

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Kurang Energi Kronik (KEK)

Menurut Depkes RI dalam Program Perbaikan Gizi Makro menyatakan bahwa Kurang Energi Kronik merupakan keadaan dimana penderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronik) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan. Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah keadaan dimana remaja putri/wanita mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau menahun (Waryana, 2010).

Kurang energi kronik terjadi akibat kekurangan asupan zat-zat gizi sehingga simpanan zat gizi pada tubuh digunakan untuk memenuhi kebutuhan. Apabila keadaan ini berlangsung lama maka simpan zat gizi akan habis dan akhirnya terjadi kemerosotan jaringan (Azizah & Adriani, 2018). Risiko Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah keadaan dimana remaja putri/wanita mempunyai kecenderungan menderita KEK. pengukuran LiLA pada kelompok wanita usia subur merupakan salah satu deteksi dini yang mudah dan dapat dilaksanakan pada masyarakat awam untuk mengetahui kelompok beresiko KEK. Seseorang dikatakan menderita resiko KEK bilamana LiLA <23,5 cm (Waryana, 2010).

Kondisi remaja KEK akan berdampak pada kehidupan selanjutnya karena dapat mempengaruhi pertumbuhan, meningkatkan risiko berbagai

penyakit infeksi dan gangguan hormonal yang berdampak buruk pada kesehatan. Gangguan hormonal yang dapat terjadi salah satunya yaitu gangguan haid. Remaja yang kurang berat badan juga lebih banyak melahirkan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) (Irianto, 2014). Ibu yang bersatus gizi KEK saat hamil mempunyai resiko 5.9 kali lebih besar melahirkan bayi BBLR (Widati et al., 2017). BBLR mempunyai resiko kematian, kurang gizi, gangguan pertumbuhan dan gangguan perkembangan pada anak (Supariasa, 2016).

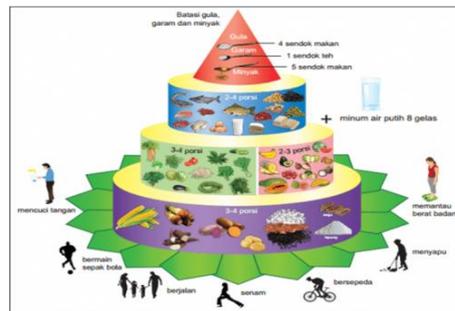
Faktor penyebab terjadinya KEK yaitu pengaruh status gizi, tingkat ekonomi, penyakit infeksi yang menyertai, pola makan, aktifitas fisik, dan pengetahuan gizi (Darmasetya, 2020). Pengetahuan yang rendah tentang makanan bergizi dapat mempengaruhi pola konsumsi makan. Hal ini dapat disebabkan karena kekurangan informasi sehingga dapat terjadi kesalahan dalam pemenuhan zat gizi (Irianto, 2014).

Menteri Kesehatan RI (2018) dalam seminar kesehatan dan gizi remaja mengungkapkan bahwa remaja yang kurus atau Kurang Energi Kronis (KEK) bisa disebabkan karena kurang asupan zat gizi, baik karena alasan ekonomi maupun alasan psikososial seperti misalnya penampilan. KEK pada remaja dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang. Menteri Kesehatan RI, Nila F Moeloek, menyatakan bahwa remaja mudah dipengaruhi oleh teman sebaya dan media sosial sehingga rawan terpengaruh oleh perilaku yang tidak sehat, atau mendapatkan informasi kesehatan dan gizi yang tidak benar (hoax). Misalnya, mengikuti

pola diet selebritis, mengonsumsi jajanan yang sedang hits namun tidak bergizi, atau kurang beraktifitas fisik karena terlalu sering bermain games sehingga malas gerak (mager).

