makan               | 50                  |
| Tepung beras                    | 10 sendok makan              | 50                  |
| Tepung hunkwe                   | 8 sendok makan               | 50                  |
| Tepung sagu                     | 5 sendok makan               | 50                  |

|                  |                |     |
|------------------|----------------|-----|
| Tepung singkong  | 5 sendok makan | 50  |
| Tepung terigu    | 5 sendok makan | 135 |
| Ubi jalar kuning | 1 biji sedang  |     |

Lauk pauk sumber protein antara lain: ikan, telur, unggas, daging, susu, dan kacang-kacangan serta hasil olahannya (tahu dan tempe). Kandungan zat gizi 1 (satu) porsi tempe sebanyak 2 potong sedang atau 50 gram adalah 80 kalori, 6 gram protein, 3 gram lemak dan 8 gram karbohidrat

**Tabel 3. Daftar Pangan Sumber Protein Nabati Sebagai Penukar 1 (satu) Porsi Tempe**

| Bahan Makanan                                          | Ukuran rumah Tangga (URT)                                  | Berat dalam Gram     |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------|
| Kacang hijau Kacang kedelai                            | 2 ½ sendok makan 2 ½                                       | 25                   |
| Kacang merah Kacang mete Kacang tanah kupasKacang toto | sendok makan2 ½ sendok makan1 ½ sendok makan2 sendok makan | 25<br>25<br>25<br>15 |
| Keju kacang tanahKembang tahu Oncom                    | 2 sendok makan1 sendok makan                               | 20<br>20             |
| Petai segarTahu                                        | 1 lembar                                                   | 15                   |
| Sari kedelai                                           | 2 potong besar                                             | 20                   |
|                                                        | 1 papan/biji besar                                         | 50                   |
|                                                        | 1 potong sedang                                            | 20                   |
|                                                        | 2 ½ gelas                                                  | 100                  |
|                                                        |                                                            | 185                  |

Kandungan zat gizi 1 (satu) porsi terdiri dari 1 (satu) potong sedang ikan segar seberat 40 gram adalah 50 kalori, 7 gram protein dan 2 gram lemak.

**Tabel 4. Daftar Lauk Pauk Sumber Protein Hewani Sebagai Penukar 1 (satu) Porsi Ikan Segar**

| Nama Bahan Makanan | Ukuran Rumah Tangga (URT) | Berat Dalam Gram |
|--------------------|---------------------------|------------------|
| Daging sapi        | 1 potong sedang           | 35               |
| Daging ayam        | 1 potong sedang           | 40               |
| Hati sapi          | 1 potong sedang           | 50               |
| Ikan asin          | 1 potong kecil            | 15               |
| Ikan teri kering   | 1 sendok makan            | 20               |
| Telur ayam         | 1 butir                   | 55               |
| Udang basah        | 5 ekor sedang             | 35               |

**Tabel 5. Daftar Pangan Lain Sumber Protein Hewani Sebagai Penukar 1 (satu) Porsi Ikan Segar**

| Nama Bahan Makanan       | Ukuran Rumah Tangga (URT) | Berat Dalam Gram |
|--------------------------|---------------------------|------------------|
| Susu sapi                | 1 gelas                   | 200              |
| Susu kerbau              | $\frac{1}{2}$ gelas       | 100              |
| Susu kambing             | $\frac{3}{4}$ gelas       | 185              |
| Tepung sari kedele       | 3 sendok makan            | 20               |
| Tapung susu <i>whole</i> | 3 sendok makan            | 20               |
| Tepung susu krim         | 4 sendok makan            | 20               |

Menurut kandungan lemak, kelompok lauk pauk dibagi menjadi 3 golongan, yaitu:

1. Golongan A: Rendah Lemak

Daftar pangan sumber protein hewani dengan 1 (satu) satuan penukaryang mengandung 7 gram protein, 2 gram lemak dan 50 kalori

**Tabel 6. Daftar Pangan Sumber Protein Hewani Rendah Lemak**

| Nama Bahan Makanan | Ukuran Rumah Tangga<br>(URT) | Berat Dalam<br>Gram |
|--------------------|------------------------------|---------------------|
| Babat              | 1 potong sedang              | 40                  |
| Cumi-cumi          | 1 ekor kecil                 | 45                  |
| Daging asap        | 1 lembar                     | 20                  |
| Daging ayam        | 1 potong sedang              | 40                  |
| Daging kerbau      | 1 potong sedang              | 35                  |
| Dendeng sapi       | 1 potong sedang              | 15                  |
| Gabus kering       | 1 ekor kecil                 | 10                  |
| Hati sapi          | 1 potong sedang              | 50                  |
| Ikan asin kering   | 1 potong sedang              | 15                  |
| Hati kakap         | 1/3 ekor besar               | 35                  |
| Ikan kembung       | 1/3 ekor sedang              | 30                  |
| Ikan lele          | 1/3 ekor sedang              | 40                  |
| Ikan mas           | 1/3 ekor sedang              | 45                  |
| Ikan mujahir       | 1/3 ekor sedang              | 30                  |
| Ikan peda          | 1/3 ekor sedang              | 35                  |
| Ikan pindang       | 1/3 ekor sedang              | 25                  |
| Ikan segar         | 1 ekor kecil                 | 40                  |
| Ikan teri kering   | ½ ekor sedang                | 20                  |
| Ikan cakalang asin | 1 potong sedang              | 20                  |
| Kerang             | 1 sendok makan               | 90                  |
| Ikan lemburu       | 1 potong sedang              | 35                  |
| Putih telur ayam   | ½ gelas                      | 65                  |
| Rebon kering       | 1 potong sedang              | 10                  |
| Rebon basah        | 2 ½ butir                    | 45                  |
| Selar kering       | 1 sendok makan               | 20                  |
| Sepat kering       | 2 sendok makan               | 20                  |
| Teri nasi          | 1 ekor                       | 20                  |
| Udang segar        | 1 potong sedang              | 35                  |

