

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Definisi Remaja

Menurut WHO (2024), masa remaja merupakan periode transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, yang berlangsung antara usia 10 hingga 19 tahun. Tahap ini merupakan fase penting dalam perkembangan manusia, di mana terjadi perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, dan psikososial. Pertumbuhan yang pesat pada masa ini memengaruhi cara remaja memahami diri sendiri, berpikir, mengambil keputusan, serta berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, masa remaja menjadi waktu yang krusial dalam membangun dasar kesehatan yang optimal untuk kehidupan di masa depan.

Secara etimologis, Hurlock (1994) dalam Bawono (2023) mengemukakan bahwa istilah remaja berasal dari kata adolescence (bahasa Latin) *adolescere*, kata bendanya *adolescentia*, yang berarti remaja; tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa; di mana istilah *adolescence* ini, saat ini memiliki arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.

2. Faktor yang Memengaruhi Perkembangan Remaja

Menurut Sulaiman *et al.*, (2020) ada 5 faktor yang memengaruhi perkembangan remaja, yaitu :

a. Faktor Orang Tua

Peran orang tua sangat penting dalam membentuk pertumbuhan dan perkembangan remaja, baik secara fisik maupun emosional. Sejak lahir, anak-anak belajar banyak dari pola asuh, nilai, dan perilaku yang ditanamkan oleh orang tua mereka. Gaya pengasuhan yang positif, penuh perhatian, dan mendukung dapat menciptakan remaja yang sehat secara mental dan emosional, serta memiliki gaya hidup yang lebih sehat di masa depan.

b. Faktor Keluarga

Lingkungan keluarga yang harmonis dan suportif, termasuk hubungan dengan saudara kandung, sangat berpengaruh terhadap perilaku dan kesejahteraan remaja. Orang tua yang menanamkan kebiasaan hidup sehat,

seperti pola makan bergizi, aktivitas fisik, serta komunikasi terbuka, dapat membentuk remaja yang peduli terhadap kesehatan fisik dan mental mereka. Dukungan emosional dari keluarga juga mampu mengurangi risiko stres, depresi, dan perilaku menyimpang.

c. Faktor Teman Sebaya

Interaksi dengan teman sebaya turut membentuk cara berpikir, perasaan, dan kebiasaan remaja. Teman yang memiliki gaya hidup sehat dapat mendorong remaja untuk ikut menerapkan kebiasaan positif, seperti berolahraga, menjauhi rokok dan alkohol, serta menjaga kesehatan mental. Sebaliknya, pengaruh negatif dari teman sebaya juga bisa meningkatkan risiko perilaku tidak sehat seperti penyalahgunaan zat atau pola makan yang tidak seimbang.

d. Faktor Masyarakat

Masyarakat sebagai lingkungan sosial yang lebih luas turut memberi warna dalam perkembangan remaja. Nilai-nilai budaya, norma sosial, serta kebiasaan yang berlaku dapat memengaruhi cara remaja menjalani hidup. Masyarakat yang mendukung gaya hidup sehat, misalnya melalui fasilitas olahraga, edukasi, dan kegiatan positif akan memperkuat kesadaran remaja untuk menjaga kesehatannya. Namun, jika remaja terasing dari masyarakat, mereka cenderung mencari kenyamanan di lingkungan yang kurang sehat.

e. Faktor Media Massa

Media massa memainkan peran besar dalam membentuk persepsi dan perilaku remaja, termasuk dalam hal kesehatan. Informasi yang tersebar melalui televisi, internet, dan media sosial bisa memengaruhi cara remaja melihat tubuh mereka, pola makan, hingga gaya hidup. Jika media menyajikan konten positif seperti kampanye hidup sehat, remaja terdorong untuk meniru. Namun, paparan terhadap informasi yang salah atau standar kecantikan yang tidak realistis dapat menimbulkan gangguan citra tubuh dan masalah kesehatan mental.

3. Kebutuhan Gizi Remaja

Remaja memerlukan asupan gizi yang cukup tinggi karena berada dalam fase pertumbuhan yang pesat. Selain itu, aktivitas fisik yang cenderung lebih intens dibandingkan kelompok usia lainnya membuat kebutuhan energi meningkat. Dari

sisi biologis, tubuh remaja membutuhkan lebih banyak protein, vitamin, dan mineral untuk mendukung perkembangan otot, tulang, dan organ tubuh yang dipengaruhi oleh perubahan hormon pada masa pubertas.

Dari sudut pandang psikologis dan sosial, pemilihan makanan pada remaja sering kali dipengaruhi oleh faktor di luar pertimbangan kesehatan. Budaya setempat, kebiasaan keluarga, peran orang dewasa, serta pengaruh teman sebaya berperan besar dalam membentuk pola konsumsi. Makanan yang dikonsumsi belum tentu mempertimbangkan nilai gizi, melainkan lebih mengikuti selera dan tren.

Sayur dan buah dapat menjadi sumber gizi penting yang mendukung kebutuhan nutrisi remaja. Kandungan vitamin, mineral, serat, dan antioksidan di dalamnya membantu menjaga fungsi tubuh, meningkatkan daya tahan, serta mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Membiasakan konsumsi sayur dan buah sejak usia remaja dapat menjadi bagian dari pola makan sehat yang berkelanjutan.

Menurut AKG 2019, kebutuhan gizi remaja dibedakan berdasarkan kelompok usia dan jenis kelamin, yaitu :

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi untuk Remaja

Umur (thn)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Serat (gr)	Air (ml)	Vit. C (mg)	Magnesium (mg)	Fe (mg)	Kalium (mg)
Laki-laki										
10-12	2000	50	65	300	28	1850	50	160	8	3900
13-15	2400	70	80	350	34	2100	75	225	11	4800
16-18	2650	75	85	400	37	2300	90	270	11	5300
Perempuan										
10-12	1900	55	65	280	27	1850	50	170	8	4400
13-15	2050	65	70	300	29	2100	65	220	15	4800
16-18	2100	65	70	300	29	2150	75	230	15	5000

Sumber : Angka Kecukupan Gizi 2019

B. Konstipasi

1. Definisi Konstipasi

Konstipasi merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kesulitan dalam mengeluarkan tinja karena pencernaannya tidak lancar. Konstipasi secara umum didefinisikan sebagai feses yang konsistensinya keras, nyeri saat mengejan, dan frekuensi defekasi kurang dari tiga kali dalam seminggu (Azzahra *et al.*, 2023).

