

BAB II **TINJAUAN PUSTAKA**

A. Landasan Teori

1. Remaja

a. Definisi Remaja

Remaja yang dalam bahasa aslinya disebut adolescent berasal dari bahasa latin *adolescere* artinya tumbuh untuk mencapai kematangan. Anak dianggap dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi. Remaja adalah masa transisi dalam periode anak ke dewasa yang sebagian besar menganggap diri mereka sehat walaupun sebenarnya mengalami masalah gizi. Salah satu masalah gizi yang terjadi yaitu kelebihan berat badan (Arif et al., 2020).

b. Tahapan perkembangan remaja

Perubahan psikososial pada remaja dibagi dalam tiga tahap yaitu (Batubara, 2016):

1) Remaja awal (*early adolescent*)

Periode pertama disebut remaja awal atau *early adolescent*, terjadi pada usia 12-14 tahun. Pada masa remaja awal anak-anak terpapar pada perubahan tubuh yang cepat, adanya perubahan pertumbuhan, dan perubahan komposisi tubuh disertai awal pertumbuhan seks sekunder.

2) Pertengahan (*middle adolescent*)

Remaja awal (*early adolescent*) Periode pertama disebut remaja awal atau *early adolescent*, terjadi pada usia 12-14

tahun. Pada masa remaja awal anak-anak terpapar pada perubahan tubuh yang cepat, adanya perubahan pertumbuhan, dan perubahan komposisi tubuh disertai awal pertumbuhan sekssekunder.

3) Akhir (*late adolescent*)

Periode late adolescent dimulai pada usia 18 tahun ditandai oleh tercapainya maturitas fisik secara sempurna. Perubahan psikososial yang ditemui antara lain, identitas diri menjadi lebih kuat, mampu memikirkan ide, mampu mengekspresikan perasaan dengan kata-kata, lebih menghargai orang lain, lebih konsisten terhadap minatnya, bangga dengan hasil yang dicapai, selera humor lebih berkembang, dan emosi lebih stabil.

2. Obesitas

a. Definisi Obesitas

Menurut *World Health Organization* (2020) Kelebihan berat badan dan obesitas didefinisikan sebagai penumpukan lemak yang tidak normal atau berlebihan yang menimbulkan risiko bagi kesehatan. Ukuran populasi kasar obesitas adalah indeks massa tubuh (IMT). IMT menurut kemenkes yang tergolong obesitas adalah $IMT > 25 \text{ kg/m}^2$. Obesitas adalah penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan yang memberi efek buruk pada kesehatan. Kondisi ini dapat dialami oleh setiap golongan umur baik laki-laki maupun perempuan, akan tetapi remaja dan dewasa merupakan kelompok yang paling sering terjadi. Gaya hidup

remaja saat ini yang sering melewatkan sarapan dan lebih suka mengonsumsi *fastfood*. Serta cenderung *sedentary life style*, membuat remajaberisiko untuk menderita obesitas (Khoirunnisa & Kurniasari, 2022)

Remaja yang mengalami obesitas 80% berpeluang untuk mengalami obesitas pada saat dewasa. Sedangkan remaja yang mengalami obesitas sepanjang hidupnya akan beresiko lebih tinggi untuk mengalami beberapa penyakit serius seperti kardiovaskuler, stroke, diabetes, asma, dan beberapa jenis kanker (Dewita, 2021)

b. Tipe obesitas

Obesitas digolongkan menjadi dua tipe, tipe obesitas menurut timbunan lemak tubuh antara lain (Bagiastra & Griadhi, 2019):

1) Obesitas tipe buah apel (Androidtype)

Obesitas tipe apel lebih berisiko mengalami gangguan kesehatan terutama yang berhubungan dengan penyakit kardiovaskuler. Tipe seperti ini biasanya terdapat pada pria dimana lemak tertumpuk di sekitar perut. Risiko kesehatan pada tipe ini lebih tinggi dibandingkan dengan tipe pear (Gynoid).