Penanganan KEK pada remaja adalah dengan meningkatkan program penyuluhan gizi seimbang dan lebih meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung sumber zat besi seperti sayur hijau dan protein hewani (susu, daging, telur). Remaja tetap membutuhkan nutrisi baik agar perkembangan dan pertumbuhannya lebih maksimal. Namun remaja kadang memilih makanan yang tidak tepat sehingga mempengaruhi asupan gizi yang masuk ke tubuhnya.

2. Gizi Seimbang



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang

Konsumsi makanan bergizi seimbang sebagai upaya pencegahan KEK terhadap remaja. Dari gambar di atas, ada 5 jenis makanan yang perlu dikonsumsi :

1. Karbohidrat sebagai sumber zat tenaga.
2. Protein (nabati dan hewani) sebagai sumber zat pembangun.
3. Sayur mayur sebagai sumber zat pengatur (serat, vitamin dan mineral).

4. Buah-buahan juga sebagai zat pengatur (serat, vitamin dan mineral).
5. Gula, garam dan lemak (GGL) sebagai zat tambahan yang konsumsinya harus dibatasi per harinya, selain itu perlu asupan air yang cukup juga perlu menjaga kebersihan diri, melakukan aktivitas fisik secara rutin, dan memantau berat badan.

Kementrian Kesehatan Indonesia menjelaskan tentang pesan gizi seimbang gizi untuk mencegah masalah gizi pada remaja, sebagai berikut.

- a. Konsumsi aneka ragam makanan pokok

Dalam tumpeng gizi, posisinya ada di lapisan paling bawah dengan jumlah porsi paling besar, karena inilah sumber terbesar untuk energi. Remaja paling tidak membutuhkan sekitar 2000an kalori setiap hari. Aktivitas yang banyak akan dapat dijalani dengan asupan energi yang cukup. Konsumsi makanan pokok tidak harus nasi, banyak pilihan sumber karbohidrat yang nilai kalorinya setara dengan nasi. Beberapa pilihan karbo sejenis serelia utuh berserat tinggi diantaranya adalah jagung, beras merah, beras hitam, kentang, dan biji-bijian yang tidak disosoh (kupas kulit).

- b. Konsumsi lauk-pauk berprotein tinggi

Protein merupakan zat pembangun yang sangat dibutuhkan untuk tubuh remaja dalam bertumbuh. Protein ada dalam banyak pilihan, baik hewani atau nabati. Protein paling baik dikonsumsi dalam kondisi tidak terlalu panjang proses pemasakannya. Jadi, sebaiknya konsumsi makanan dari sumber protein yang segar, bukan

makanan beku (Frozen food) semacam nugget, sosis, daging burger, dan sebagainya.

Dalam sehari remaja perlu mengonsumsi 70-160 gram protein hewani (setara dengan 2-4 potong ikan/daging) dan 100-200 gram protein nabati (setara dengan 4-8 potong tempe/tahu). Kelompok pangan lauk pauk sumber protein hewani meliputi daging ruminansia (daging sapi, daging kambing, daging rusa dll), daging unggas (daging ayam, daging bebek dll), ikan termasuk seafood, telur dan susu serta hasil olahannya. Kelompok Pangan lauk pauk sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kedele, tahu, tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, kacang hitam, kacang tolo dan lain-lain.

c. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpukat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayuran dan

buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan untuk mengonsumsi sayur sebanyak 250 gram dalam sehari. Konsumsi sayur dapat dibagi ke berapa kali waktu makan dalam sehari. Sesuai anjuran Gizi seimbang, kita harus mengonsumsi sayur sebanyak 100 gram sekali makan (setara dengan 1 gelas sayuran masak). Untuk anjuran konsumsi buah-buahan dalam sekali makan seberat 50 gram, setara dengan 1 buah pisang ambon ukuran sedang, 2 buah jeruk, 1 potong pepaya/melon, atau 3 buah kurma. Pilihan buah lainnya seperti manggis, mangga, belimbing, jambu air, markisa, buah naga dan banyak lainnya.

d. Batasi konsumsi makanan manis, asin dan berlemak

Peraturan Menteri Kesehatan nomor 30 tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji menyebutkan bahwa konsumsi gula lebih dari 50 g (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh) dan lemak/minyak total lebih dari 67 g (5 sendok makan) per orang per hari akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung. Informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan yang tercantum pada label pangan dan makanan siap saji harus diketahui dan mudah dibaca dengan jelas oleh konsumen.

