

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan tahap perkembangan individu yang berlangsung sebagai peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang mencakup kelompok usia 10–19 tahun. Periode ini menjadi salah satu fase penting dalam perkembangan manusia karena merupakan masa pembentukan dasar bagi kesehatan dan kesejahteraan pada tahap kehidupan selanjutnya. Masa remaja ditandai oleh proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat pada berbagai aspek, meliputi perubahan fisik, kemampuan kognitif, serta perkembangan psikososial. Berbagai perubahan tersebut turut memengaruhi cara remaja dalam merasakan, berpikir, mengambil keputusan, serta beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya (Schichor, 2012)

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan proses pencarian identitas dan pembentukan jati diri. Pada periode ini, individu mulai berusaha memperoleh pengakuan atas kemampuan dan pencapaian yang dapat diberikan kepada orang lain maupun lingkungan sekitarnya. Remaja juga sering dipandang berada dalam masa transisi, yaitu ketika mereka mulai tidak ingin diperlakukan seperti anak-anak, namun secara perkembangan fisik dan psikologis belum sepenuhnya mencapai tahap kedewasaan. Dengan demikian, masa remaja merupakan tahap perkembangan yang sangat penting karena ditandai oleh berbagai perubahan, baik yang berkaitan dengan kondisi fisik maupun perkembangan psikologis individu.

2. Kebutuhan Zat Gizi Remaja

Kecukupan asupan gizi pada remaja perlu menjadi perhatian karena periode ini ditandai dengan proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang berlangsung dengan cepat. Dengan demikian, pemilihan dan konsumsi pangan yang mengandung zat gizi secara seimbang diperlukan untuk menunjang pertumbuhan serta perkembangan remaja agar berlangsung secara optimal (Salsabila Alda Rizma, 2021)

Pada masa remaja, tubuh memerlukan beragam jenis zat gizi, yang terdiri atas zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak, serta zat gizi mikro yang meliputi vitamin dan mineral. Kebutuhan tersebut dapat dipenuhi melalui penerapan prinsip “Isi Piringku” yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh untuk mendukung energi dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kebutuhan gizi pada usia sekolah perlu diperhatikan sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan serta kelompok usia masing-masing. Asupan makanan yang seimbang memiliki peranan penting dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kemampuan kognitif, dan menjaga daya tahan tubuh. Dengan terpenuhinya kebutuhan gizi secara optimal, remaja dapat menjalankan aktivitas sehari-hari serta mengikuti kegiatan pembelajaran dengan lebih baik. Adapun rincian kebutuhan zat gizi berdasarkan kelompok usia dapat dilihat pada tabel Angka Kecukupan Gizi (AKG) Tahun 2019 berikut.:

Tabel 1. Kebutuhan Zat Gizi

Kelompok Umur	Kebutuhan					
	Energi (kkal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Serat (g)	Air (ml)
Laki laki						
13-15 tahun	2400	350	70	80	34	2100
Perempuan						
13-15 tahun	2050	300	65	70	29	2150

Sumber : *Angka Kecukupan Gizi 2019*

3. Masalah Gizi Pada Remaja

Ketidakseimbangan status gizi dapat dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan mengenai gizi serta kurangnya pemahaman individu tentang pentingnya menerapkan kebiasaan makan yang sehat. Di kalangan remaja, masalah gizi sering muncul akibat perilaku dalam pemenuhan gizi yang belum sesuai dapat terlihat dari ketidakseimbangan antara asupan zat gizi yang diperoleh melalui makanan dengan kebutuhan gizi yang seharusnya dipenuhi oleh tubuh. Ketidacukupan maupun

ketidakseimbangan asupan energi dan protein dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi tubuh serta meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah gizi, seperti obesitas, kekurangan energi kronis (KEK), gizi buruk, dan anemia.

Remaja yang mengalami kekurangan asupan gizi berisiko mengalami gangguan pada pertumbuhan fisik dan perkembangan otak. Kondisi kekurangan gizi juga dapat memengaruhi fungsi sistem kekebalan tubuh sehingga meningkatkan kerentanan remaja terhadap berbagai penyakit dan infeksi. Permasalahan gizi dapat dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan yang tidak seimbang serta rendahnya asupan makanan yang memiliki kandungan gizi yang cukup. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan terjadinya masalah gizi. Oleh sebab itu, upaya mengatasi permasalahan gizi pada remaja perlu dilakukan dengan meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya penerapan pola makan seimbang dan gaya hidup sehat. Peningkatan pengetahuan serta kemampuan dalam memilih dan mengonsumsi makanan bergizi menjadi salah satu langkah penting untuk mendukung tercapainya kondisi kesehatan yang optimal selama masa remaja.

B. Gizi Seimbang

1. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang dapat diterapkan dengan memilih dan mengonsumsi makanan yang beragam setiap hari, sehingga kebutuhan zat gizi tubuh dapat terpenuhi sesuai dengan jumlah yang diperlukan. Pelaksanaan gizi seimbang perlu disertai dengan keberagaman dalam memilih makanan, melakukan aktivitas fisik secara teratur, membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat, serta melakukan pemeriksaan berat badan secara rutin. Hal tersebut bertujuan untuk menjaga kondisi tubuh tetap dalam batas normal sekaligus mencegah terjadinya berbagai permasalahan gizi.

