

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Telaah Pustaka**

##### 1. Obesitas

###### a. Definisi Obesitas

Obesitas didefinisikan sebagai kondisi abnormal atau kelebihan lemak yang serius dalam jaringan adiposa sehingga mengganggu kesehatan. Obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan.<sup>2</sup> Obesitas adalah suatu penyakit kronis dengan ciri-ciri timbunan lemak tubuh yang berlebihan.<sup>16</sup>

###### b. Penyebab Obesitas

Obesitas terjadi karena konsumsi makanan yang melebihi kebutuhan angka kecukupan gizi (AKG) per hari. Bila kelebihan ini terjadi dalam jangka waktu lama, tidak diimbangi dengan aktivitas yang cukup untuk membakar kelebihan energi, lambat laun kelebihan energi ini akan diubah menjadi lemak dan ditimbun di dalam sel lemak bawah kulit. Akibatnya orang tersebut akan menjadi gemuk.<sup>17</sup>

Secara ilmiah, obesitas terjadi akibat mengonsumsi kalori lebih banyak dari yang diperlukan tubuh.<sup>1</sup> Faktor risiko yang berperan terjadinya obesitas adalah sebagai berikut.<sup>2</sup>

### 1) Faktor Genetik

Obesitas cenderung diturunkan, sehingga diduga memiliki penyebab genetik. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa rata-rata faktor genetik memberikan pengaruh sebesar 33% terhadap berat badan seseorang.

### 2) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan ini termasuk perilaku atau pola gaya hidup (misalnya apa yang dimakan dan berapa kali seseorang makan serta bagaimana aktivitasnya). Faktor lingkungan dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan pola makan

### 3) Faktor Psikis

Apa yang terdapat di dalam pikiran seseorang bisa mempengaruhi kebiasaan makannya. Banyak orang yang memberikan reaksi terhadap emosinya dengan makan. Salah satu bentuk gangguan emosi adalah persepsi diri yang negatif. Gangguan ini merupakan masalah yang serius pada banyak wanita muda yang menderita obesitas, dan bisa menimbulkan kesadaran yang berlebihan tentang kegemukannya serta rasa tidak nyaman dalam pergaulan sosial.

### c. Obesitas pada Dewasa

Dewasa merupakan suatu keadaan bergerak maju ke arah menuju kesempurnaan. Secara fisik, dewasa adalah tumbuh

menjadi kuat dan ukuran yang sempurna. Dewasa ditandai dengan kemandirian (tidak bergantung lagi dengan orang lain), mampu membuat keputusan dan memandang sesuatu dari banyak sudut. Tahapan dewasa dibagi menjadi tiga, yaitu dewasa awal, dewasa menengah, dan dewasa akhir. Dewasa awal dimulai sejak seseorang berusia 21 atau 22 tahun sampai dengan 35 tahun. Dewasa menengah dimulai dari usia 36 sampai dengan 45 tahun. Sedangkan dewasa akhir dimulai dari usia 46 sampai dengan 60 tahun.<sup>17</sup>

#### 1) Status Gizi Dewasa

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Berat badan yang kurang dapat meningkatkan risiko terhadap penyakit infeksi, melainkan akan meningkatkan risiko terhadap penyakit degeneratif. Dengan IMT akan diketahui apakah berat badan seseorang dinyatakan normal, kurus, atau gemuk. Penggunaan IMT hanya untuk orang dewasa > 18 tahun.<sup>17</sup>

Untuk mengetahui nilai IMT, dapat dihitung dengan rumus berikut ini:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

Batas ambang IMT ditentukan dengan merujuk ketentuan FAO/WHO. Terdapat perbedaan antara batas ambang IMT laki-laki dan perempuan. Untuk obesitas sendiri masuk kedalam status gizi kelebihan berat badan tingkat berat, yaitu  $>27,0$ .<sup>17</sup>

## 2. Buah

### a. Definisi Buah

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) buah merupakan bagian tumbuhan yang berasal dari bunga atau putik dan biasanya berbiji.<sup>18</sup>

Buah adalah bagian tanaman hasil perkawinan putik dan benang sari. Pada umumnya ini merupakan tempat biji. Dalam pengertian sehari-hari, buah diartikan sebagai semua produk yang dikonsumsi sebagai pencuci mulut.<sup>19</sup>

### b. Penggolongan Buah

Berdasarkan warnanya, buah dibagi menjadi menjadi beberapa kelompok.<sup>20</sup>

#### 1) Warna Kuning-oranye

Warna kuning-oranye disebabkan kandungan karotenoid. Karotenoid dapat mencegah kanker kandung kemih. Selain karotenoid, warna oranye pada buah disebabkan flavanoid hesperetin. Contoh: belimbing, nangka, durian, dan nanas.