Konsumsi Gula melampaui kebutuhan akan berdampak pada peningkatan berat badan, bahkan jika dilakukan dalam jangka waktu lama secara langsung akan meningkatkan kadar gula darah dan berdampak pada terjadinya diabetes type-2, bahkan secara tidak langsung berkontribusi pada penyakit seperti osteoporosis, penyakit jantung dan kanker.

Gula yang dikenal masyarakat tidak hanya terdapat pada gula tebu, gula aren dan gula jagung yang dikonsumsi dari makanan dan minuman. Perlu diingat bahwa kandungan gula terdapat juga dalam makanan lain yang mengandung karbohidrat sederhana (tepung, roti, kecap), buah manis, jus, minuman bersoda dan sebagainya.

Lemak yang terdapat didalam makanan, berguna untuk meningkatkan jumlah energi, membantu penyerapan vitamin A, D, E dan K serta menambah lezatnya hidangan. Konsumsi lemak dan minyak dalam hidangan sehari-hari dianjurkan tidak lebih dari 25% kebutuhan energi, jika mengonsumsi lemak secara berlebihan akan mengakibatkan berkurangnya konsumsi makanan lain. Hal ini disebabkan karena lemak berada didalam sistem pencernaan relatif lebih lama dibandingkan dengan protein dan karbohidrat, sehingga lemak menimbulkan rasa kenyang yang lebih lama.

Menurut kandungan asam lemaknya, minyak dibagi menjadi 2 (dua) kelompok yaitu kelompok lemak tak jenuh dan kelompok lemak jenuh. Makanan yang mengandung lemak tak jenuh, umumnya berasal

dari pangan nabati, kecuali minyak kelapa. Sedangkan makanan yang mengandung asam lemak jenuh, umumnya berasal dari pangan hewani.

Dalam memproduksi hormon, tubuh membutuhkan kolesterol yang merupakan substansi yang terdapat dalam tubuh. Tubuh membuat kolesterol dari zat gizi yang dikonsumsi dari makanan yang mengandung lemak jenuh, seperti kuning telur, lemak daging dan keju.

Kadar kolesterol darah yang melebihi ambang normal (160-200 mg/dl) dapat mengakibatkan penyakit jantung bahkan serangan jantung. Hal ini dapat dicegah jika penduduk menerapkan pola konsumsi makanan rendah lemak. Risiko timbulnya penyakit jantung pada kelompok penduduk ini semakin meningkat jika disertai dengan kebiasaan merokok, menderita tekanan darah tinggi, diabetes dan obesitas.

e. Biasakan Sarapan

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan di pagi hari, untuk sarapan sehat di waktu yang tepat yaitu sekitar pukul 06.00-09.00. Sarapan itu memuat 25% energi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif.

Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan. Padahal dengan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah bagi anak sekolah, menurunkan

aktifitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja, orang dewasa, dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat.

Sebaliknya, sarapan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina. Bagi remaja dan orang dewasa sarapan yang cukup terbukti dapat mencegah kegemukan. Membiasakan sarapan juga berarti membiasakan disiplin bangun pagi dan beraktifitas pagi dan tercegah dari makan berlebihan dikala makan kudapan atau makan siang.