Penerapan prinsip gizi seimbang pada kelompok remaja berusia 10–19 tahun, termasuk pada fase pra-pubertas dan pubertas, perlu mendapat perhatian karena usia tersebut merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Kebutuhan gizi pada kelompok usia tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor,

terutama pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung secara cepat selama masa pubertas. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan, menstruasi pada remaja perempuan, serta meningkatnya perhatian terhadap penampilan dan bentuk tubuh turut memengaruhi kebutuhan gizi remaja. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi pada remaja perlu disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik masing-masing individu. Khususnya bagi remaja perempuan, kecukupan asupan gizi perlu diperhatikan karena berkaitan dengan kesiapan menuju masa dewasa serta mendukung kesehatan reproduksi di masa mendatang (Nadhila & Erwandi, 2023).

2. Pedoman Gizi Seimbang

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014, Pola makan yang sehat dapat diterapkan dengan mengonsumsi berbagai jenis pangan dalam jumlah yang disesuaikan dengan kebutuhan zat gizi tubuh. Penerapan pola makan sehat perlu diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat, serta pengawasan berat badan yang dilakukan secara berkala. Berbagai upaya tersebut dilakukan untuk mempertahankan berat badan dalam kondisi sehat dan mencegah munculnya berbagai masalah gizi (Nadhila & Erwandi, 2023).

Pemenuhan kebutuhan gizi seimbang memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan dan mendukung pertumbuhan remaja. Asupan zat gizi yang adekuat dapat membantu mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan fisik karena menyediakan berbagai zat yang diperlukan oleh tubuh. Pada masa anak-anak hingga usia sekolah, kecukupan gizi juga dibutuhkan untuk menunjang konsentrasi dalam belajar, aktivitas sehari-hari, kemampuan berinteraksi, serta perkembangan fisik. Memasuki masa remaja, terdapat perbedaan pola konsumsi antara laki-laki dan perempuan. Remaja laki-laki umumnya memiliki asupan makanan yang lebih banyak sehingga kebutuhan gizinya cenderung lebih mudah terpenuhi. Sebaliknya, remaja perempuan lebih sering memperhatikan bentuk dan proporsi tubuh melalui pembatasan atau pengaturan pola makan, sehingga berisiko mengalami kekurangan asupan zat gizi (Panjaitan et al., 2022).

Untuk mendukung penerapan pola konsumsi pangan yang sehat, seimbang,

dan aman, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menetapkan Pedoman Gizi Seimbang. Pedoman ini dapat dijadikan sebagai landasan dalam mendukung tercapainya dan terpeliharanya status gizi yang baik, sekaligus berkontribusi terhadap peningkatan kualitas kesehatan masyarakat. Di Indonesia, Pedoman Gizi Seimbang mulai diperkenalkan pada tahun 1955 sebagai penyempurnaan dari konsep “4 Sehat 5 Sempurna” yang telah diperkenalkan sebelumnya pada tahun 1952. Konsep Gizi Seimbang mencakup empat pilar utama yang pada prinsipnya bertujuan menciptakan keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh. Penerapan prinsip tersebut juga didukung dengan pemantauan berat badan secara berkala sebagai salah satu upaya untuk mengetahui dan mempertahankan status gizi.

Prinsip 4 Pilar Gizi Seimbang meliputi:

1. Mengonsumsi aneka ragam pangan

Tidak terdapat satu jenis pangan yang mampu menyediakan seluruh zat gizi yang diperlukan tubuh untuk mendukung pertumbuhan dan menjaga kesehatan. Pengecualian terdapat pada Air Susu Ibu (ASI), yang dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi sejak lahir hingga mencapai usia 6 bulan. Keanekaragaman pangan dalam prinsip gizi seimbang tidak hanya berarti mengonsumsi berbagai macam jenis makanan, tetapi juga memperhatikan komposisi dan proporsi asupan secara seimbang. Makanan perlu dikonsumsi dalam jumlah yang mencukupi kebutuhan tubuh, tidak berlebihan, serta dilakukan secara teratur. Dalam beberapa dekade terakhir, anjuran mengenai pola konsumsi makanan telah memperhatikan pembagian proporsi setiap kelompok pangan berdasarkan kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh.

2. Membiasakan hidup bersih dan sehat

Status gizi, terutama pada anak, dapat dipengaruhi secara langsung oleh adanya penyakit infeksi sebagai salah satu faktor yang berperan terhadap kondisi gizi. Ketika seseorang mengalami infeksi, nafsu makan umumnya dapat menurun sehingga asupan makanan, baik dari segi jumlah maupun jenis zat gizi, menjadi berkurang. Di sisi lain, kondisi infeksi dapat meningkatkan kebutuhan zat gizi karena tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih besar untuk menunjang peningkatan

proses metabolisme, terutama ketika infeksi disertai dengan demam.

Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menekan kemungkinan terpaparnya seseorang terhadap berbagai sumber infeksi. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui beberapa kebiasaan, seperti mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah melakukan aktivitas, serta memastikan makanan selalu dalam keadaan tertutup untuk mencegah kontaminasi dari lalat, hewan, maupun debu yang berpotensi membawa mikroorganisme penyebab penyakit. Selain itu, menutup mulut dan hidung ketika bersin atau batuk dapat membantu mencegah penyebaran kuman, sedangkan penggunaan alas kaki dapat mengurangi risiko terjadinya infeksi akibat kecacingan.

3. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik meliputi seluruh gerakan tubuh, termasuk olahraga, yang memiliki peran dalam mempertahankan keseimbangan antara energi yang diperoleh dari makanan dan energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Setiap aktivitas fisik membutuhkan energi sebagai sumber tenaga untuk menjalankan berbagai kegiatan. Selain itu, aktivitas fisik turut mendukung berlangsungnya proses metabolisme tubuh secara optimal, termasuk dalam proses pengolahan dan pemanfaatan zat gizi. Dengan demikian, aktivitas fisik memiliki peranan penting dalam menjaga keseimbangan antara zat gizi yang masuk melalui makanan dan zat gizi yang digunakan atau dikeluarkan oleh tubuh.

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

Salah satu indikator tercapainya keseimbangan zat gizi dalam tubuh dapat dilihat dari kondisi berat badan yang berada dalam rentang normal dan sesuai dengan tinggi badan. Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat digunakan sebagai salah satu parameter untuk mengetahui kondisi status gizi seseorang. Oleh sebab itu, pemantauan berat badan secara berkala perlu dilakukan sebagai bagian dari penerapan pola hidup yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Pemantauan tersebut penting dilakukan untuk mempertahankan berat badan tetap dalam batas normal serta mencegah terjadinya kelebihan maupun kekurangan berat badan.

3. Pesan Gizi Seimbang

Pesan dalam Pedoman Gizi Seimbang ditujukan kepada seluruh kelompok masyarakat yang berada dalam kondisi sehat sebagai upaya untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan:

1. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan

Pesan tersebut dapat diterapkan dengan mengonsumsi makanan yang berasal dari lima kelompok pangan secara beragam setiap hari dan pada setiap waktu makan. Kelima kelompok pangan yang dimaksud terdiri atas makanan pokok, lauk-pauk sebagai sumber zat gizi, sayuran, buah-buahan, serta minuman. Keberagaman pangan perlu diperhatikan agar kebutuhan berbagai zat gizi tubuh dapat terpenuhi secara seimbang.

2. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup

Konsumsi sayuran dan buah-buahan dalam jumlah yang cukup memiliki peranan penting dalam membantu mempertahankan tekanan darah, kadar gula darah, serta kadar kolesterol agar tetap berada dalam batas normal. Kecukupan asupan sayur dan buah juga dapat berkontribusi dalam menurunkan risiko terjadinya penyakit tidak menular yang bersifat kronis. Dengan demikian, pemenuhan konsumsi sayuran dan buah-buahan secara memadai dapat dijadikan sebagai salah satu indikator sederhana dalam penerapan pola makan sesuai dengan prinsip gizi seimbang.

3. Membiasakan makan lauk pauk berprotein tinggi

Kebutuhan konsumsi pangan hewani yang dianjurkan berkisar antara 2–4 porsi per hari. Jumlah tersebut setara dengan sekitar 70–140 gram atau 2–4 potong daging sapi berukuran sedang, 80–160 gram atau 2–4 potong daging ayam berukuran sedang, maupun 80–160 gram atau 2–4 potong ikan berukuran sedang. Sementara itu, kebutuhan pangan sumber protein nabati juga dianjurkan sebanyak 2–4 porsi per hari, yang setara dengan 100–200 gram atau 4–8 potong tempe berukuran sedang dan 200–400 gram atau 4–8 potong tahu berukuran sedang. Jumlah porsi yang dibutuhkan dapat berbeda sesuai dengan kelompok usia dan kondisi fisiologis seseorang, seperti pada ibu hamil, ibu menyusui, lanjut usia, anak-anak, remaja, maupun orang dewasa.

4. Membiasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok

Konsumsi pangan yang mengandung karbohidrat dalam jumlah tinggi merupakan kebiasaan yang umum dijumpai pada masyarakat Indonesia dan telah menjadi bagian dari pola makan sehari-hari. Oleh karena itu, konsumsi nasi putih sebagai sumber makanan pokok dapat divariasikan dengan pangan sumber karbohidrat lainnya, seperti beras merah, kentang, roti, dan jagung. Diversifikasi sumber karbohidrat tersebut dapat membantu menciptakan pola konsumsi pangan yang lebih beragam dan seimbang.

5. Konsumsi makanan manis, asin dan berlemak dalam jumlah sedang.

Dalam upaya mempertahankan kesehatan dan menurunkan risiko terjadinya berbagai penyakit, seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan stroke, perlu dilakukan pengendalian terhadap pola konsumsi makanan. Salah satu langkah yang dapat diterapkan adalah membatasi asupan makanan yang mengandung kadar lemak, gula, dan garam yang tinggi.

C. Isi Piringku

“Isi Piringku” merupakan pedoman yang diperkenalkan oleh pemerintah sebagai acuan dalam mengatur konsumsi makanan sehari-hari agar sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Melalui program tersebut, Kementerian Kesehatan turut memperkenalkan empat pilar gizi seimbang yang mencakup konsumsi makanan yang beragam, penerapan aktivitas fisik dan olahraga secara rutin, pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat, serta pemantauan dan pemeliharaan berat badan ideal. Dalam penerapannya, pedoman “Isi Piringku” mengatur komposisi makanan dalam satu piring dengan proporsi tertentu. Sebanyak 50% bagian piring dianjurkan diisi dengan sayuran dan buah-buahan, sedangkan 50% bagian lainnya terdiri atas lauk-pauk sebagai sumber protein, baik protein hewani maupun nabati, serta makanan pokok sebagai sumber karbohidrat.