2) Obesitas tipe buah pear (Gynoidtype)

Obesitas tipe buah pear cenderung dimiliki wanita, lemak yang ada disimpan di sekitar pinggul dan bokong. Risiko terhadap penyakit pada tipe gynoid umumnya kecil.

c. Faktor penyebab obesitas

Beberapa adalah factor penyebab terjadinya obeitas antara lain:

1) Faktor Genetik

Pada suatu penelitian ada beberapa remaja putri dengan status obesitas memiliki aktivitas fisik yang berat, hal ini dapat diasumsikan pola konsumsinya yang tidak baik atau memang dari faktor keturunan, sehingga walaupun aktivitas fisiknya berat tetapi status gizinya tergolong lebih. (Intantiyana et al., 2018)

Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa remaja yang memiliki ayah dan ibu dengan status obesitas beresiko lebih besar menjadi obeitas dibandingkan dengan remaja yang memiliki ayah dan ibu yang tidak obesitas. Factor genetic berhubungan dengan penambahan berat badan, IMT, lingkaran pinggang, dan aktivitas fisik. Jika salah satu orang tua mengalami obeitas maka kemungkinan anaknya memiliki obeitas sebesar 30-40%. Apabila kedua orang tua menderita obesitas kemungkinan anaknya menjadi obesitas sebesar 70-80%. (Kurdanti et al, 2015).

2) Pola makan

Perubahan gaya hidup seseorang mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan yang merujuk pada makanan tinggi kalori, kolesterol dan lemak, serta tidak diimbangi dengan

aktivitas fisik yang cukup sehingga menimbulkan masalah gizi lebih perilaku makan menjadi penyebab timbulnya permasalahan obesitas. Pola makan seperti makanan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana, dan rendah serat, makanan yang dikonsumsi secara besar akan menyebabkan terjadinya obesitas.

3) Aktifitas fisik

Gaya hidup sedentery lebih memudahkan untuk mendapatkan masukan kalori yang lebih banyak, karena kalori yang terbakar lebih sedikit. Artinya walaupun makan sedikit, jika kurang gerak, kelebihan energi tetap bisa terjadi. (Abudu, 2020) Aktifitas fisik pada remaja putri sebagian besar dilakukan didalam ruangan. Remaja putri lebih suka melakukan rumah seperti menyapu dan mencuci baju. Lain halnya dengan remaja putra, yang cenderung aktifitasnya lebih menyukai diluar ruangan seperti berolahraga bermain bola, memanjat tebing dan touring bersama temannya. Hal ini menyebabkan kurangnya aktifitas fisik pada remaja putri, sehingga menyebabkan kejadian obesitas. (Khasanah et al., 2016)

4) Jenis Kelamin

Kecenderungan pada remaja putri lebih beresiko terkena masalah gizi lebih dibandingkan dengan remaja putra, karena remaja putri lebih rentan terjadi penimbunan lemak

selama masa pubertas, sedangkan pada remaja putra terjadiperkembangan otot, sehingga remaja putri mempunyai lemak sekitar dua kali lebih besar dibandingkan remaja putra. (Khasanah et al., 2016)

5) Faktor sosial ekonomi

Sosial ekonomi keluarga merupakan keadaan keluarga dilihat dari pendidikan orang tua, penghasilan orang tua, status pekerjaan orang tua, dan jumlah anggota keluarga. Kelas sosial dan status sosial ekonomi mempengaruhi prevalensi terjadinya obesitas. Pendapatan keluarga yang tinggi membuat kecenderungan pola makan berubah, yaitu terjadi peningkatan asupan lemak dan protein hewani serta gula. Pendapatan keluarga juga berhubungan dengan frekuensi makan diluar rumah yang biasanya tinggi lemak. (Parengkuan et al., 2013)

6) Pengetahuan Gizi

Faktor penyebab terjadinya masalah gizi pada remaja putri adalah kurangnya pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi yaitu kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi pada makanan serta fungsi zat gizi tersebut dalam tubuh.. Menurut Suryaputra (2012) Kurangnya pengetahuan gizi pada sebagian besar remaja obesitas memungkinkan mereka kurang dapat memilih menu makanan yang bergizi.

