

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Remaja

a. Pengertian

Pada umumnya remaja adalah seorang anak yang telah mencapai umur 10-18 tahun untuk anak perempuan dan 12-20 tahun untuk anak laki-laki sedangkan menurut undang-undang No 4 (1979) remaja merupakan individu yang belum mencapai usia 20 tahun dan belum menikah¹⁴.

Masa remaja merupakan masa perubahan yang dramatis, pertumbuhan pada usia remaja ini merupakan tahap pertumbuhan cepat yang kedua dari masa anak-anak¹⁵. Peningkatan pertumbuhan pada masa remaja ini yaitu peningkatan pertumbuhan yang disertai perubahan hormonal, kognitif, dan emosional.

Menurut Asrori (2005) dalam Azmi, N. (2015) secara garis besar masa remaja dengan karakteristik emosionalnya dapat dibagi menjadi empat periode, yaitu :

1. Pra-remaja

Selama periode ini terjadi gejala hampir sama antara pria dan wanita yaitu perubahan fisik belum tampak jelas tetapi pada remaja putri memperlihatkan penambahan berat badan yang cepat.

Sifat kepekaan terhadap rangsangan dari luar dan biasanya menimbulkan respon yang berlebihan sehingga mereka mudah tersinggung tetapi juga cepat merasa senang.

2. Remaja Awal

Pada periode ini perkembangan gejala fisik semakin tampak jelas, oleh karena itu remaja seringkali mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan tersebut. Akibatnya tidak jarang mereka cenderung menyendiri sehingga sering merasa terasingkan. Kontrol terhadap dirinya semakin sulit dan mereka cepat marah dengan cara-cara yang kurang wajar. Perilaku tersebut terjadi karena adanya kecemasan terhadap dirinya sendiri sehingga muncul reaksi yang kadang-kadang tidak wajar.

3. Remaja Tengah

Tanggung jawab hidup harus semakin ditingkatkan oleh remaja pada periode ini karena tuntutan peningkatan tanggung jawab ini tidak hanya datang dari orang tua atau anggota keluarga lainnya melainkan juga dari masyarakat sekitarnya. Tidak jarang masyarakat menjadi faktor penyebab masalah bagi remaja, remaja mulai meragukan tentang apa yang disebut baik dan buruk. Akibatnya remaja seringkali ingin membentuk nilai mereka sendiri yang mereka anggap benar untuk diterapkan pada dirinya dan bisa jadi pada periode ini remaja sering tidak konsisten.

4. Remaja Akhir

Pada periode ini remaja memandang dirinya sebagai orang dewasa dan mulai mampu menunjukkan pemikiran, sikap serta perilaku yang semakin dewasa sehingga orang tua dan masyarakat mulai memberikan kepercayaan kepada mereka. Selain itu interaksi dengan orang tua juga semakin bagus dekat dan lancar karena mereka sudah semakin memiliki kebebasan yang terkendali begitupun dengan emosinya yang mulai stabil. Pilihan arah hidup semakin jelas dan mulai mampu mengambil keputusan tentang arah hidupnya secara lebih bijaksana meskipun belum bias secara penuh tetapi mereka mulai memilih cara-cara hidup yang dapat dipertanggungjawabkan terhadap dirinya sendiri, orang tua dan masyarakat¹⁶.

Semua masa perubahan ini membutuhkan zat gizi secara khusus. Remaja adalah individu baik perempuan maupun laki-laki yang berada pada usia antara anak-anak dan dewasa. Batasan remaja dalam hal ini adalah usia 10 sampai 19 tahun menurut klasifikasi *World Health Organization* (WHO).

Dalam hal tumbuh kembangnya menuju dewasa, berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, semua remaja akan mengalami tahap berikut

- a) Masa remaja awal/dini : usia 11-13
- b) Masa remaja pertengahan : usia 14-16
- c) Masa remaja lanjut : usia 17-20

(Istiany, A. dan Rusilanti. 2013).

b. Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Masa remaja merupakan masa yang paling sulit untuk dilalui oleh individu. Masa ini dapat dikatakan sebagai masa yang paling kritis bagi perkembangan pada tahap-tahap kehidupan selanjutnya. Selain terjadi perubahan fisik, remaja juga mengalami perubahan-perubahan emosi, pikiran, perasaan, lingkungan pergaulan dan tanggung jawab yang dihadapi. Begitu pentingnya perubahan dari masa anak ke masa remaja ini¹⁷.

Remaja termasuk pada kelompok rentan gizi artinya yaitu kelompok masyarakat yang paling mudah menderita kelainan gizi. Pada umumnya kelompok tersebut berhubungan dengan proses pertumbuhan yang relatif pesat. Umur remaja menunjukkan fase pertumbuhan yang pesat sehingga memerlukan zat gizi yang relatif besar dan seimbang jumlahnya sesuai kebutuhan. Banyaknya sikap seorang remaja yang ditentukan sendiri berdasarkan pendengaran atau ajakan dari temannya yang tidak kompeten dalam soal gizi dan kesehatan sehingga terjadi berbagai gejala dan keluhan yang merupakan bagian dari gejala masalah atau kelainan gizi¹⁸.

Pertumbuhan tubuh dipengaruhi oleh asupan energi, jika asupan berkurang dapat menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan remaja tidak stabil antara lain derajat metabolisme yang buruk, tingkat efektivitas, tampilan fisik dan kematangan seksual. Pada usia remaja terdapat perubahan-perubahan hormonal dan perubahan struktur fisik serta mengalami perubahan psikologis drastis. Masalah gizi yang utama dialami oleh remaja diantaranya yaitu kelebihan berat badan/obesitas. Hal tersebut berkaitan dengan marak

dan meningkatnya konsumsi makanan olahan dengan nilai gizi yang kurang tetapi memiliki banyak kalori sebagai faktor pemicu terjadinya gizi lebih pada remaja¹⁹.