Dalam buku Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) konstipasi diartikan dengan penurunan defekasi normal yang disertai pengeluaran feses sulit dan tidak tuntas serta feses kering dan banyak. Rogers mendefinisikan konstipasi sebagai kesulitan melakukan defekasi atau berkurangnya frekuensi defekasi atau melihat apakah tinjanya keras atau tidak. Abel mengatakan konstipasi sebagai perubahan dalam frekuensi dan konsistensi dibandingkan dengan pola defekasi individu yang bersangkutan, yaitu frekuensi hajat lebih jarang dan konsistensi tinja lebih keras dari biasanya. Steffen dan Leoning Baucke mengatakan konstipasi sebagai buang air besar kurang dari 3 kali per minggu atau Riwayat buang air besar dengan tinja yang banyak dan keras. Ketidakmampuan melakukan evakuasi tinja secara sempurna, yang tercermin dari 3 aspek yaitu berkurangnya frekuensi berhajat dari biasanya, tinja yang lebih keras dari sebelumnya dan pada palpasi abdomen terasa masa tinja (skibala) dengan atau tidak disertai enkopresis (kecipirit) (Dwi Nurbadriyah, 2020).

2. Klasifikasi Konstipasi

Konstipasi dapat dibagi menjadi dua berdasarkan patofisiologinya, yaitu konstipasi yang disebabkan oleh kelainan struktural dan konstipasi fungsional. Konstipasi akibat kelainan struktural terjadi melalui proses obstruksi aliran feses, sedangkan konstipasi fungsional berhubungan dengan gangguan motilitas kolon atau anorektal (Sembiring, 2017).

Konstipasi fungsional dapat dikelompokkan menjadi bentuk primer atau sekunder bergantung pada ada tidaknya penyebab yang mendasarinya. Konstipasi primer dikenal dengan konstipasi fungsional, yang disebabkan oleh faktor asupan makanan dan pengaruh gaya hidup, sedangkan konstipasi sekunder disebabkan oleh gangguan neurogenic, obat, dan beberapa penyakit seperti diabetes melitus, hiperkalsium, dan hipotiroid (Thea, Sudiarti and Djokosujono, 2020).

Klasifikasi lain yang perlu dibedakan pula adalah apakah keluhan tersebut bersifat akut atau kronis. Konstipasi akut bila kejadian baru berlangsung selama 1-4 minggu, sedangkan konstipasi kronis bila keluhan telah berlangsung lebih dari 4 minggu.

3. Faktor-faktor yang memengaruhi Konstipasi

Konstipasi fungsional dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti:

a. Asupan Serat

Serat makanan berperan penting dalam menjaga kesehatan saluran cerna. Asupan serat yang kurang menyebabkan volume tinja berkurang dan memperlambat transit usus, sehingga meningkatkan risiko konstipasi. Konsumsi serat yang cukup dapat memperbaiki pergerakan usus dan mempermudah defekasi (Azzahra *et al.*, 2023).

b. Asupan Cairan

Cairan sangat penting untuk melunakkan feses. Kekurangan asupan air membuat feses menjadi keras dan sulit dikeluarkan, sehingga memperparah konstipasi. Kebutuhan cairan yang cukup mendukung gerakan peristaltik usus dan mencegah terjadinya konstipasi (Claudina, Rahayuning and Kartini, 2018).

c. Status Gizi

Status gizi juga berpengaruh pada kejadian konstipasi. Individu dengan status gizi kurang atau berlebih (*underweight/overweight*) lebih rentan mengalami gangguan fungsi usus. Ketidakseimbangan ini bisa memengaruhi motilitas usus, memperlambat transit usus, hingga meningkatkan risiko konstipasi (Putri, Jurnal and Edison, 2019).

d. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik berkontribusi dalam meningkatkan motilitas usus. Orang dengan tingkat aktivitas fisik rendah lebih berisiko mengalami konstipasi karena lambatnya pergerakan usus. Aktivitas seperti berjalan kaki, senam ringan, hingga olahraga teratur bisa membantu memperbaiki fungsi usus (Kartika Sari and Wirjatmadi, 2017).

e. Jenis Kelamin

Jenis kelamin dapat memengaruhi risiko konstipasi. Wanita dilaporkan memiliki risiko lebih tinggi mengalami konstipasi dibanding pria. Hal ini dikaitkan dengan faktor hormonal (seperti perubahan estrogen dan progesteron) serta perbedaan anatomi dan fisiologi saluran cerna (Rizal *et al.*, 2024).

f. Tingkat Stres

Stres dapat mengganggu regulasi sistem saraf autonom yang mengontrol pergerakan saluran cerna. Stres yang berkepanjangan dapat memperlambat motilitas usus atau bahkan memicu gangguan fungsional lain seperti konstipasi (Khafifah, Wilson and Tejoyuwono, 2024).

g. Pengetahuan tentang Makanan Berserat

Kurangnya pengetahuan tentang pentingnya makanan tinggi serat dapat menyebabkan rendahnya asupan serat harian, yang berdampak pada risiko konstipasi. Edukasi tentang konsumsi buah, sayur, dan biji-bijian tinggi serat menjadi penting dalam pencegahan konstipasi (Abyan, Eksa and Artini, 2021).

