

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Masa ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan banyak perubahan, di antaranya penambahan massa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormon. Perubahan tersebut memengaruhi kebutuhan gizi. Selain itu, kebutuhan gizi pada remaja juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan social (Susetyowati, 2016)

Masa remaja dibagi berdasarkan kondisi perkembangan fisik, psikologis, dan social. World Health Organization (WHO)/United Nations Children's Emergency Fund (UNICEF) (2005) membaginya menjadi tiga fase, yaitu:

- 1) Remaja awal (10-14 tahun)
- 2) Remaja pertengahan (14-17 tahun)
- 3) Remaja akhir (17-21 tahun)

2. Kebutuhan Zat Gizi Pada Remaja

Menurut Yuliah 2007, Pertumbuhan remaja terjadi begitu cepat sehingga diperlukan nutrisi yang optimal untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan normal pada remaja yang memiliki dampak jangka panjang. Selain pemenuhan zat gizi makro, zat gizi mikro juga dibutuhkan pada masa remaja, terutama dalam asupan serat dan vitamin. Ada beberapa zat gizi yang dibutuhkan pada masa remaja, seperti protein, mineral, seng, zat besi, vitamin dan serat. Faktor yang mempengaruhi pola makan remaja adalah lingkungan keluarga, sekolah, dan teman sebaya (Saputro, 2021).

Kebutuhan gizi remaja yang mengacu pada kecepatan pertumbuhan berdasarkan usia kronologisnya, bisa dilihat secara rinci pada tabel kebutuhan gizi menurut angka kecukupan gizi tahun 2019 di bawah ini:

Tabel 1. Kebutuhan Zat Gizi

Kelompok Umur	Kebutuhan				
	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)
Laki-laki					
10-12 tahun	2000	50	65	300	28
13-15 tahun	2400	70	80	350	34
16-18 tahun	2650	75	85	400	37
Perempuan					
10-12 tahun	1900	55	65	280	27
13-15 tahun	2050	65	70	300	29
16-18 tahun	2100	65	70	300	29

Sumber : Angka Kecukupan Gizi 2019

3. Masalah Gizi Pada Remaja

Menurut Kemenkes RI, terdapat empat masalah gizi pada remaja, yaitu:

- 1) Anemia Gizi Besi (AGB), salah satu masalah gizi yang dihadapi remaja adalah masalah gizi mikronutrien. Sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan mengalaminya. Menurut WHO, remaja perempuan lebih tinggi berisiko mengalami anemia dibanding dengan remaja laki-laki.
- 2) Stunting, banyak remaja di Indonesia yang tidak mengetahui bahwa tinggi badannya tidak sesuai dengan usianya. Rata-rata remaja Indonesia lebih pendek dari standar WHO.

- 3) Kurang Energi Kronik (KEK), remaja KEK biasanya diakibatkan karena kurang asupan zat gizi, biasanya terjadi karena faktor ekonomi maupun psikososial seperti penampilan.
- 4) Kegemukan atau obesitas, pola hidup kurang sehat biasanya menjadi salah satu faktor obesitas seperti kurangnya aktivitas fisik, kurangnya asupan serat khususnya sayur dan buah, dan banyak konsumsi makanan cepat saji.

Masalah-masalah gizi pada remaja tersebut tidak lepas dari kebiasaan yang kurang baik dalam mengkonsumsi makanan sumber zat gizi.

B. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan 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. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang.

Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yaitu:

1) Tahu (Know)

Tahu adalah kemampuan mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya.

2) Memahami (Comprehension)

Memahami merupakan kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3) Aplikasi (Aplication)

Aplikasi merupakan kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya.

4) Analisis (Analysis)

Analisis diartikan sebagai kemampuan untuk menjabarkan materi suatu objek kedalam komponen - komponen. Tetapi masih didalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5) Sintesis (Synthesis)

Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian - bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi - formulasi yang ada.

6) Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian - penilaian ini didasarkan pada pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria - kriteria yang telah ada.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket (kuesioner) yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin diketahui dan diukur dapat disesuaikan dengan tingkatan-tingkatan tersebut (Notoatmodjo, 2012 dalam Saputro, 2021).

