

F. Pengolahan dan Analisis Data.....	55
G. Penyajian Data	56
H. Alur Penelitian	56
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Hasil	57
B. Pembahasan.....	68
C. Keterbatasan Penelitian	80
BAB VI PENUTUP	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN.....	90

DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
Tabel 3. 1 Tabel Definisi Operasional dan Kriteria Objektif.....	44
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	59
Tabel 5. 2 Distribusi Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang berdasarkan Persentase Jawaban Benar Sebelum dan Setelah Edukasi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	60
Tabel 5. 3 Tingkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Sebelum dan Setelah Edukasi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	62
Tabel 5. 4 Perbedaan Skor Pengetahuan Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Edukasi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	62
Tabel 5. 5 Distribusi Sikap Gizi Seimbang berdasarkan Persentase Tanggapan Positif Sebelum dan Setelah Edukasi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	63
Tabel 5. 6 Sikap Gizi Seimbang Sebelum dan Setelah Edukasi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	66
Tabel 5. 7 Perbedaan Skor Sikap Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Edukasi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	66
Tabel 5. 8 Perbedaan Peningkatan Skor Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	67

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Halaman
Gambar 2. 1Tumpeng Gizi Seimbang.....	30
Gambar 2. 2Piring Makanku	31
Gambar 2. 3Kerangka Teori.....	42
Gambar 3. 1Kerangka Konsep	43
Gambar 4. 1 Alur Penelitian.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
Lampiran 1 Lembar Pernyataan Kesiediaan Responden.....	91
Lampiran 2 Tampilan <i>Informed Consent</i>	92
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian.....	93
Lampiran 4 Tampilan Kuesioner Penelitian	98
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	100
Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan	101
Lampiran 7 Output Hasil SPSS.....	102
Lampiran 8 Surat Keterangan Melakukan Penelitian	111

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pengetahuan terkait gizi seimbang yang baik diperlukan sebagai penunjang asupan gizi yang optimal. Pemenuhan zat gizi yang baik merupakan salah satu faktor yang sangat penting bagi optimalnya perkembangan baik fisik maupun mental bagi remaja. Masa remaja merupakan peralihan dari masa anak menuju dewasa yang diikuti oleh pertumbuhan dan perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa. Remaja masih mengalami pertumbuhan sehingga memerlukan zat gizi yang relatif besar. Selain itu, pada umumnya kebanyakan remaja melakukan aktivitas fisik yang lebih banyak dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Jika makanan yang dikonsumsi oleh remaja kurang, baik secara kuantitatif maupun kualitatif, dapat mengakibatkan gangguan proses metabolisme dalam tubuh, dimana hal ini akan mengarah pada timbulnya suatu penyakit. Begitupun juga sebaliknya, jika makanan yang dikonsumsi berlebihan dan tanpa diimbangi oleh aktivitas fisik yang sesuai, hal ini juga akan menimbulkan gangguan tubuh. Sebagai penerus dalam melanjutkan pembangunan bangsa, remaja sudah sepatutnya perlu mendapatkan pembinaan serta peningkatan derajat kesehatan, sehingga keberlangsungan hidup serta tumbuh kembang remaja lebih optimal (Adriana and Wirjatmadi, 2016).

Tingginya prevalensi kurang gizi dan kelebihan gizi di saat yang bersamaan menyebabkan Indonesia masih termasuk negara yang mengalami masalah

beban gizi ganda(*double burden of malnutrition/DBM*). Beban gizi ganda berdampak pada seluruh aspek kehidupan. Apabila masalah gizi tersebut terjadi pada 1000 hari pertama kehidupan dan masa remaja maka akan menimbulkan dampak yang paling buruk dan memiliki konsekuensi jangka panjang. Remaja merupakan masa sensitif kedua untuk pertumbuhan fisik yang cukup pesat. Selain itu, pada masa ini juga terjadi perubahan emosional dan psikososial yang cukup mendalam serta tercapainya kapasitas intelektual dan kemampuan kognitif. Masalah gizi lebih maupun kurang sangat rentan terjadi pada kelompok usia remaja. Sepertiga dari remaja putri Indonesia diperkirakan akan memasuki fase kehamilan dalam keadaan kurang gizi atau sebagai ibu hamil berisiko tinggi karena kelebihan berat badan (Kementerian Kesehatan, 2020). Riskesdas 2013 melaporkan bahwa prevalensi gemuk pada kelompok umur 16-18 tahun meningkat cukup tajam dari 1,4% pada tahun 2010 menjadi 7,3% pada tahun 2013. Kemudian berdasarkan data Riskesdas 2018 prevalensi gemuk dan obesitas mencapai angka yang lebih tinggi lagi yakni sebesar 13,5%. Sedangkan untuk prevalensi kurus dan sangat kurus cenderung menurun dari tahun 2013 ke tahun 2018 yakni 9,4% menjadi 8,1%, namun tentunya angka ini masih menjadi hal yang perlu mendapat perhatian.

Kesehatan pada masa remaja adalah suatu aspek penting dalam siklus kehidupan individu. Kesehatan pada masa remaja juga merupakan target pembangunan berkelanjutan berhubungan dengan kesehatan reproduksi dalam upaya untuk menurunkan angka kematian bayi dan kematian ibu. Beberapa hasil riset dari *Global School-based Student Health Survey (GSHS)* (2015)

menemukan pola konsumsi tidak baik dan perilaku berisiko pada usia remaja. Diantaranya adalah 46,91% kurang dalam melakukan aktivitas fisik; 24,22% memiliki kebiasaan yang buruk dalam mencuci tangan sebelum makan; 36,34% memiliki kebiasaan buruk dalam mencuci tangan menggunakan sabun; 44,6% memiliki kebiasaan yang buruk dalam sarapan; 68,83% tidak pernah/hampir tidak pernah membawa bekal ke sekolah; 62,34% memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman bersoda hampir setiap hari dan setiap hari; 55,4% mengonsumsi *fastfood* satu kali seminggu atau lebih, dan 76,78% konsumsi sayur dan buah yang dikategorikan buruk.

Menurut Notoatmodjo (2014) edukasi merupakan salah satu faktor yang memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan tersebut diharapkan akan menimbulkan kesadaran, dan hingga akhirnya akan menyebabkan orang berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya. Pedoman Gizi Seimbang merupakan prinsip dasar masyarakat termasuk remaja dalam pemenuhan kebutuhan gizi, sehingga edukasi merupakan suatu upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan pengetahuan remaja terkait gizi seimbang.

Pedoman gizi di Indonesia telah lama berganti dari 4 sehat 5 sempurna menjadi Pedoman Gizi Seimbang yang mencakup 4 prinsip, yakni mengonsumsi aneka ragam makanan, menjalankan PHBS, aktivitas fisik, dan rutin memantau berat badan. Meskipun telah lama berganti, namun masih banyak masyarakat yang lebih mengenal 4 sehat 5 sempurna. Studi oleh

Silalahi pada 16 remaja menunjukkan seluruh subjek penelitian lebih mengenal 4 sehat 5 sempurna daripada pedoman gizi seimbang (Silalahi *et al.*, 2020).

Penelitian terdahulu juga menunjukkan kurangnya pengetahuan gizi pada remaja. Penelitian pada siswa/i SMAN 86 Jakarta menunjukkan 40,7% memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang (Fitriani *et al.*, 2020). Penelitian oleh Damayanti menunjukkan bahwa 47,18% siswi SMK di Surabaya memiliki pengetahuan gizi yang kurang baik. Dari hasil penelitiannya ia juga mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan terkait gizi seimbang dengan status gizi remaja putri, sehingga menyarankan perlu adanya penyuluhan mengenai gizi seimbang di usia remaja (Damayanti, 2016). Temuan yang sama juga pada penelitian Tepriandy yang menemukan bahwa 60% siswa MAN di Medan memiliki pengetahuan terkait gizi yang kurang baik (Tepriandy and Rochadi, 2021). Sedangkan penelitian Sari menemukan hasil yang lebih tinggi yaitu 78,2% dari siswa SMAN 1 Pontianak memiliki pengetahuan tidak baik mengenai pedoman gizi seimbang (Mayang Sari, Rafiony and Rapina, 2020).