Kegemaran remaja mengkonsumsi makanan tinggi kalori seperti konsumsi fast food salah satunya disebabkan karena maraknya iklan di televisi. Ketertarikan terhadap iklan di televisi menyebabkan remaja menerima setiap informasi yang ada tanpa menyaring informasi tersebut. Akibatnya, remaja banyak menerima informasi yang kurang tepat. Oleh karena itu, perlu diberikan edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan remaja (Safitri, 2016).

d. Dampak obesitas

Dampak obesitas antara lain gangguan metabolisme glukosa, resistensi insulin, diabetes tipe 2, hipertensi, dyslipidemia, steatosis hepatic, gangguan gastrointestinal, dan obstruksi pernafasan pada waktu tidur. Seiring dengan itu juga bisa mengalami gangguan fungsi hati dimana terjadi peningkatan SGOT dan SGPT serta hati yang membesar, terbentuknya hati empedu. Hal tersebut akan menyebabkan kantuk, kurangnya konsentrasi dalam menangkap pelajaran dan nantinya bisa mempengaruhi prestasi di sekolah.

Selain itu gangguan psikologis juga dapat terjadi karena badan yang terlalu gemuk sering membuat si anak sering diejek oleh teman temannya. Sehingga memiliki dampak kurang baik pada perkembangan psikologis anak (Utomo et al., 2012). Selain itu obesitas juga dapat menimbulkan masalah Kesehatan lain seperti

peningkatan kadar kolesterol (hypercholesterolemia), stroke, gagal jantung, batuempedu radang sendi (gout), osteoporosis dan gangguan tidur.

e. Tanda dan Gejala obesitas

Gejala-gejala yang biasa dialami oleh seseorang yang mengalami obesitas antara lain :

- Kebiasaan tidur dengan mendengkur
- Susah tidur nyeri pada punggung atau sendi
- Berhenti nafas pada saat tidur secara tiba-tiba
- Selalu merasa panas berkeringat secara berlebih
- Sulit bernafas
- Depresi sering merasa ngantuk dan lelah
- Ruam atau infeksi pada lipatan kulit

f. Upaya pencegahan obesitas antara lain:

Mencegah obesitas adalah penting untuk menjaga Kesehatan dan kualitas hidup yang baik. Untuk itu, mari cegah obesitas dengan 5 langkah berikut:

1. Mengatur Pola Makan

Langkah untuk mencegah obesitas adalah dengan mengatur pola makan dan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan sesuai dengan pedoman isi piringku. Pola makan yang tidak sehat merupakan penyebab kegemukan yang paling sering dialami oleh orang-orang. Asupan kalori yang lebih banyak

dibandingkan yang dibakar tentu dapat menyebabkan penumpukan lemak. Bahkan, kebiasaan makan yang tidak dibarengi aktivitas fisik ini juga dipengaruhi oleh porsi dan pemilihan makanan.

Akibatnya, penumpukan lemak terjadi dan bisa memicu kenaikan berat badan yang mungkin berujung pada obesitas. Meski begitu, Anda tidak bisa mengatur pola makan sembarangan, terutama ketika menderita obesitas. Setelah berhasil mengetahui berapa kebutuhan kalori, Anda bisa mulai merancang menu makanan sebagai cara mengatasi obesitas. Kunci utama dari menghilangkan lemak saat kegemukan ini adalah pola makan yang sehat. Tidak hanya menghindari junk food, Anda perlu membiasakan diri terhadap kebiasaan makan guna memenuhi gizi seimbang sesuai kondisi tubuh, yakni:

- Pilih makanan berserat, seperti oats, pasta dari gandum, atau nasi merah
- Hindari jenis karbohidrat yang mengandung gula sederhana
- Perbanyak konsumsi sayur dan buah
- Batasi daging merah atau sumber protein hewani lainnya
- Konsumsi protein rendah lemak, seperti tahu dan ikan
- Gunakan jenis minyak yang sehat, seperti zaitun
- Hindari makanan yang digoreng.

Kemudian rancang aturan menu makan sehari hari, cara mengatasi obesitas dengan diet bukan berarti hanya makan satu kali dalam sehari atau tidak makan seharian. Tubuh tetap butuh makanan untuk menghasilkan energi. Itu sebabnya, Anda masih boleh makan tiga kali sehari, bahkan dibarengi dengan camilan. Walaupun demikian, ada hal yang perlu diubah dari aturan jam makan Anda. Sebagai contoh, Anda bisa sarapan jam 7, lalu dilanjutkan camilan pagi sekitar pukul 10.

