

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Masalah Obesitas

Menurut *World Health Organization* (WHO) obesitas merupakan kelebihan berat badan akibat terdapatnya penimbunan lemak yang berlebihan pada tubuh. Obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan.

Faktor utama penyebab obesitas adalah ketidakseimbangan energi antara energi yang masuk dan energi yang keluar. Energi yang masuk adalah jumlah energi berupa kalori yang didapatkan dari makanan dan minuman. Sedangkan energi keluar adalah jumlah energi atau kalori yang digunakan tubuh dalam beraktivitas sehari-hari. Faktor lain yang menyebabkan obesitas juga bisa berasal dari aktivitas fisik yang kurang, perubahan gaya hidup, serta pola makan yang salah diantaranya pola makan tinggi lemak dan rendah serat. Perubahan gaya hidup membuat remaja cenderung menyukai makanan cepat saji (*fastfood*) yang minim nilai gizi, tinggi lemak dan sedikit serat (WHO, 2021).

Menurut Irwan (2016) obesitas dapat dikenali dengan tanda dan gejala. Tanda dan gejala obesitas yaitu dagu rangkap, leher relatif pendek, dada yang mengembung dengan payudara yang membesar mengandung lemak, perut membuncit dan dinding perut berlipat-lipat.

Obesitas pada remaja perlu mendapatkan perhatian dikarenakan obesitas yang terjadi pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia. Dampak akibat obesitas adalah menimbulkan berbagai macam penyakit tidak

menular seperti diabetes mellitus, tekanan darah tinggi, serangan jantung, dan asam urat. Obesitas juga menurunkan efisiensi kerja seseorang, mengurangi kemampuan untuk berpartisipasi dengan berbagai kegiatan normal. Seseorang dengan obesitas juga seringkali memiliki berbagai gangguan emosi dan gangguan psikologi.

B. Upaya Edukasi dan Promosi Kesehatan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu obyek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap obyek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari obyek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap obyek tersebut (Wawan, 2010).

Salah satu cara menyampaikan pendidikan gizi adalah melalui penyuluhan gizi. Penyuluhan gizi merupakan bagian dari program gizi. Penyuluhan gizi merupakan salah satu bentuk pendidikan gizi yang dapat dilakukan dimasyarakat. Dalam memberikan pendidikan gizi perlu adanya

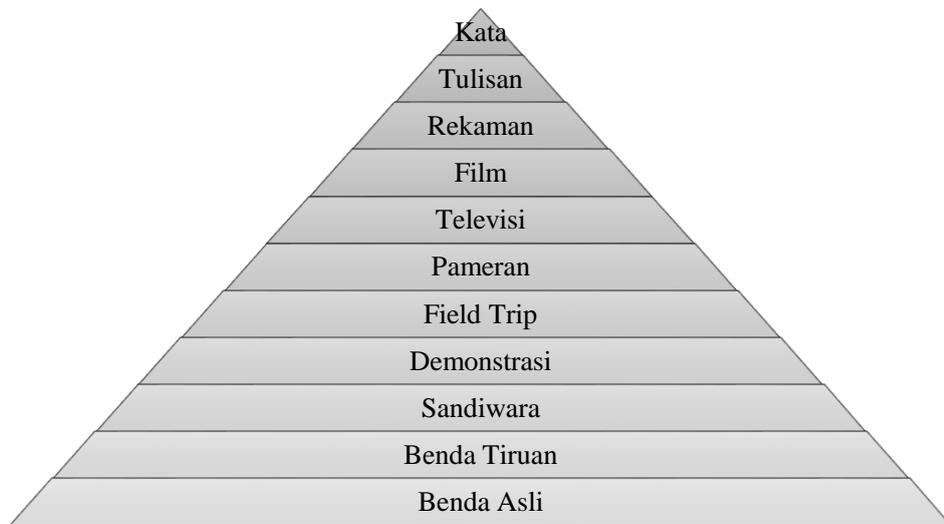
media yang berfungsi membantu penyampaian materi supaya mudah dipahami oleh sasaran. Menurut Waryana (2016) tujuan utama dari kegiatan penyuluhan yaitu mengubah perilaku sasaran baik mengenai sikap, pengetahuan atau keterampilannya supaya tahu, mau dan mampu untuk menerapkan inovasi demi perbaikan mutu hidupnya, keluarganya dan masyarakat.