Pada masa pertumbuhan dan perkembangan remaja terdapat beberapa faktor yang memungkinkan terjadinya penghambat, diantaranya yaitu perilaku yang salah. Ketidaktahuan tentang gizi yang baik dapat menyebabkan remaja sering berperilaku salah dalam mengkonsumsi makanan. Beberapa perilaku gizi yang salah pada anak sekolah atau remaja yaitu tidak mengkonsumsi menu gizi seimbang, tidak sarapan pagi, jajan tidak sehat di sekolah, kurang mengkonsumsi buah dan sayur, mengkonsumsi *fast food* dan *junk food*, mengkonsumsi gula berlebih, mengkonsumsi natrium berlebih dan mengkonsumsi kafein. Perilaku gizi yang salah pada anak sekolah atau remaja tersebut perlu mendapatkan perhatian, dikarenakan hal tersebut dapat mengakibatkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh yang mengakibatkan terjadinya suatu masalah gizi sehingga dapat mengganggu perkembangan dan pertumbuhan¹⁵.

Terbentuknya sumber daya manusia yang berkualitas yaitu sumber daya manusia yang sehat, cerdas dan produktif ditentukan oleh beberapa faktor, salah satu yang sangat esensial adalah terpenuhinya kebutuhan pangan yang bergizi. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa status gizi anak sekolah yang baik akan menghasilkan derajat kesehatan yang baik dan kecerdasan yang baik juga. Sebaliknya, status gizi yang buruk menghasilkan

derajat kesehatan yang buruk, mudah terkena penyakit dan tingkat kecerdasan kurang sehingga prestasi anak disekolah juga kurang¹⁵.

c. Kebutuhan Gizi pada Remaja

Asupan energi mempengaruhi pertumbuhan tubuh, jika asupan tidak kuat dapat menyebabkan seluruh fungsional remaja ikut menderita. Antara lain derajat metabolisme yang buruk, tingkat efektifitas, tampilan fisik, dan kematangan seksual. Kelebihan asupan makanan pada remaja mengakibatkan peningkatan BB, duapertiga bagian adalah penambahan volume lemak dan sepertiganya berat badan bersih¹⁴.

Masalah gizi yang utama dialami oleh remaja diantaranya yaitu anemia defisiensi zat besi, kelebihan berat badan/obesitas, dan kekurangan zat gizi. Hal ini berkaitan dengan marak dan meningkatnya konsumsi makanan olahan yang nilai gizinya kurang, namun memiliki banyak kalori sebagai faktor pemicu obesitas pada usia remaja. Kebiasaan makan saat remaja dapat mempengaruhi kesehatan pada masa kehidupan berikutnya¹⁷.

Masa remaja harus benar-benar diperhatikan asupan gizinya. Terdapat beberapa alasan mengapa pada masa remaja rentan defisiensi zat besi, antara lain :

- 1) Percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat besi yang lebih baik
- 2) Memakan makanan secara berlebihan yang menyebabkan remaja rentan sekali mengalami kurang zat gizi namun mengidap obesitas.

Tidak sedikit survey yang mencatat ketidakcukupan asupan gizi pada remaja. Mereka bukan hanya melewatkan waktu makan pagi dengan alasan sibuk, tetapi juga cenderung mengonsumsi *fast food* atau *junk food*¹⁷.

d. Masalah gizi pada remaja

Cukup banyak masalah yang berdampak negatif terhadap kesehatan gizi remaja. Dalam beberapa hal, masalah gizi remaja merupakan kelanjutan dari masalah gizi pada usia anak, yaitu anemia defisiensi besi, kelebihan berat badan dan kekurangan berat badan¹⁷.

Berat badan berlebih atau gizi lebih merupakan salah satu penyakit gizi salah yang telah menjadi persoalan di banyak negara dan mudah berkembang menjadi penyakit lain atau yang sering disebut penyakit degeneratif seperti jantung koroner, diabetes mellitus, dan lain sebagainya. Kondisi tersebut disebabkan oleh ketidakseimbangan antara konsumsi kalori dan kebutuhan energi yang mana konsumsi terlalu banyak dibandingkan dengan kebutuhan seharusnya. Kelebihan energi di dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak²⁰.

Obesitas pada anak merupakan masalah yang serius, karena merupakan dampak dari kesehatan fisik. Obesitas merupakan penyebab utama dari hipertensi pada anak. Obesitas mungkin berasal dari keluarga (faktor gen) dan kekurangan aktifitas²¹.

Pada tingkat *overweight* kapasitas dan efisiensi kerja menurun dan daya tahan tubuh juga menurun yang tampak pada morbiditas dan

mortalitas yang meningkat. Orang yang menderita *overweight* lebih cepat menjadi lelah, mudah lebih cepat merasa kepanasan badannya sehingga cepat berkeringat. Pada orang yang gemuk atau obesitas tempat-tempat penimbunan cadangan lemak zat gizi sudah penuh, tidak dapat menampung lagi simpanan dan kelebihan zat gizi yang masih tersisa disimpan ditempat lain yang tidak biasa. Terjadi penimbunan lemak di sekitar organ-organ dalam yang vital seperti jantung, ginjal dan hati. Keadaan tersebut akan menghambat fungsi dari organ-organ penting tersebut¹⁸.

Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan yang dikonsumsi dengan yang dikeluarkan atau asupan makanan yang berlebih dibandingkan dengan kebutuhan seharusnya sehingga terjadi penumpukan lemak. Selain itu faktor penyebab terjadinya obesitas adalah faktor genetik, kurang gerak atau aktivitas rendah jarang berolahraga, faktor lingkungan, disfungsi salah satu bagian otak dan emosi².

