

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kekurangan Energi Kronik (KEK)

1. Pengertian Kekurangan Energi Kronik (KEK)

Kekurangan Energi Kronik (KEK) merupakan salah satu keadaan malnutrisi, dimana terjadi kekurangan asupan makanan dalam waktu yang cukup lama, hitungan tahun yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan. Kekurangan energi kronik (KEK) merupakan kondisi yang disebabkan karena adanya ketidakseimbangan asupan gizi antara energi dan protein, sehingga zat gizi yang dibutuhkan tubuh tidak tercukupi. Menurut (Syahadatina dkk., 2021), terjadinya Kekurangan Energi Kronik (KEK) didukung oleh kekurangan asupan zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh sehingga simpanan zat gizi pada tubuh digunakan kembali untuk memenuhi kebutuhan aktivitas, sehingga apabila keadaan ini berlangsung cukup lama atau kronik maka simpanan zat gizi akan habis dan akhirnya terjadi kemerosotan jaringan.

Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri apabila tidak segera diatasi akan berpengaruh terhadap kesehatannya bahkan sampai ia sudah menikah nanti terutama pada masa kehamilannya. Kekurangan Energi Kronik sering terjadi pada pada wanita usia subur (WUS) dan pada ibu hamil. Dalam buku (Supariasa dkk., 2016), penentuan status gizi pada wanita usia subur dan ibu hamil adalah normal jika lingkaran lengan atas (LiLA) $\geq 23,5$ cm dan KEK jika LiLA $\leq 23,5$ cm. Pengukuran LiLA tidak dapat digunakan untuk memantau perubahan status gizi dalam jangka pendek. Berat badan kurang tidak sesuai dengan tinggi badan dan tampak kurus juga dapat menjadi tanda dan gejala KEK.

2. Penyebab Kekurangan Energi Kronik (KEK)

Faktor penyebab terjadinya Kekurangan Energi Kronik (KEK) menurut (Kemenkes RI, 2015), yaitu:

a. Jumlah asupan makanan

Jumlah makanan yang rendah dapat disebabkan tidak tersedia cukup makanan atau karena mengalami kesulitan makan atau penyerapan nutrisi. Kurang baiknya jumlah asupan makan saat remaja

akan menimbulkan berbagai permasalahan gizi. Asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan dalam periode waktu yang lama akan menyebabkan KEK.

b. Penyakit/Infeksi

Penyakit infeksi dapat bertindak sebagai pemula terjadinya kurang gizi sebagai akibat menurunnya nafsu makan, adanya gangguan penyerapan dalam saluran pencernaan atau peningkatan kebutuhan zat gizi oleh adanya penyakit. Kaitan penyakit infeksi dengan keadaan gizi kurang merupakan timbal balik, yaitu hubungan sebab akibat. Penyakit infeksi dapat memperburuk keadaan gizi dan keadaan gizi yang jelek dapat mempermudah infeksi, penyakit infeksi terkait status gizi yaitu TB, diare dan malaria, (Supariasa, 2002).

c. Persediaan makanan yang tidak cukup

Ketersediaan pangan di rumah tangga berpengaruh terhadap penentuan konsumsi makan yang harus memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan sesuai kebutuhan. Hal tersebut berhubungan dengan penyajian hidangan yang bervariasi, kombinasi, ketersediaan pangan, macam serta jenis bahan makanan mutlak diperlukan untuk mendukung usaha tersebut. Di samping itu jumlah bahan makanan yang dikonsumsi juga menjamin tercukupinya kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Ketersediaan bahan pangan ditingkat keluarga secara tidak langsung mempengaruhi pola konsumsi dari seluruh anggota keluarga. Keluarga yang dapat memenuhi tingkat ketersediaan bahan pangan dalam kehidupan sehari-harinya dan dapat memanfaatkan bahan pangan tersebut dengan sebaik-baiknya maka secara tidak langsung akan mendapat pemenuhan asupan zat gizi dengan yang diperlukan.

d. Pola asuh tidak memadai (Kurang pendidikan, pengetahuan, dan keterampilan)

Praktik pola asuh gizi dalam rumah tangga berhubungan erat dengan faktor pendapatan keluarga, tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu. Pemilihan makanan dan kebiasaan diet dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap terhadap makanan. Pendidikan formal sering kali mempunyai pengaruh yang positif dengan pengembangan

pola-pola konsumsi makanan dalam keluarga. Pola asuh yang tidak memadai dapat menyebabkan anak tidak suka makan atau tidak diberikan makanan seimbang, dan juga dapat memudahkan terjadinya penyakit infeksi yang kemudian dapat berpengaruh terhadap status gizi.

e. Kesehatan lingkungan dan pelayanan kesehatan tidak memadai

Kesehatan lingkungan yang meliputi sanitasi lingkungan yang mencakup perumahan, pembuangan kotoran, penyedia air bersih, dan sebagainya. Berubahnya kondisi lingkungan akan berdampak pada berubahnya kondisi kesehatan masyarakat. Kecenderungan masalah lingkungan yang terjadi diakibatkan oleh perubahan iklim, mulai berkurangnya sumber daya alam, terjadinya pencemaran lingkungan baik air maupun udara.

Pelayanan kesehatan adalah akses anak dan keluarga terhadap upaya pencegahan penyakit dan pemelihara kesehatan seperti imunisasi, pemeriksaan kehamilan, pertolongan persalinan, pemantauan pertumbuhan dan perkembangan, penyuluhan kesehatan dan gizi serta sarana kesehatan seperti posyandu, klinik, puskesmas, praktik bidan atau dokter, dan rumah sakit. Hambatan pelayanan kesehatan seperti jarak yang jauh, tidak mampu membayar, kurang pengetahuan dan penyebab lainnya merupakan masalah dan kendala masyarakat/keluarga dalam memanfaatkan sarana pelayanan kesehatan yang pada akhirnya berakibat pada kondisi status kesehatan anak.

