

SKRIPSI
PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN VIDEO *LEARNING*
MULTIMEDIA TERHADAP PENINGKATAN
PENGETAHUAN DAN SIKAP *HEALTHY FOOD CHOICE*
PADA REMAJA PUTRI UNTUK MENCEGAH *OVERWEIGHT*
DI SMAN 1 MALUNDA



NUR AMILAH
B0420321

PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SULAWESI BARAT
MAJENE
2024

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN VIDEO *LEARNING*
MULTIMEDIA TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN
SIKAP *HEALTHY FOOD CHOICE* PADA REMAJA PUTRI UNTUK
MENCEGAH *OVERWEIGHT* DI SMAN 1 MALUNDA**

Disusun dan diajukan oleh:

NUR AMILAH B0420321

Telah dipertahankan di hadapan dewan penguji dan diterima sebagai bagian
persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program
S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat

Ditetapkan di Majene Tanggal Oktober 2024

Dewan Penguji

Supyati, SKM., M.Kes

(.....)

Arfan Nur, S.Kep., Ns., M.Kes

(.....)

Nurul Annisa, S.Gz., M.Kes

(.....)

Dewan Pembimbing

Nurpatwa Wilda Ningsih, SKM., M.Kes

(.....)

Wahdaniyah, SKM., M.Kes

(.....)

Mengetahui

 Fakultas Ilmu Kesehatan
Dr. Muzakkir, M.Kes
Nip. 196012311983031076

Ketua Program Studi Gizi
 **Ruzlah, S.Gz., M.Si., Dietisien**
Nip. 199103262024062001

ABSTRAK

Nama : Nur Amilah
Program Studi : Prodi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Video *Learning* Multimedia Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap *Healthy Food Choice* Pada Remaja Putri Untuk Menceah *Overweight* Di SMAN 1 Malunda

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pemilihan makanan pada remaja putri yang kurang sehat akibat kurangnya pengetahuan tentang healthy food choice serta meningkatnya angka overweight akibat dari pemilihan makanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap *healthy food choice* pada remaja putri untuk mencegah *overweight* dengan video *learning* multimedia. Metode yang digunakan adalah desain *kuantitatif* menggunakan *Pre-eksperimental design* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* dan teknik pengambilan sampel *Probability stratified random sampling*. Populasi penelitian sebanyak 263 siswi dan sampel penelitian sebanyak 96 siswi. Data pengetahuan dan sikap dikumpulkan menggunakan kuesioner, dan dinalaisis menggunakan uji *Wilcoxon* dan *paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan dilihat dari nilai rata-rata pada pengetahuan semula 30,10 menjadi 82,60. Sedangkan nilai rata-rata sikap semula 61,43 menjadi 80,48. Berdasarkan uji analisis yang dilakukan adanya nilai signifikan terhadap pengetahuan dan sikap yaitu 0,000 yang berarti $< 0,05$ maka dapat disimpulkan adanya pengaruh yang signifikan pemberian edukasi gizi menggunakan video *learning* multimedia terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *healthy food choice* untuk mencegah *overweight*.

Kata Kunci: *Overweight, Healthy Food Choice, remaja putri, Video learning multimedia*

ABSTRACT

This research was motivated by the unhealthy food choices of young women due to a lack of knowledge about healthy food choices and the increasing rate of overweight due to food choices. This research aims to determine the effect of nutrition education on increasing knowledge and attitudes towards healthy food choices in young women to prevent overweight with multimedia video learning. The method used is a quantitative design using pre-experimental design with a one group pretest-posttest approach and probability stratified random sampling technique. The research population was 263 female students and the research sample was 96 female students. Knowledge and attitude data were collected using a questionnaire, and analyzed using the Wilcoxon test and paired t-test. The research results showed that there was an increase in the average value of knowledge from 30.10 to 82.60. Meanwhile, the average attitude value was originally 61.43 to 80.48. Based on the analysis test carried out, there is a significant value for knowledge and attitudes, namely 0.000, which means < 0.05 , it can be concluded that there is a significant influence of providing nutrition education using multimedia video learning on increasing the knowledge and attitudes of young women about healthy food choices to prevent overweight.

Keywords: *Overweight, Healthy Food Choice, teenage girls, multimedia video learning*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu masalah kesehatan yang paling umum di zaman sekarang adalah *overweight*, yang disebabkan oleh konsumsi energi yang berlebihan. Energi yang berlebihan ini disimpan di dalam tubuh sebagai lemak, sehingga secara bertahap badan akan menghasilkan lemak menjadi *overweight*. Kondisi ini dapat dialami oleh semua orang, tidak peduli usia, gender, atau kelompok usia. Pengetahuan gizi yang buruk adalah faktor risiko *overweight* pada siswa. (Switenia Putri et al., 2021). Kombinasi konsumsi makanan berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan *overweight*. (Susindra et al., 2023)

Berat badan berlebih, juga dikenal sebagai *overweight*, didefinisikan sebagai berat badan yang melebihi normal. *Overweight* adalah masalah kesehatan yang umum di seluruh dunia dan dapat terjadi pada semua usia. *Overweight* dapat dilihat berdasarkan dari hasil IMT. Menurut Kemenkes 2019, orang dengan berat badan berlebih (*overweight*) memiliki IMT 25,1-27,0, sedangkan IMT normal adalah 18,5-25,0. (Kemenkes, 2019)

Dampak *overweight* adalah kelebihan gizi, yang merupakan faktor risiko penyakit tidak menular (PTM), seperti diabetes mellitus, penyakit kardiovaskular, gangguan fungsi pernapasan, dan beberapa jenis kanker. Hal ini sangat mengkhawatirkan karena, menurut data dari *World Health Organization* (WHO), 73% kematian di Indonesia disebabkan oleh Penyakit Tidak Menular (PTM). Untuk mengurangi angka kejadian PTM di Indonesia, upaya pencegahan *overweight* dapat dimulai saat anak-anak masih di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA). (Ekayati et al., 2023)

World Health Organization (WHO) mengklaim bahwa tingkat *overweight* pada bayi, anak-anak, dan remaja terus meningkat di negara. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 340 juta anak dari usia 5 hingga 19 tahun mengalami *overweight*. (Ekayati et al., 2023).

Merujuk Data Riset Kesehatan Dasar Nasional 2018, 18% anak perempuan dan 19% anak laki-laki mengalami *overweight* pada tahun 2016. Di sisi lain, prevalensi *overweight* pada remaja putri usia 16-18 tahun di Indonesia adalah 11,4%,. (Nurais Kalsum Umami, 2023). Di Sulawesi Barat, remaja putri *overweight* berusia 16-18 tahun yaitu 11,8%. Kemudian Jumlah remaja putri *overweight* di Kabupaten Majene pada usia 16-18 tahun adalah 9,76%. Sementara itu, angka *overweight* remaja putri di Kabupaten Majene adalah 16,4%, terdiri dari orang-orang yang berusia di bawah 18 tahun. (Nurais Kalsum Umami, 2023)

Remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang lebih cepat daripada kelompok usia lain, yang membuat mereka rentan terhadap masalah gizi (Ida Niara et al., 2022). Pada tahun 2022, 2,5 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, termasuk 890 juta orang dewasa yang obesitas. ini setara dengan 43% pria dan 44% wanita dari orang dewasa berusia 18 tahun ke atas, meningkat dari 25% tahun 1990. Pada tahun 2022, lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5 hingga 19 tahun mengalami kelebihan berat badan (termasuk obesitas), meningkat dari hanya 8% pada tahun 1990 menjadi 20%. (Okunogbe, 2022)

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. terlalu banyak mengonsumsi energi dan kurangnya aktivitas fisik akan mempercepat peningkatan berat badan. Remaja memiliki pola makan yang kurang sehat, remaja lebih memilih mengonsumsi makanan yang tinggi kalori, lemak, dan kolestrol sehingga mengakibatkan kelebihan berat badan atau *overweight*. sehingga beresiko menimbulkan penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes, kanker, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, dan penyakit jantung. Jadi, *overweight* harus dicegah. Salah satu cara untuk mencegahnya adalah dengan mendidik remaja tentang masalah *overweight*. karena *overweight* dapat mengancam masa depan remaja Indonesia karena gizi adalah investasi negara. (Ekayati et al., 2023)

Peningkatan *overweight* yang ada di kecamatan Malunda juga masih terbilang tinggi, jumlah *overweight* yang ada di Puskesmas Malunda dapat dilihat pada diagram berikut.

Gambar 1.1 Diagram Prevalensi Overweight Puskesmas Malunda



Sumber: Dinkes Kabupaten Majene 2023

Berdasarkan diagram prevalensi *overweight* di Puskesmas Malunda pada remaja tahun 2019 yaitu 0, tahun 2020 45 orang, 2021 27 orang, 2022 37 orang dan tahun 2023 sebesar 24 orang. Ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan secara fluktuatif dari tahun ke tahun di Kecamatan Malunda. Pada tahun 2023 terlihat bahwa jumlah gizi lebih menurun dari tahun sebelumnya, namun jumlah tersebut masih menjadi masalah karena angka 24 masih terbilang tinggi dan masih perlu dituntaskan untuk menurunkan angka *overweight* khususnya di Kecamatan Malunda.