Gaya hidup hidup masa kini anak-anak atau remaja lebih suka makanan *fastfood* yang berkalori tinggi. Dalam observasi seseorang yang obesitas mempunyai aktivitas lebih rendah dibandingkan dengan seseorang yang mempunyai berat badan normal. Pada tingkah laku, secara umum cara makannya dilakukan dengan cepat dan pada waktu makan malam jumlah kalorinya banyak, selain itu terkadang ditemukan mereka makan ketika tidak dalam keadaan lapar, ketika sedang depresi atau cemas dan makan

ketika menonton televisi, makanan yang dipilihnya merupakan makanan jenis cepat saji/*fast food*¹⁴.

2. Penyuluhan Kesehatan

a. Pengertian Penyuluhan

Penyuluhan yaitu upaya perubahan perilaku seseorang yang dilakukan melalui pendekatan edukatif yang artinya sebagai suatu rangkaian kegiatan yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan terarah untuk memecahkan suatu masalah. Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu dan mengerti tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan²².

Menurut Waryana (2016) Penyuluhan kesehatan merupakan gabungan dari berbagai kegiatan dan kesempatan yang berlandaskan prinsip-prinsip belajar untuk mencapai suatu keadaan dimana individu, keluarga, kelompok atau masyarakat ingin hidup sehat, dan tahu bagaimana cara serta melakukan apa yang bisa dilakukan. Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses perubahan pada seseorang yang dihubungkan dengan pencapaian tujuan kesehatan individu dan masyarakat. Penyuluhan kesehatan harus mengacu pada kebutuhan sasaran atau masyarakat yang akan dibantu, bukan sasaran yang harus mengikuti keinginan penyuluh kesehatan. Penyuluh kesehatan harus mengarah pada

terbentuknya kemandirian masyarakat dan harus mengacu pada perbaikan kualitas hidup dan kesejahteraan sasaran⁸.

Penyuluhan kesehatan disebut juga sebagai kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menebarkan pesan dan menanamkan keyakinan sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu dan mengerti tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang berhubungan dengan kesehatan. Kegiatan penyuluhan diartikan dengan berbagai pemahaman, diantaranya seperti penyebarluasan informasi, penerangan penjelasan, pendidikan non formal, perubahan perilaku, pemberdayaan masyarakat dan penguatan komunitas. Kegiatan penyuluhan sebagai suatu proses yang dilakukan secara terus menerus oleh pemerintah supaya masyarakat selalu tahu, mau dan mampu mengadopsi inovasi demi tercapainya peningkatan kesehatan masyarakat yang optimal. Penyuluhan kesehatan tidak menciptakan ketergantungan tetapi harus mampu mendorong semakin terciptanya kreativitas dan kemandirian masyarakat agar semakin memiliki kemampuan untuk berswadaya, swakarsa, swadana dan swakelola bagi penyelenggaraan kegiatan-kegiatan kesehatan guna mencapai tujuan, harapan dan keinginan sasaran⁸.

Ada beberapa metode dalam melaksanakan penyuluhan, diantaranya yaitu metode ceramah, metode diskusi kelompok, metode curah pendapat, dan metode bermain peran²².

Ceramah merupakan pidato yang disampaikan oleh seorang pembicara di depan sekelompok pengunjung atau pendengar. Metode ini

dipergunakan jika berada dalam kondisi waktu untuk penyampaian terbatas, pembicara menggunakan gambar dalam kata-kata, dan kelompok terlalu besar untuk menggunakan metode lain. Kelebihan dari metode ceramah diantaranya yaitu dapat dipakai pada orang dewasa, menghabiskan waktu dengan baik, dapat dipakai pada kelompok yang besar dan tidak terlalu melibatkan banyak alat bantu, sedangkan kelemahannya yaitu menghalangi respon dari pendengar, hanya sedikit penyuluh yang menjadi pembicara yang baik, pembicara harus menguasai pokok pembicaraan, dan sulit digunakan oleh anak-anak²³.

Prinsip penyuluhan kesehatan adalah bekerja bersama sasaran bukan bekerja untuk sasaran⁸. Terdapat beberapa prinsip dalam penyuluhan partisipatif diantaranya yaitu menolong diri sendiri, partisipasi, demokrasi, keterbukaan, kemandirian, membangun pengetahuan dan adanya kerjasama serta koordinasi terhadap pihak-pihak terkait. Penyuluhan kesehatan akan efektif apabila mengacu pada minat dan kebutuhan masyarakat. Penyuluh kesehatan harus mengetahui kebutuhan apa saja yang dapat dipenuhi dengan ketersediaan sumberdaya yang ada.

Tujuan pendidikan kesehatan dengan metode penyuluhan yaitu meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan akan menjadi titik tolak perubahan sikap dan gaya hidup yang pada akhirnya yaitu perubahan perilaku. Sasaran penyuluhan adalah individu, keluarga, kelompok dan masyarakat, sehingga dapat diharapkan untuk memahami dan

mengaplikasikan pesan yang disampaikan dalam penyuluhan. Materi dalam penyuluhan disesuaikan dengan kebutuhan sasaran penyuluhan sehingga materi yang disampaikan dapat dirasakan langsung manfaatnya. Materi dan pesan penyuluhan dapat disampaikan menggunakan media atau alat bantu pendidikan untuk membantu dalam menyampaikan informasi dan untuk menarik perhatian sasaran²⁴.

1) Penyuluhan sebagai proses perubahan perilaku

Dalam perkembangannya, penyuluhan tidak sekedar diartikan sebagai kegiatan penerangan, yang bersifat searah dan pasif. Tetapi penyuluhan adalah proses aktif yang memerlukan interaksi antara penyuluhan dan yang disuluh agar terbangun proses perubahan “perilaku” yang merupakan perwujudan dari pengetahuan, sikap dan keterampilan seseorang yang dapat diamati oleh orang lain baik secara langsung maupun tidak langsung.

