

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Edukasi Gizi

Edukasi gizi adalah metode upaya untuk meningkatkan tingkat pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi makanan agar dapat tercipta status gizi yang optimal (Perdana et al., 2017). Dengan upaya tersebut masyarakat dapat memiliki pengetahuan gizi yang lebih luas dan perilaku konsumsi makanan menjadi lebih mampu untuk memilih sesuai pedoman gizi seimbang. Manfaat tersebut dapat tercipta dari masyarakat yang mulai sadar untuk merubah konsumsi makanan menjadi lebih baik.

Edukasi gizi diberikan melalui penyuluhan yang memiliki tujuan untuk memodifikasi perilaku pada remaja melalui upaya meningkatkan pengetahuan, merubah sikap, dan menambah keterampilan yang memberikan dampak pada perbaikan pola hidup menjadi kearah yang lebih baik. Perubahan tersebut diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh peserta penyuluhan (Ramadhani & Khofifah, 2021). Sehingga, edukasi gizi dapat memberikan dampak yang baik untuk remaja.

Pada remaja SMP sangat diperlukan edukasi gizi. Karena pada usia tersebut memiliki peranan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan sikap sesuai gizi seimbang. Berbagai hasil pada penelitian memiliki kesimpulan

bahwa terdapat peningkatan pengetahuan melalui edukasi gizi (Silalahi et al., 2016).

2. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan suatu hasil tahu terhadap objek yang berasal dari indera manusia (Notoatmodjo, 2012).

b. Tingkat Pengetahuan

Pada tingkatan pengetahuan terdapat 6 tingkat (Kholid & Notoadmodjo, 2012), yaitu :

1) Tahu (Know)

Tahu merupakan suatu memori terdahulu yang diingat kembali setelah mengamati sesuatu.

2) Memahami (Comprehension)

Memahami merupakan kemampuan yang dapat menjelaskan suatu hal yang diketahui dan diinterpretasikan dengan benar.

3) Aplikasi (Aplication)

Aplikasi merupakan kemampuan yang dapat mempraktikkan sesuatu yang dipelajari sebelumnya pada kehidupan nyata.

4) Analisis (Analysis)

Analisis merupakan kemampuan yang dapat menjelaskan sesuatu namun, tetap di dalam struktur organisasi tersebut dan berkaitan dengan yang lainnya.

5) Sintesis (Synthesis)

Sintesis merupakan kemampuan menghubungkan beberapa bagian ke dalam bentuk suatu yang baru.

6) Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi merupakan pengetahuan untuk menilai suatu objek.

c. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan terdapat 6 faktor (Budiman & Riyanto, 2013), yaitu :

1) Pendidikan

Pendidikan merupakan suatu sikap dan perilaku seseorang atau kelompok yang diperoleh dari proses perubahan usaha mendewasakan manusia melalui pengajaran dan pelatihan (Budiman & Riyanto, 2013).

2) Informasi / media massa

Informasi merupakan data yang diperoleh dari proses pengolahan, pengklasifikasian, dan penginterpretasian yang digunakan dalam pengambilan keputusan. Trimhrik sutin

3) Sosial budaya ekonomi

Sosial, budaya, dan ekonomi seseorang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Karena, sosial dan budaya yang kurang baik maka pengetahuan akan kurang baik. Kemudian, jika, status ekonomi di bawah rata-rata maka seseorang akan mengalami kesulitan untuk mendapatkan akses fasilitas yang diperlukan dalam meningkatkan pengetahuan.

4) Lingkungan

Lingkungan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Karena, terdapat interaksi timbal balik atau tidak yang direspon menjadi pengetahuan. Jika, lingkungan baik maka pengetahuan seseorang akan baik. Kemudian, jika, lingkungan kurang baik maka pengetahuan seseorang akan kurang baik.

5) Pengalaman

Pengalaman dapat diperoleh dari diri sendiri maupun dari orang lain. Jika, pada masa lalu mendapatkan masalah maka seseorang mendapatkan pengalaman baru. Sehingga, jika, di masa depan mendapatkan masalah yang sama maka seseorang dapat mengatasi masalah tersebut. Karena, sudah pernah menyelesaikan masalah yang sama terdahulu.

