

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Obesitas

a. Definisi Obesitas

Obesitas merupakan penimbunan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama (World Health Organization, 2000). Secara umum, kegemukan dan obesitas adalah kelebihan berat badan karena penumpukan lemak tubuh yang berlebihan. Namun, kebanyakan hal ini berlaku pada orang dewasa. Obesitas merupakan suatu gangguan yang melibatkan lemak tubuh berlebihan yang meningkatkan risiko masalah kesehatan. Obesitas biasanya dapat didiagnosis sendiri apabila indeks massa tubuh seseorang adalah 27 atau lebih besar.

b. Pengukuran Obesitas

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah indeks sederhana dari berat badan terhadap tinggi badan yang dipakai untuk menggolongkan kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa. Berikut cara menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT)

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (Kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

Berikut klasifikasi obesitas berdasarkan IMT menurut WHO

Tabel 2. 1 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh

Klasifikasi	IMT
Berat badan kurang (Overweight)	< 18.5
Berat badan normal	18.5 – 22.9
Kelebihan berat badan (Overweight)	23 – 24.9
Obesitas I	25 – 29.9
Obesitas II	≥ 30

Selain dengan mengukur IMT, obesitas dapat diketahui melalui lingkaran pinggang. Laki-laki dinyatakan obesitas apabila lingkaran pinggang ≥ 90 cm, dan perempuan ≥ 80 cm.

c. Penyebab Obesitas

Seseorang obesitas karena mengonsumsi makanan dan minuman tinggi kalori dalam waktu lama tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik. Adapun faktor-faktor lain yang bisa menyebabkan obesitas, yaitu:

1) Faktor genetik

Obesitas yang sering terjadi cenderung diturunkan dari keluarga, sehingga dinyatakan memiliki penyebab genetik. Tetapi kebiasaan makan dan kebiasaan gaya hidup anggota keluarga dapat ditularkan sehingga bisa mendorong terjadinya obesitas.

2) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan ini termasuk gaya hidup (life style) yang buruk. Seiring dengan kemajuan sosial ekonomi, teknologi dan informasi yang global telah menyebabkan perubahan gaya hidup yang meliputi pola

pikir dan sikap yang terlihat dari pola kebiasaan makan dan beraktifitas fisik. Seseorang tidak bisa mengubah pola genetiknya, tetapi bisa mengubah pola makan dan aktivitas fisiknya.

3) Faktor psikologi

Rasa stress dan depresi bisa menyebabkan obesitas pada anak dan remaja. Kondisi mental yang sedang buruk menjadi faktor anak untuk menjadikan kebiasaan makan banyak sebagai pelarian sehingga asupan kalori menjadi berlebih.

4) Pola makan

Pola makan yang buruk dapat menyebabkan tubuh menjadi obesitas. Beberapa pola makan yang bisa menyebabkan obesitas adalah mengonsumsi makanan gorengan, berlemak dan manis secara berlebihan, makan dengan jumlah banyak dan dalam jangka waktu yang singkat. Selain itu, kurangnya mengonsumsi buah dan sayur, makan berlebihan atau dalam porsi yang besar dan sering ngemil.

5) Aktivitas fisik

Kurangnya aktivitas fisik adalah salah satu penyebab dari peningkatan angka kejadian obesitas pada masyarakat. manusia yang tidak aktif memerlukan lebih sedikit kalori, sedangkan mengonsumsi makanan banyak lemak dan tidak melakukan aktifitas dapat mengalami obesitas. Kalori didapat dari makanan yang nantinya dibuang melalui aktivitas tubuh dan olah raga.

d. Dampak Obesitas

Seseorang yang menderita obesitas akan merasa rendah diri dan kepercayaan diri menurun. Hal ini sering kali akan menjadi tekanan baik pada diri sendiri maupun lingkungannya. Kelebihan timbunan lemak akan menyebabkan permasalahan kesehatan sampai gangguan fungsi organ tubuh. Kejadian obesitas merupakan salah satu predisposisi atau faktor utama munculnya penyakit tidak menular (PTM). Seseorang dengan obesitas akan lebih mudah menderita penyakit degeneratif (Kemenkes RI, 2018). Penyakit-penyakit tersebut diantaranya adalah:

1) Hipertensi

Orang yang obesitas memiliki risiko menderita hipertensi yang. Hal ini disebabkan oleh peningkatan jaringan lemak pada orang yang obesitas. Seperti halnya bagian tubuh yang lainnya, jaringan ini juga bergantung pada oksigen dan zat makanan dari darah supaya tetap hidup. Peningkatan kebutuhan oksigen dan zat-zat makanan, maka jumlah darah yang beredar juga meningkat. Semakin banyak darah yang melalui arteri semakin banyak pula tekanan terhadap dinding arteri

2) Jantung koroner

Tubuh yang memiliki lemak berlebih secara tidak langsung akan menyebabkan perubahan lain pada tubuh, sehingga risiko terkena penyakit jantung akan meningkat. Untuk faktor risiko, wanita dengan lingkar pinggang lebih dari 89 cm dan laki-laki 102 cm lebih rentan terserang

penyakit jantung. Meningkatnya faktor resiko penyakit jantung koroner sejalan dengan terjadinya penambahan berat badan seseorang

3) Diabetes mellitus

Diabetes mellitus dapat disebut penyakit keturunan, tetapi kondisi tersebut tidak selalu timbul jika seseorang tidak kelebihan berat badan. Lebih dari 90% penderita diabetes mellitus tipe serangan dewasa adalah penderita kegemukan. Pada umumnya penderita diabetes mempunyai kadar lemak yang abnormal dalam darah. Maka, dianjurkan bagi penderita diabetes yang ingin menurunkan berat badan sebaiknya dilakukan dengan mengurangi konsumsi bahan makanan sumber lemak dan lebih banyak mengkonsumsi makanan tinggi serat

4) Batu empedu

Penderita obesitas mempunyai resiko terserang batu empedu lebih tinggi karena ketika tubuh mengubah kelebihan lemak makanan menjadi lemak tubuh, cairan empedu lebih banyak diproduksi didalam hati dan disimpan dalam kantong empedu. Penyakit batu empedu lebih sering terjadi pada penderita obesitas tipe buah apel. Penurunan berat badan tidak akan mengobati penyakit batu empedu, tetapi hanya membantu dalam pencegahannya.

e. Upaya Pencegahan Obesitas

Potensi obesitas sangat terbuka bagi masyarakat secara umum, baik anak-anak hingga dewasa yang memiliki kondisi tidak seimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Dengan demikian pencegahan

obesitas harus diketahui dan dilakukan oleh semua umur termasuk orang dewasa agar terhindar dari berbagai penyakit yang mengancam (Kemenkes RI, 2021).

Berikut ini pencegahan terjadinya obesitas yaitu (Kemenkes RI, 2018):

- 1) Konsumsi makanan sehat dan gizi seimbang, konsumsi buah dan sayur minimal 5 porsi per hari.
- 2) Konsumsi gula, garam, dan lemak dengan pedoman G4 G1 L5 (konsumsi Gula maksimal 4 sendok makan atau 50 gram per hari, konsumsi Garam maksimal 1 sendok teh atau 2 gram per hari, konsumsi Lemak maksimal 5 sendok makan atau 67 gram per hari).
- 3) Rajin melakukan aktivitas fisik secara teratur seperti berjalan kaki, membersihkan rumah, dan berolahraga, upayakan melakukan secara BBTT (Baik, Benar, Teratur, dan Teratur).
- 4) Jaga berat badan agar tetap ideal dan tidak berisiko dengan mempertahankan Indeks Massa Tubuh (IMT) dikisaran $18-32 \text{ kg/m}^2$

2. Karakteristik Siswa SMP

Rata-rata siswa SMP ada di rentang 12-14 tahun. Usia ini adalah rentang masa remaja yang oleh ahli psikologi ditentukan pada usia 12 sampai 22 tahun.