“Isi Piringku” adalah inisiatif yang diluncurkan oleh Kementerian Kesehatan untuk mengajak masyarakat menerapkan pola makan dengan mengikuti pedoman gizi seimbang. Inisiatif ini bertujuan untuk memperkenalkan konsep gizi seimbang

yang tidak hanya mengutamakan jumlah, tetapi juga kualitas dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Dalam konsep "4 Sehat 5 Sempurna," yang kini diperbarui menjadi pedoman "Gizi Seimbang," setiap porsi makanan diharapkan terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayur-mayur, dan buah-buahan, serta disertai dengan air putih sebagai penyempurna (Dewi Puspa Arum, 2024)

Berikut ini adalah komposisi ideal untuk piring yang seimbang dalam satu kali sajian :

1. Makanan pokok : Dalam pedoman gizi seimbang, kementerian kesehatan RI menganjurkan karbohidrat sebaiknya mengisi sekitar 1/3 bagian piring. Sumber karbohidrat ini dapat berupa nasi, roti, kentang, jagung, ubi, atau sumber karbohidrat kompleks lainnya. Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh.
2. Lauk pauk : Lauk pauk sumber protein dan lemak. Lauk pauk sebaiknya mengisi sekitar 1/6 bagian piring. Lauk-pauk sebagai sumber protein dapat berasal dari berbagai jenis pangan, seperti ikan, telur, unggas, daging, susu, kacang-kacangan, serta produk olahannya, antara lain tahu dan tempe. Sementara itu, penggunaan lemak sehat dianjurkan dalam jumlah yang terbatas, yaitu sekitar 1–2 sendok makan.
3. Sayur : Sayur menempati 1/3 bagian piring, pilihlah dari berbagai jenis Sayur berwarna, seperti Sayur hijau, merah, kuning, dan oranye. Sayur kaya akan vitamin, mineral, serat, dan fitonutrien yang berfungsi menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai penyakit.
4. Buah : Buah-buahan sebaiknya menjadi bagian yang cukup besar dalam pola makan. Buah-buahan mengisi 1/6 bagian piring. Buah-buahan segar, seperti apel, jeruk, pepaya, pisang, atau mangga, adalah sumber vitamin, mineral, dan serat yang baik untuk pencernaan dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
5. Air minum : Mengonsumsi air putih yang cukup, yaitu sekitar 8 gelas per hari untuk membantu proses metabolisme tubuh dan menjaga hidrasi. Sehingga konsep "Isi Piringku" juga menekankan pentingnya mengonsumsi air putih yang cukup.

6. Batasi Gula, Garam, dan Lemak: Dalam konsep Isi Piringku sebagai konsumsi saji sekali makan juga menyarankan untuk membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak. Paling banyak seseorang mengonsumsi gula adalah 4 sendok makan per hari, garam 1 sendok teh per hari, dan lemak 5 sendok makan per hari.

D. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Secara etimologis, istilah “pengetahuan” berasal dari kata dasar “tahu” yang kemudian mendapat penambahan imbuhan “pe-an”. Pada dasarnya, pengetahuan merupakan segala hal yang berhubungan dengan proses seseorang dalam memperoleh dan memahami sesuatu. Proses tersebut mencakup kegiatan mendapatkan informasi, mengolah serta memanfaatkannya, hingga menghasilkan pemahaman sebagai hasil dari proses mengetahui. Oleh karena itu, pengetahuan dapat dipahami sebagai kumpulan informasi yang tersimpan dalam ingatan dan menjadi bagian dari kesadaran individu.

Informasi dan pengetahuan yang dimiliki seseorang dapat diteruskan kepada orang lain melalui komunikasi verbal maupun berbagai kegiatan, sehingga dapat memperkaya pemahaman dan memperluas wawasan dalam lingkungan sosial. Pengetahuan tidak semata-mata tersimpan dalam memori individu, tetapi dapat pula dituangkan dan disimpan dalam berbagai bentuk media, seperti buku, dokumentasi digital, maupun nilai-nilai budaya dan tradisi yang diteruskan secara turun-temurun. Pengetahuan memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia karena terbentuk melalui proses berpikir dan penalaran. Kemampuan tersebut menjadi salah satu karakteristik yang membedakan manusia dengan makhluk hidup lainnya.

Secara umum, pengetahuan dapat diklasifikasikan ke dalam dua bentuk utama, yakni pengetahuan empiris dan pengetahuan rasional. Pengetahuan empiris merupakan pengetahuan yang terbentuk melalui pengalaman, pengamatan, serta pemanfaatan pancaindra dalam memahami berbagai kejadian atau fenomena yang dapat diamati secara nyata. Pengetahuan tersebut bersifat *a posteriori*, karena diperoleh setelah seseorang mengalami atau mengamati suatu objek secara langsung.