Sarapan sehat setiap pagi dapat diwujudkan dengan bangun pagi, mempersiapkan dan mengonsumsi makanan dan minuman pagi sebelum melakukan aktifitas harian. Sarapan yang baik terdiri dari pangan karbohidrat, pangan lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan dan minuman. Bagi orang yang tidak biasa makan kudapan pagi dan kudapan siang, porsi makanan saat sarapan sekitar sepertiga dari total makanan sehari. Bagi orang yang biasa makan kudapan pagi dan makanan kudapan siang, jumlah porsi makanan sarapan sebaiknya seperempat dari makanan harian.

f. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Air merupakan salah satu zat gizi makro esensial, yang berarti bahwa air dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang banyak untuk hidup

sehat, dan tubuh tidak dapat memproduksi air untuk memenuhi kebutuhan ini. Sekitar dua-pertiga dari berat tubuh kita adalah air.

Air diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga keseimbangan air perlu dipertahankan dengan mengatur jumlah masukan air dan keluaran air yang seimbang. Berbagai faktor dapat memengaruhi kebutuhan air seperti tahap pertumbuhan, laju metabolisme, aktivitas fisik, laju pernafasan, suhu tubuh dan lingkungan, kelembaban udara, jumlah dan jenis padatan yang dikeluarkan ginjal, dan pola konsumsi.

Bagi tubuh, air berfungsi sebagai pengatur proses biokimia, pengatur suhu, pelarut, pembentuk atau komponen sel dan organ, media transportasi zat gizi dan pembuangan sisa metabolisme, pelumas sendi dan bantalan organ. Proses biokimiawi dalam tubuh memerlukan air yang cukup. Gangguan terhadap keseimbangan air di dalam tubuh dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan atau penyakit, antara lain: sulit ke belakang (konstipasi), infeksi saluran kemih, batu saluran kemih, gangguan ginjal akut dan obesitas.

Sekitar 78% berat otak adalah air. Berbagai penelitian membuktikan bahwa kurang air tubuh pada anak sekolah menimbulkan rasa lelah (fatigue), menurunkan atensi atau konsentrasi belajar. Minum yang cukup atau hidrasi tidak hanya mengoptimalkan atensi atau konsentrasi belajar anak tetapi juga mengoptimalkan memori anak dalam belajar.

Pemenuhan kebutuhan air tubuh dilakukan melalui konsumsi makanan dan minuman. Sebagian besar (dua-pertiga) air yg dibutuhkan tubuh dilakukan melalui minuman yaitu sekitar dua liter atau delapan gelas sehari bagi remaja dan dewasa yang melakukan kegiatan ringan pada kondisi temperatur harian di kantor/rumah tropis. Pekerja yang berkeringat, olahragawan, ibu hamil dan ibu menyusui memerlukan tambahan kebutuhan air selain dua liter kebutuhan dasar air. Air yang dibutuhkan tubuh selain jumlahnya yang cukup untuk memenuhi kebutuhan juga harus aman yang berarti bebas dari kuman penyakit dan bahan-bahan berbahaya.

g. Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Label adalah keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada kemasan. Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut. Selain itu dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi pada konsumen yang berisiko tinggi karena punya penyakit tertentu. Oleh karena itu dianjurkan untuk membaca label pangan yang dikemas terutama keterangan tentang informasi kandungan zat gizi dan tanggal kadaluarsa sebelum membeli atau mengonsumsi makanan tersebut.

h. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir

Pentingnya mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun dengan air bersih mengalir adalah agar kebersihan terjaga secara keseluruhan serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi dan juga agar tubuh tidak terkena kuman. Perilaku hidup bersih harus dilakukan atas dasar kesadaran oleh setiap anggota keluarga agar terhindar dari penyakit, karena 45% penyakit diare bisa dicegah dengan mencuci tangan.

i. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Setidaknya 60 menit dalam sehari perlu melakukan aktivitas fisik seperti berlari, lompat tali, berenang, menari dan naik sepeda. Beberapa aktivitas fisik lain yang dapat dilakukan yaitu aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain.

3. Edukasi Gizi

Edukasi gizi menurut Fasli Jalal (2010) adalah suatu proses yang berkesinambungan untuk menambah pengetahuan tentang gizi, membentuk sikap dan perilaku hidup sehat dengan memperhatikan pola makan sehari-hari dan faktor lain yang mempengaruhi makanan, serta meningkatkan derajat kesehatan dan gizi seseorang.