4. Dampak Konstipasi

Menurut De Geus (2023), beberapa dampak konstipasi, yaitu:

a. Impaksi Feses

Impaksi feses adalah kondisi penumpukan feses yang keras dan kering di rektum sehingga sulit dikeluarkan secara alami. Akibat feses yang mengeras, penderita mengalami rasa penuh, nyeri perut bagian bawah, kesulitan atau bahkan ketidakmampuan buang air besar.

b. Wasir (Hemoroid)

Wasir atau ambeien merupakan pembengkakan pembuluh darah pada dinding anus dan rektum bagian bawah. Konstipasi menyebabkan seseorang sering mengejan kuat saat buang air besar, sehingga meningkatkan tekanan di daerah tersebut dan memicu pembentukan wasir. Wasir dapat menyebabkan gejala berupa nyeri, pembengkakan, rasa tidak nyaman, dan perdarahan segar setelah buang air besar.

c. Fisura Ani

Fisura ani adalah robekan kecil pada kulit di sekitar anus yang biasanya terjadi akibat pengeluaran feses yang keras dan berukuran besar. Fisura menyebabkan nyeri tajam saat dan setelah buang air besar, yang bisa disertai perdarahan berupa darah merah segar di permukaan tinja atau kertas toilet.

d. Prolaps Rektum

Prolaps rektum adalah kondisi di mana bagian dari rektum turun dan menonjol keluar melalui anus. Ini terjadi karena kelemahan struktur penopang rektum akibat mengejan berulang-ulang saat mengalami konstipasi kronis.

e. Peningkatan Risiko Kanker Kolorektal

Dalam situasi terburuk, konstipasi fungsional yang berlangsung lama dapat meningkatkan risiko terjadinya kanker kolorektal, yaitu kanker yang menyerang usus besar atau rektum. Mekanismenya berkaitan dengan waktu transit feses yang lama, sehingga permukaan mukosa kolon lebih lama terpapar zat karsinogenik yang dihasilkan oleh fermentasi bakteri.

C. Sayur dan Buah

1. Definisi Sayur dan Buah

Sayuran merupakan sebutan umum bagi bahan pangan asal tumbuhan yang biasanya mengandung kadar air tinggi dan dikonsumsi dalam keadaan segar atau setelah diolah secara minimal. Sebutan untuk beraneka jenis sayuran disebut sebagai sayur-sayuran atau sayur-mayur. Sejumlah sayuran dapat dikonsumsi mentah tanpa dimasak sebelumnya, sementara yang lainnya harus diolah terlebih dahulu dengan cara direbus, dikukus atau diuapkan, digoreng (agak jarang), atau disangrai. Sayuran berbentuk daun yang dimakan mentah disebut sebagai lalapan. Istilah "sayuran" tidak bersifat ilmiah. Kebanyakan sayuran adalah bagian vegetatif dari tumbuhan, terutama daun (juga beserta tangkainya). Beberapa sayuran adalah bagian tumbuhan yang tertutup tanah, seperti wortel, kentang, dan lobak. Terdapat pula sayuran yang berasal dari organ generatif, seperti bunga (misalnya kecombrang dan turi), buah (misalnya terong dan kapri), dan biji (misalnya buncis dan kacang merah). Bagian tumbuhan lainnya yang juga dianggap sayuran adalah tongkol jagung. Meskipun bukan tumbuhan, bagian jamur yang dapat dimakan juga digolongkan sebagai sayuran. Sayuran adalah semua jenis tanaman yang dapat dimakan baik yang diambil dari akar, batang, daun dan bunga. Sayuran banyak mengandung zat gizi yang dapat berfungsi untuk mengatur metabolisme dalam tubuh (Syamsidah and Suryani, 2018).

Buah adalah organ pada tumbuhan berbunga yang merupakan perkembangan lanjutan dari bakal buah (ovarium). Buah biasanya membungkus dan melindungi biji. Aneka rupa dan bentuk buah tidak terlepas kaitannya dengan fungsi utama buah. Buah seringkali memiliki nilai ekonomi sebagai bahan pangan maupun bahan baku industri karena di dalamnya mengandung lemak, vitamin, mineral, alkaloid, hingga terpena dan terpenoid. Di dalam pengolahan makanan, buah dapat dipergunakan untuk makanan penutup, yang disuguhkan pada saat terakhir suatu hidangan (Syamsidah and Suryani, 2018).

Sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan remaja dalam proses pertumbuhan dan pencegahan penyakit (Rachmi *et al.*, 2019). Indonesia merupakan Negara tropis sangat kaya akan buah dan sayur. Oleh karena itu, patut disayangkan jika konsumsi buah dan sayur masyarakat masih relatif rendah dibandingkan Negara lain yang bukan penghasil buah dan sayur (Aini, Sari and Juliyani, 2022).

2. Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan remaja untuk mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 400–600 gram setiap hari untuk mencegah penyakit kronis. Pedoman Gizi Seimbang di Indonesia menyarankan untuk mengonsumsi buah sebanyak 2-3 porsi atau setara dengan 150 gram buah dan sayur sebanyak 3-4 porsi atau setara dengan 250 gram sayur per hari (Muna and Mardiana, 2019).

Kementerian Kesehatan melalui Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) telah menggarisbawahi pentingnya konsumsi sayur dan buah setiap hari. Sayur dianjurkan untuk dikonsumsi sebanyak 3-4 porsi/hari, sedangkan buah 2-3 porsi/hari. Jika dilihat pada isi piringku, sayur dan buah memiliki porsi paling banyak, yaitu separuh bagian piring untuk setiap kali makan. Porsi makan sayur dianjurkan untuk lebih banyak dibandingkan porsi makan buah. Seperti yang dijelaskan di atas, buah merupakan sumber gula, sehingga ada buah dengan kandungan gula cukup, tetapi ada juga jenis buah yang memiliki kandungan gula yang tinggi. Jenis buah dengan kandungan gula yang tinggi inilah yang harus dibatasi konsumsinya karena berisiko meningkatkan kadar gula darah, sehingga

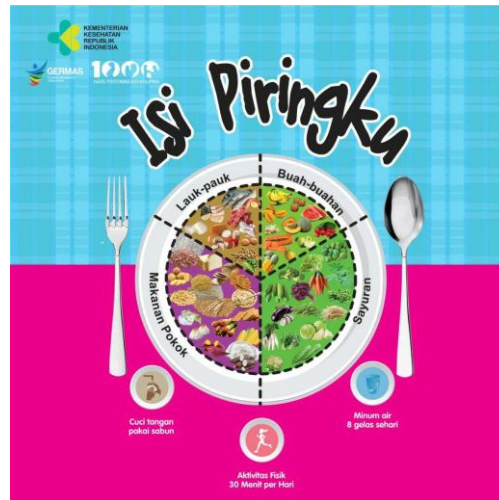
dapat memicu berbagai macam penyakit. Oleh karena kandungan zat gizi dalam sayur dan buah bermacam-macam, konsumsi sayur dan buah sebaiknya bervariasi agar tubuh mendapatkan manfaat dari berbagai macam zat gizi (Rachmi *et al.*, 2019).