6) Usia

Usia dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Karena, semakin usia bertambah maka daya tangkap dan pola pikir akan semakin berkembang. Sehingga, pengetahuan dapat menjadi bertambah dan membaik.

d. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan pada subjek dilakukan dengan metode kuisioner yang berisi pertanyaan mengenai materi bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan. Pertanyaan terbagi menjadi dua, yaitu subjektif dan objektif. Pertanyaan subjektif adalah pertanyaan yang berbentuk essay sehingga, jawaban yang didapat berbeda-beda. Kemudian,

pertanyaan objektif adalah pertanyaan yang berbentuk pilihan ganda dengan jawaban yang akan ditentukan benar atau salah (Arikunto, 2010).

Pengukuran pengetahuan terdapat tiga kategori (Arikunto, 2010), yaitu :

- 1) Pengetahuan Kurang : <56%
- 2) Pengetahuan Cukup : 56-75%
- 3) Pengetahuan Baik : 76-100%

3. Sikap

a. Pengertian Sikap

Sikap merupakan tanggapan dari hasil reaksi terhadap objek tertentu yang memiliki sifat positif atau negatif berwujud rasa setuju atau tidak setuju pada objek tertentu. Pada keadaan tertentu sikap dapat berubah-ubah.

b. Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap (Azwar, 2013), yaitu :

1. Pengalaman Pribadi

Pengalaman pribadi akan membentuk sikap yang berasal dari kesan dan faktor emosional.

2. Pengaruh Orang Lain

Pengaruh dari orang lain yang dianggap penting dapat membentuk sikap seseorang untuk menghindari konflik.

3. Pengaruh Kebudayaan

Kebudayaan dapat memengaruhi sikap seseorang berdasarkan bagaimana asuhan masyarakatnya.

4. Media Massa

Penulis dari media massa dapat memengaruhi sikap konsumen karena disampaikan secara objektif.

5. Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama

Konsep moral dan ajaran dapat memengaruhi sikap seseorang berdasarkan kepercayaannya.

6. Faktor Emosional

Emosi merupakan dasar dari pernyataan yang memengaruhi sikap.

4. Media

a. Pengertian Media

Media merupakan sesuatu yang berperan sebagai pengantar pesan dari pemberi pesan kepada penerima pesan.

b. Manfaat Media

Manfaat media dalam pembelajaran siswa (Sudjana & Rivai, 2017), yaitu :

1. Siswa lebih tertarik dan termotivasi untuk belajar.
2. Siswa lebih memahami bahan pembelajaran sehingga dapat menguasai dan mencapai tujuan pembelajaran.
3. Siswa tidak bosan dengan metode pengajaran yang bervariasi.

4. Siswa dapat belajar lebih banyak melalui mengamati, melakukan, mendokumentasikan, memerankan, dll.

c. Media elektronik

Media elektronik memiliki jenis yang berbeda yang berperan untuk menyampaikan informasi mengenai kesehatan. Jenis-jenis media elektronik untuk menyampaikan pesan kesehatan , yaitu :

1. Televisi

Televisi dapat menyampaikan informasi kesehatan dengan berbentuk sandiwara, sinetron, forum diskusi, pidato, dll.

2. Radio

Radio dapat berbentuk tanya jawab, ceramah, sandiwara radio, dll untuk menyampaikan informasi kesehatan.

3. Video

Penyampaian informasi mengenai kesehatan dapat melalui video.

4. *Slide*

Informasi kesehatan dapat disampaikan melalui *slide*.

5. *Website*

- a. Pengertian *Website*

Website merupakan beberapa halaman informasi yang terkumpul dengan bentuk data digital berisi *text*, gambar diam atau gerak, video, dll yang membentuk menjadi satu rangkaian bangunan terkait dengan saling

menghubungkan antar halaman jaringan (*hyperlink*) (Jonathan & Lestari, 2015).

b. Kekurangan *Website*

Dalam mengakses *website* membutuhkan jaringan internet yang stabil. Namun, jika terdapat daerah yang belum mempunyai jaringan internet yang bagus maka mengalami kesulitan untuk mengaksesnya. Sehingga, diperlukan jaringan internet yang bagus dan memadai agar dapat mengakses *website* dengan mudah.

c. Kelebihan *Website*

Kelebihan pada pembelajaran e-learning (Bates & Wulf, 1996), yaitu :

1. Interaksi dalam pembelajaran dapat lebih meningkat (*enhance interactivity*).
2. Interaksi dalam pembelajaran lebih mudah untuk diakses kapan saja dan dimana saja (*time and place flexibility*).
3. Memiliki jangkauan yang lebih luas (*potential to reach a global audience*).
4. Materi pembelajaran dapat lebih mudah untuk disimpan dan disempurnakan (*easy updating of contents as well as archivable capabilities*).

