

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Remaja**

##### **2.1.1 Definisi Remaja**

Menurut WHO, batas usia remaja ialah 12 hingga 24 tahun. Menteri Kesehatan Republik Indonesia tahun 2010 berpendapat, batas usia remaja yakni 10-19 tahun dan belum menikah. Ketika kelompok usia ini berkembang menjadi dewasa, mereka membutuhkan bimbingan dan pengalaman untuk mencapai kedewasaan penuh (Kemenkes RI, 2017). Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja berlangsung dari umur 15-20 tahun. Perubahan perkembangan yang terjadi selama masa remaja meliputi perkembangan fisik, psikis, dan psikososial (Gainau, 2021).

##### **2.1.2 Karakteristik Remaja**

Ciri dan karakteristik remaja yang dikemukakan oleh Hurlock adalah sebagai berikut (Gainau, 2021) :

1) Masa remaja sebagai masa peralihan

Merupakan masa peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Pada masa ini remaja dapat mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

2) Masa remaja sebagai masa perubahan

Ada empat perubahan yang hampir bersifat universal, yaitu: meningginya emosi, perubahan tubuh, perubahan nilai-nilai, dan bersifat ambivalen terhadap setiap perubahan.

3) Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah remaja sering menjadi sulit diatasi. Hal ini disebabkan sepanjang masa anak-anak, masalah diselesaikan oleh orang tua sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman mengatasi masalah. Selanjutnya karena para remaja merasa diri mandiri, sehingga menginginkan untuk mengatasi masalahnya sendiri dan menolak bantuan dari orang tua.

4) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja. Stereotip ini sering menimbulkan pertentangan dengan orang tua dan menghalangi anak untuk meminta bantuan orang tua untuk mengatasi masalahnya.

5) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Remaja melihat dirinya dan orang lain sebagaimana ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya. Harapan dan cita-cita tidak realistis menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri awal masa remaja.

6) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Untuk memberikan kesan sudah hampir dewasa, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, seperti

merokok, minum-minuman keras, dll. Remaja menganggap bahwa perilaku tersebut akan memberikan citra sesuai yang diinginkan.

### **2.1.3 Tahap Perkembangan Remaja**

Menurut Sarwono (2011) ada tiga tahap perkembangan remaja, yaitu:

- 1) Remaja Awal (early adolescence) memiliki rentang usia antara 11- 13 tahun. Pada tahap ini mereka masih belum mengerti akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan dorongandorongan yang menyertai perubahan tersebut. Mereka juga mengemangkan pikiran-pikiran baru dan mudah tertarik pada lawan jenis.
- 2) Remaja Madya (middle adolescence) memiliki rentang usia antara 14-16 tahun. Tahap remaja madya atau pertengahan sangat membutuhkan temannya. Masa ini remaja lebih cenderung memiliki sifat yang mencintai dirinya sendiri (narcistic). Remaja pada tahap ini juga masih bingung dalam mengambil keputusan atau masih labil dalam berperilaku.
- 3) Remaja Akhir (late adolenscence) merupakan remaja yang berusia antara 17-20 tahun. Masa ini merupakan masa menuju dewasa dengan sifat egois yaitu mementingkan diri sendiri dan mencari pengalaman baru. Remaja akhir juga sudah terbentuk identitas seksualnya. Mereka biasanya sudah berpikir secara matang dan intelek dalam mengambil keputusan.

## **2.2 Konsep Perilaku Makan Pada Remaja**

### **2.2.1 Definsi Perilaku Makan**

Kuswana (2014) mendefinisikan perilaku merupakan suatu tindakan atau reaksi biologis dalam menanggapi rangsangan eksternal atau internal, yang didorong oleh aktivitas dari sistem organisasi, khususnya efek, respon terhadap stimulus. Perilaku makan adalah suatu keadaan yang menggambarkan perilaku remaja terhadap tata krama makan, frekuensi makan, pola makan, kesukaan makan, dan pemilihan makanan (Rahman, dkk., 2016). Menurut Benarroch dalam (Almirra, 2018) perilaku makan melibatkan berbagai kegiatan yang memengaruhi hubungan manusia dengan makanan, termasuk jumlah makanan yang dikonsumsi, jenis makanan yang dipilih, dan perasaan yang terkait dengan makanan

### **2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Makan**

Perilaku makan pada remaja mencakup tindakan-tindakan yang dapat diamati dan terkait dengan pemenuhan kebutuhan makan. Perilaku ini tidak hanya berkaitan dengan aspek fisiologis, tetapi juga melibatkan aspek psikologis dan sosial. Berikut adalah penjelasan lebih lanjut tentang aspek-aspek perilaku makan yang disebutkan Levi dkk (dalam Witari,1997:12) :

- 1) Merujuk pada pola dan waktu makan yang teratur, seperti makan pagi, siang, dan malam. Keteraturan makan penting untuk menjaga keseimbangan energi dan memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh.
- 2) Merujuk pada cara makan, tempat makan, dan aktivitas yang dilakukan saat makan.