Menurut WHO, pendidikan gizi mempunyai tujuan mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi. Dalam undang-undang RI nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan menyatakan bahwa upaya perbaikan gizi masyarakat ditujukan untuk peningkatan mutu gizi perseorangan dan mutu gizi masyarakat.

Beberapa program yang dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut antara lain pertama perbaikan pola konsumsi makan sesuai dengan gizi seimbang, kedua perbaikan perilaku sadar gizi, aktivitas fisik dan kesehatan, ketiga peningkatan akses dan mutu pelayanan gizi yang sesuai dengan kemajuan ilmu dan teknologi, keempat peningkatan sistem kewaspadaan pangan dan gizi.

4. Media Promosi Kesehatan

Media promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik melalui media cetak, elektronika (berupa radio, TV, komputer dan sebagainya) dan media luar ruang, sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya yang kemudian diharapkan menjadi perubahan pada perilaku ke arah positif di bidang kesehatan (Notoatmodjo, 2015).

Menurut Notoatmodjo (2015), media promosi kesehatan dibagi menjadi 3 macam, yaitu :

a. Media cetak

Media cetak dapat sebagai alat bantu untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan, beberapa contohnya seperti booklet, leaflet, rubik dan poster. Booklet adalah media untuk menyampaikan pesan kesehatan dalam bentuk buku baik berupa tulisan maupun gambar. Leaflet adalah media penyampaian informasi yang berbentuk selembar kertas yang dilipat. Rubik adalah media yang berbentuk seperti majalah yang membahas tentang masalah kesehatan. Kemudian poster adalah media cetak yang berisi pesan atau informasi kesehatan yang umumnya ditempel di tembok, tempat umum atau kendaraan umum.

b. Media Elektronik

Media elektronik merupakan suatu media bergerak yang dinamis, dapat dilihat dan didengar dalam menyampaikan pesan-pesan kesehatan. Contoh dari media elektronik adalah TV, radio, film, video film, cassette, CD, dan VCD.

c. Media luar ruangan

Media luar ruangan yaitu media yang menyampaikan pesannya diluar ruangan secara umum melalui media cetak dan elektronika secara statis, misalnya papan reklame, spanduk, pameran, banner dan TV layar lebar. Papan reklame adalah poster dalam ukuran besar yang dapat dilihat secara umum di pekerjaan. Spanduk adalah suatu pesan

dalam bentuk tulisan dan disertai gambar yang dibuat pada secarik kain dengan ukuran yang sudah ditentukan.

Pada pelaksanaannya, promosi kesehatan tidak dapat lepas dari media. Melalui media tersebut pesan-pesan kesehatan yang disampaikan menjadi menarik dan mudah dipahami, sehingga sasaran dapat dengan mudah menerima pesan yang disampaikan (Notoatmodjo, 2015)

Tujuan dari penggunaan media promosi kesehatan adalah

- a. Media dapat mempermudah penyampaian informasi
- b. Media dapat menghindari kesalahan persepsi
- c. Media dapat memperjelas informasi yang disampaikan
- d. Media dapat mempermudah pengertian
- e. Media dapat mengurangi komunikasi yang verbalistic
- f. Media dapat menampilkan objek yang dapat ditangkap dengan mata
- g. Media dapat memperlancar komunikasi, dan lain-lain (Notoatmodjo, 2015)

5. Media Video Tentang KEK

Media video tentang KEK yang digunakan dalam penelitian ini dibuat menggunakan aplikasi Inshot dan Canva. Elemen yang digunakan berupa gambar animasi dan beberapa tulisan untuk memperjelas memahami isi video, di dalam video juga ditambahkan suara penjelasan terkait isi video. Video ini menyajikan materi tentang KEK, dengan

rincian pengertian KEK, tanda-tanda KEK, dampak KEK, penyebab KEK, pencegahan KEK, dan pesan gizi seimbang.