Teori Jean Piaget membagi perkembangan kognitif menjadi empat tahapan yaitu (Marinda, 2020) :

- a. Tahap Sensorimotor (usia 0-2 tahun)
- b. Tahap Praoperasional Thinking (usia 2-7 tahun)
- c. Tahap Concrete Operations (usia 7-11 tahun)

d. Tahap Formal Operations (usia 12-15 tahun)

Berdasarkan tahap perkembangan kognitif, siswa SMP termasuk pada tahap operasional formal. Pada tahap ini, anak-anak bisa menangani situasi hipotesis dan proses berpikir mereka tak lagi tergantung pada hal-hal yang berlangsung riil dan memiliki penalaran yang logis. Pada tahap ini anak telah mampu mewujudkan suatu keseluruhan dalam pekerjaannya yang merupakan hasil berpikir logis dan mulai mampu mengembangkan pikiran normalnya.

3. Edukasi kesehatan

a. Pengertian Edukasi Kesehatan

Edukasi adalah suatu proses usaha memberdayakan perorangan, kelompok, dan masyarakat agar memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya melalui peningkatan pengetahuan, kemauan, dan kemampuan, yang dilakukan dari, oleh, dan masyarakat sesuai dengan faktor budaya setempat (Kemenkes RI, 2013). Edukasi atau pendidikan merupakan kegiatan memberikan pengetahuan dan kemampuan melalui pembelajaran, sehingga seseorang atau kelompok tersebut dapat melakukan sesuai yang diharapkan pendidik, dari yang tidak tahu menjadi tahu dan dari yang tidak mampu mengatasi kesehatan sendiri menjadi mandiri.

Dalam konsep praktik pendidikan dalam bidang kesehatan, edukasi adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu (Notoatmodjo, 2012). Dengan adanya

pesan tersebut maka diharapkan masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik.

b. Tujuan Edukasi Kesehatan

Edukasi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, kelompok atau individu untuk memelihara serta meningkatkan derajat kesehatannya sendiri. Dengan dilakukannya edukasi kesehatan, diharapkan masyarakat, kelompok atau individu mampu untuk menetapkan masalah dan kebutuhan yang mereka inginkan, dapat menentukan penyelesaian masalah kesehatan dengan penggunaan sumber daya yang ada, serta dapat mengambil keputusan yang tepat untuk meningkatkan kesehatan.

c. Metode Edukasi Kesehatan

Metode dalam edukasi kesehatan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan suatu pendidikan kesehatan. Pemilihan metode edukasi kesehatan dapat dilihat dari besarnya kelompok sasaran edukasi tersebut. Menurut Notoatmodjo (2012), berdasarkan pendekatan sasaran yang ingin dicapai, penggolongan metode edukasi yaitu :

1) Metode berdasarkan pendekatan perorangan

Metode ini bersifat individual dan digunakan untuk membina perilaku baru, atau membina seseorang yang mulai tertarik pada suatu perubahan perilaku atau inovasi. Penggunaan pendekatan individual ini karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan yang berbeda-beda sehubungan dengan penerimaan atau perilaku baru tersebut. Ada 2

bentuk pendekatannya yaitu bimbingan dengan penyuluhan dan wawancara.

2) Metode berdasarkan pendekatan kelompok

Berdasarkan metode dan banyaknya peserta, edukasi kelompok dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok besar dan kelompok kecil (Notoatmodjo, 2007). Kelompok besar yaitu kelompok yang jumlah pesertanya lebih dari 15 orang. Metode yang baik dalam kelompok ini adalah ceramah dan seminar.

Kelompok kecil merupakan suatu metode dalam edukasi kesehatan dengan jumlah peserta kurang dari 15 orang. Di dalam kelompok kecil terdapat beberapa metode yang bisa dilakukan yaitu diskusi kelompok, bermain peran dan permainan simulasi.

3) Metode berdasarkan pendekatan massa

Metode pendekatan massa ini cocok untuk mengkomunikasikan pesan-pesan kesehatan yang ditujukan kepada masyarakat. Sehingga sasaran dari metode ini bersifat umum, tidak membedakan golongan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, dan sebagainya, sehingga pesan-pesan kesehatan yang ingin disampaikan harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat ditangkap oleh massa.