Menurut Notoatmodjo (2014) promosi kesehatan merupakan suatu bentuk pendidikan agar masyarakat berperilaku kesehatan yang baik. Promosi kesehatan menurut Kemenkes RI diartikan sebagai upaya peningkatan kemampuan masyarakat dalam hal kesehatan melalui pembelajaran diri oleh dan untuk masyarakat agar mampu menolong dirinya sendiri, mampu mengembangkan berbagai kegiatan yang bersumber data masyarakat sesuai dengan budaya setempat dan didukung oleh kebijakan publik berwawasan kesehatan.

Sasaran promosi kesehatan memiliki 3 jenis sasaran yaitu primer, sekunder dan tersier. Sasaran primer meliputi individu yang sehat dan keluarga sebagai bagian dari masyarakat. Sasaran Sekunder meliputi para pemuka di masyarakat, baik pemuka informal seperti pemuka adat, pemuka agama dan lain-lain maupun pemuka formal seperti petugas kesehatan, pejabat pemerintahan dan lain-lain. Organisasi kemasyarakatan dan media massa. Sasaran Tersier meliputi para pembuat kebijakan publik yang membuat peraturan perundang-undangan di bidang kesehatan dan bidang di luar kesehatan yang berkaitan serta para penyedia sumber daya.

C. Jenis Media Promosi Kesehatan

Melakukan suatu penyuluhan diperlukan alat bantu untuk membantu kegiatan seperti media atau alat peraga agar terjalannya kesinambungan (Ma'mum, 2018). Alat Peraga dibagi menjadi 11 macam untuk menggambarkan tingkat intensitas tiap alat (Notoatmodjo, 2014).



Gambar 1. Teori Kerucut Edgar Dale

Pada proses pendidikan, media atau alat peraga dari benda asli mempunyai intensitas paling tinggi. Penyampaian dengan kata kurang efektif. Semakin banyak indera yang digunakan maka semakin banyak dan jelas pengertian/pengetahuan yang diperoleh.

Lawrence Green menjelaskan perilaku dipengaruhi oleh 3 faktor utama, yaitu faktor predisposisi, faktor pendukung, faktor pendorong. Faktor predisposisi terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai dan sebagainya. Faktor pendukung terwujud dalam lingkungan fisik, tersedianya fasilitas atau sarana kesehatan, misalnya puskesmas, obat-

obatandan sebagainya. Faktor pendorong terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lain, yang merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat (Notoatmodjo, 2014).

Terdapat tiga pendekatan untuk memilih metode penyuluhan yaitu media yang digunakan, sifat hubungan penyuluh dan penerima dan pendekatan psiko-sosial (Notoatmodjo, 2014). Media yang digunakan yaitu media cetak, media elektronik, dan media luar ruangan. Sifat hubungan antara penyuluh dan penerima manfaat melalui komunikasi langsung dan tak langsung.

Penerima manfaat dibedakan dalam tiga hal, yaitu perorangan, kelompok, masal. Pendekatan perorangan, artinya penyuluh berkomunikasi secara pribadi dengan penerima manfaat. Pendekatan kelompok, manakala penyuluh berkomunikasi dengan sekelompok penerima manfaat pada waktu yang sama. Pendekatan masal, jika penyuluh berkomunikasi secara tak langsung atau langsung dengan sejumlah penerima manfaat yang sangat banyak, misalnya penyuluhan lewat TV, penyebaran selebaran.

D. Film Pendek sebagai Media Promosi Gizi

1. Pengertian Media

Heinich et al (2005) mengemukakan beberapa jenis media pembelajaran yang dapat digunakan oleh guru, instruktur, dan perancang program pembelajaran yaitu: (1) media cetak/teks; (2) media pameran/display; (3) media berbasis web atau internet; (4) gambar bergerak/motion pictures; (5) multimedia.

Media cetak dipandang sebagai jenis media yang relatif murah dan

sangat fleksibel penggunaannya. Media cetak atau teks memiliki ragam yang bervariasi yang meliputi: buku, brosur, *leaflet*, dan hand out. Media pameran atau display media digunakan sebagai sarana informasi dan pengetahuan yang menarik bagi penggunanya. jenis media pembelajaran ini juga bervariasi mulai dari benda sesungguhnya (*real object*) sampai kepada benda tiruan atau replica dan model. Media web merupakan media berkomunikasi dengan jaringan komputer. Kita dapat mencari dan menemukan beragam informasi dan pengetahuan yang kita perlukan dari berbagai situs jaringan (*website*). Media gambar bergerak atau *motion pictures* merupakan jenis media yang mampu memperlihatkan gambar bergerak yang terintegrasi dengan unsur suara. Contoh media gambar bergerak ini yaitu film dan video. Media multimedia merupakan produk dari kemajuan teknologi digital yang dapat menampilkan pesan dan pengetahuan dalam bentuk gabungan atau kombinasi antara beberapa unsur. Contoh media multimedia seperti: teks, audio, grafis, video, dan animasi secara simultan.