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Pada Remaja

Menurut (Notoatmodjo, 2007 dalam Florence, 2017) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu :

a. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang gizi seimbang. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun perlu ditekankan bahwa seseorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tertentu.

b. Media Massa

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagian sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah,

dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

c. Sosial Budaya

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar remaja, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam remaja yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

e. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan gizi seimbang adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi di masa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan professional serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

f. Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik.

C. Sayur Dan Buah

1. Pengertian Sayur dan Buah

Sayur dan Buah merupakan makanan yang rendah kalori dan kaya akan serat yang akan menghambat terjadinya penimbunan lemak pada tubuh sehingga menyebabkan obesitas. Bagi remaja, sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral dan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Di dalam buah dan sayuran hijau mengandung antioksidan, vitamin C, dan vitamin A yang akan mencegah terjadinya obesitas pada remaja. Kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi seperti vitamin, mineral, dan serat sehingga menimbulkan terjadinya berbagai penyakit (Dewantari & Widiani, 2011).

2. Manfaat Konsumsi Sayur dan Buah

Sayur dan buah merupakan jenis pangan yang mengandung vitamin dan mineral. Beberapa jenis sayuran dan buah mengandung vitamin C dan beta-karoten relatif lebih tinggi dibandingkan jenis lainnya. Di dalam tubuh, beta-karoten akan diubah menjadi vitamin A yang sangat berguna dalam proses penglihatan, reproduksi, dan proses metabolisme lainnya. Bersama-sama dengan vitamin C dan vitamin E, vitamin A juga berperan sebagai antioksidan untuk memerangi radikal bebas, penyebab kerusakan sel dan proses penuaan; menurunkan resiko terkena berbagai penyakit degeneratif (jantung, diabetes mellitus, hipertensi, kanker, dan lain-lain); serta menghaluskan kulit (Astawan, 2008).

Manfaat pada buah dan sayur bukanlah sekedar pembeda jenis antara buah dan sayur yang satu dengan lainnya, namun juga

informasi kandungan nutrisinya. Menurut (Padmiari, 2010) manfaat sayuran dan buah-buahan berdasarkan warnanya yaitu sebagai berikut:

a. Merah Tua atau ungu

Buah dan sayur berwarna merah tua bahkan hampir mendekati ungu umumnya mengandung *anthocyanin*. Sejenis antioksidan yang mampu menghambat terbentuknya gumpalan dalam pembuluh darah, sehingga resiko penyakit jantung dan stroke berkurang. Buah dan sayur berwarna merah tua atau ungu, antara lain : cherry, blackberries, blueberries, plum, prem, anggur merah dan ungu, terong ungu, apel merah, kol ungu, pir merah dan cabai merah.

b. Merah

Buah berwarna merah mengindikasikan kandungan antosianin dan likopen. Antosianin berguna untuk mencegah infeksi dan kanker kandung kemih, sedangkan likopen menghambat fungsi kemunduran fisik dan mental anda agar tidak mudah pikun. Sedangkan warna merah pada sayuran menandakan bahwa sayuran itu mengandung *flavonoid* yang berfungsi sebagai anti kanker. Buah berwarna merah adalah semangka, stroberi, tomat, dan jambu biji merah. Sedangkan sayur berwarna yang berwarna merah yaitu kol merah dan bayam merah.

c. Jingga

Buah berwarna jingga mengandung betakaroten. Di dalam tubuh betakaroten berfungsi untuk menghambat proses penuaan dan meremajakan sel-sel tubuh. Selain itu juga, betakaroten yang ada di dalam tubuh berubah menjadi Vitamin A yang akan memacu sistem kekebalan, sehingga tidak mudah terserang penyakit. Jenis sayuran berwarna jingga ini adalah labu kuning dan wortel. Sedangkan buah berwarna jingga adalah melon jingga, pepaya, aprikot, mangga, dan jeruk.

d. Kuning

Buah berwarna kuning kaya akan kalium, unsur nutrisi yang sangat bermanfaat untuk mencegah stroke dan jantung koroner. Sedangkan jenis sayuran berwarna kuning diyakini ampuh memerangi katarak, serangan jantung dan stroke. Buah berwarna kuning adalah belimbing, nanas, pisang. Sedangkan sayuran berwarna kuning adalah labu kuning, paprika, dll.