2) Warna Merah Cerah

Warna merah cerah disebabkan oleh likopena. Likopena bersifat antioksidan sehingga bermanfaat sebagai pencegah kanker yang potensial, terutama kanker prostat. Contoh: semangka, pepaya, jambu biji merah, dan jambu air merah.

3) Warna Merah Gelap dan Biru-ungu

Warna merah, biru, dan ungu pada buah berasal dari pigmen antosianin. Antosianin merupakan senyawa fitokimia yang mengubah warna daun dari hijau menjadi kemerahan, oranye, kuning, atau ungu. Contoh: *blueberry*, buah plum, stroberi, apel merah, buah ceri, dan delima merah.

4) Warna Putih

Warna putih pada bahan makanan, seperti buah disebabkan oleh senyawa yaitu: pigmen leukoantosianin dan katekin, isoflavon, alisin, dan aliin. Contoh: salak, lengkung, sawo, duku, dan rambutan.

c. Kandungan Gizi Buah

Kandungan zat gizi pada setiap buah-buahan berbeda-beda, tetapi umumnya semakin beragam buah yang dimakan semakin baik karena semakin lengkap zat gizi dan manfaatnya. Buah merupakan sumber vitamin A, vitamin B kompleks,

vitamin C, serta beberapa mineral seperti kalsium (Ca) dan kalium (K). Buah berwarna kuning atau jingga merupakan sumber vitamin A yang baik. Sumber vitamin C adalah sayuran dan buah-buahan segar.<sup>21</sup>

### 3. Sayur

#### a. Definisi Sayur

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) sayur merupakan bahan makanan yang berasal dari daun-daunan, tumbuh-tumbuhan, polong atau bijian, dan sebagainya.<sup>18</sup>

Sayuran adalah tanaman hortikultura yang umumnya mempunyai umur relatif pendek (kurang dari setahun) dan merupakan tanaman musiman. Setiap jenis dan varietas sayuran mempunyai warna, rasa, aroma dan kekerasan yang berbeda-beda sehingga sebagai bahan pangan sayuran dapat menambah variasi makanan.<sup>19</sup>

#### b. Golongan Sayuran

Sayuran dibedakan atas sayuran daun, sayuran bunga, sayuran buah, sayuran biji muda, sayuran batang muda, sayuran akar, serta sayuran umbi.<sup>20</sup>

1) Sayuran daun, contohnya: kangkung, katuk, sawi, bayam, dan selada air.

2) Sayuran bunga, contohnya: kembang turi, brokoli, kembang kol.

- 3) Sayuran buah, contohnya: terong, cabai, paprika, labu, ketimun, dan tomat.
- 4) Sayuran biji muda, contohnya: kapri muda, jagung muda, kacang panjang, buncis, dan semi/baby corn.
- 5) Sayuran batang muda, contohnya: asparagus, rebung, dan jamur.
- 6) Sayuran akar, contohnya: bit, lobak, wortel, dan rhadis.
- 7) Sayuran umbi, contohnya: kentang, bawang bombay, bawang merah, dan bawang putih.

Menurut Irianto dan Kusno (2007), sayuran dibagi dalam kedua kelompok.<sup>22</sup>

#### 1) Sayuran Kelompok A

Sayuran dalam kelompok A mengandung sedikit sekali protein dan karbohidrat. Sayuran ini boleh digunakan sekehendak tanpa diperhitungkan banyaknya. Sayuran dalam kelompok A dalam setiap 100 gram bahan mengandung vitamin A sebanyak 1000-5000 IU, yaitu: baligo, daun bawang, daun kacang, daun koro, daun labu siam, daun waluh, daun lobak, jamur segar, oyong (gambas), kangkung, mentimun, tomat, kecipir, kol, kembang kol, labu air, lobak panjang, pepaya muda, pecay, rebung, sawi, seledri, selada, tauge, terong, dan cabai hijau besar.