4. Pola Makan Sehat

Menurut Harahap (2012), pola makan sehat merupakan makanan seimbang dengan beraneka ragam zat gizi dalam takaran yang cukup dan tidak berlebihan. Pola makan merupakan makanan yang tersusun dari jumlah, jenis

bahan makanan, yang biasa dikonsumsi pada saat tertentu. Pola makan yang sehat bisa dilihat dari jumlah, jenis, frekuensi, dan jadwal.

a. Jumlah

Jumlah makanan merupakan berapa banyak makanan yang masuk dalam tubuh kita disini bisa porsi penuh atau separuh porsi. Jumlah makanan yang dimakan bisa diukur dengan timbangan atau menggunakan ukuran rumah tangga. Makanan yang ideal harus mengandung energi dan zat gizi esensial (komponen bahan makanan yang tidak dapat disintesis oleh tubuh sendiri tetapi diperlukan dalam kesehatan dan pertumbuhan) dalam jumlah yang cukup (Sulistyoningsih, 2011).

b. Jenis

Tubuh manusia perlu adanya asupan makanan yang mengandung gizi seimbang. Menurut Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) bahan makanan dikelompokkan menjadi 3 fungsi utama zat gizi, sebagai berikut:

- 1) Karbohidrat sebagai sumber energi bisa didapatkan sesuai dengan keadaan tempat dan budaya serta kearifan lokal contoh beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu, dan produk olahannya (roti, pasta, mie, dll)
- 2) Sumber protein dapat diperoleh pada sumber protein hewani serta sumber protein nabati. Protein hewani didapatkan pada daging (sapi, kambing, rusa, dll), telur, susu, dan hasil olahannya. Sedangkan protein nabati didapatkan dari kacang berupa kedelai, kacang tanah, kacang hijau, kacang merah dan kacang tolo, dan segala jenis olahannya.

3) Sumber zat pengatur terdapat pada sayuran dan buah-buahan, terutama pada sayur dengan warna hijau, yang biasa terdapat pada dedaunan seperti daun singkong, bayem. Pada buah biasanya terdapat pada buah dengan warna orange atau jingga, terdapat pada buah mangga, nanas, apel dll.

c. Frekuensi

Frekuensi makan merupakan gambaran berapa kali makan dalam satu harinya yang meliputi 3 kali makan utama yaitu makan pagi, makan siang, dan makan malam serta makan selingan (Depkes RI, 2014). Pola makan yang baik dan benar mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin serta mineral. Makanan selingan tidak boleh berlebihan karena dapat menyebabkan nafsu makan utama menurun akibat kekenyangan.

d. Jadwal

Jadwal makan dapat menentukan frekuensi makan dalam sehari dengan rutinitas pola makan optimal yakni terdapat 3 makanan utama atau makan besar dengan jadwal cemilan 2 kali dalam sehari. Konsumsi makanan paling lama durasi 30 menit setiap makan (Valentina et al., 2020).

5. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Menurut Notoadmodjo (2014), pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yaitu: indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Disamping itu

pengetahuan atau kognitif yang merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Tingkat pengetahuan dibagi menjadi 6 yaitu :

1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan dengan memanggil (*recall*) mengamati sesuatu yang ada di memori sebelumnya. Untuk dapat mengukur atau mengetahui bahwa seseorang tahu sesuatu dengan memberikan pertanyaan- pertanyaan.

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk mengetahui objek, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut.

3) Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan apabila orang yang telah mampu memahami objek yang dimaksud untuk dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip pada kondisi tersebut.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan atau memecahkan, sehingga mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang sudah sampai pada tingkat analisis apabila orang tersebut telah dapat membedakan,

atau memecahkan, mengelompokkan, membuat diagram terhadap pengetahuan atas objek tersebut.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum bagian-bagian dalam satu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian ini dengan sendirinya didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau norma-norma yang ada.

b. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Teori Piaget menyebutkan bahwa seseorang cenderung untuk membangun pengetahuannya dari informasi yang mereka dapat baik dari media massa, teman, maupun orang tua. Penggabungan pengalaman dan pengamatan mereka untuk membentuk pengetahuan mereka dan menyertakan pemikiran baru yang didapatkan dari sumber informasi. Hal ini dikarenakan tambahan informasi akan mengembangkan pemahaman mereka tentang suatu pengetahuan (Marinda, 2020).