e. Hijau

Buah berwarna hijau banyak mengandung asam alekat yang membantu menormalkan tekanan darah. Sedangkan sayuran berwarna hijau banyak mengandung Vitamin C dan B kompleks. Juga mengandung zat besi, kalsium, magnesium, fosfor, betakaroten, dan serat. Buah berwarna hijau adalah alpukat, melon, anggur hijau. Sedangkan sayuran berwarna hijau adalah bayam, caisim, sawi hijau, bokchoi, brokoli dan daun singkong.

f. Putih

Meskipun hanya sedikit mengandung antioksidan, namun kandungan serat dan vitamin C dalam buah dan sayur berwarna putih relatif tinggi. Selain ampuh menjaga kesehatan sistem pencernaan, sayuran berwarna putih dapat meningkatkan ketahanan tubuh. Sayuran berwarna putih antara lain taoge, kol, kembang kol, sawi putih, rebung, dan jamur. Sedangkan buah berwarna putih antara lain sirsak, duku, kelengkeng, dan leci.

3. Kadar Serat Pangan Dalam Sayur Dan Buah

Tabel 2. Kadar Serat Pangan Dalam Sayur dan Buah

Jenis Sayuran	Jumlah serat per 100 gram	Jenis Buah-buahan	Jumlah serat per 100 gram
Labu Siam	6,2	Mangga kwini	6,5
Sawi	2,5	Pear	3,0
Genjer	2,5	Belimbing	3,2
Daun singkong	2,4	Salak	3,2
Daun Pakis	2,0	Apel	2,6
Kangkung	2,0	Jambu biji	2,4
Buncis	1,9	Pisang	1,9
Tomat	1,5	Pepaya	1,6
Wortel	2,0	Jeruk	1,4
Bayam	0,7	Sawo	0,8
Labu Air	0,6	Nenas	0,6
Ketimun	0,3	Semangka	0,4

Sumber: (Almatsier, 2008 dalam Pertiwi, 2018), dan TKPI, 2017

4. Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah

Sayur dan buah sangat penting untuk dikonsumsi setiap hari dengan jenis, jumlah dan waktu yang tepat untuk mendapatkan kesehatan yang optimal. Badan Kesehatan Dunia (WHO) dalam (Permenkes RI, 2014). Secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram perorang perhari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2½ porsi atau 2½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah.

(setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur (lebih banyak sayuran) setiap kali makan. Bagi orang Indonesia khususnya anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram perorang perhari. Sedangkan untuk remaja dan orang dewasa dianjurkan untuk konsumsi sayur dan buah sebesar 400-600 gram perorang perhari.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Menurut penelitian yang dilakukan (Rachman et al., 2017) faktor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi sayur dan buah pada remaja adalah sikap, pengetahuan, ketersediaan makanan, keterpaparan media, dan pendapatan orang tua.

6. Akibat Kekurangan Konsumsi Sayur dan Buah

Kurang konsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan hal-hal berikut: (Ruaihah, 2009 dalam Rahayu, 2019)

a. Sistem kekebalan tubuh menurun

Jarang mengonsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun. Hal ini terjadi karena tubuh 'kurang' vitamin B kompleks, vitamin C, vitamin E, seng (Zn), zat besi (Fe), magnesium (Mg), dan potasium.

b. Gangguan Fungsi Pengelihan

Gangguan fungsi pengelihan (mata) disebabkan karena tubuh kekurangan betakaroten. Gangguan mata, bisa dicegah dengan banyak mengonsumsi wortel, selada air, dan buah-buahan kaya vitamin A lainnya.

c. Meningkatkan Resiko Sembelit

Sembelit atau konstipasi adalah tanda bahwa pencernaan sedang terganggu. Salah satu faktor penyebab sembelit adalah kurang konsumsi serat dari buah dan sayur. Kurang konsumsi serat

dapat menyebabkan perubahan pada tekstur dan struktur feses. Hal ini terjadi karena sediaan air yang ada dalam usus besar menjadi sedikit akibat diserap sel-sel usus, sehingga feses terbentuk dalam kondisi kekurangan air. Sisa makanan yang ada dalam usus besar berubah menjadi mengeras dan padat, sehingga membutuhkan kontraksi otot yang lebih besar untuk mengeluarkannya. Kondisi tersebut berdampak pada terjadinya susah buang air besar atau sembelit (Lubis, 2009).