## 2) Sayuran Kelompok B

Sayuran dalam kelompok B dalam satu satuan penukar mengandung 50 kalori, 3 g protein, dan 10 g karbohidrat. Satu satuan penukar = 100 g sayuran mentah. Setiap 100 g bahan mengandung 500-1000 UI vitamin A yaitu: bayam, buncis, daun ketela rambat, daun kecipir, daun melinjo, daun singkong, daun pepaya, kacang panjang, kacang kapri, katuk, labu siam, labu waluh, nangka muda, dan wortel.

### c. Kandungan Gizi Sayur

Tanaman sayur memiliki kandungan gizi dan non-gizi yang keduanya berperan penting bagi kesehatan tubuh. Sebagai sumber zat gizi, sayuran berperan dalam mengatur pertumbuhan, pemeliharaan, dan penggantian sel-sel tubuh manusia.<sup>10</sup>

Vitamin yang banyak terdapat pada sayuran adalah vitamin C dan vitamin B kompleks. Beberapa sayuran juga merupakan sumber vitamin A, vitamin D, dan vitamin E. Mineral yang banyak terdapat pada sayuran adalah zat besi (Fe), seng/zinc (Zn), tembaga (Cu), mangan (Mn), kalsium (Ca), dan fosfor (P). Dibandingkan dengan sumber serat pangan lainnya, sayuran merupakan sumber paling baik dan utama. Serat pangan bermanfaat mencegah berbagai penyakit degeneratif.<sup>10</sup>



Penggunaan sayuran hijau atau kuning membantu dalam memenuhi kebutuhan tubuh akan mineral, serta protein dalam jumlah yang kecil. Sayuran adalah sumber sumber yang baik akan besi dan nilai vitamin A. pada umumnya makin gelap warna sayuran, makin banyak mengandung besi dan vitamin A di dalamnya. Sayuran seperti bayam, kol, rebung, labu, rumput laut, lada, kacang buncis, kacang polong, dan daun hijau dari semua jenis (termasuk daun dari banyak tanaman akar-akaran dan umbi-umbian), tunas dan jantung pisang. Jika dimakan teratur dalam jumlah yang cukup banyak akan memperbaiki mutu susunan pangan.<sup>23</sup>

#### 4. Pengetahuan

##### a. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pacaindra manusia, yaitu: indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang.<sup>24</sup>

b. Tingkat Pengetahuan

1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh karena itu, “Tahu” ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah gunanya untuk mengukur mengukur bahwa orang tahu yang dipelajari seperti: menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

2) Memahami (*comprehension*)

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

3) Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang dipelajari pada situasi dan kondisi sebenarnya.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang ada.<sup>24</sup>

## c. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket (kuesioner) yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan di atas.<sup>2</sup>

## 5. Sikap (*Attitude*)

### a. Definisi Sikap

Sikap merupakan respon tertutup seseorang terhadap stimulus objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik, dan sebagainya). Newcomb, salah seorang ahli psikologi sosial menyatakan bahwa sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Dalam kata lain, fungsi sikap belum merupakan tindakan (reaksi terbuka) atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi perilaku (tindakan) atau reaksi tertutup.<sup>25</sup>

### b. Komponen Pokok Sikap

Menurut Allport (1954) yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2014) bahwa sikap mempunyai 3 komponen pokok.

- 1) Kepercayaan (keyakinan), ide, dan konsep terhadap suatu objek
- 2) Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek
- 3) Kecenderungan untuk bertindak (*trend to behave*)

Ketiga komponen ini secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh (*total attitude*). Dalam penentuan sikap yang

utuh ini, pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi memegang peranan penting.<sup>24</sup>

c. Tingkatan Sikap

Seperti halnya pengetahuan, sikap juga mempunyai tingkat-tingkat berdasarkan intensitasnya.

1) Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa seseorang atau subjek mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

2) Menanggapi (*responding*)

Menanggapi diartikan memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap.

3) Menghargai (*valving*)

Menghargai diartikan mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.

4) Bertanggung Jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko merupakan sikap yang paling tinggi.<sup>23</sup>

## 6. Perilaku

### a. Definisi Perilaku

Dari segi biologis, perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme (makhluk hidup) yang bersangkutan. Skinner (1938) seorang ahli psikologi, merumuskan bahwa perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Perilaku ini terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, dan kemudian organisme tersebut merespon, maka teori Skinner ini disebut teori “S-O-R” atau Stimulus Organisme Respons. Dilihat dari bentuk respons terhadap stimulus ini maka perilaku dibedakan menjadi dua.<sup>25</sup>

#### 1) Perilaku Tertutup

Respons seseorang terhadap stimulus dalam bentuk terselubung atau tertutup. Respons atau reaksi terhadap stimulus ini masih terbatas pada perhatian, persepsi pengetahuan/kesadaran, dan sikap yang terjadi pada orang yang menerima stimulus tersebut, dan belum dapat diamati secara jelas oleh orang lain.

#### 2) Perilaku Terbuka

Respons seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka. Respons terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam bentuk tindakan atau praktik,

yang dengan mudah dapat diamati atau dilihat oleh orang lain.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku

Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku, khususnya perilaku yang berhubungan dengan kesehatan menurut teori Lawrence Green (1980). Menurut Green, perilaku dipengaruhi oleh 3 faktor utama.

1) Faktor Predisposisi (*predisposing factors*)

Faktor ini mencakup pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, dan sebagainya.

2) Faktor Pendukung (*enabling factors*)

Faktor ini terwujud dalam lingkungan fisik, mencakup ketersediaan fasilitas-fasilitas atau sarana-sarana kesehatan.

3) Faktor Pendorong (*reinforcing factors*)

Faktor ini mencakup sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lain yang merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat.<sup>25</sup>

7. Media Pembelajaran

a. Pengertian Media Pembelajaran

Kata media berasal dari bahasa latin “*medius*” yang berarti “tengah”, “peramana” atau “pengantar” jika diartikan secara harfiah dalam bahasa Arab, media adalah perantara atau

pengantar pesan dari pengirim kepada penerima pesan.<sup>25</sup> Media adalah alat yang digunakan dalam menyampaikan pesan atau bahan materi.<sup>24</sup>

Media pembelajaran adalah teknologi pembawa pesan atau informasi yang dapat dimanfaatkan untuk keperluan pembelajaran atau segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima, sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat.<sup>27</sup>

b. Ciri-ciri Media Pembelajaran

1) Ciri Fiksatif (*Fixative Property*)

Menggambarkan kemampuan media pembelajaran untuk merekam, menyimpan, menampilkan, dan mengkonstruksi suatu peristiwa. Media pembelajaran dengan ciri tersebut yang dapat dikembangkan seperti : *photography*, video tape, audio tape, file computer, dan film.

2) Ciri Manipulatif (*Manipulative Property*)

Suatu kejadian yang sehari-hari dapat disajikan dalam waktu dua atau tiga menit dengan teknik gambar atau *time-lapse recording*. Kemampuan media dari ciri manipulatif diperlukan tim kerja yang memiliki keahlian.



### 3) Ciri Distributif (*Distributive Property*)

Ciri distributif dari media adalah suatu objek atau kejadian yang disampaikan melalui ruang dan secara bersamaan kejadian dapat disajikan atau digunakan secara berulang-ulang di suatu tempat.<sup>27</sup>

#### c. Jenis Media

Karakteristik media merupakan dasar pemilihan media sesuai belajar tertentu. Kalisifikasi media, karakteristik media, dan pemilihan media merupakan kesatuan yang tidak terpisahkan dalam penentuan strategi pembelajaran. Berikut beberapa karakteristik jenis media yang lazim digunakan.<sup>26</sup>

##### 1) Media Grafis

Media grafis berfungsi untuk menyalurkan pesan yang berupa simbol-simbol komunikasi visual yang perlu dipahami, untuk menarik perhatian, memperjelas sajian ide, mengilustrasikan atau menghiasi fakta yang mungkin akan cepat dilupakan bila tidak digrafiskan. Beberapa jenis media grafis adalah gambar, foto, sketsa, diagram, bagan, grafik, poster, peta, globe, papan flanel, dan papan buletin.

