

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Remaja

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan terjadinya kematangan fisik, sosial, dan emosional. Berdasarkan biologis masa remaja ditandai dengan mulai berfungsinya organ reproduksi. Pada remaja putri, kematangan organ reproduksi ditandai dengan terjadinya menstruasi pada usia 11 – 19 tahun. Menurut WHO, remaja terbagi dalam beberapa kelompok usia. Usia 10-14 tahun atau 13-15 tahun termasuk dalam kelompok remaja awal (*early adolescent*), remaja menengah (*middle adolescent*) berada di usia 14/15-17 tahun, dan remaja akhir (*late adolescent*) berada di sekitar usia 17-21 tahun.

Masa remaja merupakan puncak dari proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. Pertumbuhan adalah proses biologis yang menyebabkan terjadinya perubahan pada ukuran fisik seseorang. Sedangkan perkembangan diartikan sebagai proses tubuh dalam aspek kematangan emosional serta peningkatan keterampilan yang kompleks.

Perkembangan yang terjadi di masa remaja dibuktikan oleh tanda-tanda seksual sekundernya sampai mencapai kematangan seksual.

Remaja juga mengalami penyesuaian psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa awal remaja individu akan mengalami ketergantungan sosial ekonomi yang penuh terhadap orangtua, kemudian meningkat kepada kecenderungan mandiri.

Selama proses perkembangan kehidupannya, remaja sering mengalami berbagai masalah kesehatan. Proses ini merupakan peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Dimana remaja akan rentan mengalami masalah kesehatan akibat perubahan fisik dan psikisnya yang cepat. Pada masa remaja, individu akan mengalami pertumbuhan yang optimal sehingga kebutuhan asupan zat gizi juga meningkat. Pemenuhan asupan zat gizi penting dalam mendukung keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan individu menjadi dewasa. Kesehatan remaja menjadi investasi bangsa yang perlu diperhatikan sedini mungkin. Remaja yang sehat akan menjadi generasi penerus bangsa yang produktif, kreatif, dan berdaya saing.

2. Anemia Remaja

a. Pengertian Anemia

Anemia masih menjadi masalah gizi di Indonesia yang belum terselesaikan. Menurut WHO 2001, anemia ditandai oleh kadar hemoglobin kurang dari nilai normal, yang disebabkan oleh asupan zat besi kurang atau rendah, bawaan lahir atau genetik, serta adanya infeksi pada tubuh seseorang. Akibatnya berdampak buruk pada

pertumbuhan seseorang (khususnya pada remaja putri), ditandai dengan munculnya tanda dan gejala klinis maupun non-klinis. Secara klinis rendahnya tingkat zat besi yang berkaitan dengan anemia ditentukan dari kadar hemoglobin berada di bawah 11,5 g/dL(11).

Anemia merupakan suatu kondisi dimana kadar hemoglobin berada di bawah nilai normal. Kondisi ini terjadi apabila sel darah merah (hemoglobin) menjadi lebih rendah karena kekurangan satu atau beberapa asupan zat gizi penting(8). Menurut Permenkes Nomor 37 Tahun 2012 tentang Penyelenggaraan Laboratorium Pusat Kesehatan Masyarakat, kelompok remaja putri dan Wanita Usia Subur dikatakan mengalami anemia jika kadar hemoglobin darah menunjukkan nilai kurang dari 12 g/dL.

Anemia defisiensi zat besi sering dialami oleh wanita terutama remaja putri. Remaja putri yang berada pada masa pertumbuhan puncak (*peak growth*) memerlukan asupan zat besi lebih besar dari kebutuhan basal tubuh serta pertumbuhannya. Satu tahun setelah masa pertumbuhan puncak, haid pertama (*menarche*) akan dialami oleh remaja putri. Saat siklus menstruasi mulai rutin dan berada pada puncak pertumbuhan, asupan zat besi tinggi sangat dibutuhkan.

