

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Banyak sekali sudut pandang dalam mengartikan kata remaja. Remaja berasal dari kata *adolescence* yang artinya *to grow* atau *to grow maturity* (Putro, 2018). Banyak yang mengartikan bahwa masa remaja dapat disebut juga sebagai masa peralihan (Diananda, 2018; Putro, 2018; Marwoko, 2019; Subekti, Prasetyanti and Nikmah, 2020; Swastika and Prastuti, 2021). Masa peralihan yang dimaksud dalam mengartikan masa remaja yaitu perpindahan dari satu tahapan ke tahapan berikutnya atau dari tahap kanak-kanak menuju tahap dewasa. Pada masa tersebut, akan terjadi perubahan dari fisiologis, sosial maupun emosional (Amdadi *et al.*, 2021).

Masa remaja menjadi waktu yang penting dalam meletakkan dasar kesehatan yang baik. Menurut klasifikasi WHO, batasan remaja yaitu usia 10 - 19 tahun. Saat masa remaja, terjadi perubahan bentuk badan, perubahan sikap, cara berfikir dan cara bertindak. Remaja dianggap sudah bukan lagi anak-anak tetapi remaja juga belum bisa dikatakan dewasa (Sari and Hairani, 2021).

2. Kebutuhan Gizi Pada Remaja

Remaja termasuk salah satu kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi seperti gizi kurang maupun lebih. Masalah gizi pada remaja perlu diperhatikan secara khusus, karena hal tersebut dapat

mempengaruhi pertumbuhan dan dapat menimbulkan dampak di masa dewasa (Putri, Dary and Mangalik, 2022). Gizi yang baik diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan, terutama pada usia sekolah dan dewasa muda (Oktaviasari *et al.*, 2021). Kebutuhan gizi dipengaruhi beberapa hal seperti aktivitas fisik yang dilakukan, lingkungan yang ditempati, obat-obatan yang dikonsumsi dalam kondisi tertentu, kesehatan mental, penyakit serta stress. Laki-laki dan wanita memiliki kebutuhan gizi yang berbeda karena perkembangan tubuh yang berbeda (Rachmi *et al.*, 2019).

Masa remaja dapat diartikan sebagai kesempatan kedua untuk mengejar pertumbuhan apabila pada masa kanak-kanak mengalami defisit zat gizi. Remaja harus memenuhi kebutuhan zat gizi makro maupun mikro untuk dapat mencapai status gizi optimal (Putri, Dary and Mangalik, 2022). Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah asupan berbagai zat gizi esensial yang nilainya setara dengan kebutuhan gizi rata-rata orang sehat yang hidup di suatu negara. Penetapan AKG di Indonesia didasarkan pada pengelompokan berat badan masing-masing jenis kelamin, umur dan aktivitas fisik dari waktu ke waktu menurut survei penduduk (Setiawati and Subroto, 2021). AKG pria usia 16-18 tahun dengan berat badan 60 kg dan tinggi 168 cm membutuhkan energi 2.650 kkal, protein 75 gram, lemak 85 gram dan karbohidrat 400 gram. Sedangkan perempuan usia 16-18 tahun dengan berat badan 52 kg dan tinggi 152 cm membutuhkan energi

2100 kkal, protein 65 gram, lemak 70 gram, dan karbohidrat 300 gram (Kemenkes RI, 2019).

3. Gizi Seimbang

a. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah berbagai komponen makanan yang disusun untuk makan sehari-hari yang mengandung berbagai macam zat gizi yang saling melengkapi sehingga mencukupi kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keragaman pangan, aktivitas fisik, pola hidup bersih dan pemantauan berat badan secara teratur untuk mencegah terjadinya masalah gizi dan memperkuat sistem imun tubuh (Menteri Kesehatan RI, 2014; Oktaviasari *et al.*, 2021).

b. Empat Pilar Gizi Seimbang

Prinsip gizi seimbang meliputi 4 (empat) pilar yang inti dari 4 pilar tersebut adalah usaha dalam menyeimbangkan keluar serta masuknya zat gizi. Empat Pilar menurut buku Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes RI, 2014) adalah:

1) Mengonsumsi anekaragam pangan

Tidak ada satupun jenis pangan yang memiliki semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi usia 0 sampai 6 bulan. Setiap bahan makanan memiliki kandungan zat gizi yang berbeda-beda baik jenis maupun jumlahnya. Sehingga berbagai jenis makanan perlu dikombinasikan untuk memenuhi kebutuhan gizi

seseorang. Maka semakin banyak variasi bahan makanan yang dikonsumsi setiap harinya akan semakin baik (Maulidia *et al.*, 2022). Keanekaragaman pangan menurut prinsip ini yaitu adanya variasi jenis pangan dengan proporsi pangan yang seimbang, cukup, tidak berlebihan dan teratur (Kemenkes RI, 2014).

2) Perilaku hidup bersih dan sehat

Kebiasaan berperilaku hidup bersih dan sehat akan menjauhkan seseorang dari sumber infeksi. Misalnya: 1) mencuci tangan dengan sabun serta air mengalir sebelum dan setelah makan, sebelum memberi ASI, sebelum mempersiapkan makan dan minum serta setelah buang air; 2) selalu menutup makanan; 3) melakukan etika bersin dengan menutup mulut dan hidung saat bersin dan 4) memakai alas kaki supaya terhindar dari penyakit cacangan.

3) Aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah setiap aktivitas tubuh yang memerlukan energi dan dapat meningkatkan pembakaran/ pengeluaran energi yang penting untuk pemeliharaan fisik dan mental serta dapat menjaga kualitas hidup, sehingga memungkinkan seseorang menjadi sehat dan bugar sepanjang hari (Romadhoni *et al.*, 2022).

4) Memantau Berat Badan teratur

Berat badan normal merupakan indikator yang dapat terlihat dari keseimbangan zat gizi dalam tubuh. Berat badan normal yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya. Indikator tersebut dapat dikenal sebagai Indeks Masa Tubuh (IMT). Maka dari itu, pemantauan berat badan secara teratur merupakan salah satu bagian dari perilaku gizi seimbang yaitu usaha preventif permasalahan gizi.

c. Pesan Gizi Seimbang Pada Remaja

Pesan gizi seimbang untuk remaja tertulis pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 (Menteri Kesehatan RI, 2014) adalah sebagai berikut :

1) Membiasakan untuk makan 3 kali sehari

Kebutuhan zat gizi saat remaja dapat dicukupi dengan makan makanan utama 3 kali sehari (sarapan, makan siang serta makan malam) dengan tambahan kudapan yang sehat. Pada anak sekolah, sarapan sangat disarankan karena dapat berkontribusi memenuhi zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral agar siswa dapat menerima pelajaran dengan baik (Anggoro, Isnaningsih and Khamid, 2021).

2) Membiasakan makan ikan serta sumber protein lain

Ikan adalah protein hewani, tempe dan tahu adalah protein nabati. Mengonsumsi ikan berarti memberikan kontribusi pada

ketahanan gizi nasional (Mahrus *et al.*, 2020). Protein dapat membantu pertumbuhan, mempertahankan sel atau jaringan yang ada, serta mengganti sel yang telah rusak. Protein sangat dibutuhkan pada masa pertumbuhan. Selain itu, protein juga berperan untuk sumber energi. Protein hewani lebih baik kualitasnya dibanding protein nabati dikarenakan komposisi asam amino lebih lengkap dan asam amino esensial lebih banyak. Anjuran untuk mengonsumsi protein hewani yaitu sekitar 30% dan nabati 70% (Kemenkes RI, 2014).

3) Banyak mengonsumsi sayuran serta buah

Sayuran hijau atau berwarna merupakan sumber vitamin, mineral, serat dan zat aktif biologis dalam kelompok antioksidan. Buah-buahan adalah sumber vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang baik, terutama yang berwarna hitam, ungu, dan merah. Sekarang dianjurkan untuk mengonsumsi lebih banyak sayuran daripada buah karena kandungan gula buah. Perlu membatasi makan buah yang terlalu manis dan rendah serat karena mengandung banyak fruktosa dan glukosa. Mengonsumsi banyak fruktosa dan glukosa dapat meningkatkan kadar gula darah.

