BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Edukasi

1. Pengertian Edukasi

Pendidikan pada hakikatnya merupakan rangkaian peristiwa, intervensi, maupun proses dinamis guna mentransformasi pola perilaku serta pembawaan individu maupun komunal menuju kedewasaan melalui sarana instruksional dan pelatihan terarah (Disdik Jambi, 2021). Merujuk pada konteks tersebut, penyuluhan nutrisi difungsikan sebagai wahana pembinaan terstruktur yang berfokus mendongkrak literasi kognitif, orientasi sikap, hingga praktik riil masyarakat dalam menyeleksi asupan konsumsi berkualitas demi terwujudnya derajat kesehatan badan yang prima (Fatehah, 2024).

2. Tujuan Edukasi Gizi

Edukasi gizi bertujuan untuk mengembangkan pemahaman, sikap, dan keterampilan dalam memilih makanan yang sesuai kebutuhan dan mendukung kesehatan optimal (Sando, 2023).

Tujuan utama dari edukasi gizi adalah untuk:

a. Memperluas pemahaman khalayak mengenai kaidah pemenuhan nutrisi proporsional.
b. Menanamkan disposisi apresiatif terhadap sajian bergizi serta kebiasaan diet yang baik.
c. Mentransformasi kebiasaan bersantap agar kian higienis, menyehatkan, serta selaras dengan takaran biologis tubuh.
d. Menurunkan risiko penyakit akibat gizi buruk seperti stunting, obesitas, dan penyakit tidak menular.
e. Meningkatkan kemandirian individu dalam mengambil keputusan terkait konsumsi makanan yang sehat.

3. Media edukasi

Metode edukasi gizi dapat dibedakan berdasarkan cara penyampaian dan media yang digunakan. Secara umum, metode tersebut diklasifikasikan sebagai berikut:(Supariasa et al., 2021).

a. Metode Verbal (Ceramah)

1. Penyampaian informasi secara lisan.
2. Cocok untuk kelompok besar.

Kelemahan: bersifat satu arah dan mudah dilupakan.

b. Metode Visual

1. Menggunakan alat bantu visual seperti:
2. Poster
3. Leaflet
4. Booklet
5. Video edukasi

Keunggulan: menarik perhatian, mudah diingat, bisa dibaca ulang.

c. Metode Kombinasi (Verbal + Visual)

1. Menggabungkan penyampaian lisan dengan media visual.
2. Lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap.
3. Cocok untuk remaja yang membutuhkan pendekatan interaktif dan menarik.

B. Gizi Seimbang

1. Pengertian Gizi Seimbang

Kaidah gizi seimbang dimaknai sebagai formulasi konsumsi pangan harian yang memuat variasi serta kuantitas nutrien sesuai takaran fisiologis tubuh, dengan berpijak pada diversifikasi hidangan, pembiasaan gerak raga, penerapan pola hidup higienis, serta kontrol massa tubuh ideal secara berkala (Kemenkes RI., 2024).

Adapun pemahaman terhadap pilar tersebut mencakup wawasan tentang komoditas pangan beserta kandungan haranya, tata cara pemilahan serta penyajian santapan harian yang tepat, hingga ketercukupan seluruh mikronutrien maupun makronutrien penopang fungsi faal tubuh. Pola preferensi individu dalam menetapkan menu konsumsi inilah yang pada akhirnya menjadi penentu utama kondisi status nutrisinya (Intantiyana et al., 2018).

Table 1 Tumpeng Gizi Seimbang



2. Pedoman Gizi Seimbang

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) dirancang sebagai instrumen kebijakan nasional guna mentransformasi kebiasaan makan penduduk tanah air menuju arah yang lebih bernutrisi dan higienis. Kerangka panduan ini tidak sekadar menitikberatkan pada variasi sajian hidangan, melainkan turut mengintegrasikan pembiasaan gerak raga, pemeliharaan sanitasi diri, hingga pemantauan kondisi fisik secara kontinu.