Anemia gizi besi adalah anemia yang terjadi karena zat besi yang digunakan dalam pembentukan hemoglobin di dalam tubuh

kurang atau tidak tercukupi. Hemoglobin merupakan bagian dari sel darah merah yang berfungsi untuk mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Status anemia ditentukan oleh nilai kadar hemoglobin dalam tubuh. Zat besi merupakan zat gizi utama yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin. Asupan zat besi yang tidak tercukupi akan mengakibatkan kadar hemoglobin dalam darah turun sehingga terjadi anemia.

b. Penyebab Anemia

Anemia terjadi karena beberapa penyebab, diantaranya kurangnya zat besi, protein, asam folat, dan kurangnya vitamin B12. Penyebab utama anemia yaitu karena rendahnya produksi/ kualitas sel darah merah dalam tubuh serta akibat dari kehilangan darah yang akut atau kronis(8). Pada remaja, anemia sering terjadi karena tidak tercukupinya asupan zat besi akibat pola makan atau asupan makan yang tidak sesuai dengan kaidah gizi seimbang. Pemenuhan zat besi sangat penting untuk menjaga status anemia bagi remaja putri yang sudah mengalami menstruasi.

Menurut Julaecha (2020) faktor yang menyebabkan tingginya angka kejadian anemia pada remaja karena kurangnya asupan zat gizi diantaranya zat besi, vitamin C, vitamin A, asam folat, vitamin B12, dan riboflavin, serta adanya kesalahan dalam konsumsi zat besi

seperti konsumsi zat besi bersamaan dengan zat anti gizi sehingga penyerapan zat besi terganggu(3).

Menurut Kemenkes RI (2018) terdapat 3 penyebab anemia, diantaranya(12):

1) Defisiensi Zat Besi

Defisiensi zat besi biasanya ditandai dengan rendahnya asupan makan baik dari hewani maupun nabati yang merupakan sumber zat besi untuk pembentukan hemoglobin atau sel darah merah. Zat gizi lain yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin yaitu asam folat dan vitamin B12. Kekurangan zat besi juga dapat terjadi karena infeksi, seperti anemia yang dialami pada penderita penyakit infeksi kronis seperti TBC, keganasan, dan HIV/AIDS.

2) Perdarahan (*Loss of blood volume*)

Anemia ini terjadi karena tubuh kehilangan darah akibat trauma atau luka sehingga darah banyak keluar dari tubuh dan kadar hemoglobin menurun drastis. Menstruasi yang berlebihan juga merupakan pendarahan yang dapat mengakibatkan penurunan kadar hemoglobin.

3) Hemolitik

Kondisi ini terjadi saat adanya kelainan pada sistem kekebalan tubuh yang membuat tubuh menghancurkan sel darah

merahnya sendiri. Anemia hemolitik merupakan jenis anemia yang disebabkan karena faktor keturunan. Pada penderita malaria kronis yang mengalami pendarahan perlu diwaspadai karena hemolitik yang terjadi mengakibatkan penumpukan zat besi (hemosiderosis) di organ tubuh (hati dan limpa). Kelainan darah secara genetik terjadi pada penderita Thalasemia. Anemia pada penderita Thalasemia terjadi karena akumulasi zat besi akibat dari sel darah merah (eritrosit) di dalam tubuh cepat pecah.

c. Tanda dan Gejala Anemia

Penderita anemia akan mengalami suatu kondisi yang biasa disebut 5L (Lemah, Letih, Lesu, Lelah, dan Lunglai). Gejala tersebut disertai dengan mata berkunang-kunang, sakit kepala atau pusing (kepala muter), mudah mengantuk, cepat lelah, nafsu makan turun, dan kurang fokus. Secara klinis penderita anemia ditandai dengan “pucat” pada kelopak mata bagian bawah, muka, kulit, bibir, kuku, dan telapak tangan(12).

d. Dampak Anemia

Dampak buruk anemia pada remaja putri, diantaranya yaitu menurunnya ketangkasan berfikir, kebugaran dan daya tahan tubuh, serta penurunan produktivitas dan kinerja akademik. Menurut Herwandar & Soviyati (2020), anemia pada remaja akan

mengakibatkan konsentrasi belajar berkurang, kesegaran jasmani menurun, serta tidak tercapainya tinggi badan dan berat badan tidak normal akibat adanya gangguan pertumbuhan(13).