4) Membiasakan untuk bekal makan dan minum dari rumah

Makan siang di sekolah harus memenuhi syarat berupa jumlah dan keanekaragaman makanan. Maka dari itu bekal untuk makan siang sangat dianjurkan. Dengan membawa bekal dari

rumah, anak tidak perlu membeli makanan yang kadang kualitasnya belum terjamin. Selain itu, perlu membawa air putih supaya tubuh tetap sehat dan bugar.

- 5) Membatasi konsumsi makanan cepat saji, makanan selingan yang manis, asin serta berlemak.

Bagi masyarakat perkotaan, makanan cepat saji dan jajanan sudah menjadi konsumsi sehari-hari. Kebanyakan makanan cepat saji memiliki kandungan yang tinggi gula, garam dan lemak yang tidak sehat. Maka dari itu, mengonsumsi makanan cepat saji dan jajanan harus sangat dibatasi. Makanan manis, asin dan mengandung lemak banyak mengakibatkan penyakit yang kronis yang tidak menular contohnya diabetes melitus, hipertensi hingga penyakit jantung.

- 6) Sikat gigi minimal dua kali sehari

Setelah makan terdapat sisa makanan di sela gigi yang tertinggal. Sisa makanan tersebut dapat menyebabkan pengeroposan gigi. Penting untuk membiasakan menyikat gigi setelah makan untuk menghindari kerusakan gigi. Begitu juga ketika sebelum tidur. Gigi harus bersih dari sisa makanan saat akan tidur. Dikarenakan, saat tidur jika ada sisa makanan yang tersisa maka bakteri akan tumbuh secara massif. Hal tersebut dapat mengakibatkan kerusakan gigi.

7) Tidak merokok

Merokok merupakan kebiasaan yang harus dicegah dikarenakan merokok dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain (perokok pasif). Banyak penelitian yang telah menunjukkan bahwa merokok bahaya bagi kesehatan contohnya bagi kesehatan paru-paru dan reproduksi. Ketika merokok, paru-paru terpapar racun hasil pembakaran tembakau yang mana racun tersebut akan dapat dibawa bersama darah sehingga menyebabkan disfungsi pada alat reproduksi. Selain itu, pada remaja putri memiliki pesan tambahan atau pesan khusus yaitu:

1) Membiasakan mengonsumsi aneka ragam makanan

Mengonsumsi aneka ragam makanan penting dalam rangka mencukupi kebutuhan zat gizi pada tubuh untuk membantu mempercepat pertumbuhan, meningkatkan volume darah serta meningkatkan kadar hemoglobin. Beberapa zat gizi mikro yang penting dikonsumsi oleh remaja putri yaitu asam folat dan zat besi. Zat besi penting untuk remaja putri serta calon pengantin dalam pembentukan hemoglobin sebagai usaha dalam mencegah terjadinya anemia akibat kehilangan zat besi selama menstruasi.

Asam folat berguna untuk membantu pembentukan sel serta sistem saraf. Asam folat berfungsi untuk pembentukan DNA serta metabolisme asam amino dalam tubuh. Defisiensi asam folat dapat berakibat anemia karena gangguan pembentukan DNA. Asam folat

bersama vitamin B6 serta B12 dapat membantu untuk mencegah terjadinya penyakit yang berkaitan dengan jantung. Asam folat banyak ditemui pada sayuran hijau, biji-bijian serta kacang-kacangan. Anjuran konsumsi asam folat untuk orang dewasa yaitu sebanyak 1000 gr/hari.

2) Makan banyak sayur hijau dan buah berwarna

Sayuran hijau memiliki kandungan karoten dan asam folat yang tinggi. Buah yang berwarna kaya akan vitamin yang baik bagi tubuh. Terdapat banyak serat dalam buah untuk memperlancar buang air besar (BAB) sehingga mengurangi kemungkinan sembelit. Buah berwarna-warni (merah, merah-jingga, kuning, jingga, ungu, biru dan lain-lain) tinggi vitamin, termasuk vitamin A serta tinggi antioksidan. Vitamin sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk membantu metabolisme. Antioksidan diperlukan untuk menghancurkan senyawa akibat oksidasi dan radikal bebas yang berdampak buruk untuk kesehatan.