Sebagai bentuk pembaruan atas paradigma "4 Sehat 5 Sempurna", formulasi Pedoman Gizi Seimbang disusun lebih kontekstual untuk menjawab kompleksitas isu nutrisi era modern. Landasan operasional panduan tersebut berpijak pada empat pilar pokok, yaitu:

a. Pilar 1 Konsumsi makanan yang beragam

Prinsip tersebut menekankan esensi diversifikasi asupan dari aneka ragam rumpun pangan demi menjamin ketercukupan gizi secara proporsional. Pendekatan ini difokuskan untuk mencegah kecenderungan diet yang monoton pada satu komoditas tertentu, sekaligus memastikan seluruh spektrum mikronutrien maupun makronutrien yang esensial bagi faal tubuh terpenuhi secara utuh.

b. Pilar 2 Perilaku hidup bersih

Hidup bersih, setidaknya, meminimalkan kemungkinan berkembangnya penyakit menular, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan gizi. Saat kita sakit, zat gizi sangat membantu dalam melawan penyakit dalam tubuh, namun

perkembangan dan pertumbuhan tubuh kita tidak optimal. Menjaga kuku tetap pendek dan bersih, menutupi makanan, memakai sepatu, dan mencuci tangan adalah contoh kebiasaan hidup yang baik.

c. Pilar 3 Melakukan aktivitas fisik secara teratur

Keteraturan olah gerak tubuh memegang peranan krusial dalam mempertahankan vitalitas raga, mengoptimalkan kinerja sistem kardiorespirasi serta otot rangka, sekaligus meminimalkan potensi penumpukan lemak berlebih. Tolok ukur keaktifan jasmani ini tidak melulu dihitung dari frekuensi latihan terstruktur, melainkan turut mencakup intensitas pergerakan rekreatif maupun rutinitas bermain sehari-hari.

d. Pilar 4 Pemantauan berat badan

Langkah ini difungsikan untuk memantau ketercapaian rentang bobot raga yang ideal, sekaligus menjadi parameter penilai guna memastikan apakah kebiasaan diet serta rutinitas harian yang diterapkan telah selaras dengan takaran biologis tubuh (Kemenkes RI, 2021).

Sebagai panduan dalam merancang pola hidangan bergizi, terdapat 13 butir amanat Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang patut dipedomani, yaitu:

1. Konsumsilah hidangan yang bervariasi dari beragam kelompok bahan makanan.
2. Sesuaikan takaran porsi konsumsi demi mencukupi kebutuhan tenaga harian.
3. Pastikan separuh dari total pemenuhan kalori tubuh bersumber dari asupan karbohidrat.
4. Prioritaskan bahan pangan yang memuat kandungan lipid moderat serta minim lemak jenuh.
5. Manfaatkan garam yang telah diperkaya kandungan yodium untuk mengolah sajian.
6. Perbanyak konsumsi komoditas pangan yang kaya akan unsur zat besi.
7. Cukupi nutrisi bayi hanya lewat air susu ibu hingga usia 6 bulan, kemudian teruskan dengan pendamping ASI sesudahnya.
8. Budayakan rutinitas sarapan secara teratur setiap pagi.
9. Penuhi asupan cairan tubuh melalui konsumsi air yang terjamin kebersihan,

kelayakan, serta kuantitasnya.

10. Rutinkan aktivitas gerak badan serta latihan fisik secara konsisten.
11. Jauhi konsumsi segala rupa produk minuman yang berkadar alkohol.
12. Pilihlah pangan yang terjaga kehigienisannya dan terbebas dari zat berbahaya bagi tubuh.
13. Cermati keterangan pada label kemasan produk sebelum membeli atau mengonsumsinya

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Fase remaja menjadi jembatan peralihan dari kepolosan masa kanak-kanak menuju kematangan usia dewasa yang lazimnya bergulir pada rentang umur 13 hingga 20 tahun. Sepanjang kurun waktu tersebut, seseorang melewati transformasi biologis, pergulatan psikis, serta restrukturisasi identitas diri, seraya melepaskan relasi ketergantungan finansial maupun sosial yang sebelumnya melekat penuh pada orang tua. Salah satu manifestasi pergeseran kebiasaan yang kerap mengemuka ialah adaptasi pola bersantap, yang dapat berkembang ke arah pemilihan nutrisi menyehatkan atau sebaliknya, justru tergelincir pada kebiasaan makan yang destruktif bagi raga (Ratih dkk., 2020).