Remaja putri suatu saat akan menjadi ibu yang melahirkan generasi penerus bangsa. Anemia pada remaja putri akan memberikan dampak jangka panjang di masa mendatang. Remaja yang mengalami anemia akan cenderung mengalami anemia pada kehamilan yang berdampak pada meningkatnya resiko pertumbuhan bayi terhambat, kematian bayi baru lahir, bayi lahir prematur, berat bayi lahir rendah (BBLR), dan stunting.

e. Pencegahan Anemia

1) Meningkatkan Asupan Makan

Asupan makanan perlu ditingkatkan terutama asupan sumber zat besi dengan memperhatikan pola makan gizi seimbang. Asupan makan disesuaikan dengan kebutuhan tiap individu. Peningkatan asupan dengan aneka ragam makanan seperti sumber pangan hewani yang kaya akan zat besi (besi heme) dan sumber pangan nabati kaya zat besi (besi non-heme). Makanan sumber zat besi hewani diantaranya hati, daging, ikan, dan unggas. Makanan dari nabati sumber zat besi yaitu kacang-kacangan dan sayuran berwarna hijau tua. Penyerapan zat besi dari sumber nabati perlu ditingkatkan dengan mengonsumsi

buah-buahan tinggi vitamin C seperti jambu biji, kiwi, dan jeruk. Mengonsumsi zat besi juga perlu memperhatikan konsumsi zat gizi lain yang dapat mengganggu penyerapannya. Zat anti gizi yang mengganggu penyerapan zat besi diantaranya adalah tanin, kalsium, fosfor, serat, dan fitat(12).

2) Fortifikasi Bahan Makanan dengan Zat Besi

Fortifikasi adalah suatu metode untuk menambahkan zat gizi tertentu ke dalam pangan untuk menambah kandungan gizi pada pangan tersebut. Penambahan zat besi ini dilakukan oleh industri pangan sehingga disarankan untuk membaca label kemasan dengan teliti agar mengetahui apakah bahan makanan tersebut benar produk pangan dengan fortifikasi zat besi. Di Indonesia Produk pangan yang sudah difortifikasi antara lain beras, tepung terigu, beberapa snack, mentega, dan minyak goreng. Fortifikasi zat besi dan vitamin mineral lain juga ada dalam bentuk bubuk tabur gizi (*Multiple Micronutrient Powder*) yang dapat ditambahkan langsung pada makanan yang disajikan di rumah tangga (12).

3) Suplementasi Zat Besi

Pemerintah Indonesia sudah berupaya dalam mengatasi masalah anemia terkhusus pada kelompok wanita usia subur (WUS) dan Ibu Hamil. Pada awalnya, program suplementasi zat

gizi besi yang diberikan pada ibu hamil minimal 90 Tablet Tambah Darah (TTD) selama masa kehamilannya. Saat ini program suplementasi TTD telah dikembangkan dengan sasaran remaja (12-18 tahun) melalui institusi pendidikan(3).

Mengonsumsi TTD disarankan dikonsumsi bersama buah-buahan sumber vitamin C serta sumber protein hewani seperti hati, ikan, daging, dan unggas untuk meningkatkan penyerapan zat besi. Beberapa bahan pangan yang mengandung zat anti gizi juga perlu dihindari karena dapat menghambat penyerapan zat besi. Bahan makanan yang mengandung zat anti gizi diantaranya kopi dan teh karena mengandung tanin dan fitat yang dapat mengikat zat besi menjadi senyawa kompleks sehingga tidak terserap oleh tubuh. Penyerapan zat besi juga dapat dihambat oleh suplemen kalsium dan susu hewani.

3. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo dalam Yuliana, (2017) pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui panca indera (mata, hidung, telinga, dan sebagainya) yang dimiliki. Melalui proses kognitif, pengetahuan diperoleh ketika seseorang terlebih dahulu mengenali atau mengerti suatu ilmu pengetahuan untuk memahami pengetahuan tersebut.

Pengetahuan adalah suatu istilah yang digunakan sebagai penjelasan dari hasil pengalaman individu tentang sesuatu.(14)

b. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan merupakan dasar terbentuknya suatu perilaku. Pengetahuan dikatakan kurang jika dalam suatu kondisi seseorang tidak dapat mengerti, menjelaskan, dan menganalisis suatu kejadian atau keadaan. Menurut konsep Taksonomi Bloom dalam Susanti, 2013, pengetahuan dalam domain kognitif (intelektual) memiliki enam tingkatan, yaitu(14):

1) *Know* (Tahu)

Tingkat ini merupakan tingkat terendah namun menjadi syarat utama sebelum kepada tingkat selanjutnya. Seseorang dikatakan tahu jika mampu mengingat kembali materi yang telah dipelajari. Pada jenjang ini, jawaban dari pertanyaan hanya berdasarkan dengan hapalan.

2) *Comprehension* (Memahami)

Memahami merupakan kemampuan seseorang dalam mengerti dengan baik suatu materi yang telah dipelajari sehingga mampu menjawab pertanyaan dengan penjelasan menggunakan kata-katanya sendiri dan dapat meberikan contoh berupa prinsip maupun konsep.

3) *Application* (Aplikasi)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menerapkan materi atau informasi yang didapat pada situasi atau kondisi sebenarnya. Pada tahap ini seseorang dapat menggunakan konsep dan prinsip yang dipahami secara nyata.

4) *Analysis* (Analisis)

Seseorang dikatakan mencapai tingkat analisis jika memiliki kemampuan untuk menguraikan suatu materi ke dalam komponen-komponen yang lebih jelas dan masih saling berkaitan dan dalam struktur yang sama.

5) *Synthesis* (Sintesis)

Sintesis merupakan kemampuan untuk memproduksi atau mengkombinasikan bagian-bagian membentuk sebuah struktur yang unik dan baru. Seseorang mampu menyusun formulasi-formulasi baru.

6) *Evaluation* (Evaluasi)

Tingkat evaluasi diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan justifikasi atau menilai manfaat suatu materi untuk tujuan tertentu dengan kriteria yang jelas.

c. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Mubarak (2011), ada tujuh faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

1) Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap orang lain mengenai hal-hal yang dapat menunjang kualitas hidupnya. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin mudah mereka menerima informasi. Sebaliknya jika tingkat pendidikan seseorang rendah, maka akan menghambat penerimaan seseorang terhadap informasi baru.

2) Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat memberikan peluang kepada seseorang untuk mendapatkan pengetahuan dan pengalaman baik secara langsung maupun tidak.

3) Umur

Semakin bertambahnya umur tingkat kekuatan dan kematangan seseorang terhadap pola pikir dan daya tangkap seseorang akan lebih berkembang.

4) Minat

Minat diartikan sebagai suatu keinginan atau kecenderungan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat mendorong seseorang untuk menekuni dan mencoba suatu hal sehingga pengetahuan yang diperoleh lebih mendalam.

5) Pengalaman

Pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang di masa lalu. Pengalaman dapat memberikan pemahaman bagi seseorang dalam memahami dan memperbaiki kejadian yang akan datang. Semakin banyak pengalaman seseorang, maka semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki.

6) Kebudayaan lingkungan sekitar

Lingkungan sangat berpengaruh dalam pembentukan sikap pribadi atau sikap seseorang. Kebudayaan lingkungan tempat seseorang hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap sikap individu dalam menerima informasi.