Anjuran konsumsi buah sebanyak 2-3 porsi dalam sehari dan konsumsi sayur 3-4 porsi dalam sehari terdapat dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS).



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang

Dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) ada empat lapis berurutan dari bawah ke atas, dan semakin ke atas semakin kecil. Empat lapis artinya Gizi Seimbang didasarkan pada prinsip 4 pilar yaitu konsumsi beranekaragam pangan, aktifitas fisik, kebersihan diri, dan pemantauan berat badan untuk mempertahankan berat badan normal. Semakin ke atas ukuran tumpeng semakin kecil berarti pangan pada lapis paling atas yaitu gula, garam dan lemak dibutuhkan sedikit sekali atau perlu dibatasi. Pada setiap kelompok pangan dituliskan berapa jumlah porsi setiap kelompok pangan yang dianjurkan. Misalnya pada kelompok sayuran tertulis 3-4 porsi sehari, artinya sayuran dianjurkan dikonsumsi oleh remaja atau dewasa sejumlah 3-4 mangkuk sehari. Satu mangkuk sayuran beratnya sekitar 75 gram, sehingga perlu makan sayur sekitar 300 gram sehari. Sebelah kanan tumpeng ada tanda tambah (+) diikuti dengan visual segelas air putih dan tulisan 8 gelas. Ini artinya dalam sehari setiap orang remaja atau dewasa dianjurkan untuk minum air putih sekitar 8 gelas sehari (PMK No. 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang) (Kemenkes RI, 2014).



Gambar 2. Isi Piringku

Sebagai bagian dari konsep Gizi Seimbang, terdapat panduan keragaman pangan serta porsi yang dianjurkan untuk dikonsumsi setiap kali makan. Konsep ini dikenal sebagai "Isi Piringku" dan dituangkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan No 41 Tahun 2014. Untuk satu kali makan, dalam 1 piring yang kita gunakan untuk makan, bagilah piring menjadi 2 bagian sama besar. Lalu, isilah $\frac{2}{3}$ bagian dari setengah piring. masing-masing untuk makanan pokok dan untuk sayuran, dan $\frac{1}{3}$ bagian dari setengah piring masing-masing untuk lauk-pauk dan untuk buah. Dalam satu hari, kita dianjurkan untuk makan sumber karbohidrat 3-4 porsi, makan sayur 3-4 porsi, buah 2-3 porsi, sumber protein hewani dan nabati 2-4 porsi (Rachmi *et al.*, 2019).

3. Kandungan dan Manfaat Sayur dan Buah

a. Serat Pangan

Sayur dan buah merupakan sumber utama serat pangan. Serat berfungsi untuk meningkatkan massa tinja, mempercepat transit usus, dan membantu proses buang air besar, sehingga mencegah terjadinya konstipasi. Selain itu, serat juga dapat membantu mengontrol kadar gula darah, menurunkan kadar kolesterol, dan mendukung kesehatan sistem pencernaan secara keseluruhan (Azzahra *et al.*, 2023).

b. Vitamin

Sayur dan buah kaya akan berbagai jenis vitamin, terutama vitamin A, vitamin C, dan vitamin K. Vitamin A penting untuk kesehatan mata dan sistem imun, vitamin C berfungsi sebagai antioksidan yang mempercepat penyembuhan luka dan meningkatkan daya tahan tubuh, sedangkan vitamin K berperan dalam proses pembekuan darah. Selain fungsi spesifik tersebut, vitamin juga berkontribusi dalam menjaga kesehatan kulit, metabolisme, dan memperlancar fungsi organ tubuh (Primadhamanti *et al.*, 2022).

c. Mineral

Sayur dan buah menyediakan berbagai mineral penting seperti kalium, magnesium, dan kalsium. Kalium membantu mengatur tekanan darah, magnesium berperan dalam kontraksi otot dan fungsi saraf, sedangkan kalsium penting untuk kesehatan tulang dan gigi. Konsumsi sayur dan buah yang cukup memastikan tubuh mendapatkan asupan mineral yang dibutuhkan untuk menunjang berbagai proses fisiologis dan menjaga keseimbangan elektrolit (Sianjpar, Punuh and Malonda, 2021).

Sayur dan buah penting untuk pertumbuhan dan pencegahan penyakit pada segala usia, termasuk remaja, manfaat mengonsumsi sayur dan buah (Rachmi *et al.*, 2019):

1) Meningkatkan daya ingat

Sayur dan buah merupakan sumber antioksidan (penangkal senyawa jahat) yang melindungi sel-sel otak sehingga dapat meningkatkan daya ingat dengan cara melindungi sel-sel otak.

2) Membuat tubuh lebih segar

Enzim dalam tubuh kita akan bereaksi dengan vitamin yang berasal dari sayur dan buah untuk memproduksi energi di dalam tubuh.

3) Melancarkan buang air besar

Serat dalam sayur dan buah dapat melancarkan proses metabolisme dalam tubuh, sehingga buang air besar juga menjadi lancar.

4) Mencegah berbagai macam penyakit

Kandungan vitamin, mineral, antioksidan, dan serat dalam sayur dan buah akan memperkuat tubuh dalam melawan dan mencegah berbagai macam penyakit, termasuk penyakit kanker, tekanan darah tinggi, ataupun diabetes.

4. Sayur dan Buah sebagai Sumber Serat Makanan

Sayur dan buah merupakan sumber utama serat makanan yang sangat penting bagi kesehatan pencernaan. Serat terbagi menjadi dua jenis, yaitu serat larut air dan tidak larut air, yang keduanya banyak ditemukan dalam berbagai buah dan sayur. Serat larut dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dan mengontrol kadar gula darah, sementara serat tidak larut membantu meningkatkan massa feses dan mempercepat pergerakan usus, sehingga mencegah konstipasi (Azzahra *et al.*, 2023).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang direkomendasikan bagi masyarakat Indonesia, kebutuhan serat untuk remaja perempuan usia 13-18 tahun yaitu 29 gr per hari, sedangkan untuk remaja laki-laki usia 13-15 yaitu 34 gr per hari dan usia 16-18 tahun yaitu 37 gr per hari (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

D. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018, dalam Adiputra *et al.*, 2021), pengetahuan adalah hasil dari "tahu" yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan tersebut dilakukan melalui pancaindra manusia, yaitu mata, hidung, telinga, dan sebagainya. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui indera pendengaran (telinga) dan penglihatan (mata). Pengetahuan tidak terbentuk dengan sendirinya, melainkan melalui proses belajar yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pendidikan, pengalaman, lingkungan, dan informasi dari luar.