4. Permasalahan Gizi pada Remaja

Remaja termasuk salah satu kelompok rentan untuk mengalami permasalahan gizi. Masalah gizi pada remaja perlu diperhatikan secara khusus, karena hal tersebut dapat mempengaruhi pertumbuhan dan dapat menimbulkan dampak di masa dewasa (Putri, Dary and Mangalik, 2022).

Indonesia memiliki tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yaitu kekurangan gizi (*wasting* dan *stunting*), kelebihan gizi (obesitas) dan

kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Data Riskesdas 2018 memperlihatkan remaja usia 13-15 tahun dengan persentase 25,7% dan remaja usia 16-18 tahun dengan persentase 26,9% memiliki status gizi yang pendek dan sangat pendek. Hasil survei memperlihatkan bahwa remaja usia 13-15 tahun dengan persentase 8,7% dan remaja usia 16-18 tahun dengan persentase 8,1% memiliki kondisi tubuh yang kurus dan sangat kurus. Sebanyak 16,0% remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% remaja usia 16-18 tahun mengalami berat badan lebih atau obesitas (Kemenkes RI, 2020).

B. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari upaya mencari kebenaran dari permasalahan yang dihadapi dengan menggunakan indra yang dimiliki manusia. Manusia mendapatkan pengetahuan dengan usaha yang disebut keinginan untuk mencari dengan menggunakan indra pendengaran, penglihatan, penciuman, perasa dan peraba. Setiap individu memiliki tingkat pengetahuan yang berbeda dikarenakan upaya seseorang untuk mendapatkannya juga berbeda (Darsini, Fahrurrozi and Cahyono, 2019; Sukesih *et al.*, 2020).

Skinner (1938) merumuskan bahwa respon dapat terjadi setelah adanya rangsangan atau merupakan proses aksi reaksi. perilaku adalah respon orang terhadap rangsangan. Perilaku terjadi setelah ada rangsangan kepada suatu organisme dan kemudian organisme tersebut merespon.

Teori Skinner ini disebut dengan teori S-O-R (*stimulus organisme respon*) (Anggraeni *et al.*, 2020; Andriyani and Ardina, 2021). Menurut Skinner, dasar teori SOR yaitu terjadinya suatu perilaku tergantung kualitas rangsangan atau stimulus yang diberikan kepada organisme. Kualitas dari rangsangan yang diberikan kepada organisme (organisme) mempengaruhi tingkat penerimaan organisme sehingga respon dapat berbeda-beda (Abidin and Abidin, 2021). Unsur dalam teori skinner tersebut adalah :

- a. Stimulus : setiap rangsangan dalam bentuk fisik, visual atau verbal yang dapat mempengaruhi tanggapan suatu individu.
- b. Organisme : Individu yang diberi stimulus
- c. Respon : dampak setelah diberikan stimulus

Berdasarkan teori "S-O-R" perilaku seseorang dapat dibagi menjadi dua, yaitu (Lumbanbatu, Jaya and Mahendra, 2019):

- a. Perilaku tertutup (*covert behavior*)

Respon seseorang setelah diberikan rangsangan dalam tindakan tertutup (*covert*). Respon ini hanya sebatas persepsi pengetahuan/ kesadaran namun belum dilakukan secara langsung.

- b. Perilaku terbuka (*overt behavior*)

Respon seseorang setelah diberikan rangsangan dalam tindakan langsung atau terbuka. Respon tersebut secara jelas dilakukan dalam bentuk perilaku, tindakan atau praktik yang dapat dilihat orang lain.

2. Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan dalam domain kognitif mempunyai tingkatan-tingkatan tertentu. Terdapat enam tingkatan pengetahuan, yaitu : tahu, memahami, mengaplikasikan, menganalisis, mensintesis dan mengevaluasi (Lumbanbatu, Jaya and Mahendra, 2019). Tingkatan tersebut berlapis sesuai urutan terluar yaitu tahu. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka tingkatan akan semakin dalam. Setelah seseorang mengetahui sesuatu dia akan mulai memahami. Jika sudah paham maka akan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Jika sudah dalam lagi, seseorang akan bisa menganalisis sesuatu dengan menjabarkan suatu hal ke dalam beberapa komponen yang saling terikat. Setelah seseorang dapat menganalisis maka selanjutnya yaitu mensintesis. Sintesis yang dimaksud adalah menghubungkan beberapa bagian dalam satu kesatuan baru. Lapisan terakhir yaitu evaluasi. Evaluasi yaitu penilaian terhadap suatu hal.

3. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan wawancara atau menggunakan angket yang menanyakan tentang materi yang akan diukur. Hasil pengetahuan yang diukur kemudian disesuaikan dengan kategori yang telah ditentukan (Ratih and Yudita, 2019).

4. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Banyak faktor yang bisa mempengaruhi pengetahuan. Menurut beberapa penelitian, dapat disimpulkan bahwa faktor pengaruh

pengetahuan yaitu tingkat pendidikan, informasi atau media massa, usia, lingkungan, pengalaman, pendapatan dan ekonomi sosial dan budaya (Suryani, 2019; Wonok, Wowor and Tucunan, 2020; Adiyasa and Meiyanti, 2021). Salah satu proses kunci dalam model memori adalah retensi memori, yang artinya kapabilitas untuk menyimpan informasi (Islamiyah *et al.*, 2019).

C. Penyuluhan

1. Pengertian Penyuluhan

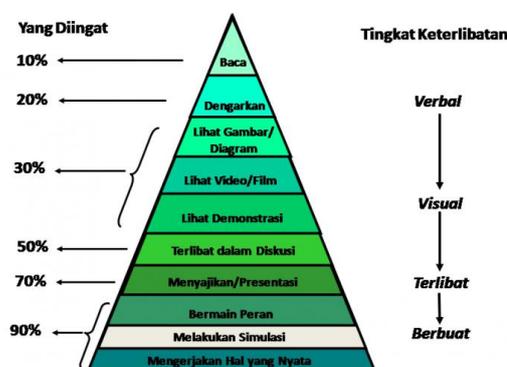
Penyuluhan kesehatan yaitu kegiatan dengan prinsip belajar dengan harapan terjadi perubahan pengetahuan dan kemauan di masyarakat. Depkes RI (2002) mengatakan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan pembelajaran atau instruksi untuk peningkatan pengetahuan serta kemampuan dengan tujuan supaya terjadi perubahan perilaku hidup sehat pada individu, kelompok dan masyarakat (Nurmala *et al.*, 2018). Penyuluhan gizi merupakan bentuk edukasi kepada masyarakat. penyuluhan gizi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi masyarakat. Penyuluhan gizi dapat bersifat individu ataupun kelompok. Proses dalam penyuluhan gizi yaitu memberikan informasi, menanamkan keyakinan serta meningkatkan kemampuan bagi subjek (Sukraniti, Taufiqurrahman and Iwan, 2018).

2. Media Penyuluhan

Media penyuluhan merupakan alat untuk membantu proses penyuluh. Media dapat merangsang sasaran penyuluhan supaya dapat

menerima pesan-pesan yang disampaikan saat penyuluhan. Media penyuluhan dapat berupa media cetak, proyeksi, visual, audio-visual serta komputer. Secara umum media dalam komunikasi dapat dibagi menjadi tiga yaitu, media cetak (pamflet, brosur, majalah, flyer, buku dan koran), media elektronik (Radio dan TV) dan setelah berkembangnya teknologi kini bertambah satu yaitu internet (Hidayat, Hadi and Subejo, 2019).

Pentingnya menggunakan media saat penyuluhan ditegaskan oleh Edgar Dale yang mengajukan teori yang kemudian dikenal sebagai teori kerucut pengalaman. Dalam teori ini Dale mengatakan bahwa kesuksesan belajar dapat diukur dari tingkat belajar siswa, tergantung perlakuan mereka dalam belajar, dan perlakuan guru serta aktivitas siswa selama belajar. Belajar adalah melakukan sesuatu, belajar tidak dapat diwakilkan kepada orang lain. Dale berpendapat jika pembelajaran terbaik datang dengan pengalaman langsung (*direct performance*) dan bukan hanya dari melihat seseorang tampil (*demonstrating*) atau hanya dengan mendengar orang bercerita (*telling*) (Muhajarah and Rachmawati, 2019). Berikut kerucut pengalaman Edgar Dale disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Kerucut Pengalaman