##### 2) Media Berbasis Audio Visual

Media audio dan audio-visual merupakan bentuk media pengajaran yang murah dan terjangkau. Materi audio yang dapat digunakan dan dapat disesuaikan dengan tingkat

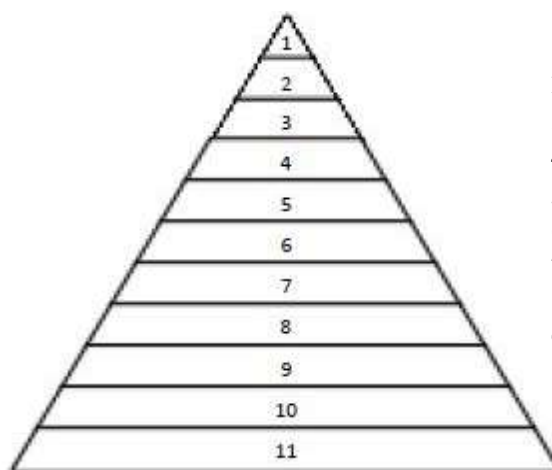
kemampuan. Audio dapat menampilkan pesan yang memotivasi. Beberapa jenis media audio visual adalah radio dan tape.

### 3) Media Proyeksi Diam

Merupakan media yang menyajikan pesan yang harus diproyeksikan terlebih dahulu agar dilihat sasaran, kadang disertai rekaman audio atau visual saja. Beberapa jenis media proyeksi diam adalah film bingkai, OHT, mikrotois, televisi, dan video.

#### d. Intensitas Media

Alat peraga atau media mempunyai intensitas yang berbeda-beda dalam membantu permasalahan seseorang. Edgar Dale menggambarkan intensitas setiap alat peraga dalam suatu kerucut.



Keterangan:

1. Kata-kata
2. Tulisan
3. Rekaman, radio
4. Film
5. Televisi
6. Pameran
7. *Field trip*
8. Demonstrasi
9. Sandiwara
10. Benda tiruan
11. Benda asli

Gambar 1. Kerucut Edgar Dale

Berdasarkan gambar di atas, alat peraga yang memiliki tingkat intensitas paling tinggi adalah benda asli dan memiliki intensitas paling rendah adalah kata-kata. Hal ini berarti bahwa penyampaian materi hanya dengan kata-kata saja kurang efektif. Seperti penggunaan metode, akan lebih efektif dan efisien bila yang digunakan tidak hanya satu alat peraga, tetapi gabungan beberapa media.<sup>42</sup>

e. Manfaat Media Pembelajaran

Secara umum manfaat media dalam pembelajaran adalah memperlancar interaksi dosen dengan mahasiswa, dan membantu mahasiswa belajar secara optimal. Manfaat media pembelajaran sebagai berikut.

- 1) Penyampaian materi ajar dapat diseragamkan
- 2) Proses pembelajaran menjadi lebih menarik
- 3) Proses pembelajaran menjadi lebih interaktif
- 4) Waktu belajar menjadi lebih efisien
- 5) Proses belajar dapat terjadi dimana saja dan kapan saja
- 6) Sikap positif mahasiswa terhadap proses belajar dapat ditingkatkan.<sup>27</sup>

## 8. Media Video

### a. Definisi Video

Video merupakan media audio visual yang dapat menyajikan pesan yang bersifat fakta maupun fiktif yang dapat bersifat informatif, edukatif maupun instruksional.<sup>26</sup>

Video merupakan media elektronik yang mampu menggabungkan teknologi audio dan visual secara bersama sehingga menghasilkan suatu tayangan yang dinamis dan menarik.<sup>28</sup>

### b. Karakteristik Video

Karakteristik video banyak memiliki kemiripannya dengan media film, diantaranya adalah sebagai berikut.