Menurut Notoatmodjo (2012), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan, yaitu :

1) Faktor internal

a) Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menunjukan kearah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan.

b) Pekerjaan

Pekerjaan adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga.

c) Umur

Usia adalah umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja.

2) Faktor eksternal

a) Faktor lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada di sekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok.

b) Sosial budaya

Sistem social budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dalam sikap menerima informasi.

c. Pengukuran Pengetahuan

Menurut Notoadmodjo (2014), pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang

ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Angket/Kuesioner merupakan alat ukur berupa pertanyaan. Alat ukur ini digunakan bila responden jumlahnya besar dan dapat membaca dengan baik.

6. Sikap

a. Pengertian Sikap

Menurut Notoadmodjo (2014), sikap merupakan konsep yang sangat penting dalam komponen sosio-psikologis, karena merupakan kecenderungan bertindak, dan berpersepsi. Sikap adalah respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang – tidak senang, setuju – tidak setuju, baik – tidak baik dan sebagainya).

b. Tingkatan Sikap

Tingkatan sikap terbagi menjadi 4 yaitu :

1) Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan objek.

2) Merespon (*responding*)

Memberi jawaban bila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan atau suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, berarti bahwa orang menerima ide itu.

3) Menghargai (*valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah atau suatu indikasi sikap tingkat tiga.

4) Bertanggung jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi.

c. Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Menurut Budiman (2013), faktor-faktor pembentukan sikap yaitu :

1) Pengalaman pribadi

Hal yang dapat menjadi dasar pembentukan sikap yaitu, mempunyai pengalaman pribadi haruslah meningkatkan pengalaman pribadi yang kuat, itulah alasannya, sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman diri sendiri terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

2) Pengaruh kebudayaan

Tanpa sadar kebudayaan telah menanamkan garis pengarah sikap kita terhadap berbagai masalah. Kebudayaan telah mewarnai sikap anggota masyarakatnya, karena kebudayanlah yang memberi corak pengalaman individu-individu masyarakat.

3) Media massa

Media masa merupakan sarana komunikasi, Seperti surat kabar, radio atau surat kabar lainnya. Berita yang seharusnya faktual yang di sampaikan secara tepat cenderung di pengaruhi oleh sikap penulisannya, karena berpengaruh terhadap sikap komunikasi.

4) Lembaga pendidikan dan Lembaga agama

Konsep moral serta ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan sistem kepercayaan tidaklah mengherankan kalau konsep tersebut mempengaruhi sikap.

5) Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Individu di anggap penting lebih cenderung untuk memiliki sikap yang searah dengan orang yang dianggap penting. Kecenderungan ini dimotivasi untuk menghindari konflik dengan orang yang di anggap penting tersebut.

6) Faktor emosional

Faktor emosional suatu bentuk sikap adalah pernyataan yang di dasari emosi yang berfungsi berbagai semacam penyaluran frustrasi atau pengaliran bentuk mekanisme pertahanan ego.

d. Pengukuran Sikap

Sikap dapat diukur dengan menilai pernyataan sikap seseorang. Pernyataan sikap adalah rangkaian kalimat yang menyatakan sesuatu mengenai objek sikap yang akan diungkap. Pernyataan sikap dapat memuat atau menyebutkan hal yang positif mengenai objek sikap, yaitu kalimat yang mendukung dan memihak pada objek sikap. Pernyataan ini merupakan pernyataan yang variabel. sedangkan jika pernyataan sikap memuat hal-hal yang negatif mengenai objek sikap yang menolak maupun kontra terhadap objek sikap, pernyataan seperti ini merupakan pernyataan yang tidak favourable. Terdapat dua cara pengukuran sikap yaitu

pengukuran langsung dan tidak langsung, pengukuran langsung dapat berupa bagaimana opini atau pernyataan responden terhadap suatu hal. Berbeda dengan pengukuran sikap dengan cara tidak langsung karena dilakukan dengan pernyataan-pernyataan hipotesis dan kemudian dinyatakan pendapat responden melalui kuesioner.