2. Pengertian Film

Menurut UU Nomor 33 Tahun 2009, film merupakan karya seni budaya yang merupakan pranata sosial dan media komunikasi massa yang dibuat berdasarkan kaidah sinematografi. Dapat memiliki suara maupun tanpa suara, dapat dipertayangkan melalui proyeksi mekanik, elektronik dan lainnya. Film merupakan kumpulan frame yang bergerak cepat sehingga nampak seperti gambar hidup. Film mempunyai daya tarik tersendiri. Film merupakan sebuah media komunikasi massa yang menggabungkan unsur

teknologi dan kesenian. Teknologi merupakan bahan utama pada proses pembuatan film.

3. Unsur film

Film terdiri dari dua unsur yaitu unsur naratif dan unsur sistematis. Kedua unsur inilah yang membentuk menjadi sebuah film dimana unsur ini saling melengkapi dan tidak dapat dipisahkan. (Krissandy D, 2014)

- a. Unsur naratif berhubungan dengan jalan cerita sebuah film. Sebuah film akan memiliki penokohan, konflik, dan latar. Penokohan merupakan sebuah unsur utama dalam film. Penokohan dalam film terdiri dari dua pemeran yaitu pemeran utama yang menjadi fokus sebuah film dan tokoh pembantu sebagai pemeran pendukung dari tokoh utama. Konflik atau klimaks sebuah film adalah titik puncak permasalahan yang dialami oleh tokoh utama dalam sebuah film. Titik puncak inilah permasalahan adalah sumber penyebab utama konflik dalam sebuah film. Latar merupakan ruang baik ruang waktu, lokasi ataupun suasana.
- b. Unsur sistematis menjadi modal pembantu dalam pembuatan sebuah film yaitu unsur sistematis dalam produksi film dimana terdapat aspek teknis dalam proses produksi. Terdapat empat elemen unsur sistematis meliputi Mise-en-scen (setting, latar, pencahayaan, kostum, make up dan akting pemain), sinematografi (hubungan pergerakan kamera dengan objek yang disorotnya), editing (proses penyempurnaan film baik penggabungan, pemotongan dan pemberian efek tertentu pada sebuah film), audio (hal terpenting dalam film karena dengan audio maka pesan

dalam film akan tersampaikan dengan baik).

4. Jenis Film

Film memiliki beberapa jenis yang digolongkan berdasarkan penyampaiannya baik naratif (cerita) maupun non naratif (bukan cerita) dan pembuatannya. Film terbagi dalam tiga jenis yaitu film dokumenter, film fiksi dan film eksperimental. Jenis film tersebut memiliki ciri tersendiri seperti film fiksi lebih fokus terhadap struktur naratif sedangkan film dokumenter dan eksperimental tidak memiliki narasi yang jelas (Pratista H, 2008).

a. Film dokumenter

Film ini biasanya digunakan sebagai penceritaan kembali kejadian yang berhubungan dengan tokoh, baik lokasi dan peristiwa yang pernah terjadi atau nyata. Film dokumenter tidak memiliki penokohan dalam narasinya sehingga tidak terdapat tokoh protagonis maupun antagonis.

b. Film fiksi

Film fiksi merupakan film yang dibuat melalui narasi dimana bentuk penokohan, latar dan cerita merupakan sebuah rekaan atau sebuah cerita di luar kenyataan.

c. Film eksperimenntal

Film eksperimenntal berbentuk abstrak dan mudah dipahami walaupun film eksperimenntal ini tidak memiliki plot seperti penokohan dan sebagainya namun memiliki struktur yang mudah dipahami. Hal ini disebabkan oleh simbol personal yang telah diciptakan dalam film itu sendiri.

5. Kelebihan dan kelemahan Film

Berbagai kelebihan media film sebagai media audio visual menurut Asnawir (2014) adalah sebagai berikut: film mampu menggambarkan suatu proses kejadian dalam sebuah gambar gerak tanpa menyebutkan narasi. Penonton dapat memasuki ruang dan waktu dalam film tersebut. Penyampaian pesan dari suara seperti ekspresi murni yang menimbulkan pemikiran realita. Dapat menggambarkan teori yang akan disampaikan menjadi lebih menarik. Film menghemat waktu dan rekaman karena dapat diputar berulang kali. Keras lemahnya audio dapat disesuaikan. Penyampaian pesan yang sulit akan lebih mudah disampaikan dengan memusatkan perhatian pada penonton melalui film.