- 3) Merujuk pada motivasi atau alasan di balik makan.
- 4) Pilihan dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh individu.
- 5) Kesadaran atau perkiraan individu terhadap jumlah kalori dalam makanan yang mereka makan.

Aspek-aspek perilaku makan yang melibatkan perilaku manusia dalam memenuhi kebutuhannya. Berdasarkan teori-teori di atas bisa ditarik simpulan aspek-aspek perilaku makan adalah

- 1) Praktek terhadap makan
- 2) Alasan makan
- 3) Jenis makanan yang dimakan
- 4) Pengetahuan mengenai gizi.

Perilaku makan remaja bisa ada pengaruh 2 faktor yakni faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal mencakup seperti

- 1) Karakteristik keluarga
- 2) Peran orang tua
- 3) Teman sebaya
- 4) Sosial budaya
- 5) Nilai dan norma
- 6) Media massa,
- 7) Pengetahua gizi

sedangkan pada faktor internal meliputi

- 1) Kebutuhan *fisiologi*
- 2) *Body image*

- 3) *Self-concept*
- 4) Nilai dan kepercayaan individu
- 5) Pemilihan makanan
- 6) Psikososial dan kesehatan

Ketika remaja lebih memilih makanan ringan (snack) daripada makanan sehat. Remaja sengaja tidak makan atau hanya mengonsumsi makanan cepat saji, mereka berisiko mengembangkan masalah kesehatan yang terkait dengan berat badan. Jika remaja mengonsumsi makanan dengan kandungan tinggi lemak dan karbohidrat tanpa memperhatikan unsur gizi yang ada di dalamnya, mereka berisiko mengalami masalah gizi seperti kelebihan gizi atau kekurangan gizi. (Purnama, 2019)

## **2.3 Konsep Gizi Seimbang Pada Remaja**

### **2.3.1 Definisi Gizi Seimbang**

Gizi seimbang yakni konsep yang penting dalam menjaga kesehatan dan keseimbangan nutrisi tubuh. Ini melibatkan pemilihan makanan yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dengan jenis dan jumlah yang sesuai. Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) merupakan representasi visual dari prinsip gizi seimbang di Indonesia. TGS berdasarkan pada tradisi makanan Indonesia, dengan tujuan guna membantu masyarakat dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang tepat sesuai dengan kebutuhan dan kondisi kesehatan mereka. (Kemenkes RI, 2014).

Pada masa ini, terjadi peningkatan signifikan dalam kebutuhan energi dan zat gizi untuk mendukung proses pertumbuhan, perkembangan fisik, dan

perkembangan kognitif. Pentingnya gizi seimbang pada masa remaja sangat penting untuk memastikan kematangan dan kesehatan mereka di masa depan. Dengan memahami dan memperhatikan kebutuhan gizi yang lebih tinggi pada masa remaja, serta menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang, diharapkan remaja dapat mencapai kematangan yang optimal dan memiliki dasar yang kuat untuk kesehatan mereka di masa depan. (Dede 2016). Masa remaja adalah periode di mana terjadi perubahan fisik, emosional, dan sosial yang cepat. Selama masa ini, penting untuk memperhatikan asupan zat gizi agar remaja dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Dengan memperhatikan asupan zat gizi yang seimbang dan menyesuaikan dengan kebutuhan energi serta aktivitas fisik remaja, diharapkan mereka dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

### **2.3.2 Pesan Umum Gizi Seimbang**

Mengonsumsi makanan yang beragam dan seimbang merupakan salah satu langkah penting dalam menjaga kehidupan yang sehat. Berikut beberapa cara menerapkan pesan tersebut :

#### **1) Bersyukur atas kenikmatan makanan**

Pastikan setiap kali makan, mengonsumsi makanan dari lima kelompok makanan yang mencakup makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, dan minuman. Menggabungkan semua kelompok makanan ini akan memberikan nutrisi yang lengkap dan seimbang bagi tubuh.