7. Media Promosi Kesehatan

a. Pengertian Media

Media atau alat peraga dalam promosi kesehatan dapat diartikan sebagai alat bantu untuk promosi kesehatan yang dapat dilihat, didengar, diraba, dirasa atau dicium, untuk memperlancar komunikasi dan penyebarluasan informasi (Notoatmodjo, 2010). Media tersebut disebut media promosi kesehatan karena alat-alat tersebut digunakan untuk mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat atau klien.

b. Macam-macam Media

Berdasarkan peran dan fungsinya sebagai penyalur pesan/informasi kesehatan, media promosi kesehatan dibagi menjadi 3 yakni:

1) Media cetak

Media ini mengutamakan pesan-pesan visual, biasanya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar atau foto dalam tata warna. Yang termasuk dalam media ini adalah booklet, leaflet, flyer (selebaran), flip chart (lembar balik), rubrik atau tulisan pada surat kabar atau majalah, poster, foto yang mengungkapkan informasi kesehatan.

2) Media elektronik

Media ini merupakan media yang bergerak dan dinamis, dapat dilihat dan didengar dan penyampaiannya melalui alat bantu elektronika. Yang termasuk dalam media ini adalah televisi, radio, video film, cassette, CD, VCD, internet (computer dan modem), SMS (telepon seluler).

3) Media luar ruang

Media menyampaikan pesannya di luar ruang, bisa melalui media cetak maupun elektronik misalnya papan reklame, spanduk, pameran, banner dan televisi layar lebar, umbul-umbul, yang berisi pesan, slogan atau logo.

8. Media Buku Saku

a. Pengertian Buku Saku

Buku saku merupakan media cetak. Buku saku adalah jenis media cetak yang memiliki ukuran kecil dan ringan, dapat disimpan di dalam kantong baju dan simpel untuk di bawah serta dibaca kemanapun dan kapanpun. Buku saku bisa dipergunakan dalam penyampaian sosialisasi atau menampilkan suatu pokok bahasan atau materi khusus yang dipersembahkan untuk kalayak. Buku saku dapat diartikan sebagai buku yang berukuran kecil yang dapat dimasukkan ke dalam saku dan mudah dibawa kemana-mana (KKBI, 2005). Menurut Yaqin (2017), buku saku memiliki karakteristik yang mampu merangsang siswa untuk lebih antusias dalam belajar serta mampu menunjukkan adanya minat selama proses pembelajaran berlangsung.

b. Kelebihan Buku Saku

Buku saku lebih cenderung informatif dan lebih menekankan pada sajian materi dalam bentuk visual verbal dengan cakupan yang luas dan umum (Wulansari et al., 2021). Dengan buku yang bergambar mempunyai efek visualisasi yang dapat merangsang mata untuk menikmati gambar dan memahami teks yang memberi penjelasan pada gambar (Kehnia & Darwis, 2021).

Adapun menurut Anjelita et al. (2018) kelebihan dari buku saku yaitu:

- 1) Dapat menyajikan pesan atau informasi dalam jumlah yang banyak
- 2) Pesan atau informasi dapat dipelajari sesuai dengan kebutuhan minat dan kecepatan masing-masing.
- 3) Dapat dipelajari kapan dan dimana saja karena mudah dibawa
- 4) Perbaikan atau revisi mudah dilakukan

c. Kelemahan Buku Saku

Adapun kelemahan dari buku saku yaitu:

- 1) Proses pembuatannya membutuhkan waktu yang lama
- 2) Bahan cetak yang tebal akan membosankan dan mematikan minat baca
- 3) Apabila jilid dan kertasnya jelas, bahan cetak akan mudah rusak dan sobek