Mengubah atau mengadopsi perilaku yang baru merupakan proses kompleks dan membutuhkan waktu yang relatif lama. Secara teoritis, perubahan perilaku baru dalam hidup melalui tiga tahap, yaitu: pengetahuan, sikap, dan praktik atau tindakan. Pengetahuan merupakan salah satu dari beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan. Telah dibuktikan bahwa pengetahuan mengenai gizi memberi dampak positif dalam pemilihan makanan sehat. Kemudian pada *Theory knowledge, attitude, dan behavior*

dijelaskan bahwa ada dua tahapan dalam pembentukan perilaku seseorang terkait kesehatan yaitu akuisisi pengetahuan dan pembentukan kepercayaan. Sehingga dalam hal ini perlu dilakukan edukasi gizi yang tepat agar perilaku yang dihasilkan adalah perilaku yang positif (Rusdi, Rahmy and Helmizar, 2021). Menurut WHO, secara umum edukasi gizi memiliki tujuan untuk mendorong terjadinya perubahan positif perilaku yang berhubungan dengan gizi dan makanan (Rusdi, Rahmy and Helmizar, 2021).

Edukasi yang semakin sering diberikan dapat memberikan motivasi yang kuat kepada seseorang untuk menerapkan pengetahuan terkait gizi seimbang yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari (Siregar and Koerniawati, 2021). Agar dapat berjalan dengan baik, maka edukasi perlu menggunakan media atau alat yang tepat. Media dapat lebih mengefisienkan waktu dan mengurangi terjadinya salah paham dari penerima pesan dalam pelaksanaan edukasi gizi. Adapun media yang dapat digunakan dalam edukasi gizi antara lain seperti *leaflet*, *booklet*, poster, siaran televisi, film, dan lain lain (Khomsan, 2021).

Dimulai sejak Maret 2020, pandemi di Indonesia sudah berlangsung kurang lebih dua tahun. Masa pandemi membawa perubahan dalam kehidupan sehari-hari, seperti menjalankan protokol kesehatan yang ketat, menjaga jarak, serta pembatasan-pembatasan kegiatan yang sebelumnya umum dilakukan. Situasi tersebut menyebabkan sulitnya memberi edukasi langsung kepada masyarakat. Pandemi memberikan tantangan dalam mengembangkan kreativitas penggunaan teknologi. Adanya aturan pembatasan kegiatan sosial di

masyarakat membuat kita harus melakukan inovasi dalam penyampaian edukasi. Untuk menunjang edukasi agar informasi dapat tersampaikan dan diterima dengan baik oleh sasaran, maka dibutuhkan media yang efektif dan efisien. Media sosial merupakan salah satu media yang baik digunakan dalam menyampaikan informasi karena dapat menjangkau banyak sasaran dan tidak terbatas oleh ruang dan waktu.

Penelitian oleh Nomiaji pada remaja putri di SMA Negeri 4 Kota Bengkulu yang menggunakan media sosial *Instagram* sebagai media edukasi gizi memperoleh hasil bahwa pengetahuan dan sikap remaja mengalami peningkatan sebelum dan sesudah intervensi dengan rerata peningkatan 2.9334 pada pengetahuan dan rerata 3.8333 pada peningkatan sikap (Nomiaji, 2020). Selain itu, penelitian pada 60 remaja di SMAN 2 Padang yang menggunakan media sosial *Instagram* dan *WhatsApp* sebagai media edukasi menemukan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi, dan tidak ada perbedaan sikap sebelum dan sesudah edukasi (Rusdi, Rahmy and Helmizar, 2021). Penelitian Siregar dan Koemiawati juga memberikan hasil bahwa edukasi menggunakan media sosial *WhatsApp* efektif dalam memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan pada siswa Madrasah Aliyah di Kabupaten Bogor (Siregar and Koerniawati, 2021). Begitu juga pada penelitian yang dilaksanakan di Desa Leuwisadeng dan Desa Cibeber Kecamatan Leuwiliang, Kabupaten Bogor dengan kegiatan edukasi secara *online* menggunakan aplikasi *Zoom* dan *WhatsApp* dapat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja. Sementara itu, edukasi gizi

melalui media sosial *Facebook* juga memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja di Desa Tebas Kuala Kabupaten Sambas (Khotimah, Ginting and Jaladri, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi melalui media sosial efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan.

Media sosial yang sudah sering digunakan sebagai media edukasi gizi seimbang selama ini antara lain seperti *WhatsApp*, *YouTube*, *Instagram*, *Facebook* dan lain lain, belum banyak yang menggunakan *TikTok* padahal *TikTok* berpeluang besar untuk dijadikan sebagai media edukasi. *TikTok* ekuivalen dengan perkembangan kematangan dan pengalaman serta karakteristik remaja yang merupakan generasi Z yang dekat dengan dunia digital khususnya *gadget*. *TikTok* juga merupakan media yang menarik bagi remaja karena keterbaruannya, dan memiliki banyak fitur yang mempermudah penyampaian edukasi. Fitur tersebut antara lain seperti rekam suara melalui gawai, merekam video melalui gawai, menambahkan suara latar dengan mudah, memperbaiki dan menyunting draft video yang telah dibuat, membagikan video yang sudah ada, berkolaborasi dengan pengguna *TikTok* lainnya, dan fitur-fitur lain yang dengan mudah digunakan hanya dengan beberapa klik pada aplikasi *TikTok* (Aji, 2020).

TikTok merupakan media sosial dengan kepopuleran yang meningkat paling pesat pada tahun 2020 sampai sekarang. Laporan *preliminary* dari Firma Riset Sensor Tower menunjukkan bahwa *TikTok* adalah aplikasi terlaris yang berhasil mengalahkan media sosial raksasa *Facebook* yakni dengan total unduhan sebanyak 384,6 juta kali selama kurun waktu enam bulan pertama di

tahun 2021 ini (Riyanto, 2021). Angka ini meningkat cukup pesat dari tahun sebelumnya dimana *TikTok* juga dinobatkan sebagai aplikasi terlaris dengan total unduhan lebih dari 63,3 juta perangkat iOS maupun Android. Menurut Sensor Tower, negara yang paling banyak mengunduh aplikasi ini adalah Indonesia yang menyumbang 11% dari total unduhan *TikTok* (Pertiwi, 2020). Dengan tingginya minat penggunaan *TikTok* pada masyarakat dapat dijadikan sebagai alternatif dalam edukasi gizi. Sementara itu, konten edukasi merupakan salah satu konten terpopuler selama tiga tahun *TikTok* masuk di Indonesia dengan memperbanyak program melalui #SamaSamaBelajar (Massie, 2020).

Pada Mei 2021, *TikTok* kembali mendapat dukungan dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemdikbudristek) melalui program #SamaSamaBelajar. #SamaSamaBelajar merupakan program yang mengajak para kreator dan pengguna *TikTok* untuk berbagi konten edukasi dalam serangkaian kegiatan. Program edukasi ini diluncurkan pertama kali tahun lalu dan mendapat respon positif dari masyarakat. Angga Anugrah Putra selaku *Head of Operations TikTok* Indonesia mengungkapkan bahwa edukasi menjadi konten terpopuler kedua di *TikTok* (Riani, 2021). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, penggunaan internet untuk kegiatan belajar di tingkat SMA/ sederajat dan juga bangku perkuliahan meningkat hampir 100% pada tahun 2020 dibandingkan pada tahun 2016. Pemerintah melalui Kemdikbudristek juga fokus pada peningkatan teknologi dan infrastruktur untuk mendukung program Merdeka Belajar yang memberi kemerdekaan setiap unit untuk berinovasi (Junior, 2021).