d. Meningkatkan Kadar Kolesterol Darah

Tubuh yang kurang asupan serat, maka dapat mengakibatkan tubuh kelebihan kolesterol darah. Buah dan sayur yang mengandung serat mampu menyerap dan mengikat asam empedu di usus dan menurunkan penyerapan kolesterol yang ada dalam makanan sehingga berdampak pada penurunan kadar kolesterol darah (Yuliarti, 2008).

e. Meningkatkan Resiko Kegemukan

Kurang konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan resiko kegemukan. Serat memiliki fungsi utama dalam mengikat lemak sehingga mudah dicerna dan dibuang dari tubuh. Ketika tubuh kekurangan serat maka, lemak dalam tubuh akan sulit keluar sehingga beresiko mengalami kegemukan. Selain itu, sifat serat yang tidak dapat dicerna merangsang lambung bekerja lebih lama untuk melakukan proses penghancuran serat, tekstur licin juga menyulitkan lambung untuk menghancurkan serat dalam waktu singkat. Keadaan ini dapat berdampak pada semakin lamanya keberadaan serat di lambung, sehingga pengosongan lambung berlangsung lebih lama (Lubis, 2009). Inilah yang menyebabkan serat terkandung di dalam buah dan sayur mampu memberikan rasa kenyang lebih lama, sehingga otak tidak akan terstimulasi untuk makan berlebihan, yang dapat menyebabkan kenaikan berat badan.

D. Edukasi Gizi

1. Pengertian Edukasi Gizi

Edukasi gizi merupakan suatu cara dan upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan untuk mewujudkan status gizi yang optimal. Edukasi gizi sangat penting bagi masyarakat dan membantu meningkatkan perilaku gizi seimbang (Perdana, dkk, 2017).

Edukasi gizi adalah suatu proses berkelanjutan yang meningkatkan pengetahuan tentang gizi, mengubah sikap dan perilaku hidup sehat dengan memperhatikan pola makan sehari-hari dan faktor lain yang mempengaruhi makanan, serta meningkatkan kesehatan dan status gizi. Tujuan dari pemberian edukasi gizi adalah untuk mendorong perubahan perilaku yang positif terkait dengan makanan dan gizi (Supariasa, 2013).

Bentuk dari kegiatan edukasi gizi salah satunya adalah penyuluhan . langkah-langkah dalam melakukan penyuluhan menurut (Maulana, dkk, 2009 dalam Puspita, 2021) adalah:

- 1) Mengenali masalah, masyarakat dan wilayah
- 2) Menentukan prioritas penyuluhan
- 3) Menentukan tujuan penyuluhan dengan mempertimbangkan tujuan yang jelas, realistis (dapat dicapai) dan dapat diukur
- 4) Menentukan sasaran penyuluhan
- 5) Menentukan isi penyuluhan
- 6) Menentukan metode penyuluhan yang akan digunakan
- 7) Memilih alat peraga atau media penyuluhan
- 8) Menyusun rencana penilaian (evaluasi)
- 9) Menyusun rencana kerja atau rencana pelaksanaan.

2. Tujuan Penyuluhan Kesehatan

Pendidikan kesehatan menurut Notoatmodjo, 2012 memiliki tujuan menjadi tiga faktor, yaitu:

a. Predisposisi

Dalam hal ini edukasi atau promosi kesehatan ditunjukan untuk menggugah kesadaran, memberikan atau meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemeliharaan dan peningkatan kesehatan baik dirinya sendiri, keluarganya, maupun masyarakat.

1) *Enabling*

Faktor pemungkin (*enabling*) ini berupa fasilitas atau prasarana kesehatan, maka bentuk edukasi kesehatan adalah memperdayakan masyarakat agar mereka mampu mengadakan sarana dan prasarana kesehatan bagi mereka.

2) *Reinforcing*

Dalam faktor ini menyangkut sikap dan perilaku tokoh masyarakat dan tokoh agama, serta petugas, termasuk petugas kesehatan, maka tujuan utama dari edukasi kesehatan ini adalah agar sikap dan perilaku petugas kesehatan dapat menjadi teladan, contoh, atau acuan bagi masyarakat tentang berperilaku hidup sehat.