3. Dampak Kekurangan Energi Kronik (KEK)

Dampak Kurang energi kronis (KEK) pada masa usia subur atau remaja khususnya masa persiapan kehamilan antara lain:

a. Badan lemah dan anemia

Anemia adalah kondisi ketika tubuh kekurangan sel darah merah yang sehat atau ketika sel darah merah tidak berfungsi dengan baik. Akibatnya, organ tubuh tidak mendapat cukup oksigen, sehingga membuat penderita anemia pucat dan mudah lelah. Anemia disebabkan akibat kekurangan zat besi, membuat tubuh tidak mampu menghasilkan hemoglobin (Hb). Produktivitasnya juga akan terganggu

karena tidak dapat bergerak aktif. Kondisi ini bisa terjadi akibat kurangnya asupan zat besi dalam makanan yang banyak dari bahan makanan sumber protein.

b. Kehilangan masa otot

Jaringan otot merupakan bagian tubuh yang paling banyak menyimpan dan menggunakan energi protein. Ketika tubuh kekurangan protein, maka protein dalam tubuh akan diambil secara perlahan atau menahun untuk memenuhi kebutuhan energi tersebut. Dalam jangka waktu lama kekurangan energi protein dapat menyebabkan penurunan masa otot, selain itu berat badannya kurang atau rendah bila di bandingkan dengan tinggi badannya.

c. Pada remaja yang hamil

Kekurangan energi kronik terjadi pada wanita usia subur dan ibu hamil akan berdampak pada proses melahirkan dan berat lahir bayi antara lain:

1) Terhadap ibu hamil

Gizi kurang pada ibu hamil dapat menyebabkan risiko dan komplikasi pada ibu Antara lain: anemia, perdarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal dan terkena penyakit infeksi

2) Terhadap persalinan

Pengaruh gizi kurang terhadap proses persalinan dapat mengakibatkan persalinan yang sulit dan lama, persalinan sebelum waktunya (prematurn), perdarahan setelah persalinan, serta persalinan dengan bedah cenderung meningkat yang akhirnya dapat menyebabkan kematian pada ibu.

3) Terhadap janin

Defisiensi gizi pada ibu hamil dapat mempengaruhi proses pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan abortus, bayi lahir mati, kematian neonates, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia intrapartus (kematian janin dalam uterus), lahir dengan berat badan rendah (BBLR), pertumbuhan janin terganggu, perkembangan otak janin terhambat hingga kemungkinan nantinya kecerdasan anak kurang.

4. Cara pencegahan Kekurangan Energi Kronik (KEK)

Cara pencegahan KEK pada Remaja Putri dapat dilakukan dengan:

a. Meningkatkan konsumsi zat gizi makro

Kurangnya asupan gizi pada remaja putri umumnya kekurangan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Salah satu zat gizi makro yang penting untuk mencegah Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah protein. Protein merupakan zat gizi makro yang berfungsi sebagai zat pembangun tubuh dan juga sebagai sumber energi di dalam tubuh. Massa otot dipengaruhi oleh tingkat kecukupan energi dan protein, tingkat kecukupan energi dan protein yang kurang dapat menyebabkan penurunan massa otot. Mengonsumsi makanan seimbang dengan makan makanan yang banyak mengandung protein dari bahan makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati, telur) dan bahan makanan nabati (tahu, kacang-kacangan, tempe).

b. Meningkatkan Konsumsi Zat Gizi Mikro

Remaja tidak hanya membutuhkan asupan nutrisi makro namun juga nutrisi mikro yaitu asupan zat besi (Fe) diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Zat besi sangat penting bagi remaja putri karena pertumbuhan yang cepat menyebabkan meningkatnya volume darah, massa otot dan enzim-enzim. Mengonsumsi bahan makanan tinggi zat besi seperti dari sumber protein hewani daging merah, hati, dan telur. Makan sayur-sayuran hijau dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C (seperti daun katuk, daun singkong, bayam, jambu, tomat, jeruk dan nanas) sangat bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam usus.

c. Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) untuk Menanggulangi KEK

KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) mengenai KEK dan faktor yang mempengaruhi serta bagaimana menanggulungnya. Bentuk KIE salah satunya adalah penyuluhan. Untuk mempermudah penerimaan pesan yang disampaikan dalam penyuluhan dapat digunakan media. Pendekatan intervensi sangat baik dalam merubah perilaku konsumsi pangan. Intervensi berbasis edukasi pangan

tersebut meliputi pelatihan pemanfaatan hasil untuk kebutuhan pangan keluarga, penyuluhan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), dan penyuluhan gizi seimbang.

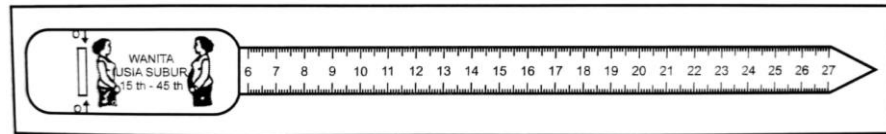
Upaya pemerintah untuk pencegahan dan mengatasi masalah KEK dengan program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dalam bentuk biskuit yang dibagikan kepada seluruh WUS dan ibu hamil yang mengalami KEK, pemberian tablet Fe atau penambah darah untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil, serta melakukan program konseling kepada Wanita Usia Subur (WUS) mengenai masalah kesehatan reproduksi, kesiapan sebelum hamil, persalinan, nifas dan konseling pemilihan alat kontrasepsi KB.

5. Deteksi dini Kekurangan Energi Kronik (KEK)

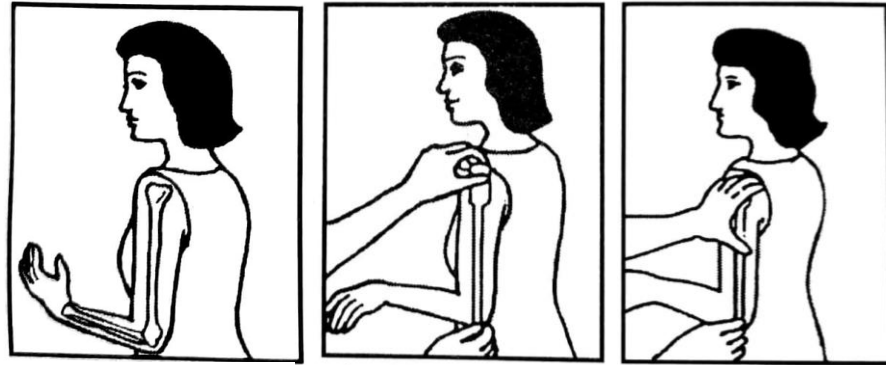
Dilakukan pada kontak pertama dengan pelayanan kesehatan dengan mengukur Lingkar Lengan Atas (LiLA) dengan memakai pita LiLA. Jika menderita risiko KEK, harus dirujuk ke Puskesmas/sarana pelayanan kesehatan lain untuk mendapatkan konseling dan jika ibu hamil akan mendapatkan PMT ibu hamil. Pengukuran LiLA dapat dilakukan oleh petugas kesehatan, konseling dapat dilakukan oleh kader atau petugas gizi di Puskesmas atau di sarana kesehatan lain.

