

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Overweight*

2.1.1 Pengertian *Overweight*

Overweight merupakan suatu kondisi kelebihan berat badan dibandingkan dengan berat badan ideal akibat penumpukan lemak berlebih pada tubuh seseorang (Pratami, 2021). *Overweight* pada remaja disebabkan karena ketidakseimbangan asupan zat gizi. Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi, salah satunya yaitu gizi lebih. Pola makan remaja saat ini cenderung pada pola makan tinggi energi, yang sebagian besar terdiri dari karbohidrat dan lemak. Asupan makan yang tinggi energi akan berpengaruh terhadap terjadinya *overweight*.

2.1.2 Faktor Penyebab

Secara ilmiah, kelebihan berat badan terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan dengan pengeluaran kalori, atau bisa dikatakan konsumsi kalori lebih banyak dari kebutuhan tubuh. *Overweight* pada remaja dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan tinggi kalori, rendah serat, serta kurangnya aktivitas fisik. Menurut penelitian Kurdanti, dkk 2015 (dalam Pratami, 2021) menunjukkan bahwa di beberapa SMAN Kota Yogyakarta selama 7 bulan menunjukkan beberapa faktor penyebab terjadinya *overweight*, yaitu:

a. Pola makan

Pola makan mengacu pada kebiasaan konsumsi makanan sehari-hari seseorang atau sekelompok orang berdasarkan jenis bahan makanan dan frekuensi konsumsi makanan. Pola makan yang buruk akan menyebabkan konsumsi makanan yang berlebihan atau sebaliknya. Asupan makan yang melebihi kebutuhan akan menyebabkan kelebihan berat badan atau *overweight*. Jika hal ini terjadi dalam jangka waktu yang relatif lama, dapat menyebabkan penumpukan lemak di bawah kulit, yang pada akhirnya menyebabkan berat badan berlebih atau bahkan obesitas.

b. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang kurang menjadi salah satu faktor terjadinya peningkatan angka kejadian gizi lebih. Televisi dan *smart phone* serta gaya hidup baru seperti merokok dan *junkfood* di kalangan remaja menjadikan mereka tidak aktif secara fisik. Remaja menghabiskan rata-rata lebih dari tiga jam sehari untuk menonton televisi, yang tidak hanya menghabiskan lebih sedikit energi tetapi juga mendorong mereka untuk ngemil (Febriani, 2018).

c. Frekuensi konsumsi *fast food*

Perubahan gaya hidup yang terjadi di masa kini, dimana kebanyakan remaja semakin gemar mengonsumsi *fast food* terutama pada remaja yang mengalami gizi lebih. Kebiasaan konsumsi makanan yang beresiko seperti makanan cepat saji, makanan ringan olahan, dan minuman manis cenderung mengandung tinggi lemak dan kalori. Meningkatnya frekuensi konsumsi *fast food* akan menyebabkan risiko gizi lebih 2,47 kali lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang jarang mengonsumsi *fast food* (kurang dari 4 kali/bulan).

d. Faktor genetik

Faktor genetik ikut berperan dalam menurunkan sifat-sifat dari kegemukan. Jika kedua orang tuanya mengalami kegemukan, sekitar 80% anaknya akan menjadi gemuk. Apabila salah satu dari mereka mengalami kegemukan maka kejadiannya menjadi 40%, dan jika tidak ada satupun dari mereka yang mengalami kegemukan maka angka kejadiannya turun menjadi 14%.

2.1.3 Penanganan *Overweight*

Mengatasi berat badan berlebih membutuhkan waktu yang lama dan sulit, karena pola makan yang tidak seimbang menyebabkan penumpukan lemak di jaringan adiposa tubuh selama bertahun-tahun. Untuk mengatasi *overweight* dengan benar, diperlukan upaya yang dapat membantu diri sendiri untuk mencapai hasil yang baik. Sebelum memulai program penurunan berat badan, memerlukan motivasi diri untuk menunjang keberhasilan program. Menurut Diba, dkk. (2020) berikut langkah-langkah program yang dapat dilakukan:

