BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Obesitas

1. Pengertian Obesitas

Penumpukan lemak berlebih yang disebabkan oleh ketidakseimbangan berkepanjangan antara asupan dan pengeluaran energi dikenal sebagai obesitas. Orang dewasa yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas menghadapi tantangan khusus, karena masa dewasa merupakan periode kerentanan gizi yang menuntut asupan nutrisi lebih tinggi akibat faktor-faktor seperti pertumbuhan fisik yang berkelanjutan, perubahan pilihan makanan, serta perubahan gaya hidup. Pola konsumsi remaja telah berubah akibat globalisasi, khususnya dengan beralihnya kebiasaan makan ke arah makanan cepat saji (*junk food*) dan berkurangnya aktivitas fisik; kedua hal ini meningkatkan risiko obesitas (2).

Obesitas merupakan kondisi kesehatan yang bersifat multifaktorial karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor genetik, budaya, dan sosial. Faktor genetik memiliki peranan dalam meningkatkan kecenderungan seseorang mengalami obesitas. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa obesitas memiliki komponen herediter yang cukup kuat, dengan sejumlah gen yang berhubungan dengan regulasi berat badan dan kecenderungan terjadinya peningkatan berat badan.Selain faktor genetik, Aktivitas fisik yang rendah merupakan salah satu dari berbagai variabel lain yang dapat berkontribusi terhadap obesitas, gangguan tidur atau insomnia, gangguan endokrin, penggunaan obat-obatan tertentu, serta pola konsumsi makanan yang kurang sehat. Konsumsi karbohidrat secara berlebihan dan Makanan yang kaya gula dapat meningkatkan asupan energi. Kondisi tersebut, apabila tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang memadai dan disertai dengan penurunan metabolisme energi, dapat meningkatkan risiko obesitas dan menyebabkan tubuh menimbun lemak (12).

Menurut WHO dalam (13) Klasifikasi obesitas pada orang dewasa menurut IMT,yaitu:

IMT <18,5 = Kurus (Underweight)

IMT 18,5-24,9 = Normal

IMT ≥25 = Overweight

IMT ≥30 = Obesitas

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Obesitas

A. Faktor genetik

Di antara faktor-faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas adalah variabel genetik. Risiko obesitas pada anak cenderung lebih tinggi apabila terdapat riwayat obesitas pada orang tua. Kemungkinan seorang anak mengalami obesitas mencapai sekitar 80% jika kedua orang tuanya mengalami obesitas, dibandingkan dengan sekitar 40% jika hanya salah satu orang tua yang mengalami obesitas. Di sisi lain, jika berat badan kedua orang tua tergolong normal, risiko obesitas pada anak dikatakan lebih rendah yakni sekitar 7%. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan mengalami obesitas dapat dipengaruhi oleh faktor keturunan, meskipun faktor lingkungan dan gaya hidup juga turut berperan.Faktor genetik dapat memengaruhi jumlah dan distribusi lemak dalam tubuh serta berbagai mekanisme yang berkaitan dengan pengaturan berat badan. Kerentanan genetik terhadap obesitas dapat berkaitan dengan resting metabolic rate, termogenesis non-olahraga (*non-exercise thermogenesis*), metabolisme lipid, serta mekanisme pengaturan nafsu makan. Variasi pada mekanisme tersebut dapat menyebabkan seseorang memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mengalami peningkatan berat badan dan penumpukan lemak. Dengan demikian, faktor genetik dapat menjadi salah satu dasar kerentanan seseorang terhadap obesitas.(14).

B. Faktor lingkungan

1) Aktifitas Fisik

Setiap gerakan tubuh yang melibatkan penggunaan otot dan energi disebut sebagai aktivitas fisik atau olahraga. Hal ini sangat penting untuk menjaga kebugaran, meningkatkan kualitas hidup, serta memelihara kesehatan fisik maupun mental. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko obesitas adalah

rendahnya tingkat aktivitas fisik. Orang yang menjalani pekerjaan yang mengharuskan mereka duduk dalam waktu lama atau memiliki gaya hidup kurang gerak cenderung menggunakan lebih sedikit energi. Ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi akan terjadi jika kondisi tersebut disertai dengan konsumsi makanan yang berlebihan. Akibatnya, tubuh dapat menyimpan kelebihan energi yang tidak terpakai sebagai lemak; jika hal ini berlangsung dalam jangka waktu lama, lemak tubuh dapat menumpuk dan meningkatkan risiko terjadinya obesitas(15).

2) Faktor Pola Makan

Pola makan menunjukkan jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi seseorang dalam kehidupan sehari-hari serta dapat menjadi karakteristik tertentu pada suatu kelompok masyarakat. Pola makan memiliki peran penting terhadap status gizi seseorang karena berkaitan dengan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi. Konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan, terutama jika melebihi kebutuhan energi tubuh, dapat meningkatkan risiko obesitas dan penumpukan lemak. Ketidakseimbangan antara pengeluaran energi tubuh dan asupan energi dari makanan dapat menyebabkan obesitas. Konsumsi energi yang berlebihan dalam jangka panjang dapat menyebabkan kelebihan energi disimpan sebagai lemak tubuh, sehingga meningkatkan risiko obesitas dan masalah kesehatan lainnya. Pola makan yang buruk merupakan salah satu penyebab semakin maraknya kasus obesitas terutama tingginya konsumsi makanan dengan kepadatan energi tinggi tetapi memiliki nilai gizi yang rendah. Jika dikonsumsi secara berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai, makanan yang tinggi kandungan gula dan lemak jenuh dapat meningkatkan risiko obesitas (16).