1. 2. Kebutuhan Gizi pada Remaja

Jika menu makanan remaja tidak seimbang, mereka mungkin kekurangan energi. Kekurangan protein berdampak pada penurunan pertumbuhan dan daya tahan tubuh karna mereka berfungsi sebagai zat pertumbuhan tulang manusia, remaja membutuhkan banyak zat mikro, seperti kalsium danmagnesium. Kekurangan konsumsi zat besi dapat memperlambat pubertas dan meningkatkan risiko anemia (Woisiri et al., 2022).

Standar konsumsi nutrien harian penduduk tanah air, yang populer dengan akronim AKG (Angka Kecukupan Gizi), merepresentasikan estimasi rata-rata asupan gizi yang diperlukan oleh mayoritas populasi berdasarkan kesamaan atribut biologis mulai dari rentang umur, pembedaan gender, intensitas gerak badan, hingga kondisi faal tubuh sehari-hari. Demi menopang kelangsungan hidup yang bugar, parameter ini mematok kuota kebutuhan kalori, makronutrien (protein, lipid, serta karbohidrat), komponen serat, kecukupan cairan, hingga ragam mikronutrien

berwujud vitamin maupun mineral yang patut dipenuhi dalam kurun waktu tertentu (Kemenkes RI., 2019).

D. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil Pengetahuan adalah hasil dari "tahu" yang terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2021). Panca indra manusia terdiri dari peraba, penciuman, perasa, pendengaran, penglihatan, dan indera penglihatan. Mata dan telinga merupakan sumber utama pengetahuan manusia. Sangat penting bahwa tindakan seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan atau kognitif mereka (Yenny & Aprilia Leany, 2020). Pengetahuan meningkatkan sikap dan perilaku seseorang dalam menerapkan gizi seimbang dalam kesehari-annya. Gizi seimbang perilaku diharapkan dapat mengurangi masalah gizi (Octa- viana dan Ramadhani, 2021).

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut pada gagasan Notoatmodjo (2021), pengetahuan kognitif yang membentuk pemahaman seseorang terbagi ke dalam enam strata, yaitu:

a. Tahu (Know)

Kemampuan mengetahui didefinisikan sebagai kesanggupan memanggil kembali memori atas bahan ajar yang pernah didalami terdahulu. Domain awal ini menitikberatkan pada proses rekoleksi (*recall*) terhadap rincian fakta tertentu yang bersumber dari keseluruhan materi instruksional maupun stimulus yang sebelumnya telah dicerna.

b. Memahami (Comprehension)

Tahap pemahaman merepresentasikan kecakapan dalam menguraikan substansi suatu perkara secara tepat sekaligus menerjemahkan esensinya secara komprehensif. Seseorang yang telah menguasai materi dituntut sanggup memaparkan konsep, menguraikan ilustrasi nyata, menarik kesimpulan pokok, hingga memproyeksikan implikasi logis dari pokok bahasan yang dipelajarinya.

c. Aplikasi (Application)

Tingkatan penerapan dimaknai sebagai kecakapan mengimplementasikan teori atau substansi yang telah dikuasai ke dalam realitas keadaan yang konkret. Konsep aplikasi pada taraf ini mencakup kesanggupan mendayagunakan dalil,

kaidah rumus, prosedur metodologis, maupun prinsip teoritis ke dalam konteks persoalan baru yang berbeda.

d. Analisis (Analysis)

Kecakapan analisis mencerminkan kesanggupan mengurai materi ataupun suatu substansi ke dalam unsur-unsur pembentuknya secara terperinci, dengan tetap menjaga kesatuan struktur serta relasi antarbagian yang saling terhubung. Penguasaan taraf ini lazim diidentifikasi melalui keterampilan operasional seperti melukiskan bagan, memilah perbedaan, memisahkan komponen, hingga mengklasifikasikan data ke dalam kelompok tertentu.

e. Sintesis (Synthesis)

Tahap sintesis merujuk pada kompetensi merangkai serta memadukan pecahan-pecahan gagasan menjadi sebuah konstruksi pemikiran yang utuh dan segar. Dengan istilah lain, capaian ini mencerminkan kapasitas kognitif seseorang dalam meracik formulasi yang orisinal berdasarkan rekombinasi kerangka konseptual yang telah ada sebelumnya.

f. Evaluasi (Evaluation)

Taraf evaluasi bertumpu pada kesanggupan merumuskan justifikasi maupun penetapan nilai secara kritis terhadap suatu fenomena atau substansi perkara. Proses penaksiran mutu tersebut dapat dilandaskan pada tolok ukur yang dirumuskan secara mandiri, ataupun berpijak pada seperangkat kriteria baku yang telah ditetapkan sebelumnya.

