

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada usia remaja banyak perubahan yang terjadi. Selain perubahan fisik karena mulai matangnya sistem hormonal dalam tubuh mereka, sehingga mempengaruhi komposisi tubuh. Perubahan perubahan itu berlangsung sangat cepat baik pertumbuhan tinggi maupun berat tubuhnya. Hal ini sering disebut masa pubertas dan keadaan ini sangat mempengaruhi kebutuhan gizi dari makanan mereka (Marmi, 2014).

Remaja adalah seseorang yang tumbuh menjadi dewasa mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Dimana remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar dan sedang mengalami proses perkembangan sebagai persiapan memasuki masa dewasa.

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut peraturan. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun. Remaja dimulai pada usia 12 tahun dan berakhir sekitar usia 17 atau 18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

2. Ciri-Ciri Remaja

Ciri-Ciri Remaja menurut (Putro, 2017), yaitu :

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetaplah penting. Perkembangan fisik yang begitu cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada masa awal remaja. Semua perkembangan ini menimbulkan perlunya penyesuaian mental serta perlunya membentuk sikap, nilai, dan minat baru.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Pada fase ini, remaja bukan lagi seorang anak dan bukan juga

orang dewasa. Kalau remaja berperilaku seperti anak-anak, ia akan diajari untuk bertindak sesuai dengan umurnya. Kalau remaja berusaha berperilaku sebagaimana orang dewasa, remaja seringkali dituduh terlalu besar ukurannya dan dimarahi karena mencoba bertindak seperti orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode perkembangan mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi persoalan yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri terhadap kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya. Status remaja yang mendua ini menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan remaja mengalami “krisis identitas” atau masalah-masalah identitas-ego pada remaja.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja suka berbuat semaunya sendiri atau “semau gue”, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus

membimbing dan mengawasi kehidupan remaja yang takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Masa remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca mata berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal harapan dan cita-cita. Harapan dan cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkannya sendiri.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks bebas yang cukup meresahkan. Mereka menganggap bahwa perilaku yang seperti ini akan memberikan citra yang sesuai dengan yang diharapkan mereka.

B. Fast Food

1. Pengertian Fast Food

Fast food adalah istilah untuk makanan yang dapat disiapkan dan dilayankan dengan cepat. Tersedianya variasi pangan sesuai selera dan daya beli. Selain itu, penyajian dan pengolahannya lebih mudah dan cepat, biasanya istilah ini merujuk kepada makanan yang dijual di sebuah restoran atau toko. Fast food atau makanan cepat saji merupakan jenis makanan yang dapat disiapkan dan dikonsumsi dalam waktu singkat baik memasak maupun menyediakan makanan.

Menurut Valoka (2017), makanan cepat saji (fast food) adalah jenis

makanan yang mudah dikemas, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara sederhana. Makanan tersebut umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat adiktif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut.

2. Dampak Negatif Dari Fast Food

Fast food mengandung banyak karbohidrat dan lemak. Jika mengonsumsi makanan cepat saji dan jarang berolahraga maka tubuh akan mengalami kenaikan berat badan yang tidak sehat. Kandungan lemak yang terdapat pada fast food tidak dapat digunakan dengan baik.

Dampak terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji, diantaranya :

- a. Dapat menimbulkan penyakit serius, makanan cepat saji banyak mengandung gula, mengonsumsi gula berlebihan berbahaya karena meningkatkan kadar kolesterol. Akibatnya, seseorang yang mengonsumsi gula dalam jumlah berlebih berisiko tinggi terkena penyakit jantung, diabetes, obesitas, dan kanker.
- b. Menyebabkan obesitas, makanan cepat saji juga mengandung lemak yang berdampak buruk bagi tubuh dan jika obesitas akan berisiko terkena kolesterol dan penyakit lainnya.
- c. Kekurangan nutrisi, jika terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji, maka semakin sedikit nutrisi dan vitamin yang didapat oleh tubuh dan tubuh menjadi kekurangan nutrisi dan mudah jatuh sakit serta menurunkan daya tahan tubuh

3. Zat Gizi Pada Fast Food

Secara umum fast food mengandung kalori, kadar lemak, gula, dan sodium yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium, dan folat. Sehingga fast food adalah makanan yang memiliki gizi tinggi tetapi tidak memiliki gizi yang seimbang

C. Pengetahuan

Pengetahuan adalah suatu hasil tau dari manusia atas penggabungan atau kerjasama antara suatu subyek yang mengetahui dan objek yang diketahui. Segenap apa yang diketahui tentang sesuatu objek tertentu (Suriasumantri dalam Nurroh 2017).