2) Penyuluhan sebagai proses belajar

Penyuluhan sebagai proses pendidikan diartikan bahwa kegiatan penyebarluasan informasi dan penjelasan yang diberikan dapat merangsang terjadinya proses perubahan perilaku yang dilakukan melalui proses pendidikan atau kegiatan belajar. Artinya perubahan perilaku yang terjadi berlangsung melalui belajar⁸.

b. Macam-macam Media untuk Penyuluhan

Media merupakan suatu sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang akan disampaikan, baik itu melalui media cetak,

elektronik dan sebagainya. Dengan adanya media pesan-pesan yang disampaikan dapat lebih menarik dan dipahami sehingga sasaran dapat lebih mudah mempelajari pesan tersebut dan bisa memutuskan untuk bertindak ke arah yang positif terhadap kesehatan. Tujuan media dalam pelaksanaan penyuluhan atau promosi kesehatan diantaranya yaitu mempermudah penyampaian informasi, dapat menghindari kesalahan persepsi, dapat memperjelas informasi, dan memperlancar komunikasi.

Semakin banyak pancaindera yang digunakan, semakin banyak dan semakin jelas juga pengertian atau pengetahuan yang diperoleh. Hal tersebut menunjukkan bahwa keberadaan alat peraga atau media dimaksudkan untuk mengarahkan pancaindra sebanyak mungkin pada suatu objek sehingga memudahkan untuk pemahaman. Alat peraga atau media mempunyai intensitas yang berbeda dalam membantu permasalahan seseorang. Elgar Dale menggambarkan intensitas setiap alat peraga dalam suatu kerucut sebagai berikut :



Gambar 1. Kerucut Elgar Dale

Berdasarkan gambar diatas, media yang memiliki tingkat intensitas paling tinggi adalah benda asli dan yang memiliki intensitas paling rendah adalah kata-kata. Hal tersebut berarti bahwa penyampaian materi hanya dengan kata-kata saja kurang efektif. Seperti penggunaan metode, akan lebih efektif dan efisien jika yang digunakan tidak hanya satu media melainkan gabungan dari beberapa media²³.

Media digolongkan menjadi 2 golongan, yang pertama berdasarkan bentuk umum penggunaannya, yang kedua berdasarkan cara produksi. Berdasarkan bentuk umum penggunaannya dibedakan menjadi 2 macam yaitu sebagai bahan bacaan seperti modul, *leaflet*, majalah, buletin dan sebagainya. Dan sebagai bahan peragaan seperti poster, *flipchart*, *slide*, film dan lain-lain.

Yang kedua berdasarkan cara produksinya, media dikelompokkan menjadi 3 bagian, yaitu :

1) Media cetak

Suatu media yang mengutamakan pesan-pesan visual. Yang pada umumnya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar atau foto dalam tata warna. Macam-macam media cetak yaitu :

a) *Booklet* atau Brosur : barang cetakan yang berisikan gambar dan tulisan yang berbentuk buku kecil setebal 10-25 halaman dan yang paling banyak 50 halaman. Media tersebut dimaksudkan untuk mempengaruhi pengetahuan dan keterampilan penerima manfaat tetapi pada tahapan menilai, mencoba dan menerapkan.

b) *Leaflet* : *Leaflet* adalah salah satu media komunikasi yang biasa digunakan untuk berbagai macam proses komunikasi, seperti publikasi, sosialisasi, penyuluhan, iklan dan lain sebagainya. *Leaflet* juga dapat dikatakan sebagai selebaran yang berisikan informasi mengenai suatu hal atau peristiwa yang bertujuan untuk diketahui oleh umum atau masyarakat. Kelebihan *Leaflet* yaitu lebih tahan lama dan dapat disimpan untuk dilihat sewaktu-waktu²⁵.

Menurut Waryana (2016) *Leaflet* merupakan media yang dibagikan kepada penerima manfaat penyuluhan. *Leaflet* merupakan selebaran kertas yang dapat dilipat terdiri dari 4 halaman, leaflet lebih banyak berisikan tulisan dari pada gambarnya. *Leaflet* biasanya berukuran 20 x 30 cm, berisi tulisan 200-400kata. Isi dari *leaflet* harus bisa ditangkap dengan sekali baca²⁶.

c) *Flyer* : bentuknya seperti *leaflet* tetap itidak dilipat

d) *Flif chart* : biasanya dalam bentuk buku, setiap lembar berisi gambar yang diinformasikan dan lembar baliknya berisi kalimat sebagai pesan atau informasi yang berkaitan dengan gambar tersebut⁸. Sama halnya dengan Notoatmodjo (2014) menjelaskan bahwa *Flip chart* atau lembar balik merupakan media penyampaian pesan atau informasi kesehatan dalam bentuk lembar balik. Biasanya dalam bentuk buku di mana setiap lembar berisi gambar dan lembar baliknya berisi kalimat sebagai pesan atau informasi yang berkaitan dengan gambar tersebut.

Flip chart yang digunakan pada penelitian biasanya berukuran standar 60 x 90 cm, menggunakan gambar dengan pesan yang jelas dan singkat, menggunakan warna cerah atau mencolok dan tebal sehingga dapat dilihat semua orang. Keunggulan *flip chart* diantaranya yaitu mampu memberikan informasi secara ringkas dengan cara praktis, media yang cocok untuk kebutuhan di dalam maupun di luar ruangan, bahan dan pembuatan murah, mudah dibawa kemana-mana serta siswa dapat membuat sendiri untuk memperlihatkan pemahaman terhadap materi yang telah disampaikan. Sedangkan kelemahannya yaitu seringkali *chart* terlalu rumit dan detail, seseorang yang kurang baik penglihatannya agak kesusahan, gerakan tidak bisa diperlihatkan dan jika media ini dipersiapkan secara profesional akan mengeluarkan biaya yang banyak²⁸.