Objek pada penelitian ini adalah remaja putri yang berusia 16-18 tahun, merujuk pada data Riset Kesehatan Dasar Nasional 2018, *overweight* pada remaja putri usia 16-18 tahun sebanyak 11,4% dan data *overweight* di Sulawesi Barat sebanyak 11,8%. Angka pada usia tersebut masih terbilang banyak dan perlu adanya pencegahan sebelum memasuki usia reproduktif agar masalah *overweight* tidak semakin meningkat. Meskipun kepribadian mereka masih kekanak-kanakan, mereka mengembangkan kesadaran diri dan kehidupan sendiri. Remaja mulai menetapkan prinsip-prinsip tertentu dan berpikir tentang etika dan filosofi. Karena itu, kepercayaan diri akan muncul dari perasaan yang penuh

dengan keraguan selama masa remaja yang rawan. Rasa percaya diri pada remaja mendorongnya untuk menilai tingkah lakunya sendiri. Selain itu, remaja menemukan identitas mereka sendiri. (Zafirah, et al. 2023)

Salah satu penyebab utama banyak kasus *overweight* adalah kurangnya pengetahuan tentang pendidikan gizi, yang menyebabkan kesalahan dalam pemilihan makanan (*food choice*). Akibatnya, diperlukan intervensi penurunan berat badan dan proses yang lebih mendalam tentang cara mengurangi *overweight*. (Wahdaniyah et al., 2023)

Food Choice merupakan perilaku manusia dalam memenuhi kebutuhan hidup melalui aktivitas makan yang dikenal sebagai kebiasaan makan, yang mencakup sikap, keyakinan, dan pilihan makanan mereka. Kebiasaan makan seperti seringnya minuman/makanan manis, gorengan, dan makanan cepat saji sering dikaitkan dengan kelebihan berat badan atau *overweight*. (Oktararin Wina Sabitha, 2022)

Salah satu faktor yang meningkatkan risiko kesehatan remaja putri adalah kebiasaan makan yang buruk. Di antara remaja putri, *overweight* disebabkan oleh konsumsi makanan dan minuman jajanan modern yang tidak sehat, seperti makanan yang tinggi energi, karbohidrat, dan lemak. (Pratiwi et al., 2022) Remaja putri juga sering memilih makanan mereka sendiri tanpa memperhatikan kesehatan mereka. Mengonsumsi makanan yang tidak sehat saat remaja memiliki banyak efek negatif. Pada kalangan remaja, konsumsi makanan cepat saji, minuman tinggi gula lebih banyak diminati daripada mengonsumsi sayur dan buah untuk mencukupi kebutuhan nutrisi pada tubuh mereka. (Ravi Masitah & Rio Purnama, 2023)

Remaja putri adalah kelompok yang rentan mengalami masalah gizi, baik kelebihan maupun kekurangan gizi. Masalah gizi ini akan berdampak pada status kesehatan mereka dan meningkatkan risiko terkena penyakit di usia muda. Remaja putri dapat mengalami masalah gizi karena berbagai alasan, salah satunya adalah pola makan yang buruk, yang berdampak pada status gizi mereka. Untuk mempertahankan status gizi yang baik, remaja putri perlu memahami pola makan yang sehat, bergizi, dan seimbang. (Ravi Masitah & Rio Purnama, 2023)

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kartika, Negara, dan Wulandari (2021) terhadap remaja putri kelas XI di SMK PGRI 4 Denpasar menemukan bahwa 58 siswi, atau 53,2% dari total, memiliki pola makan yang buruk. Banyak dari mereka mengonsumsi makanan dan minuman yang tidak mengandung nutrisi yang cukup, tidak makan dengan sering, dan tidak memiliki jadwal makan yang teratur. Menurut penelitian tersebut, mayoritas remaja perempuan memiliki pola makan yang buruk. (Rakhman et al., 2022) Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Any (2018), pada siswi SMA Negeri 1 Kampar menunjukkan bahwa remaja putri sering mengonsumsi cemilan di luar jam makan mereka. Kelebihan berat badan pada remaja putri dapat disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, duduk terlalu lama, dan ngemil makanan yang tinggi kalori, lemak, dan kurang nutrisi. (Avila Nugraeni Awal et al., 2023)

Variabel dalam penelitian ini adalah remaja putri, karena remaja putri merupakan calon ibu yang harus mempersiapkan status gizi mereka sebelum memulai kehidupan selanjutnya. masalah gizi pada remaja putri berhubungan dengan perkembangan dan pertumbuhan, karena usia remaja membutuhkan lebih banyak energi dan zat gizi untuk mempersiapkan diri memasuki usia reproduktif. Remaja putri biasanya mengonsumsi makanan dalam porsi kecil dan berbagai jenis makanan setiap hari. Selain itu, remaja putri juga cenderung mengikuti trend makan makanan cepat saji tanpa memperhatikan nutrisi yang terkandung di dalamnya. Karena masalah gizi seperti *overweight* dan obesitas berkaitan erat dengan cara remaja putri dalam memilih makanan.

Salah satu perhatian utama masyarakat adalah pencegahan *overweight* pada remaja putri karena *overweight* mempengaruhi kualitas hidup remaja dengan dampak negatif seperti hilangnya kemampuan bergerak, menurunnya prestasi akademik, dan bahkan mengalami diskriminasi sosial. Kementerian Kesehatan menyatakan bahwa mengonsumsi makanan berisiko secara teratur dapat menyebabkan *overweight*. Makanan berisiko adalah makanan yang sering dikonsumsi oleh remaja khususnya remaja putri di zaman sekarang, dan

mengonsumsinya secara berlebihan dapat berdampak buruk pada kesehatan mereka. (Risya Amelia Ramadhany, 2018) Selain itu, menurut McLaughlin dan media (2014), efek perilaku makan terdiri dari enam: penurunan fungsi otak, penurunan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas, gangguan pencernaan, kualitas tidur, perubahan suasana hati, resistensi insulin, dan bertambahnya berat badan. (Sumartini dan Ningrum., 2022)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Hendra et al., (2019), menunjukkan bahwa 89,9% remaja Indonesia tidak menyukai sayur-sayuran, menunjukkan bahwa ada beberapa area di mana preferensi makanan mereka masih buruk. Masalah ini muncul karena remaja salah memahami bahaya makan berlebihan dan *junk food*. Sebuah penelitian yang dilakukan pada remaja putri di Kabupaten Majene (Ummi Kalsum Nurais et al., 2023) menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola konsumsi yang buruk dari remaja putri (69,6%) dan tingkat obesitas yang meningkat di wilayah tersebut. (Wahdaniyah et al., 2023)

Meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pola makan sehat dapat membantu mencegah masalah gizi. Pengetahuan remaja tentang gizi menjadi salah satu faktor tidak langsung dari berat badan berlebih. Namun, mendapatkan pengetahuan tentang gizi dapat mencegah berat badan berlebih dan membantu seseorang memperbaiki pola makan mereka untuk mengonsumsi makanan yang sesuai dengan nutrisi mereka. Pengetahuan yang baik adalah salah satu faktor yang mempengaruhi pola makan seseorang. Sangat penting untuk memperhatikan fakta bahwa remaja yang berlebihan berat badan tidak memahami pentingnya gizi seimbang.

Remaja yang kelebihan berat badan lebih rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan jika masalah ini tidak ditangani. Dibutuhkan upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja terutama remaja putri kelebihan berat badan tentang nutrisi. Salah satu cara untuk menangani hal ini adalah dengan memberikan edukasi gizi. edukasi gizi adalah alat penting untuk meningkatkan kesadaran tentang gizi dan mendorong kebiasaan makan sehat. edukasi gizi pada remaja putri dapat meningkatkan pengetahuan

mereka tentang gizi sehingga mereka dapat membuat keputusan yang lebih tepat tentang makanan apa yang sehat untuk mereka konsumsi. (Ekayati et al., 2023)

Selain pengetahuan, sikap adalah faktor penting yang memengaruhi cara remaja putri memilih makanan. Sikap adalah reaksi atau respons seseorang terhadap suatu stimulus atau objek yang tetap tertutup. Sikap seseorang akan berdampak langsung pada perilakunya, sehingga sangat bermanfaat. Sikap terdiri dari sikap positif dan negatif. Sikap positif akan mendorong perilaku yang positif, seperti menolak, menjauhi, dan meninggalkan, bahkan sampai menyebabkan kerusakan. Sikap positif terhadap kesehatan remaja mungkin tidak berdampak langsung pada perilaku mereka yang positif, tetapi sikap negatif terhadap kesehatan hampir pasti berdampak pada perilaku mereka. (Notoatmodjo, 2010).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti perlu melakukan analisis edukasi gizi tentang *overweight* karena masih banyak remaja putri yang tidak memperhatikan makanan yang mereka konsumsi serta minimnya pengetahuan tentang *overweight* dan bagaimana memilih makanan yang sehat. Oleh karena itu, SMAN 1 Malunda salah satu lokasi yang layak untuk dijadikan tempat penelitian dikarenakan pertimbangan lokasi yang dekat dengan pusat makanan jajanan sehingga menjadikan permasalahan tersebut layak untuk diteliti karena kebiasaan makan dan gaya hidup yang paling mempengaruhi status gizi adalah konsumsi makanan energi tinggi dan aktivitas sedentari. Hal ini tentunya sebagai bentuk untuk mencegah dan menangani masalah *overweight*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan keterangan atau fakta tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh edukasi gizi dengan video *learning* multimedia terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap *Healthy Food Choice* pada Remaja Putri untuk mencegah *Overweight* di SMAN 1 Malunda?

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan video *learning* multimedia terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap *Healthy Food Choice* pada remaja putri mencegah *overweight* di SMAN 1 Malunda.

b. Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan video *learning* multimedia terhadap peningkatan pengetahuan *healthy food choice* sebelum dan sesudah diberikannya edukasi gizi.
- 2) Mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan video *learning* multimedia terhadap peningkatan sikap *healthy food choice* sebelum dan sesudah diberikannya edukasi gizi.

D. Manfaat Penelitian

a. Secara teoritis, penelitian ini dapat dijadikan sebagai upaya untuk mengembangkan dan menambah ilmu pengetahuan serta menambah wawasan mengenai pengaruh edukasi gizi pada remaja putri tentang *Healthy Food Choice*.

b. Secara Praktis, hasil penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai tambahan penelitian, pertimbangan, masukan atau saran terhadap pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan *Healthy Food Choice* mencegah *overweight* pada remaja putri di SMAN 1 Malunda..

- 1) Bagi Peneliti, penelitian ini menjadi ilmu pengetahuan tambahan terkait dengan *Healthy Food Choice* dikalangan Remaja saat ini khususnya pada remaja putri. Selain itu penelitian ini sangat bermanfaat bagi peneliti sebagai buah karya ilmiah.
- 2) Bagi Remaja, diharapkan bisa meningkatkan kesadaran para remaja bahwa mengonsumsi makanan yang bergizi sangatlah penting bagi tumbuh kembang bagi tubuh.
- 3) Bagi Sekolah, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan pihak sekolah mengenai *Food Choice* di kalangan remaja sehingga lebih memperhatikan makanan yang

disajikan di setiap kantin yang ada di sekolah guna untuk mengurangi angka *overweight*.

- 4) Bagi Universitas, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pustaka bagi mahasiswa Universitas Sulawesi Barat Khususnya Fakultas Ilmu Kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang *Healthy Food Choice*.
- 5) Bagi Umum, Penelitian ini diharapkan bisa menjadi salah satu referensi agar mengetahui dan lebih memahami pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan *Healthy Food Choice* pada remaja.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan bertempat di Daerah Kecamatan Malunda, yaitu di salah satu Sekolah Menengah Atas (SMA) 1 Malunda dengan jumlah keseluruhan siswa kelas X dan XI sebanyak 471, dan jumlah remaja putri kelas X sebanyak 143 siswa dan remaja putri untuk kelas XI sebanyak 120 siswa. Peneliti memilih tempat penelitian di SMA 1 Malunda karena pertimbangan lokasi yang dekat dengan pusat makanan jajanan sehingga menjadikan permasalahan tersebut layak untuk diteliti karena kebiasaan makan dan gaya hidup yang paling mempengaruhi status gizi adalah konsumsi makanan energi tinggi, dan minimnya pengetahuan terkait memilih makanan yang sehat serta bagaimana pencegahan dan mengatasi *overweight*. Adapun Penelitian yang akan dilaksanakan pada bulan Agustus Tahun 2024, dan data yang akan diteliti selama penelitian tersebut adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi Gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap *Healthy Food Choice* pada remaja putri.

F. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Tujuan	Metode	Hasil dan Kesimpulan
1.	Andi Sri Rahayu Kasma	Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media <i>Booklet</i> Terhadap Perubahan Pilihan Makanan Cemilan Pada Remaja Di Makassar	untuk melihat pengaruh edukasi gizi melalui media <i>booklet</i> terhadap perubahan pilihan makanan camilan pada remaja di Makassar.	pra-eksperimen dengan desain penelitian <i>One Group Pretest-Post test</i>	ada pengaruh edukasi gizi melalui media <i>booklet</i> terhadap perubahan pilihan makanan camilan pada siswa SMAN 16 Makassar dilihat dari perubahan frekuensi konsumsi camilan sehat sebelum dan sesudah intervensi.
2.	Indira Ekayati, Aminah Toha, Nino Adib C	Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Video Animasi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Pola Makan Remaja Overwight di SMPN 2 Samarinda	untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media video animasi terhadap peningkatan pengetahuan dan pola makan pada remaja <i>overweight</i> di SMP Negeri 2 Samarinda	Jenis penelitian ini adalah <i>quasi experiment</i> dengan menggunakan rancangan <i>The Matching Only Pretest-Posttest Control Group Design</i> .	Hasil analisis dengan uji <i>Wilcoxon</i> menunjukkan bahwa, dengan nilai p-value = 0.002 ($p < 0.05$), ada perbedaan signifikan antara pengetahuan remaja <i>overweight</i> di SMP Negeri 2 Samarinda tentang nutrisi seimbang sebelum dan sesudah menggunakan video animasi. Ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan remaja <i>overweight</i> tentang nutrisi seimbang dalam kelompok eksperimen.

3.	Roito Harahap, Ravi Masitah, Rio Purnama	Pengaruh Video Edukasi terhadap Pengetahuan Konsumsi Makanan dan Minuman Jajanan Kekinian pada Remaja Putri di SMA PGRI 2 Palembang	untuk mengetahui pengaruh video edukasi terhadap pengetahuan konsumsi makanan dan minuman jajanan kekinian pada remaja putri di SMA 02 PGRI Palembang	<i>quasi eksperimen</i> dengan desain <i>one group pretest posttest group design</i> .	Hasil uji statistik Paried Sample T test diperoleh nilai sig sebesar $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara variabel sebelum dan sesudah diberikan video edukasi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Edukasi Gizi dan Promosi Gizi

2.1.1 Pengertian Edukasi Gizi

Edukasi gizi merupakan metode serta upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan tentang nutrisi untuk mencapai status gizi yang ideal. edukasi gizi merupakan proses berkesinambungan yang mengajarkan orang tentang gizi, membentuk sikap dan perilaku hidup sehat dengan memperhatikan pola makan sehari-hari dan faktor lain yang mempengaruhi makanan, serta meningkatkan kesehatan dan gizi mereka. Tujuan dari edukasi gizi adalah untuk mendorong perubahan perilaku yang positif yang berkaitan dengan makanan dan gizi. (Supriasa, 2013)

Contento (2011) menyatakan bahwa edukasi gizi adalah kumpulan metode edukasi yang didukung oleh faktor lingkungan untuk membantu orang memilih makanan dan perilaku terkait gizi yang baik untuk kesehatan. Edukasi ini dapat diberikan di mana saja kepada orang, masyarakat, atau pemerintahan. Menurut Nakwe (2013), edukasi gizi adalah bagian penting dari promosi kesehatan dan upaya pencegahan penyakit. (Nakwe, 2013)

Rusdi et al., (2021) juga menyatakan bahwa edukasi merupakan proses yang berdimensi luas untuk mengubah perilaku sehingga seseorang dapat menerapkan kebiasaan makan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. (Rasmiyanti, (2017). Tumurung (2018), juga menyatakan bahwa edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, dan mendorong perilaku. Misalnya, remaja, terutama remaja putri, dapat mengetahui pentingnya memilih makanan sehat untuk kesehatan. (Tamurung, 2018)

2.1.2 Metode Edukasi Gizi

Menurut Tumurung (2018), edukas gizi adalah suatu proses yang melibatkan masukan (input) dan keluaran (output) untuk mencapai tujuan edukasi gizi, yaitu perubahan perilaku. Banyak faktor mempengaruhi edukasi gizi termasuk metode, materi atau pesannya, atau petugas yang melakukannya, dan alat bantu atau alat peraga.

Beberapa cara/metode untuk melakukan edukasi gizi, diantaranya metode edukasi individual, kelompok, dan umum (massa), antara lain:

a. Metode Edukasi Gizi Individual (*Perorangan*)

Dalam edukasi gizi, pendekatan edukasi individual digunakan untuk mendorong perilaku baru atau mendorong seseorang untuk melakukan perubahan atau inovasi. Metode ini digunakan karena setiap orang memiliki masalah atau alasan yang berbeda-beda untuk menerima perilaku atau penerimaannya. Agar petugas kesehatan dapat mengetahui dengan tepat dan membantu mereka, maka perlu menggunakan metode sebagai berikut:

1) Bimbingan dan Penyuluhan (*Guidance dan Councelling*)

Dengan cara ini, kontak antara klien dan petugas menjadi lebih intens, sehingga klien dapat memperoleh bantuan untuk setiap masalah yang dia hadapi. Pada akhirnya, klien akan dengan sukarela, sadar diri, dan penuh pengertian menerima perilaku tersebut (mengubah perilaku).

2) Interview (*Wawancara*)

Ini sebenarnya merupakan bagian dari bimbingan dan penyuluhan. Petugas kesehatan mewawancarai klien untuk mengetahui mengapa mereka tidak atau belum menerima perubahan, apakah mereka tertarik atau belum menerima perubahan, dan apakah perilaku yang sudah atau akan diadopsi memiliki dasar pengertian dan kesadaran yang kuat. Jika tidak, penyuluhan lebih lanjut diperlukan. (Contento, 2011)

b. Metode Edukasi Gizi Kelompok

1) Kelompok Besar

Kelompok besar didefinisikan sebagai jumlah peserta yang lebih dari 15 orang. Metode yang efektif untuk kelompok besar ini antara lain:

- a) Ceramah: metode ini cocok untuk orang-orang dengan pendidikan rendah dan tinggi.
- b) Seminar: metode ini hanya cocok untuk orang-orang dalam kelompok besar dengan pendidikan menengah keatas.

2) Kelompok Kecil

- a) Diskusi kelompok: Pemimpin diskusi harus memberikan pancingan, yaitu pertanyaan tentang topik diskusi, untuk memulai diskusi.
- b) Curah pendapat: dimulai dengan masalah, kemudian peserta memberikan jawabannya dan ditampung dan ditulis di atas flipchart atau papan tulis sebelum semua orang mencurahkan pendapat mereka. Tidak boleh ada komentar. Semua orang boleh memberi komentar setelah mereka mengatakan apa yang mereka pikirkan.
- c) Kelompok-kelompok kecil: Sebuah kelompok langsung dibagi menjadi kelompok kecil yang kemudian diberi masalah yang sama atau tidak dengan kelompok lain. Kelompok-kelompok ini mendiskusikan masalah tersebut, dan temuan dari tiap kelompok didiskusikan kembali untuk mencapai kesimpulan.
(Contento, 2011)

c. Metode Edukasi Gizi Umum (Massa)

Media ini cocok untuk menyebarkan pesan kesehatan yang ditujukan kepada masyarakat, seperti ceramah umum, pidato, stimulasi, dan *billiboard* yang diisi dengan informasi kesehatan.
(Contento, 2011)

2.1.3 Media Promosi Gizi (video)

Media adalah fakta yang tidak dapat dipungkiri bahwa mereka berfungsi sebagai alat bantu sarana pendidikan/edukasi untuk menyampaikan pesan-pesan dari materi pelajaran kepada siswa. Selain itu, media juga berfungsi untuk membantu siswa mencapai tujuan pelajaran. Hal ini didasarkan pada keyakinan bahwa belajar mengajar melalui media meningkatkan kegiatan belajar siswa dalam waktu yang relatif singkat (Saputri, 2018).

a. Pengertian media video

Video adalah media yang menampilkan ilusi, gambaran, dan fantasi pada gambar yang bergerak (Agnew dan Kellerman, 2012). Satu jenis media pembelajaran adalah video. Jika dilihat dari media penyampaian pesannya, video termasuk media pandang-dengar atau pembelajaran audio-visual. Media audio visual terbagi menjadi dua jenis. Yang pertama disebut media audio visual murni dan memiliki peralatan suara dan gambar dalam satu unit. Yang kedua disebut media audio visual tidak murni. Jenis pertama terdiri dari film, televisi, dan video. jenis kedua terdiri dari slide, opaque, OHP, dan peralatan visual yang diberi suara.

b. Tujuan media video

Menurut Cheppy Riyana (2007), tujuan media video pembelajaran adalah sebagai berikut:

- 1) Memperjelas dan mempermudah penyampaian pesan agar tidak terlalu verbalitas.
- 2) Mengatasi keterbatasan waktu, ruang, dan daya indera peserta didik.
- 3) Dapat digunakan secara bervariasi dan sesuai dengan kebutuhan.

c. Karakteristik media video

Menurut Cheppy Riyana (2007), yaitu:

1) Kejelasan pesan

Dengan menonton video, siswa dapat lebih memahami pesan pembelajaran dan menerima informasi secara utuh. Akibatnya, informasi ini dapat disimpan dalam memori jangka panjang dan dapat disimpan.

2) Berdiri sendiri

Video ini tidak bergantung pada materi pelajaran lain atau harus digunakan bersama-sama dengan materi pelajaran lain.

3) Bersahabat dengan pengguna (mudah digunakan).

Media video menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan umum. Pemaparan informasi yang tampil berguna dan mudah digunakan, seperti kemudahan respons dan akses sesuai keinginan.

4) Representasi Isi

Materi harus representatif seperti simulasi atau demonstrasi. Media video pada dasarnya dapat digunakan untuk materi pelajaran sosial dan sains.

5) Melihat melalui media.

Materi dikemas secara multimedia, yang mencakup teks, animasi, suara, dan video sesuai dengan kebutuhan konten. Materi yang digunakan aplikatif, berproses, sulit terjangkau dan berbahaya apabila digunakan secara langsung, dan sangat akurat.

6) Menggunakan kualitas resolusi yang tinggi

Tampilan video dibuat menggunakan teknologi rekayasa digital dengan resolusi tinggi yang mendukung setiap spek sistem komputer.