3) Faktor Sosial Ekonomi dan Gaya Hidup

Status sosial ekonomi setiap individu memiliki kondisi yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut dapat memengaruhi cara seseorang dalam memandang, memilih, dan mengambil keputusan terhadap berbagai hal, termasuk yang berkaitan dengan kesehatan. Tingkat sosial ekonomi dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan hidup, termasuk dalam memperoleh makanan yang bergizi dan menerapkan pola hidup sehat.Status sosial ekonomi orang tua juga dapat berperan dalam membentuk kebiasaan kesehatan anak. Orang tua mungkin memiliki lebih banyak peluang ketika kondisi sosial-ekonomi

menguntungkan untuk menyediakan makanan dengan gizi seimbang, mendorong anak melakukan aktivitas fisik yang cukup, serta menerapkan kebiasaan hidup sehat. Upaya tersebut penting dilakukan untuk membantu mencegah terjadinya obesitas yang dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan pada masa mendatang.(17).

Salah satu hal yang dapat memengaruhi kesehatan masyarakat adalah gaya hidup. Pilihan gaya hidup sehari-hari berdampak langsung pada kesehatan individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan. Selain gaya hidup, kondisi kesehatan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kebiasaan, adat istiadat, kepercayaan, tingkat pendidikan, kondisi sosial ekonomi, serta perilaku yang menjadi bagian dari kehidupan seseorang. Gaya hidup dan kebiasaan belanja masyarakat telah berubah akibat munculnya gaya hidup modern. Salah satunya ditandai dengan meningkatnya kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, makanan olahan atau kalengan, makanan yang mengandung bahan pengawet, serta makanan dengan kandungan kolesterol yang tinggi. Apabila kebiasaan tersebut dilakukan secara berlebihan dan Gaya hidup tidak sehat dapat meningkatkan risiko obesitas dan masalah kesehatan lainnya jika terus dijalani dalam jangka waktu lama. Oleh karena itu, penerapan gaya hidup sehat melalui pemilihan makanan yang bergizi dan seimbang serta kebiasaan hidup yang sehat penting dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh.(18).

4) Faktor psikologis

Stres merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi berat badan selain pola asuh, seperti kebiasaan terlalu memanjakan anak dan selalu memenuhi keinginannya. Kondisi stres dapat memengaruhi perilaku makan seseorang dan meningkatkan kecenderungan untuk mengonsumsi makanan secara berlebihan, sehingga pada akhirnya dapat berkontribusi terhadap terjadinya obesitas. Kemungkinan seseorang mengubah kebiasaan makannya meningkat seiring dengan tingkat stres yang mereka alami, baik dalam pemilihan jenis makanan, jumlah makanan yang dikonsumsi, maupun frekuensi makan.Secara fisiologis, stres dapat meningkatkan kadar hormon kortisol dalam darah yang berperan dalam pengaturan nafsu makan dan metabolisme tubuh. Peningkatan kortisol dapat mendorong keinginan untuk makan serta memengaruhi proses penyimpanan lemak dalam

tubuh. Pada sebagian individu, makan secara berlebihan dapat menjadi salah satu bentuk respons atau mekanisme untuk mengurangi rasa tidak nyaman akibat stres. Jika perilaku ini terus berlanjut dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang memadai, dapat terjadi penumpukan energi dalam bentuk lemak yang meningkatkan risiko obesitas.(19).

3. Dampak Obesitas

Menurut (20) Obesitas dapat memberikan dampak yang luas terhadap kesehatan dan meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit kronis degeneratif. Selain berdampak pada kesehatan fisik, penyakit ini dapat meningkatkan risiko sejumlah kondisi kesehatan kronis. Hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker, diabetes melitus tipe 2, serta berbagai kelainan atau gangguan tulang termasuk dalam kondisi yang dikaitkan dengan obesitas.

Obesitas dapat meningkatkan risiko berbagai suatu kondisi jangka panjang yang meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas. Obesitas tidak hanya memengaruhi kesehatan, tetapi juga meningkatkan biaya layanan kesehatan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

B. Gizi Seimbang

1. Pengertian gizi seimbang

Pola makan sehari-hari yang mencakup zat gizi dalam jumlah dan jenis yang memenuhi kebutuhan tubuh dengan mempertimbangkan keragaman pangan, praktik hidup bersih, pemantauan berat badan secara berkala, serta aktivitas fisik disebut sebagai gizi seimbang dapat memengaruhi penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. (21).

2. Pentingnya gizi seimbang

Kesehatan seseorang sebagian besar ditentukan oleh pola makannya. Ketika kebutuhan gizi tubuh terpenuhi secara seimbang, status gizi normal akan tercapai. Kelebihan gizi dapat terjadi akibat mengonsumsi makanan melebihi jumlah yang diperlukan, sedangkan asupan yang tidak mencukupi dapat menimbulkan gizi kurang. Kedua kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh perilaku makan yang tidak tepat dan ketidakseimbangan asupan zat gizi. Oleh karena itu, penerapan gizi

seimbang penting dilakukan sebagai pedoman dalam memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh dan mencegah berbagai masalah gizi. (21).