e) Rubrik atau tulisan-tulisan pada surat kabar atau majalah yang membahas suatu masalah kesehatan.

f) Poster : bentuk media yang berisi pesan-pesan atau informasi kesehatan yang biasanya ditempel di dinding, tempat-tempat umum atau kendaraan umum. Biasanya isinya bersifat pemberitahuan dan propaganda. Poster merupakan pesan singkat dalam bentuk gambar dengan tujuan untuk mempengaruhi seseorang agar tertarik pada sesuatu atau mempengaruhi agar seseorang bertindak akan suatu hal. Pada umumnya sebuah poster berupa lembaran kertas dengan ukuran tertentu yang berisi tulisan dan gambar. Poster dapat dibuat dengan tangan secara langsung, teknik sablon, dan cetak mesin dalam warna hitam putih dan penuh warna. Penyebarluasan poster dengan cara dipajang atau ditempek di tempat umum. Poster yang disebarluaskan kepada masyarakat

merupakan poster dengan ukuran A4 dengan alasan agar masyarakat bisa lebih melihat isi poster tersebut²⁶.

Poster juga dapat dikatakan sebagai media gambar yang memiliki sifat persuasif tinggi karena menampilkan suatu persoalan atau tema yang akan menimbulkan perasaan kuat terhadap khalayak. Tujuan poster yaitu mendorong adanya respon atau tanggapan dari khalayak dan akan lebih baik apabila digunakan sebagai suatu media pada diskusi. Kelebihan media poster diantaranya yaitu dapat dibuat dalam waktu yang relatif singkat, bisa dibuat manual, dapat menarik perhatian khalayak (Direktori Upi).

Menurut Daryanto. 2012 dalam Hayat, A. 2017 kelebihan poster yaitu tahan lama, mencakup banyak orang, biaya lebih rendah dapat dibawa kemana-mana, tidak memerlukan listrik, mempermudah pemahaman dan dapat meningkatkan gairah untuk belajar sedangkan kelemahannya yaitu membutuhkan keterampilan khusus dalam pembuatan dan penyajian pesan hanya berupa visual.

g) Foto yang mengungkap informasi kesehatan.

Fungsi dari media cetak ini memberikan informasi dan menghibur. Kelebihannya yaitu tahan lama, mencakup banyak orang, biaya relative murah atau terjangkau, tidak perlu listrik, dapat dibawa kemana-mana, mempermudah pemahaman dan meningkatkan gairah belajar. Sedangkan kelemahannya yaitu tidak dapat menstimulir efek suara dan efek gerak serta mudah terlipat.

Alat peraga yang dapat digunakan menurut sasaran atau tatanan yang sesuai, yaitu:

- a) Di rumah tangga : *leaflet*, komik, dan benda nyata (sayuran, buah-buahan)
- b) Di masyarakat : Poster, spanduk, *flipchart* atau lembar balik, *flannel graph* dan boneka wayang.
- c) Di kantor atau sekolah : Papan tulis, *flipchart*, poster, buku cerita bergambar, kotak gulung dan boneka³⁰.

2) Media elektronik

Suatu media bergerak dan dinamis yang dapat dilihat dan didengar dalam menyampaikan pesannya. Yang termasuk pada media elektronik ini diantaranya yaitu video, TV, radio, FLM, CD dan VCD. Kelebihan dari media elektronik ini sudah dikenal masyarakat, mengikutsertakan semua panca indra, lebih mudah dipahami, lebih menarik, penyajian dapat dikendalikan dan sebagai alat diskusi yang dapat diulang-ulang. Sedangkan kelemahannya yaitu biaya lebih tinggi, sedikit rumit, perlu listrik, perlu persiapan matang. Perlu keterampilan dan peralatan selalu berkembang serta berubah.

3) Media luar ruangan

Media yang menyampaikan pesannya di luar ruangan secara umum melalui media cetak dan elektronik secara statis, contohnya papan reklame yaitu poster dalam ukuran besar yang dapat dilihat secara umum di perjalanan. Spanduk yaitu suatu pesan dalam bentuk tulisan dan disertai gambar yang dibuat di atas kain dengan ukuran yang tergantung kebutuhan

dan dipasang di suatu tempat strategi agar dapat dilihat oleh semua orang lalu contoh lainnya yaitu pameran, banner dan televisi layar lebar.

Kelebihan dari media ini yaitu sebagai informasi umum dan hiburan, mengikutsertakan semua panca indera, lebih mudah dipahami, dan jangkauan relatif lebih besar. Sedangkan kelemahannya yaitu biaya lebih tinggi, rumit, perlu keterampilan pengoperasian dan perlu persiapan matang³¹.

3. Pengetahuan Kesehatan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil tahu dari manusia, yang sekedar menjawab pertanyaan *what*. Pengetahuan hanya dapat menjawab pertanyaan apa sesuatu itu. Pengetahuan dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal dan sangat erat kaitannya dengan pendidikan, diharapkan dengan pendidikan yang tinggi seseorang akan semakin luas juga pengetahuannya. Tetapi bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah berpengetahuan rendah.

Hal tersebut mengingatkan bahwa peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal saja, tetapi dapat diperoleh dari pendidikan non formal. Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa pengetahuan hanya sekedar menjawab pertanyaan tentang “apa”-nya objek atau “ada” serta “apa”-nya yang terjadi. Apabila pengetahuan mempunyai sasaran tertentu, mempunyai metode atau pendekatan untuk mengkaji objek tertentu sehingga dapat memperoleh hasil yang dapat disusun secara sistematis dan di akui secara universal maka terbentuklah ilmu³¹.

Pengetahuan merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan kembali apa yang diketahuinya dalam bentuk bukti jawaban baik lisan atau tulisan dari sebuah pertanyaan. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting pada pembentukan tindakan seseorang dan pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian³⁰.