1. Golongan B: Lemak Sedang

Daftar pangan sumber protein hewani dengan 1 (satu) satuan penukaryang mengandung 7 gram protein, 5 gram lemak dan 75 kalori

**Tabel 7. Daftar Pangan Sumber Protein Hewani Lemak Sedang**

| Nama Bahan Makanan | Ukuran Rumah Tangga (URT) | Berat Dalam Gram |
|--------------------|---------------------------|------------------|
| Bakso              | 10 biji sedang            | 170              |
| Daging kambing     | 1 potong sedang           | 40               |
| Daging sapi        | 1 potong sedang           | 35               |
| Ginjal sapi        | 1 potong besar            | 45               |
| Hati ayam          | 1 buah sedang             | 30               |
| Hati sapi          | 1 potong sedang           | 50               |
| Otak sapi          | 1 potong besar            | 65               |
| Telur ayam         | 1 butir                   | 55               |
| Telur bebek        | 1 butir                   | 50               |
| Telur asin         | 5 butir                   | 55               |
| Telur puyuh        | 1 potong besar            | 50               |
| Usus sapi          |                           |                  |

2. Golongan C: Tinggi Lemak

Daftar pangan sumber protein hewani dengan 1 (satu) satuan penukaryang mengandung 7 gram protein, 13 gram lemak dan 150 kalori

**Tabel 8. Daftar Pangan Sumber Protein Hewani Tinggi Lemak**

| Nama Bahan Makanan | Ukuran Rumah Tangga (URT) | Berat Dalam Gram |
|--------------------|---------------------------|------------------|
| Bebek              | 1 potong sedang           | 45               |
| Belut              | 3 ekor                    | 45               |
| Kornet daging sapi | 3 sendok makan            | 45               |
| Ayam dengan kulit  | 1 potong sedang           | 40               |
| Daging babi        | 1 potong sedang           | 50               |
| Ham                | 1 ½ potong kecil          | 40               |
| Sarden             | ½ potong                  | 35               |
| CisSosis           | ½ potong                  | 50               |
| Kuning telur ayam  | 4 butir                   | 45               |

Sayuran adalah sayuran hijau dan sayuran berwarna lainnya. Berikut ini tabel kelompok pangan sayuran beserta padanan porsinya. Berdasarkan kandungan zat gizinya kelompok sayuran dibagi menjadi 3 golongan, yaitu:

1. Golongan A, kandungan kalorinya sangat rendah

**Tabel 9. Daftar Sayuran Golongan A**

|         |              |             |       |
|---------|--------------|-------------|-------|
| Gambas  | Jamur kuping | Tomat sayur | Oyong |
| Ketimun | Labu air     | Selada air  |       |
| Selada  | Lobak        | Daun bawang |       |

2. Golongan B, kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah 25 kalori, 5 gram karbohidrat dan 1 gram protein. Satu (1) porsi sayuran adalah kurang lebih 1 (satu) gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan.

**Tabel 10. Daftar Sayuran Golongan B**

|             |                     |                |             |
|-------------|---------------------|----------------|-------------|
| Bayam       | Bit                 | Labu waluh     | Genjer      |
| Kapri muda  | Kol                 | Daun talas     | Jagung muda |
| Brokoli     | Daun kecipir        | Pepaya muda    | Sawi        |
| Kembang kol | Buncis              | Labu siam      | Rebung      |
| Kemangi     | Daun kacang panjang | Pare           | Taoge       |
| Kangkung    | Terong              | Kacang panjang | wortel      |

3. Golongan C, kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah 50 kalori, 10 gram karbohidrat dan 3 gram protein. Satu (1) porsi sayuran adalah kurang lebih 1 (satu) gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan.