TikTok memiliki peluang yang baik untuk dimanfaatkan oleh tenaga kesehatan khususnya bidang gizi dalam memberikan edukasi gizi. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh penggunaan media sosial *TikTok* sebagai media edukasi terhadap pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada remaja. Kurangnya penelitian mengenai pengaruh *TikTok* sebagai media edukasi gizi juga membuat peneliti tertarik melakukan penelitian ini. Selain itu diharapkan dari penelitian ini dapat menginformasikan kepada masyarakat bahwa media sosial tidak hanya sebagai media hiburan saja namun juga dapat dimanfaatkan sebagai media edukasi.

Penelitian dari Melinda (2021) memperoleh hasil bahwa 6 dari 10 siswa di SMA Katolik Makale memiliki pengetahuan yang kurang mengenai buah dan sayur. Hasil penelitian tersebut juga menemukan sebagian besar siswa memiliki konsumsi buah dan sayur yang rendah. Konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang. Konsumsi sayur dan buah dalam jumlah yang cukup juga merupakan indikator sederhana Gizi Seimbang (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Oleh karena itu peneliti memilih SMA Katolik Makale sebagai lokasi penelitian.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh penggunaan media sosial *TikTok* sebagai media edukasi terhadap pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada remaja di SMA Katolik Makale?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial *TikTok* sebagai media edukasi terhadap pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada remaja di SMA Katolik Makale.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk menilai gambaran pengetahuan gizi seimbang remaja di SMA Katolik Makale sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan video pada media sosial *TikTok*
- b. Untuk menilai gambaran sikap gizi seimbang remaja di SMA Katolik Makale sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan video pada media sosial *TikTok*
- c. Untuk menilai besar perbedaan perubahan pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah pemberian edukasi antara kelompok intervensi yang diberikan edukasi dengan video pada media sosial *TikTok* dan kelompok kontrol yang diberikan edukasi dengan pesan singkat melalui *WhatsApp*.
- d. Untuk menilai besar perbedaan perubahan sikap gizi seimbang sebelum dan sesudah pemberian edukasi antara kelompok intervensi yang diberikan edukasi dengan video pada media sosial *TikTok* dan kelompok kontrol yang diberikan edukasi dengan pesan singkat melalui *WhatsApp*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Ilmiah

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan ilmiah dan masukan khususnya terkait edukasi dengan metode maupun teknologi yang senantiasa berkembang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi responden

Menambah pengetahuan mengenai gizi seimbang dan pengaplikasiannya sehingga dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

b. Bagi institusi

Menjadi landasan dan bahan pertimbangan penyusunan strategi intervensi terkait edukasi gizi yang tepat.

3. Manfaat Peneliti

Penelitian ini memberikan ilmu pengetahuan dan keterampilan serta media latihan untuk mengaplikasikan teori dan konsep selama perkuliahan dengan membuat penelitian pengaruh media sosial *TikTok* sebagai media edukasi terhadap pengetahuan dan sikap gizi seimbang remaja di SMA Katolik Makale.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan tentang Edukasi Gizi

1. Pengertian Edukasi Gizi

Pendidikan adalah proses pemberian informasi kepada seseorang dengan tujuan untuk membuat terjadinya perubahan pengetahuan, sikap serta perilaku yang awalnya tidak tahu menjadi tahu. Ada tiga unsur yang menyusun suatu proses pendidikan yakni pendidik yang berperan sebagai sumber informasi, media informasi sebagai alat bantu penyampaian informasi, dan peserta didik sebagai sasaran pendidikan (Khomsan, 2021).

Edukasi atau yang juga dikenal sebagai pendidikan, adalah serangkaian upaya terencana yang bertujuan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok atau masyarakat, untuk melakukan apa yang diharapkan oleh edukator. Edukasi gizi adalah suatu pendekatan edukatif yang bertujuan untuk menciptakan perilaku yang dibutuhkan oleh individu/masyarakat untuk meningkatkan atau mempertahankan gizi yang baik (Notoatmodjo, 2014). Edukasi gizi adalah sebuah upaya terencana untuk meningkatkan status gizi melalui perubahan perilaku yang berkaitan dengan makanan dan gizi. Perubahan perilaku diawali dengan memberikan penguatan berupa informasi tentang sesuatu yang dapat mengubah perilaku terlebih dahulu (Supariasa, 2014).

2. Tujuan Edukasi Gizi

Edukasi gizi adalah suatu tindakan atau usaha untuk mengubah pikiran dan sikap seseorang sesuai dengan tujuan edukasi, dimana tujuan dari edukasi gizi yaitu untuk memberi pemahaman kepada individu sehingga pemahaman tersebut dapat diwujudkan ke dalam sikap dan perilaku yang kemudian akan membentuk kebiasaan yang baik untuk kesehatan khususnya dalam hal gizi (Pakar Gizi Indonesia, 2017).

Menurut Suhardjo Suhardjo (2003), tujuan edukasi gizi meliputi:

- a. Menciptakan sikap positif tentang gizi
- b. Membentuk pengetahuan dan keterampilan dalam pemilihan dan penggunaan berbagai sumber pangan
- c. Menimbulkan kebiasaan makan yang baik dan keinginan untuk lebih lanjut mengetahui mengenai hal-hal yang berkaitan dengan gizi

3. Metode dan Media Edukasi Gizi

Pemilihan agen edukasi untuk metode atau teknik edukasi sangat bergantung pada tujuan spesifik yang ingin dicapai. Berdasarkan pendekatan sasaran yang ingin dicapai, ada tiga klasifikasi metode edukasi (Setiana, 2005). Metode edukasi tersebut antara lain:

- a. Metode berdasarkan pendekatan perorangan

Edukator berhubungan dengan sasaran secara individu atau perorangan baik secara langsung maupun tidak langsung. Metode ini sangat efektif karena edukator secara langsung dapat memecahkan masalah dengan bimbingan khusus.

- b. Metode berdasarkan pendekatan kelompok

Edukator berhubungan dengan sasaran edukasi secara kelompok. Metode ini cukup efektif karena sasaran dibimbing dan diarahkan untuk melakukan kegiatan yang lebih produktif secara kolaboratif. Pendekatan kelompok ini memungkinkan terjadinya pertukaran informasi dan pertukaran ide serta pertukaran pengalaman di antara sasaran edukasi dalam kelompok. Selain itu, memungkinkan adanya umpan balik dan interaksi kelompok yang memberikan kesempatan untuk bertukar pengalaman dan pengaruh terhadap perilaku dan norma anggotanya.

c. Metode berdasarkan pendekatan massa

Metode ini dapat menjangkau sejumlah besar target. Dari segi penyebaran informasi, metode ini cukup baik, tetapi hanya sebatas menimbulkan kesadaran atau keingintahuan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan massa dapat mempercepat perubahan, tetapi jarang mengarah pada perubahan perilaku. Metode ini meliputi rapat umum, siaran radio, kampanye, pemutaran film, surat kabar, dan sebagainya.