Jam makan siang bisa Anda atur pukul 12 siang, kemudian makan selingan kembali pukul 4 sore. Terakhir, usahakan untuk makan malam pada pukul 6 atau 7 malam. Perlu diingat bahwa pilihan camilan dan makanan perlu disesuaikan dengan kebutuhan kalori Anda.

2. Kurangi Konsumsi Gula, Garam, Lemak

Mengonsumsi gula, garam dan lemak yang berlebihan, akan mudah menyebabkan seseorang mengalami obesitas. Oleh karena itu, perbanyak konsumsi buah dan sayur minimal 5 porsi sehari atau yang setara dengan 450 gram/hari

Takaran asupan gula, garam dan lemak

- Gula: Maksimal 4 sendok (50 gram)
- Garam: Maksimal 1 sendok (5 miligram)
- Lemak: Maksimal 5 sendok (70 gram)

3. Aktivitas Fisik Teratur

Selain mengatur pola makan, cara mengatasi obesitas lainnya adalah mulai rutin berolahraga atau sekadar sering bergerak. Banyak orang yang telah terbukti berhasil mempertahankan diet penurunan berat badan mereka dengan olahraga teratur. Tidak perlu olahraga dengan intensitas berat untuk mendapatkan hasil yang instan, dapat dimulai dengan melakukan aktivitas fisik rutin minimal 30 menit sehari dapat membantu kita untuk hidup lebih sehat dan bebas dari obesitas.

Umumnya, para penyandang obesitas perlu melakukan aktivitas intensitas sedang setidaknya 150 menit dalam seminggu. Hal ini bertujuan mencegah kenaikan berat badan atau untuk mempertahankan berat badan yang turun.

Berbeda dengan olahraga, aktivitas fisik meliputi kegiatan rumah tangga sederhana seperti menyapu, mengepel, atau lebih sering berjalan kaki. Dengan lebih banyak bergerak, tubuh akan membakar lemak dan kalori lebih banyak. Anda mungkin bisa menubah kebiasaan sederhana yang dapat memberikan manfaat, meliputi:

- memarkir kendaraan lebih jauh dari pintu masuk,
- menyelesaikan pekerjaan rumah tangga,
- berkebun dan bangun pagi secara rutin, dan
- memakai alat pelacak langkah kaki.

Jumlah langkah kaki yang disarankan untuk menjaga tubuh tetap fit yaitu 10.000 langkah setiap hari. Anda bisa meningkatkan jumlah langkah secara bertahap untuk mencapai angka tersebut sebagai cara mengatasi obesitas.

4. Berhenti mengonsumsi Alkohol dan Rokok.

pola makan dan aktivitas fisik ini juga perlu dibarengi dengan perubahan perilaku terhadap diri sendiri. Metode ini ditujukan untuk memeriksa kebiasaan Anda saat ini untuk mengenali faktor, stres, dan situasi apa yang menjadi penyebab obesitas. Menghentikan perilaku tidak sehat seperti merokok dan minum alkohol juga merupakan faktor penting dalam penurunan berat badan.

5. Berkonsultasi dengan Dokter

Jika IMT seseorang melebihi 27, disarankan untuk bisa melakukan konsultasi di fasilitas kesehatan terdekat untuk meminta bantuan dalam melakukan program diet yang sesuai dan mengidentifikasi berbagai kemungkinan penyakit yang muncul akibat obesitas.

3. Pengetahuan

a. Definisi pengetahuan (*Knowledge*)

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang tersebut melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui penglihatan, pendengaran,

penciuman, rasa dan perabaan. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui penglihatan dan pendengaran (Haryani et al., 2021). Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari pendidikan, pengalaman diri sendiri maupun pengalaman orang lain, media massa maupun lingkungan. Pengetahuan diperlukan sebagai dorongan psikis dalam menumbuhkan sikap dan perilaku setiap hari, sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan merupakan stimulasi terhadap Tindakan seseorang.

Berdasarkan taksonomi bloom revisi (Siregar & Nara, 2015), pengetahuan memiliki enam tingkatan yaitu:

1) Tahu (*know*)

Pengetahuan yang didapatkan seseorang sebatas hanya mengingat kembali apa yang telah dipelajari sebelumnya, sehingga dapat di artikan pengetahuan pada tahap ini adalah tingkatan paling rendah.