3. Proporsi makan gizi seimbang

Dalam upaya meningkatkan penerapan gizi seimbang di masyarakat, Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) dilengkapi dengan media visual untuk memudahkan pemahaman. Konsumsi pangan sehari-hari digambarkan melalui konsep "Tumpeng Gizi Seimbang", sedangkan panduan konsumsi makanan dalam satu kali makan divisualisasikan melalui konsep "Isi Piringku"

1. Tumpeng Gizi Seimbang



Gambar 1.Tumpeng Gizi Seimbang

Masyarakat terbantu oleh Tumpeng Gizi Seimbang menerapkan pola makan sehat dan menjaga kesehatan. Tumpeng ini digambarkan dalam empat lapisan yang tersusun dari bagian dasar yang paling lebar hingga bagian atas yang semakin mengerucut. Setiap lapisan menggambarkan kelompok pangan dan anjuran konsumsi yang berbeda, yaitu:

a). Makanan pokok menjadi sumber utama karbohidrat;

b) Buah-buahan dan sayuran membentuk lapisan kedua; c) Sumber protein nabati dan hewani membentuk lapisan ketiga;

d). Rekomendasi konsumsi gula, garam, dan lemak terdapat pada lapisan keempat.

Selain menggambarkan susunan makanan, Tumpeng Gizi Seimbang juga Salah satu rekomendasinya adalah mengonsumsi delapan gelas air setiap hari. Menjaga berat badan ideal, rutin berolahraga, serta membiasakan diri mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir merupakan cara-cara lain untuk menerapkan gaya hidup sehat (22)

2. Isi Piringku



Gambar 2 Isi Piringku

Salah satu bentuk penerapan pesan gizi seimbang adalah melalui slogan “Isi Piringku”, yang memberikan panduan mengenai proporsi makanan dalam satu kali makan. Dalam konsep tersebut, komposisi makanan dalam satu piring terdiri atas sayuran dan buah, makanan pokok, serta lauk-pauk dengan proporsi yang dianjurkan. Porsi sayuran dianjurkan lebih banyak dibandingkan buah, sedangkan makanan pokok memiliki porsi lebih besar dibandingkan lauk-pauk. Selain mengatur komposisi makanan, konsep “Isi Piringku” juga menganjurkan konsumsi air putih yang cukup, baik sebelum, saat, maupun setelah makan. Program “Isi

Piringku" merupakan salah satu upaya pemerintah dalam meningkatkan penerapan pola makan bergizi seimbang di masyarakat.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menggantikan slogan "4 Sehat 5 Sempurna" dengan konsep "Isi Piringku", yang menawarkan rekomendasi pola makan untuk mencapai status gizi yang sehat. Konsep ini mengatur porsi sayuran, makanan pokok, lauk-pauk, dan buah-buahan dalam satu piring secara seimbang. Penerapan gizi seimbang melalui konsep tersebut diharapkan dapat membantu memenuhi kebutuhan zat gizi dan mempertahankan status gizi yang normal. (23).

C. Konsep Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Secara etimologis, Akhiran "pe-an" ditambahkan pada kata dasar "know" untuk membentuk kata benda "knowledge," yang merujuk pada segala sesuatu yang berkaitan dengan proses mengetahui. Pengetahuan mencakup berbagai proses, cara, serta hasil yang diperoleh seseorang dalam memahami suatu objek. Pengetahuan pada dasarnya merupakan hasil dari proses individu dalam mengidentifikasi dan memahami sesuatu, baik berupa benda, keadaan, maupun peristiwa yang dialami. Pengetahuan yang dimiliki manusia menjadi bagian dari kekayaan intelektual yang tersimpan dalam pikiran dan dapat memengaruhi cara seseorang memahami serta menyikapi berbagai hal dalam kehidupannya. (24).

2. Tingkat pengetahuan

Menurut (25) Enam tingkatan pengetahuan yang membentuk ranah kognitif adalah sebagai berikut:

1.Mengetahui(Know)

Tahu **(know)** merupakan tingkatan pengetahuan yang berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mengingat informasi yang telah diajarkan sebelumnya. Pemanggilan kembali informasi termasuk dalam tingkat ini atau materi tertentu yang pernah diterima, baik secara spesifik maupun secara keseluruhan..

2. Memahami (Comprehension)

Kemampuan untuk menganalisis dan menjelaskan suatu hal atau topik yang familier secara akurat dikenal sebagai pemahaman. Ketika seseorang memahami

suatu topik, ia seharusnya mampu mendeskripsikannya, memberikan contoh, serta menarik kesimpulan, maupun memperkirakan hal-hal yang berkaitan dengan objek atau materi yang dipelajari.

1. Mengaplikasikan (Application)

Kemampuan seseorang dalam menerapkan materi atau Informasi yang telah dipelajari diterapkan pada situasi dan kondisi nyata. Tingkat ini mencakup kemampuan untuk menerapkan hukum, aturan, rumus, teknik, atau gagasan tertentu dalam berbagai konteks atau situasi.