Kelemahan media film berbagai kelebihan media film sebagai media audio visual menurut Arif Sadiman (2014) adalah film yang berubah plot saat diputar tanpa mengucapkan keterangan oleh tokoh akan mengganggu konsentrasi penonton. Penonton akan kesulitan mengikuti alur cerita apabila cerita terlalu cepat. Biaya pembuatan film cukup tinggi dan mahal. Perhatian sulit dikuasai. Sifat komunikasi lebih cenderung ke satu arah kepada audiens. Memerlukan peralatan yang banyak dan mahal dalam pembuatan maupun penyajian film.

E. Media leaflet

Leaflet adalah suatu bentuk media publikasi yang berupakertas selebaran dengan ukuran tertentu, disajikan dalam bentuklembaran kertas berlipat (pada umumnya 2-3 lipatan) dan tanpa lipatan. *Leaflet* adalah selebaran kertas yang dilipat sehingga dapatterdiri atas beberapa halaman. *Leaflet* didefinisikan sebagaiselebaran kertas yang berisi tulisan tentang sesuatu masalah untuksuatu saran dan tujuan tertentu. Tulisan umumnya terdiri atas 200-400 kata dan *leaflet* harus dapat ditangkap atau dimengerti isinyadengan sekali baca. Ada *leaflet* yang sederhana dan ada *leaflet* yang rumit yang terdiri atas sejumlah judul, subjudul, gambar, grafik, tabel, dan logo serta identitas lembaga(Kurdanti et al., 2019).

Leaflet memiliki beberapa kelebihan, yaitu dapat disimpan dalam waktu lama, lebih informatif dibanding dengan poster, dapat dijadikan sumber pustaka/referensi, dapat dipercaya karena dicetak oleh lembaga resmi, jangkauan dapat lebih luas karena satu *leaflet* mungkin dibacaoleh beberapa orang,

penggunaan dapat dikombinasikan dengan media lain dan mudah dibawa kemana-mana. Akan tetapi, *leaflet* juga memiliki beberapa kekurangan *leaflet*, yaitu hanya bisa dipakai untuk orang yg melek huruf dan tidak bisa dipakai oleh orang buta huruf, mudah tercecer, perlu persiapan khusus untuk membuat dan menggunakannya (Ma'mum, 2018).

F. Konsep Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” dimana hal tersebut terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui beberapa panca indra manusia mulai dari penglihatan, pendengaran, penciuman, perasaan dan raba. Pengetahuan sebagian besar diperoleh melalui pengindraan mata dan telinga. Pengetahuan dapat diperoleh melalui banyak cara yaitu dapat melalui pendidikan, pengalaman pribadi maupun orang lain, lingkungan dan media massa. Pengetahuan merupakan hal yang sangat penting sebagai pembentukan tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi essential. Sedangkan status gizi lebih

terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menimbulkan efek yang membahayakan (Almatsier, 2011).

2. Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan yang dicakup di dalam domain kognitif mempunyai 6 (enam) tingkatan yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, evaluasi. Tahu dapat diartikan sebagai mengingat terhadap sesuatu yang telah dipelajari. Pengetahuan pada tingkat ini dapat dinilai dengan melalui cara mengingat kembali sesuatu yang pernah dipelajari atau diterima. Memahami merupakan sebuah perolehan subjek yang mampu menjelaskan kembali dengan benar terhadap objek yang diberikan dan dapat menyampaikan materi tersebut dengan benar. Aplikasi merupakan kemampuan subjek untuk menggunakan materi pada kehidupan kesehariannya sebagai aplikasi atau penggunaan pengetahuan, metode, prinsip dan sebagainya. Analisis merupakan kemampuan untuk menjabarkan objek ke beberapa komponen yang lain, namun masih memiliki keterkaitan dengan struktur lainnya. Sintesis merupakan tahap dimana subjek mampu menghubungkan bagian-bagian ke dalam suatu bentuk yang baru. Evaluasi merupakan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu objek. Penilaian ini berdasarkan pada kriteria mandiri ataupun kriteria yang sudah ada maupun kriteria terstandar (Notoatmodjo, 2014).

3. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Arikunto (2013) menjabarkan faktor yang mempengaruhi pengetahuan meliputi hal- hal berikut :

a. Faktor pendidikan

Tingkat pendidikan menentukan seseorang dalam menerima dan menyerap informasi sebagaimana orang dengan pendidikan tinggi mampu menyerap informasi dengan mudah dari pada orang dengan pendidikan rendah. Pendidikan merupakan proses seseorang menerima pengetahuan yang dapat diperoleh melalui berbagai sumber yaitu orang tua, guru maupun media massa. Pendidikan merupakan fondasi seseorang sebagai pengembangan individu.

b. Faktor pekerjaan

Pekerjaan memiliki pengaruh terhadap seseorang memperoleh pengetahuannya karena pekerjaan mampu menambah akses informasi pengetahuan yang dibutuhkan.

c. Faktor pengalaman

Pengalaman sangat mempengaruhi pengetahuan sebagaimana semakin banyak pengalaman seseorang maka semakin bertambah pula pengetahuan seseorang.

d. Keyakinan

Keyakinan yang biasanya diperoleh secara turun temurun dan tidak dapat dibuktikan terlebih dahulu, keyakinan tersebut mempengaruhi pengetahuan seseorang.

e. Sosial budaya

Kebudayaan yang terdapat dalam keluarga biasanya terbentuk dari kebiasaan yang dapat mempengaruhi pengetahuan, persepsi dan sikap.

G. Sikap

1. Pengertian 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.

2. Komponen Pokok Sikap

Menurut Allport (1954) yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2014) bahwa sikap mempunyai 3 komponen pokok. Kepercayaan (keyakinan), ide, dan konsep terhadap suatu objek. Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek. Kecenderungan untuk bertindak (*trendtobehave*).

Komponen pokok Struktur sikap individu terhadap suatu objek memiliki komponen yang berbeda beda, yaitu :

a. Komponen kognitif

Merupakan sebuah pemahaman dan kepercayaan pada sebuah objek dengan melalui proses melihat, mendengar dan merasakan. Akan terbentuk kepercayaan dan pemahaman mengenai objek tersebut. Ada pula pendapat yang dikemukakan Sarwono (2009) bahwa komponen kognitif meliputi pemikiran ataupun ide terhadap objek yang menyangkut perihal keyakinan, kesadaran, penilaian dan tanggapan mengenai objek sikap.

b. Komponen afektif

Sebuah komponen yang berhubungan dengan emosional individu terhadap sesuatu. Pendapat Gerungan (2004) mengemukakan bahwa komponen afektif merupakan komponen yang meliputi perasaan atau emosi individu terhadap objek sikap, dapat dilihat melalui perasaan suka, tidak suka atau senang dan tidak senang terhadap sebuah objek.

c. Komponen perilaku atau konatif

Komponen konatif merupakan komponen dari perilaku individu terhadap objek yang dihadapinya baik sikap positif maupun negatif. Hal ini dapat diketahui melalui respon subjek terhadap tindakan maupun perbuatan yang dapat diamati.

3. Faktor pembentukan sikap

Sikap terbentuk karena lingkungan sekitarnya, banyak faktor yang mempengaruhi sikap seperti pengalaman, pengaruh orang lain, pengaruh kebudayaan, lembaga pendidikan, media massa dan lembaga keagamaan juga pengaruh dari faktor emosional (Notoatmodjo, 2014).

Faktor yang mempengaruhi sikap individu berasal dari faktor internal dan eksternal.

a. Faktor internal

Faktor internal pembentukan sikap merupakan pemilihan objek di sekitar individu yang mana akan membentuk sebuah sikap. Tidak semua objek akan disikapi oleh individu, biasanya objek yang akan disikapi adalah objek yang sudah melekat dalam diri individu tersebut. Sebelumnya individu juga telah menerima informasi maupun pengalaman mengenai objek tersebut atau objek tersebut merupakan objek yang dibutuhkan, disenangi atau merupakan sebuah objek yang diinginkan oleh individu tersebut sehingga hal tersebut dapat menentukan sikap individu baik sikap positif maupun negatif.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal memiliki dua komponen yang membentuk sikap manusia yaitu interaksi kelompok dan komunikasi. Pada interaksi kelompok setiap individunya pasti akan mengalami sebuah interaksi dimana masing-masing individu tersebut memiliki karakteristik yang

berbeda-beda. Perbedaan tersebut kemudian memberi informasi maupun keteladanan terhadap sikap. Pada faktor komunikasi terjadi sebuah pertukaran informasi, dari informasi tersebutlah dapat memberikan dampak seperti sugesti, motivasi dan kepercayaan. Informasi yang memotivasi akan membentuk sebuah perubahan baik perubahan sikap maupun pembentukan sikap baru yang cenderung kepada sikap positif sedangkan informasi yang negatif akan menggiring individu untuk bersikap negatif.