Sementara itu, pengetahuan rasional terbentuk melalui kemampuan berpikir secara logis dan menggunakan proses penalaran, sehingga tidak selalu memerlukan pengalaman yang diperoleh secara langsung. Pengetahuan ini bersifat *a priori*, yaitu pengetahuan yang berasal dari kemampuan berpikir secara rasional dan tidak bergantung pada pengalaman yang diperoleh melalui pancaindra (Octaviana & Ramadhani, 2021)

2. Tingkat Pengetahuan

Tingkatan pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif meliputi 6 tingkatan (Notoatmodjo, 2021), yaitu:

1. Tahu (*Know*)

Tahu merupakan kemampuan seseorang dalam mengingat kembali informasi atau materi yang sebelumnya telah dipelajari atau diterima. Tingkatan ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling dasar.

2. Memahami (*Comprehension*)

Memahami merupakan kemampuan seseorang untuk menjelaskan suatu objek atau materi dengan benar serta mampu menginterpretasikan informasi yang telah diperoleh. Seseorang yang telah mencapai tahap memahami tidak hanya mampu mengingat, tetapi juga dapat menjelaskan, memberikan contoh, menarik kesimpulan, dan memperkirakan suatu keadaan berdasarkan materi yang dipahami.

3. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi adalah kemampuan untuk menggunakan atau menerapkan pengetahuan yang telah dipelajari dalam situasi, kondisi, maupun permasalahan yang nyata.

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan kemampuan untuk menguraikan suatu materi atau objek ke dalam bagian-bagian tertentu yang saling berkaitan dan tetap berada dalam satu kesatuan struktur atau organisasi.

5. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan kemampuan untuk menggabungkan, menghubungkan, atau menyusun berbagai bagian menjadi suatu bentuk atau keseluruhan yang baru. Pada

tahap ini, seseorang mampu menghasilkan suatu formulasi baru berdasarkan unsur atau konsep yang telah tersedia sebelumnya.

6. Evaluasi (*Evaluatin*)

Evaluasi adalah kemampuan individu untuk melakukan penilaian terhadap suatu objek, materi, atau informasi dengan menggunakan dasar atau kriteria tertentu sebagai pertimbangan. Kriteria yang digunakan dapat berasal dari standar yang telah ditetapkan maupun kriteria yang dibuat atau ditentukan sendiri.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan (Notoatmdjo, 2020) yaitu:

1. Tingkat pendidikan

Pendidikan merupakan suatu proses pembelajaran yang dilakukan untuk memperluas pengetahuan sekaligus membentuk perubahan perilaku individu menuju arah yang lebih positif. Tingkat pendidikan yang dimiliki seseorang dapat memengaruhi kemampuan dalam menerima, memahami, serta mengembangkan informasi dan pengetahuan yang diperoleh.

2. Informasi

Ketersediaan dan penerimaan informasi dapat menjadi salah satu faktor yang berperan dalam menambah serta meningkatkan pengetahuan individu. Semakin luas informasi yang diterima oleh seseorang, maka semakin besar pula kesempatan yang dimilikinya untuk meningkatkan serta memperkaya pengetahuan. Seseorang dapat memperoleh informasi dari berbagai sumber, seperti keluarga, teman sebaya, media massa, bahan bacaan, serta tenaga kesehatan

3. Pengalaman

Pengalaman merupakan salah satu sumber yang dapat membantu seseorang memperoleh dan meningkatkan pengetahuan. Pengalaman tidak hanya diperoleh melalui kejadian yang dialami secara langsung, tetapi juga dapat terbentuk melalui proses melihat, mendengar, dan mengamati berbagai hal. Dengan demikian, pengalaman dapat memberikan tambahan pengetahuan mengenai suatu hal dalam kehidupan sehari-hari.

4. Budaya

Budaya dapat memengaruhi proses pembentukan pengetahuan seseorang melalui interaksi dengan lingkungan sosial. Dalam berhubungan dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya, seseorang mengalami proses belajar yang memungkinkan dirinya memperoleh berbagai informasi, pengalaman, serta pengetahuan baru.

5. Sosial Ekonomi

Individu yang memiliki kemampuan ekonomi lebih baik cenderung memiliki kesempatan yang lebih besar dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Kondisi tersebut memungkinkan sebagian pendapatan yang dimiliki dialokasikan untuk memperoleh berbagai informasi yang bermanfaat, sehingga dapat mendukung peningkatan pengetahuan (Meliono, Irmayanti, 2019).

E. Promosi Gizi

1. Pengertian Promosi Gizi

Promosi gizi merupakan salah satu bentuk kegiatan edukasi yang dilakukan melalui penyampaian informasi untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya penerapan prinsip gizi seimbang. Melalui kegiatan tersebut, diharapkan terbentuk sikap yang lebih positif dalam memilih dan mengonsumsi makanan sehat serta mendorong penerapan kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Secara lebih luas, promosi kesehatan dapat dipahami sebagai serangkaian upaya yang bertujuan meningkatkan kemampuan individu dalam mengendalikan, menjaga, dan mempertahankan kesehatannya secara optimal.