Media video ini mempunyai kelebihan dan kekurangan. Kelebihan dari video yaitu pesan yang disampaikan dikemas secara menarik sehingga akan mudah diingat oleh penonton, tidak terbatas jarak dan waktu, dapat di ulang-ulang, dan format dapat disajikan dengan berbagai bentuk, seperti kaset, CD, DVD, atau dapat *upload* di media sosial . Sedangkan kekurangan media video yaitu pada proses pembuatannya membutuhkan biaya yang tidak sedikit karena harus berlangganan aplikasi, membutuhkan peralatan – peralatan lain, seperti *smartphone*, laptop, LCD dan lain-lain, serta tidak dapat menampilkan objek dengan ukuran yang sebenarnya.

6. Media Sosial Youtube

Youtube adalah situs web yang menyebarkan video populer dimana para pengguna dapat memuat, menonton, dan menyebarkan klip video secara gratis. Youtube juga diartikan sebagai situs media digital (video) yang dapat di *download*, diunggah, serta dibagikan (*share*) di seluruh penjuru negeri. Menurut Sianipar (2013) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa mayoritas responden memanfaatkan Youtube untuk mengakses berbagai video sesuai dengan kebutuhan mereka. Youtube mempunyai fungsi untuk mencari suatu informasi video atau melihat video secara langsung.

Akses Youtube memudahkan penggunanya untuk mencari informasi. Youtube pers menyampaikan setiap bulan, lebih dari 2 miliar pengguna yang login membuka Youtube dan, setiap hari, orang menonton lebih dari satu miliar jam video dan menghasilkan miliaran kali penayangan. Salah satu layanan dari Google ini, memfasilitasi penggunanya untuk meng-upload video dan bisa diakses oleh pengguna yang lain dari seluruh dunia secara gratis. Bisa dikatakan Youtube adalah database video yang paling populer di dunia internet, atau bahkan mungkin yang paling lengkap dan variatif.

7. Media *Slide*

Media *Slide Show* merupakan media pembelajaran animasi yang diaplikasikan dengan program komputer Microsoft Power Point, yang kemudian ditampilkan melalui *slide* presentasi dengan alat bantu LCD Proyektor (Daryanto, 2016).

Media *slide* memiliki keunggulan dan kelemahan. Keunggulan media *slide* yaitu dapat menyajikan teks, gambar, foto, animasi, audio dan video sehingga lebih menarik, dapat menjangkau kelompok banyak, tempo dan cara penyajian bisa disesuaikan, penyajiannya masih bisa bertatap muka, dan dapat digunakan secara berulang-ulang. Sedangkan kelemahan media *slide* yaitu ketergantungan arus listrik sangat tinggi, media pendukungnya harganya relatif mahal karena harus ada komputer dan LCD, dan penggunaan media ini sangat tergantung pada penyaji materi. (Nugroho, 2009).

8. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil 'tahu', dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo dalam Yuliana, 2017). Pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkat, yakni:

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu' ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain: menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya. Contoh: Dapat menyebutkan tanda-tanda kekurangan kalori dan protein pada anak balita.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh,

menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari. Misalnya dapat menjelaskan mengapa harus makan makanan yang bergizi.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi riil (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain. Misalnya dapat menggunakan rumus statistik dalam perhitungan-perhitungan hasil penelitian, dapat menggunakan prinsip-prinsip siklus pemecahan masalah (*problem solving cycle*) dalam pemecahan masalah kesehatan dari kasus yang diberikan.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi tersebut, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja: dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun

formulasi baru dari formulasi- formulasi yang ada. Misalnya: dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkaskan, dapat menyesuaikan, dan sebagainya, terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. Misalnya: dapat membandingkan antara anak-anak yang cukup gizi dengan anak yang kekurangan gizi, dapat menanggapi terjadinya wabah diare di suatu tempat, dapat menafsirkan sebab ibu-ibu tidak mau ikut KB, dan sebagainya (Notoatmodjo dalam Yuliana, 2017).