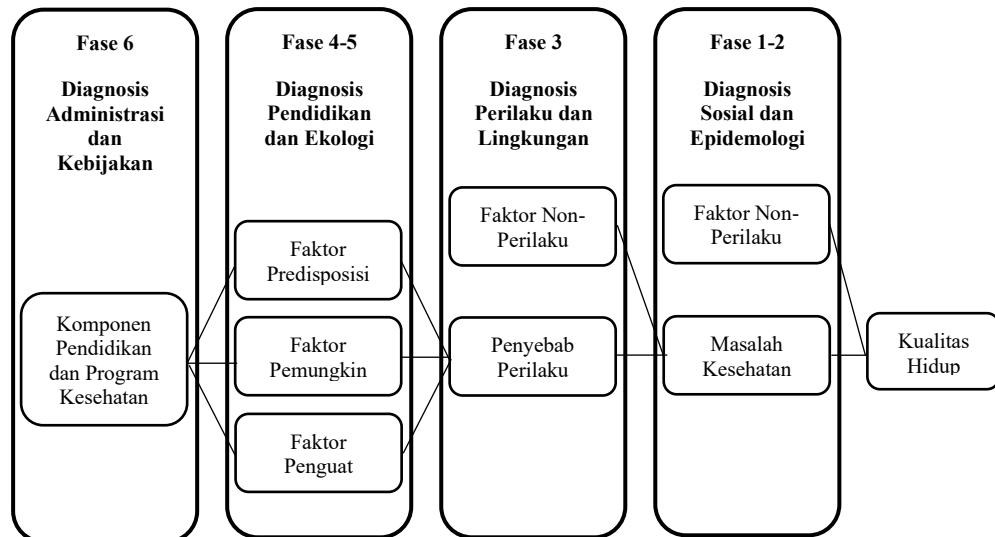
9. Precede-Proceed Model (Lawrance Green)

Salah satu model perencanaan promosi kesehatan yang sering dipakai adalah PRECEDE – PROCEED. Model ini memberikan struktur komprehensif untuk menilai tingkat kesehatan dan kebutuhan kualitas kehidupan, merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi program

promosi kesehatan dan program kesehatan publik lainnya. PRECEDE yang merupakan akronim dari “*Predisposing, Reinforcing, and Enabling Causes in Educational Diagnosis and Evaluation*”, menggambarkan perencanaan proses diagnosis untuk membantu perkembangan program kesehatan atau edukasi kesehatan. PROCEED yang merupakan akronim dari “*Policy, Regulatory, Organizational Construct, in Educational and Environmental Development*”, mendampingi proses implementasi dan evaluasi program atau intervensi yang telah dirancang dalam PRECEDE. Model PRECEDE-PROCEED mengatur perhatian pertama pendidik kesehatan pada outcome dan memulai proses perencanaan pendidikan kesehatan dengan melihat outcome yang diinginkan yaitu kualitas hidup yang baik (Rachmawati, 2019).

PRECEDE terdiri atas 5 fase antara lain fase diagnosis sosial, epidemiologi, perilaku dan lingkungan, pendidikan dan ekologi, dan administrasi dan kebijakan. Sedangkan PROCEED terdiri dari 4 fase tambahan, fase keenam merupakan pengimplementasian intervensi pada fase kelima. Fase ketujuh dilakukan proses evaluasi dari intervensi tersebut. Fase kedelapan mengevaluasi dampak dari intervensi pada berbagai faktor pendukung perilaku dan pada perilaku itu sendiri. Fase terakhir terdiri atas evaluasi outcome yang menentukan efek terbesar pada intervensi kesehatan dan kualitas kehidupan suatu populasi. Sebagai feed back, data yang diperoleh pada fase implementasi dan evaluasi PROCEED membuat jelas hubungan yang dinilai pada PRECEDE antara kesehatan atau outcome kualitas hidup dengan faktor perilaku dan lingkungan yang mempengaruhi,

serta faktor predisposing, enabling, reinforcing yang mengarahkan pada perubahan perilaku lingkungan. Berikut kerangka teori Lawrence Green