4. Tingkatan sikap

Sikap memiliki beberapa tingkatan yaitu mulai dari menerima, merespon, menghargai, dan tingkatan terakhir bertanggung jawab. Menerima (*receiving*) merupakan sebuah bentuk dari individu yang mau dan mempertahankan stimulus yang diberikan oleh objek. Merespon (*responding*) adalah sebuah tindakan dimana individu memberikan jawaban, menyelesaikan tugas, mengerjakan tugas merupakan suatu indikator dari sikap. Sehingga dengan adanya suatu usaha dari individu tersebut untuk mengerjakan terlepas dari benar atau tidaknya maka individu tersebut menerima ide tersebut. Menghargai (*valuing*) yaitu mendiskusikan suatu masalah dan mengajak orang lain untuk menyelesaikannya merupakan indikator dari menghargai atau valuin. Bertanggung jawab (*responsible*) yaitu menerima semua resiko terhadap apa yang sudah dipilihnya merupakan suatu bentuk dari tanggung jawab.

H. Gaya Hidup “CERDIK”

Peningkatan kejadian PTM berhubungan dengan peningkatan risiko akibat perubahan gaya hidup, pertumbuhan populasi dan peningkatan usia harapan hidup. Faktor risiko PTM berhubungan dengan perilaku tidak sehat seperti merokok, kurang aktivitas fisik, diet kurang buah dan sayur sehingga upaya pengendalian dan pencegahan PTM perlu adanya perubahan perilaku. Kemudian pemerintah melalui kemenkes melakukan intervensi melalui program CERDIK. Program CERDIK merupakan salah satu program Kemenkes yang merupakan akronim atau singkatan dari Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup dan Kelola stres.

1. Cek Kondisi Kesehatan Secara Berkala

Cek kondisi kesehatan yang dimaksud adalah memeriksa kesehatan secara rutin. Kita perlu cek kesehatan secara berkala karena kita akan mengetahui kondisi kesehatan kita dan dapat melakukan tindakan pencegahan, pengendalian dan pengobatan yang diperlukan.

2. Enyahkan asap rokok dan jangan merokok.

Rokok adalah faktor resiko berbagai macam penyakit seperti hipertensi, penyakit jantung, penyakit paru, kanker dan berbagai penyakit lainnya. Jika ada anggota keluarga yang masih merokok maka usahakan perilaku merokok tersebut tidak dilakukan di dalam rumah dan di dalam ruangan sehingga orang lain yang tidak merokok tidak menjadi perokok

pasif yang dampak kesehatannya sama atau bahkan lebih parah dibanding perokok.

3. Rajin melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik (olah raga) yang cukup perlu dilakukan minimal 30 menit tiap hari berupa senam, berjalan kaki, lari, bersepeda, dll, disesuaikan dengan kondisi tubuh dan usia. Hindari aktivitas kurang gerak misalkan menonton TV terlalu lama karena selain tidak bergerak kemungkinan diikuti dengan aktivitas lain seperti 'ngemil'. Upayakan aktivitas fisik dikerjakan dengan baik, benar, dan teratur serta teratur.

4. Diet Sehat dengan Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.



Gambar 2. Pedoman Isi Piringku

Isi piringku sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misal sarapan, makan siang dan makan malam). Visual Isi Piringku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana separoh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separoh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk. Isi piringku/Piring Makanku juga menganjurkan makan bahwa porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk. Piring makanku juga menganjurkan perlu minum setiap kali makan, bisa sebelum, ketika atau setelah makan. Meskipun gambar gelas hanya satu buah dalam visual ini, tidak berarti bahwa minum dalam satu kali makan hanya satu gelas, bisa saja disesuaikan dengan kebutuhan, misalnya segelas sebelum makan dan segelas lagi setelah makan.

5. Istirahat yang cukup

Istirahat yang cukup penting untuk kesehatan. Tidur akan membuat merasa lebih baik, tak hanya sekedar untuk meningkatkan suasana hati, yang lebih penting adalah untuk menstabilkan fungsi kerja organ tubuh. Remaja sehat membutuhkan waktu tidur ideal antara 7- 8 jam sehari untuk memberikan waktu bagi otot dan fikiran beristirahat. Sementara itu hormon-hormon tertentu bisa bekerja hanya ketika kita tidur pulas di malam hari.