E. Sikap

1. Pengertian Sikap

Disposisi afektif (*attitude*) merefleksikan perpaduan antara alam pikiran dan kecenderungan perasaan yang pada akhirnya mengarahkan kecenderungan aksi seseorang terhadap hal yang ia sukai maupun tolak. Struktur pembentuk sikap ini secara fundamental ditopang oleh trias elemen utama, yakni dimensi kognitif, ranah emosional, serta orientasi konatif atau perilaku. Internalisasi nilai tersebut terbangun secara bertahap melalui spektrum tindakan sadar, mulai dari kesediaan menerima stimulus, kesungguhan mempraktikkan, menumbuhkan apresiasi, meresapi esensi, hingga mengimplementasikannya secara konsisten dalam ranah keseharian (Hardiyanti et, al 2018).

2. Fungsi sikap

fungsi sikap menjadi sangat krusial karena masa ini merupakan periode transisi di mana individu mulai membentuk identitas dan nilai diri. Menurut Santrock (2021), sikap pada remaja berfungsi untuk:

a. Mengarahkan perilaku Sikap membantu remaja memutuskan tindakan yang akan mereka ambil dalam situasi sosial.
b. Mengekspresikan nilai diri. Sikap mencerminkan nilai-nilai dan kepercayaan pribadi remaja yang sedang berkembang.
c. Menyesuaikan diri dengan lingkungan. Sikap mendukung remaja untuk beradaptasi dengan tekanan dari teman sebaya, keluarga, dan masyarakat.
d. Melindungi konsep diri. Sikap tertentu dapat berfungsi untuk mempertahankan harga diri dan citra diri remaja dalam menghadapi tantangan eksternal.

3. Proses pengukuran Sikap

a. Kesadaran (awareness), merupakan fase ketika individu mulai membuka atensi dan mengidentifikasi keberadaan suatu rangsangan atau informasi yang datang.
b. Ketertarikan (interest), yakni kondisi saat timbul rasa penasaran serta minat yang lebih mendalam pada diri seseorang terhadap stimulus yang diterimanya.
c. Penilaian (evaluation), proses pertimbangan kognitif ketika individu menimbang dampak positif maupun kerugian dari stimulus tersebut bagi dirinya, yang menandai kematangan orientasi sikap menjadi jauh lebih terarah.
d. Uji coba (trial), tahapan rintisan saat subjek mulai memberanikan diri mempraktikkan anjuran atau respons yang selaras dengan rangsangan yang diperoleh.
e. Pengadopsian (adoption), merupakan fase akhir ketika individu telah menginternalisasi tindakan anyar tersebut menjadi kebiasaan tetap yang berpijak pada fondasi pemahaman, kesadaran, serta kemantapan sikap positifnya.

F. Media Booklet

1. Pengertian Booklet

Buku saku (*booklet*) dikonsepsikan sebagai instrumen publikasi ringkas dengan ketebalan yang lazimnya dibatasi tidak melebihi 24 lembar. Format penyusunannya menuntut kerangka berpikir yang linier, fokus pada satu sasaran edukatif yang terarah, serta penyajian konten yang eksplisit, padat makna, dan gamblang untuk dicerna pembaca. Tergolong ke dalam rumpun media lini bawah (*below the line*), strategi komunikasi pada sarana ini mengadopsi gaya penuturan pesan yang ringkas sekaligus lugas. Selain itu, visualisasi cetak dituntut tampil estetik lewat perpaduan tata letak yang menarik, efisiensi diksi, serta keterbacaan tipografi dengan standar ukuran huruf sekurang-kurangnya sepuluh poin (Ali et al. 2018).