Lingkar Lengan Atas (LiLA) adalah jenis pemeriksaan antropometri yang digunakan untuk mengukur risiko KEK pada wanita usia subur yang meliputi remaja, ibu hamil, ibu menyusui dan Pasangan Usia Subur (PUS). Sedangkan ambang batas LiLA pada WUS dengan risiko KEK adalah 23,5 cm dan apabila kurang dari 23,5 cm wanita tersebut mengalami KEK. Pengukuran LiLA dapat dilakukan menggunakan pita LiLA atau metlin dilakukan sesuai urutan sebagai berikut, (Supriasa dkk., 2016):

- a. Tetapkan posisi bahu dan siku
- b. Letakkan pita antara bahu dan siku
- c. Tentukan titik tengah lengan
- d. Lingkarkanlah pita LiLA pada tengah lengan
- e. Pita jangan terlalu ketat
- f. Pita jangan terlalu longgar
- g. Baca skala dengan benar



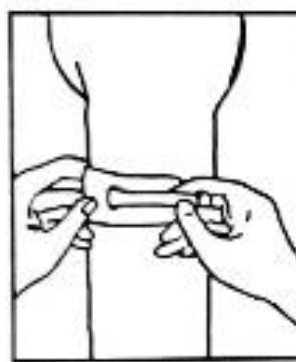
Gambar 1. Pita LiLA



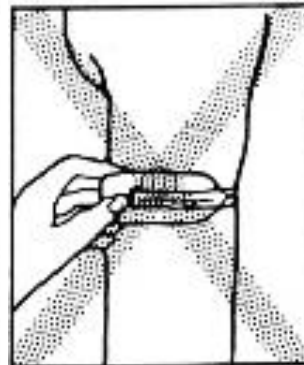
1. Tetapkan posisi bahu dan siku

2. Letakkan pita antara bahu dan siku

3. Letakkan pita antara bahu dan siku



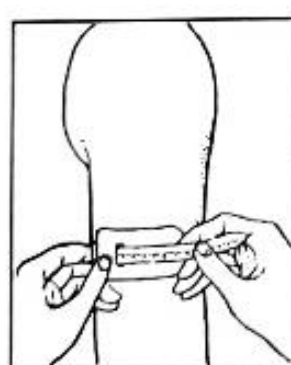
4. Lingkarkanlah pita LiLA



5. Pita jangan terlalu ketat



6. Pita jangan terlalu longgar



7. Baca skala dengan benar

Gambar 2. Langkah Pengukuran LiLA

Hal yang perlu diperhatikan saat pengukuran LiLA pengukuran dilakukan di bagian tengah antara bahu dan siku pada tangan yang jarang digunakan untuk beraktivitas biasanya sebelah kiri (kecuali orang kidal diukur lengan kanan). Lengan harus bebas, lengan baju, dan otot lengan tidak dalam keadaan tegang atau kencang. Alat ukur yang digunakan dalam keadaan baik tidak kusut atau tidak terlipat-lipat.

B. Gizi Seimbang

1. Pengertian gizi seimbang

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Gizi Seimbang mengandung komponen-komponen yang lebih kurang sama, yaitu: cukup secara kuantitas, cukup secara kualitas, mengandung berbagai zat gizi (energi, protein, vitamin dan mineral) yang diperlukan tubuh untuk tumbuh (pada anak-anak), untuk menjaga kesehatan dan untuk melakukan aktivitas dan fungsi kehidupan sehari-hari (bagi semua kelompok umur dan fisiologis), serta menyimpan zat gizi untuk mencukupi kebutuhan tubuh saat konsumsi makanan tidak mengandung zat gizi yang dibutuhkan, (Kemenkes RI, 2014).

Perbedaan mendasar antara slogan 4 Sehat 5 Sempurna dengan Pedoman Gizi Seimbang adalah: Konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan harus memperhatikan prinsip 4 pilar yaitu keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan mempertahankan berat badan normal.

2. Prinsip gizi seimbang

Prinsip gizi seimbang terdiri dari empat pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur. Empat pilar gizi seimbang yaitu:

a. Mengonsumsi makanan beragam

Tidak ada satu pun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan dan mempertahankan kesehatan, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Contoh: nasi merupakan sumber utama kalori, namun vitamin dan mineralnya sedikit. Lauk hewani seperti ikan kaya akan sumber protein tetapi sedikit kalori, sedangkan sayur dan buah kaya akan vitamin, mineral, dan serat tetapi sedikit kalori dan protein.

Makanan yang beragam juga memperhitungkan proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Contohnya mengonsumsi sayur dan buah lebih banyak dibandingkan anjuran sebelumnya. Pembatasan gula, garam, dan lemak yang dapat meningkatkan beberapa risiko PTM. Konsumsi minum air dalam jumlah yang cukup untuk proses metabolisme dan pencegahan dehidrasi.

b. Membiasakan perilaku hidup sehat

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang. Saat terkena infeksi tubuh akan membutuhkan zat gizi lebih banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme. Dengan membiasakan perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari sumber infeksi. Contohnya:

- 1) Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit typhus 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 kecacangan.

c. Melakukan aktivitas fisik

Melakukan aktivitas fisik meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pemasukan dan pengeluaran zat gizi terutama sumber energi di dalam tubuh. Aktivitas fisik memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi.

d. Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) normal

Indikator yang menunjukkan keseimbangan zat gizi dalam tubuh pada orang dewasa apabila Berat Badan yang sesuai untuk Tinggi Badannya yang dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Pemantauan berat badan menjadi bagian Pola Hidup dengan Gizi Seimbang, sehingga mencegah penyimpangan berat badan yang tidak normal, apabila terjadi penyimpangan segera dilakukan pencegahan dan penanganan. bayi dan balita indikator yang digunakan adalah perkembangan berat badan sesuai dengan pertambahan umur. Pemantauannya dilakukan dengan menggunakan KMS.

3. Pesan Gizi Seimbang

Pesan gizi seimbang secara umum menurut (Kemenkes RI, 2014), ada 10 yaitu:

- a. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan,
- b. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan,
- c. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi,
- d. Biasakan mengonsumsi aneka ragam 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 dan air mengalir,
- j. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.

4. Isi piringku

Pedoman gizi seimbang isi piringku terdapat 4 jenis makanan sehat dalam sekali makan. Selain itu, dianjurkan melakukan 3 jenis kegiatan yaitu cuci tangan pakai sabun, minum air 8 gelas sehari, dan aktivitas fisik 30 menit per hari. 4 jenis makanan sehat dalam sekali makan yaitu:

a. Makanan pokok

Makanan Pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat manfaat utama adalah sebagai sumber energi, mengenyangkan dan rasa netral. Contoh makanan pokok yaitu: beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu, dan produk olahannya (roti, pasta, mie, dll). Porsi makanan pokok dalam sekali makan sebanyak $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring atau setara nasi 3 centong, singkong rebus 3 potong, dan kentang 3 buah.