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh media edukasi gizi berbasis web terhadap perilaku makan gizi seimbang remaja SMA Surabaya menunjukkan terdapat perubahan positif pada pengetahuan dan sikap pada

siswa SMA setelah diberikan edukasi gizi dengan web. Setelah adanya intervensi, terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap sebesar 44,4% dan 33,3%. Hasil tersebut menghasilkan kesimpulan bahwa edukasi gizi dengan menggunakan web lebih efektif untuk memperbaiki perilaku makan gizi seimbang pada siswa SMA (Lathifa & Mahmudiono, 2019).

6. Gizi Seimbang

Gizi seimbang pangan sehari-hari yang tersusun sesuai kebutuhan zat gizi tubuh dan mempunyai kandungan zat gizi. Pada gizi seimbang mempunyai prinsip, yaitu pangan yang bervariasi, perilaku untuk hidup bersih, aktivitas fisik rutin, dan mempertahankan untuk memiliki berat badan yang normal agar mencegah terjadinya masalah gizi (Kemenkes RI, 2014).

Dalam pesan umum gizi seimbang terdapat 10 pilar, yaitu :

a. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan

Pemenuhan kebutuhan gizi dapat dengan mengonsumsi jenis pangan yang bervariasi agar dapat terciptanya kualitas gizi yang baik.

b. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Di dalam sayuran dan buah-buahan mempunyai kandungan, yaitu serat pangan, mineral, dan vitamin.

c. Membiasakan mengonsumsi lauk pauk yang memiliki kandungan protein tinggi

Pada lauk pauk mempunyai dua jenis sumber protein, yaitu protein hewani dan nabati.

- d. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok

Makanan pokok memiliki kandungan karbohidrat. Contohnya, yaitu beras, kentang, singkong, dll.

- e. Membatasi konsumsi pangan yang asin, manis, dan berlemak

Anjuran mengenai rendah gula, garam, dan lemak dapat digunakan ketika mengolah pangan.

- f. Biasakan sarapan

Sarapan merupakan makan dan minum saat pagi hari hingga pukul 9 untuk memenuhi kebutuhan gizi harian sebagian untuk hidup yang sehat, aktif, dan produktif.

- g. Membiasakan minum dengan air putih yang cukup dan aman

Air termasuk ke dalam zat gizi esensial sehingga memerlukan jumlah yang banyak untuk memenuhi kebutuhan hidup sehat.

- h. Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Label pangan pada kemasan digunakan agar konsumen mengetahui kandungan bahan apa saja yang terdapat dalam makanan tersebut.

- i. Cuci tangan dengan air bersih yang mengalir menggunakan sabun

Cuci tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir dengan baik dan benar dapat mencegah kuman dan bakteri yang ada pada tangan. Sehingga, tubuh dapat terhindar dari kuman dan bakteri yang berasal dari tangan.

- j. Melakukan aktivitas fisik yang cukup dan mempertahankan berat badan normal

Tubuh yang sehat, bugar, dan berat badan normal dapat tercipta dengan melakukan aktivitas fisik rutin.

7. Remaja SMP

Remaja SMP adalah kategori masa remaja awal dengan usia, yaitu 13-15 tahun. Usia tersebut termasuk ke dalam periode sosial atau masa pemuda. Oleh karena itu, pada usia 13-15 tahun mengalami masa penyesuaian diri dengan diri sendiri, orang sekitar, dan lingkungan sekitar.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku pada remaja awal (Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta, 2010), yaitu:

1. Sekolah

Sekolah adalah salah satu lembaga formal yang memiliki peran dalam pengaruh pembentukan pada perilaku siswa. Suasana sekolah yang baik atau buruk tergantung pada kepemimpinan oleh kepala sekolah, komitmen guru, kedisiplinan di sekolah, kebiasaan dalam belajar, pengendalian diri siswa, dan sarana pendidikan.