Agar dapat berjalan dengan efektif dan efisien, metode yang dipilih perlu didukung oleh media dan alat yang tepat. Berbagai sarana dan prasarana yang ada di masyarakat dapat dimanfaatkan secara optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Media yang dapat digunakan dalam kegiatan edukasi gizi adalah:

a. Media elektronik seperti radio, televisi, bioskop, telepon dan video

- b. Media cetak seperti koran, majalah, brosur, *leaflet*, *booklet*, kalender, lembar balik, dan buku saku
- c. Media online seperti *web*, *facebook*, *twitter* dan *youtube*
- d. Media audio seperti lagu, *jingle* dan yel-yel.

B. Tinjauan tentang Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, yang terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Pengetahuan sebagian besar diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan pedoman dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*). Berdasarkan pengalaman dan penelitian, diperoleh bahwa perilaku yang didasari pengetahuan lebih bertahan lama daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan (Maulana, 2009a; Notoatmodjo, 2012b).

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, antara lain (Mubarak, 2007; Notoatmodjo, 2010):

a. Umur

Secara umum, umur mempengaruhi perubahan fisik yakni perubahan ukuran, perubahan proporsi, timbulnya ciri-ciri baru dan hilangnya ciri-ciri lama. Dalam aspek psikologi atau mental, tingkat berfikir seseorang menjadi semakin matang dan semakin dewasa.

b. Pendidikan

Semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin mudah menerima hal-hal baru dan mudah beradaptasi dengan hal-hal baru.

c. Pengalaman

Berkecenderungan dengan usia dan pendidikan seseorang, semakin tinggi pendidikan maka semakin luas pengalaman, sedangkan semakin tua seseorang maka semakin banyak pengalaman yang dimilikinya. Pengalaman yang kurang baik akan cenderung dilupakan dan begitupun sebaliknya pengalaman yang berkesan mendalam akan membentuk sikap positif dalam kehidupan.

d. Pekerjaan

Pengalaman dan pengetahuan dapat diperoleh seseorang di lingkungan pekerjaan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

e. Minat

Minat diartikan sebagai keinginan atau kecenderungan seseorang terhadap sesuatu. Seseorang akan mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya akan diperoleh pengetahuan yang mendalam.

f. Informasi

Kemudahan dalam memperoleh suatu informasi akan membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan baru.

g. Sosial Ekonomi

Tingginya pengetahuan seseorang didukung oleh lingkungan sosial, sementara ekonomi berkaitan dengan pendidikan, ekonomi baik tingkat pendidikan akan tinggi sehingga pengetahuan akan tinggi juga.

h. Kultur (budaya, agama)

Budaya sangat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, karena informasi yang baru akan disaring tergantung pada budaya yang ada dan agama yang dianut.

3. Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012) pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif memiliki enam tingkatan, yakni:

a. Tahu (*know*)

Tahu didefinisikan sebagai mengingat suatu materi yang sebelumnya telah dipelajari. Termasuk ke dalam tingkat pengetahuan ini yaitu mengingat kembali (*recall*) spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari dan rangsangannya telah diterima. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami didefinisikan sebagai kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah

memahami objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya.

c. Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi didefinisikan sebagai kemampuan dalam menggunakan materi yang sudah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya). Dalam hal ini aplikasi diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis merupakan suatu kemampuan dalam menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, namun masih dalam satu struktur organisasi, dan masih berkaitan satu sama lain. Kemampuan analisis dapat dilihat dari penggunaan kata kerja seperti menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Seperti, dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkaskan, dapat menyesuaikan.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan dalam melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau dengan menggunakan kriteria-kriteria yang sudah ada. Misalnya, dapat membandingkan antara anak yang cukup gizi dengan anak yang kekurangan gizi, dapat menanggapi terjadinya diare di suatu tempat, dapat menafsirkan sebab-sebab mengapa ibu-ibu tidak mau ikut KB, dan lain sebagainya.

C. Tinjauan tentang Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau suatu objek. Perwujudan sikap tidak terlihat secara langsung, namun dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku tertutup. Sikap bukan suatu reaksi terbuka atau tingkah laku terbuka tetapi masih merupakan tindakan-tindakan tertutup. Sikap belum berupa tindakan atau aktivitas, namun sikap merupakan predisposisi terhadap tindakan suatu perilaku. Sikap adalah kecenderungan untuk bereaksi terhadap objek dalam lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek (Notoatmodjo, 2012b).

Sikap dengan istilah dalam Bahasa Inggris disebut *attitude* merupakan kecenderungan untuk mendekati atau menghindari, secara positif atau negatif terhadap berbagai keadaan sosial, baik itu institusi, pribadi, ide, konsep, dan lain-lain. Sikap merupakan penentu utama perilaku

seseorang. Sebagai reaksi, sikap selalu dikaitkan dengan dua alternatif, yakni senang (*like*) atau tidak senang (*dislike*) untuk melaksanakannya atau menjauhinya. Dengan demikian, pengetahuan mengenai sesuatu merupakan awal yang mempengaruhi sikap yang dapat mengarah pada tindakan (Suharyat, 2009).

2. Komponen Sikap

Menurut Notoatmodjo (2010) sikap terdiri dari tiga komponen, yaitu:

a. Komponen kognitif

Komponen kognitif merupakan aspek yang berkaitan dengan hasil berfikir dan penilaian individu terhadap suatu stimulus atau interaksi. Komponen kognitif sering disebut sebagai aspek intelektual. Informasi yang diperoleh diolah dengan pengetahuan yang sudah ada sebelumnya untuk menghasilkan pengetahuan yang baru.

b. Komponen afektif

Komponen afektif merupakan komponen yang berhubungan dengan emosional (perasaan) terhadap suatu stimulus yang muncul dari hasil penilaian atau pengetahuan sebelumnya.

c. Komponen konotif

Komponen konotif berkaitan dengan kecenderungan seseorang untuk melakukan suatu tindakan sesuai dengan keinginan atau kepercayaannya.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sikap

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

a. Pengalaman pribadi

Sikap akan lebih mudah terbentuk jika pengalaman pribadi terjadi dalam keadaan yang melibatkan faktor emosional. Pengalaman pribadi harus memberikan kesan yang kuat sehingga dapat menjadi dasar pembentukan sikap.

b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Pada umumnya seseorang cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau selaras dengan sikap orang yang dianggap penting. Kecenderungan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk berhubungan dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting.

c. Pengaruh kebudayaan

Tanpa disadari, kebudayaan mempengaruhi sikap seseorang terhadap berbagai masalah. Kebudayaan telah membentuk sikap anggota masyarakat dengan menetapkan pola pengalaman individu-individu masyarakat asuhannya.

d. Media massa

Dalam pemberitaan surat kabar, radio atau media lainnya, informasi yang seharusnya faktual disampaikan secara objektif seringkali dipengaruhi oleh sikap penulis, yang akibatnya mempengaruhi sikap konsumen.

e. Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Konsep moral dan ajaran lembaga pendidikan dan keagamaan sebagian besar menentukan sistem kepercayaan, sehingga bukanlah sesuatu yang mengherankan jika konsep-konsep ini pada akhirnya mempengaruhi sikap.

f. Faktor emosional

Terkadang, suatu bentuk dari sikap adalah pernyataan yang didasari oleh emosi yang berfungsi sebagai outlet untuk frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

4. Tingkatan Sikap

Sikap terdiri dari empat tingkatan, dari yang terendah ke tertinggi, yaitu menerima, menanggapi, menghargai, dan bertanggung jawab (Maulana, 2009).

a. Menerima (*receiving*)

Menerima dapat diartikan mau dan memperhatikan objek/stimulus yang diberikan (misalnya sikap terhadap gizi dapat dilihat dari kesediaan dan perhatian terhadap ceramah-ceramah gizi)

b. Menanggapi (*responding*)

Memberikan jawaban ketika ditanya, melaksanakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan merupakan indikasi sikap. Terlepas dari benar atau salah, hal ini berarti individu menerima ide.

c. Menghargai (*valuing*)

Pada tingkatan ini, individu mengajak orang lain untuk mengerjakan dan mendiskusikan suatu masalah.

d. Bertanggung Jawab (*responsible*)

Bertanggungjawab merupakan tingkatan sikap yang paling tinggi, dengan segala risiko bertanggungjawab atas sesuatu yang telah dipilih, sekalipun ditentang oleh keluarga.