#### **2) Konsumsi sayur dan buah**

Penelitian sudah menunjukkan bahwa mengonsumsi cukup sayuran dan buah memiliki banyak manfaat di kesehatan tubuh. Dengan mengonsumsi cukup

sayur dan buah-buahan setiap hari, kita dapat mendapatkan manfaat kesehatan yang signifikan dan membantu menjaga tubuh tetap sehat serta mencegah penyakit-penyakit yang berpotensi berbahaya.

### 3) Rutin konsumsi makanan berprotein tinggi

Panduan menyatakan bahwa kebutuhan pangan hewani dapat berkisar antara 2-4 porsi per hari. Ini mencakup daging sapi berukuran sedang sebanyak 70-140 gram atau ikan ukuran sedang sebanyak 30-160 gram. Panduan tersebut juga menyebutkan bahwa kebutuhan pangan nabati dapat berkisar antara 2-4 porsi per hari. Contohnya, tempe sedang sebanyak 100-200 gram (4-8 iris) atau tahu ukuran sedang sebanyak 200-400 gram (4-8 buah).

### 4) Rutin konsumsi berbagai macam makanan pokok

Mencampurkan bahan pokok lokal dengan tepung terigu, ialah cara yang baik untuk meningkatkan citra pangan lokal berkarbohidrat dan menghasilkan berbagai produk boga yang kreatif. Selain itu, juga dapat bereksperimen dengan mencampurkan bahan pokok lokal lainnya dengan tepung terigu, seperti umbi-umbian, biji-bijian, atau sereal lokal, untuk menghasilkan berbagai produk boga yang inovatif dan bernutrisi.

### 5) Membatasi makanan dan minuman lemak, asin, serta manis tinggi

Peraturan Menteri Kesehatan dan Kesejahteraan Rakyat Nomor 30 Tahun 2013 memberikan pedoman tentang pencantuman informasi kandungan gula, garam, dan lemak, serta informasi peringatan kesehatan pada makanan olahan dan makanan cepat saji. Konsumsi gula, natrium, dan lemak yang berlebihan dapat

meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan seperti tekanan darah tinggi, stroke, diabetes, dan serangan jantung.

6) Biasakan sarapan pagi sebelum aktivitas

Sarapan yang kaya karbohidrat dapat memberikan sumber energi yang penting untuk otak dan tubuh secara keseluruhan. Karbohidrat adalah sumber utama glukosa, yang merupakan bahan bakar utama bagi otak.

7) Membiasakan konsumsi air putih

Air memiliki peran yang sangat penting dalam tubuh manusia dan keseimbangan air harus dijaga untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

8) Teliti membaca label kemasan

Label pada kemasan makanan memberikan informasi penting tentang isi, jenis, komposisi nutrisi, tanggal kedaluwarsa, dan informasi lainnya yang berkaitan dengan produk tersebut.

9) Membasuh tangan melalui air mengalir dan memakai sabun

Pentingnya membasuh tangan yang benar dan penggunaan sabun yang benar memakai air bersih yang mengalir sangat penting untuk menjaga kebersihan secara keseluruhan, mencegah perpindahan kuman dan bakteri dari tangan ke makanan yang dikonsumsi, dan juga membantu tubuh menjauhkan kuman. Sebesar 45% penyakit diare dapat dicegah dengan mencuci tangan, sehingga semua anggota keluarga harus secara sadar mempraktikkan pola hidup bersih agar terhindar dari penyakit. Ada lima (5) tahapan mencuci tangan dengan sabun yang tepat yakni :

- (1).Seluruh tangan dibasahi dengan air bersih
- (2).Tuang sabun dan balurkan ke telapak, punggung tangan dan sela jari
- (3).Bagian bawah kuku dibersihkan
- (4).Basuh seluruh tangan pakai air mengalir
- (5).Ambil handuk/tissue lalu keringkan

Aktivitas fisik adalah segala gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi atau pembakaran energi. Melakukan aktivitas fisik secara teratur memiliki banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Untuk memperoleh manfaat yang signifikan, disarankan untuk melakukan aktivitas fisik selama setidaknya 30 menit sehari atau setidaknya 3-5 hari seminggu.

### **2.3.3 Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Pada Remaja**

Atas dasar ketetapan (WNPG, 2018), anak laki berumur 13-15 tahun berberat badan 46 kg, tinggi 158 cm dan umur 16-18 tahun berberat badan 56 kg dan tinggi 165 cm, lalu perempuan berumur 13-15 tahun berberat badan 46 kg, tinggi badan 155 cm dan umur 16-18 tahun berberat badan 50 kg dan tinggi 158 cm. Memilih makanan baik di tiap hari nantinya memberikan seluruh zat gizi yang diperlukan bagi fungsi normal tubuh.