7) Informasi

Kemudahan untuk mengakses atau mendapatkan informasi yang dibutuhkan dapat memudahkan seseorang dalam memperoleh pengetahuan yang baru sehingga pengetahuan yang didapat juga lebih luas.

4. Sikap

a. Pengertian Sikap

Menurut Notoatmodjo S. (2014) sikap adalah suatu kumpulan gejala yang merespons stimulus dengan melibatkan pikiran, perhatian, perasaan, dan gejala kejiwaan lain. Sikap merupakan bentuk respons individu untuk beradaptasi terhadap aktifitas

pertama kali yang baru dilihat dan dirasakan(15). Sikap dapat juga diartikan sebagai penggerak di dalam diri individu untuk berbuat atau bertindak dalam suatu kegiatan. Sikap gizi diartikan sebagai respons seseorang dalam menunjukkan kecenderungan perasaan untuk mendukung atau memihak (*favourable*) maupun perasaan tidak mendukung (*unfavourable*) terhadap suatu pernyataan yang berhubungan dengan gizi. Sikap gizi berkaitan erat dengan pengetahuan gizi(16).

b. Tingkatan Sikap

Seperti halnya pengetahuan, sikap juga memiliki tingkatan berdasarkan intensitasnya, yaitu :

1) Menerima (*receiving*)

Menerima berarti seseorang (subjek) mau atau berkenan menerima stimulus yang diberikan (objek).

2) Menanggapi (*responding*)

Menanggapi diartikan sebagai memberi tanggapan atau jawaban terhadap objek atau pertanyaan yang diberikan.

3) Menghargai (*valuing*)

Menghargai berarti individu (subjek) memberikan nilai positif terhadap stimulus (objek).

4) Bertanggung jawab (*responsible*)

Tingkatan sikap tertinggi adalah seseorang yang bertanggung jawab terhadap apa yang sudah diyakininya. Seseorang yang telah mengambil sikap sesuai dengan keyakinannya, harus mau mengambil resiko yang akan didapatkannya.

c. Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Menurut (Kristina, 2007 dalam Rachmawati, 2019), terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap antara lain:

1) Pengalaman Pribadi

Pengalaman seseorang dapat menimbulkan pengaruh langsung terhadap sikap selanjutnya yang dapat berupa predisposisi perilaku dan hanya akan direalisasikan apabila situasi atau kondisi memungkinkan.

2) Orang lain

Sikap seseorang akan cenderung menyesuaikan dengan sikap orang lain yang dianggap penting atau berpengaruh, misalnya orang tua, guru, idola, teman sebaya, teman dekat, dan sebagainya.

3) Kebudayaan

Kebudayaan yang ada di lingkungan tempat tinggal seseorang memiliki pengaruh yang besar terhadap pembentukan sikap individu.

4) Media massa

Media massa seperti televisi, radio, surat kabar, dan internet digunakan sebagai sarana komunikasi dalam penyampaian pesan-pesan berisi saran yang dapat mengarah pada opini sehingga dapat mengakibatkan adanya landasan kognisi yang mampu membentuk sikap.

5) Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Kedua lembaga ini meletakkan prinsip, kaidah, pengertian, dan konsep moral dalam diri individu yang berpengaruh terhadap pembentukan sikapnya.

6) Emosional

Sikap kadang muncul sebagai pernyataan yang didasari oleh emosi yang merupakan bentuk penyaluran perasaan akibat adanya frustrasi.

d. Pengukuran Sikap

Sikap dapat diukur secara langsung ataupun tidak langsung. Pengukuran secara langsung dilakukan dengan mengajukan berbagai pertanyaan untuk meminta pendapat seseorang dengan kata setuju atau tidak setuju terhadap pernyataan suatu objek.