6. Kendalikan stres

Stres adalah sesuatu yang tidak bisa dihindari, terutama dalam kehidupan modern seperti sekarang ini. Stres sulit dihindari, tapi dapat

dikelola sehingga dampak stres tidak berbahaya bagi kesehatan. Cara pengendalian stres adalah dengan membangun sikap dan pola pikir positif, lebih menerima kondisi yang ada dan bersyukur dengan yang telah dimiliki. Selain itu, memanfaatkan waktu, relaksasi, olah raga, istirahat cukup juga merupakan cara untuk mengurangi stres (Direktorat P2PTM, 2019).

I. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan periode terjadinya tumbuh dan kembang yang signifikan baik secara fisik, intelektual, maupun psikologis. Remaja biasanya mempunyai sifat khas yaitu rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan, serta berani menanggung risiko akibat perbuatannya tanpa pertimbangan yang matang. Apabila keputusan yang diambil dalam mendidik tidak tepat, maka remaja dapat terjerumus ke dalam perilaku berisiko dan mungkin harus menanggung akibat jangka pendek maupun jangka panjang dalam berbagai masalah kesehatan fisik dan psikososial (Kemenkes, 2015).

Remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-19 tahun (Agria, 2012). Pendapat lain mengatakan bahwa remaja (adolescent) berusia 12-18 tahun (Batubara, 2010). Remaja dibagi atas tiga kelompok usia tahap perkembangan, yaitu (Lerner, 2020):

1. Remaja Awal (*early adolescent*)

Remaja awal terjadi pada saat menginjak usia 12-14 tahun. Masa remaja awal terjadi perubahan tubuh yang cepat, perubahan komposisi tubuh, dan adanya akselerasi pertumbuhan. Pada fase ini, remaja mulai melakukan perlakuan dengan rokok, alkohol, ataupun narkoba.

2. Remaja Menengah (*middle adolescent*)

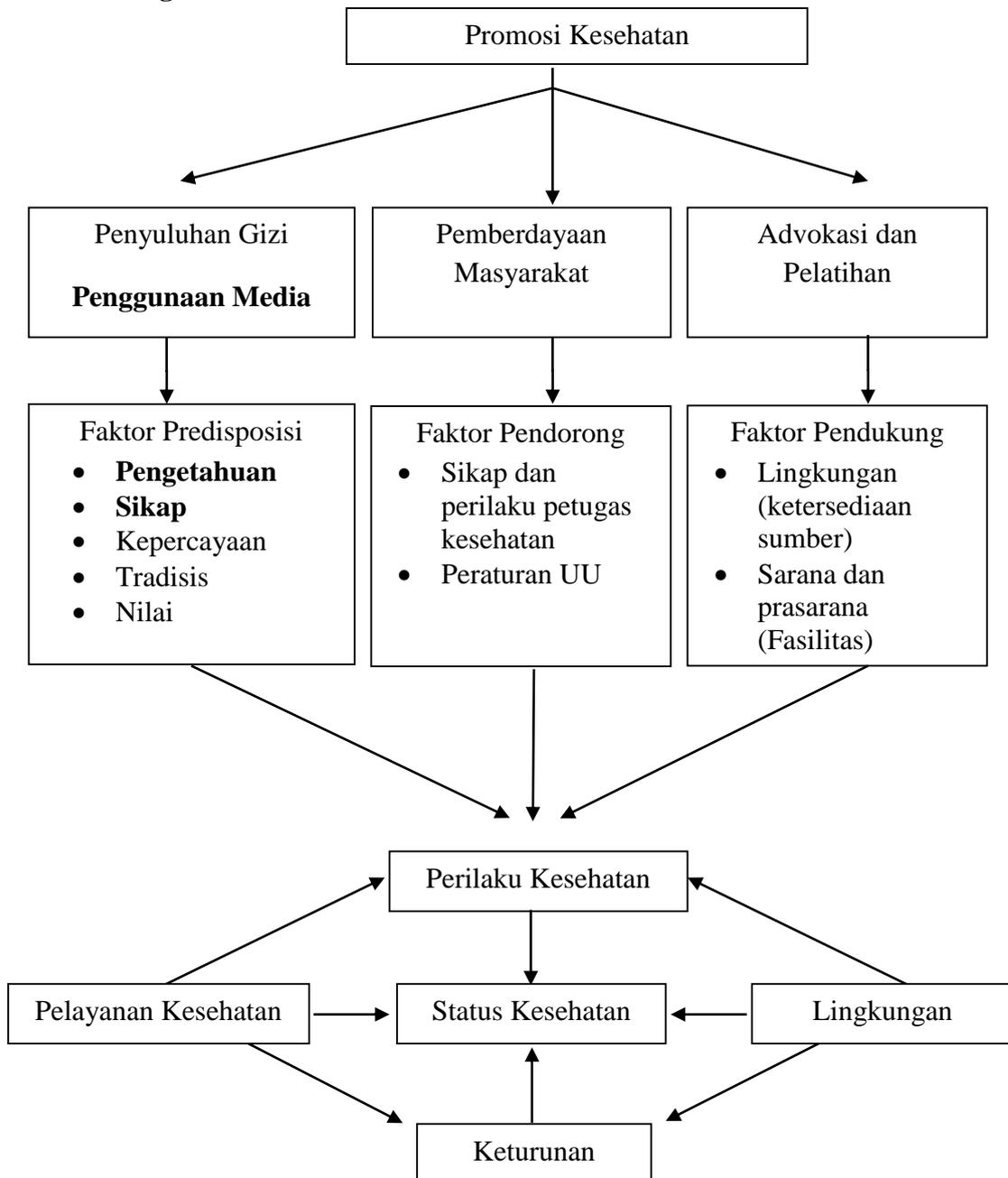
Remaja menengah terjadi antara usia 15-17 tahun. Pada fase ini, remaja mulai tertarik dengan intelektualitas dan karir. Remaja mulai mempunyai konsep role model dan konsisten terhadap cita-cita.

