

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan suatu bagian dari proses tumbuh kembang berkesinambungan hingga mencapai dewasa yang ditandai dengan terjadinya perubahan sangat cepat secara fisik, psikis, dan kognitif.

Berdasarkan *WHO (World Health Organization)* periode remaja terdapat pada pusaran umur 10 sampai 18 tahun, periode remaja ialah masa tumbuh kembang dan disebut pula proses pendewasaan manusia. Pemenuhan gizi saat umur remaja juga bertujuan pada kesehatan tubuh dan status gizinya. Asal mula permasalahan gizi karena terjadi ketidakseimbangan asupan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan (Rusdi et al., 2021)

2. Tahap Perkembangan Remaja

Perkembangan kognitif remaja membahas tentang perkembangan remaja dalam berfikir (proses kognisi/proses mengetahui). Remaja berada pada tahap operasi formal, yaitu tahap berfikir yang dicirikan dengan kemampuan berfikir secara hipotetis, logis, abstrak, dan ilmiah. (Miristia, 2018)

B. Obesitas

1. Pengertian Obesitas

Obesitas adalah akumulasi abnormal lemak tubuh yang dapat menyebabkan risiko bagi kesehatan (WHO, 2013). Obesitas (kegemukan) sering didefinisikan sebagai kondisi abnormal atau kelebihan lemak yang serius dalam jaringan adiposa sehingga mengganggu Kesehatan. Perhatian lebih besar mengenai kedua hal ini terutama diperlukan bagi mereka yang kebetulan berasal

dari keluarga obesitas, berjenis kelamin wanita, pekerjaan banyak duduk, serta tidak senang melakukan olahraga.(Miristia, 2018)

2. Tipe – Tipe obesitas

a. Tipe Hiperplastik

Terjadi karena jumlah sel melebihi normal. Kegemukan tipe ini dimulai pada masa anak – anak dan terus berlangsung sampai setelah dewasa. upaya untuk menurunkan berat badan pada tipe ini merupakan yang paling sulit, karena dapat beresiko terjadinya komplikasi penyakit, seperti penyakit degeneratif.

b. Tipe Hipertropik

Terjadi karena ukuran sel yang lebih besar dibandingkan ukuran sel normal. Kegemukan tipe ini terjadi pada usia dewasa dan upaya untuk menurunkan berat akan lebih mudah bila dibandingkan dengan tipe hiperplastik.(Miristia, 2018)

3. Faktor penyebab Obesitas

a. Faktor Genetik

Apabila kedua orang tua obesitas maka 80% anaknya terikut menjadi penderita obesitas. Namun jika salah satu orang tua terkena penderita obesitas, pada kejadian obesitas menjadi 40% dan bila kedua orang tua tidak mengalami obesitas, prevalensi menjadi 14%.

b. Faktor Pola Makan Berlebihan

Pola makan berlebih inilah yang menyebabkan mereka sulit untuk keluar dan kegemukan jika sang individu tidak memiliki kontrol diri dan motivasi yang kuat untuk mengurangi berat badan.

Anak-anak sebagian besar menyukai makanan cepat saji atau fast food bahkan banyak anak yang akan makan dengan lahap dan menambah porsi bila makan makanan cepat saji. Makanan dengan kepadatan energi yang tinggi

(banyak mengandung lemak, kurang mengandung serat, gula yang ditambah dengan berlebihan).

c. Faktor Kurang Aktivitas

Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan siklus yang hebat, karena remaja terbiasa menghabiskan waktu dengan cara bermain game online, menggunakan gadget, computer / laptop yang umumnya digunakan bermain game secara online dan menjelajahi seputar internetan.

Obesitas membuat olahraga sangat sulit dan sulit dicapai Bersenang-senang, kurang olahraga memiliki efek tidak langsung Penurunan tingkat metabolisme basal seseorang. Jadi olahraga itu sangat penting membakar kalori tetapi juga menurunkan berat badan Ini juga dapat membantu mengatur fungsi metabolisme normal.

d. Faktor Gaya Hidup

Salah satu dampak negatif kemajuan teknologi adalah terjadinya pergeseran gaya hidup dan dinamis aktif menjadi malas-malasan (*sedentary*). Seperti anak remaja sekarang sudah jauh mengenal teknologi seperti gadget.

e. Faktor Keluarga

Jika orang tua selalu memberikan makanan ringan, seperti biskuit, chips, dan makanan tinggi kalori yang lain, hal ini juga berkontribusi pada peningkatan berat badan anak (Supriyanto, 2018).