2. Keunggulan Booklet

Bila disandingkan dengan instrumen edukasi berbasis audio, visual murni, maupun perpaduan audiovisual, alokasi anggaran pembuatan buku saku (*booklet*) relatif jauh lebih terjangkau berkat pemanfaatan bahan baku percetakan yang efisien. Kapasitas dalam menyajikan uraian informasi yang komprehensif didukung oleh keunggulan karakteristik berikut:

b. Desain fisik yang ringkas sehingga praktis dijinjing ke mana pun (portable).
c. Paparan materi yang lebih terperinci dan eksplisit berkat keleluasaan dalam mengupas substansi pesan secara mendalam.
d. Integrasi dokumentasi visual berupa foto maupun ilustrasi grafis yang memperjelas esensi materi.
e. Tata letak perwajahan artistik yang dikemas lewat perpaduan rancangan dinamis dan palet visual yang kaya corak.

Daya jangkau khalayak yang ekstensif serta kepraktisan operasional menjadi keunggulan komparatif sarana cetak seperti buku saku (*booklet*), mengingat instrumen ini sepenuhnya bebas dari ketergantungan pasokan daya listrik sehingga fleksibel diakses di berbagai ranah dan waktu. Di samping itu, perpaduan harmonis antara narasi tekstual dan ilustrasi grafis sanggup menyajikan daya pikat visual yang memantik antusiasme belajar serta mengakselerasi retensi

kognitif sasaran. Bukti empiris pemanfaatan sarana visual ini bahkan menunjukkan efektivitas nyata dengan capaian peningkatan pemahaman kelompok ibu pada kisaran 75% hingga 87% (Ali et al, 2018).

3. Kelemahan Media Booklet

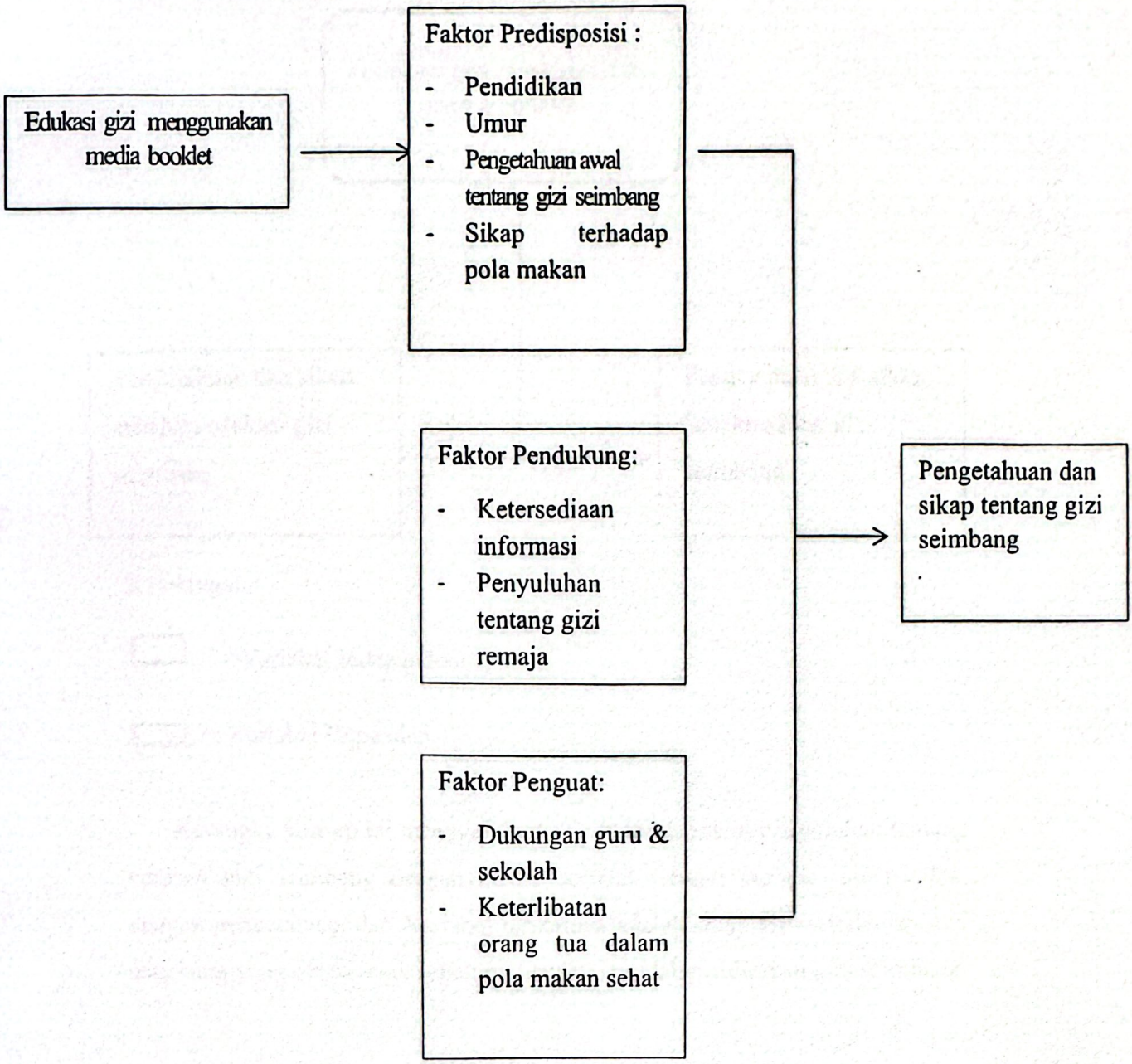
Keterbatasan maupun kelemahan yang melekat pada buku saku (*booklet*) sebagai perwujudan instrumen media cetak menurut Ali et al. (2018) meliputi:

a. **Taraf kemahiran membaca.** Kendala paling mendasar bersumber dari kenyataan bahwa materi tertulis senantiasa dirancang bagi kelompok khalayak dengan ambang literasi tertentu, sehingga kurang akomodatif bagi pembaca di luar strata kecakapan tersebut
b. **Kecenderungan hafalan semata.** Tuntutan sejumlah pengajar yang mewajibkan peserta didik mengingat sederet terminologi serta uraian data mentah kerap mereduksi nilai guna materi cetak menjadi sebatas sarana pemicu rekoleksi kognitif (*memory aid*).
c. **Kepadatan leksikal.** Sebagian terbitan kerap memadatkan aneka ragam konsep abstrak serta istilah linguistik yang asing secara berlebihan dalam tempo pemaparan yang amat terbatas.
d. **Transmisi komunikasi searah.** Karakteristik teks yang noninteraktif mendorong pemanfaatan materi berlangsung secara pasif oleh audiens, yang berisiko menihilkan penghayatan substansi pesan secara utuh.
e. **Dominasi terhadap kurikulum.** Keberadaan publikasi fisik tidak selamanya berperan menopang orientasi kurikulum, melainkan terkadang justru menyetir arah pembelajaran karena disesuaikan secara kaku demi memenuhi regulasi kedaerahan tertentu.
f. **Penaksiran mutu secara superfisial.** Proses seleksi materi bacaan terkadang hanya berpatokan pada tinjauan sekilas terhadap pernik visual yang memikat pandangan, tanpa menguji mutu serta esensi akademis di dalamnya secara mendalam