2. Menganalisis (Analysis)

Hal ini merupakan kemampuan untuk menguraikan suatu topik atau objek menjadi elemen-elemen yang lebih spesifik, sembari tetap memahami bagaimana elemen-elemen tersebut saling berkaitan dalam suatu struktur yang terhubung. Aktivitas seperti mendeskripsikan, membedakan, memisahkan, dan mengklasifikasikan dapat digunakan untuk menunjukkan kemampuan analitis, dan mengidentifikasi hubungan antarunsur dalam materi yang dipelajari.

3. Menintesis (Synthesis)

Kemampuan seseorang untuk menghubungkan dan menyusun berbagai komponen atau elemen untuk menciptakan suatu kesatuan yang baru. Oleh karena itu, kemampuan untuk menciptakan atau menghasilkan rumusan baru berdasarkan berbagai konsep atau rumusan yang sudah ada sebelumnya termasuk dalam sintesis.

4. Mengevaluasi (Evaluation)

Kemampuan seseorang untuk menilai atau mempertahankan suatu topik atau hal. Penilaian tersebut dilakukan berdasarkan norma atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya, baik yang didasarkan pada kriteria yang sudah ada maupun pada pendapat pribadi.

3. Kategori pengetahuan

Menurut (26) terbagi atas 3 kategori, yaitu :

$$Persentase = \frac{Jumlah\ Nilai\ yang\ Benar}{Jumlah\ Soal!} \times 100\ \%$$

a. Jika subjek dapat menjawab dengan benar 76–100% pertanyaan, pengetahuannya dianggap baik.

b. Jika subjek dapat menjawab dengan benar 56–75% pertanyaan, pengetahuannya dianggap memadai.

c. Jika subjek dapat menjawab dengan benar kurang dari 55% dari seluruh pertanyaan, pengetahuannya dianggap tidak memadai.

4. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (27) Tingkat pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh enam faktor berikut:

1. Pendidikan

Pendidikan adalah proses memberikan arahan kepada seseorang untuk membantu meningkatkan pemahaman terhadap suatu hal. Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kemampuan seseorang untuk menerima dan memahami informasi. Seseorang dapat memperoleh pendidikan dengan lebih mudah jika mereka memiliki tingkat pendidikan yang lebih baik dan memahami informasi sehingga pengetahuannya cenderung lebih luas. Sebaliknya, Salah satu hambatan dalam memperoleh informasi bisa jadi adalah kurangnya pendidikan, serta memengaruhi perkembangan sikap dan penerimaan terhadap nilai-nilai baru..

2. Pekerjaan

Salah satu hal yang dapat memengaruhi seseorang adalah pengetahuan mengenai tempat kerjanya karena melalui lingkungan tersebut individu dapat memperoleh berbagai pengalaman dan informasi. Melalui berbagai kontak dan pengalaman di tempat kerja, seseorang dapat memperoleh pengetahuan tersebut, baik secara langsung maupun tidak langsung.

3. Usia

Usia dapat memengaruhi perkembangan aspek fisik, psikis, dan psikologis seseorang. Seiring bertambahnya usia, terjadi berbagai perubahan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, yang meliputi perubahan ukuran tubuh, perubahan proporsi, berkurangnya karakteristik yang sebelumnya dimiliki, serta munculnya karakteristik baru..

4. Minat

Kecenderungan atau ketertarikan yang kuat terhadap sesuatu disebut minat. Minat dapat mendorong seseorang untuk mencoba, mempelajari lebih lanjut, dan mendalami suatu topik, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan

pengetahuan yang dimilikinya.

5. Pengalaman

Pengalaman mengacu pada pengalaman atau peristiwa yang dialami seseorang saat berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Pengalaman yang diperoleh dapat memengaruhi pengetahuan, sikap, dan cara seseorang dalam menghadapi suatu objek. Sikap yang baik terhadap objek yang bersangkutan dapat terbentuk melalui pengalaman yang menyenangkan, yang biasanya meninggalkan kesan psikologis yang positif.

6. Kebudayaan

Pengetahuan dan sikap seseorang dalam kehidupan sehari-hari dapat dipengaruhi oleh budaya di lingkungannya. Nilai dan kebiasaan yang berkembang dalam suatu lingkungan dapat mendorong masyarakat untuk mengikuti perilaku yang telah menjadi budaya setempat. Misalnya, lingkungan yang memiliki kebiasaan menjaga kebersihan akan mendorong masyarakat di sekitarnya untuk menerapkan perilaku menjaga kebersihan lingkungan.

D. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap adalah cara seseorang mengekspresikan emosinya, seperti kecenderungan untuk menyukai atau tidak menyukai sesuatu. Cara lain untuk memandang sikap adalah sebagai bentuk kesadaran seseorang yang memengaruhi kecenderungan dalam menentukan tindakan, baik tindakan yang dilakukan secara nyata maupun yang berpotensi dilakukan dalam kehidupan sosial.(28).