2) Memahami (*comprehension*)

Pengetahuan yang menjelaskan sebagai suatu kemampuan menjelaskan objek atau sesuatu dengan benar.

3) Aplikasi (*application*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini adalah dapat mengaplikasikan atau menerapkan materi yang telah dipelajari.

4) Analisis (*analysis*)

Kemampuan menjabarkan suatu materi atau suatu objek ke dalam sebuah komponen-komponen yang ada kaitan satu sama lain.

5) Evaluasi (*evaluation*)

Pengetahuan ini dimiliki pada tahap berupa kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian suatu materi atau objek.

6) Mengkreasi

Kemampuan seseorang dalam mengatur ulang informasi yang sudah dimiliki dan dijadikan satu dengan informasi yang sudah diperoleh sebelumnya kemudian diciptakan suatu informasi yang baru

b. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut (Suwaryo & Yuwono, 2017), ada beberapa factor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

1) Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah, yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan adalah sebuah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Pendidikan memengaruhi proses belajar, makin

tinggi pendidikan seseorang, makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi.

2) Informasi atau media massa

Informasi adalah sesuatu yang dapat diketahui, tetapi ada juga yang menekankan bahwa informasi yaitu sebagai transfer pengetahuan. Informasi yang diperoleh baik dari Pendidikan normal maupun non-normal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (immediate impact) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media massa juga membawa pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang.

3) Sosial, budaya, dan ekonomi

Sebuah kebiasaan dan tradisi yang dilakukan oleh banyak orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian, seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status sosial ekonomi ini akan memengaruhi pengetahuan seseorang.

4) 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 dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan di respon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

5) Usia

Usia memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Pada usia tua, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial, serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua.

6) Kriteria pengetahuan

Menurut (Nursalam, 2017) pengetahuan seseorang dapat diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu :

1. Baik : hasil persentase 76%-100%
2. Cukup : hasil persentase 56%-75%
3. Kurang: hasil persentase < 56

4. Sikap

a. Definisi sikap

Menurut Hanurawan 2012, Sikap merupakan awal untuk bereaksi dalam cara suka atau tidak suka terhadap suatu objek. Sikap merupakan emosi atau efek yang diarahkan oleh seseorang kepada orang lain, benda, atau peristiwa sebagai objek sasaran sikap. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku.(Meidiana et al., 2018)

Sikap gizi merupakan kecenderungan seseorang untuk menyetujui atau tidak menyetujui terhadap suatu pernyataan (statement) yang diajukan. Sikap gizi terkait erat dengan pengetahuan gizi. Mereka yang berpengetahuan gizi baik, cenderung akan memiliki sikap gizi yang baik. Sikap gizi akan sangat berperan untuk mengubah praktek atau perilaku gizi yang kurang baik. Akan tetapi perilaku konsumsi pangan seseorang seringkali dipengaruhi oleh faktor yang lebih kompleks (Khomsan et al., 2009)

b. Faktor yang mempengaruhi sikap

Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap menurut Wawan dan Dewi (2011) yaitu:

a. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor yang mempengaruhi seseorang, baik itu pengalaman pribadi maupun pengalaman orang lain. Pengalaman pribadi harus meninggalkan kesan yang kuat agar dapat dijadikan

sebagai dasar pembentukan sikap yang baik, sedangkan pengalaman orang lain dapat dijadikan pelajaran dan pembelajaran (Wawan dan Dewi, 2011) karena bagaimanapun pengalaman adalah guru yang terbaik (Notoatmodjo, 2010).

b. Pengaruh Orang Lain yang Dianggap Penting

Individu cenderung mempunyai sikap yang searah dengan orang yang dianggapnya penting karena dimotivasi oleh keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggapnya penting tersebut.

c. Pengaruh Kebudayaan

Kebudayaan memberi corak pengalaman individu-individu masyarakat asuhannya sehingga kebudayaan yang dianut menjadi salah satu faktor penentu pembentukan sikap seseorang.

d. Sumber Informasi

Informasi dapat diperoleh melalui pendidikan formal maupun nonformal dan dapat memberikan pengaruh sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan.