Pengetahuan dapat diperoleh juga dari pengalaman diri sendiri maupun pengalaman orang lain. Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, maka akan semakin tinggi memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang dipilih dan dikonsumsi. Pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam menggunakan pangan dengan baik sehingga dapat mencapai keadaan gizi yang cukup. Rendahnya pengetahuan merupakan faktor penyebab yang mendasar terpenting karena mempengaruhi tingkat kemampuan individu, keluarga dan masyarakat dalam mengelola sumber daya untuk mendapatkan kecukupan gizi.

Menurut Bloom dalam Notoatmodjo (2007) menjelaskan bahwa pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yaitu :

- 1) Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau

rangsangan yang sudah diterima. Oleh karena itu tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang suatu objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Seseorang yang sudah paham terhadap objek harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan dan sebagainya.

3) Aplikasi (*applications*)

Aplikasi merupakan kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi yang sebenarnya. Aplikasi tersebut dapat diartikan sebagai aplikasi, rumus, metode prinsip dan sebagainya.

4) Analisis

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam struktur organisasi. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari kata kerja.

5) Sintesis

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis merupakan suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang sudah ada.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek atau materi. Penilaian tersebut didasarkan kepada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

Pengetahuan dapat diukur dengan cara wawancara atau angket menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan di atas.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi Pengetahuan diantaranya yaitu :

1) Pendidikan

Pendidikan merupakan suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam maupun diluar sekolah. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut menerima informasi. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak juga pengetahuan yang didapat tentang kesehatan.

2) Informasi / Media Massa

Sumber informasi berhubungan dengan pengetahuan, baik dari orang maupun media. Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Dalam proses meningkatkan pengetahuan agar diperoleh hasil yang

efektif diperlukan alat bantu. Majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang *inovasi* baru²⁴.

4. Aktivitas Fisik

a. Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan fungsi dasar hidup manusia. Sejak dahulu aktifitas fisik diperlukan untuk mengumpulkan makanan dengan cara berjalan sekeliling hutan dan sungai, berlari dari kejaran hewan liar. Pada zaman dahulu agar tetap bertahan hidup manusia memerlukan tempat yang menyediakan bahan makanan sehingga mereka banyak membutuhkan energi untuk berkelana berpindah tempat dari tempat satu ke tempat lainnya yang masih banyak sumber-sumber bahan makanan.

Kemudian aktifitas fisik semakin berkembang setelah manusia mengenal budidaya sehingga banyak menggunakan aktifitas fisik untuk bertani menanam padi, berkebun menanam sayuran untuk memenuhi kebutuhan makanan. Tetapi pada saat manusia sudah dikenalkan dengan alat transportasi, aktifitas fisik manusia untuk berjalan beranjak ke suatu tempat sudah mulai berkurang².

Menurut *WHO* aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi dan melibatkan proses biokimia serta biomekanik. Selama aktivitas fisik, tubuh memerlukan energi untuk bergerak, jantung dan paru-paru juga memerlukan tambahan energi untuk menghantarkan zat-zat gizi serta

oksigen ke seluruh tubuh. Banyaknya energi yang dibutuhkan tergantung pada seberapa banyak otot yang bergerak, berapa lama dan seberapa berat aktivitas fisik yang dilakukan³². Aktivitas fisik dikatakan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari dan minimal 3-5 hari dalam seminggu, aktivitas fisik tersebut bisa berupa ringan dan sedang contohnya *jogging* pada pagi hari³³.

b. Macam-macam Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik dapat dikelompokkan berdasarkan tipe dan intensitasnya. Aktivitas fisik diantaranya yaitu berjalan, berlari serta berolahraga. Latihan fisik dapat meningkatkan kemampuan fungsional kardiovaskular dan menurunkan oksigen otot jantung yang diperlukan pada setiap penurunan aktivitas seseorang³⁴.

Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain yaitu aktifitas sehari-hari seperti berkebun, mencuci, menyapu, mengepel, naik turun tangga, berjalan kaki dan lain sebagainya. Latihan fisik merupakan semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Beberapa latihan fisik diantaranya yaitu berlari, jogging, bermain bola, berenang, senam, bersepeda dan lain-lain. Selain itu hal lebih baik jika melakukan olahraga yaitu merupakan aktivitas fisik yang berkesinambungan dengan aturan tertentu, terencana, terstruktur, berulang yang bertujuan untuk memelihara kebugaran fisik dan untuk meningkatkan prestasi. Jenis olahraga dapat dipilih sesuai hobinya, beberapa aktivitas olahraga yang dapat dilakukan yaitu seperti sepak

bola, bulu tangkis, bola basket, tenis meja, voli, futsal dan lain-lain. Selain itu ada juga olahraga rekreasi yang dilakukan oleh masyarakat dengan kesukaan sesuai kondisi dan nilai budaya masyarakat³⁵. Jenis olahraga rekreasi diantaranya yaitu menari, seperti menari tari poco-poco dari Papua, tari bambu dari Maluku dan tari jaipong dari Jawa Barat.

Seringkali seseorang menukarkan aktifitas fisik dengan olahraga atau latihan. Perbedaan aktivitas fisik dan olahraga dapat dilihat pada tabel 1 :

Tabel 1. Perbedaan Aktivitas Fisik dengan Olahraga

Aktivitas Fisik	Olahraga
Gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka	Gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka
Mengakibatkan pengeluaran energi	Mengakibatkan pengeluaran energi
Pengeluaran energi bervariasi dari rendah sampai tinggi (kkal)	Pengeluaran energi bervariasi dari rendah sampai tinggi (kkal)
Berhubungan positif dengan kebugaran fisik	Berhubungan positif dengan kebugaran fisik
	Gerakan otot terencana, terstruktur dan dilakukan secara berulang.
	Meningkatkan atau memelihara kebugaran fisik.