Pengetahuan tentang fast food merupakan salah satu upaya penanggulangan terjadinya masalah gizi karena salah satu faktor penyebab masalah gizi adalah pola konsumsi yang dikarenakan rendahnya pengetahuan mengenai makanan dipengaruhi sosial budaya. Dengan pengetahuan tentang fast food diketahui dengan baik dan dimulai sejak dini diharapkan mampu mengubah perilaku masyarakat ke arah perbaikan pola makan dan status gizi sehingga dapat memahami dampak dan manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi seperti halnya makanan cepat saji (Khonsam, 2004).

Menurut Kholid dan Notoadmodjo (2012) terdapat 6 tingkat pengetahuan, yaitu:

1. Tahu (Know) Rasa mengerti melihat atau mengamati sesuatu
2. Memahami (Comprehension) suatu kemampuan untuk menjelaskan tentang suatu objek yang diketahui dan diinterpretasikan secara benar sesuai fakta
3. Aplikasi (Aplication) Suatu kemampuan untuk mempraktekkan materi yang sudah dipelajari pada kondisi nyata atau sebenarnya
4. Analisis (Analysis) kemampuan menjabarkan atau menjelaskan suatu objek atau materi tetapi masih ada kaitannya satu dengan yang lainnya
5. Sintesis (Synthesis) Suatu kemampuan menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru
6. Evaluasi (Evaluation) Pengetahuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek

D. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap adalah reaksi tertutup seseorang terhadap suatu objek, baik yang intern maupun ekstern. Sikap secara realitas menunjukkan adanya kesesuaian respons terhadap objek tertentu.

2. Tingkatan Sikap

Menurut Notoatmodjo seperti halnya pengetahuan, sikap ini terdiri dari berbagai tingkatan yaitu (Adilla, 2021):

a. Menerima (receiving)

Menerima adalah mau dan memperhatikan objek yang diberikan

b. Merespon (responding)

Merespon adalah memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan.

c. Menghargai (valuing)

Menghargai atau mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.

d. Bertanggung jawab (responsible)

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

E. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Sikap

Menurut Azwar dalam Adilla (2021) faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap yaitu:

a. Pengalaman pribadi

Sikap akan terbentuk melalui pengalaman pribadi, oleh karena itu pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang sangat kuat. Sikap akan dengan mudah terbentuk apabila pengalaman yang dialami melibatkan faktor emosional seseorang.

b. Kebudayaan

Pada umumnya kebudayaan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap, karena kebudayaanlah yang memberikan pengalaman terhadap seorang individu. Karena kebudayaan telah menanamkan garis pengarah sikap kita terhadap berbagai masalah

c. Orang lain yang dianggap penting

Pada umumnya orang lain disekitar kita merupakan salah satu diantara komponen sosial yang ikut mempengaruhi sikap kita. Seseorang akan lebih cenderung memiliki sikap searah dengan sikap orang yang dianggap penting dan kecenderungan dimotivasi oleh keinginan untuk menghindari konflik terhadap orang penting tersebut.

d. Media massa

Penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya. Media massa membawa pula pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut.

e. Institusi/lembaga pendidikan dan lembaga agama

Konsep moral dalam lembaga sangatlah berpengaruh dalam individu. Pemahaman akan baik dan buruk, garis pemisah antara sesuatu yang boleh dan yang tidak boleh dilakukan sangat menentukan sistem kepercayaan seorang individu, hal itu akan mempengaruhi sikap seseorang

f. Faktor emosional

Suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari oleh emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

F. Penyuluhan

1. Pengertian Penyuluhan

Penyuluhan merupakan kegiatan yang dilakukan menggunakan prinsip belajar sehingga individu mendapatkan perubahan pengetahuan dan kemauan, baik untuk mencapai kondisi hidup yang diinginkan ataupun untuk mendapatkan cara mencapai kondisi tersebut secara individu maupun bersama-sama (Ira, 2017). Kegiatan penyuluhan dapat dilakukan dengan komunikasi dua arah dimana komunikator (penyuluhan) memberikan kesempatan komunikasi untuk memberi feedback dari materi yang diberikan

2. Tujuan Penyuluhan

Tujuan melakukan penyuluhan yaitu, memperoleh perubahan terhadap pengetahuan, pengertian, serta perubahan terhadap pandangan dan keyakinan dalam upaya menempatkan perilaku yang baru sesuai dengan informasi yang diterima. Pengetahuan akan menjadi titik tolak perubahan sikap dan gaya hidup yang pada akhirnya yaitu perubahan perilaku. Dalam perkembangannya, penyuluhan tidak sekedar diartikan sebagai kegiatan penerangan, yang bersifat searah dan pasif. Tetapi penyuluhan adalah proses aktif yang memerlukan interaksi antara penyuluh dan yang disuluh agar terbangun proses perubahan “perilaku” yang merupakan perwujudan dari pengetahuan, sikap dan keterampilan seseorang yang dapat diamati oleh orang lain baik secara langsung maupun tidak langsung.