b. Lauk pauk

Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan protein nabati. Contoh lauk-pauk hewani, daging (sapi, kambing, rusa, dll), unggas (ayam, bebek, dll), ikan (termasuk hasil laut), telur, susu dan hasil olahannya. Lauk hewani mempunyai asam amino lebih lengkap dan mudah diserap tubuh. kekurangannya, jumlah kolesterol dan lemaknya lebih tinggi. Sedangkan contoh lauk-pauk nabati berupa tahu, tempe, kacang-kacangan (kacang merah, kacang hijau, kacang tolo, dll). Protein nabati mempunyai keunggulan dibandingkan hewani karena kandungan lemak tak jenuhnya lebih tinggi dari pangan hewani. Porsi makanan lauk pauk dalam sekali makan sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring atau setara lauk hewani (telur ayam 1 butir ukuran besar/2 potong daging ukuran sedang) dan lauk nabati (tahu 2 potong/tempe 2 potong, dll).

c. Sayuran

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral. Sebagian vitamin dan mineral dalam sayuran berperan sebagai antioksidan. Contoh sayuran berupa bayam, brokoli, kacang panjang, kangkung, kubis, sawi, wortel, dan kelor. Porsi makan sayuran dalam sekali makan sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring atau setara sayur bayam/sayur bening (tidak termasuk kuah), dll sebanyak 1 mangkok sedang.

d. Buah-buahan

Buah-buahan sebagai sumber berbagai vitamin, mineral dan serat pangan yang sangat penting bagi tubuh. Porsi makan buah dalam sekali makan sebanyak 1/3 dari ½ piring atau setara 2 potong sedang atau 150 gram pepaya, 2 buah jeruk sedang atau sebanyak 110 gram 1 buah kecil pisang ambon atau sebanyak 50 gram.

5. Gizi seimbang untuk remaja (10-19 Tahun)

Remaja adalah kelompok usia peralihan dari anak-anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Kondisi penting yang berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi kelompok ini adalah pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, kebiasaan jajan, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan fisik "*Body image*" pada remaja putri. Dengan demikian perhitungan terhadap kebutuhan zat gizi pada kelompok ini harus memperhatikan kondisi-kondisi tersebut. Khusus pada remaja putri, perhatian harus lebih ditekankan terhadap persiapan mereka sebelum menikah. Pesan khusus gizi seimbang bagi remaja antara lain:

a. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang, dan malam) bersama keluarga

Untuk memenuhi kebutuhan zat gizi selama sehari dianjurkan agar anak makan secara teratur 3 kali sehari dimulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam. Untuk menghindarkan/mengurangi anak-anak mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi dianjurkan agar selalu makan bersama keluarga. Konsumsi makanan yang beragam akan mempengaruhi kualitas atau mutu gizi dan kelengkapan zat gizi. Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi yang bermanfaat bagi kesehatan. Keamanan makanan dan minuman juga perlu diperhatikan harus terbebas dari kuman penyakit atau bahan berbahaya.

Sarapan setiap hari penting terutama bagi anak-anak oleh karena mereka sedang tumbuh dan mengalami perkembangan otak yang sangat tergantung pada asupan makanan secara teratur. Dalam melakukan makan pagi sebaiknya dipenuhi kebutuhan zat gizi bukan hanya karbohidrat saja tetapi juga protein, vitamin dan mineral. Porsi

kecil disediakan untuk makan pagi karena jumlah yang di sediakan cukup 20-25 % dari kebutuhan sehari.

Makan pagi pada anak sekolah sebaiknya dilakukan pada jam 06.00 atau sebelum jam 07.00 yaitu sebelum terjadi hipoglikemia atau kadar gula darah sangat rendah. Menu yang disediakan sangat bervariasi selain sumber karbohidrat yang berupa nasi, mie, roti, umbi juga sumber protein seperti telur, tempe, olahan daging atau ikan, sayuran dan buah. Susu dan hasil olahannya (yoghurt, keju, dll) merupakan minuman atau makanan dengan kandungan zat gizi yang cukup lengkap yang setara dengan telur. Konsumsi ikan, telur dan susu bagi kelompok usia 6-19 tahun sangat membantu pertumbuhan dan perkembangan.

b. Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya

Protein merupakan zat gizi yang berfungsi untuk pertumbuhan, mempertahankan sel atau jaringan yang sudah terbentuk, dan untuk mengganti sel yang sudah rusak, oleh karena itu protein sangat diperlukan dalam masa pertumbuhan. Selain itu juga protein berperan sebagai sumber energi. Konsumsi protein yang baik adalah yang dapat memenuhi kebutuhan asam amino esensial yaitu asam amino yang tidak dapat disintesis di dalam tubuh dan harus diperoleh dari makanan.

Lauk hewani dan lauk nabati merupakan sumber protein yang memiliki kelebihan dan kekurangan dari masing-masing kelompok pangan. Lauk hewani memiliki asam amino yang lebih lengkap dan mutu gizi seperti protein, vitamin, dan mineral yang lebih baik dan mudah diserap oleh tubuh. Namun, lauk hewani mengandung tinggi kolesterol (kecuali ikan) dan tinggi lemak. Sedangkan lauk nabati kandungan lemak tidak jenuhnya lebih sedikit dibandingkan lauk hewani. Lauk nabati mengandung isoflavon yaitu kandungan fitokimia yang turut berfungsi mirip hormon estrogen (hormon kewanitaan) dan antioksidan serta anti-kolesterol.

Kelompok pangan lauk pauk sumber protein hewani meliputi daging ruminansia (daging sapi, daging kambing, daging rusa dll), daging unggas (daging ayam, daging bebek dll), ikan termasuk *seafood*, telur dan susu serta hasil olahannya. Kelompok Pangan lauk

pauk sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kedelai, tahu, tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, kacang hitam, kacang tolo, dan lain-lain.

c. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan

Secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Anjuran konsumsi sayuran lebih banyak daripada buah karena buah juga mengandung gula, ada yang sangat tinggi sehingga rasa buah sangat manis dan juga ada yang jumlahnya cukup. Konsumsi buah yang sangat manis dan rendah serat agar dibatasi. Hal ini karena buah yang sangat manis mengandung fruktosa dan glukosa yang tinggi. Asupan fruktosa dan glukosa yang sangat tinggi berisiko meningkatkan kadar gula darah. Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebaiknya bervariasi sehingga diperoleh beragam sumber vitamin ataupun mineral serta serat.

Konsumsi sayuran hijau seperti bayam dan kacang-kacangan banyak mengandung asam folat yang sangat diperlukan pada masa kehamilan. Buah-buahan berwarna merupakan sumber vitamin yang baik bagi tubuh dan buah yang berserat dapat melancarkan BAB sehingga mengurangi risiko sembelit (susah buang air besar).