Promosi gizi dan kesehatan memiliki peran yang krusial dalam pemberdayaan masyarakat dengan cara belajar dari, oleh, dan bersama masyarakat sesuai dengan konteks sosial budaya yang ada, sehingga masyarakat dapat mandiri dalam aspek kesehatan. Salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat dalam bidang kesehatan yang dikembangkan berdasarkan kebutuhan serta kondisi masyarakat adalah Upaya Kesehatan Bersumber Daya Masyarakat (UKBM) (AKG, 2019)

F. Media Video Animasi

1. Pengertian media video animasi

Video animasi dapat digunakan sebagai media pembelajaran yang membantu peserta didik memahami materi melalui penyajian informasi yang menarik, dinamis, dan interaktif. Selain menjadi sumber informasi dalam kegiatan pembelajaran, video animasi juga dapat dimanfaatkan sebagai media pendukung proses pengajaran yang membantu menciptakan komunikasi serta interaksi antara guru dan peserta didik. Selain digunakan dalam kegiatan pembelajaran, video animasi juga dapat dipelajari secara mandiri oleh siswa, sehingga materi dapat dipahami melalui penyajian visual yang lebih menarik, mudah dipahami, dan menyenangkan. (Salsabila Alda Rizma, 2021)

Dapat disimpulkan bahwa media video animasi adalah jenis media audio visual yang menggabungkan gambar animasi dan suara dalam jangka waktu tertentu. Media ini menyajikan representasi peristiwa melalui serangkaian gambar atau animasi yang disusun dengan cara tertentu.

2. Karakteristik Media Video Animasi

Penggunaan alat atau media pembelajaran yang tepat akan memudahkan pemahaman terhadap materi yang diajarkan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa karakteristik media video animasi meliputi:

1. Media video animasi menyajikan unsur suara (*audio*) dan gambar bergerak (*visual*) secara bersamaan sehingga informasi dapat diterima melalui lebih dari satu indera.
2. Video animasi dapat ditampilkan melalui berbagai perangkat, seperti telepon pintar (*gadget*), laptop, maupun proyektor.
3. Video animasi memiliki kelebihan karena dapat diputar kembali secara berulang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.
4. Materi dan informasi yang disampaikan dalam video animasi disesuaikan dengan topik atau bahan pembelajaran yang diberikan.

3. Kelebihan Media Video Animasi

Dalam pemanfaatan media video animasi, terdapat beberapa keunggulan atau manfaat. Keunggulan atau manfaat dari video animasi antara lain:

1. Penyajian video animasi yang menarik dapat meningkatkan perhatian dan ketertarikan peserta didik selama proses pembelajaran.
2. Informasi dalam video animasi disampaikan dengan menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami oleh peserta didik.
3. Materi pembelajaran dalam video animasi disusun dengan penyajian yang sistematis dan menarik sehingga dapat membantu peserta didik memahami materi dengan lebih mudah.

4. Kekurangan Media Video Animasi

Dalam penggunaan media video animasi, tentu terdapat beberapa kekurangan atau kelemahan. Kekurangan video animasi yaitu :

1. Proses pembuatan video animasi memerlukan waktu yang cukup lama.
2. Dibutuhkan keahlian khusus untuk menghasilkan video animasi yang berkualitas.
3. Proyek ini juga memerlukan ruang penyimpanan yang cukup dan kuota internet yang memadai untuk mengunduhnya.
4. Tidak semua materi pembelajaran menggunakan video animasi.

G. Penelitian Terdahulu

Tabel 2. Penelitian Terdahulu

Referensi	Design	Lokasi	Populasi	Intervensi	Hasil Penelitian	Kelemahan penelitian/saran bagi peneliti selanjutnya
Indira Ekayati, Aminah Toha, Nino Adib C (2023)	Quasi experiment dengan menggunakan rancangan the matching only	SMP Negeri 2 Samarinda	36 siswa kelas VII (usia 13 tahun), dibagi 3 kelompok: 10 eksperimen dan control, 10 eksperimen, 16 kontrol	Memberikan edukasi gizi seimbang pada kelompok eksperimen (video animasi), kontrol (ceramah)	Terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pola makan pada zat gizi energi, protein, karbohidrat sesudah diberikan edukasi gizi seimbang pada kelompok eksperimen (video animasi), dari pada kelompok control (ceramah)	Durasi intervensi yang relatif singkat, yaitu hanya dua kali dalam dua minggu, kemungkinan belum cukup untuk memberikan dampak yang mendalam dan berkelanjutan terhadap pengetahuan serta perubahan pola makan remaja. Perbandingan antara kelompok eksperimen dan kontrol pun menjadi kurang

seimbang karena frekuensi dan metode penyampaian edukasi berbeda, di mana metode ceramah kurang efektif bila hanya dilakukan dua kali dibandingkan dengan video animasi yang lebih menarik secara visual dan auditori. Untuk peneliti selanjutnya disarankan memperpanjang durasi dan menambah frekuensi intervensi edukasi agar materi dapat lebih melekat dan berdampak nyata terhadap perilaku responden.