#### 1) Energi

Energi tubuh diukur dalam kalori dan kebutuhan energi dapat bervariasi tergantung pada usia, jenis kelamin, tinggi badan, berat badan, dan tingkat aktivitas fisik individu. Pada umumnya, anak laki-laki membutuhkan lebih banyak energi dibandingkan dengan anak perempuan karena mereka cenderung memiliki massa tubuh dan tingkat metabolisme basal yang lebih tinggi. Remaja laki-laki: biasanya

membutuhkan sekitar 2400-2800 kalori per hari, sedangkan perempuan sekitar 2000-2200 kalori per hari.

## 2) Karbohidrat

Karbohidrat ialah sumber utama energi untuk aktivitas fisik. Karbohidrat yang dikonsumsi dalam makanan diubah menjadi glukosa dalam tubuh yang kemudian digunakan sebagai bahan bakar untuk menjalankan fungsi tubuh dan aktivitas fisik. Direkomendasikan agar karbohidrat memenuhi sekitar 50-60% dari total kalori harian.

## 3) Protein

Protein berperan dalam memelihara dan mengganti sel yang rusak serta. Pada remaja protein yang dibutuhkan masih tinggi dikarenakan pertumbuhan berproses cepat. Remaja laki-laki disarankan kadar protein 66-72 g per hari, sedangkan remaja perempuan 59-69 g per hari, atau 14-16,5% dari total kalori. Ikan, daging, unggas, tempe, tahu dan kacang - kacangan ialah sumber utama protein.

## 4) Lemak

Lemak ialah sumber energi yang bisa disimpan di tubuh dipakai guna cadangan energi. Kadar lemak yang direkomendasikan dalam diet remaja sekitar 20-25% dari total kalori harian. Hindari atau batasi konsumsi lemak jenuh dan lemak trans yang ditemukan dalam makanan olahan, makanan cepat saji, dan produk hewani seperti mentega, daging berlemak, dan produk susu tinggi lemak. Membatasi asupan lemak secara berlebihan juga dapat menyebabkan asupan energi yang tidak memadai dan kekurangan nutrisi penting.

### 5) Serat

Serat memiliki peran penting dalam kesehatan manusia. Serat membantu memperlancar proses pencernaan dan mencegah sembelit. Serat tidak dapat dicerna oleh tubuh, sehingga membantu memperbesar ukuran dan melembutkan tinja, memudahkan gerakan usus, dan menjaga kesehatan saluran pencernaan.

### 6) Mineral

Mineral memiliki peran penting untuk metabolisme tubuh.

- (1).Kebutuhan kalsium pada remaja laki-laki sekitar 1000-1200 mg per hari, sedangkan pada remaja perempuan sekitar 1000-1500 mg per hari.
- (2).Kebutuhan zat besi pada remaja laki-laki sekitar 13-19 mg per hari, sedangkan pada remaja perempuan sekitar 26 mg per hari
- (3).Kebutuhan natrium pada remaja sekitar 1200-1500 mg per hari
- (4).Kebutuhan air pada remaja berkisar antara 6-8 gelas (sekitar 1,5-2 liter) per hari.

### 7) Vitamin

Kebutuhan vitamin pada usia remaja (Kemenkes RI, 2017) :

- (1).Kebutuhan vitamin A pada remaja sekitar 600 mikrogram (mcg) per hari.
- (2).Kebutuhan vitamin B1 pada remaja sekitar 1,0-1,2 miligram (mg) per hari.
- (3).Kebutuhan vitamin B6 pada remaja sekitar 2,0-2,2 mg per hari.
- (4).Kebutuhan vitamin B12 pada remaja sekitar 1,8-2,4 mcg per hari.
- (5).Kebutuhan vitamin C pada remaja sekitar 60-75 mg per hari.

(6).Kebutuhan vitamin D pada remaja sekitar 15 mcg per hari.

(7).Kebutuhan vitamin E pada remaja sekitar 11-15 mg per hari.

## **2.4 Konsep Pengetahuan Remaja Tentang Gizi Seimbang**

### **2.4.1 Definisi Pengetahuan**

Pengetahuan menurut Notoatmojo dalam (Pujiana & Suratun, 2022) hasil dari proses penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Proses ini melibatkan pancaindra manusia, yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui penggunaan mata dan telinga sebagai indera utama.