3. Resiko Obesitas

1. Diabetes Mellitus

Lebih dari 90 % penderita diabetes mellitus tipe serangan dewasa adalah penderita kegemukan. Pada umumnya penderita diabetes mempunyai kadar lemak yang abnormal dalam darah. Maka, dianjurkan bagi penderita diabetes yang ingin menurunkan berat badan sebaiknya dilakukan dengan

mengurangi konsumsi bahan makanan sumber lemak dan lebih banyak mengkonsumsi makanan tinggi serat.

2. Kanker

Hasil penelitian terbaru menunjukkan bahwa laki-laki dengan obesitas akan beresiko terkena kanker usus besar, rectum, dan kelenjar prostate. Sedangkan pada wanita akan beresiko terkena kanker rahim dan kanker payudara. Untuk mengurangi resiko tersebut konsumsi lemak total harus dikurangi. Pengurangan lemak dalam makanan sebanyak 20 – 25 % perkilo kalori merupakan pencegahan terhadap resiko penyakit kanker payudara.

3. Jantung Coroner

Hasil penelitian (Fitriani et al., 2019) menyebutkan bahwa dari 500 penderita kegemukan, sekitar 88 % mendapat resiko terserang penyakit jantung koroner. Meningkatnya factor resiko penyakit jantung koroner sejalan dengan terjadinya penambahan berat badan seseorang.

4. Pengukuran Status Gizi Obesitas

Pengukuran status gizi di usia 10-18 tahun dengan menggunakan indikator indeks massa tubuh terhadap umur (IMT/U) dengan menggunakan who antroplus.

Tabel 1. Standart Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U)

usia 10-

18
tahun.

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (z-score)
Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
Normal	-2 SD sampai dengan +1 SD
Gemuk	+1SD sampai dengan +2 SD
Obesitas	>+2SD

Sumber : (Permenkes, 2020)

C. Penyuluhan Gizi

1. Pengertian Penyuluhan

Menurut Departemen Kesehatan, penyuluhan merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap positif terhadap gizi agar seseorang dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari.. Pemberian penyuluhan pada remaja harus menggunakan cara dan metode yang tepat agar dapat menarik perhatian anak sehingga anak dapat dengan mudah menyerap informasi yang diberikan (Indraswari, 2019)

2. Tujuan Penyuluhan Gizi

Tujuan penyuluhan gizi merupakan bagian dari tujuan penyuluhan Kesehatan (Kubillawati et al., 2022).

- a. Meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi
- b. Menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi
- c. Mengubah perilaku masyarakat sehubungan dengan pengetahuan dan sikap sehingga tercapainya status gizi yang baik

3. Metode Penyuluhan Gizi

Menurut penelitian (Nanda Ratih & 2017, n.d.) Metode penyuluhan ada beberapa jenis yaitu sebagai berikut:

1. Metode ceramah

Menyampaikan suatu pesan secara lisan yang sudah dipersiapkan terlebih dahulu oleh pembicara.

2. Metode diskusi perkelompok

Dalam diskusi perkelompok beberapa orang mempunyai minat Bersama terhadap suatu permasalahan, bertemu, dan bertukar pikiran.

3. Metode Penyuluhan Perorangan (Individu)

Metode ini digunakan untuk membentuk perilaku baru atau membina perilaku seseorang yang sudah tertarik pada perubahan menuju perilaku tertentu.

4. Metode meninjau lapangan

Metode ini adalah pergi ke tempat – tempat, baik di komunitas atau tatanan lain yang dianggap perlu untuk menetapkan hasil belajar .

5. Metode studi kasus

Metode ini adalah sekumpulan situasi masalah yang dianalisis secara mendetail. Biasanya permasalahan adalah “bagian dari kehidupan” yang memerlukan diagnosis dan penanganan .

D. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. ketika seseorang menggunakan akal budinya untuk mengenali benda atau kejadian tertentu yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya.

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut penelitian (Mukhammad Aminudin & 2017, n.d.)
Tingkat pengetahuan antara lain:

a. Pengetahuan (Knowledge)

Pengetahuan diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Yang termasuk pengetahuan ini adalah bahan yang dipelajari/rangsang yang diterima.

b. Memahami (Comprehension)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan suatu materi tersebut secara benar.

c. Aplikasi (Application)

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

d. Analisis (Analysis)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam kaitannya satu sama lain.

e. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melaksanakan penelitian terhadap suatu obyek. Penelitian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteriakriteria yang telah ada.

3. Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Dan et al., 2018) faktor faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu

1. Tingkat Pendidikan

Pendidikan ialah salah satu usaha untuk meningkatkan karakter seseorang agar orang tersebut dapat memiliki kemampuan yang baik.

2. Lingkungan

Lingkungan ialah segala suatu yang ada disekitar individu, baik itu lingkungan fisik, biologis, maupun sosial

3. Informasi

Informasi ialah suatu pengetahuan yang didapatkan dari pembelajaran, pengalaman, atau instruksi.