5. Edukasi Gizi

Salah satu penyebab tingginya tingkat kejadian anemia remaja putri di Indonesia adalah kurangnya pengetahuan dan sikap tentang anemia. Pendidikan gizi menjadi alternatif untuk menanggulangi dan mencegah terjadinya kenaikan prevalensi anemia. Upaya yang dapat dilakukan dalam pendidikan kesehatan terkait anemia adalah dengan edukasi gizi. Rendahnya pengetahuan terkait anemia dapat berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam mengendalikan diri agar tidak mengalami anemia. Dengan pengetahuan anemia, individu menjadi paham dan sadar akan sikapnya dalam mencegah anemia. Sehingga, perlu adanya upaya peningkatan pengetahuan agar tingkat kejadian anemia pada remaja putri menurun.

Edukasi gizi merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan untuk menyebarkan pesan berupa informasi untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan pemahaman seseorang akan gizi. Brun 1985; Ho et al. 2012 menjelaskan bahwa edukasi gizi merupakan suatu metode sebagai upaya dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi yang baik sehingga tercapai status gizi optimal(17).

Menurut WHO, pendidikan gizi bertujuan untuk menjadi pendorong perubahan perilaku kearah positif yang berkaitan dengan gizi dan makanan. Dalam undang-undang RI nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan menyatakan bahwa upaya perbaikan gizi masyarakat memiliki

tujuan meningkatkan mutu gizi setiap individu dan mutu gizi masyarakat. Beberapa program telah dilakukan dalam upaya mencapai tujuan tersebut antara lain, perbaikan pola konsumsi makan sesuai kaidah gizi seimbang, perbaikan perilaku sadar gizi, peningkatan aktivitas fisik, peningkatan kualitas dan akses pelayanan gizi yang disesuaikan dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta peningkatan sistem kewaspadaan pangan dan gizi.

Tingkat pengetahuan gizi seseorang dapat memengaruhi sikap dan perilaku seseorang terhadap pemilihan makanan. Remaja putri yang paham akan kandungan zat gizi pada makanan yang dikonsumsi, akan cenderung mempunyai sikap gizi yang baik. Namun jika pemahaman akan gizi kurang, sikap dan perilaku makan menjadi kurang baik dan berdampak pada status gizi yang kurang(7).

Pemberian edukasi gizi kepada remaja putri selalu menjadi upaya pemerintah dalam penanggulangan masalah gizi remaja terutama anemia. Edukasi gizi memiliki peran penting terhadap penyebaran informasi gizi sehingga pemahaman remaja putri terkait anemia mengalami peningkatan. Penyampaian materi dalam edukasi gizi dapat dipermudah dengan menggunakan media. Penggunaan media dalam edukasi gizi selalu mengalami perubahan dan perkembangan. Teknologi yang terus berkembang pesat menghadirkan berbagai aplikasi sosial media yang dapat dimanfaatkan sebagai media dalam edukasi gizi.

6. Media Edukasi Gizi

Media merupakan sumber belajar atau dalam arti luas media dapat diartikan sebagai seseorang, benda, ataupun keadaan yang memungkinkan peserta didik untuk mendapatkan pengetahuan dan keterampilan. Media memiliki arti penting dalam proses belajar, karena dalam kegiatan belajar-mengajar tersebut materi atau bahan ajar yang disampaikan dapat diperjelas dengan bantuan menggunakan media sebagai perantara.

Media yang digunakan dalam edukasi gizi berpengaruh terhadap tingkat penerimaan pesan yang disampaikan. Menurut Wiroatmojo dan Sasonoharjo, setiap panca indra manusia memiliki karakteristik yang berbeda dalam menyerap pembelajaran. Proses pembelajaran dengan menggunakan indera pendengaran mencapai 11%, peraba 3,5%, penciuman 1%, perasa 2,5%, dan penglihatan 82%. Media pembelajaran digunakan sebagai alat bantu dalam memperlancar dan memperjelas penyampaian dasar, konsep, gagasan, atau materi pelajaran dalam kegiatan pembelajaran yang dilakukan baik di dalam maupun di luar kelas.