a. Perubahan Pola Makan

Pengaturan jumlah dan jenis makanan dalam ilmu gizi disebut dengan istilah diet. Diet untuk menurunkan berat badan berlebih adalah diet rendah kalori dengan memerhatikan pola makan seimbang. Kebanyakan remaja *overweight* mencoba untuk melakukan diet ekstrem, namun hal ini tidak dianjurkan karena mengurangi zat gizi yang diperlukan pada masa pertumbuhan remaja. Penentuan kebutuhan gizi pada remaja erat kaitannya dengan komposisi tubuh, sehingga kebutuhan gizi semakin tinggi pada masa pertumbuhan yang pesat. Perubahan pola makan pada remaja *overweight* dapat dicapai dengan mengurangi total asupan kalori. Kebutuhan asupan zat gizi yang dianjurkan untuk remaja *overweight* adalah penurunan $\frac{1}{2}$ - 1 kg berat badan dalam seminggu. Anjuran kebutuhan gizi dalam sehari untuk remaja *overweight* disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Asupan Zat Gizi Remaja *Overweight*

Zat Gizi	Asupan yang Dianjurkan
Energi	Pengurangan 300-500 kkal/hari dari asupan biasa
Lemak	<25-30% dari kalori total
Protein	15-20% dari kalori total
Karbohidrat	50-60% dari kalori total

Sumber: Penuntun Diet Anak, 2015

b. Peningkatan Aktivitas Fisik

Upaya menurunkan berat badan dengan aktivitas fisik biasanya dapat menurunkan sebesar 2-3%. Olahraga dapat membantu mempercepat penurunan berat badan berdasarkan frekuensi, durasi, dan intensitas. Aktivitas olahraga dapat membantu membakar lebih banyak energi sehingga berat badan turun. Aktivitas fisik bagi remaja yang kelebihan berat badan dapat dimulai secara perlahan dan ditingkatkan secara bertahap. Aktivitas awal mungkin dapat berupa peningkatan aktivitas kehidupan sehari-hari, seperti sekadar berjalan kaki atau naik turun tangga. Seiring waktu, aktivitas ditingkatkan menjadi sedang hingga berat.

c. Modifikasi Perilaku

Diet yang tepat harus dibarengi dengan perubahan perilaku. Perilaku merupakan bentuk respons atau reaksi terhadap stimulus atau rangsangan dari luar organisme (orang), namun dalam memberikan respons sangat bergantung pada karakteristik orang yang bersangkutan dan faktor lainnya. Dengan kata lain, meskipun stimulus yang diberikan sama, respon setiap orang akan berbeda. Perubahan perilaku ini sangat bergantung pada lingkungan. Lingkungan yang mendukung akan membantu seseorang dalam menjalankan program penurunan berat badan. Kunci keberhasilan modifikasi perilaku sangat bergantung pada keinginan individu yang menjalankan program penurunan berat badan. Modifikasi perilaku digunakan untuk mengatur kebiasaan makan dan aktivitas fisik pada remaja yang menjalani program penurunan berat badan. Modifikasi perilaku memungkinkan individu mengidentifikasi faktor dan situasi yang dapat menyebabkan berat badan menjadi berlebih, sehingga membantu mengatasi ketidakpatuhan dalam pelaksanaan program. Penurunan berat badan jangka panjang seringkali tidak berhasil tanpa menerapkan kebiasaan yang baru.

d. Menerapkan Pedoman Gizi Seimbang

Gizi seimbang merupakan makanan yang dikonsumsi setiap hari dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, serta memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur sehingga terhindar dari permasalahan gizi (Kemenkes, 2014). Dalam konsep gizi seimbang, susunan makanan yang dianjurkan adalah makanan yang terdiri dari beranekaragam makanan dalam jumlah dan porsi yang sesuai, untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang pada masa pertumbuhan dan perkembangan. Bahan makanan sumber zat gizi seimbang dikelompokkan berdasarkan tiga fungsi utama zat gizi, yaitu : Sumber energi, Sumber zat pembangun, dan Sumber zat pengatur. Untuk mencapai gizi seimbang diperlukan kombinasi ketiga kelompok makanan tersebut dalam susunan makanan sehari, namun setiap bahan makanan dipilih sesuai dengan ketersediaan bahan makanan tersebut, kondisi sosial ekonomi, nilai gizi, dan kebiasaan makan.

Dengan mengimplementasikan pedoman gizi seimbang yang tepat, semua permasalahan gizi dapat diatasi. Prinsip gizi terdiri dari empat pilar yang pada dasarnya merupakan serangkaian upaya untuk mencapai keseimbangan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur. Menurut Kemenkes (2014), terdapat empat pilar gizi seimbang yaitu:

1) Mengonsumsi aneka ragam makanan

Makanan yang dikonsumsi sebaiknya harus mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh, porsi yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Selain itu, minum air putih yang cukup karena penting untuk metabolisme tubuh dan mencegah dehidrasi (Kemenkes, 2014). Salah satu cara dalam menerapkan perilaku konsumsi gizi seimbang yaitu dengan mengonsumsi aneka ragam pangan dari berbagai kelompok pangan baik makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan dalam jumlah yang cukup. Perilaku konsumsi gizi seimbang sangatlah penting untuk diterapkan guna mencapai status gizi yang optimal.