3. Remaja Akhir (*late adolescent*)

Remaja akhir terjadi saat menginjak usia 18 tahun. Perubahan psikososial pada fase ini adalah identitas diri menjadi lebih kuat, mampu memikirkan ide, mampu mengekspresikan perasaan dengan kata-kata, menghargai orang lain, dan konsisten terhadap minatnya.

Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan *storm and stress*, biasa juga disebut masa pubertas. Masalah kesehatan pada remaja berawal dari perilaku yang beresiko. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah perilaku beresiko pada remaja dapat dilakukan dengan cara mengoptimalkan peran pengasuhan oleh keluarga, adapun peran keluarga dalam mencegah perilaku beresiko pada remaja (Wulandari, 2014).

J. Kerangka Teori

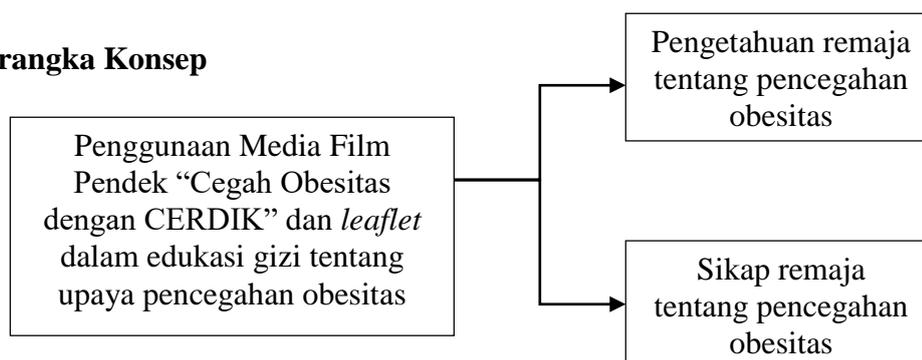


Gambar 3. Kerangka Teori Penelitian

Menurut Green (1980) sumber dari Notoatmodjo (2014)

Tentang Hubungan Status Kesehatan, Perilaku dan Promosi Kesehatan

K. Kerangka Konsep



Gambar 4. Kerangka Konsep Penelitian

L. Hipotesis

1. Ada pengaruh penggunaan media edukasi film pendek "Cegah Obesitas dengan CERDIK" terhadap pengetahuan remaja tentang pencegahan obesitas dengan gaya hidup sehat.
2. Ada pengaruh penggunaan media edukasi film pendek "Cegah Obesitas dengan CERDIK" terhadap sikap remaja tentang pencegahan obesitas dengan gaya hidup sehat.
3. Ada pengaruh penggunaan media *leaflet* terhadap pengetahuan remaja tentang pencegahan obesitas dengan gaya hidup sehat.
4. Ada pengaruh penggunaan media *leaflet* terhadap sikap remaja tentang pencegahan obesitas dengan gaya hidup sehat.
5. Media edukasi film pendek "Cegah Obesitas dengan CERDIK" dalam penyuluhan gizi lebih efektif terhadap peningkatan pengetahuan remaja dibandingkan dengan media *leaflet*.
6. Media edukasi film pendek "Cegah Obesitas dengan CERDIK" dalam penyuluhan gizi lebih efektif terhadap peningkatan sikap remaja dibandingkan dengan media *leaflet*.