7) Dapat digunakan secara individual atau secara klasikal.

Video pembelajaran dapat digunakan oleh siswa secara individual, baik di sekolah maupun di rumah. Bisa juga

digunakan dengan hingga lima puluh siswa yang dipandu oleh guru atau cukup mendengarkan penjelasan dari pembicara.

d. kelebihan dan kelemahan media video

menurut Daryanto (2010), yaitu:

- 1) kelebihan media video
 - a) Dapat melatih siswa untuk menggunakan daya imajinasi yang abstrak.
 - b) Dapat merangsang partisipasi aktif para siswa.
 - c) Dapat menyampaikan pesan dan informasi secara serempak kepada seluruh siswa.
 - d) Dapat meningkatkan motivasi belajar.
 - e) Dapat mengatasi keterbatasan waktu dan ruang.
 - f) Dapat menggunakan berbagai media untuk menyampaikan laporan-laporan yang aktual dan orisinal.
 - g) Dapat mengontrol arah dan kecepatan belajar siswa.
- 2) Kelemahan media video
 - a) Hanya dapat melayani secara efektif bagi mereka yang sudah mampu berpikir abstrak.
 - b) Guru tidak kreatif dalam menyampaikan materi karena sudah diwakili oleh media audio visual.
 - c) Memerlukan peralatan khusus untuk menyampaikan materi.
Suara yang keras saat penayangan video akan mengganggu siswa lain.

2.2 Pengetahuan Gizi

2.2.1 Pengertian Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi adalah komponen kognitif yang menggambarkan pengetahuan gizi seseorang, yang mencakup berbagai jenis zat gizi dan bagaimana interaksinya dengan kesehatan tubuh dan status gizinya. (Soraya et al., (2017) Tujuan dari pengetahuan gizi adalah untuk mempelajari semua hal yang perlu diketahui tentang nutrisi makanan dan hubungannya dengan kesehatan yang optimal. Pilihan dan

konsumsi makanan sehari-hari yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme juga merupakan bagian dari pengetahuan gizi (Almatsier et al., 2009).

Salah satu faktor yang menyebabkan masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada remaja adalah pengetahuan gizi yang kurang dan terlihat pada kebiasaan makan yang salah. Permaesih, (2003), menyatakan bahwa pengetahuan dan praktik gizi yang kurang mencerminkan perilaku menyimpang dalam memilih makanan. Remaja yang tahu tentang gizi mereka akan lebih mampu memilih makanan sesuai kebutuhannya. (Wong et al., 1999)

Pengetahuan gizi membantu remaja memilih makanan yang sehat dan memahami bahwa makanan memiliki hubungan dengan gizi dan kesehatan. Dengan mendapatkan pengetahuan dan kesadaran tentang kebiasaan makan dan gaya hidup yang sehat, beberapa masalah gizi dan kesehatan dewasa dapat diperbaiki. (Johnson and Haddad, 1985)

Pengetahuan tentang gizi akan mempengaruhi kehidupan sehari-hari seseorang. Remaja yang tahu tentang gizi akan lebih memahami kebiasaan makan yang baik, seperti mengonsumsi makanan sehat dalam jumlah yang cukup dan menghindari makanan yang memiliki efek negatif pada tubuh serta dapat mencegah penyebab penyakit degeneratif. (Apelabi et al., 2012).

2.2.2 Tingkatan Pengetahuan

Notoatmodjo (2010) menyatakan bahwa ada enam tingkatan pengetahuan dalam domain kognitif:

a. Tahu (*Know*)

Tahu dapat didefinisikan sebagai mengingat materi yang telah dipelajari sebelumnya. Mengingat kembali sesuatu yang khusus serta seluruh materi yang dipelajari termasuk dalam tingkat pengetahuan ini, yang merupakan tingkat pengetahuan paling rendah. Dengan menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan cara lain, kata kerja digunakan untuk mengukur pengetahuan seseorang tentang materi yang dipelajari.

b. Memahami (*Comprehention*)

Kemampuan untuk menjelaskan dan menginterpretasikan sesuatu dengan benar adalah definisi pemahaman. Orang yang memahami sesuatu dapat menjelaskan dan menyimpulkan sesuatu yang mereka pelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

Kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari dalam situasi atau kondisi sebenarnya (real). Ini dapat mencakup penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi lain.

d. Analisis (*Analysis*)

Kemampuan untuk membagi suatu objek atau materi menjadi bagian-bagian yang saling berhubungan tetapi tetap dalam struktur organisasi. Penggunaan kata kerja seperti menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya menunjukkan kemampuan analisis ini.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Kemampuan untuk menyusun, merencanakan, meringkas, menyesuaikan, dan sebagainya terhadap teori atau rumusan yang sudah ada disebut sintesis. Dengan kata lain, sintesis adalah kemampuan untuk menyusun formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi adalah kemampuan untuk mengevaluasi sesuatu. Ini didasarkan pada kriteria tertentu atau kriteria yang sudah ada.

2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2007), ada beberapa faktor yang memengaruhi pengetahuan seseorang. Salah satunya adalah:

a. Pendidikan

Pendidikan merupakan upaya seumur hidup untuk meningkatkan karakter dan kemampuan, baik di dalam maupun di luar kelas. Pendidikan mempengaruhi proses pembelajaran, semakin

tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah mereka menerima informasi. Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi lebih mungkin untuk mengumpulkan informasi dari orang lain dan dari media massa. Pemahamannya tentang gizi seimbang meningkat dengan mendapatkan lebih banyak informasi.

Pendidikan dan pengetahuan tidak dapat dipisahkan. oleh karena itu, orang yang lebih berpendidikan juga harus memiliki pengetahuan yang lebih luas daripada orang yang kurang berpendidikan. Pendidikan formal dan non-formal dapat memberikan peningkatan pengetahuan. Persepsi seseorang terhadap suatu hal memiliki aspek positif dan negatif. Pada akhirnya, kedua aspek ini menentukan perasaan seseorang terhadap objek tersebut. Semakin banyak aspek positif yang diketahui tentang suatu hal, semakin banyak sikap yang disukai terhadap hal tersebut.

b. Media Massa

Pendidikan formal dan nonformal dapat menghasilkan perubahan yang dapat meningkatkan pengetahuan seseorang dalam jangka pendek. Berbagai jenis media massa akan muncul sebagai hasil dari kemajuan teknologi, yang akan memengaruhi cara masyarakat melihat teknologi baru. Komunikasi massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lainnya sangat memengaruhi pandangan dan keyakinan seseorang. Adanya informasi baru tentang sesuatu menciptakan landasan kognitif baru untuk membangun pengetahuan tentang sesuatu tersebut.

c. Sosial Budaya

Pengetahuan seseorang akan meningkat karena mengikuti kebiasaan dan tradisi tanpa mempertimbangkan apakah itu baik atau buruk. Selain itu, status sosial ekonomi seseorang akan mempengaruhi ketersediaan fasilitas yang diperlukan untuk melakukan kegiatan tertentu, sehingga pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh status sosial ekonomi tersebut.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah semua yang ada di sekitar remaja, termasuk lingkungan fisik, biologis, dan sosial. Lingkungan ini memengaruhi proses perolehan pengetahuan remaja. Hal ini terjadi karena setiap individu akan memberikan respons berupa pengetahuan, baik dengan atau tanpa interaksi timbal balik.

e. Pengalaman

Pengalaman kerja sebagai sumber pengetahuan gizi seimbang adalah cara untuk memperoleh pengetahuan praktis dengan mengulangi apa yang telah dipelajari saat menyelesaikan masalah sebelumnya. Pengalaman kerja juga dapat membantu dalam pengembangan keterampilan pengambilan keputusan yang mengintegrasikan penalaran ilmiah dan etis yang didasarkan pada hasil.

f. Usia

Pemahaman dan pemikiran seseorang dipengaruhi oleh usia mereka. Semakin tua usia, semakin banyak kemampuan berpikir dan kognitif yang berkembang, yang menghasilkan peningkatan pengetahuan seseorang. Orang di usia paruh baya akan menghabiskan lebih banyak waktu untuk membaca, dan mereka akan lebih aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial. Pada usia ini, kemampuan intelektual, pemecahan masalah, dan kemampuan bahasa mereka hampir tidak berubah.

Salah satu cara untuk mengukur pengetahuan adalah dengan mengajukan pertanyaan atau wawancara tentang materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang diukur dapat disesuaikan dengan tingkatan-tingkatan yang disebutkan di atas. (Notoatmodjo, 2007)

2.3 Healthy Food Choice

2.3.1 Pengertian *Healthy Food Choice*

Menurut Puspadewi (2014), pemilihan makanan (*food choice*) merupakan perantara antara persepsi dan praktek perilaku dalam kebiasaan makan. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan termasuk persepsi tentang makanan yang sehat, pemilihan makanan, karakteristik dan subjek, ketersediaan makanan, dan faktor sosial dan budaya. (Puspadewi, 2014) Pilihan makanan adalah jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, psikologis, dan sosiologis. Tujuan fisiologis adalah untuk memenuhi keinginan makan, atau lapar, atau untuk mendapatkan zat gizi yang diperlukan tubuh. Tujuan psikologis adalah untuk memenuhi keinginan emosional atau selera, dan tujuan sosiologis adalah untuk mempertahankan hubungan antar individu dalam keluarga, teman dan masyarakat. (Sediaoetama, 2000)

Namun, menurut Contento (2011), ada sejumlah variabel yang memengaruhi pemilihan makanan yang berkaitan dengan perilaku seseorang, yaitu biologis (seperti rasa makanan dan rasa lapar), pengalaman dengan makanan (baik yang dialami sendiri maupun oleh orang lain), internal individu (seperti nilai, sikap, kepercayaan, motivasi, dan persepsi), dan eksternal (seperti orang di luar individu, seperti keluarga dan orang sekitar). Variabel internal dan eksternal ini sangat berpengaruh pada pilihan makanan dan perilaku lainnya. Terakhir, komponen sosial dan lingkungan seperti biaya, iklan, dan ketersediaan makanan. (Contento, 2011)

Keputusan konsumen (remaja) dalam memilih atau membeli sesuatu dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pengaruh personal (umur, kondisi sosial, gaya hidup), kemudian faktor sosial budaya dan psikologis (kepercayaan, motivasi, sikap, pembelajaran persepsi). hal ini dapat mempengaruhi keputusan konsumen (remaja) untuk membeli sesuatu. Proses ini dimulai dengan pengakuan kebutuhan konsumen atau kesadaran akan kebutuhannya, dan kemudian dilanjutkan dengan penelitian informasi atau pemahaman tentang kebutuhan konsumen,

jika telah dinilai kelebihan dan kekurangannya maka konsumen (remaja) akan membuat keputusan. kemudian proses tersebut diakhiri dengan tindakan konsumen (remaja) setelah menilai kepuasan terhadap pilihan yang dikonsumsi dan informasi tersebut akan dibagikan kepada orang lain. (Kotler, 2014)