Menurut (29) Tiga elemen membentuk suatu sikap, yaitu:

a. Bagian dari sikap yang berkaitan dengan pengetahuan, pendapat, dan keyakinan seseorang dikenal sebagai komponen kognitif (konseptual) terhadap suatu objek. Komponen ini mencerminkan bagaimana individu memahami, mempersepsikan, dan memberikan penilaian terhadap objek sikap.

b. Sentimen atau emosi seseorang terhadap suatu objek berkaitan dengan komponen afektif (emosional) dari suatu sikap. Komponen ini menunjukkan adanya kecenderungan perasaan, baik berupa rasa suka maupun tidak suka terhadap sikap.

c. Aspek sikap yang berkaitan dengan kecenderungan seseorang untuk bertindak atau berperilaku terhadap objek tertentu dikenal sebagai komponen konatif, yang juga disebut sebagai komponen perilaku atau tindakan. Elemen ini mencerminkan motivasi seseorang untuk melaksanakan tugas tertentu sebagai respons terhadap objek sikap.

2.Tingkatan Sikap

Sikap yang dimiliki seseorang tidak selalu secara langsung diwujudkan dalam bentuk tindakan. Agar suatu sikap dapat berkembang menjadi tindakan nyata, diperlukan kondisi yang mendukung, seperti tersedianya fasilitas dan lingkungan yang memungkinkan seseorang menerapkan sikap positif tersebut dalam perilaku sehari-hari. (30), Sikap memiliki bagian, yaitu:

a.Menerima (receiving)

Merupakan tahap ketika seseorang bersedia menerima dan memberikan perhatian terhadap stimulus atau informasi yang diberikan oleh suatu objek.

b.Merespon (Responding)

Hal ini ditunjukkan oleh kesiapan seseorang untuk merespons saat ditanya serta melaksanakan atau menyelesaikan aktivitas yang diberikan kepadanya. Tindakan tersebut menunjukkan bahwa individu menerima dan memberikan respons terhadap ide atau informasi yang diterimanya, terlepas dari benar atau salahnya jawaban maupun hasil pekerjaan yang dilakukan.

c.Menghargai (Valueing)

Merupakan tingkatan sikap yang ditunjukkan melalui kesediaan seseorang untuk mengajak atau melibatkan orang lain dalam melakukan suatu kegiatan maupun mendiskusikan suatu hal yang dianggap penting

d.Bertanggung Jawab (Responsible)

Ini merupakan tingkat sikap tertinggi, sebagaimana tercermin dari kesiapan seseorang untuk bertanggung jawab atas keputusan yang diambil, termasuk segala konsekuensi yang mungkin timbul. Sikap dapat diukur secara langsung maupun tidak langsung. Menanyakan pendapat atau perasaan responden mengenai hal tertentu merupakan bentuk pengukuran secara langsung.

3. Pengukuran Sikap

$$Persentase = \frac{Jumlah\ Nilai\ yang\ Benar}{Jumlah\ Soal!} \times 100\ \%$$

1) Sangar Tidak Setuju
2) Tidak Setuju
3) Setuju
4) Sangat Setuju

Kategori berikut digunakan untuk mengevaluasi sikap terhadap gizi seimbang:

a. Jika subjek dapat menjawab 76–100% pertanyaan dengan benar, pengetahuannya dianggap baik.
b. Jika subjek dapat menjawab 56–75% pertanyaan dengan benar, pengetahuannya dianggap memadai.
c. Jika subjek dapat menjawab kurang dari 55% pertanyaan dengan benar, pengetahuannya dianggap tidak memadai.

E. Penyuluhan

1. Pengertian Penyuluhan

Penyuluhan merupakan suatu proses untuk Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan seseorang dengan memberikan informasi, arahan, atau pelatihan, dengan tujuan memengaruhi dan mengubah perilaku individu atau kelompok, maupun masyarakat agar mampu menerapkan perilaku hidup sehat secara mandiri.

Pendidikan kesehatan merupakan kegiatan edukatif yang menggunakan prinsip-prinsip pembelajaran untuk meningkatkan pengetahuan, kemauan, dan kemampuan masyarakat dalam mencapai kondisi kesehatan yang diharapkan. Untuk meningkatkan pemahaman, latihan ini dapat dikerjakan sendiri atau bersama orang lain mengenai cara yang tepat untuk mencapai dan mempertahankan kondisi kesehatan tersebut. (31).

2. Langkah-Langkah Perencanaan Penyuluhan

Menurut buku dari Departemen Kesehatan ada 9 langkah- langkah perencanaan penyuluhan,yaitu:

a. Mengenal Masalah, Masyarakat dan Wilayah

Perencanaan pendidikan gizi dimulai dengan mengidentifikasi masalah gizi yang perlu ditangani. Baik data langsung yang diperoleh melalui wawancara maupun data sekunder seperti laporan dari instansi kesehatan dapat memberikan informasi mengenai permasalahan tersebut dengan tenaga kesehatan atau masyarakat. Selain mengidentifikasi masalah, perencanaan penyuluhan juga perlu mempertimbangkan karakteristik masyarakat serta kondisi dan keadaan wilayah sasaran agar kegiatan penyuluhan dapat dilaksanakan secara tepat dan sesuai dengan kebutuhan.

b. Menentukan Prioritas Masalah

Dalam menentukan prioritas masalah gizi, Ada sejumlah hal yang perlu dipertimbangkan, antara lain:

1. Dampak yang ditimbulkan,Semakin besar dampak yang ditimbulkan oleh suatu masalah, semakin tinggi prioritas masalah tersebut untuk ditangani.
2. Besarnya masalah atau prevalensi,Masalah dengan prevalensi yang lebih tinggi perlu mendapatkan prioritas penanganan yang lebih besar.
3. Ketersediaan sumber daya, Penetapan prioritas juga harus selaras dengan anggaran dan sumber daya yang tersedia, seperti petugas penyuluh atau biaya, serta sarana dan prasarana yang dapat mendukung pelaksanaan kegiatan penyuluhan.

c. Menentukan Tujuan Penyuluhan

Tiga tingkatan tujuan pendidikan kesehatan dapat dibedakan: tujuan jangka panjang, yang mencakup pencapaian status kesehatan optimal; serta tujuan jangka menengah, yang mencakup pembentukan kebiasaan gaya hidup yang baik, dan tujuan jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan serta terbentuknya norma yang mendukung kesehatan. Setiap tujuan yang ditetapkan harus dirumuskan secara jelas, realistis untuk dicapai, dan dapat diukur.

d.Menentukan Sasaran Penyuluhan

Kelompok masyarakat yang menerima kegiatan-kegiatan ini merupakan sasaran dari kegiatan penyuluhan tersebut. Penentuan sasaran dapat didasarkan pada kelompok yang memiliki risiko mengalami masalah gizi, seperti ibu hamil, ibu menyusui, masyarakat dengan tingkat pendapatan rendah, serta kelompok

rentan lainnya, termasuk anak usia sekolah.

e. Menentukan Metode Penyuluhan

Tujuan kegiatan penyuluhan juga memengaruhi pemilihan pendekatan dan metode yang digunakan dalam kegiatan tersebut harus mengkombinasikan metode-metode yang ada sesuai tujuan penyuluhan.

f. Menentukan Media Penyuluhan Gizi

Media penyuluhan yang digunakan harus memenuhi kriteria sebagai alat peraga yang efektif. Media tersebut sebaiknya menarik dan disesuaikan dengan karakteristik sasaran penyuluhan agar mudah dipahami. Selain itu, materi yang disampaikan perlu disajikan secara singkat, jelas, mudah dipahami, serta menggunakan bahasa dan tampilan yang sopan..

g. Menyusun Rencana Penilaian

Perencanaan penilaian penyuluhan perlu memperhatikan beberapa aspek penting. Tujuan evaluasi harus dirumuskan secara jelas dengan mencantumkan waktu dan tempat pelaksanaan serta kelompok sasaran yang akan dievaluasi. Selain itu, perlu ditetapkan indikator evaluasi untuk menentukan kriteria keberhasilan, kurang berhasil, atau tidak berhasilnya kegiatan penyuluhan. Jenis kegiatan yang akan dievaluasi juga harus ditentukan, termasuk metode dan instrumen yang akan digunakan dalam proses evaluasi.

Perencanaan juga perlu mencakup penentuan petugas yang bertanggung jawab dalam melakukan evaluasi serta persiapan yang diperlukan oleh petugas tersebut. Tujuan kegiatan penyuluhan juga memengaruhi pemilihan pendekatan dan metode yang digunakan dalam kegiatan tersebut agar kegiatan dapat berjalan dengan baik. Selain itu, perlu disusun rencana tindak lanjut atau umpan balik berdasarkan hasil evaluasi sebagai bahan perbaikan dalam pelaksanaan penyuluhan gizi berikutnya.

h.Menyusun rencana Pelaksanaan

Rencana penyuluhan gizi mencakup kegiatan utama yang akan dilaksanakan beserta waktu pelaksanaannya. Setiap kegiatan perlu direncanakan secara terperinci, meliputi penentuan petugas penyuluh, lokasi pelaksanaan, Konten yang akan diajarkan, teknik yang digunakan, media atau alat bantu pengajaran yang diperlukan, serta pihak yang bertanggung jawab terhadap pelaksanaan kegiatan.

i. Pelaksanaan Penyuluhan

Kampanye penyuluhan harus dilaksanakan dengan sukses dan efisien sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut, seorang penyuluh perlu memiliki kompetensi dan keterampilan dasar dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan secara profesional. Penyuluhan tidak hanya membutuhkan pengetahuan, tetapi juga keterampilan dalam menerapkannya. Seorang penyuluh gizi harus memiliki pengetahuan yang memadai mengenai ilmu gizi sesuai dengan informasi yang diberikan, serta kemampuan untuk menggunakan keterampilan komunikasi dan interaksi yang baik selama proses penyuluhan.

Selain penguasaan materi, Selain itu, penyuluh harus mampu membangun motivasi peserta serta menciptakan lingkungan kerja lapangan yang menyenangkan dan merangsang semangat, serta menyesuaikan cara penyampaian dengan karakteristik sasaran. Dengan demikian, proses penyuluhan dapat berlangsung secara efektif dan kemampuan untuk memengaruhi perubahan perilaku ke arah kesehatan.