5. Edukasi Kesehatan

a. Definisi Edukasi Kesehatan

Pendidikan kesehatan adalah aplikasi atau penerapan pendidikan dalam bidang kesehatan. Secara operasional pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Permatasari & Suprayitno, 2021)

Pendidikan Kesehatan adalah untuk mengubah perilaku orang atau masyarakat dari perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat. seperti kita ketahui bila perilaku tidak sesuai dengan prinsip kesehatan maka dapat menyebabkan terjadinya gangguan terhadap Kesehatan. Edukasi kesehatan adalah upaya terencana agar tercipta peluang bagi individu-individu maupun kelompok untuk meningkatkan kesadaran (*literacy*) serta memperbaiki keterampilan (*life skills*) dan pengetahuan demi kepentingan kesehatannya.

Promosi kesehatan adalah segala bentuk kombinasi pendidikan kesehatan dan intervensinya yang terkait dengan ekonomi, politik dan organisasi yang dirancang untuk memudahkan perubahan perilaku dan lingkungan yang kondusif bagi kesehatan (Mustikawati et al., 2021).

Hasil yang diharapkan dari edukasi atau promosi kesehatan adalah peningkatan perilaku sehingga terpeliharanya kesehatan oleh sasaran dari edukasi kesehatan (Notoatmojo, 2012). Edukasi kesehatan adalah upaya terencana agar tercipta peluang bagi individu-individu maupun kelompok untuk meningkatkan kesadaran (*literacy*) serta memperbaiki keterampilan (*life skills*) dan pengetahuan demi kepentingan kesehatannya.

b. Tujuan Pendidikan Kesehatan

Pendidikan masyarakat bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan, kemampuan masyarakat untuk hidup sehat dan

efektif berperan serta dalam upaya kesehatan. Tujuan tersebut diantaranya :

- Menjadikan kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai di masyarakat.
- Menolong individu agar mampu secara mandiri/berkelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup sehat.
- Mendorong pengembangan dan penggunaan sarana pelayanan yang ada secara tepat.
- Mampu mempelajari apa yang dapat dilakukan sendiri dan bagaimana cara tanpa meminta pertolongan kepada sarana pelayanan kesehatan formal.
- Agar terciptanya suasana yang kondusif dimana individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat mengubah sikap dan tingkah lakunya.

6. Media

a. Definisi media

Kata media berasal dari bahasa latin medius yang berarti „tengah“, „perantara“ atau „pengantar“. Sedangkan dalam bahasa Arab, media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima, bisa berupa manusia atau materi. Secara khusus media dalam proses belajar mengajar lebih cenderung diartikan sebagai alat grafis, fotografis, atau elektronik. Media atau alat peraga dalam promosi kesehatan dapat

diartikan sebagai alat bantu untuk memberi edukasi yang dapat dilihat, didengar, diraba, dirasa untuk memperlancar komunikasi dan mempermudah menyebarkan informasi (Arsyad, 2017). Media atau alat peraga adalah alat yang digunakan oleh pendidik atau pemberi edukasi dalam menyampaikan materi. alat peraga tersebut berfungsi untuk membantu dan meragakan sesuatu dalam proses pemberian edukasi. Kelebihan penggunaan media antara lain :

- 1) Menimbulkan minat sasaran Pendidikan
- 2) Mencapai sasaran yang lebih banyak
- 3) Membantu mengatasi hambatan Bahasa
- 4) Merangsang sasaran Pendidikan untuk melakukan pesan-pesan Kesehatan
- 5) Membantu sasaran Pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat
- 6) Merangsang sasaran Pendidikan untuk meneruskan pesan yang diterima ke orang lain.

7. Media Promosi Kesehatan

a. Definisi media promosi Kesehatan

Menurut Notoatmodjo (2005) Media promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik melalui media cetak, elektronika (berupa radio, TV, komputer dan sebagainya) dan media luar ruang, sehingga sasaran dapat

meningkatkan pengetahuan yang kemudian diharapkan menjadi perubahan pada perilaku kearah positif di bidang Kesehatan (Jatmika et al., 2019).