4. Usia

Usia dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuannya semakin membaik.

E. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap merupakan Kecenderungan bertindak dari individu, berupa respon tertutup terhadap stimulus ataupun objek tertentu. sikap belum merupakan suatu Tindakan atau aktifitas, akan tetapi merupakan predisposisi suatu perilaku.

Perubahan sikap yang sedang berlangsung merupakan perubahan sistem dari penilaian positif ke negatif. Sikap gizi merupakan kecenderungan seseorang untuk menyetujui atau tidak menyetujui suatu pernyataan yang diajukan. Sikap gizi berkaitan erat dengan pengetahuan gizi. Mereka yang berpengetahuan gizi baik, akan cenderung memiliki sikap gizi yang baik pula. Sikap gizi akan sangat berperan dalam mengubah perilaku gizi yang kurang baik pengalaman kognisi, reaksi nega afeksi, kehendak dari perilaku pada masa lalu. Sikap akan mempengaruhi proses berpikir, respons afeksi, kehendak dan perilaku berikutnya (Zulferi & marni handayani, 2020)

2. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Sikap

a. Faktor Eksternal

Faktor yang berasal dari luar individu, berupa stimulus untuk mengubah dan membentuk sikap (lingkungan, pendidikan, dan ekonomi).

b. Faktor Internal

Dalam hal ini individu menerima, mengolah, dan memilih segala sesuatu yang datang dari luar, serta menentukan mana yang akan diterima atau tidak diterima (kepribadian, kecerdasan, bakat, minat, dan emosi, serta kebutuhan dan motivasi pribadi (Meiza Puteri & Amos, 2020)

3. Tindakan terhadap sikap

a. Menerima (Receiving)

Bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

b. Merespon (Responding)

Dapat berupa memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan.

c. Menghargai (Valuating)

Dapat berupa mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah.

d. Bertanggung Jawab (Responsible)

Atas segala sesuatu yang telah dipilih dan segera dikerjakan (Meiza Puteri & Amos, 2020)

F. Media Animasi Dalam Penyuluhan

1. Pengertian Video Animasi

Menurut (Aspiawati & 2018, n.d.) Animasi dapat diklasifikasikan berdasarkan bentuk dan dimensi yang mempengaruhi animasi tersebut. Secara umum dapat diklasifikasikan antara lain :

a) Animasi 2D (2 Dimensi)

Pada film ini latar dan gambar seolah-olah hanya dapat dilihat dari satu sisi saja. Contoh animasi jenis ini adalah TOM and Jerry, Scooby-doo, Pencetus awal animasi dua dimensi adalah Walt Disney pada tahun 1930- an.

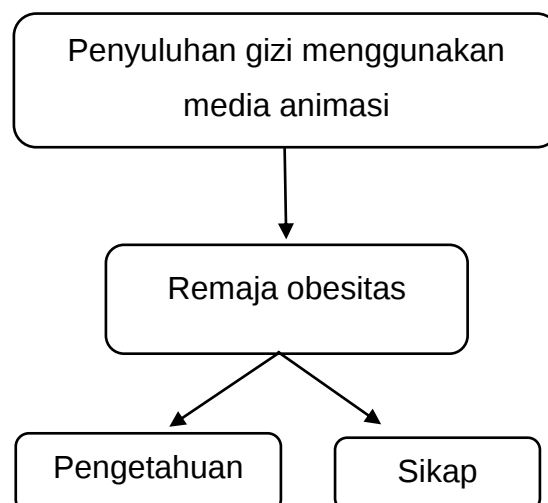
b) Animasi 3D (3 Dimensi)

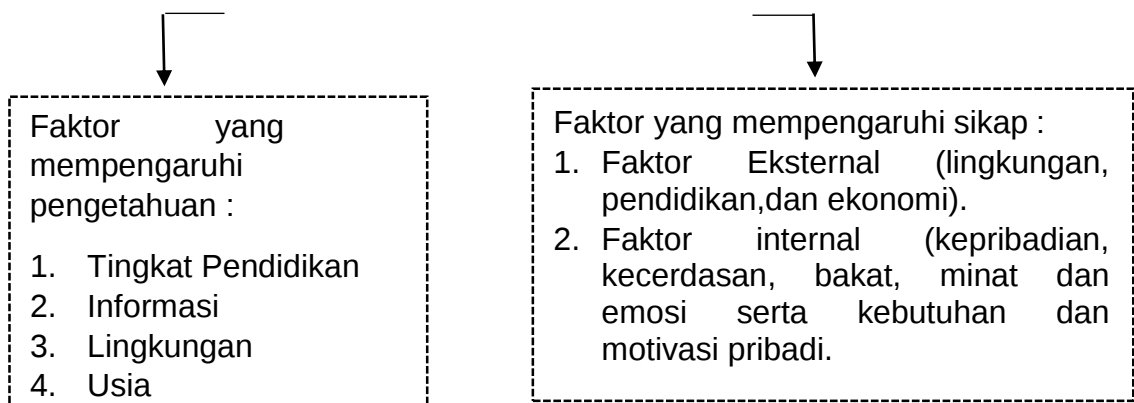
Disebut 3D karena animasi ini seolah-olah memiliki dimensi yang lebih rumit. Contoh dari animasi 3D adalah upin-ipin, Shrek, pokemon, peter rabbit dan naruto.