Sumber : Welis, W dan M.Sazeli R.

c. Manfaat Aktivitas Fisik

Hasil dari berbagai negara menyebutkan bahwa aktivitas fisik yang memadai akan bermanfaat untuk kesehatan terutamanya dalam mengurangi risiko penyakit kronis seperti obesitas atau gizi lebih, jantung, stroke, diabetes melitus tipe 2 dan depresi.

Secara umum manfaat aktivitas fisik dapat disimpulkan yaitu :

- 1) Manfaat fisik atau biologis : menjaga tekanan darah tetap stabil normal, meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga berat badan ideal, menguatkan

tulang dan otot, meningkatkan kelenturan tubuh dan meningkatkan kebugaran.

- 2) Manfaat aktivitas fisik secara psikis atau mental : mengurangi stress, meningkatkan percaya diri, membangun sportifitas, memupuk rasa tanggung jawab dan membangun kesetiakawanan sosial².

Kegiatan fisik dan olah raga secara teratur dapat membantu mempertahankan kesehatan yang optimal. Kegiatan olahraga dan aktivitas fisik yang tidak seimbang dengan energi yang dikonsumsi maka akan berakibat pada berat badan menjadi tidak normal. Maka dari itu kegiatan olahraga dan aktivitas fisik harus dilakukan atau diupayakan agar tetap selalu seimbang dengan asupan energi sehari-hari (Depkes, 2012).

d. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya yaitu faktor lingkungan makro, lingkungan mikro maupun faktor individual. Faktor individual seperti pengetahuan dan persepsi tentang hidup sehat, motivasi, kesukaan berolahraga, harapan tentang keuntungan melakukan aktivitas fisik akan mempengaruhi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik.

Orang yang memiliki pengetahuan dan persepsi yang baik terhadap hidup sehat akan melakukan aktivitas fisik dengan baik, karena mereka yakin dampak dari aktivitas fisik tersebut akan berpengaruh baik terhadap kesehatan. faktor lain yang juga berpengaruh terhadap seseorang rutin melakukan aktivitas fisik atau tidak yaitu faktor umur, genetic, jenis kelamin dan kondisi suhu serta geografis².

e. Akibat Kurang Aktivitas Fisik

Gaya hidup modern telah membuat aktivitas fisik seseorang semakin sedikit atau rendah, misalnya fungsi tangga yang digantikan dengan lift atau elevator, penggunaan alat rumah tangga yang digital dan penggunaan kendaraan transportasi yang mengurangi aktifitas berjalan kaki sehingga prevalensi penyakit yang terkait dengan rendahnya aktifitas fisik tersebut menjadi semakin meningkat.

Kurangnya aktivitas fisik dapat mengakibatkan gangguan terhadap metabolisme tubuh. Berbagai macam penyakit yang muncul akibat dari kurangnya aktivitas fisik berawal dari ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan melalui aktivitas fisik. Penyakit yang kemungkinan terjadi karena kurangnya aktifitas diantaranya yaitu obesitas, diabetes melitus, jantung koroner, dan osteoporosis.

Penelitian telah membuktikan bahwa peran aktivitas fisik pada berbagai kelompok pria dan wanita, anak-anak, remaja, dewasa, usia lanjut, orang dengan diabetes dan ibu hamil serta ibu menyusui pada berbagai dampak kesehatan termasuk kematian dini, penyakit tidak menular, kebugaran dan kekuatan otot, kesehatan mental seperti depresi dan fungsi kognitif serta trauma atau serangan jantung mendadak³³.

5. *Fast food*

a. Pengertian *Fast Food*

Fast food merupakan istilah yang diberikan untuk makanan yang dapat disusun dan disajikan dengan waktu yang cepat. Istilah tersebut

mengacu kepada makanan yang tersedia di restoran atau toko dengan bahan yang dimasak dan diberikan kepada pelanggan atau konsumen dalam bentuk paket atau dikemas untuk dibawa. Contoh makanan cepat saji seperti kentang goreng, pizza hamburger, dll¹⁵.

Fast food memenuhi persyaratan bagi kehidupan modern dikarenakan cara penyajiannya yang cepat sehingga orang-orang yang sibuk bisa memesan *fast food* dan memakannya sambil berdiri atau berjalan. Zaman modern ini membawa perubahan besar kedalam kehidupan keluarga karena istri-istri yang dahulunya menjadi ibu rumah tangga beralih fungsi menjadi wanita bekerja atau wanita karir sehingga mereka tidak sempat lagi menyiapkan makanan untuk keluarganya yang pada akhirnya menjadikan makanan *fast food* sebagai salah satu pilihan menu makanan.

Pada zaman modern ini sudah banyak orang-orang yang berbisnis terhadap makanan atau membuat restoran yang menyediakan menu makanan *fast food*. Keberadaan restoran *fast food* tersebut merupakan bagian dari roda kehidupan, kita sikapi *fast food* dan segala jenis makanan yang ada di pasaran dengan bijak yaitu dengan menerapkan prinsip gizi, kita boleh mengonsumsi makanan apa saja tetapi dengan tidak berlebihan dan kita harus bersikap rasional untuk memenuhi apa yang masuk ke dalam mulut kita serta memikirkan bagaimana dampak dari makanan tersebut terhadap kesehatan tubuh dan status gizi kita³⁶.

Mengonsumsi makanan cepat saji dan jajanan saat ini sudah menjadi kebiasaan terutama oleh masyarakat perkotaan. sebagian besar

makanan cepat saji adalah makanan tinggi gula, garam dan lemak yang tidak baik untuk kesehatan³⁷. Hal tersebut bukan berarti makanan *fast food* harus dihindari, tetapi dibatasi. Tidak dikonsumsi setiap hari dan sebaiknya cukup satu kali atau 2 kali dalam satu bulan yang mana pada prinsipnya, segala sesuatu bila dikonsumsi secara seimbang dan tidak berlebih akan aman bagi kesehatan tubuh. Kita perlu selektif dalam memilih makanan, lalu dikombinasikan dengan kebiasaan hidup sehat seperti berolahraga secara teratur akan memberikan hasil yang optimal pada kesehatan³⁷.