3. Metode Penyuluhan

Metode dalam penyuluhan dipilih berdasarkan tujuan penyuluhan kesehatan, kemampuan tenaga pengajar, kemampuan objek sebagai pendengar, besarnya kelompok, waktu pelaksanaan, dan ketersediaan sarana dan prasarana. Menurut Notoadmojo metode penyuluhan dibagi 2, yaitu

- a. Penyuluhan individu, metode ini merupakan metode untuk mengubah perilaku individu yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan individu tersebut
- b. Penyuluhan kelompok
 1. Kelompok besar

Sebuah kelompok dikatakan besar ketika jumlah pesertanya melebihi 15 orang. Untuk kelompok besar ini, metode yang dapat digunakan misalnya adalah ceramah, seminar dan demonstrasi.

a) Ceramah

Dilakukan kepada sasaran dengan memberikan informasi secara lisan dari narasumber disertai tanya jawab setelahnya. Ciri dari metode ceramah ini adalah adanya kelompok sasaran yang telah ditentukan, ada pesan yang akan disampaikan, adanya pertanyaan yang bisa diajukan walaupun dibatasi setelah ceramah, serta adanya

alat peraga jika kelompok sasarannya jumlah sangat banyak. Keuntungan dari metode ini adalah biaya yang dilakukan relatif tidak banyak dan mudah untuk dilakukan, waktu yang dibutuhkan juga dapat disesuaikan dengan kebutuhan sasaran dan bisa diterima dengan mudah oleh hampir semua kelompok masyarakat walaupun tidak bisa membaca dan menulis

b) Metode seminar

Dilakukan untuk membahas sebuah isu dengan dipandu oleh ahli di bidang tersebut

c) Metode demonstrasi

Lebih mengutamakan pada peningkatan kemampuan (skill) yang dilakukan dengan menggunakan alat peraga.

2. Kelompok kecil

a) Metode diskusi

Kelompok kecil merupakan diskusi 5-15 peserta yang dipimpin oleh satu orang membahas tentang suatu topik

b) Metode curah

Pendapat digunakan untuk mencari solusi dari semua peserta diskusi dan sekaligus mengevaluasi bersama pendapat tersebut.

c) Metode panel

Melibatkan minimal 3 orang panelis yang dihadirkan di depan khalayak sasaran menyangkut topik yang sudah ditentukan

d) Metode bermain peran

Digunakan untuk menggambarkan perilaku dari pihak-pihak yang terkait dengan isu tertentu dan digunakan sebagai bahan pemikiran kelompok sasaran.

G. Media Penyuluhan

Media Penyuluhan Kesehatan Beberapa media yang dapat digunakan sebagai media penyuluhan kesehatan adalah (Supriasa, 2012) :

a. Poster

Poster adalah suatu pesan singkat dalam bentuk gambar dan/atau

tulisan dengan tujuan memengaruhi seseorang untuk menginginkan sesuatu yang ditawarkan dan untuk memengaruhi agar orang tersebut bertindak. Poster adalah media yang paling umum digunakan di lingkungan kesehatan. Poster mempunyai ciri-ciri tertentu antara lain: sederhana, memuat suatu pesan atau ide tertentu dan teks ringkas.

b. Leaflet

Leaflet banyak digunakan dalam konseling gizi. Leaflet adalah selembaar kertas yang dilipat sehingga dapat terdiri atas beberapa halaman. Kadang-kadang leaflet didefinisikan sebagai kertas yang berisi tulisan tentang sesuatu masalah untuk suatu saran dan tujuan tertentu. Tulisan umumnya terdiri atas 200 – 400 kata dan leaflet harus dapat ditangkap/dimengerti isinya dengan sekali baca.