Remaja mengalami pertumbuhan tinggi badan dan berat badan yang cepat. Oleh karena itu, kebutuhan zat gizi pada remaja mengalami peningkatan. Buah berwarna, baik berwarna kuning, merah, merah jingga, oranye, biru, ungu, dan lainnya, pada umumnya banyak mengandung vitamin, khususnya vitamin A, dan antioksidan. Vitamin diperlukan tubuh untuk membantu proses-proses metabolisme di dalam tubuh, sedangkan antioksidan diperlukan untuk merusak senyawa-senyawa hasil oksidasi, radikal bebas, yang berpengaruh tidak baik bagi kesehatan.

d. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah

Membawa bekal dari rumah, anak tidak perlu makan jajanan yang kadang kualitasnya tidak bisa dijamin. Di samping itu perlu membawa air putih karena minum air putih dalam jumlah yang cukup sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan. Air mengandung zat gizi

makro esensial yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang banyak dan tubuh tidak dapat memproduksi air untuk memenuhi kebutuhan. Berbagai faktor dapat memengaruhi kebutuhan air seperti tahap pertumbuhan, laju metabolisme, aktivitas fisik, laju pernafasan, suhu tubuh dan lingkungan, kelembaban udara, jumlah dan jenis padatan yang dikeluarkan ginjal, dan pola konsumsi pangan.

Fungsi air bagi tubuh sebagai pengatur proses biokimia, pengatur suhu, pelarut, pembentuk atau komponen sel dan organ, media transportasi zat gizi dan pembuangan sisa metabolisme, pelumas sendi dan bantalan organ. Gangguan terhadap keseimbangan air di dalam tubuh dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan atau penyakit, antara lain: sulit ke belakang (konstipasi), infeksi saluran kemih, batu saluran kemih, gangguan ginjal akut dan obesitas.

Pemenuhan kebutuhan air tubuh dilakukan melalui konsumsi makanan dan minuman. Sebagian besar (dua-pertiga) air yg dibutuhkan tubuh dilakukan melalui minuman yaitu sekitar dua liter atau delapan gelas sehari bagi remaja dan dewasa yang melakukan kegiatan ringan pada kondisi temperatur harian di kantor/rumah tropis.

- e. Batasi konsumsi makanan cepat saji, jajanan, dan selingan manis, asin, dan berlemak

Mengonsumsi makanan cepat saji dan jajanan saat ini sudah menjadi kebiasaan. Sebagian besar makanan cepat saji adalah makanan yang tinggi gula, garam dan lemak yang tidak baik bagi kesehatan. Oleh karena itu mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan jajanan harus sangat dibatasi. Pangan manis, asin dan berlemak banyak berhubungan dengan penyakit kronis tidak menular seperti diabetes melitus, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung.

- f. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur

Setelah makan ada sisa makanan yang tertinggal di sela-sela gigi. Sisa makanan tersebut akan dimetabolisme oleh bakteri yang dapat menyebabkan terjadinya pengeroposan gigi. Sebelum tidur, gigi juga harus dibersihkan dari sisa makanan yang menempel di sela-sela

gigi. Saat tidur, bakteri akan tumbuh dengan pesat apabila disela-sela gigi ada sisa makanan dan ini dapat mengakibatkan kerusakan gigi.

g. Hindari merokok

Merokok sebenarnya merupakan kebiasaan dan bukan merupakan kebutuhan, seperti halnya makan atau minum. Oleh karena itu kebiasaan merokok dapat dihindari kalau ada upaya sejak dini. Merokok juga bisa membahayakan orang lain (perokok pasif). Merokok berakibat tidak baik bagi kesehatan misalnya kesehatan paru-paru dan kesehatan reproduksi.

6. Kebutuhan zat gizi remaja putri

Energi dibutuhkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan dihasilkan dari karbohidrat, protein, serta lemak. Protein berperan memelihara dan mengganti sel-sel yang rusak, pengatur fungsi organ tubuh. Lemak merupakan sumber energi yang dapat disimpan di dalam tubuh sebagai cadangan energi. Mineral digunakan untuk proses metabolisme di dalam tubuh dan vitamin untuk mengatur berbagai proses metabolisme dalam tubuh, mempertahankan fungsi jaringan serta mempengaruhi dalam pembentukan sel-sel baru.

Tabel 1. Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Remaja Putri

	10-12 tahun BB = 38 Kg TB = 147 cm	13-15 tahun BB = 48 Kg TB = 156 cm	16-18 tahun BB = 52 Kg TB = 159 cm	19 tahun BB = 55 Kg TB = 159 cm
Energi (kkal)	1900	2050	2100	2250
Protein (g)	55	65	65	60
Lemak (g)	5	70	70	65
Karbohidrat (g)	280	300	300	360
Serat (g)	27	29	29	32
Kalsium (mg)	1200	1200	1200	1000
Zat besi (mg)	8	15	15	18
Natrium (mg)	1400	1500	1600	1500
Vit. A (RE)	600	600	600	600
Vit. B1 (mg)	1	1,1	1,1	1,1
Vit. B12 (mcg)	10	25	30	30
Vit. C (mg)	50	65	75	75
Vit. D (mcg)	15	15	15	15
Vit. E (mcg)	15	15	15	15
Vit. K (mcg)	35	55	55	55

Sumber: (Angka Kecukupan Gizi, 2019)

Tabel 2. Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi Remaja Putri

Bahan Makanan	10-12 tahun	13-15 tahun	16-18 tahun	19 tahun
Nasi	4 p	4 ½ p	5 p	5 p
Sayuran	3 p	3 p	3 p	3 p
Buah	4 p	4 p	4 p	4 p
Tempe	3 p	3 p	3 p	3 p
Daging	2 p	3 p	3 p	3 p
Susu	1 p	1 p	-	-
Minyak	5 p	5 p	5 p	5 p
Gula	2 p	2 p	2 p	2 p

Sumber: (Kemenkes RI, 2014)

Keterangan:

- a. Nasi 1 porsi = ¾ gelas = 100 gr = 175 kkal
- b. Sayuran 1 porsi = 1 gelas = 100 gr = 25 kkal
- c. Buah 1 porsi = 1 buah pisang ambon = 50 gr = 50 kkal
- d. Tempe 1 porsi = 2 potong sedang = 50 gr = 80 kkal
- e. Daging 1 porsi = 1 potong sedang = 35 gr = 50 kkal
- f. Ikan segar 1 porsi = 1/3 ekor = 45 gr = 50 kkal
- g. Susu sapi cair 1 porsi = 1 gelas = 200 gr = 50 kkal
- h. Susu rendah lemak 1 porsi = 4 sdm = 20 gr = 75 kkal
- i. Minyak 1 porsi = 1 sdt = 5 gr = 50 kkal
- j. Gula = 1 sdm = 20 gr = 50 kkal

*) sdm : sendok makan

***) sdt : sendok teh

p : porsi

C. Remaja Putri

1. Pengertian remaja putri

Remaja menurut WHO dalam (Sari dkk., 2022), adalah kelompok penduduk yang berumur antara 10-19 tahun yang memiliki ciri-ciri sedang mengalami transisi biologis (fisik), psikologis (jiwa) maupun sosial ekonomi. Selama masa remaja, kebutuhan zat besi akan meningkat drastis sebagai hasil dari ekspansi total volume darah, peningkatan massa lemak tubuh dan terjadinya menstruasi. Masalah gizi remaja antara lain Kekurangan Energi Kronik, anemia, dan obesitas