Pada dasarnya, pendidikan kesehatan masyarakat merupakan proses yang dirancang untuk mendorong pengembangan dan perubahan, dan perkembangan individu menuju keseimbangan fisik, mental, dan sosial dengan lingkungan. Melalui proses tersebut, individu diharapkan mampu meningkatkan kemandirian serta memiliki tanggung jawab dalam mengatasi masalah kesehatan, baik yang dihadapi oleh dirinya sendiri maupun lingkungan masyarakat di sekitarnya.(31)

F. Media Leaflet

1. Pengertian Media Leaflet

Bahan cetak yang berbentuk lembaran dan digunakan untuk menyampaikan informasi disebut leaflet atau pesan kesehatan. Media ini dapat memuat informasi dalam bentuk tulisan, gambar, maupun kombinasi keduanya. Leaflet umumnya dibuat dengan cara melipat lembaran yang telah Dirancang dengan tata letak yang menarik dan bahasa yang lugas untuk memastikan pembaca dapat memahami isinya.

Selain sebagai media penyuluhan kesehatan, leaflet juga dapat digunakan sebagai sarana promosi untuk memperkenalkan produk maupun jasa. Dalam penggunaannya, leaflet dapat terdiri atas beberapa bagian lipatan, umumnya sekitar

tiga hingga empat lipatan dalam satu lembar, yang jumlahnya disesuaikan dengan kebutuhan dan informasi yang akan disampaikan. (32)

2. Kelebihan dan Kekurangan Media Leaflet

Menurut (33) media leaflet memiliki kelebihan dan kekurangan,yaitu
Kelebihan :
a. Alat ini bermanfaat dan mudah dibawa-bawa, sehingga cocok digunakan dalam berbagai situasi dan kondisi.
b. Biaya pembuatan relatif terjangkau, sehingga leaflet dapat menjadi media penyuluhan yang ekonomis.
c. Memiliki masa simpan yang lama, sehingga informasi yang terdapat di dalamnya dapat dibaca kembali sesuai kebutuhan.
d. Memiliki tampilan yang menarik dan unik, sehingga dapat meningkatkan perhatian pembaca terhadap informasi yang disampaikan.
Kekurangan:
a. Memerlukan tempat penyimpanan yang memadai, terutama apabila jumlah leaflet yang tersedia cukup banyak.
b. Membutuhkan keterampilan dalam proses pembuatannya agar informasi dapat disajikan dengan baik dan mudah dipahami.
c. Memerlukan kemampuan dalam mendesain atau membuat ilustrasi, sehingga tampilan leaflet dapat menarik dan sesuai dengan tujuan penyuluhan.

3. Prosedur Pembuatan Media Leaflet

1. Tentukan Tujuan dan Sasaran

Tentukan topik utama dan siapa yang menjadi target pembaca, misalnya remaja, ibu hamil, atau polisi obesitas.

2. Kumpulkan Materi

Ambil informasi dari sumber terpercaya (buku, jurnal, Kemenkes). Pastikan isinya ringkas, jelas, dan sesuai kebutuhan pembaca.\

3. Susun Naskah Leaflet

Gunakan bahasa yang sederhana dan komunikatif. Hindari istilah teknis yang rumit. Susun isi dengan urutan:

- Judul menarik

- Informasi utama (fakta/tips)
- Ajak pembaca bertindak
- Cantumkan sumber

4. Desain Tata Letak

Gunakan aplikasi seperti Canva. Pilih warna yang nyaman dilihat, font mudah dibaca, dan tambahkan gambar atau ikon yang mendukung isi.