2.3.2 Sikap *Healthy Food Choice*

Sikap adalah reaksi atau respons seseorang terhadap suatu stimulus atau objek yang tetap tertutup. Sikap akan berdampak langsung pada perilaku seseorang, sehingga sangat bermanfaat. Sikap terdiri dari sikap positif dan negatif; sikap positif akan mendorong perilaku yang positif, dan sikap negatif akan mendorong perilaku yang negatif, seperti menolak, menjauhi, meninggalkan, bahkan sampai merusak. Namun, sikap positif yang dipegang oleh remaja terhadap kesehatan mungkin tidak berdampak langsung pada perilaku mereka menjadi positif, tetapi sikap negatif yang dipegang oleh remaja terhadap kesehatan. (Notoatmodjo, 2010)

Sikap adalah faktor penting dalam memilih makanan. Memiliki sikap positif terhadap kesehatan mungkin tidak berdampak pada perilakunya, tetapi memiliki sikap negatif terhadap kesehatan hampir pasti berdampak pada perilakunya. (Lestari and Shinta, 2015) Selain itu, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingginya pemilihan makanan. Faktor predisposisi termasuk pengetahuan dan sikap, faktor pendukung seperti uang dan lingkungan sosial, dan faktor penguat seperti dukungan media dan teman. (Notoatmodjo, 2003)

Menurut Suhardjo (2003), ada beberapa faktor yang memengaruhi sikap orang dalam memilih makanan, yaitu:

a. Kebudayaan

Kebudayaan memengaruhi jenis makanan apa yang harus dikonsumsi, dibuat, diolah, didistribusikan, dan disajikan. Mengembangkan kebiasaan makan dengan mempelajari cara yang berhubungan dengan konsumsi makanan dan menerima atau menolak jenis atau bentuk makanan tertentu. Makanan akan menjadi kebiasaan yang

berakar dalam perilaku setiap orang sejak lahir.

b. Segi Psikologi

Pengalaman dan respons orang lain dapat memengaruhi sikap suka atau tidak suka seseorang terhadap makanan.

c. Media Massa

Berbagai jenis media massa, seperti televisi, ponsel, dan majalah, berfungsi sebagai alat komunikasi dan sangat memengaruhi pilihan makanan seseorang.

d. Faktor Emosional

Sebagai bentuk, pernyataan yang didasarkan pada emosional berfungsi sebagai mekanisme pengalihan atau penyaluran frustrasi.

Menurut Sunaryo (2004), ada dua faktor yang mempengaruhi pembentukan dan perubahan sikap: faktor internal berasal dari individu itu sendiri, yang berarti mereka menerima, mengalah, dan memilih segala sesuatu yang datang dari luar, serta menentukan mana yang akan diterima. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari faktor psikologis, fisiologis, dan motifatif. Faktor eksternal berasal dari luar individu, yang berarti mereka memberikan insentif untuk membangun sikap.

Sunaryo (2004), Mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi remaja putri dalam memilih makanan, diantaranya:

a. *Mood* (Suasan hati)

Mood (suasana hati) adalah kondisi psikologis seseorang yang melibatkan emosi tanpa ada objek emosi yang pasti (Khasanah 2019). Sementara emosi adalah reaksi seseorang terhadap peristiwa di sekitarnya, seperti marah, senang, takut, atau sedih. Suasana hati seseorang tidak hanya memengaruhi jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang, tetapi juga memengaruhi bahan makanan yang mereka pilih untuk dikonsumsi (Steptoe et al., 1995).

b. *Convience* (Kenyamanan)

Salah satu faktor yang berkaitan dengan kenyamanan meliputi segala sesuatu yang berkaitan dengan pembelian dan persiapan bahan seperti waktu yang dibutuhkan untuk mempersiapkan makanan, ketersediaan makanan di toko terdekat, dan kemudahan mempersiapkan makanan tersebut (Steptoe et al., 1995). Menurut Janeta (2018), penelitian yang dilakukan oleh Sun (2007) menunjukkan bahwa faktor yang mempermudah masyarakat dalam memilih makanan dipengaruhi oleh kenyamanan atau kemudahan. (Ratih et al., 2022)

c. *Sensori Appareal* (Daya tarik sensorik)

Penampilan, rasa, dan bau adalah bagian dari daya tarik sensorik. Berbagai bau atau aroma makanan dapat menggugah selera dan merangsang indra penciuman, yang berdampak pada keinginan untuk makan makanan. Makanan dengan aroma dan tampilan yang menarik akan mendorong seseorang memilih makanan tersebut. (Aulia et al., 2018)

d. *Price* (Harga)

Harga makanan sangat memengaruhi pemilihan makanan remaja. Harga dianggap lebih penting pada perempuan dibandingkan laki-laki karena perempuan biasanya lebih bertanggung jawab untuk berbelanja kebutuhan makanan mereka dan mungkin lebih menyadari keterbatasan anggaran mereka dibandingkan dengan laki-laki. Harga makanan yang dicantumkan pada promosi makanan akan sangat memengaruhi minat remaja dalam memilih makanan. (Khasanah 2019)

e. *Familiar* (Familiaritas atau kebiasaan)

Familiaritas, juga dikenal sebagai kebiasaan. didefinisikan sebagai kecenderungan seseorang untuk lebih memilih makanan yang sudah biasa mereka konsumsi daripada mencoba makanan baru (Janeta et al., 2018). Familiaritas atau kebiasaan lebih penting daripada kualitas makanan baru, menurut Steptoe (1995).

2.3.3 Gizi Dan Makanan Sehat

Gizi adalah suatu proses di mana organisme menggunakan makanan yang biasanya dikonsumsi melalui pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan ekskresi unsur-unsur yang tidak penting untuk menjaga kehidupan normal, pertumbuhan, dan pembentukan organ-organ tubuh untuk menghasilkan energi. (Fatonah, 2009)

Makanan sehat adalah makanan yang memiliki nutrisi yang membantu tubuh tumbuh dan berkembang, seperti buah-buahan dan sayuran. Makanan jajanan kaki lima adalah makanan yang dapat dimakan langsung di jalan atau di tempat umum yang ramai, atau dapat dimakan tanpa diproses atau dimasak lebih lanjut. (Fatonah, 2009)

2.3.4 Pentingnya Memilih Makanan Yang Sehat

Menurut Manajemen Makanan Sehat di *PAUD—CORE Reader, 2019.*, makanan yang sehat adalah makanan yang memiliki jumlah nutrisi yang cukup dan seimbang serta tidak mengandung bahan-bahan yang dapat membahayakan atau merusak kesehatan. Untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh, setiap orang harus memiliki pola makan yang sehat. Jumlah nutrisi yang dikonsumsi seseorang dipengaruhi oleh pola makan mereka. Pola makan adalah upaya mengatur jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi dengan tujuan tertentu, seperti menjaga kesehatan, tingkat nutrisi, dan mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. *Harvard School of Public Health* membuat pola makan baru yang berbeda dari yang disarankan oleh orang Indonesia. Ini karena ada faktor fisiologi, psikologi, budaya, dan sosial yang memengaruhi pilihan pola makan. Menurut pola makan *Healthy Eating Plate*, porsi karbohidrat dan protein yang dikonsumsi adalah setengah dari ukuran piring setiap kali makan. (Ismanto & Suprianto, 2024)

2.3.5 Ciri-Ciri Makanan Sehat Dan Tidak Sehat

a. Ciri-ciri makanan sehat:

- 1) menggunakan pemanis, penyedap, dan pewarna alami dan mengurangi jumlah bahan pengawet. Misalnya, sosis atau bakso buatan sendiri yang tidak mengandung pengawet Tidak ada micin atau MSG dalam kuahnya. Untuk minuman, gunakan pemanis gula asli. Pewarna alami seperti daun pandan, kunyit, dan lainnya digunakan untuk mewarnai makanan dan kue. Makanan dimasak dengan benar, misalnya dengan menghindari penggunaan minyak goreng yang berulang.
- 2) Lokasi di sekitar toko bersih, toko bersih, makanan yang dijual bersih, dan penjual bersih juga. Hal ini terkait erat dengan kebersihan dan sanitasi, serta gaya hidup sehat (Sa'ban et al., 2021). Jangan beli makanan yang dijual di dekat tempat pembuangan sampah, got, atau toilet. Jangan beli makanan yang dibungkus plastik atau terkena debu atau lalat.
- 3) Makanan yang terbuat dari bahan makanan segar dimasak dengan benar. Jangan membeli makanan yang telah dimasak berulang kali. Makanan sisa kemaren dan makanan yang sudah kadaluarsa tidak boleh dibeli. Jangan beli makanan yang bentuk dan warnanya berubah atau tidak menarik. (Febrina et al., 2022)

b. Ciri-ciri makanan yang tidak sehat:

- 1) Menggunakan pewarna sintetis dapat menghasilkan warna yang mencolok. Selain itu, jika warna menempel pada jari Anda dan sulit dibersihkan bahkan setelah mencuci tangan. Pewarna sintetis (seperti tartrazine, sunset yellow, dll.) yang sudah dilaporkan menyebabkan mual, hidung meler, sesak nafas, dan ruam pada kulit. Namun, dalam jangka panjang, pewarna buatan dapat menyebabkan hiperaktivitas (anak yang lasak, tidak tenang, dan sulit berkonsentrasi).

- 2) Rasa yang tajam: asin, manis, atau pedas yang berlebihan. Jajanan seperti keripik kentang dan berbagai snack sering mengandung banyak penyedap. Penyedap ini biasanya ditambahkan ke kuah bakso. Atau berbagai macam olahan makanan.
- 3) Baunya tidak sedap. Ini terjadi ketika makanan basi, rusak, atau dipanaskan berulang kali. Makanan yang dibungkus dengan kertas koran, yang dapat mengandung tinta makanan panas yang dibungkus dengan plastik. (Febrina et al., 2022)

2.3.6 Dampak Memilih Makanan Yang Tidak Sehat

Mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak aman dapat menyebabkan masalah kesehatan. Dampak kesehatan dapat beragam dari gejala ringan seperti pusing dan mual hingga gejala serius seperti mual-muntah, kram perut, kram otot, lumpuh otot, diare, cacat, bahkan kematian. Selain itu, keracunan makanan pada ibu hamil meningkatkan risiko cacat permanen dalam pertumbuhan dan perkembangan janin. (Direktorat Bina Gizi, 2011).