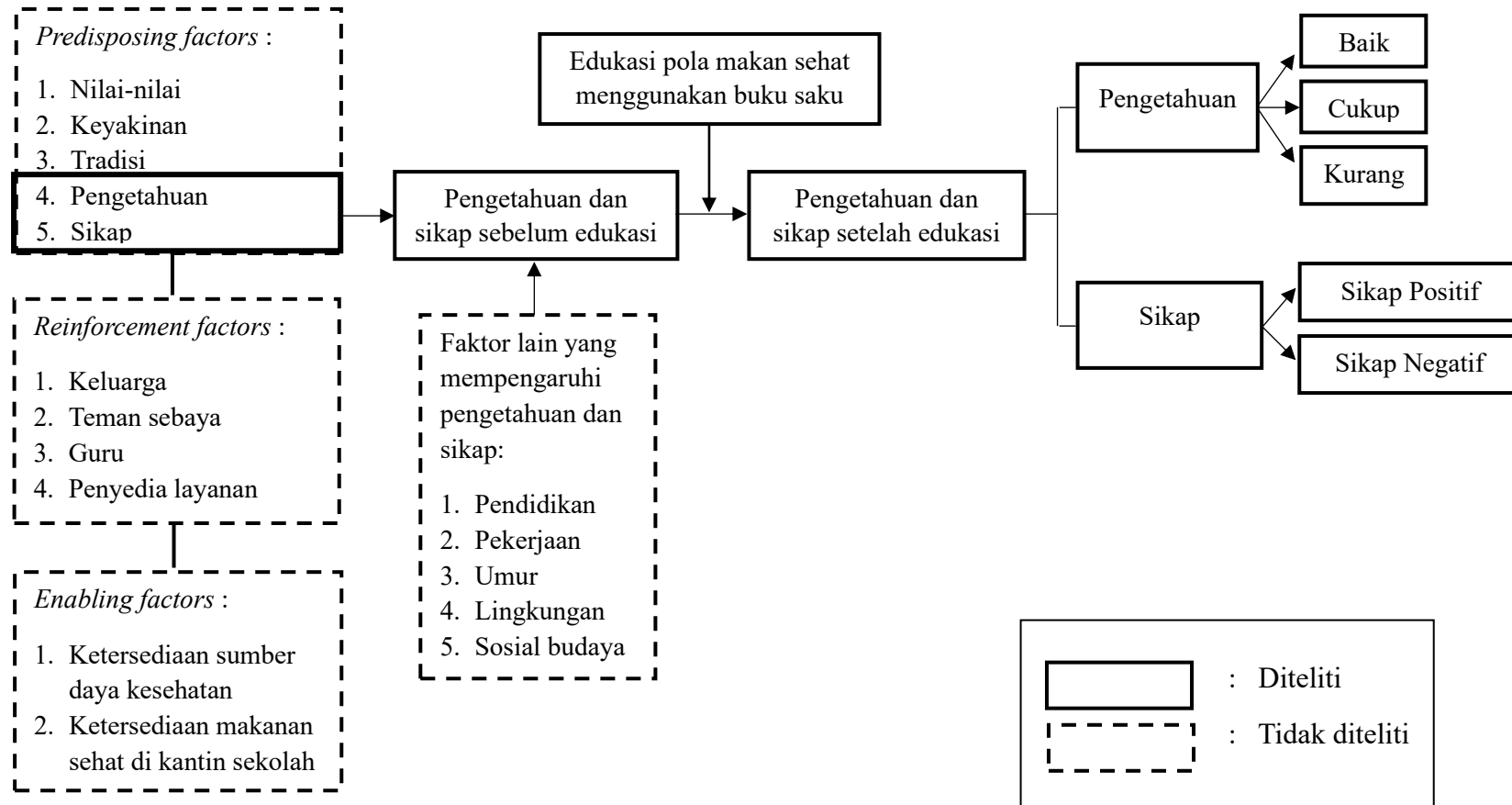


Gambar 2. 1 Kerangka Precede-Proceed Lawrence Green

Sumber : modifikasi kerangka teori PRECEDE-PROCEED oleh Lawrence Green dalam Buku Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku

Menurut teori Lawrence Green, tiga faktor menentukan perilaku dan sikap seseorang adalah faktor predisposisi (pengetahuan, sikap, kepercayaan), faktor pendukung (lingkungan fisik), dan faktor penguat (faktor sari luar individu). Faktor predisposisi menentukan bagaimana seseorang bersikap dan berperilaku.

B. Kerangka konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Penelitian

C. Hipotesis

Ha :Ada pengaruh edukasi pola makan sehat menggunakan buku saku terhadap pengetahuan dan sikap dalam upaya pencegahan obesitas pada remaja di MTs Nurul Ulum Kota Malang.