2. Tingkatan Pengetahuan

Notoatmodjo (2018) dalam Adiputra *et al.* (2021) menjelaskan bahwa pengetahuan memiliki enam tingkatan, yaitu:

a. Tahu (*Know*)

Merupakan tingkat paling dasar, di mana seseorang hanya mampu mengingat atau menyebutkan suatu informasi tanpa memahami secara mendalam. Pada tingkat ini, remaja mungkin hanya mengetahui bahwa konsumsi buah dan sayur penting bagi kesehatan. Mereka bisa menyebutkan contoh sayur dan buah yang mengandung serat, seperti bayam, brokoli, apel, atau pepaya, tetapi belum memahami alasan medis atau fisiologis mengapa makanan tersebut penting untuk pencernaan dan pencegahan konstipasi. Pengetahuan di tingkat ini umumnya diperoleh dari media massa, guru, keluarga, atau teman sebaya.

b. Memahami (*Comprehension*)

Pada tingkat ini, individu mulai memahami informasi yang diterimanya. Mereka tidak hanya tahu bahwa buah dan sayur bermanfaat, tetapi juga dapat menjelaskan mengapa penting mengonsumsinya. Misalnya, remaja mulai mengerti bahwa serat dalam sayur dan buah membantu mempercepat pergerakan usus dan melancarkan buang air besar, sehingga mencegah terjadinya konstipasi. Remaja di tingkat ini dapat menyampaikan kembali informasi tersebut dengan bahasa mereka sendiri dan menjawab pertanyaan dasar seputar manfaat konsumsi serat.

c. Mengaplikasikan (*Application*)

Tingkatan ini menunjukkan kemampuan untuk menggunakan informasi atau pengetahuan yang dimiliki dalam situasi nyata. Dalam hal ini, remaja yang berada pada tingkat aplikasi tidak hanya memahami pentingnya konsumsi buah dan sayur, tetapi juga mulai menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Mereka mulai mengganti jajanan kurang sehat dengan buah segar, menambahkan sayur dalam menu harian, atau membawa bekal sehat ke sekolah. Ini menandakan bahwa pengetahuan telah mulai memengaruhi perilaku hidup sehat.

d. Menganalisis (*Analysis*)

Pada tingkat ini, individu mampu menguraikan informasi menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan memahami hubungan antar bagian tersebut. Remaja yang berada pada tahap ini dapat menganalisis pola makan yang menyebabkan konstipasi, seperti kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji yang rendah serat atau minum air yang kurang. Mereka juga bisa mengidentifikasi gejala konstipasi serta kaitannya dengan asupan serat harian. Kemampuan analisis ini penting agar individu bisa lebih kritis dalam mengambil keputusan untuk menjaga kesehatan pencernaan.

e. Mensintesis (*Synthesis*)

Tingkatan ini menggambarkan kemampuan untuk menggabungkan berbagai elemen informasi menjadi suatu kesatuan baru. Seseorang pada tahap ini dapat merancang atau membuat solusi berdasarkan pengetahuan yang dimiliki. Dalam konteks skripsimu, remaja yang berada pada tingkat sintesis mampu menyusun rencana makan harian yang mencakup asupan serat sesuai anjuran, misalnya dengan merancang menu seimbang yang berisi sayur dan buah dalam jumlah yang tepat, memilih jenis makanan yang mendukung pergerakan usus, dan mempertimbangkan variasi agar tidak membosankan.

f. Mengevaluasi (*Evaluation*)

Merupakan tingkat pengetahuan tertinggi, yaitu kemampuan untuk menilai atau mengambil keputusan berdasarkan pengetahuan yang dimiliki. Individu di tingkat ini dapat mengevaluasi apakah pola makan mereka saat ini sudah cukup serat atau belum. Mereka bisa menilai manfaat jangka panjang dari kebiasaan makan sehat dan dampak dari kurangnya serat terhadap kesehatan pencernaan. Selain itu, mereka juga dapat memberikan masukan atau rekomendasi kepada orang lain, misalnya teman sebaya, untuk memperbaiki pola makan guna mencegah konstipasi.

Pengukuran tingkat pengetahuan seseorang dapat dilakukan dengan wawancara atau kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau sampel. Pengukuran pengetahuan bertujuan untuk menilai seberapa dalam pemahaman terhadap materi yang telah dipelajari.

3. Faktor yang Memengaruhi Pengetahuan

Menurut Suwaryo dan Yuwono (2017), terdapat beberapa faktor utama yang dapat memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, antara lain:

a. Pendidikan

Pendidikan merupakan proses yang bertujuan mengembangkan potensi, sikap, serta keterampilan individu, baik melalui jalur formal maupun nonformal, dan berlangsung seumur hidup. Melalui pendidikan, seseorang dibekali kemampuan untuk berpikir kritis dan menyerap informasi baru. Semakin tinggi tingkat pendidikan yang dimiliki, maka semakin besar pula peluang seseorang untuk memahami dan menerima informasi yang akan memperluas pengetahuannya.

b. Informasi atau Media Massa

Informasi adalah segala bentuk pengetahuan yang diterima seseorang, baik secara langsung maupun tidak langsung. Media massa berperan penting dalam menyampaikan informasi yang dapat memengaruhi pemikiran dan perilaku individu. Penyampaian informasi yang efektif, baik melalui pendidikan formal maupun media seperti televisi, radio, dan internet, dapat memberikan dampak langsung berupa peningkatan pengetahuan.