Menurut Sucipto (2016), ada sejumlah efek negatif yang dapat dihasilkan dari konsumsi makanan yang tidak aman, di antaranya:

a. Infeksi

Makanan yang mengandung mikroba patogen atau kuman yang dapat menyebabkan penyakit seperti kolera, typhus, sakit perut, dll.

Infeksi juga dapat terjadi karena:

- 1) Petugas pengolah makanan yang sakit atau pernah sakit mengolah makanan yang dikonsumsi orang.
- 2) Hewan atau serangga yang membawa bakteri patogen dapat membuat makanan yang dikonsumsi menjadi kotor.
- 3) Metode memasak makanan yang kurang matang atau sempurna

b. Keracunan Makanan

Keracunan makanan adalah keadaan di mana seseorang mengalami gejala klinik yang disebabkan oleh mengonsumsi makanan tertentu. Keracunan makanan dapat diklasifikasikan menjadi satu dari beberapa kategori berikut:

- 1) Keracunan yang disebabkan oleh mengonsumsi makanan yang mengandung zat kimia beracun.
- 2) infeksi yang disebabkan oleh mikroorganisme yang berkembang di mukosa dan jaringan lainnya. (Sucipto, 2016)

2.4 Tinjauan Umum Tentang Remaja

2.4.1 Pengertian Remaja

Menurut Adriani & Wirjatmadi (2012), Masa remaja adalah periode di mana perubahan yang cepat terjadi dalam perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial. Status kesehatan dan gizi dipengaruhi oleh perubahan fisik yang terjadi selama masa remaja. Mereka akan mencapai pertumbuhan fisik terbaik mereka, jadi mereka membutuhkan nutrisi yang tepat untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan mereka. (Ari Nugroho et al., 2021)

Remaja adalah masa peralihan dari masa pubertas ke masa dewasa, yang terjadi antara usia 13 hingga 20 tahun. Pada usia ini, perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial terjadi. Remaja memiliki masalah dengan asupan gizi karena pertumbuhan yang cepat, yang membutuhkan energi untuk melakukan banyak aktivitas fisik (Mokoginta, Budiarmo dan Manampiring, 2016). Pertumbuhan tubuh remaja yang normal membutuhkan gizi yang sesuai, termasuk jumlah energi yang cukup, protein lemak, dan nutrisi lainnya yang mendukung pertumbuhan. (Muhida et al., 2021)

Kelompok umur yang mengalami proses pertumbuhan menuju dewasa disebut remaja. Remaja adalah kelompok yang rentan terhadap masalah gizi. Perkembangan mereka membutuhkan asupan gizi yang cukup dan seimbang untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka dan

mencegah masalah gizi, baik kelebihan maupun kekurangan.(Mughtar, 2023)

Remaja adalah bagian penting dari pertumbuhan dan kematangan manusia. selama masa ini, banyak perubahan unik terjadi, dan banyak pola menjadi konsisten dengan dewasa. Remaja Putri adalah orang-orang dalam rentang usia 12 hingga 21 tahun yang peduli dengan penampilan mereka. Mereka mulai menginginkan kebebasan untuk menentukan pilihan mereka sendiri. "Remaja" dan "*adolescence*" adalah istilah yang sering digunakan untuk menggambarkan periode perubahan psikososial yang menyertai pubertas (Soetjningsih, 2012). Istilah "*adolesence*" memiliki arti yang luas dan mencakup kematangan mental, sosial, emosional, dan fisik (Hurlock, 2010). Selama masa transisi ini, perubahan fisik dan mental terjadi. Sebagian besar remaja putri mengalami peningkatan atau perfoma fisik serta perubahan pada tinggi badan, kekuatan, dan berat badan mereka, atau mereka bertambah atau menurun.

2.4.2 Perubahan Masa Remaja Putri

Menurut Widyastuti et al. (2009), remaja mengalami pertumbuhan fisik yang cepat dan berbagai perubahan, seperti:

a. Rambut

Rambut kemaluan wanita tumbuh sama dengan remaja laki-laki. Rambut kemaluan ini tumbuh setelah pinggul dan payudara berkembang. Setelah haid, bulu ketiak dan rambut wajah mulai muncul. Semua rambut kecuali rambut wajah awalnya berwarna lurus dan terang, tetapi kemudian menjadi lebih subur, lebih gelap, dan lebih kering.

b. Pinggul

Pinggul juga berkembang, membesar, dan membulat. Hal ini karena pertumbuhan tulang pinggul dan perkembangan lemak di bawah kulit.

c. Payudara

Ketika pinggul wanita membesar, payudara wanita juga akan membesar, dan puting akan menonjol. Hal ini secara harmonis sesuai dengan perkembangan dan pertumbuhan susu, yang menyebabkan payudara menjadi lebih bulat dan lebih besar.

d. Kulit

Laki-laki memiliki kulit kasar, tebal, dan pori-pori yang lebih besar, tetapi kulit wanita tetap lebih lembut.

e. Kelenjar Lemak dan Kelenjar Keringat

Sumbatan kelenjar lemak dapat menyebabkan jerawat. Sebelum dan selama masa haid, kelenjar keringat dan baunya menusuk.

f. Otot

Otot menjadi lebih besar dan lebih kuat menjelang akhir masa puber. Terakhir, bahu, lengan, dan tungkai kaki akan dibentuk.

g. Suara

Wanita jarang mengalami suara serak, dan suara mereka berubah semakin merdu.

2.4.3 Perkembangan Psikologi

Menurut Asrinah (2010), berikut adalah karakteristik psikologis remaja putri:

- a. Pemekaran diri sendiri, yang ditandai dengan kemampuan seseorang untuk menganggap orang lain sebagai bagian dari dirinya sendiri juga Sementara perasaan egoisme, atau mementingkan diri sendiri, menurun, perasaan ingin memiliki meningkat. Tumbuhnya kemampuan untuk mencintai orang lain dan lingkungannya adalah salah satu ciri khasnya.
- b. Kemampuan untuk memiliki wawasan tentang diri sendiri dan kemampuan untuk menangkap humor, termasuk yang menjadikan dirinya sebagai sasaran, adalah tanda kemampuan untuk melihat diri sendiri secara objektif.

- c. Memiliki filosofi hidup khusus. Hal ini dapat dicapai tanpa memikirkannya dan mengucapkannya dalam kata-kata orang yang sudah dewasa mengetahui tempatnya di dunia ini.

2.4.4 Gizi Remaja

Dalam baseline survey tahun 2017 yang dilakukan oleh *UNICEF* terhadap remaja yang tinggal di Indonesia, ditemukan bahwa pola makan dan aktivitas fisik remaja telah berubah. Sebagian besar remaja menggunakan waktunya untuk tidak aktif atau sedentary (33,3 %), lebih suka makan makanan olahan dan buatan pabrik (33,3 %), dan lebih sering makan jajanan segera setelah makan. (Zafira et al., 2023)

a. Kebutuhan gizi seimbang Pada Remaja

Makanan merupakan kebutuhan penting untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh seseorang, jadi remaja harus didorong untuk memilih makanan yang sehat. Kebutuhan nutrisi remaja yang seimbang adalah sebagai berikut (Pipit Festi, 2018):

1) Energi

Kebutuhan energi remaja sangat bervariasi berdasarkan usia dan jenis kelamin. Hal ini disebabkan oleh pertumbuhan dan tingkat aktivitas yang berbeda-beda yang dimiliki setiap remaja. Aktivitas sehari-hari dan metabolisme tubuh membutuhkan energi. Wanita berusia 13-18 tahun membutuhkan 40-50 kal per kg berat badan setiap hari.

2) Protein

Kebutuhan protein sangat tinggi selama pertumbuhan remaja, terutama selama masa pubertas. Mereka membutuhkan 55 gram protein setiap hari. Daging, ikan, keju, dan udang adalah sumber protein.

3) Lemak

Daging, susu, dan mentega adalah sumber lemak. Tubuh akan menyimpan lemak ekstra sebagai lemak tubuh yang diperlukan saat diperlukan.

4) Vitamin dan Mineral

Permintaan vitamin dan mineral saat ini meningkat. Asam polat dan vitamin B12 adalah zat gizi yang membantu metabolisme asam nukleat. Untuk pertumbuhan kerangka tubuh dan tulang, vitamin sangat penting. Selain itu, vit A, C, dan E diperlukan untuk pemeliharaan sel dan jaringan baru.

5) Fe (Zat besi)

Kekurangan zat besi dapat menyebabkan kekurangan darah dalam tubuh. Sayuran hijau, hati, telur, dan daging biasanya mengandung zat besi.

b. Faktor Penyebab Masalah Gizi Pada Remaja Putri

Berbagai gangguan gizi pada usia remaja sering terjadi, termasuk kekurangan protein dan energi, anemia gizi, dan kekurangan vitamin. Sebaliknya, masalah gizi lebih (*overweight*) atau obesitas, ditandai oleh tingginya tingkat obesitas pada remaja, terutama di kota-kota besar. Menurut Adriani (2016), faktor penyebab masalah gizi pada remaja putri yaitu:

1) Kebiasaan makan yang buruk

Kebiasaan makan yang buruk yang berasal dari kebiasaan makan keluarga yang tidak sehat akan terus berlanjut sampai remaja. Mereka hanya makan apa yang mereka butuhkan tanpa menyadari efek tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi yang berbeda terhadap kesehatan mereka.

2) Pemahaman tentang nutrisi yang salah

Remaja, terutama perempuan, sering menginginkan tubuh langsing. Untuk tetap langsing, mereka sering menerapkan pengaturan pembatasan makanan yang salah sehingga mereka tidak memenuhi kebutuhan gizi mereka. Prinsip pemeliharaan gizi yang salah hanya makan sehari sekali atau makan seadanya, tidak makan nasi mendorong gangguan gizi.

3) Kesukaan berlebihan terhadap makanan tertentu

Kesukaan berlebihan terhadap makanan tertentu saja dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi Anda. Kebiasaan seperti itu biasanya dikaitkan dengan preferensi tengah yang marak di kalangan remaja. Makanan hot dog dan minuman coca cola sangat populer di kalangan remaja Amerika pada tahun 1960. Remaja di Indonesia kemudian mengikuti kebiasaan ini.

4) Iklan yang berlebihan di media.

Di usia remaja, orang mudah tertarik pada hal-hal baru. Pengusaha makanan memanfaatkan situasi ini dengan mempromosikan produk makanan mereka dengan cara yang sangat mempengaruhi remaja. lebih-lebih jika promosi menggunakan bintang film yang mereka puja.

5) Masuknya produk makanan baru

Masuknya produk makanan baru dari negara lain secara bebas memengaruhi kebiasaan makan remaja. Sebagian besar remaja menganggap *junk food* dan makanan siap santap yang berasal dari Barat, seperti hot dog, *pizza*, *hamburger*, ayam goreng, dan *french fries*, sebagai gangguan modern. Karena kandungan lemak jenuh, kolesterol, dan garam yang tinggi, banyak orang yang tidak suka berbagai jenis *fast food*. Nutrisi ini meningkatkan risiko berbagai penyakit kardiovaskular pada kalangan usia muda.