b. Macam-macam media

Menurut Notoatmodjo (2005) dalam (Jatmika et al., 2019)

a) Media Cetak

Media cetak Media cetak dapat sebagai alat bantu untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan, beberapa contohnya seperti booklet, leaflet, rubik dan poster. Booklet adalah media untuk menyampaikan pesan kesehatan dalam bentuk buku baik berupa tulisan maupun gambar. Leaflet adalah media penyampaian informasi yang berbentuk selebar kertas yang dilipat. Rubik adalah media yang berbentuk seperti 2 majalah yang membahas tentang masalah kesehatan. Kemudian poster adalah media cetak yang berisi pesan atau informasi kesehatan yang umumnya ditempel di tembok, tempat umum atau kendaraan umum.

b) Media elektronik

Media elektronik merupakan suatu media bergerak yang dinamis, dapat dilihat dan didengar dalam menyampaikan pesan-pesan kesehatan. Contoh dari media elektronik adalah TV, radio, film, vidio film, cassette, CD, dan VCD.

c) Media luar ruangan

Media luar ruangan yaitu media yang menyampaikan pesannya diluar ruangan secara umum melalui media cetak dan elektronika secara statis, misalnya papan reklame, spanduk, pameran, banner dan TV layar lebar. Papan reklame adalah poster dalam ukuran besar yang dapat dilihat secara umum di pekerjaan. Spanduk adalah suatu pesan dalam bentuk tulisan dan disertai gambar yang dibuat pada secarik kain dengan ukuran yang sudah ditentukan.

c. Kriteria Media Promosi Kesehatan

- a) Technology Ketersediaan teknologi dan mudah menggunakan
- b) Access Media promosi kesehatan harus mudah diakses oleh sasaran
- c) Cost Petimbangan biaya yang digunakan pada media promosi kesehatan
- d) Interractivity Menimbulkan interaksi oleh pengguna media
- e) Organization Dukungan organisasi atau instansi
- f) Novelty Kebaruan media yang digunakan, semakin baru media maka akan semakin menarik

d. Inovasi media promosi Kesehatan

Pada pengembangan media promosi kesehatan memiliki banyak inovasi. Menurut (Jatmika et al., 2019) Inovasi tersebut diantaranya berupa :

- a) Leaflet, poster, audio visual, flipchart, booklet, buku saku
- b) SMS broadcast

- c) Media sosial
- d) Permainan seperti engkelk, ular tangga, puzzle, kartu bergambar
- e) Seni contohnya lagu, wayang gantung, besutan