- 1) Mengatasi keterbatasan jarak dan waktu
- 2) Video dapat diulangi bila perlu untuk menambah kejelasan
- 3) Pesan yang disampaikan cepat dan mudah diingat
- 4) Mengembangkan imajinasi
- 5) Memperjelas hal-hal yang abstrak dan memberikan gambaran yang lebih realistik
- 6) Menumbuhkan minat dan motivasi belajar.<sup>29</sup>

### c. Kelebihan Video

Sebagai media pembelajaran, video mempunyai karakteristik yang berbeda dengan media lain. Kelebihan menggunakan media video sebagai berikut.

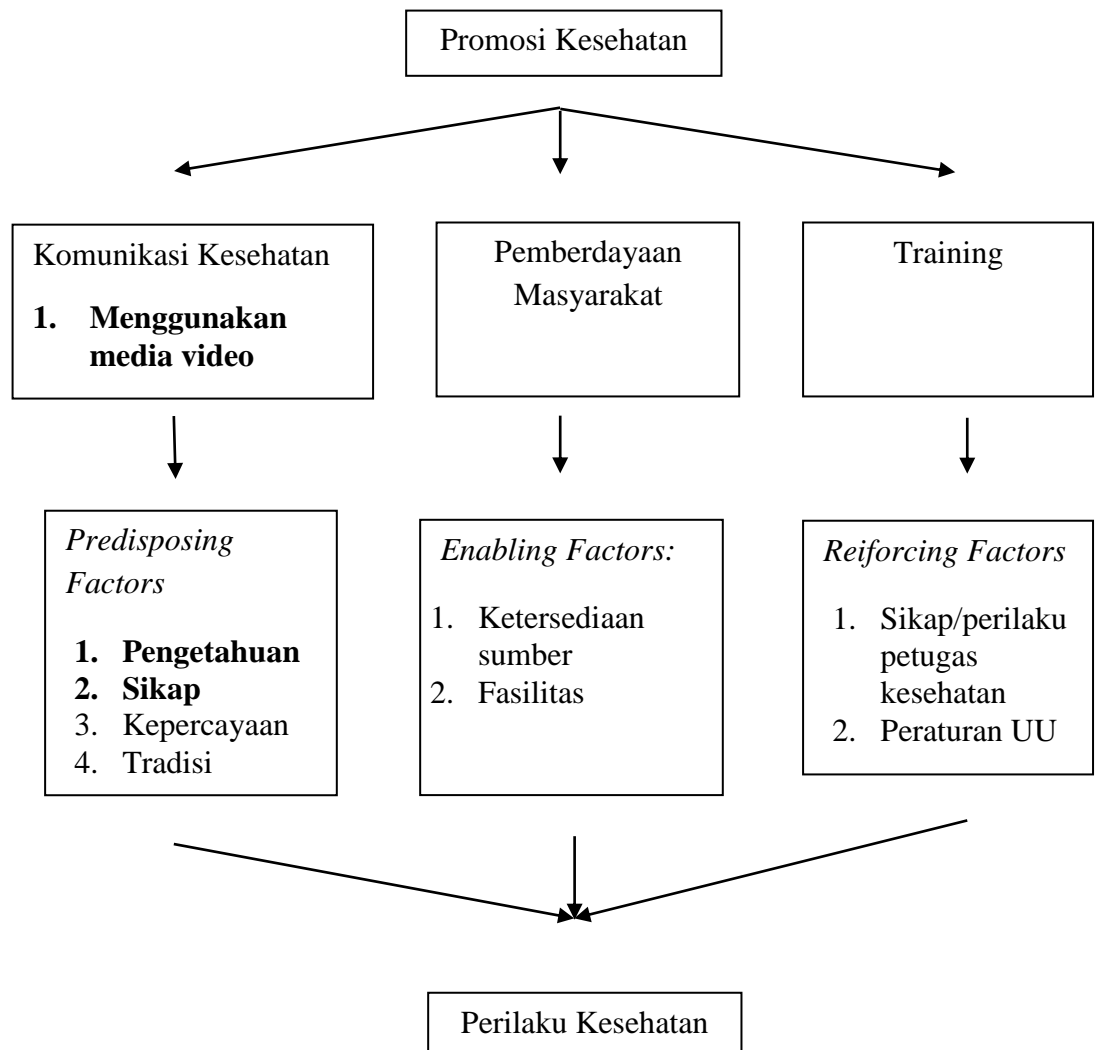
- 1) Dapat menangkap, menyimpan, menyampaikan kembali suatu kejadian seperti keadaan sebenarnya
- 2) Dapat lebih menarik perhatian dan meningkatkan motivasi belajar anak.
- 3) Dapat memanipulasi seperti ukuran, kecepatan gerakan, warna dan animasi.