2. Faktor yang mempengaruhi masalah gizi remaja

Faktor penyebab masalah gizi remaja kebiasaan makan yang buruk dapat terjadi pada usia remaja karena kebiasaan atau budaya adat makan pada keluarga maupun teman sebaya. Pemahaman gizi yang keliru tubuh yang langsing sering menjadi idaman para remaja terutama pada wanita remaja hal yang sering menjadi penyebab masalah karena tubuh menerapkan pembatasan makanan (diet ketat) secara keliru kesukaan yang berlebihan makanan menyebabkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi. Menurut (Almatsier, 2011), pola makan yang baik dapat mengandung sumber makanan zat pembangun zat pengatur dan zat energi karena semua zat gizi diperoleh untuk pemeliharaan dan pertumbuhan serta produktivitas dan perkembangan otak. Serta dengan jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan pola makan seimbang untuk mencapai dan mempertahankan status gizi kesehatan yang optimal.

D. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa ingin tahu melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Dengan sendirinya waktu pengindraan akan bekerja sehingga sampai ke otak akan menghasilkan pengetahuan yang dipengaruhi oleh perhatian dan persepsi terhadap objek, (Notoatmodjo, 2012). Pengetahuan akan terus bertambah pada setiap manusia sehingga mendapatkan pengalaman sesuai proses yang dialami.

2. Tingkat pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2010), berdasarkan domain kognitif memiliki 6 tingkatan pengetahuan yaitu:

a. Tahu (*Know*)

Tahu berarti mengingat suatu materi yang telah didapat atau dipelajari sebelumnya. Tahu merupakan tingkatan yang paling rendah karena hanya memanggil memori yang telah ada sebelumnya.

b. Memahami (*Comprehention*)

Memahami suatu objek bukan hanya semata-mata tahu terhadap objek tertera dan juga tidak sekedar menyebutkan, tetapi

orang tersebut dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahuinya. Orang yang telah memahami objek dan materi harus dapat menjelaskan, mengambil kesimpulan, menyebutkan contoh meramalkan terhadap suatu objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan menerapkan materi yang telah dipelajari pada kondisi yang nyata atau sebenarnya.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan kemampuan untuk menjelaskan materi pada objek ke dalam komponen namun masih ada kaitannya antara satu dengan lainnya.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan sebuah bagian ke dalam bentuk.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian dilakukan berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria atau norma yang berlaku di dalam masyarakat.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Fitriani dalam (Yuliana, 2017), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut:

a. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi proses dalam belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin mudah seseorang tersebut untuk menerima sebuah informasi. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi dapat diperoleh juga pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui akan menumbuhkan sikap positif terhadap objek tersebut. pendidikan tinggi seseorang didapatkan informasi baik dari orang lain maupun media

massa. Semakin banyak informasi yang masuk, semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan.

b. Media massa/sumber informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek. Sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Kemajuan teknologi menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru. Sarana komunikasi seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan, dan lain-lain yang mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

c. Sosial budaya dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau tidak. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan ketersediaan fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada pada lingkungan tersebut. Hal tersebut terjadi karena adanya interaksi timbal balik yang akan direspons sebagai pengetahuan.

e. Pengalaman

Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman pribadi ataupun pengalaman orang lain. Pengalaman ini merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan.

f. Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak.

E. Sikap

1. Pengertian sikap

Sikap adalah reaksi atau respons yang tertutup terhadap suatu objek, (Notoatmodjo, 2007). Sikap adalah kecenderungan bertindak dari seseorang, berupa respons tertutup Sunaryo, 2004 dalam (Febriyanto, 2016). Sikap belum menunjukkan tindakan dan hanya berupa respons yang tertutup. Sikap merupakan evaluasi atau reaksi perasaan mendukung atau memihak pada objek tertentu, (Azwar, 2012).

2. Tingkat sikap

Berikut ini beberapa tingkatan sikap menurut (Notoatmodjo, 2007), yaitu:

- a. Menerima (*receiving*), berarti orang mau (subjek) dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).
- b. Merespons (*responding*), dapat berupa jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan.
- c. Menghargai (*valuating*), yaitu mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah.
- d. Bertanggung jawab (*responsible*) atas segala sesuatu yang dipilihnya.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap

Menurut Sunaryo, 2004 dalam (Febriyanto, 2016), faktor yang mempengaruhi pembentukan dan perubahan sikap, yaitu:

a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari manusia itu sendiri. Faktor internal terdiri dari faktor motif, psikologis dan fisiologis.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu. Faktor eksternal terdiri dari faktor pengalaman, situasi, norma, hambatan, dan pendorong.

4. Ciri-ciri sikap

Ciri-ciri sikap menurut WHO adalah:

- a. Pemikiran dan perasaan (*Thoughts and feeling*), hasil pemikiran dan perasaan seseorang atau lebih tepat diartikan pertimbangan-pertimbangan pribadi terhadap objek atau stimulus.

- b. Adanya orang lain yang menjadi acuan (*Personal references*) merupakan faktor penganut sikap untuk melakukan tindakan akan tetapi tetap mengacu pada pertimbangan-pertimbangan individu.
- c. Sumber daya (*Resources*) yang tersedia merupakan pendukung untuk bersikap positif atau negatif terhadap objek atau stimulus tertentu dengan pertimbangan kebutuhan dari pada individu tersebut.
- d. Sosial budaya (*Culture*) berperan besar dalam mempengaruhi pola pikir seseorang untuk bersikap terhadap objek/stimulus tertentu, (Notoatmodjo, 2007).

F. Penyuluhan

1. Pengertian penyuluhan

Penyuluhan adalah proses perubahan perilaku di kalangan masyarakat agar mereka tahu, mau, dan mampu melakukan perubahan demi tercapainya peningkatan produksi, pendapatan, atau keuntungan dan perbaikan kesejahteraan, (Subejo, 2010). Penyuluhan adalah suatu kegiatan mendidik sesuatu kepada individu ataupun kelompok, memberi pengetahuan, informasi-informasi dan berbagai kemampuan agar dapat membentuk sikap dan perilaku hidup yang seharusnya, (Notoatmodjo, 2012). Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan yang dilakukan untuk menambah pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui belajar yang bertujuan untuk mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu atau kelompok untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat.

Tujuan dari penyuluhan pada umumnya untuk mengubah kehidupan masyarakat menjadi lebih baik dari keadaan yang akan menuju tingkat lebih baik lagi. Tujuan penyuluhan kesehatan adalah tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara kesehatan, berperan aktif mewujudkan kesehatan yang optimal sesuai hidup sehat baik fisik, mental dan sosial.