c. Sosial, Budaya, dan Ekonomi

Nilai-nilai sosial dan kebiasaan yang telah mendarah daging dalam suatu masyarakat dapat memengaruhi cara individu memperoleh dan menyerap pengetahuan, meskipun tanpa pengalaman langsung. Selain itu, kondisi ekonomi juga berperan dalam menentukan ketersediaan sarana yang mendukung proses belajar. Masyarakat dengan status sosial ekonomi yang lebih baik cenderung memiliki akses informasi yang lebih luas.

d. Lingkungan

Lingkungan, baik fisik, biologis, maupun sosial, memberikan pengaruh terhadap penerimaan dan perkembangan pengetahuan individu. Interaksi dengan lingkungan sekitar dapat menjadi sumber pengalaman dan informasi baru yang membentuk wawasan seseorang. Lingkungan yang mendukung akan mempercepat proses pembelajaran.

e. Usia

Usia turut menentukan kemampuan seseorang dalam menyerap dan mengolah informasi. Pada umumnya, semakin bertambah usia, pola pikir dan daya tangkap seseorang akan semakin matang. Hal ini membuat orang dewasa, khususnya usia lanjut, lebih aktif dalam kegiatan sosial dan lebih terbuka terhadap pengalaman baru yang meningkatkan pengetahuan mereka.

E. Edukasi Gizi

Edukasi gizi merupakan suatu proses yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman individu dan membentuk sikap positif terkait perilaku konsumsi makanan. Proses ini tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga mendorong perubahan perilaku melalui pemahaman terhadap berbagai faktor, seperti kondisi pribadi, lingkungan sekitar, hingga kebijakan yang memengaruhi pilihan makan. Dengan demikian, edukasi gizi diharapkan dapat menumbuhkan kebiasaan makan yang sehat guna mendukung kesehatan tubuh secara menyeluruh (Pakar Gizi Indonesia, 2017).

Menurut Patimah (2022), Edukasi gizi merupakan suatu proses sistematis dalam menyampaikan pengetahuan tentang ilmu gizi kepada individu maupun kelompok masyarakat, dengan tujuan mendorong pemahaman dan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Tenaga kesehatan memiliki peran yang bervariasi dalam memberikan edukasi ini, tergantung pada setting layanan seperti klinik, masyarakat umum, hingga fasilitas perawatan jangka panjang.

Dalam ruang lingkup yang lebih luas, edukasi gizi mencakup tiga komponen penting, yaitu: (a) pemberian informasi melalui strategi komunikasi yang tepat seperti kampanye kesehatan atau konsultasi gizi di layanan kesehatan, yang bertujuan memotivasi individu; (b) pengembangan keterampilan praktis yang memungkinkan masyarakat menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari, seperti keterampilan memasak sehat atau membaca label gizi, yang termasuk dalam fase tindakan; dan (c) penciptaan lingkungan yang mendukung keputusan makan sehat, seperti penyediaan makanan sehat dan pengaturan pemasaran makanan, yang masuk dalam fase lingkungan.

Edukasi gizi yang berkualitas penting untuk membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini, terutama di kalangan anak-anak dan remaja. Kebiasaan ini dapat membantu mempertahankan berat badan ideal, mencegah penyakit kronis terkait pola makan, serta meningkatkan kualitas hidup secara umum. Tidak hanya itu, edukasi gizi juga berperan dalam membangun kesadaran, keterampilan, dan motivasi masyarakat untuk membuat keputusan makan yang lebih baik.

Tujuan utama dari edukasi gizi adalah menguatkan praktik atau perilaku yang mendukung kesehatan melalui pembentukan kebiasaan makan yang positif. Hal ini dilakukan dengan menciptakan dorongan motivasi internal, penyampaian informasi yang benar dan relevan, serta pengembangan sikap, keterampilan, dan rasa percaya diri agar individu mampu menerapkan perilaku gizi yang sehat secara berkelanjutan.

Informasi yang diberikan melalui edukasi gizi meliputi nilai gizi makanan, keamanan pangan, teknik pengolahan dan penyimpanan, serta praktik penyajian makanan yang baik. Namun demikian, menyampaikan informasi saja tidak cukup. Edukasi gizi yang efektif harus mampu menggerakkan individu dari sekadar mengetahui menjadi melakukan, sehingga terjadi perubahan perilaku yang nyata. Misalnya, seseorang mulai rutin mengonsumsi sayuran berwarna hijau tua, oranye, dan kuning untuk meningkatkan imunitas tubuh.

Dengan demikian, program edukasi gizi perlu dirancang secara komprehensif dan dilaksanakan secara strategis agar benar-benar mampu mendorong penerima manfaat untuk mengadopsi praktik gizi yang sehat, positif, dan berkelanjutan demi peningkatan status gizi dan kesehatan masyarakat.

Dalam pelaksanaan edukasi gizi, pemilihan media merupakan salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan penyampaian informasi kepada sasaran. Media edukasi berfungsi sebagai alat bantu untuk mempermudah proses komunikasi sehingga pesan gizi dapat diterima, dipahami, dan diingat dengan lebih baik oleh penerima informasi. Menurut Notoatmodjo (2018), media pendidikan kesehatan dapat dikelompokkan menjadi tiga jenis, yaitu media cetak, media elektronik, dan media luar ruang. Media cetak meliputi leaflet, booklet, brosur, poster, dan modul. Media elektronik meliputi televisi, radio, video, film, internet, media sosial, dan aplikasi digital lainnya. Sementara itu, media luar ruang dapat

berupa baliho, spanduk, papan informasi, maupun media promosi kesehatan yang ditempatkan di lingkungan masyarakat.

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mendorong penggunaan media digital dalam kegiatan edukasi gizi. Media digital dinilai lebih menarik karena mampu menggabungkan unsur visual, audio, animasi, dan teks secara bersamaan sehingga dapat meningkatkan perhatian serta pemahaman sasaran edukasi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diberikan melalui media digital, seperti video edukasi, media sosial, maupun aplikasi berbasis internet, dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran individu terhadap perilaku hidup sehat. Penggunaan media digital juga memungkinkan informasi disampaikan secara lebih luas, cepat, dan mudah diakses kapan saja.