e. Mengenal video animasi

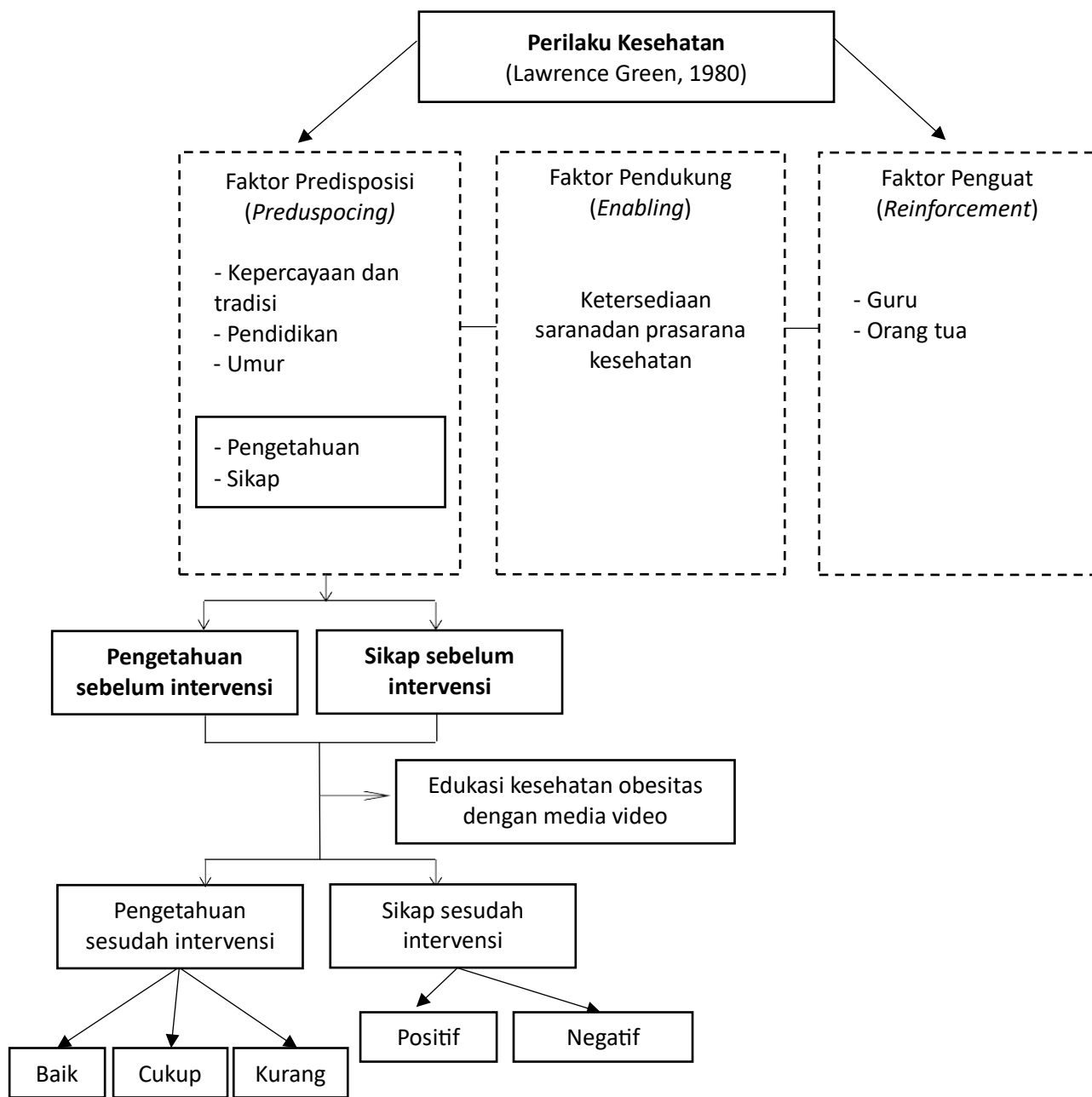
Video merupakan suatu media yang sangat efektif untuk membantu proses pembelajaran. Video kaya akan informasi dan tuntas karena sampai ke hadapan audien secara langsung. Sebab video dapat menyajikan gambar bergerak dan bersuara pada peserta didik. Kemampuan video dalam pembuatan gambar materi sangat efektif untuk membantu audien menyampaikan materi. Pengemasan media video ini dikombinasikan dengan animasi. Animasi adalah suatu kegiatan menghidupkan, menggerakkan benda diam. Suatu benda diam diberikan dorongan kekuatan, semangat dan emosi untuk menjadi hidup dan bergerak atau hanya berkesan hidup. Animasi merupakan objek diam yang diproyeksikan oleh gambar bergerak yang dibuat seolah-olah hidup sesuai dengan karakter yang dibuat dari beberapa kumpulan gambar yang berubah beraturan dan bergantian sesuai dengan rancangan, sehingga video yang ditampilkan lebih variatif dengan gambar-gambar menarik dan berwarna yang mampu meningkatkan daya tarik audien (Agustiningsih, 2015)

a) Kelebihan media video animasi

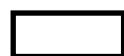
- Adapun kelebihan dan kekurangan dari video animasi adalah (Tika Yuliani & Armaini 2019):
- Video dapat dipakai dalam jangka waktu yang panjang dan kapan pun jika materi yang terdapat dalam video masih relevan dengan materi yang ada.
- Membantu siswa dalam memahami materi pelajaran dan membantu dalam proses pembelajaran.
- Video dapat di pelajari masyarakat luas, dengan cara mengakses ke media sosial seperti, youtube dan instagram.
- Media pembelajaran yang simple dan menyenangkan.

B. Kerangka Konsep

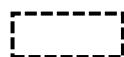
Kerangka konsep penelitian ini menggunakan teori Lawrence green (1980) perilaku kesehatan seseorang dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu faktor predisposisi, faktor pendukung, dan faktor pendorong.



Keterangan Gambar:



: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti

Gambar 1 Kerangka Konsep

C. Hipotesis

H1: Ada pengaruh edukasi kesehatan melalui media video terhadap pengetahuan dan sikap pencegahan obesitas remaja di SMPN 8 Malang