3. *E-Pocket Book*

Salah satu alat bantu pembelajaran yang digunakan di sektor pendidikan adalah *Pocket Book* (Buku Saku). *Pocket book* (buku saku) merupakan suatu buku dengan ukuran kecil berisikan informasi yang dapat dibawa dan disimpan dengan mudah serta bisa dibaca di segala tempat sehingga memudahkan para pembacanya (Puri, Ratnawuri and Farida, 2020). *Pocket book* termasuk salah satu media cetak namun kini cenderung kurang diminati oleh siswa dikarenakan media cetak kini dianggap kurang menarik dan membosankan. Siswa kini lebih memilih media elektronik dan internet sebagai sumber pembelajaran. Dengan pesatnya kemajuan teknologi, *pocket book* kini dikembangkan menjadi aplikasi elektronik yaitu *e-pocket book* (Larasyati, Fatmaryanti and Hakim, 2020).

Seiring dengan perkembangan teknologi, media pembelajaran juga ikut berkembang. Sekarang banyak media dengan basis teknologi, salah satunya yaitu *M-learning* (*mobile learning*). *Mobile learning* merupakan dampak dari perkembangan teknologi telekomunikasi yaitu *smartphone* (Ardiansyah and Nana, 2020). *E-pocket book* atau buku saku dengan basis program di telepon selular menjadi salah satu bentuk *m-learning*. *E-pocket book* merupakan buku elektronik dengan materi yang ringkas dan bisa dibawa kemanapun sehingga bisa dibaca kapanpun. Ada beberapa kelebihan *e-pocket book* antara lain (Rini, Louis and Marapurna, 2020) :

- a. Materi disusun dengan ringkas
- b. *Mobile pocket book* mudah dibawa kemana saja dan bisa kapanpun dibaca karena terdapat di handphone
- c. Meskipun disusun dengan ringkas, materi tetap jelas

Disamping kelebihan *e-pocket book* memiliki kekurangan. Beberapa kekurangan dari *e-pocket book* adalah sebagai berikut :

- a. Terdapat beberapa animasi/simulasi materi yang berjalan tidak normal/ stabil
- b. Pada beberapa handphone tidak dapat mendukung *mobile pocket book*
- c. Tidak terlalu banyak aplikasi *mobile pocket book* yang dapat digunakan secara lintas sistem operasi
- d. Membutuhkan kapasitas memori dan paket data yang besar untuk mengunduhnya.

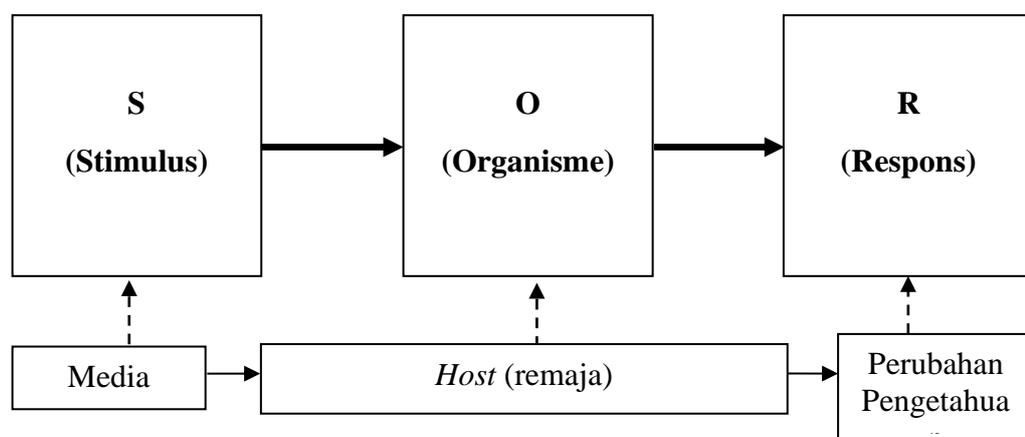
4. *E-Leaflet*

Leaflet adalah lembaran kertas yang berisi informasi khusus yang dilengkapi gambar yang bertujuan supaya pembaca dapat memahami materi yang disajikan (Damayanti and Mulyanto, 2022). Pengemasan isi *leaflet* harus disesuaikan dengan subjek yang akan diintervensi. *Leaflet* yang disajikan secara elektronik disebut dengan *e-leaflet*.