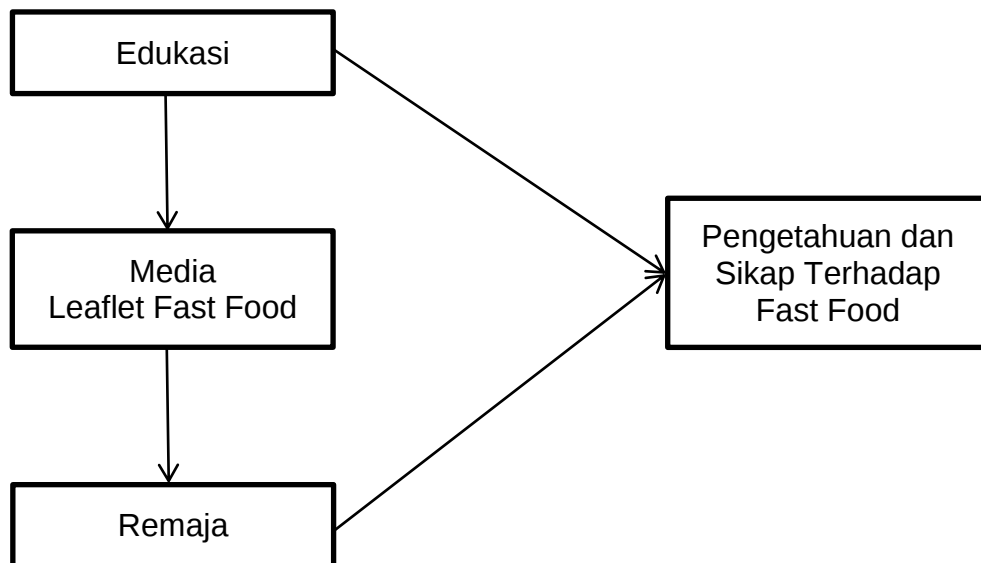
c. Lembar Balik

Lembar balik adalah suatu alat peraga yang menyerupai album gambar. Biasanya terdiri atas lembaran-lembaran yang berukuran sekitar 50 cm x 75 cm atau 38 cm x 50 cm, disusun dalam urutan tertentu dan diikat (dibendel) pada bagian atasnya. Ada yang berukuran kecil seperti buku yang disebut flipbook atau lembar balik meja berukuran kurang lebih 21 cm x 28 cm.

d. Flashcard

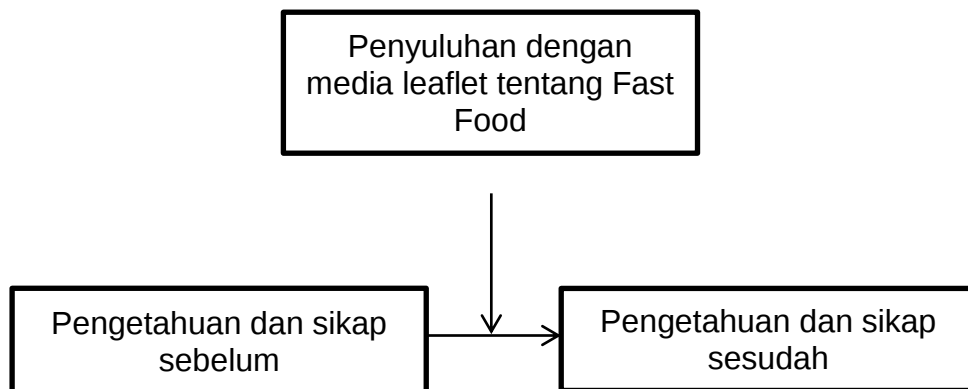
Flashcard adalah sejumlah kartu bergambar yang biasanya berukuran 25 x 30 cm dengan tujuan menyampaikan masalah tertentu. Gambar-gambar dapat dicetak dari foto dan dapat digambar dengan tangan. Keterangan tentang gambar tercantum di bagian belakang setiap kartu yang harus dibacakan oleh yang menggunakannya. Gambar-gambar tersebut disajikan sebagai bagian dari rangkaian pesan yang dibacakan. Dengan demikian, sasaran akan ingat dengan pokok pembicaraan.

H. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori modifikasi Pudyaningrum (2013), Benny (2017), Adila (2017), Semiun (2006), Rusmini (2018, dan Hidayati L (2016)

I. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

J. Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Penyuluhan	Proses kegiatan upaya meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap fast food dengan media leaflet	-	
2	Pengetahuan tentang Fast Food	Segala sesuatu yang diketahui remaja putri tentang fast food, meliputi pengertian, jenis-jenis, kandungan, dampak negatif, dan cara meminimalisir. Pengetahuan diukur menggunakan kusioner sebanyak 15 pertanyaan	Mengisi kusioner yang terdiri dari 15 pertanyaan pengetahuan. Jika jawaban: Benar : 1 Salah : 0	Ratio
3	Sikap terhadap fast food	Reaksi atau tanggapan dan pandangan remaja terhadap fast food yang dinyatakan dalam pernyataan. Sikap diukur melalui pernyataan setuju dan tidak setuju	Mengisi kusioner yang terdiri dari 10 pernyataan sikap. Jika jawaban : Setuju : 1 Tidak Setuju: 0	Ratio

K. Hipotesis

Ha : Tidak ada perbedaan pengetahuan dan sikap terhadap fast food sebelum dan sesudah penyuluhan dengan media leaflet pada remaja di UPT SPF SMP Negeri 3 Galang

Ha : Ada perbedaan pengetahuan dan sikap terhadap fast food sebelum dan sesudah penyuluhan dengan media leaflet pada remaja di UPT SPF SMP Negeri 3 Galang