4. Manfaat Booklet

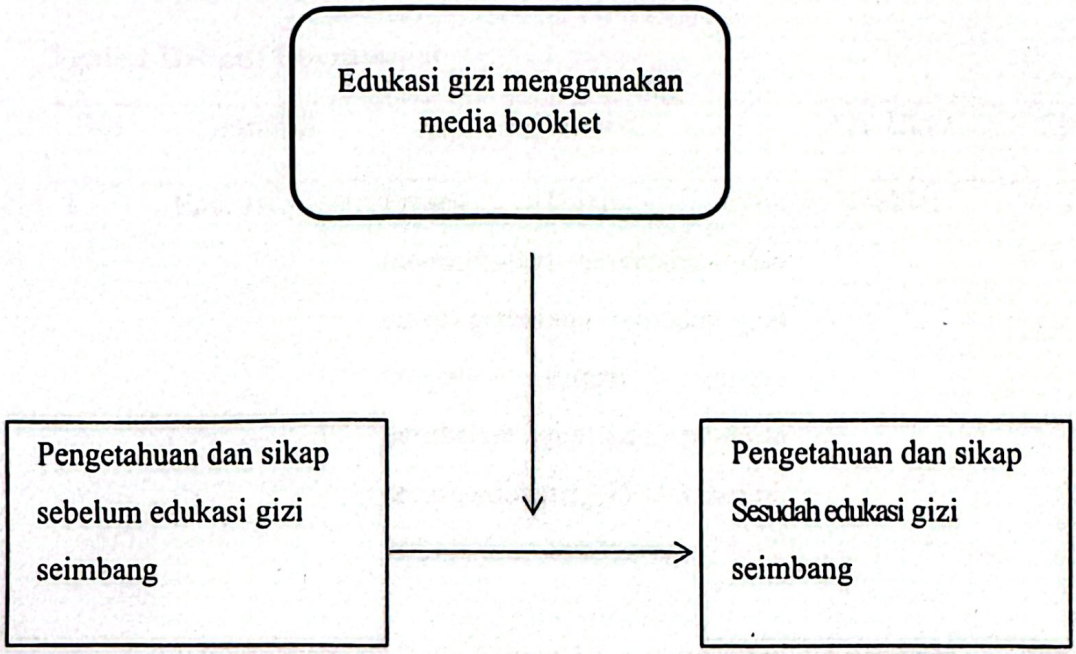
Buku saku (*booklet*) kerap ditempatkan dalam klasifikasi media instruksional sekaligus difungsikan sebagai bahan ajar suplemen guna memperkuat materi pembelajaran inti. Sebagai instrumen pengayaan, bahan pustaka ini dirancang secara khusus untuk memperkaya khazanah kognitif, memperdalam pengalaman belajar, serta meluaskan cakrawala berpikir peserta didik terhadap topik bahasan yang dikaji (Ali et al, 2018).

G. Kerangka Teori



Sumber : Dimodifikasi Teori Lawrence Green 1980 dalam Nursalam 2020.

H. Kerangka Konsep



Keterangan :

= Variabel Independen

= Variabel Dependen

Kerangka konsep ini menggambarkan pengaruh antara penyuluhan tentang edukasi gizi seimbang dengan media booklet sebagai variabel independen, dengan pengetahuan dan Variabel terikatnya adalah sikap siswa terhadap gizi seimbang yang dinilai baik sebelum maupun sesudah pendidikan gizi seimbang.

I. Definisi Operasional

Table 2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Skala
1	Edukasi	Proses belajar untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap seseorang terhadap gizi dengan tujuan adanya perubahan perilaku manusia secara edukatif, (Disdik Jambi, 2021).	Booklet	
2	Pengetahuan	Hasil Pengetahuan responden mengenai gizi seimbang sebelum dan sesudah edukasi diperoleh dengan cara siswa mengisi sendiri kuesioner yang terdiri dari 15 pertanyaan. Skor 1 untuk jawaban benar dan skor 0 untuk jawaban salah. Menurut (Arikunto, 2019) Tingkat pengetahuan dibagi 3 yaitu: ➢ Baik, bila subjek mampu menjawab dengan benar 76 - 100% ➢ Cukup, bila subjek mampu menjawab dengan benar 56-75% ➢ Kurang, bila subjek menjawab dengan < 55%.	Kuesioner	Ordinal
3	Sikap	Respon terhadap perilaku yang	Kuesioner	Ordinal

berpengaruh pada tindakan remaja tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah edukasi dengan alat bantu kuesioner yang terdiri dari 10 pernyataan. Menurut Ningsih (2020). kriteria sikap dikategorikan menjadi, yaitu :

- Sikap Positif bila nilai >60% (skor 6-10)
- Sikap Negatif bila nilai <60% (skor <6) (Ningsih, 2020)

J. Hipotesis

Ha : Ada pengaruh pemberian edukasi tentang gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap siswa di SMA swasta Persatuan Amal Bakti 9 Patumbak.

Ho : Tidak ada pengaruh pemberian edukasi tentang gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap siswa di SMA swasta Persatuan Amal Bakti 9 Patumbak.