### **2.4.2 Tingkatan Pengetahuan**

Menurut (Notoatmodjo, 2007) tingkatan pengetahuan dibagi menjadi 6 tingkat pengetahuan yakni :

1. Tingkat pengetahuan ini mencakup kemampuan seseorang untuk mengingat informasi yang sudah dipelajari sebelumnya.
2. Memahami : Tingkat pengetahuan ini melibatkan kemampuan untuk memahami informasi atau konsep yang dipelajari.
3. Aplikasi : Tingkat pengetahuan ini melibatkan kemampuan seseorang untuk mengaplikasikan pengetahuan yang dimilikinya dalam situasi atau konteks yang berbeda praktis.
4. Analisis : Tingkat pengetahuan ini melibatkan kemampuan seseorang untuk menganalisis informasi atau objek yang diketahui.

5. Sintesis : Tingkat pengetahuan ini melibatkan kemampuan untuk menyusun kembali informasi yang dimiliki menjadi suatu keseluruhan yang lebih besar.
6. Evaluasi : Tingkat pengetahuan ini melibatkan kemampuan seseorang untuk mengevaluasi informasi atau objek yang diketahui.

#### 2.4.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo 2007) tingkat pengetahuan individu dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni:

1. Tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan mereka. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin besar kemungkinan mereka memiliki pengetahuan yang lebih luas dan mendalam.
2. Media massa, seperti televisi, radio, majalah, dan media online, memiliki peran penting dalam menyebarkan informasi kepada masyarakat.
3. Status ekonomi seseorang dapat mempengaruhi akses mereka terhadap pendidikan, informasi, dan sumber daya lainnya.

## 2.5 Media Pendidikan Kesehatan Untuk Remaja

### 2.5.1 Definisi Media Pendidikan Kesehatan

Pengertian media pendidikan kesehatan adalah alat bantu pendidikan yaitu alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pendidikan atau pengajaran. Alat bantu pendidikan lebih sering disebut sebagai alat peraga yang berfungsi untuk membantu dan memperagakan sesuatu didalam proses pendidikan atau pengajaran. Disebut media promosi kesehatan karena alat tersebut digunakan

untuk mempermudah penerimaan pesan- pesan kesehatan bagi masyarakat atau klien.

#### 2.5.2 Tujuan Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan, menurut Notoatmodjo (2012), memiliki tujuan yang didasarkan pada tiga faktor berikut:

1. Pendidikan kesehatan bertujuan guna membangun kesadaran dan pengetahuan masyarakat perihal pemeliharaan dan peningkatan kesehatan diri sendiri, keluarga, masyarakat.
2. Faktor pemungkin (enabling) dalam pendidikan kesehatan melibatkan fasilitas atau prasarana kesehatan
3. Reinforcing: Faktor ini berkaitan dengan sikap dan perilaku tokoh masyarakat, tokoh agama, serta petugas kesehatan.

#### 2.5.3 Metode Pendidikan Kesehatan

Selain itu, Notoatmodjo (2012) mengelompokkan metode-metode pendidikan kesehatan menjadi beberapa kategori:

1. Metode Individual (Perorangan) : Meliputi bimbingan dan penyuluhan serta wawancara yang dilakukan secara langsung dengan individu.
2. Metode Kelompok (Peserta lebih dari 15 orang):
3. Kelompok Besar: Meliputi ceramah, seminar, dan pertemuan kelompok besar lainnya.
4. Kelompok Kecil (Kurang dari 15 orang): Meliputi diskusi kelompok, curah pendapat, bola salju, kelompok-kelompok kecil, bermain peran, permainan simulasi, dan demonstrasi.
5. Metode Massa: Meliputi ceramah umum, berbincang-bincang, simulasi, penggunaan billboard, dan artikel.