D. Tinjauan tentang Gizi Seimbang

1. Pengertian Gizi Seimbang

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan No. 14 tahun 2014 tentang Gizi Seimbang, pengertian gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang di dalamnya terdapat jenis serta jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Berbagai definisi atau pengertian mengenai gizi seimbang telah dikemukakan oleh berbagai institusi maupun kelompok ahli, namun pada dasarnya definisi gizi seimbang memiliki komponen yang sama yakni cukup secara kuantitatif, cukup secara kualitas, mengandung berbagai zat gizi (energi, protein, vitamin, dan mineral) yang dibutuhkan tubuh untuk bertumbuh (pada anak-anak), untuk menjaga kesehatan, dan untuk melaksanakan aktivitas dan fungsi kehidupan sehari-hari (pada semua kelompok umur dan fisiologis), serta untuk menyimpan zat gizi dalam mencukupi kebutuhan tubuh saat makanan yang dikonsumsi

tidak mengandung zat gizi yang dibutuhkan (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

2. Perbedaan 4 Sehat 5 Sempurna dengan Gizi Seimbang

Pedoman pola makan Prinsip Gizi Seimbang telah disusun oleh pemerintah sejak tahun 1992. Namun walaupun sudah lama, sebagian masyarakat belum mengetahui bahkan belum pernah mendengar istilah Prinsip Gizi Seimbang. Kebanyakan masyarakat masih mengenal “Empat Sehat Lima Sempurna” yang saat ini sudah tidak berlaku karena tidak sesuai dan tidak lengkap informasinya (Ardiaria, Subagio and Puruhita, 2020).

Konsep Empat Sehat Lima Sempurna yang dicetuskan oleh Bapak Gizi Indonesia, Prof. Poerwo Soedarmo sekitar tahun 1952 sudah tidak digunakan lagi, sekarang telah dikembangkan dan disempurnakan lebih lanjut dalam Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Ada empat perbedaan utama antara konsep kuno empat sehat lima sempurna, dengan konsep saat ini yang dikenal sebagai Pedoman Gizi Seimbang (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Perbedaan tersebut, yakni:

a. Penekanan pesan

Penekanan pada konsep Empat Sehat Lima Sempurna yakni pada konsumsi nasi, lauk pauk, sayur, buah dan menjadikan susu sebagai bahan pangan yang menyempurnakan. Sedangkan pada konsep Gizi Seimbang diartikan sebagai susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan

kebutuhan tubuh. Selain itu, ada empat prinsip yang diperhatikan dalam Pedoman Gizi Seimbang, yakni: membiasakan variasi makanan, menerapkan pola hidup bersih, pentingnya pola hidup aktif dan olahraga, serta memantau berat badan.

b. Susu bukan penyempurna

Pada konsep Empat sehat Lima Sempurna, susu dikelompokkan sebagai pangan tersendiri dan dinilai sebagai penyempurna. Sedangkan pada konsep Pedoman Gizi Seimbang, susu bukanlah pangan penyempurna dan dikelompokkan ke dalam lauk pauk. Susu dapat digantikan dengan makanan lain yang memiliki nilai gizi yang sama. Kandungan gizi pada susu terdiri dari protein dan berbagai mineral (kalsium, fosfor, zat besi). Pada Pedoman Gizi Seimbang, tidak apa-apa untuk tidak mengonsumsi susu jika sudah cukup dan beragam konsumsi sumber protein seperti telur dan daging.

c. Penjelasan mengenai porsi

Konsep Empat Sehat Lima Sempurna tidak memuat mengenai berapa banyak yang harus dikonsumsi dalam sehari. Sedangkan pada konsep Pedoman Gizi Seimbang bukan hanya mengenai ada atau tidak, tetapi juga mencakup penjelasan mengenai jumlah atau takaran (porsi) yang harus dikonsumsi untuk setiap kelompok pangan setiap harinya. Pada Pedoman Gizi Seimbang apabila pola makan tinggi karbohidrat, tinggi lemak, rendah protein, rendah sayuran dan buah, pola makan tersebut belum bisa disebut sehat. Berbeda pada konsep

Empat Sehat Lima Sempurna, pola makan tersebut sudah terbilang sehat walaupun protein, sayur dan buahnya dalam porsi sedikit.

d. Pentingnya minum air mineral

Konsep Empat Sehat Lima Sempurna tidak menggambarkan kebutuhan tubuh untuk minum cukup air mineral yang aman dan bersih. Sedangkan pada konsep Pedoman Gizi Seimbang sudah dijelaskan mengenai pentingnya mencukupi kebutuhan air mineral minimal 2 liter atau sekitar 8 gelas per hari.

3. Empat Pilar Gizi Seimbang

Prinsip gizi seimbang terdiri atas empat pilar, pada dasarnya adalah serangkaian usaha untuk menyeimbangkan zat gizi yang masuk dan keluar dengan pemantauan berat badan secara teratur (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Empat pilar tersebut yakni:

a. Mengonsumsi makanan beragam

Mengonsumsi beragam makanan sangat penting karena tidak ada satupun makanan yang semua jenis zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk bertumbuh dan tetap dalam keadaan sehat, kecuali Air Susu Ibu (ASI) bagi bayi baru lahir hingga berusia 6 bulan. Beranekaragam dalam prinsip ini berarti bahwa selain keragaman jenis pangan, juga mencakup pangan dengan proporsi yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan secara teratur dilakukan.

b. Membiasakan perilaku hidup bersih

Perilaku hidup bersih mengurangi risiko penyakit infeksi yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Seseorang dengan penyakit infeksi akan mengalami nafsu makan yang buruk, mengurangi jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Di sisi lain, ketika tubuh mengalami infeksi, dibutuhkan lebih banyak zat gizi untuk memenuhi peningkatan metabolisme terutama jika terkena panas. Dengan membiasakan perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contoh: 1) selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar/kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit tyfus dan disentri; 2) menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit; 3) selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit; 4) selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

c. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang mencakup semua jenis kegiatan tubuh termasuk olahraga, adalah upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat energi, terutama sumber energi dalam

tubuh. Aktivitas fisik berperan penting dalam menyeimbangkan masuk dan keluarnya zat gizi dari tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi dan juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi.

d. Mempertahankan dan memantau berat badan (BB) normal

Bagi orang dewasa, salah satu indikator adanya keseimbangan zat gizi dalam tubuh adalah tercapainya berat badan normal yang sesuai dengan tinggi badannya. Indikator ini dikenal sebagai Indeks Massa Tubuh (IMT). Oleh karena itu, pemantauan berat badan adalah sesuatu yang harus menjadi bagian dari ‘pola hidup’ dengan ‘gizi seimbang’ untuk mencegah penyimpangan berat badan dari berat badan normal, sehingga jika terjadi penyimpangan, tindakan pencegahan dan perbaikan segera diambil.

4. Pesan Umum Gizi Seimbang

Secara umum pesan gizi seimbang berlaku untuk berbagai lapisan masyarakat dalam kondisi sehat dan ditujukan untuk menjaga hidup sehat.