Nur Indah	Pre	Dinas	29 orang	Melakukan	Terdapat	Desain yang dilakukan
Wardaniah	eksperimental	Pengendal	Pengurus Insan	penyuluhan gizi	Peningkatan yang	tidak melibatkan
Purnamasari,	one group	ian	Genre	dengan	signifikan antara	control sehingga efek
Dewa	pretest	Penduduk	Majapahit	menggunakan	pengetahuan dan	intervensi sulit
Nyoman	posttest	Keluarga		media video	sikap setelah	dibandingkan, dan
Supariasa,		Berencana		animasi yang	diberikan	jumlah sampel yang
Nengah Tanu		dan		dilakukan	penyuluhan dengan	terbatas. disarankan
Komalya,		Pemberda		sebanyak 3 kali	media video animasi.	untuk menggunakan
Bastianus		yaan		dalam 3 minggu		desain eksperimen
Doddy Riyadi		Perempua				dengan kelompok
(2022)		n Insan				kontrol agar hasil lebih
		Genre				kuat dan dapat
		Majapahit				dibandingkan secara
						objektif
Nada	True	SD N	30 siswa dari	Memberikan	Terdapat perbedaan	Intervensi yang hanya
Kusumadani,	eksperimen,	Ledok	kelas IV, V dan	edukasi dengan	pengetahuan terkait	berlangsung selama
Ida Chairanna	Teknik analisis	Kulon3	VI	menggunakan	karies gigi dengan	dua minggu belum
Mahirawatie,	data	Bojonegor		media video	menggunakan video	cukup untuk melihat
Siti Fitria	dengan	o		animasi selama	animasi pada	dampak jangka

Ulfah (2022)	menggunakan Mc Nemar	2 selama minggu	minggu 2	peserta kelas IV, V dan VI dibandingkan menggunakan metode ceramah.	panjang perubahan pengetahuan siswa. Penelitian ini juga tidak menjelaskan secara rinci tentang validitas dan reliabilitas instrumen kuesioner yang digunakan, sehingga dapat memengaruhi keakuratan hasil pengukuran. Disarankan untuk memperpanjang durasi intervensi disertai evaluasi untuk melihat jangka panjang dari edukasi yang diberikan.
--------------	-------------------------	-----------------------	-------------	---	--

Ni Kadek Pre	SD N 1	38 siswa dari	Memberikan	Terdapat bukti	Desain pre-
Devina	experimental	Tamanbali kelas 2 dan 3	edukasi berupa	signifikan	eksperimental dengan
Wardani,	dengan one	, Bangli	video animasi	pengetahuan siswa	pendekatan one group
Sarah Kartika	group pretest		yang berdurasi	tentang karies gigi	pretest-posttest tanpa
Wulandari, Ni	posttest		10 menit dan	setelah diberi	kelompok kontrol,
Putu Ayu J.			diberikan dalam	intervensi	sehingga membatasi
Sastamidhyani			3 sesi selama 2	menggunakan video	kemampuan untuk
(2024)			minggu.	animai.	menilai efektivitas
					intervensi secara
					komparatif.disarankan
					bagi peneliti
					selanjutnya untuk
					melakukan studi

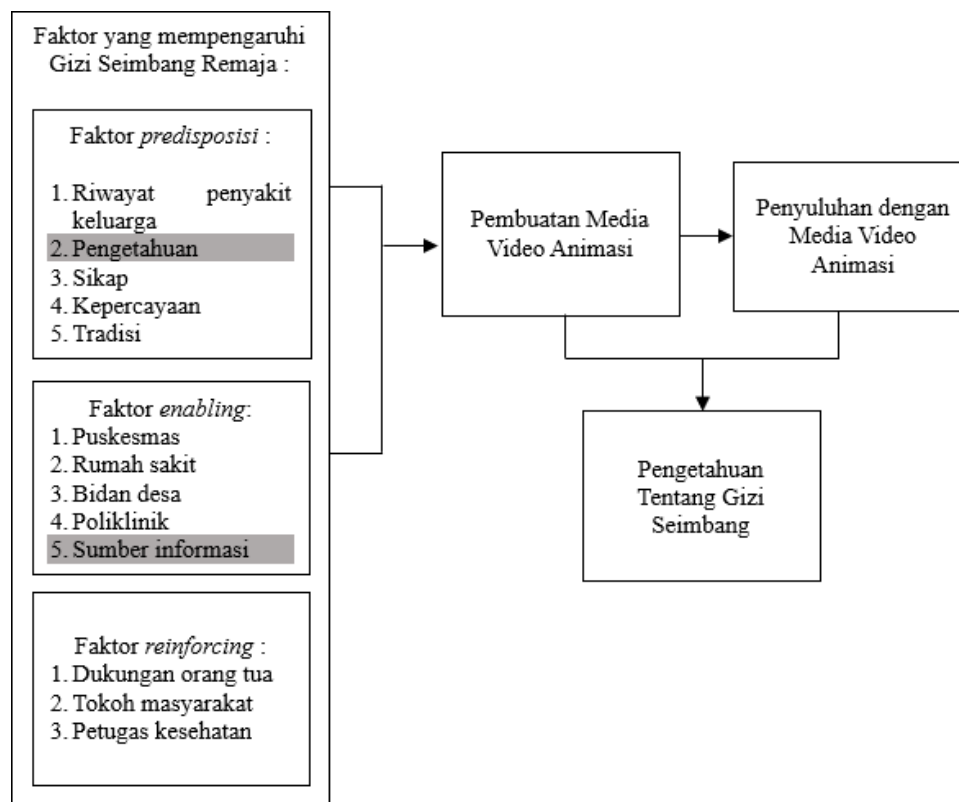
memperpanjang durasi intervensi disertai evaluasi untuk melihat jangka panjang dari edukasi yang diberikan.