#### **2.5.4 Media Pendidikan Kesehatan Pada Remaja**

Media pendidikan kesehatan yakni alat bantu pendidikan yang digunakan untuk menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat. Media promosi

kesehatan melibatkan penggunaan berbagai saluran komunikasi seperti media cetak (seperti majalah, brosur, pamflet), media elektronik (seperti televisi, radio, internet), dan media di luar ruangan (seperti billboard, spanduk, poster). (Jatmika et al., 2019). Pada pengembangan media promosi kesehatan menurut pada remaja menurut (Jatmika et al., 2019) telah banyak mengalami inovasi, inovasi tersebut antara lain :

- 1) *Leaflet, poster, audio visual, flipchart, booklet, Infografis, powerpoint* buku saku
- 2) *SMS broadcast*
- 3) Media sosial, seperti *Youtube, Whatsapp, Facebook, Instagram, Twitter, Line* dan lain-lain
- 4) Permainan, seperti permainan engklek, ular tangga, *puzzle*, kartu bergambar
- 5) Seni, contohnya lagu, wayang gantung
- 6) Khotbah

Dalam penelitian ini media *infografis* dan *powerpoint* menjadi wadah atau tempat dalam menyampaikan informasi kesehatan atau pesan kesehatan tentang gizi seimbang kepada remaja awal.

## **2.6 Pengaruh Media *Infografis* dan *Powerpoint* Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Makan Remaja**

### **2.6.1 Pengertian Media *Infografis***

*Infografis* bermula dari bahasa Inggris *Infographics* yakni singkatan dari *Information + Graphics*. Ialah bentuk visualisasi data yang menyampaikan informasi yang kompleks kepada pembaca agar bisa dipahami mudah dan cepat.

Grafik informasi, yang dikenal sebagai *Infografis*, ialah salah satu bidang dengan pertumbuhan tercepat di media massa, di mana desainer menyatukan informasi berita dengan perangkat lunak komputer terbaru untuk menceritakan kisah yang tidak dapat diceritakan oleh teks dan gambar. *Infografis* sering menceritakan kisah yang terlalu membosankan untuk digambarkan dengan kata-kata, atau tidak lengkap jika hanya gambar yang menggambarkannya (Saptodewo, 2014)



Gambar 2 .1 Media infografis

Sumber : (Fajrian, 2016)

### 2.6.2 Kelebihan dan Kekurangan Media *Infografis*

Menurut (Hidayat, 2020) *infografis* mempunyai hal lebih yang sangat cocok guna menjelaskan sesuatu yang ada kaitannya dengan data. Seperti pertumbuhan ekonomi, jumlah pengangguran, total pasien covid-19, dan lain-lain yang berhubungan dengan data. Sebab, otak manusia lebih cepat menerima dan memproses data melewati tampilan visual daripada berupa teks. Bisa ditarik simpulan bahwa *infografis* ialah cara tepat guna menjelaskan suatu data.

Beberapa kekurangan yang perlu dihindari dalam pembuatan infografis ialah penggunaan ikon dalam infografis bisa memberikan gambaran yang jelas dan mudah dipahami, tetapi terlalu banyak ikon dapat membuat infografis terlihat berlebihan atau membingungkan, terlalu banyak data yang dimasukkan dalam satu infografis, hal itu dapat membuatnya terlalu padat dan sulit dibaca, penggunaan gambar asli dalam infografis dapat memberikan keunikan, tetapi pastikan gambar yang digunakan memiliki relevansi yang jelas dengan informasi yang ingin disampaikan. Dalam penelitian tersebut, peneliti menggunakan aplikasi Canva untuk membuat media infografis dengan sumber informasi dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes).

### **2.6.3 Pengertian Powerpoint**

Menurut (Hasanah, 2020) PowerPoint ialah salah satu software yang digunakan untuk merancang dan membuat presentasi dalam bentuk slide. Dengan bantuan PowerPoint, pengguna dapat dengan mudah mengatur dan menyajikan materi presentasi secara profesional. Program atau *software* ini mempunyai beragam fungsi dan manfaat. antara lain;

1. PowerPoint menyediakan berbagai fitur dan alat yang memudahkan pengguna dalam mengatur dan menyusun materi yang akan disampaikan.
2. Dengan menyajikan poin-poin utama dalam bentuk slide, PowerPoint membuat audience lebih mudah memahami materi presentasi. Pengguna dapat menyusun poin-poin penting dengan jelas dan ringkas, sehingga pesan yang ingin disampaikan dapat diserap dengan lebih baik.

3. PowerPoint memberikan kemampuan untuk menambahkan animasi, transisi, dan elemen visual lainnya ke dalam slide

Menurut (Jayusman et al., 2017) program *powerpoint* ialah salah satu *software* yang dirancang khusus guna bisa menampilkan program multimedia dengan menarik, PowerPoint memiliki fitur dan kemampuan yang memungkinkan pengguna untuk membuat presentasi yang beragam dengan elemen multimedia seperti teks, gambar, audio, video, dan animasi.