Remaja merupakan kelompok usia yang sangat dekat dengan penggunaan teknologi digital dan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pemanfaatan media sosial sebagai sarana edukasi gizi menjadi salah satu strategi yang dinilai efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja. Salah satu platform media sosial yang banyak digunakan oleh remaja saat ini adalah TikTok. Platform ini menyediakan fitur video pendek yang menarik, interaktif, dan mudah dipahami sehingga berpotensi menjadi media edukasi yang efektif dalam menyampaikan informasi gizi. Berdasarkan karakteristik tersebut, penelitian ini menggunakan media video TikTok sebagai sarana edukasi gizi mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah sebagai pencegahan konstipasi pada remaja.

F. Video Tiktok

1. Pengertian Video Tiktok

Video TikTok adalah bentuk video pendek yang diproduksi menggunakan aplikasi TikTok, dengan format vertikal dan durasi singkat, biasanya antara 15 detik hingga 3 menit. Video ini dirancang agar mudah dikonsumsi secara cepat, serta memadukan berbagai elemen seperti musik latar, suara narasi, teks berjalan, filter visual, dan transisi kreatif. Karakteristik utama dari video TikTok adalah sifatnya yang dinamis, menarik perhatian dalam waktu singkat, serta mendorong partisipasi pengguna baik sebagai pembuat maupun penonton konten. Meskipun awalnya dikenal sebagai media hiburan, video TikTok juga telah berkembang menjadi salah

satu bentuk media edukasi modern yang efektif, terutama dalam menjangkau generasi muda dengan gaya belajar audio-visual (Indrawan, Wiguna and Wijoyo, 2020).

Melalui aplikasi TikTok, pengguna dapat dengan mudah dan cepat membuat video pendek yang menarik dan tidak membosankan, serta membagikannya kepada teman maupun khalayak luas. TikTok menyediakan berbagai efek visual unik dan menarik yang mendorong kreativitas pengguna dalam menciptakan konten. Aplikasi ini juga dilengkapi dengan pustaka musik yang luas, memungkinkan pengguna menampilkan berbagai ekspresi diri seperti menari, freestyle, hingga membuat konten hiburan lainnya.

TikTok merupakan platform video berbasis musik yang berfokus pada produksi video pendek. Pengguna didorong untuk mengekspresikan imajinasi dan emosi mereka melalui pertunjukan kreatif dalam bentuk tarian, gaya bebas, atau karya musik. Aplikasi ini dirancang untuk mendukung generasi masa kini dalam menciptakan konten digital secara cepat dan sederhana, serta membagikannya secara global. TikTok telah menjadi standar baru dalam budaya kreatif anak muda dan banyak dimanfaatkan untuk membuat video pendek, video musik, karya artistik, dan berbagai jenis konten lainnya yang dapat diakses melalui perangkat Android, iOS, maupun smartphone lainnya (Asra, 2023).

Media video memiliki peran penting dalam pembelajaran karena mampu menyajikan materi dengan cara yang lebih menarik dibandingkan teks biasa. Penggunaan video membantu mempercepat pemahaman informasi, meningkatkan daya ingat, dan mempermudah penguasaan materi secara lebih akurat. Hal ini disebabkan karena sekitar 90% informasi yang diserap oleh manusia berbentuk visual, dan otak memproses gambar 60.000 kali lebih cepat dibandingkan teks tertulis (Hendra *et al.*, 2023).

2. Kelebihan dan Kekurangan Video TikTok

Menurut Shoffa (2023), video memiliki beberapa kelebihan, yaitu :

- a. Mampu menyampaikan pesan yang lebih merata diserap siswa

Dalam konteks edukasi gizi, video memungkinkan penyampaian informasi gizi yang kompleks dengan cara visual dan audio yang menarik, sehingga siswa dari berbagai latar belakang dan tingkat pemahaman dapat menyerap informasi secara lebih merata.

- b. Sangat efektif dalam menjelaskan proses

Proses-proses yang sulit dijelaskan secara verbal, seperti pencernaan makanan, metabolisme zat gizi, atau cara memilih makanan bergizi seimbang, dapat divisualisasikan secara dinamis melalui video, sehingga lebih mudah dipahami oleh siswa.

- c. Mengatasi keterbatasan ruang dan waktu

Video edukasi gizi dapat diakses kapan saja dan di mana saja, baik di kelas, di rumah, atau secara daring. Hal ini sangat mendukung pembelajaran fleksibel, terutama jika siswa tidak dapat hadir secara langsung dalam sesi edukasi.

- d. Lebih realistis dan dapat diulangi serta dihentikan sesuai kebutuhan

Siswa dapat menghentikan dan mengulang tayangan video edukasi gizi sesuai kebutuhan mereka untuk memahami materi dengan lebih baik. Ini sangat membantu dalam memperkuat daya ingat dan penguasaan konsep gizi.

- e. Sangat berpengaruh dalam mempengaruhi sikap siswa

Video yang menarik secara visual dan emosional dapat membentuk kesadaran dan sikap positif siswa terhadap pentingnya gizi seimbang dan perilaku makan sehat. Misalnya, video yang menunjukkan dampak buruk dari kebiasaan makan tidak sehat bisa memotivasi perubahan sikap.

Qur'ani (2023) menyatakan bahwa, video memiliki beberapa kekurangan, yaitu:

- a. Peralatan video harus tersedia di lokasi penggunaan

Dalam edukasi gizi, pemanfaatan video memerlukan perangkat seperti laptop, proyektor, atau layar monitor. Jika fasilitas ini tidak tersedia, maka penyampaian materi menjadi terhambat.

- b. Menyusun naskah untuk video tidaklah mudah dan memakan waktu

Pembuatan video edukasi gizi memerlukan perencanaan yang matang, mulai dari penulisan naskah, penggambaran ilustrasi, hingga pengeditan. Hal ini memerlukan waktu dan keahlian khusus dari tenaga pengajar atau tim produksi.