Video dapat dikemas dalam bentuk VCD dan DVD sehingga mudah dibawa kemana-mana, mudah digunakan, dapat menjangkau audiens yang luas dan menarik untuk ditayangkan.<sup>29</sup>

d. Syarat Pembuatan Video

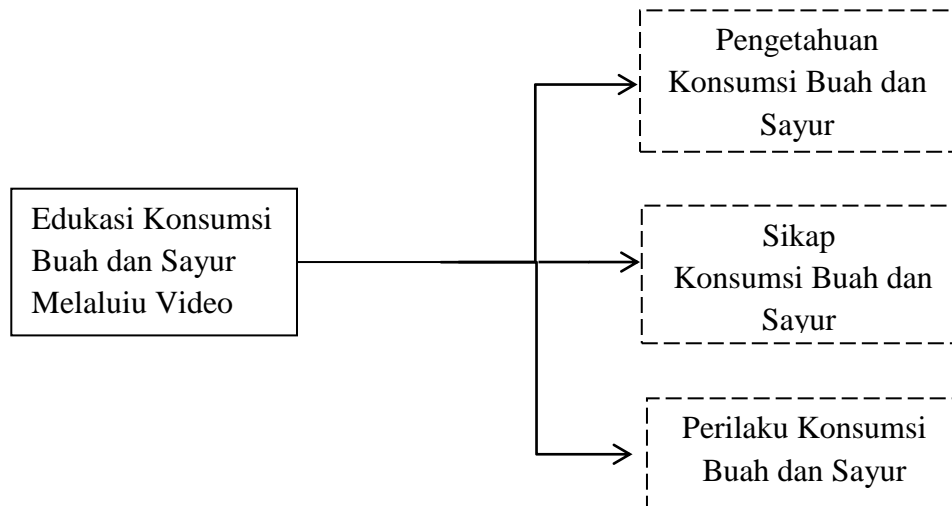
- 1) Video yang digunakan harus menarik minat audien untuk melihat dan memahami.
- 2) Penggunaan video sebagai media harus sesuai dengan sasaran audien. Sasaran dapat dilihat dari segi umur, tingkat pendidikan, suku daerah, latar belakang budaya, dan pengalamannya.
- 3) Isi pesan dari video harus mudah dimengerti, singkat, dan jelas.
- 4) Video dibuat sesuai dengan pesan yang disampaikan.
- 5) Kesopanan sangat diperlukan dalam penggunaan media termasuk media video. Kesopanan media dalam arti media tidak melanggar norma, etika, dan budaya yang ada ditempat dimana media tersebut digunakan.<sup>30</sup>

## B. Kerangka Teori

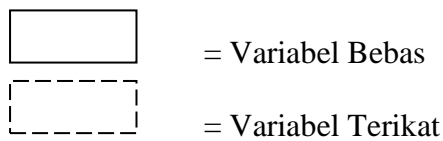


Gambar 2. Kerangka Teori Perubahan Perilaku<sup>31</sup>

### C. Kerangka Konsep



Keterangan :



Gambar 3. Kerangka Konsep Penelitian

### D. Hipotesis Penelitian

1. Ada pengaruh edukasi konsumsi buah dan sayur melalui media video terhadap skor pengetahuan pada mahasiswa obesitas
2. Ada pengaruh edukasi konsumsi buah dan sayur melalui media video terhadap skor sikap pada mahasiswa obesitas
3. Ada pengaruh edukasi konsumsi buah dan sayur melalui media video terhadap skor perilaku pada mahasiswa obesitas