#### **2.6.4 Kelebihan Dan Kekurangan *Powerpoint***

PowerPoint memiliki beberapa kelebihan yang membuatnya menjadi salah satu pilihan populer dalam pembuatan dan penyajian presentasi. Berikut beberapa kelebihan PowerPoint yang disebutkan oleh Hasanah (2020):

4. PowerPoint menyediakan antarmuka yang intuitif dan alat-alat yang mudah dipakai ketika presentasi.
5. PowerPoint membuat mudah pengguna ketika melakukan presentasi di memakai alat bantu seperti proyektor layar.
6. PowerPoint dilengkapi dengan beragam fitur dan alat yang membantu dalam membuat slide presentasi yang menarik..
7. PowerPoint menyediakan beragam template yang dapat digunakan untuk mempercantik latar belakang (background) slide presentasi.
8. PowerPoint memungkinkan pengguna untuk mengexport presentasi mereka ke dalam format PDF.

9. PowerPoint memiliki fitur kolaborasi yang memungkinkan beberapa pengguna untuk mengedit file presentasi secara bersamaan dari komputer yang berbeda

Ada berbagai kelemahan dari aplikasi *microsoft power point* yaitu;

- 1) Hanya bisa dipakai di platform *Microsoft*, sehingga pengguna mengunduh terlebih dahulu aplikasi *microsoft*
- 2) Ketidaksamaan dokumen tiap versi
- 3) Tergolong program berat
- 4) Mudah mengalami *hank* atau *crash*

#### **2.6.5 Pengaruh Media *Powerpoint* Dalam Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan**

Penelitian (Sary, 2021) menjelaskan Hasil penelitian menampilkan ada perubahan pengetahuan remaja putri kurus sebelum edukasi ( $9.94 \pm 2,24$ ) dan sesudah edukasi ( $10.55 \pm 1,72$ ) tentang pedoman gizi seimbang (PSG) dan ada perubahan berat badan remaja putri kurus sebelum edukasi ( $30,6\text{kg} \pm 1,7$ ) dan sesudah edukasi ( $31,2\text{kg} \pm 1,5$ ). Disimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan pedoman gizi seimbang dengan media *slide powerpoint* pada pengetahuan remaja putri kurus.

Penelitian yang dilakukan oleh Rizki (2018) menunjukkan bahwa terdapat perubahan pengetahuan dan berat badan remaja putri kurus setelah menerima edukasi tentang pedoman gizi seimbang menggunakan media slide PowerPoint. Penelitian menampilkan hasil bahwa pengetahuan remaja putri kurus meningkat setelah edukasi, sebagaimana terlihat dari peningkatan skor pengetahuan dari

sebelum edukasi menjadi sesudah edukasi. Selain itu, berat badan remaja putri kurus juga mengalami peningkatan setelah edukasi.

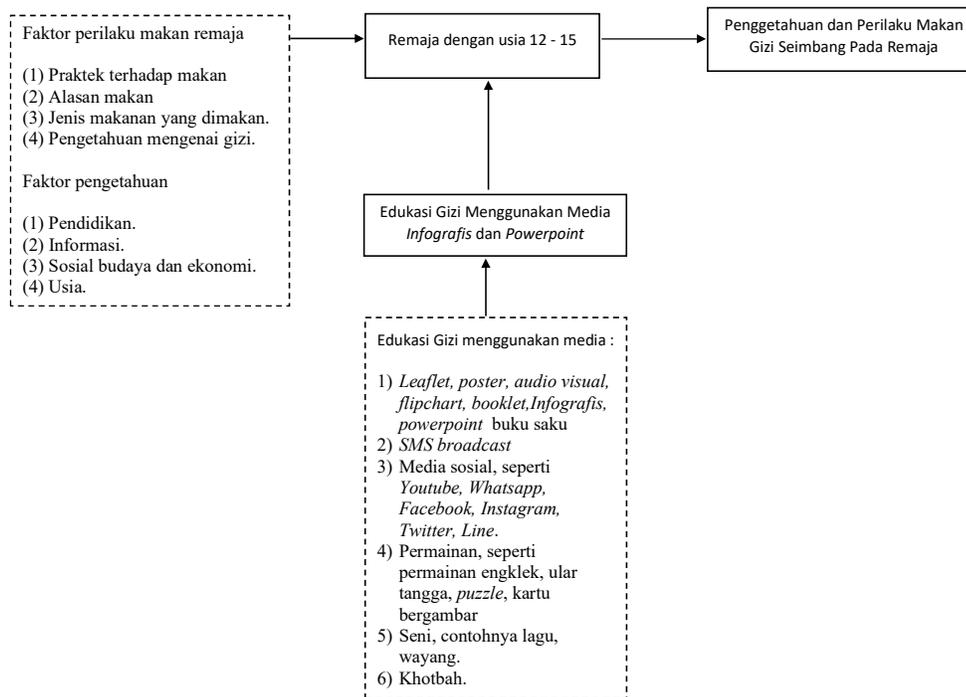
### **2.6.6 Pengaruh Media *Infografis* Dalam Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Makan**