Terdapat 10 pesan pedoman gizi seimbang, antara lain:

- a. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan
- b. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
- c. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
- d. Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok
- e. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak
- f. Biasakan sarapan

- g. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
- h. Biasakan membaca label pada kemasan pangan
- i. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir
- j. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

5. Slogan dan Visual Gizi Seimbang

Slogan gizi seimbang merupakan slogan yang mengandung makna tujuan jangka panjang atau visi perbaikan atau pembangunan gizi. Sebelumnya, Indonesia memiliki slogan gizi yang disebut 4 sehat 5 sempurna. Namun perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi gizi menunjukkan bahwa mengonsumsi lima kelompok makanan sesuai 4 sehat 5 sempurna belum cukup untuk mencapai hidup sehat dan cerdas. Oleh karena itu penyempurnaan pedoman gizi dari 4 sehat 5 sempurna menjadi gizi seimbang harus dibarengi dengan pengembangan slogan gizi yang baru.

Memperhatikan visi jangka panjang pembangunan gizi untuk mewujudkan generasi atau bangsa yang sehat, cerdas dan unggul atau berdaya saing; bersama dengan kontribusi berbagai pihak melalui lomba dan ujicoba hasil lomba slogan gizi, slogan gizi yang baru adalah “**Gizi Seimbang Bangsa Sehat Berprestasi**”. Berdasarkan KBBI, kata berprestasi memiliki arti mempunyai atau meraih suatu hal atau capaian. Hal ini berarti gizi seimbang merupakan syarat mutlak atau penting untuk menciptakan generasi atau bangsa yang sehat, cerdas, berprestasi dan

berdaya saing, sehingga menjadi bangsa dan negara yang disegani oleh bangsa lain dalam pergaulan global.

Visual gizi seimbang adalah bentuk gizi seimbang yang menggambarkan semua prinsip gizi seimbang, yakni pangan yang beragam, kebersihan dan keamanan pangan, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan di suatu wilayah atau bangsa. Ada dua visual gizi seimbang, yakni 1) Tumpeng gizi seimbang dan 2) Piring makanku, porsi sekali makan.



Gambar 2. 1Tumpeng Gizi Seimbang

Tumpeng gizi seimbang dimaksudkan untuk menggambarkan dan menjelaskan secara sederhana pedoman porsi (ukuran) makanan dan minuman, serta aktivitas fisik sehari-hari, termasuk mencuci tangan sebelum dan sesudah makan serta memantau berat badan. Dalam tumpeng gizi seimbang ada empat lapis berurutan dari bawah ke atas, dan semakin ke atas semakin kecil. Empat lapis artinya gizi seimbang didasarkan pada prinsip empat pilar yaitu beragam pangan, aktivitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, dan pemantauan berat badan. Semakin ke atas ukuran

tumpeng semakin kecil berarti pangan pada lapis paling atas yaitu gula, garam, dan lemak dibutuhkan sedikit sekali atau perlu dibatasi. Pada setiap kelompok pangan dituliskan berapa jumlah porsi setiap kelompok pangan yang dianjurkan. Selain makanan dan minuman dalam visual tumpeng gizi seimbang juga ada pesan cuci tangan menggunakan air mengalir; juga berbagai siluet aktivitas fisik (termasuk olahraga), dan kegiatan menimbang berat badan.



Gambar 2. 2Piring Makanku

Piring makanku: sajian sekali makan, dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (contoh sarapan, makan siang dan makan malam). Visual piring makanku menggambarkan anjuran makan sehat dimana separuh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separuh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk. Piring makanku juga menganjurkan makan bahwa porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk. Selain itu, piring makanku juga menganjurkan perlu minum air setiap kali makan,

bisa sebelum, ketika atau setelah makan. Sejalan dengan prinsip gizi seimbang dalam visual piring makanku juga dianjurkan untuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan. Karena piring makanku adalah panduan setiap kali makan, maka tidak diperlukan anjuran aktivitas fisik dan pemantauan berat badan. Kedua hal ini cukup divisualisasikan pada gambar tumpeng gizi seimbang.

E. Tinjauan tentang Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja merupakan masa transisi atau masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang diikuti oleh perkembangan intelektual, fisik, hormonal, dan sosial. Umumnya pada pria dari usia 14 tahun dan pada wanita dari usia 12 tahun, dalam hal ini masa dari awal pubertas hingga mencapai kematangannya. Menurut klasifikasi dari WHO (*World Health Organization*) batasan usia remaja yaitu usia 10 tahun sampai dengan 19 tahun (Arain *et al.*, 2013).

Secara konseptual, WHO memberikan batasan mengenai remaja dengan menggunakan tiga kriteria; biologis, psikologis, dan sosial ekonomi, yakni: (1) Individu yang berkembang dimulai dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya hingga di saat mencapai kematangan seksual, (2) individu yang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa, dan (3) individu yang mengalami peralihan dari penuh

ketergantungan sosial ekonomi menjadi keadaan yang lebih mandiri (Putro, 2017).

Pada masa remaja terjadi perubahan fisik yang terjadi begitu cepat, salah satunya perubahan pada karakteristik seksual seperti pembesaran payudara dan pelebaran pinggang pada anak perempuan sedangkan pada anak laki-laki kumisnya dan jenggotnya mulai bertumbuh, serta terjadi perubahan suara yang semakin dalam. Tidak hanya itu, perubahan mental juga mengalami perkembangan. Pada fase remaja pencapaian identitas diri lebih menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak, dan idealis serta semakin banyak waktu yang dipergunakan di luar rumah. Perkembangan tersebut di atas disebut sebagai fase pubertas (*puberty*) yakni suatu masa yang menjadi proses kematangan fisik atau kerangka tubuh seperti proporsi tubuh, berat dan tinggi badan yang mengalami perubahan serta kematangan fungsi seksual yang terjadi secara pesat terutama di masa awal remaja. Namun, masa pubertas bukan berarti kejadian tunggal yang secara tiba-tiba terjadi. Masa pubertas adalah bagian dari sebuah proses yang terjadi secara bertahap (Diananda, 2019).

2. Penggolongan Remaja

Menurut Hurlock (2003) remaja dapat digolongkan menjadi tiga kelompok usia tahap perkembangan:

a. Remaja awal (*early adolescence*)

Remaja yang disebut remaja awal yaitu remaja yang berada pada rentang usia 12- 15 tahun. Pada masa ini terdapat sifat atau sikap

negatif yang belum terlihat pada masa kanak-kanak sehingga masa ini disebut masa negatif. Individu cenderung merasa bingung, cemas, takut, dan gelisah.

b. Remaja pertengahan (*middle adolescence*)

Kelompok usia remaja pada tahap ini berada pada rentang usia 15-18 tahun. Ciri-ciri remaja pada masa ini antara lain menginginkan dan mencari-cari sesuatu, merasa sunyi serta merasa tidak ada orang lain yang mengerti keadaannya.

c. Remaja akhir (*late adolescence*)

Kelompok remaja pada tahap ini berada pada kisaran usia 18-21 tahun. Pada tahap ini, remaja sudah mulai stabil dan mulai menyadari serta memahami tujuan dari hidupnya. Remaja juga sudah mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas.

3. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Remaja

Ada dua faktor yang mempengaruhi remaja dalam perkembangannya, yaitu faktor endongen (internal) dan faktor eksogen (eksternal) (Gunarsa, 2009)

a. Faktor endogen (internal) yaitu faktor yang berasal dari dalam diri sendiri, perkembangan secara fisik maupun psikis berasal dari gen (keturunan) orang tuanya.

b. Faktor eksogen (eksternal) yaitu faktor yang asalnya dari luar, hal ini meliputi faktor lingkungan, baik fisik maupun sosial.

4. Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Pertumbuhan adalah proses kematangan fungsi-fungsi fisik yang berkaitan dengan perbuahan bersifat kuantitatif yang mengacu pada jumlah, besar. Pertumbuhan bersifat konkrit yang biasanya menyangkut ukuran serta struktur biologis dan berlangsung secara normal dalam perjalanan waktu tertentu. Sedangkan perkembangan adalah proses pematangan kemampuan psikologis yang termanifestasi pada organ fisiologis. Perkembangan merupakan perubahan yang bersifat kualitatif yang mengacu pada kualitas organ-organ jasmaniah dan bukan pada organ jasmani. Sepanjang kehidupan manusia, proses perkembangan akan terus berlangsung, sedangkan pertumbuhan seringkali terhenti jika seseorang telah mencapai kematangan fisik (Octavia, 2020).

a. Pertumbuhan aspek-aspek fisik

Perkembangan fisik dapat dilihat dan diukur, seperti penambahan berat, tinggi dan perubahan fisik lainnya. Asupan makanan atau gizi dalam makanan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik seorang remaja. Misalnya seorang anak yang memiliki pola makan yang tidak baik, maka akan mengalami masalah gizi dan gangguan dalam pertumbuhannya. Sebaliknya, jika seorang anak memiliki pola makan yang baik, makan dengan teratur dan dengan porsi yang tepat dan bergizi, maka akan tumbuh dengan baik dan sehat. Selain itu pertumbuhan fisik juga dipengaruhi oleh faktor keturunan, jenis kelamin, dan kesehatan.

Beberapa perubahan fisik yang terjadi pada remaja, antara lain:

- (1) Laki-laki: perubahan yang dialami yaitu pertumbuhan tulang-tulang, testis membesar, tumbuh bulu kemaluan, awal perubahan suara, ejakulasi, pertumbuhan tinggi badan mencapai tingkat maksimum setiap tahunnya, tumbuh rambut-rambut halus di wajah (kumis, jenggot), tumbuh bulu ketiak, dan lain sebagainya.
- (2) Perempuan: perubahan yang dialami yaitu pertumbuhan tulang-tulang (badan menjadi tinggi, anggota-anggota badan menjadi panjang), pertumbuhan payudara, mencapai pertumbuhan ketinggian badan maksimum setiap tahunnya, mensturasi, tumbuh bulu ketiak, dan lain sebagainya.

b. Perkembangan aspek-aspek psikis

Perkembangan psikis tidak dapat diukur maupun dilihat secara langsung, namun dapat dilihat dari kemampuan dan tingkah laku yang berkaitan dengan perubahan yang terjadi pada jiwa, pikiran, dan emosi yang menjadi lebih matang dibandingkan ketika masa kanak-kanak. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan psikis diantaranya kecerdasan emosional yang berkaitan dengan emosi, perasaan, pikiran serta kecerdasan spiritual yang berkaitan dengan keyakinan dan agama.

Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja, antara lain: usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa; kematangan seksual berimplikasi pada dorongan dan emosi-emosi baru; munculnya kesadaran terhadap diri dan mengevaluasi kembali obsesi

dan cita-cita; kebutuhan interaksi dan persahabatan lebih luas; munculnya konflik-konflik sebagai akibat dari masa transisi anak menuju dewasa; timbul kecanggungan karena menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan fisik; transformasi intelektual yang khas dari cara berfikir.

5. Tugas Perkembangan dalam Masa Remaja

Havighurst dalam Octavia (2020) mengistilahkan tugas-tugas perkembangan dengan “*Developmental Task*” yang diartikan sebagai suatu tugas dalam kehidupan seseorang yang timbul pada masa tertentu dan jika berhasil akan menimbulkan fase bahagia dan membawa keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya, begitu juga sebaliknya. Selanjutnya ada sepuluh tugas perkembangan menurut Havighurst, antara lain: Mampu menerima keadaan fisiknya; Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa; Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis; Mencapai kemandirian emosional; Mencapai kemandirian ekonomi; Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat; Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua; Mengembangkan perilaku tanggungjawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa; Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan; Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggungjawab kehidupan keluarga.

F. Tinjauan tentang Media TikTok

1. Pengertian Media

Media merupakan alat yang digunakan pendidik untuk menyampaikan bahan pendidikan atau pengajaran. Media pendidikan kesehatan disebut juga dengan alat peraga karena digunakan untuk mendukung atau memperagakan sesuatu dalam proses-proses pendidikan atau pengajaran. Media akan sangat membantu dalam promosi kesehatan untuk menyampaikan pesan kesehatan secara lebih jelas dan juga masyarakat sasaran dapat menerima pesan dengan jelas dan juga tepat. Media dapat membantu masyarakat memahami hal yang dianggap sebagai fakta kesehatan yang rumit sehingga mereka dapat melihat betapa berharganya kesehatan bagi kehidupan (Notoatmodjo, 2012b).

Prinsip dalam pembuatan alat peraga atau media adalah pengetahuan yang ada pada setiap individu diterima atau ditangkap melalui pancaindra. Semakin banyak indra yang digunakan maka semakin jelas pengetahuan dan persepsi yang diperoleh. Hal ini menunjukkan bahwa adanya media bertujuan untuk mengerahkan sebanyak mungkin indra pada suatu objek sehingga memudahkan pemahaman. Menurut penelitian para ahli, indra yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata (kurang lebih 75% hingga 87%), sedangkan 13% hingga 25% pengetahuan manusia diperoleh atau disalurkan melalui indra lainnya (Maulana, 2009).

2. Jenis Media Pembelajaran

Jenis media sangat beragam, namun secara umum hanya ada tiga jenis media, yakni alat bantu lihat (*visual aids*), alat bantu dengar (*audio aids*), alat bantu lihat-dengar (*audio visual aids*) (Notoatmodjo, 2012b).

a. Alat bantu lihat (*visual aids*)

Alat bantu lihat berguna untuk merangsang indra mata (penglihatan) selama proses penerimaan pesan. Ada dua bentuk alat bantu lihat, yaitu yang diproyeksikan dan tidak diproyeksikan. Contoh alat yang diproyeksikan adalah slide, film, strip film, dan sebagainya. Sedangkan alat yang tidak diproyeksikan dalam bentuk dua dimensi seperti gambar peta, bagan, dan sebagainya, dan dalam bentuk tidak dimensi seperti bola dunia, boneka, dan sebagainya.

b. Alat bantu dengar (*audio aids*)

Alat bantu dengar dapat membantu merangsang indra pendengaran selama proses penyampaian materi pembelajaran. Contoh media ini antara lain piring hitam, radio, pita suara, dan sebagainya.

c. Alat bantu lihat-dengar (*audio visual aids*)

Alat bantu lihat-dengar berguna dalam merangsang indra mata sekaligus indra pendengar pada saat proses penyampaian materi pembelajaran sehingga lebih menarik dan lebih mudah dipahami.