2. Keluarga

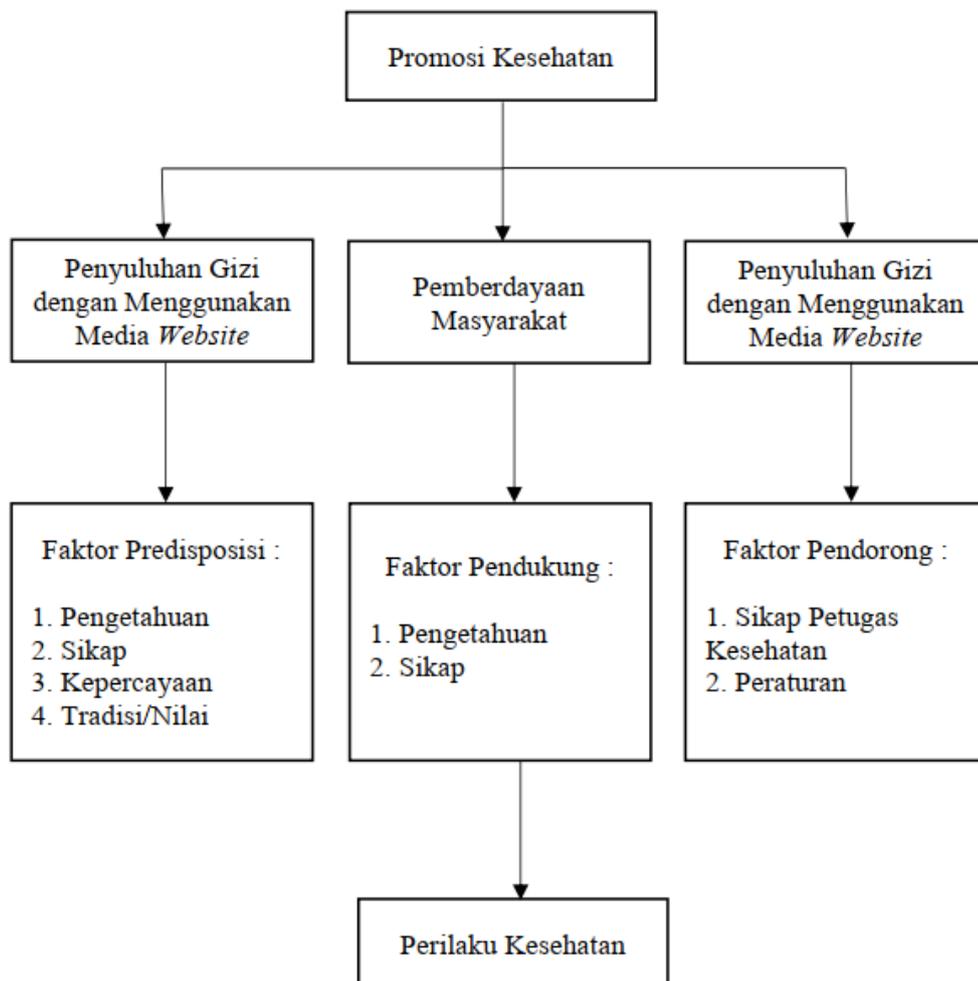
Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama untuk perkembangan remaja.

3. Media Massa

Pada masa sekarang merupakan masa yang penuh dengan informasi ditandai dengan kemajuan dibidang teknologi informasi yang pesat. Dengan pesatnya teknologi informasi, membuat remaja dilanda dengan tayangan

yang kurang mendidik. Sehingga, dikhawatirkan nilai kehidupan yang kurang baik akan muncul. Oleh karena itu, diperlukan media massa yang baik di masa sekarang.

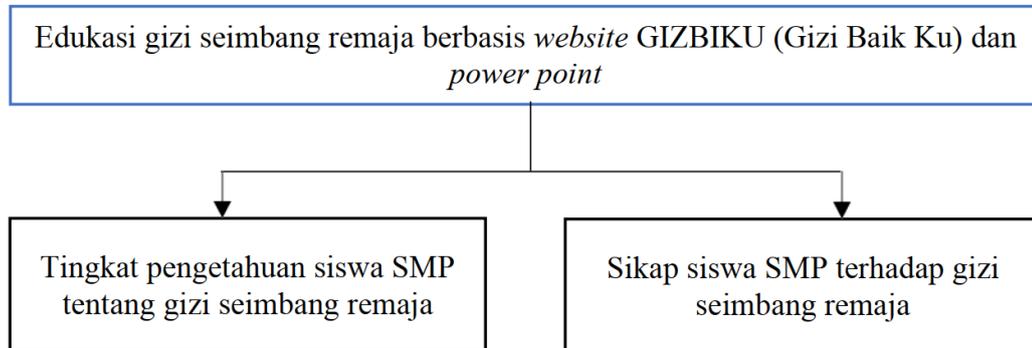
B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber : Lawrence Green (1980) dalam Notoadmodjo (2014)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah edukasi gizi seimbang remaja berbasis *website* GIZBIKU (Gizi Baik Ku) lebih efektif daripada *power point* terhadap tingkat pengetahuan dan sikap pada siswa SMP.