Ni Kadek Pre	SD N 1	38 siswa dari	Memberikan	Terdapat	Desain pre-
Devina	experimental	Tamanbali	edukasi berupa	bu	eksperimental dengan
Wardani,	dengan one	, Bangli	video animasi	kti	pendekatan one group
Sarah Kartika	group pretest		yang berdurasi	signifikan	pretest-posttest tanpa
Wulandari, Ni	posttest		10 menit dan	pengetahuan	kelompok kontrol,
Putu Ayu J.			diberikan dalam	siswa	sehingga membatasi
Sastamidhyani			3 sesi selama 2	tentang karies	kemampuan untuk
(2024)			minggu.	gigi	menilai efektivitas
				setelah	intervensi secara
				dib	komparatif. disarankan
				eri	bagi peneliti
				intervensi	selanjutnya untuk
				menggunakan	melakukan studi
				video	

					animai.	longitudinal dengan ukuran sampel yang lebih besar dan melibatkan kelompok kontrol. Selain itu, evaluasi perubahan perilaku jangka panjang dan status kesehatan gigi aktual siswa setelah intervensi juga perlu diteliti lebih lanjut.
Vira Herliana Putri, Laras Sitoayu, Putri Ronitawati (2021)	Quasy Eksperimental ,melalui rancangan pre-post test control group.	SDN Ragajaya dan SDN Bukit Duri 09 Pagi Kabupate n Bogor, Jawa Barat.	65 siswa dan dibagi jadi 2 kelompok: 27 kelompok intervensi, 38 kelompok control.	Memberikan intervensi dengan menggunakan <i>AR book</i> yang dilakukan pada masing-masing kelompok, dengan durasi waktu 2 minggu.	Terdapat peningkatan rata rata menggunakan <i>AR book</i> yang kor pengetahuan gizi pada kelompok intervensi melalui	Kelemahan dari penelitian ini terletak pada keterbatasan teknologi dan fasilitas di sekolah yang s belum mendukung penggunaan media AR Book secara optimal, karena masih mengandalkan metode ceramah dan minimnya kepemilikan smartphon di

penggunaan AR Book sebesar 77,8 dan sikap tentang gizi juga meningkat sebesar 92,0 kalangan siswa. Selain itu, durasi intervensi yang singkat (hanya dua minggu) dinilai belum cukup untuk membentuk perubahan sikap jangka panjang. Saran untuk peneliti selanjutnya agar melibatkan lebih banyak sekolah dengan latar berbeda, menggunakan pendekatan edukasi yang berulang untuk memperkuat hasil, serta memanfaatkan instrument pengukuran yang telah tervalidasi dengan baik.

H. Kerangka Teori

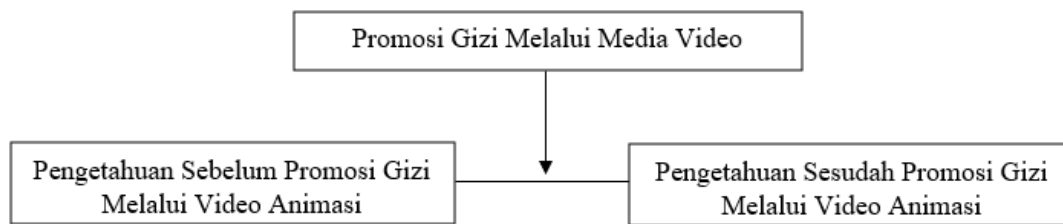


Sumber : Astari YA, Lestantyo D, Ekawati. 2020.

Gambar 1. Kerangka Teori

Kerangka teori dalam penelitian ini mengacu pada teori perilaku Lawrence Green. Berdasarkan teori tersebut, pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah sumber informasi. Informasi mengenai gizi dapat diperoleh melalui kegiatan promosi gizi yang disampaikan dengan berbagai media. Salah satu media yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan adalah video animasi, karena mampu menyajikan informasi secara visual dan menarik sehingga memudahkan penyampaian materi kepada sasaran.

I. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian ini menjelaskan hubungan antara promosi gizi menggunakan media video animasi dengan tingkat pengetahuan remaja SMP. Video animasi digunakan sebagai media dalam kegiatan promosi gizi untuk menyampaikan informasi mengenai penerapan gizi seimbang. Penyampaian informasi melalui media video animasi diharapkan dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja SMP mengenai gizi seimbang.

J. Definisi Operasional

Tabel 3. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Cara Pengukuran	Skala Pengukuran
1	Promosi Gizi	Memberikan informasi tentang gizi seimbang melalui media video animasi yang berisi tentang Pengertian gizi seimbang, prinsip gizi seimbang, pedoman gizi seimbang.	Video diberikan kepada sasaran untuk ditonton selama 3 minggu dan dilakukan monitoring setiap minggu menggunakan lembar observasi.	-

2	Pengetahuan	Wawasan ilmu yang dimiliki oleh remaja SMPN 27 tentang gizi seimbang.	Penilaian dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 15 pertanyaan mengenai pemahaman tentang gizi seimbang	Rasio
3	Intervensi	Penyuluhan Gizi mengenai gizi seimbang yang disampaikan melalui video animasi yang berdurasi ± 5 menit	Mencatat isi materi Video Animasi ke Lembar Observasi dan dokumentasi kegiatan penyuluhan	Nominal

K. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Terdapat perbedaan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan promosi gizi melalui media video animasi.