2.5 Overweight

2.5.1 Pengertian *Overweight*

Overweight adalah kelebihan berat badan dibandingkan dengan berat badan ideal yang dapat disebabkan oleh pembentukan jaringan lemak. *Overweight* pada remaja disebabkan oleh ketidakseimbangan asupan zat gizi. khususnya Remaja putri yang saat ini memiliki pola makan yang penuh dengan karbohidrat dan lemak, sehingga menghasilkan asupan energi yang tinggi (Gharib, 2011).

2.5.2 Indikator IMT (*Overweight*)

2.5.1 Tabel Indikator IMT (*Overweight*)

Kategori IMT menurut KEMENKES 2019:	
KATEGORI	IMT
Kurus Tingkat Berat	< 17,0
Kurus Tingkat Ringan	17,0 – 18,4
Normal	18,5 – 25,0
<i>Overweight</i>	25,1 – 27,0
Obesitas	> 27,0

Indikator IMT yang digunakan pada responden pada penelitian ini adalah IMT responden yaitu 21,0 – >27,0.

2.5.3 Penyebab *Overweight*

Overweight dapat terjadi karena makanan yang dikonsumsi lebih banyak daripada aktivitas tubuh, sehingga makanan tidak dapat dimetabolisme oleh tubuh. Akibatnya, makanan yang berlebihan disimpan dalam tubuh dalam bentuk lemak, yang pada akhirnya menyebabkan tubuh bertambah besar (Cakrawati, 2011).

Menurut Nirwana (2012), faktor lain yang menyebabkan *overweight* adalah tingkat sosial ekonomi seseorang dan pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan tentang gizi sangat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhannya. Pengetahuan tentang gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk fungsi normal. Pengetahuan tentang gizi akan menuntun seseorang dalam memilih jenis makanan yang akan dikonsumsi baik dari segi kualitas, variasi, maupun cara penyajian yang disesuaikan dengan konsep pangan. Pengetahuan gizi adalah pengetahuan tentang bagaimana memilih dan mengonsumsi bahan makanan secara teratur dan memberikan semua zat gizi yang diperlukan tubuh untuk fungsi normal. Pemilihan makanan dan konsumsi bahan makanan mempengaruhi status gizi seseorang.

Menurut Purwanti (2002), ada beberapa penyebab utama overweight, yaitu:

a. faktor genetik atau keturunan dari orang tua

Jika kedua orang tuanya gemuk, sekitar 80% anaknya akan gemuk, jika salah satunya gemuk, kejadiannya menjadi 40%, dan jika keduanya tidak gemuk, prevalensinya turun menjadi 14%.

b. Faktor psikologis dan emosi

Seseorang dapat mempengaruhi perilaku, seperti stress, cemas, dan takut. Sikap seseorang terhadap hal ini dapat berbeda-beda, misalnya dengan makan terlalu banyak makanan kesukaan mereka. Menurut Dariyo tahun 2004, kondisi psikologis yang dapat menyebabkan kegemukan adalah ketidakseimbangan, yang menyebabkan orang cenderung memilih makanan yang mengandung tinggi kalori.

c. Pola makan yang berlebihan

Pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan asupan makanan yang berlebihan atau kekurangan, seperti makan terlalu banyak, terburu-buru, menghindari makan pagi, dan kebiasaan makan makanan ringan. Jika tubuh mengonsumsi makanan kurang dari yang diperlukan maka tubuh akan menjadi kurus, dan jika tubuh mengonsumsi makanan lebih banyak dari yang diperlukan maka tubuh akan menjadi kelebihan berat badan atau *overweight*. Hal ini dapat menyebabkan penumpukan lemak di bawah kulit dan berat badan lebih, bahkan obesitas, jika berlangsung lama.

d. Kurang aktivitas fisik

aktivitas yang kurang dapat menyebabkan penumpukan lemak atau kelebihan kalori dalam tubuh, sehingga menyebabkan kegemukan.

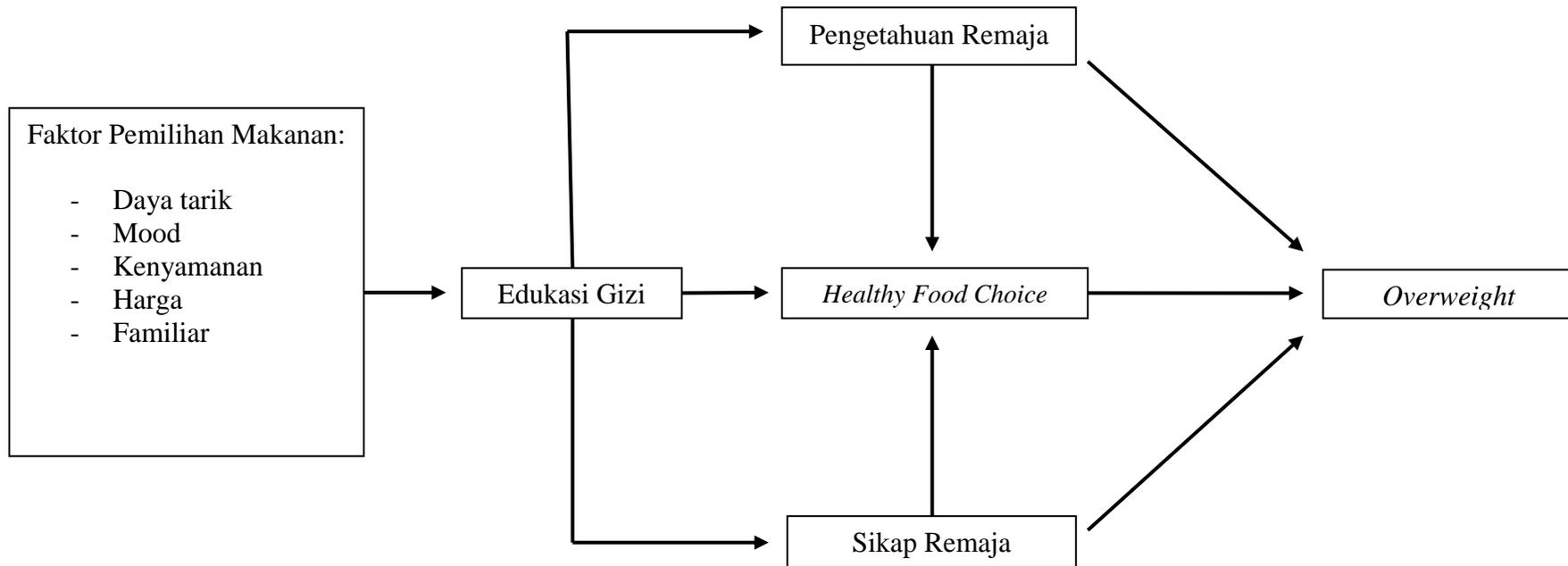
e. Penggunaan Obat-obatan

Untuk menyembuhkan seseorang yang sakit, berbagai macam obat dapat diberikan. Beberapa obat dapat membuat pasien cepat lapar, meningkatkan nafsu makannya. Penggunaan obat dapat menyebabkan berat badan meningkat.

2.5.4 Cara Penilaian *Overweight*

Secara umum, penilaian status gizi dapat dibagi menjadi dua yaitu pertama, penilaian status gizi secara langsung, yang mencakup penilaian antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. kedua, penilaian status gizi secara tidak langsung, yang mencakup survei konsumsi pangan, statistik vital, dan faktor ekologi. *Overweight* akan berlanjut ke obesitas jika tidak dikendalikan. Salah satu parameter yang digunakan untuk mengetahui apakah seseorang tersebut *overweight* adalah menggunakan ukuran Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Jadi, pengukuran antropometri adalah alat yang baik dan dapat diandalkan untuk mengukur status gizi. (Pipit Festi, 2018)

2.6 Kerangka Teori



Sumber: Modifikasi dari Notoatmodjo (2014): Fotopoulos et al., (2009)

2.7 Definisi Operasional

Definisi operasional menjelaskan definisi dari variabel-variabel yang telah dipilih oleh peneliti dalam melakukan penelitiannya agar pembaca dapat mengerti dan memahami maksudnya. Menurut Nurdin (2019), variabel didefinisikan secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, yang memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran yang cermat terhadap objek atau fenomena. (Usman & Rahman, n.d.)

Tabel 2.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skor	Skala
Pengetahuan	Kemampuan responden dalam menjawab dengan benar atas beberapa pertanyaan tentang <i>Overweight</i> , dampak <i>overweight</i> , resiko <i>overweight</i> . serta bagaimana memilih makanan yang sehat, dan apa dampaknya.	Kuesioner	Benar: Skor 1 Salah: Skor 0 Proporsi: 1. Kurang, jika <60% 2. Cukup, jika 60-80% 3. Baik, jika >80% (Khomsan, 2021)	Ordinal
Sikap	Respon siswi dalam memilih makanan yang sehat, dapat membandingkan makanan yang sehat, hubungan makanan dengan kejadian <i>overweight</i> , serta dampaknya.	Kuesioner	Proporsi: Baik 76-100% Cukup 51-75% Kurang 25-50% Penentuan skor pernyataan menggunakan skala likert, dengan 4 alternatif jawaban yaitu: SS : Sangat Setuju S : Setuju TS : Tidak Setuju	Ordinal

			<p>STS : Sangat Tidak Setuju (Budiman & Riyanto A, 2013)</p> <p>Skor untuk jawaban Negatif No (1, & 2)</p> <p>SS : 1</p> <p>S : 2</p> <p>TS : 3</p> <p>STS : 4</p> <p>Skor untuk jawaban Positif No (3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15)</p> <p>SS : 4</p> <p>S : 3</p> <p>TS : 2</p> <p>STS : 1</p>	
<i>Overweight</i>	Remaja putri yang memiliki IMT 21 - >27	Antropometri (Timbangan badan digital dan Microtoise)	<p>IMT normal = 18,5 – 25,0</p> <p>IMT <i>overweight</i> = 25 - >27,0</p>	Ordinal