2. Metode penyuluhan

Menurut beberapa metode penyuluhan antara lain:

a. Metode ceramah

Metode ceramah adalah suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi sesuai yang diinginkan, (Notoatmodjo, 2010). Kelebihan menggunakan metode ceramah antara lain penggunaan waktu yang efisien, dapat dipakai pada kelompok yang besar, tidak terlalu banyak menggunakan alat bantu pengajaran, dan dapat dipakai untuk memberi pengantar pada pelajaran atau suatu kegiatan. Adapun kekurangan menggunakan metode ceramah antara lain tidak semua pengajar dapat menjadi pembicara yang baik, pembicara harus menguasai pokok pembicaraannya, dapat menjadi kurang menarik, sulit untuk dipakai pada anak-anak, membatasi daya ingat dan biasanya hanya satu indra yang dipakai.

b. Metode tanya jawab

Metode tanya jawab diartikan sebagai cara mengajar yang memungkinkan terjadinya interaksi dua arah (*Two way traffic*) secara langsung antara guru dengan murid. Kelebihan tanya jawab dapat menarik dan memusatkan perhatian peserta, merangsang peserta untuk melatih dan mengembangkan daya ingat dan penalaran, menimbulkan keberanian dan keterampilan peserta dalam bertanya, menjawab, mengemukakan pendapat, dan mempertanyakan pendapat orang lain, tanya jawab dapat memperoleh sambutan yang lebih aktif jika dibandingkan dengan metode ceramah yang bersifat menolong, mengetahui perbedaan pendapat yang ada, yang dapat dibawa ke arah suatu diskusi, kelas lebih aktif karena peserta tidak sekadar mendengarkan saja, dan dapat mengukur batas kemampuan dengan penguasaan peserta terhadap pelajaran yang diberikan.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan penyuluhan

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan suatu penyuluhan kesehatan (Effendy, 1998), adalah sebagai berikut:

- a. Faktor pemberi penyuluhan, dalam pemberian penyuluhan dibutuhkan persiapan, penguasaan materi, penampilan, penyampaian penyuluhan dengan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti dan dipahami.
 - b. Faktor sasaran, sasaran dilihat dari tingkat pendidikan, lingkungan sosial, kebiasaan adat istiadat kebiasaan dan kepercayaan.
 - c. Proses dalam penyuluhan, waktu, tempat, jumlah sasaran perlu disesuaikan dengan kegiatan penyuluhan agar proses dalam penyuluhan berjalan dengan baik.
4. Langkah-langkah penyuluhan
- Langkah-langkah penyuluhan menurut (Effendy, 1998), yaitu:
- a. Mengkaji kebutuhan kesehatan masyarakat
 - 1) Menetapkan masalah kesehatan masyarakat,
 - 2) Memprioritaskan masalah yang dapat ditangani dengan penyuluhan kesehatan masyarakat.
 - b. Menyusun perencanaan penyuluhan
 - 1) Menetapkan tujuan,
 - 2) Menetapkan sasaran,
 - 3) Menyusun materi/isi penyuluhan.
 - c. Memilih metode yang tepat
 - 1) Menentukan jenis alat peraga yang akan digunakan,
 - 2) Penentuan kriteria evaluasi.
 - d. Pelaksanaan penyuluhan
 - 1) Penilaian hasil penyuluhan,
 - 2) Tindak lanjut dari penyuluhan.

G. Instagram

Media berasal dari bahasa latin medium yang berarti perantara atau pengantar. Media merupakan sarana untuk menyalurkan pesan atau informasi yang akan disampaikan oleh sumber pesan kepada sasaran atau penerima pesan tersebut. Salah satu contohnya yaitu media sosial yang merupakan situs jaringan sosial untuk membagi informasi, ide, pendapat, pesan, dan video antar sesama penggunanya. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di Indonesia saat ini sudah menyentuh seluruh kalangan, termasuk

masyarakat umum, pemerintah, dan bisnis. Media sosial yang memiliki beraneka ragam fitur salah satunya yaitu Instagram

1. Pengertian Instagram

Instagram didirikan oleh Kevin Systrom dan Mike Krieger pada 6 Oktober 2010. Instagram disusun dari dua kata yaitu “insta” yang mengartikan instan dan terinspirasi dari kamera polaroid kala itu yang secara instan mencetak foto setelah objek berhasil difoto. Dan kata “gram” yang diambil dari istilah telegram yang bermakna sebagai media pengirim informasi yang sangat cepat dan efisien. Media sosial Instagram adalah aplikasi berbagi foto dan video.

2. Fitur-fitur Instagram

Instagram adalah sebuah aplikasi berbagi foto dan mengambil gambar atau foto yang menerapkan filter digital untuk mengubah tampilan efek foto, dan membagikannya ke berbagai layanan media sosial, termasuk milik Instagram sendiri yang dapat diberi judul, *like*, komentar, dan *mentions*. Instagram memiliki menu utama yaitu:

a. *Home page*

Home page adalah halaman utama yang menampilkan (timeline) foto-foto terbaru dari sesama pengguna yang telah diikuti. Cara melihat foto yaitu hanya dengan menggeser layar dari bawah ke atas seperti saat scroll mouse di komputer. Kurang lebih 30 foto terbaru dimuat saat pengguna mengakses aplikasi, Instagram hanya membatasi foto-foto terbaru.

b. *Comments*

Sebagai layanan jejaring sosial Instagram menyediakan fitur komentar, foto-foto yang ada di Instagram dapat dikomentari di kolom komentar. Caranya tekan ikon bertanda balon komentar di bawah foto, kemudian ditulis kesan-kesan mengenai foto pada kotak yang disediakan setelah itu tekan tombol *send*.

c. *Explore*

Explore merupakan tampilan dari foto-foto populer yang paling banyak disukai para pengguna Instagram. Instagram menggunakan algoritma rahasia untuk menentukan foto mana yang dimasukkan ke dalam *explore feed*.

d. Profil

Profil pengguna dapat mengetahui secara detail mengenai informasi pengguna, baik itu dari pengguna maupun sesama pengguna yang lainnya. Halaman profil bisa diakses melalui ikon kartu nama di menu utama bagian paling kanan. Fitur ini menampilkan jumlah foto yang telah di *upload*, jumlah *follower* dan jumlah *following*.

e. News Feed

New *feed* merupakan Fitur yang menampilkan notifikasi terhadap berbagai aktivitas yang dilakukan oleh pengguna Instagram. News feed memiliki dua jenis tab yaitu "*Following*" dan "*News*". Tab "*Following*" menampilkan aktivitas terbaru pada user yang telah pengguna *follow*, maka tab "*news*" menampilkan notifikasi terbaru terhadap aktivitas para pengguna Instagram terhadap foto pengguna, memberikan komentar atau *follow* maka pemberitahuan tersebut akan muncul di tab ini.

f. Reels Instagram

Reels instagram merupakan fitur untuk membuat video singkat selama 15 detik dengan pilihan audio, efek, dan *tools* kreatif. *Reels* instagram juga dapat digunakan untuk menggabungkan atau merekan beberapa klip untuk menjadikan satu video utuh.

g. Video siaran langsung

Video siaran langsung digunakan untuk *streaming* video secara *real time* sehingga dapat berinteraksi secara langsung dengan *followers*. Fitur ini memiliki keunggulan dapat menimbulkan interaksi langsung sehingga sering dipakai untuk memperkenalkan produk, mempromosikan, dan menarik pelanggan baru.

h. Cerita Instagram (*Instastory*)

Cerita instagram dibuat oleh pengguna membuat konten singkat dengan durasi 15 detik untuk satu *slide*. Setiap cerita memiliki batas tayang 24 jam yang digunakan untuk mengunggah momen tertentu.