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Farikhah, 2021) dengan responden mahasiswa dengan rentang usia 18- 25 tahun. Penelitian menampilkan pemakaian media edukasi infografis dan web dengan materi gizi seimbang memberikan tingkat respon yang. Hasil penelitian menampilkan adanya peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada kelompok kontrol (infografis) dari 60% menjadi 100%, dengan nilai (p) sebesar 0,033. Pelaksanaan bahwa ada pengaruh pengetahuan dan perilaku makan mahasiswa terhadap penerapan gizi seimbang di IAIN Kudus. Sementara itu, pada kelompok perlakuan (web), terjadi peningkatan pengetahuan yang baik dari 80% menjadi 100%.

Penelitian sebelumnya dengan responden mahasiswa usia 18-20 tahun menunjukkan bahwa edukasi gizi dengan menggunakan media infografis dan leaflet memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap mahasiswa terkait gizi seimbang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media infografis lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dibandingkan dengan penggunaan leaflet. Hal ini menampilkan bahwa penggunaan media infografis dengan visual yang menarik dan informatif mampu menyampaikan informasi gizi seimbang dengan lebih efektif, sehingga menaikkan pengetahuan mahasiswa (Windayati, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Rusdi et al. (2021) dengan melibatkan siswa SMA usia 16-17 tahun menunjukkan hasil yang menarik terkait pengaruh edukasi gizi melalui media Instagram dengan menggunakan infografis. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada kelompok yang mendapatkan edukasi melalui media Instagram dengan infografis. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media Instagram dengan infografis memiliki dampak yang positif dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja putri SMA Negeri 2 Padang.

## 2.7 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Infografis dan Powerpoint Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Makan Pada Remaja Awal Di SMP Negeri 1 Malang

Keterangan :

----- = tidak diteliti

\_\_\_\_\_ = diteliti

Uraian Kerangka Konsep :

Masalah gizi di kalangan remaja sering kali disebabkan oleh ketidaktahuan yang menyebabkan perilaku makan yang buruk seperti ketidakseimbangan antara kecukupan gizi dan gizi yang dianjurkan. Kekurangan energi dan protein mempengaruhi tubuh, menyebabkan *obesitas*, kekurangan energi kronis (*malnutrisi*), dan anemia (Hafiza et al., 2021).

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan, informasi, sosial, budaya dan usia. Selain itu faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada remaja ialah praktik terhadap makan, alasan makan, jenis makanan yang dimakan, dan pengetahuan terhadap gizi. Dalam memperbaiki pengetahuan dan perilaku makan gizi seimbang pada remaja salah satunya dilakukannya edukasi. Edukasi gizi seimbang pada remaja dapat dilakukan menggunakan media edukasi gizi *Leaflet, poster, audio visual, flipchart, booklet, Infografis, powerpoint* buku saku, *SMS broadcast*, Media sosial, seperti *Youtube, Whatsapp, Facebook, Instagram, Twitter, Line*, Permainan, Seni, Khotbah. Salah satu media yang dapat digunakan adalah *Infografis* dan *Powerpoint*.

Edukasi gizi berbasis *infografis* ialah salah satu metode yang efektif guna menambah pengetahuan dan perilaku terkait gizi seimbang. *Infografis* menyajikan informasi secara visual dengan penggunaan *grafik, ikon*, dan gambar yang menarik, sehingga dapat mempermudah pemahaman dan memperkuat daya tangkap pesan yang disampaikan. (Farikhah, 2021). Sedangkan edukasi gizi seimbang menggunakan media *powerpoint* memiliki kelebihan seperti dapat diakses tanpa menggunakan internet.

## **2.8 Hipotesis**

H0 : Tidak ada pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan perilaku makan menggunakan media *infografis* dan *powerpoint* pada remaja awal di SMP Negeri 1 Malang

H1 : Ada pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan perilaku makan menggunakan media *infografis* dan *powerpoint* pada remaja awal di SMP Negeri 1 Malang.