1. Klasifikasi Metode Penyuluhan Gizi

Menurut Notoadmodjo, 2012 mengelompokkan jenis-jenis metode edukasi kesehatan menjadi tiga, yakni sebagai berikut:

a. Metode Individual (Perorangan)

1) Bimbingan dan Penyuluhan (*Guidance and Coynceling*)

2) Wawancara (*Interview*)

b. Metode Kelompok (peserta lebih dari 15 orang)

1) Kelompok besar

a) Ceramah

b) Seminar

2) Kelompok kecil (peserta kurang dari 15 orang)

a) Diskusi kelompok

- b) Curah pendapat (*brain Storming*)
 - c) Bola salju (*Snow Balling*)
 - d) Kelompok-kelompok Kecil (*Buzz Group*)
 - e) Bermain Peran (*Role Play*)
 - f) Permainan Simulasi (*Simulation Game*)
 - g) Demonstrasi
- 3) Media massa
- a) Ceramah umum (*Public Speaking*)
 - b) Berbincang-bincang (*Talk Show*)
 - c) Simulasi
 - d) Billboard
 - e) Artikel

E. Leaflet

Leaflet diartikan sebagai salah satu alat peraga sederhana untuk penyuluhan gizi. Leaflet adalah selembar kertas yang dilipat sehingga dapat terdiri atas beberapa halaman yang berisi tulisan tentang suatu masalah dengan saran dan tujuan tertentu (Supariasa, 2012).

1. Keuntungan Leaflet

- a. Dapat disimpan dalam waktu yang lama.
- b. Lebih informatif dibanding dengan poster.
- c. Dapat dijadikan sumber pustaka/referensi.
- d. Dapat dipercaya, karena dicetak oleh lembaga resmi.
- e. Jangkauan dapat lebih luas, karena satu leaflet mungkin dibaca oleh beberapa orang.
- f. Penggunaan dapat dikombinasikan dengan media lain.
- g. Mudah dibawa kemana-mana.

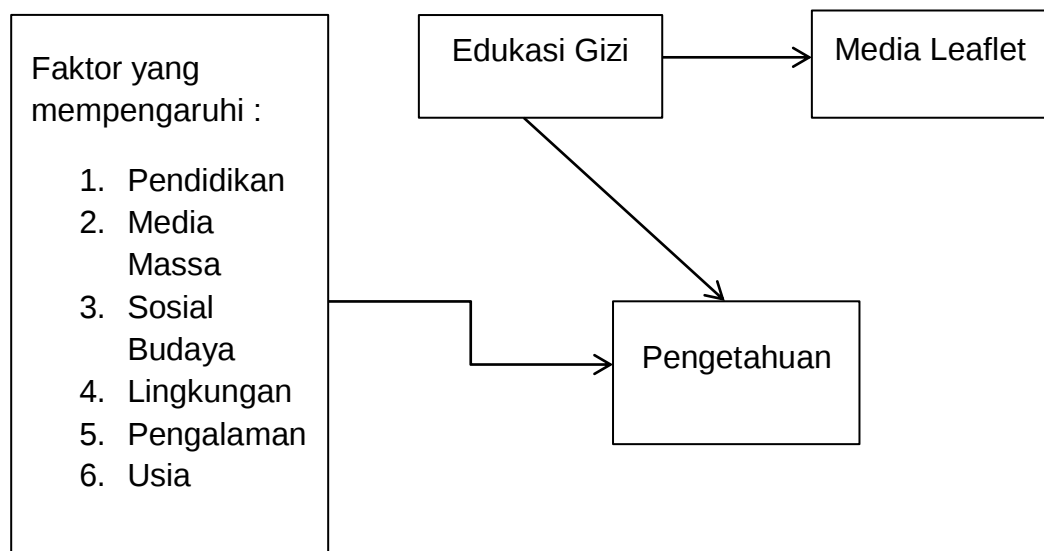
2. Keterbatasan Leaflet

- a. Hanya bermanfaat untuk orang yang dapat membaca dan tidak dapat dipakai oleh orang yang buta huruf.
- b. Mudah tercecer dan hilang.
- c. Perlu persiapan khusus untuk membuat dan menggunakannya.