2. Manfaat Media video Animasi

- a. Denominator belajar yang umum. Baik anak yang cerdas maupun yang lambat akan memperoleh sesuatu dari video animasi yang sama, video film animasi dapat membantu keterampilan membaca dan penguasaan bahasa siswa yang kurang.
- b. Membantu menerangkan proses, seperti gerakan lambat dan dapat di ulang agar memperjelas materi
- c. Dapat merangsang atau memotivasi kegiatan siswa, karena dengan film pesan yang disampaikan cepat dan mudah diingat dapat mengembangkan pikiran dan gagasan siswa.
- d. Dapat menyajikan baik teori maupun praktik dan bersifat umum ke khusus atau sebaliknya. (Eza Tama Puspita & 2021, n.d.)

G. Kerangka Teori

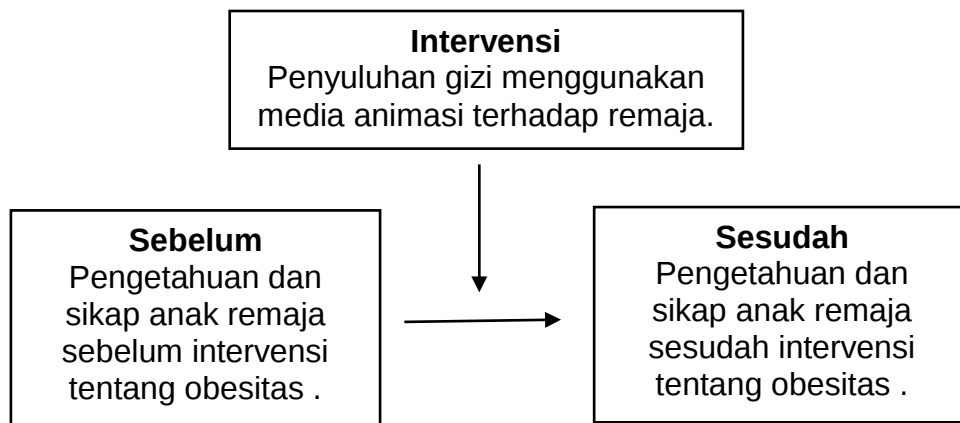




Gambar 1 . Kerangka Teori Penelitian

Sumber: Di Modifikasi dari teori (Lawrance Green dalam Notoatmodjo, 2017)

H. Kerangka Konsep



Gambar 2 . Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan :

Variable Independent : obesitas, media animasi

Variable Dependent : pengetahuan dan sikap

I. Definisi operasional

No	Variable	Definisi	Cara ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1	Penyuluhan Gizi Tentang Obesitas	Penyuluhan merupakan penyampaian informasi tentang obesitas dengan tujuan mengubah			

		pengetahuan dan sikap terhadap remaja.				
2	Media Animasi	Media audio visual gerak yang berupa gambar dan pesan berupa video yang menjelaskan tentang obesitas pada remaja.			Melakukan penyuluhan menggunakan media animasi.	
3	Pengetahuan	Skor pengetahuan meliputi: pengertian, penyebab, dampak, dan pencegahan terjadi obesitas.	Menjawab kuesioner yang terdiri dari 15 pertanyaan pengetahuan. Jika jawaban: Benar: 1 Salah: 0	skor pengetahuan	Rasio	
4	Sikap	Skor sikap responden terhadap obesitas yaitu sikap positif dan sikap negatif.	Menjawab kuesioner yang terdiri dari 14 pernyataan sikap (positif dan negatif) Jika jawaban: 1. Sikap positif, SS = 4 S = 3 TS = 2 STS = 1 2. Sikap negatif SS = 1 S = 2	skor sikap	Rasio	

$$TS = 3$$

$$STS = 4$$

J. Hipotesis

$H_a =$ Ada Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Obesitas Menggunakan Media Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

$H_0 =$ Tidak ada Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Obesitas Menggunakan Media Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

$H_{a1} =$ Ada Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Obesitas Menggunakan Media Animasi Terhadap Pengetahuan Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

$H_{a2} =$ Ada Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Obesitas Menggunakan Media Animasi Terhadap Sikap Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.