3. Media TikTok

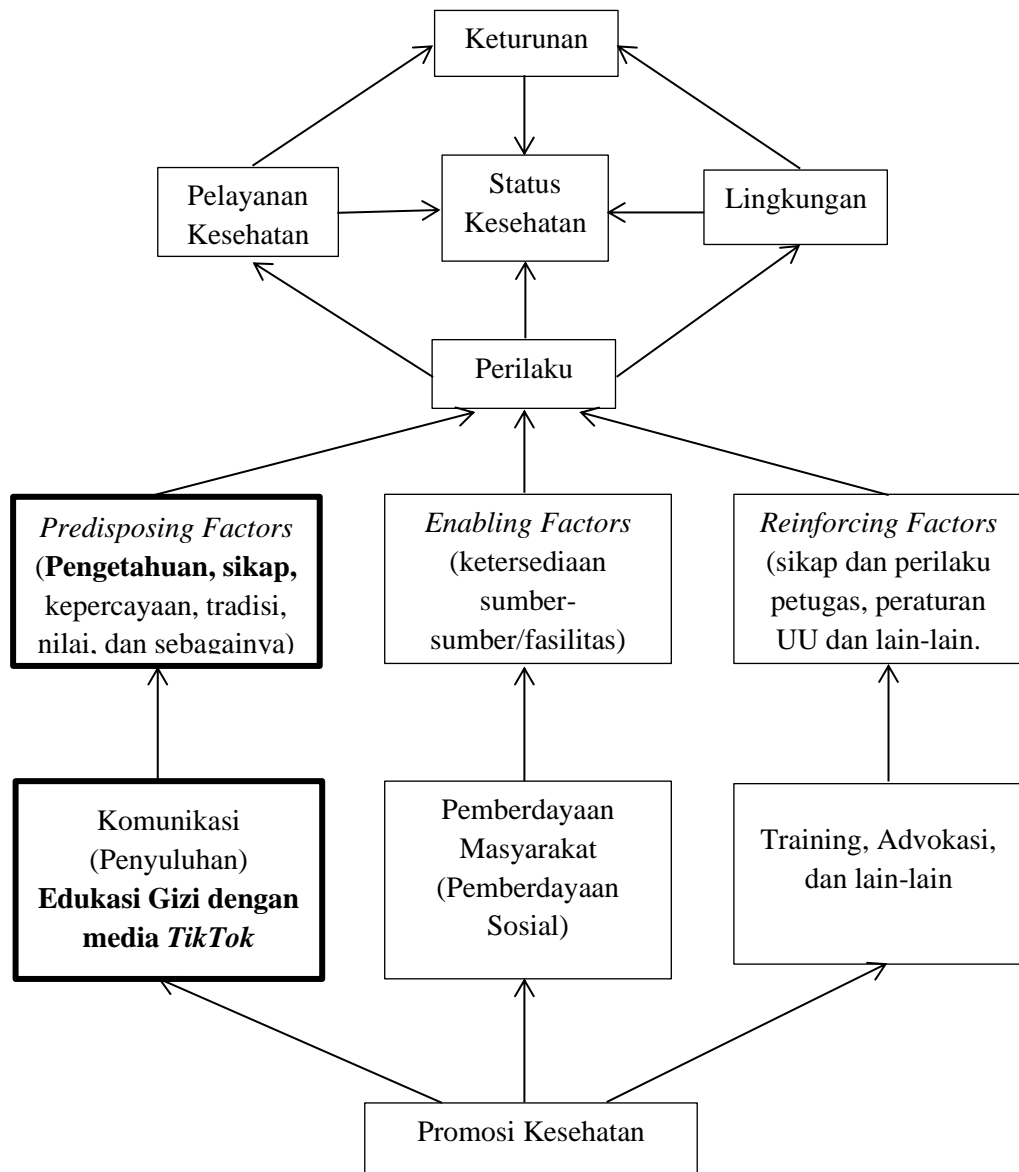
TikTok atau yang di China dikenal dengan nama Douyin merupakan layanan berbagi jejaring sosial yang menggunakan video pendek sebagai media untuk mengabadikan dan memamerkan kreativitas, pengetahuan, dan momen lainnya yang dimiliki oleh sebuah perusahaan teknologi internet berbasis di Beijing bernama ByteDance dan diciptakan pada tahun 2012 oleh Zhang Yiming. *TikTok* pada awalnya berlayar di China dengan nama Douyin dari tahun 2016 hingga diluncurkan ke seluruh dunia dengan nama *TikTok* pada tahun 2017. *TikTok* disukai oleh generasi muda karena fitur yang dimiliki oleh *TikTok* belum pernah dimiliki oleh media sosial lainnya. Jadi seolah-olah dengan menggunakan *TikTok* generasi muda dapat mengungkapkan identitas atau jati dirinya masing-masing. *TikTok* dengan keunikan dan fitur tersendiri yaitu video berdurasi pendek, 15 atau 60 detik, dapat membuat pengguna mengunjungi aplikasi berkali-kali karena durasi ini seolah-olah membuat pengguna langsung menikmatinya. Pembawaan *TikTok* yang disertai dengan musik dapat membuat pengguna mengalami kesenangan yang membuat ketagihan dan membuat pengguna terus menelusuri konten di aplikasi *TikTok* (Firamadhina and Krisnani, 2020).

Edukasi di *TikTok* adalah edukasi informal dimana pengetahuan yang disajikan dalam aplikasi ini bersifat umum atau khusus tergantung pada konten yang disajikan oleh pengguna. Salah satu contoh penyajian edukasi di *TikTok* adalah dengan menggunakan *hashtag* untuk menjalankan kampanye. Dilansir dari Berita Lima beberapa waktu lalu, tepatnya pada

Oktober 2020, *TikTok* mengajak para kreator untuk berbagi konten edukasi dalam kompetensi #TikTokPintar (Firamadhina and Krisnani, 2020).

Pada Mei 2021, *TikTok* kembali mendapat dukungan dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemdikbudristek) melalui program #SamaSamaBelajar. #SamaSamaBelajar merupakan program yang mengajak para kreator dan pengguna *TikTok* untuk berbagi konten edukasi dalam serangkaian kegiatan. Program edukasi ini diluncurkan pertama kali tahun lalu dan mendapat respon positif dari masyarakat. Angga Anugrah Putra selaku *Head of Operations TikTok* Indonesia mengungkapkan bahwa edukasi menjadi konten terpopuler kedua di *TikTok* (Riani, 2021). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, penggunaan internet untuk kegiatan belajar di tingkat SMA/ sederajat dan juga bangku perkuliahan meningkat hampir 100% pada tahun 2020 dibandingkan pada tahun 2016. Pemerintah melalui Kemdikbudristek juga fokus pada peningkatan teknologi dan infrastruktur untuk mendukung program Merdeka Belajar yang memberi kemerdekaan setiap unit untuk berinovasi (Junior, 2021).

G. Kerangka Teori



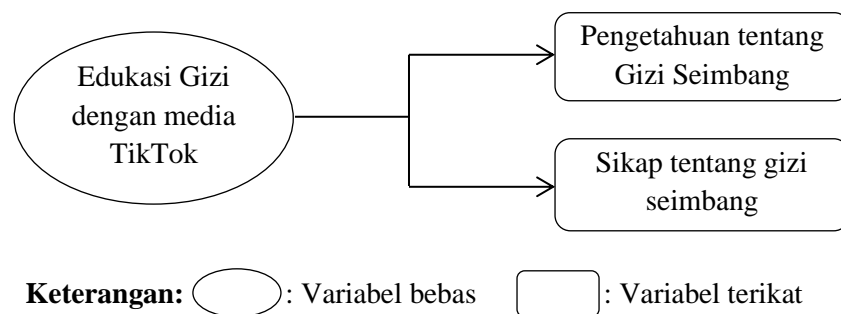
Gambar 2.3 Kerangka Teori
(Blum, 1974 dan Green, 1980 Notoatmodjo, 2012)

BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka teori dan tujuan penelitian, maka kerangka konsep dari penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 3. 1Kerangka Konsep

B. Defenisi Operasional dan Kriteria Objektif

Variabel-variabel perlu diberi batasan atau “definisi operasional” untuk membatasi ruang lingkup atau pengertian variabel-variabel yang diamati/diteliti. Definisi operasional juga bermanfaat untuk mengarahkan kepada pengukuran atau pengamatan terhadap variabel-variabel yang bersangkutan serta pengembangan instrumen (alat ukur) (Notoatmodjo, 2012).