DAFTAR PUSTAKA

- Ari Nugroho, F., Gizi, J., Kusumastuty, I., Puri Prihandini, Z., Rindang Cempaka, A., Dian Ariestiningsih, A., & Handayani, D. (2021). Pemanfaatan Video Edukasi Dalam Perbaikan Pengetahuan Gizi Pada Remaja. In *SSEJ* (Vol. 1, Issue 3).
- Avila Nugraeni Awal, T., Meliyani Erista Nai, H., Fransiskus Maria, R., (2023). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Frekuensi Pemesanan Makanan Online dengan Obesitas Sentral pada Siswa SMA di Yogyakarta. *Nutrisi Amerta*, 7(3).
- Dianah, R., Andari, E. A., Elvira Anjani Putri, Cahya Chita Dwinanti, & Nafisah, D. N. (2022). Penyuluhan Cara Mencegah Obesitas Pada Remaja dengan Pola Makan Yang Sehat. *Jurnal Abdimas ADPI Sains Dan Teknologi*, 3(3), 41–50. <https://doi.org/10.47841/saintek.v3i3.220>
- Ekayati, I., Toha, A., Adib, N., Kesehatan, P., Kesehatan, K., & Timur, K. (2023a). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Video Animasi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Pola Makan Remaja Overwight di SMPN 2 Samarinda. In *Jurnal Global Ilmiah* (Vol. 1, Issue 1).
- Febrina, W., Abdillah, N., Indrawan, S., Harfrida, E., Srihandayani, S., Tinggi, S., & Dumai, T. (2022). *JPK: Jurnal Pengabdian Kompetitif Edukasi Siswa Sekolah Dasar Mengenai Jajanan Sehat*. 1(2), 98–104.
- Asrinah, dkk. Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2010.
- Ginting Sentosa Inggit, A. H. A. F. P. S. L. W. (2024). Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Obesitas Menggunakan Media Animasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam . *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 2(1), 180–198.
- Illavina, I., & Kusumaningati, W. (2022). Pengaruh Edukasi Pembacaan Label Informasi Nilai Gizi dengan Media Slide PowerPoint terhadap Pengetahuan Siswa SMA Kota Depok. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 27. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.27-35>
- Ismanto, M. F., & Suprianto, S. (2024). Edukasi Pemilihan Makanan Sehat Bagi Anak Usia Dini dengan Pendekatan Edukasi Game. *Sciences and Clinical*

Pharmacy Research Journal, 1(1), 16.
<https://doi.org/10.47134/scpr.v1i1.2521>

- Jurnal Kesehatan Masyarakat, P., Miftahul Sidik, S., Kurniasari, R., Studi Gizi, P., Ilmu Kesehatan, F., & Singaperbangsa Karawang, U. (n.d.). *pengaruh edukasi gizi melalui media kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap pada remaja : literature review*.
- Larasita, N. (2022). *Aplikasi Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) Untuk Penurunan Nafsu Makan Pada Penderita Overweight*. 6(2), 9602–9608.
- Widyastuti. Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Fitramaya. 2009.
- Lihayati, A. S., Jurusan, M., & Masyarakat, I. K. (2019). Pengaruh media komik terhadap pengetahuan tentang sarapan pada siswa sdn padangsari 02. In *Sport and Nutrition Journal* (Vol. 1, Issue 1).
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>
- Muchtar, F. (2023). Edukasi gizi seimbang sebagai upaya pencegahan masalah gizi pada remaja putri di desa mekar kecamatan soropia kabupaten konawe
balanced nutrition education to prevent nutrition-related problems among female adolescents in mekar village soropia district, konawe regency. *Jurnal pedamas (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(2).
- Muhida, B., Suharnowo, H., Keperawatan Gigi Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya, J., Pucang Jajar Selatan No, J., Gubeng, K., & Sby, K. (2021). Karakteristik dan pengetahuan lansia tentang kesehatan gigi dan mulut di dusun koloran kabupaten probolinggo tahun 2020. In *Indonesian Journal Of Healath and Medical* (Vol. 1).
- Nurais Kalsum Ummi, P. S. I. M. B. S. A. I. prihatin fairus. (2023). Hubungan asupan antioksidan zinc dengan kejadian kegemukan pada remaja putri di kabupaten majene. *Windof Of Public Health Journal*, 4(2), 162–171.
- Oktararin Wina Sabitha, M. T. (2022, February). Apakah Kebiasaan Makan berhubungan dengan Overweight/Obesitas pada Wanita Dewasa Indonesia? Berdasarkan Kehidupan Keluarga Indonesia Survei (IFLS) 5 Tahun 2014. 06-02-2022.
- Pemilihan, A., Dan, M., Mengkonsumsi, K., Sehat, M., Mahasiswa, P., Ketintang, U., Ratih, D., Ruhana, A., Astuti, N., Bahar, A., Boga, P. T., & Surabaya, U.

- N. (2022). *Jurnal tata boga*. 11(1), 22–32. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/>
- Ravi Masitah, & Rio Purnama. (2023). The Influence of Educational Videos on Knowledge of Food and Beverage Consumption of Contemporary Snacks in Young Women at SMA PGRI 2 Palembang. *Journal Health Applied Science and Technology*, 1(2), 41–44. <https://doi.org/10.52523/jhast.v1i2.18>
- Riska, N. (2021). Pengaruh pelatihan tentang pemilihan makanan sehat untuk mencegah terjadinya stunting melalui edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan*, 8, 175–185. <http://doi.org/10.21009/JKKP.082.06>
- Salsabila, R., Kesehatan, P., Timur, K., Gizi, J., Sarjana, P., Gizi, T., & Samarinda, D. D. (2023). Efektivitas Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet dan Food Model Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Sarapan Sehat. In *ADVANCES in Social Humanities Research* (Vol. 1, Issue 8).
- Sulistiyadewi, N. P. E., & Wasita, R. R. R. (2022). Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan Pada Remaja di SMK Kesehatan Bali Khresna Medika. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 140–148. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v10i3.338>
- Suryani, N., Jailani, Ms., Suriani, N., Raden Mattaheer Jambi, R., & Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, U. (n.d.). *Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan*. <http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/ihsan>
- Susindra, Y., Al Waja Permatasari, R., Studi Promosi Kesehatan, P., Kesehatan, J., Negeri Jember, P., Studi Gizi Klinik, P., & Negeri Jember, P. (2023). *Pengaruh Media Pembelajaran Infografis Berbasis Aplikasi Android Terhadap Tingkat Pengetahuan Mengenai Obesitas Pada Remaja Putri* (Vol. 4, Issue 2).
- Switenia Putri, A., Susanti, N., Wira, Y., Sy, C., Muthma'innah Mashar, H., Gizi, J., Kemenkes, P., & Raya, P. (2021). Pengaruh penyuluhan gizi dengan media video terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang konsumsi sayur dan buah di sman 1 palangka raya *The Effect of Nutritional Explanation with Video Media on Knowledge and Attitude of Adolescents About Vegetable and*

- Fruit Consumption* (Vol. 5). <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jgps>
- Usman, D. A., & Rahman, A. (n.d.). *Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Numbered Heads Together Untuk Mengembangkan Keterampilan Berkolaborasi Dalam Pembelajaran IPS Pada Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Enrekang (Implementation of the Numbered Heads Together Cooperative Learning Model to Develop Collaboration Skills in Social Studies Learning in Elementary School Students in Enrekang Regency)*. <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- Wahdaniyah, W., Ningsi, N. W., & Syah, J. (2023). *Food Choice Behavior With The Incidence Of Obesity In Adolescents School*. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 9(3), 187. <https://doi.org/10.33490/jkm.v9i3.1109>
- Ridawati, A. (2013). *Bahan Toksik Dalam Makanan* (cetakan pertama; Pipih Latifah, ed.). Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Pipit, Festi W. (2018). *Buku Ajar Gizi dan Diet*. Surabaya: UMSurabaya Publishing.
- Sediaoetama, A. D. (2000). *Ilmu Gizi Mahasiswa dan Profesi Jilid 1*. Jakarta : Penerbit Dian Rakyat.
- Saputri, E., Hartati, E., Galuh, M., Kesehatan, D., & Semarang, K. (2018). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Audiovisual Terhadap Perilaku Siswa Tentang Jajanan Yang Sehat Dan Aman Pada Anak Kelas 4 Dan 5 Di Sdn Sron dol Wetan 06 Banyumanik Semarang. vol 1, no 1 (27–33).
- Tumurung, M. N. (2018). *promosi kesehatan (pertama)*. Sidoarjo: Indomedia Pustaka
- Apelabi, P. M., Nugroho, A. and Handini, D. K. (2012) ‘Perbedaan Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Mahasiswa Tingkat I Sampai Tingkat Akhir pada Mahasiswa Program Studi S-1 Ilmu Gizi Universitas Respati Yogyakarta’, *Jurnal Gizi*.
- A. Steptoe, T. M. Pollard, and J. Wardle. 1995. *Development Of A Measure Of The Motives Underlying The Selection Of Food: The Food Choice Questionnaire*. *Appetite*, vol. 25, no. 3, pp. 267–284.
- A. Janeta and S. O. Santoso. 2018. “Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan

- makanan pada remaja di Surabaya,” *Jurnal Hospitality dan Manajemen Jasa*, vol. 6, no. 1.
- Wong Y, Huang HC, Ohen SL, Yamanoto. 1999. *Is The College Environment Adequate For Accessing to Nutritioin Education? A Study in Taiwan. Nutrition Research* 19:1327-1337.
- Johnston PK, Haddad EH. 1996. *Vegetarian and Other Dietary Practices. Di dalam: Rickert VI, editor. Adolescent Nutrition Assesment and Management. Ed Ke-2. New York: Chapman & Hall. Hlm 57-88.*
- U. N. Khasanah. 2019. “Pengaruh Suasana Hati (Mood) Terhadap Kemampuan Menghafalkan Al-Qur’qn Peserta Didik SMP IT Mutiara Hati Kecamatan Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara (Doctoral dissertation, IAIN Purwokerto)”.
- Fatma, S., Yusni, A. (2017). Penyuluhan Jajanan Sehat " Deteksi Kandungan Formalin Dan Boraks". *Jurnal Masyarakat*, Vol 1, No 1.
- Sumartini, E., Ningrum, A. (2022). Gambaran Perilaku Makan Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol 6, No 1.
- Rakhman, A., Prastiani, D. B., & Khasanah, U. (2022). Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 1(1), 106-113.
- Imtihanatun Najahah. (2018). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Di Pondok Pesantren Islam Nw Penimbung. *Interciencia*, 489(20), 313–335.
- Supariasa, I Dewa Nyoman. Pendidikan dan Konsultasi Gizi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. 2013
- Soraya, D., Sukandar, D. and Sinaga, T. (2017) ‘Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Guru SMP’, *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(1).
- Almatsier, S. (2009) Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Cetakan ke. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Notoatmodjo, S. (2007) Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Jakarta: Rineka Cipta.
- Zafira Ananda Neda, Indrawati, V., Ismawati, R., & Pratama, S. A. (2023).

Perbedaan Pola Konsumsi Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Siswa SMAIT Al
Uswah Surabaya Yang Tinggal di Asrama dan Non Asrama. *Sehat Rakyat:
Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 369–379.
<https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i3.1776>