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket 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 tingkat-tingkat tersebut (Notoatmodjo dalam Yuliana, 2017).

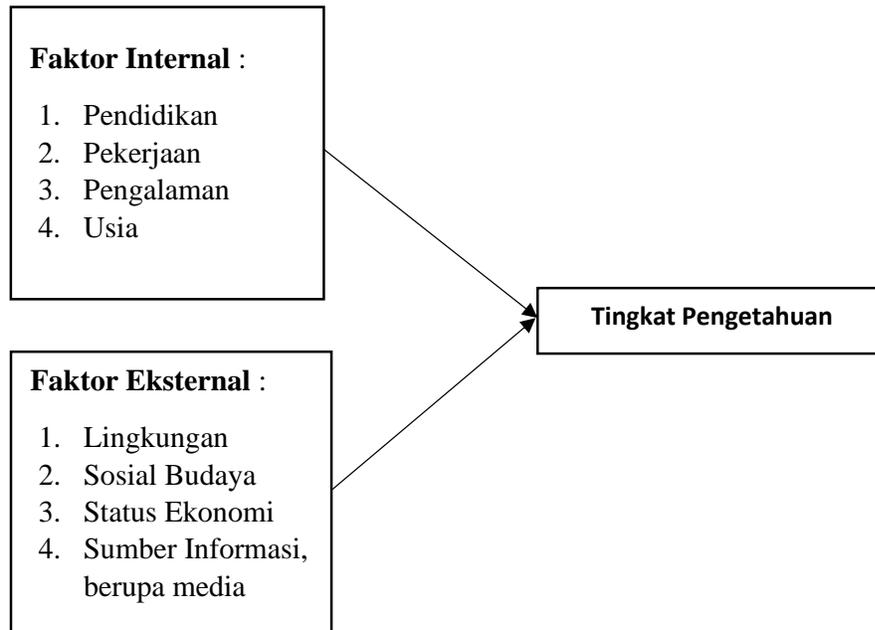
9. Remaja

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial. Di sebagian besar masyarakat

dan budaya, masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Sedangkan menurut World Health Organization (WHO) remaja merupakan individu yang sedang mengalami masa peralihan yang secara berangsur-angsur mencapai kematangan seksual, mengalami perubahan jiwa dari jiwa kanak-kanak menjadi dewasa, dan mengalami perubahan keadaan ekonomi dari ketergantungan menjadi relatif mandiri.

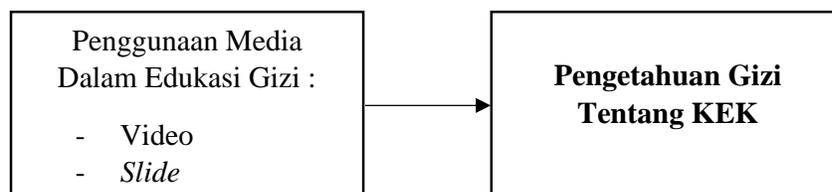
Ali & Asrori (2012) menemukan bahwa remaja adalah anak berusia 13-25 tahun, di mana usia 13 tahun merupakan batas usia pubertas pada umumnya, yaitu ketika secara biologis sudah mengalami kematangan seksual dan usia 25 tahun adalah usia ketika mereka pada umumnya secara sosial dan psikologis mampu mandiri. Berdasarkan uraian tersebut ada dua hal penting menyangkut batasan remaja, yaitu mereka sedang mengalami perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dan perubahan tersebut menyangkut perubahan fisik dan psikologis.

B. Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka Teori Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan
Sumber : Ariani (2014)

C. Kerangka Konsep



Gambar 3. Kerangka Konsep Penelitian Efektifitas Penggunaan Media Video Secara Online Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja Putri Tentang KEK

D. Hipotesis

Penggunaan media video lebih efektif dari media *slide* dalam edukasi online untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja putri tentang KEK.