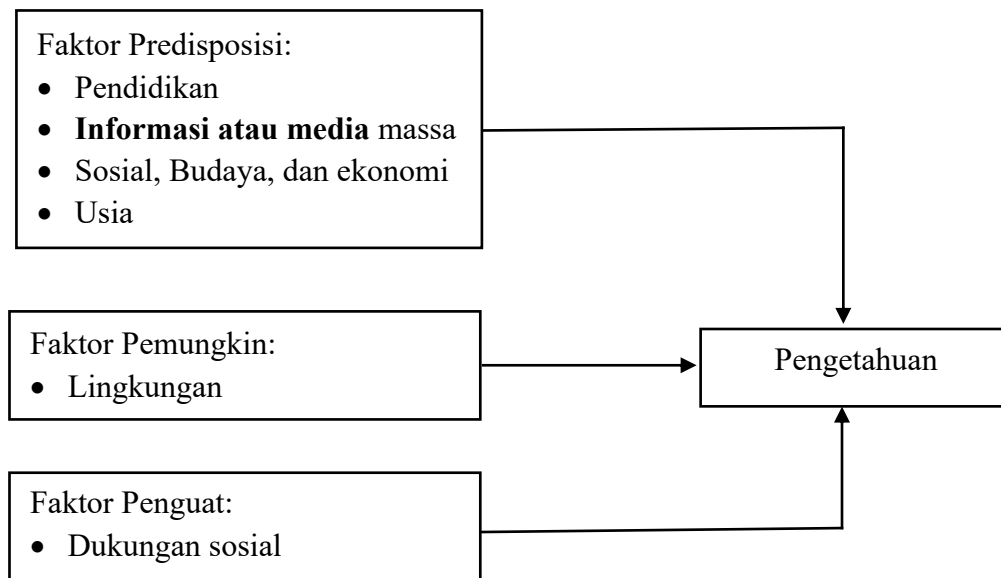
- c. Ukuran layar monitor yang kecil membatasi jumlah penonton

Jika pemutaran video dilakukan di layar yang kecil, misalnya di HP atau laptop kecil, maka siswa dalam jumlah besar akan kesulitan menyimak. Hal ini kurang efektif jika edukasi dilakukan dalam kelompok besar.

- d. Biaya produksi yang tinggi dan sedikit yang mampu mengerjakannya

Video berkualitas membutuhkan biaya, perangkat lunak, serta tenaga kreatif yang profesional. Dalam edukasi gizi, hal ini bisa menjadi kendala terutama pada institusi atau komunitas dengan sumber daya terbatas.

G. Kerangka Teori



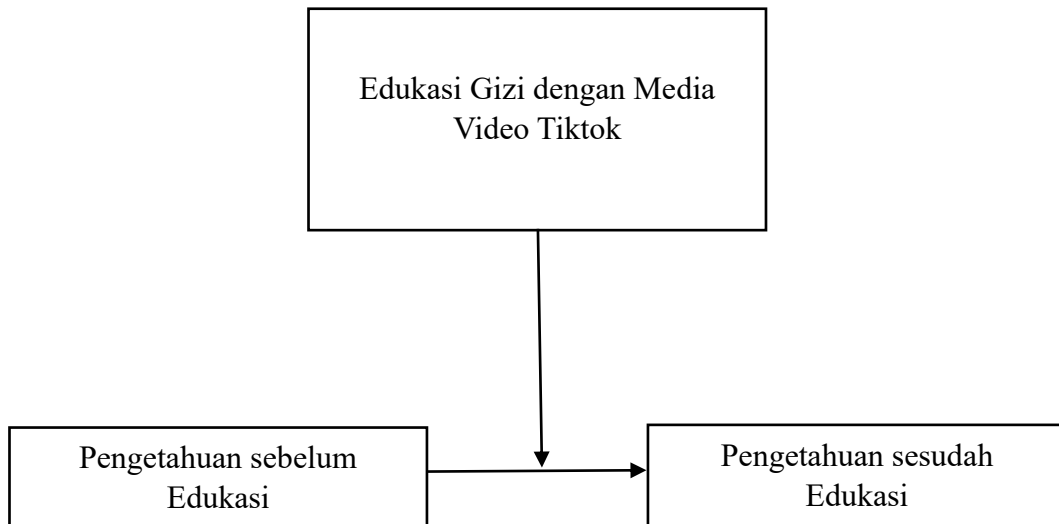
Gambar 3. Kerangka Teori

Sumber : Teori Lawrence Green dalam Suwaryo dan Yuwono (2017)

Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu Pendidikan, informasi atau media massa, sosial, budaya, dan ekonomi, lingkungan, dan usia. Untuk menambah pengetahuan dilakukan dengan cara edukasi gizi menggunakan media video tiktok.

H. Kerangka Konsep

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan variabel bebas (independen) yaitu edukasi gizi dengan media video tiktok, dan variabel terikat (dependen) yaitu pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah sebagai pencegahan konstipasi.



Gambar 4. Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka konsep diatas, penelitian ini dilakukan terhadap siswa di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam dengan cara mengukur pengetahuan siswa tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah sebagai pencegahan konstipasi sebelum pemberian edukasi gizi menggunakan media video tiktok, selanjutnya pemberian edukasi gizi menggunakan media video tiktok sebanyak 3 kali. Kemudian dilakukan kembali pengukuran pengetahuan sesudah diberikan edukasi.

I. Definisi Operasional

Tabel 2. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Skala Pengukuran
1.	Edukasi Gizi	Upaya peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi sayur buah sebagai pencegahan konstipasi yang dilakukan dengan media video tiktok dilanjutkan dengan penyuluhan dan diskusi interaktif sebanyak 3 kali intervensi masing-masing 50 menit dengan jarak waktu 3 hari setiap kali pertemuan.	Absensi	Nominal
2.	Pengetahuan	Tingkat pengetahuan remaja dilihat dari kemampuan menjawab dengan benar kuesioner sebanyak 20 pertanyaan. Kuesioner yang digunakan diadopsi dari penelitian terdahulu dan telah diuji validitasnya (Fikroh, 2021). a) Baik: skor >80% b) Cukup: skor 60-80% c) Kurang: skor < 60% (Khomsan, 2022)	Kuesioner (<i>pretest-posttest</i>)	Ordinal

J. Hipotesis

Ho : Tidak ada pengaruh edukasi gizi dengan video tiktok terhadap pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah sebagai pencegahan konstipasi pada remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

Ha : Ada pengaruh edukasi gizi dengan video tiktok terhadap pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah sebagai pencegahan konstipasi pada remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.