E-Leaflet unggul karena penyebaran dilakukan dengan mudah yaitu secara online, dikarenakan penyebarannya tidak membutuhkan memori yang besar saat mengunduh sehingga tidak perlu mengeluarkan paket data yang banyak. Keunggulan lainnya adalah *e-leaflet* yang dibagikan secara

digital dapat diunduh dan dilihat isinya berkali-kali (Sabarudin *et al.*, 2020). Selain memiliki kelebihan, terdapat beberapa kekurangan dari media *leaflet* yaitu: 1) selain karena desain, *leaflet* tidak dapat menarik pembaca; 2) *leaflet* hanya bisa dibagikan, tidak bisa dipajang/ditempel (Meiristanti and Puspasari, 2020).

D. Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka Teori

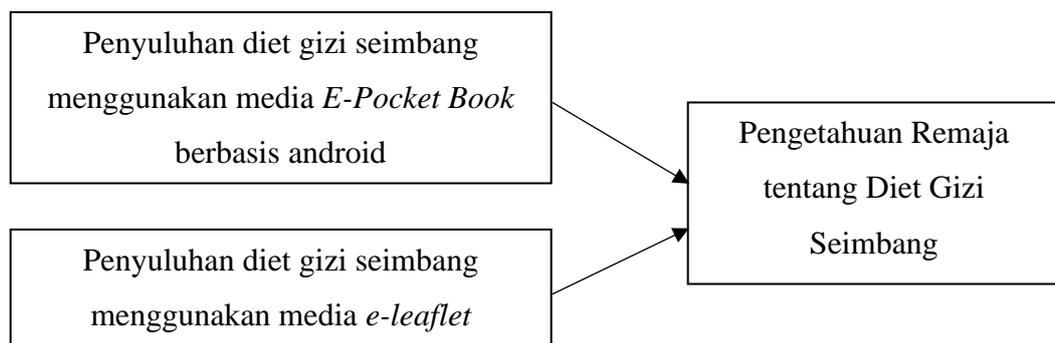
Sumber: Skinner (1938) dalam (Lumbanbatu, Jaya and Mahendra, 2019)

Seorang ahli psikologi, Skinner (1938) dalam (Lumbanbatu, Jaya and Mahendra, 2019) mengatakan bahwa terdapat suatu respon atau reaksi seseorang setelah diberikan rangsangan dari luar. Sehingga teori ini di kenal dengan teori “S-O-R”, yang mengatakan bahwa perilaku terjadi karena adanya stimulus terhadap organisme yang kemudian organisme tersebut merespon.

Adapun keterkaitan teori S-O-R (Stimulus, Organisme, Respon) dalam penelitian ini adalah:

1. Stimulus atau rangsangan yang digunakan pada penelitian ini adalah media penyuluhan *e-pocket book* (kelompok eksperimen) dan *e-leaflet* (kelompok kontrol).
2. Organisme atau man yang dijadikan objek penelitian adalah siswa kelas X SMAN 2 Yogyakarta (kelompok eksperimen) dan siswa kelas X SMAN 4 Yogyakarta (kelompok kontrol).
3. Respon yang dimaksud adalah respon stimulus dengan bentuk perilaku tertutup (*covert behavior*) yaitu perubahan pengetahuan organisme setelah diberikan stimulus.

E. Kerangka Konsep



Gambar 3. Kerangka Konsep

F. Hipotesis

- a. Ada peningkatan pengetahuan Diet Gizi Seimbang setelah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media *e-pocket book*
- b. Ada peningkatan pengetahuan Diet Gizi Seimbang setelah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media *e-leaflet*
- c. Penyuluhan gizi dengan media *e-pocket book* lebih efektif dibandingkan media *e-leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan Diet Gizi Seimbang