Media atau alat peraga untuk promosi kesehatan diartikan sebagai suatu alat bantu dalam proses promosi kesehatan yang dapat dilihat, didengar, dirasa, diraba, atau dicium, sehingga mempermudah komunikasi dan memperlancar penyebar-luasan informasi. Media

berfungsi untuk memperjelas pesan-pesan yang akan disimpulkan.

Fungsi media antara lain:

- 1) Meningkatkan minat kelompok sasaran
- 2) Mempermudah kelompok sasaran dalam menerima materi
- 3) Membantu kelompok sasaran dalam memahami lebih baik
- 4) Untuk meneruskan informasi dengan lebih menarik
- 5) Membantu kelompok sasaran dalam membina sikap baru yang lebih baik

7. Media Slide

Media *Slide* presentasi atau *microsoft power point* adalah salah satu media pembelajaran berupa aplikasi berbasis *windows* dengan fitur animasi sehingga memiliki daya tarik yang lebih baik untuk digunakan dalam proses edukasi. Pada dasarnya media *slide* presentasi merupakan pengembangan media transparansi dengan menggunakan program komputer yang disajikan melalui LCD dan proyektor(18).

Media *slide* menjadi salah sarana atau alat bantu dalam edukasi gizi untuk menyampaikan materi atau bahan ajaran. Media *slide* termasuk dalam media audiovisual yang dapat menampilkan gambar, teks, animasi, audio, dan video sehingga dapat meningkatkan pemahaman seseorang dalam memcerna materi yang diberikan(19).

- a) Kelebihan Media *Slide*
 - 1) Dapat menjangkau kelompok banyak
 - 2) Tempo dan cara penyajian mudah disesuaikan
 - 3) Penyajiannya masih bisa bertatap muka
 - 4) Dapat digunakan secara berulang-ulang
- b) Kekurangan Media *Slide*
 - 1) Penyajian cenderung statis dapat membuat bosan
 - 2) Isi atau materi yang disajikan bergantung pada penyusun media *Slide*

8. Media Sosial TikTok

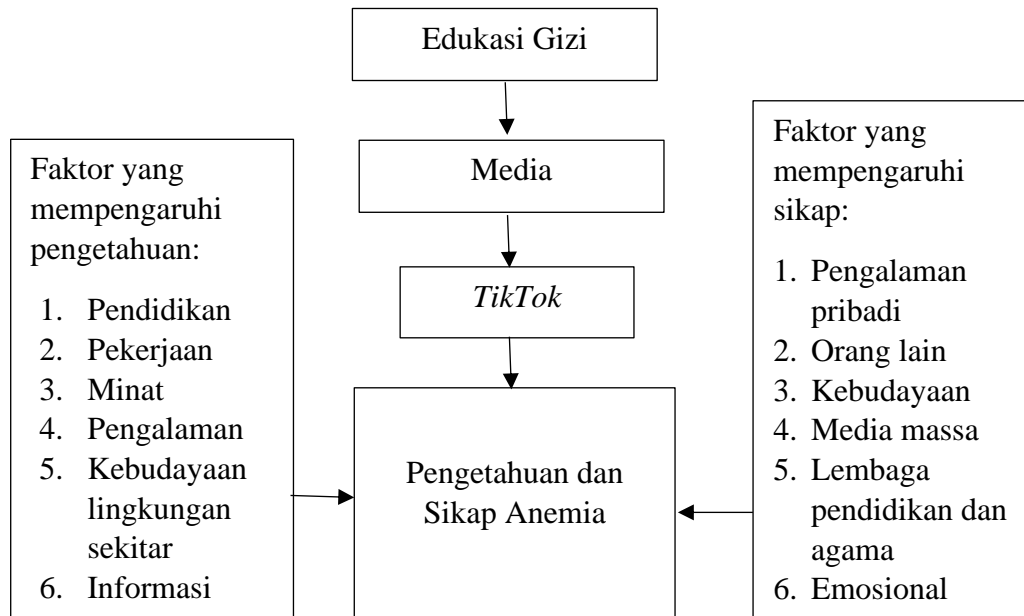
Beberapa penelitian sebelumnya telah berfokus pada pendidikan gizi secara online, diantaranya studi Loehmer, dkk. (2018) yang menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara minat dan usia seseorang dalam pendidikan gizi online menggunakan pesan teks, *Facebook*, dan email sebagai aplikasi media sosial yang paling banyak digunakan oleh hampir semua kelompok usia. Hampir semua kalangan masyarakat Indonesia maupun dunia telah memiliki dan menjadi pengguna media sosial. Media sosial dijadikan sebagai salah satu media dalam pengambilan dan penyebaran informasi. Media sosial membantu penggunanya (masyarakat) untuk berpartisipasi dan berbagi informasi dengan membuat konten di dunia maya (internet)(17).