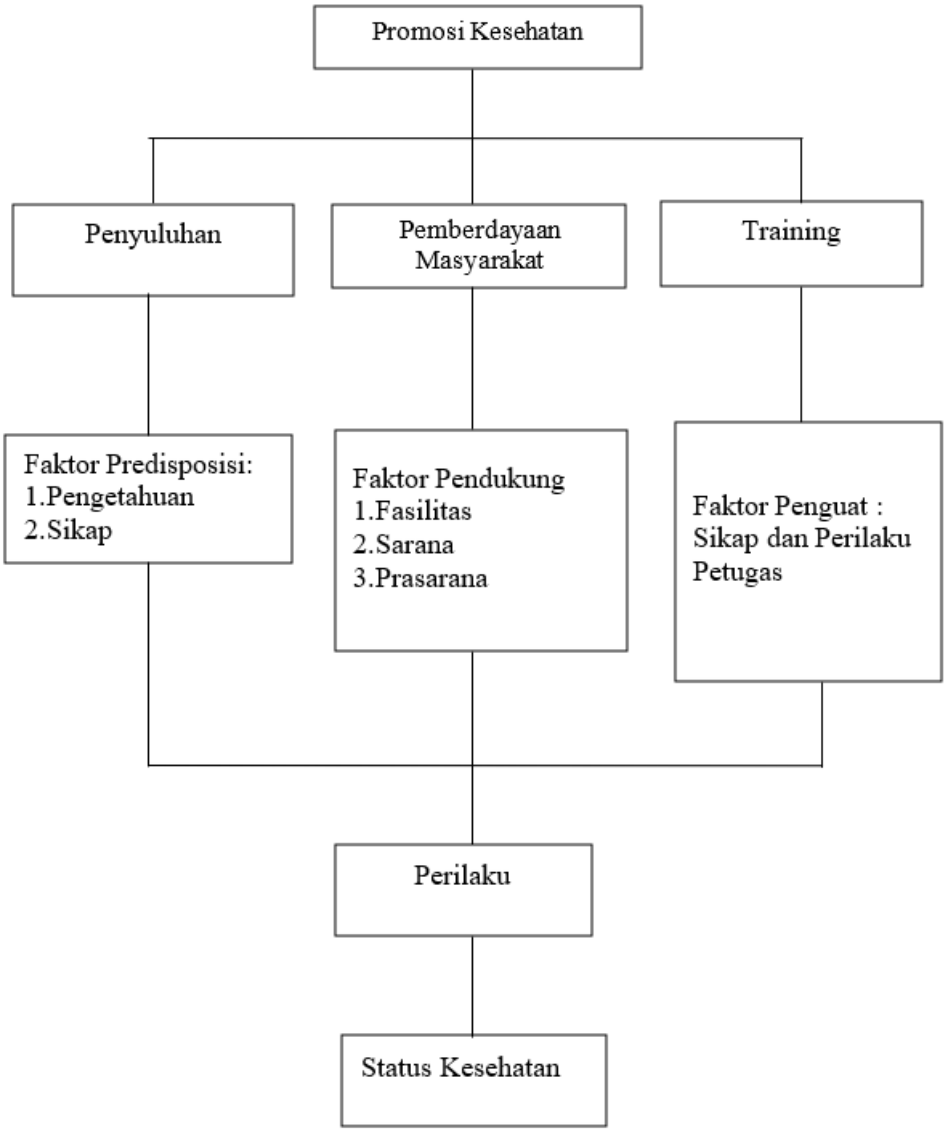
5. Revisi dan Validasi

Periksa kembali isi dan desain. Konsultasikan ke dosen atau ahli untuk memastikan keakuratan dan kelayakan informasi.

6. Cetak dan Sebarkan

Leaflet siap dicetak (biasanya kertas A4 lipat 3) atau dibagikan secara digitalldimedia sosial atau WhatsApp.

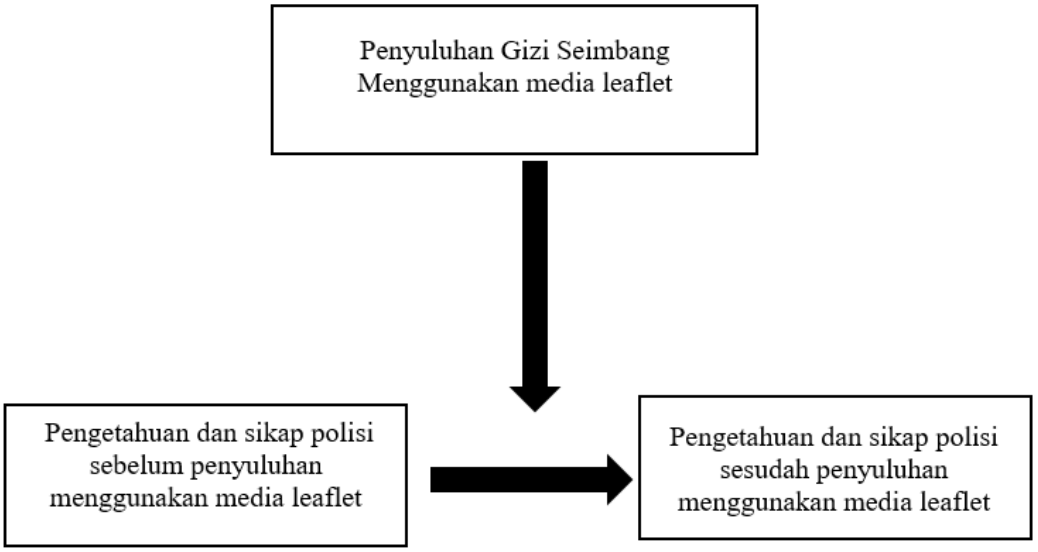
G. Kerangka Teori



Sumber:(34)

Gambar 3 Kerangka Teori

H. Kerangka Konsep



Gambar 4 Kerangka Konsep

I. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Pengetahuan	Pengetahuan gizi seimbang diukur berdasarkan kemampuan responden untuk menanggapi pertanyaan mengenai prinsip dasar dan penerapan praktis pola makan seimbang.	Kuosioner	Sebelum dan sesudah intervensi, skor rata-rata pengetahuan responden dibagi menjadi tiga kategori: baik (76–100%), cukup (56–75%), dan kurang (<55%).	Rasio
Sikap	Tanggapan atau reaksi responden pernyataan mengenai gizi seimbang	Kuosioner	Sebelum dan sesudah intervensi, skor rata-rata pengetahuan responden dibagi menjadi tiga kategori: baik (76–100%), cukup (56–75%), dan kurang (<55%).	Rasio

Penyuluhan menggunakan media leaflet	Kegiatan memberi edukasi terkait gizi seimbang menggunakan media leaflet

J. Hipotesis

1. H0 : Pengetahuan dan sikap anggota polisi yang mengalami obesitas di Kepolisian Daerah Sumatera Utara tidak berubah, baik sebelum maupun sesudah mereka diberikan edukasi mengenai pola makan seimbang melalui pamflet.
2. Ha : : Terdapat perbedaan pengetahuan dan sikap anggota kepolisian yang mengalami obesitas sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi mengenai pola makan seimbang melalui pamflet di Kepolisian Daerah Sumatera Utara.