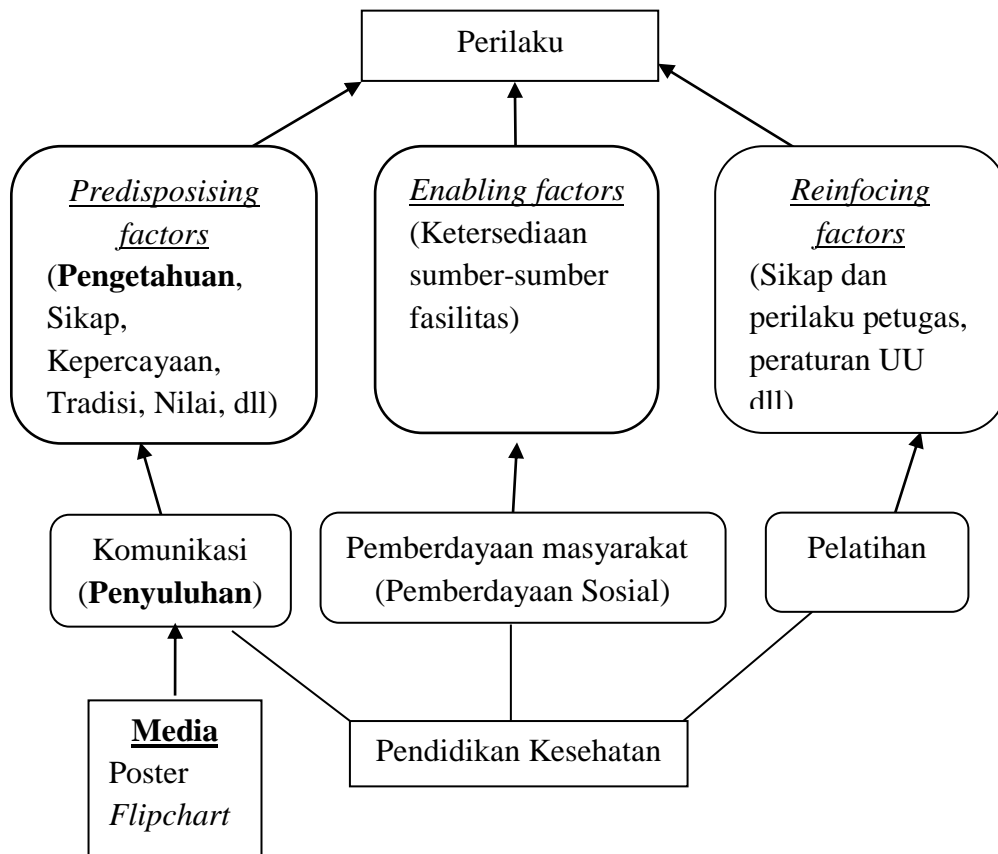
b. Akibat Konsumsi *Fast Food*

Makanan *fast food* tidak memenuhi gizi seimbang dan berbahaya terhadap kesehatan dikarenakan makanan tersebut mengandung tinggi kalori dan tinggi lemak terutama asam lemak jenuh yang dapat menyebabkan kegemukan dan tingginya kolesterol darah. Selain itu tinggi garam menyebabkan aliran dan tekanan darah meningkat sehingga akan berakibat pada hipertensi, ginjal dan stroke serta kandungan gula yang tinggi dapat menyebabkan diabetes, karies gigi dan obesitas yang dapat memicu terjadinya penyakit degeneratif seperti jantung koroner, dan aterosklerosis¹⁵.

Akibat tingginya kandungan kalori dalam makanan cepat saji terutama karbohidrat, lemak dan protein dapat menimbulkan masalah kegemukan jika dikonsumsi secara sering dan dalam jumlah banyak. Selain itu kadar garam yang tinggi juga akan memicu terjadinya hipertensi. Cara mengurangi dampak akibat dari seringnya makan makanan *fast food*

bisa dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan yang seimbang dan berolahraga atau melakukan aktivitas fisik³⁷.

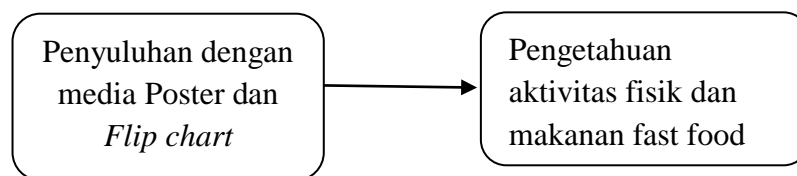
B. Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka Teori

Teori Lawrence Green dalam Notoatmodjo (2007) dengan modifikasi

C. Kerangka Konsep



Gambar 3. Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka konsep diatas, peneliti ingin mengetahui pengaruh penyuluhan dengan menggunakan media poster dan media *Flipchart* terhadap pengetahuan aktivitas fisik dan makanan *fast food* remaja gemuk di SMPN 1 dan 6 Kota Yogyakarta.

D. Hipotesis

1. Pengetahuan tentang aktivitas fisik setelah pemberian penyuluhan menggunakan media poster dan *flipchart* meningkat dibandingkan pengetahuan sebelumnya.
2. Pengetahuan tentang makanan *fast food* setelah pemberian penyuluhan menggunakan media poster dan *flipchart* meningkat dibandingkan pengetahuan sebelumnya.
3. Penyuluhan menggunakan media poster lebih efektif terhadap peningkatan pengetahuan tentang aktivitas fisik dan makanan *fast food*.