**Tabel 11. Daftar Sayuran Golongan C**

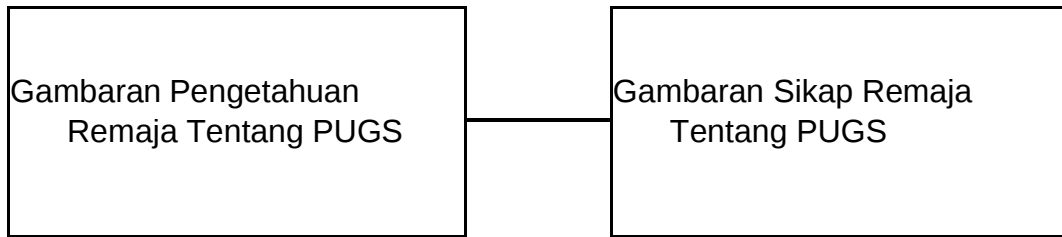
|              |              |             |               |
|--------------|--------------|-------------|---------------|
| Bayam merah  | Mangkakan    | Nangka muda | Daun papaya   |
| Daun katuk   | Kacang kapri | Melinjo     | Taoge kedelai |
| Daun melinjo | Daun talas   | Kluwih      | Daun singkong |

Buah-buahan adalah buah yang berwarna. Kandungan zat per porsi buah (setara dengan 1 buah pisang ambon ukuran sedang) atau 50 gram, mengandung 50 kalori dan 10 gram karbohidrat.

**Tabel 12. Daftar Buah-Buahan Sebagai Penukar 1 (Satu) Porsi Buah**

| Nama Buah    | Ukuran Rumah Tangga (URT) | Berat Dalam Gram |
|--------------|---------------------------|------------------|
| Alpoket      | ½ buah besar              | 50               |
| Anggur       | 20 buah sedang            | 165              |
| Apel merah   | 1 buah kecil              | 85               |
| Apel malang  | 1 buah sedang             | 75               |
| Belimbing    | 1 buah besar              | 125-140          |
| Blewah       | 1 potong sedang           | 70               |
| Duku         | 10-16 buah sedang         | 80               |
| Durian       | 2 biji besar              | 35               |
| Jambu air    | 2 buah sedang             | 100              |
| Jambu biji   | 1 buah besar              | 100              |
| Jambu bol    | 1 buah kecil              | 90               |
| Jeruk bali   | 1 potong                  | 105              |
| Jeruk garut  | 1 buah sedang             | 115              |
| Jeruk manis  | 1 buah sedang             | 100              |
| Jeruk nipis  | 1 ¼ gelas                 | 135              |
| Kedondong    | 2 buah sedang/besar       | 100/120          |
| Kesemek      | ½ buah                    | 65               |
| Kurma        | 3 buah                    | 15               |
| Leci         | 10 buah                   | 75               |
| Markisa      | ¾ buah sedang             | 35               |
| Melon        | 1 potong                  | 90               |
| Nangka masak | 3 biji sedang             | 50               |
| Nenas        | ¼ buah sedang             | 85               |
| Pear         | ½ buah sedang             | 85               |
| Pepaya       | 1 potong besar            | 100-190          |
| Pisang ambon | 1 buah sedang             | 50               |
| Pisang kepok | 1 buah                    | 45               |
| Pisang mas   | 1 buah                    | 40               |
| Pisang raja  | 2 buah kecil              | 40               |
| Rambuatan    | 8 buah                    | 75               |
| Sawo         | 1 buah sedang             | 50               |
| Salak        | 1 buah sedang             | 65               |
| Semangka     | 2 potong sedang           | 180              |
| Sirsak       | ½ gelas                   | 60               |
| Srikaya      | 2 buah besar              | 50               |
| strawberry   | 4 buah besar              | 215              |

## F. Kerangka Konsep



### G. Definisi Operasional Tabel 2. Definisi Operasional

| NO | Variabel    | Definisi Pengetahuan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Alat Ukur | Skala   |
|----|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|
| 1. | Pengetahuan | <p>Pemahaman siswa siswi mengenai pedoman umum gizi seimbang yang diukur berdasarkan hasil pengisian kuesioner. Kuesioner pengetahuan berisi 20 pertanyaan dan diberi skor 1 apabila jawaban benar dan skor 0 apabila jawaban salah, kemudian dikategorikannya yaitu:</p> <p>a. Baik <math>\geq 76-100\%</math><br/> b. Cukup 60-75%<br/> c. Kurang <math>&lt;60\%</math></p> <p>(Febrina, 2020)</p> | Kuesioner | Ordinal |
| 2. | Sikap       | <p>Reaksi atau tanggapan siswa siswi mengenai pedoman umum gizi seimbang melalui pengisian kuesioner yang berisi 10 pernyataan dan diukur berdasarkan skala</p>                                                                                                                                                                                                                                      | Kuesioner | Ordinal |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p><i>favourable</i> (sikap positif) diberi nilainya 1 apabila “setuju” dan “tidak setuju” nilainya 0 sedangkan skala <i>unfavourable</i> (sikap negatif) diberi nilainya 1 “tidak setuju” dan “setuju” nilainya 0, kemudian dikategorikanyaitu:</p> <p>a. Sikap negatif<br/> <math>&lt;80\%</math><br/> Sikap positif <math>\geq 80\%</math><br/> (Shalila, 2020)</p> |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|