Berikut ini adalah cara penyusunan pesan-pesan yang efektif dalam pembuatan leaflet (Supariasa, 2012), yaitu :

1. Susun kata-kata yang sederhana dan kalimat pendek. Susun kata, kalimat, dan paragraf dengan sistematis, dan logis sehingga pembaca dapat mengikuti arus informasi dengan lancar dan mudah.
2. Gunakan gambar, ilustrasi, dan foto jika diperlukan. Harus disadari bahwa gambar, ilustrasi, dan foto itu jangan sampai menimbulkan persepsi yang lain terhadap pesan yang disampaikan.
3. Gunakan huruf atau tulisan yang mudah dibaca, gunakan tanda baca, warna, pengaturan jarak untuk mengungkapkan pesan-pesan yang tidak dapat disampaikan secara verbal., seperti untuk menunjukkan bahwa bagian tertentu itu penting, perlu mendapatkan perhatian, dan sebagainya.
4. Atur pesan-pesan yang sudah terkumpul dalam tata letak yang menarik dan mudah diikuti serta memfasilitasi pencapaian tujuan (Supariasa, 2012).

F. Kerangka Teori

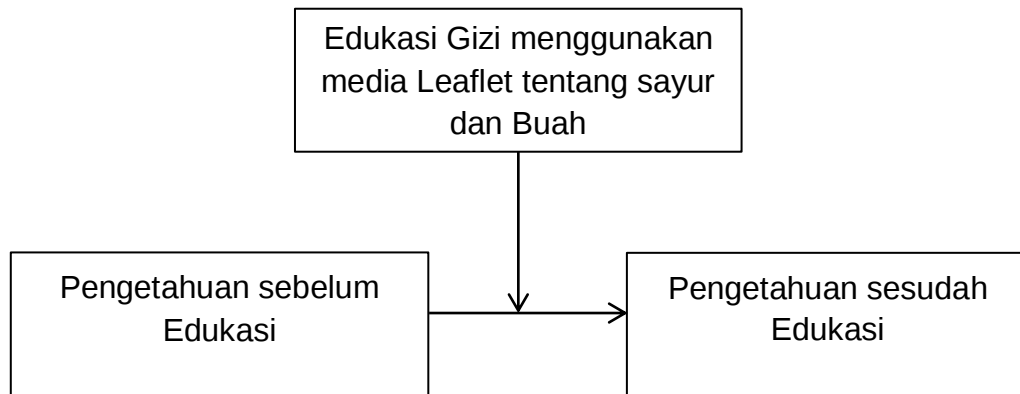


Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi Budiman AR. 2013

Pengetahuan di pengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pendidikan, media massa, sosial budaya, lingkungan, pengalaman dan usia. Untuk menambah pengetahuan dilakukan dengan salah satu cara yaitu edukasi gizi dengan menggunakan media leaflet.

G. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka konsep diatas, penelitian ini dilakukan terhadap remaja putri di SMA Swasta Santo Yoseph Medan dengan cara mengukur pengetahuan remaja putri tentang sayur dan buah sebelum pemberian edukasi gizi menggunakan media leaflet, selanjutnya pemberian edukasi gizi menggunakan media leaflet sebanyak 3 kali (1kali/minggu). Kemudian dilakukan kembali pengukuran pengetahuan sesudah diberikan edukasi.

H. Definisi Operasional

Tabel 3. Definisi Operasional

NO	Variabel	Definisi Operasional	Skala Pengukuran
1	Edukasi Gizi	Kegiatan upaya meningkatkan pengetahuan tentang sayur dan meningkatkan pengetahuan tentang sayur dan buah dilakukan dengan metode ceramah dan pemberian leaflet pada siswi. Pemberian edukasi gizi dilakukan 3 kali dengan jarak 1 minggu. Materi edukasi yang diberikan terdapat dalam leaflet. Seluruh materi leaflet disampaikan dengan 3 kali penyuluhan dengan masing-masing waktu ± 60 menit.	-
2	Pengetahuan	Tingkat pengetahuan terhadap objek untuk mengukur pengetahuan remaja putri tentang sayur dan buah sebelum dan sesudah intervensi yaitu melakukan <i>pre test</i> dan <i>post test</i> dengan alat bantu kuesioner 10 pertanyaan. Jika jawaban benar diberikan nilai 1 dan salah diberikan nilai 0.	Rasio

I. Hipotesis

Ha : Ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan sayur dan buah pada remaja putri di SMA Swasta Santo Yoseph Medan.

Ho : Tidak ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan sayur dan buah pada remaja putri di SMA Swasta Santo Yoseph Medan.