3. kelebihan dan kekurangan Instagram sebagai media edukasi

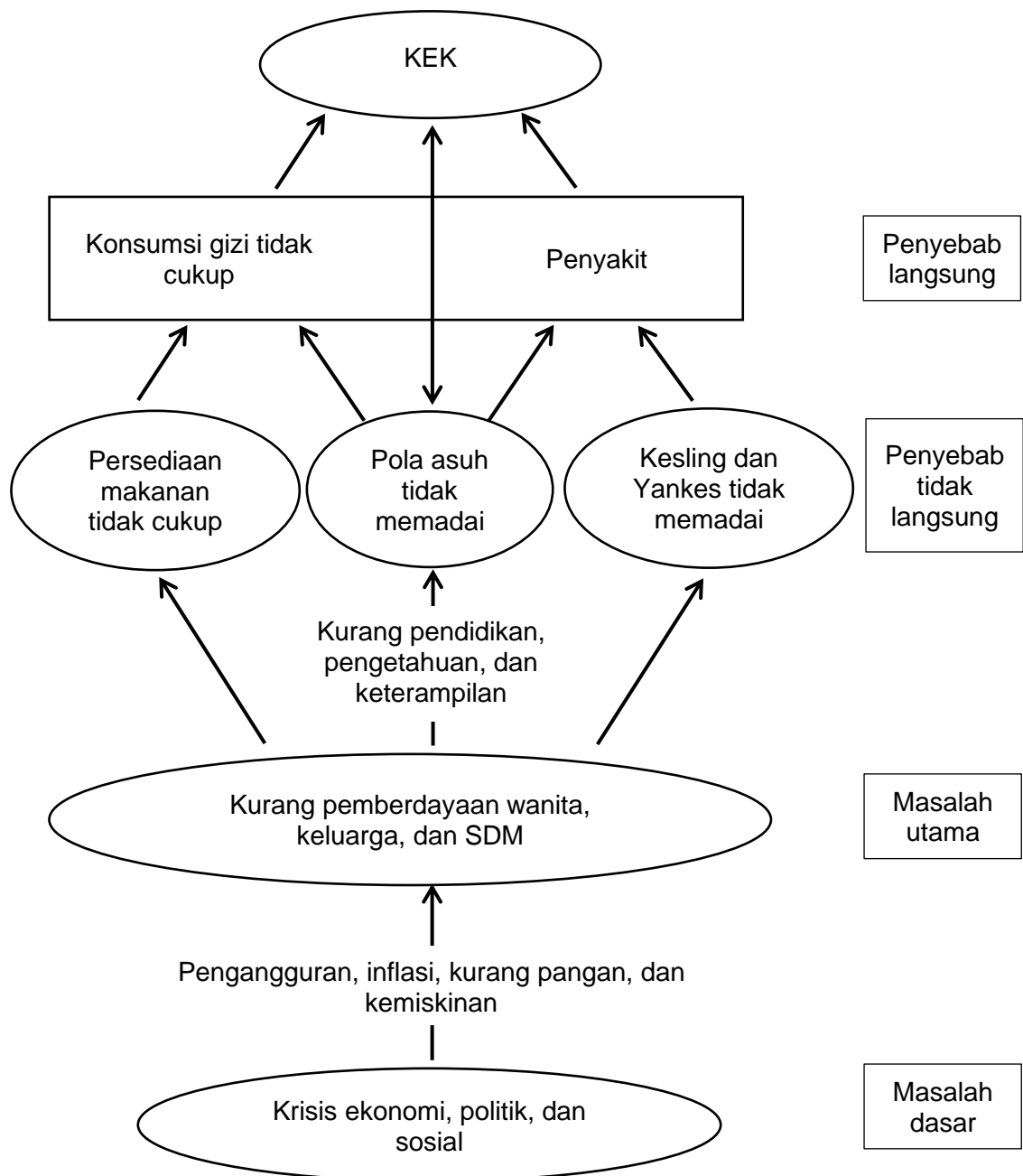
Kelebihan:

- a. Banyak pengguna, tidak ada batasan usia, artis, wilayah, jumlah, gender, negara, waktu atau hal lain karena Instagram bersifat universal dan bisa dijangkau oleh semua orang. Dengan begitu semakin mudah mendapat informasi dari siapapun dan kapanpun,
- b. Aplikasi Instagram merupakan aplikasi gratis dan dapat diakses oleh seluruh masyarakat khususnya pelajar,
- c. Terkoneksi dengan media sosial lain dengan menambahkan kontak atau URL WhatsApp, website, dan lainnya pada bio profil Instagram.
- d. Instagram memiliki beberapa fitur yang dapat memberi kesan menarik untuk dibaca oleh masyarakat. Melalui aplikasi ini, materi yang disampaikan dapat diedit sedemikian rupa dengan berbentuk foto atau video. Setelah foto/video tersebut sudah diedit, maka materi tersebut dapat langsung diunggah dan dapat dilihat.

Kekurangan:

- a. Instagram yang pada dasarnya adalah sebuah media sosial jadi tidak menutup kemungkinan bahwa pada bagian *explore* akan muncul sangat banyak unggahan menyimpang dari yang dibutuhkan. Terdapat dampak negatif juga terdapat pada aplikasi ini sehingga untuk mengakses aplikasi ini peserta didik harus butuh pengawasan oleh orang tua,
- b. Instagram memerlukan jaringan yang stabil,
- c. Tidak adanya penyaring konten sehingga memberikan kemudahan siapa saja bisa memiliki akun Instagram. Hal tersebut tentunya menjadikan Instagram sangat mudah dimasuki orang-orang yang ingin menyebarkan konten-konten yang buruk.

H. Kerangka Teori



Gambar 3. Kerangka Teori

Sumber: (Kemenkes RI, 2015), Modifikasi dari kerangka konseptual UNICEF, ACC/SCN,2000