TikTok merupakan salah satu media sosial berupa aplikasi online yang sedang populer di masyarakat global. Data dari *Business of Apps*, menyatakan bahwa *TikTok* saat ini telah memiliki 1,6 miliar pengguna aktif bulanan dan akan terus meningkat. *TikTok* digunakan untuk membuat konten video dengan efek unik dan menarik yang dapat diakses oleh para pengguna lain. Video yang telah di *upload* dapat dilihat oleh hampir semua pengguna *TikTok* di dunia. Semakin menarik video yang diunggah, maka semakin bertambah jumlah pengikut konten tersebut. Penggunaan Sebagian besar pengguna *TikTok* adalah dari kalangan remaja(5). Menurut Septiantoro & Widaningsih, 2022, saat ini *TikTok* menjadi media sosial dengan pengikut hampir dari seluruh kalangan masyarakat terkhusus para generasi millennial dan generasi Z di tahun 2021.

Media sosial *TikTok* merupakan media sosial berbentuk audio visual. Media ini menampilkan video yang dapat dilihat dan dapat didengar. Media audio-visual dapat memudahkan subjek dalam mengingat dan memahami materi yang disampaikan. Penyajian visual yang disertai penjelasan melalui audio dalam video *TikTok* dapat menciptakan cara belajar efektif dalam waktu singkat juga mudah diingat. Eduksi melalui media audio-visual melibatkan lebih banyak panca indera, sehingga materi yang disampaikan akan lebih baik dan lebih lama tersimpan dalam ingatan(20).

- a) Kelebihan media *TikTok*
 - 1) Mudah diakses oleh pengguna
 - 2) Jangkauan luas
 - 3) Memiliki berbagai fitur menarik yang memudahkan dalam pembuatan video
 - 4) Tampilan menarik dan selalu mengikuti perkembangan tren sehingga tidak membosankan
 - 5) Populer di kalangan remaja
- b) Kekurangan media *TikTok*
 - 1) Memerlukan jaringan internet
 - 2) Memerlukan alat canggih seperti *smartphone*, laptop, PC, dan tablet

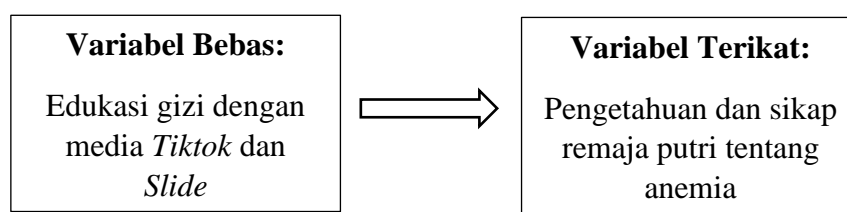
B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori “Faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan sikap anemia”

(Sumber: Susanti (2013), Notoatmodjo (2014), Kristina (2007) dalam Rachmawati,(2019), dengan modifikasi)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep “Pengaruh edukasi gizi dengan media *TikTok* dan *Slide* terhadap pengetahuan dan sikap anemia remaja putri

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah edukasi gizi menggunakan media *TikTok* lebih berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap anemia pada remaja putri SMA daripada edukasi gizi menggunakan media *Slide*.