2) Membiasakan perilaku hidup bersih

Prinsip kesehatan yang mendasari penerapan program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah mencegah lebih baik daripada mengobati. PHBS sendiri merupakan tindakan secara sadar yang dilakukan oleh seseorang untuk menghindari penyakit dan berpartisipasi dalam kegiatan masyarakat yang berkaitan dengan masalah kesehatan (Kemenkes, 2014). Penerapan perilaku hidup bersih, seperti: mencuci tangan sebelum makan dengan air bersih dan sabun, menyajikan makanan dalam keadaan yang selalu tertutup agar terhindar dari lalat, memasak makanan dengan suhu yang tepat untuk membunuh bakteri, mencuci sayur dan buah hingga bersih, serta menjaga makanan dan minuman agar tidak terkontaminasi oleh logam berat. Penerapan pola hidup bersih erat kaitannya dengan bagaimana *hygiene* sanitasi penyelenggaraan makanan keluarga. Pola hidup bersih juga mencakup pola hidup sehat, seperti menghindari konsumsi rokok, alkohol serta hal-hal yang dapat membahayakan kesehatan.

3) Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang meliputi setiap gerakan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utama sebagai sumber energi dalam tubuh. Selain itu, aktivitas fisik juga meningkatkan sistem metabolisme dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karena itu, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang masuk dan keluar dari tubuh. Namun perlu diperhatikan dalam memilih jenis aktivitas fisik atau olahraga yang dapat memanfaatkan asam lemak sebagai sumber energi, yaitu aktivitas fisik dengan intensitas ringan sampai sedang tetapi dilakukan secara terus menerus.

4) Memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Pemantauan berat badan sangat penting untuk dilakukan secara berkala, karena berat badan merupakan salah satu indikator yang mudah dalam menentukan status gizi seseorang. Perubahan berat badan akan mengindikasikan status kesehatan seseorang. Mempertahankan berat badan ideal sangatlah penting bagi setiap individu, karena dengan berat badan yang ideal, maka status kesehatan yang optimal dapat diraih. Pemantauan berat badan sebaiknya minimal sebulan sekali untuk melihat perubahan berat badan yang akan mengindikasikan status kesehatan. Keseimbangan antara asupan makanan dan aktivitas dapat diukur dengan naik turunnya berat badan. Tubuh yang sehat dapat dilihat dari kemampuan individu dalam mempertahankan berat badan ideal.

2.1.4 Cara Pengukuran dan Klasifikasi

Secara umum penilaian status gizi dapat dikelompokkan menjadi 2, yaitu penilaian status gizi secara langsung seperti penilaian antropometri, klinis, fisiologis, biokimia, serta penilaian status gizi secara tidak langsung seperti survei konsumsi pangan, statistik vital dan faktor ekologi. Pengukuran yang biasa digunakan untuk menentukan status gizi adalah dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Penentuan status gizi dilakukan

dengan cara mengukur berat badan dan tinggi badan. Atas dasar itu, pengukuran antropometri merupakan tindakan yang efektif dan dapat diandalkan untuk menentukan status gizi.

$$IMT = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB \text{ (m)}^2}$$

Angka normal IMT adalah 18,5 hingga 25,0 kg/m². Apabila hasil perhitungan dibawah angka normal maka disebut kekurangan berat badan, begitupun sebaliknya jika hasil diatas angka normal disebut kelebihan berat badan. Secara lebih detail klasifikasi IMT menurut Kemenkes (2019) disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Klasifikasi Status Gizi

Klasifikasi	IMT
Kekurangan berat badan tingkat berat	<17,0
Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 – 18,4
Normal	18,5 – 25,0
Kelebihan berat badan tingkat ringan	25,1 – 27,0
Kelebihan berat badan tingkat berat	>27,0

Sumber: Kemenkes, 2019

2.2 Pengetahuan

2.2.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan rasa ingin tahu yang diperoleh ketika seseorang melakukan penginderaan penglihatan, penciuman, perabaan dan rasa terhadap suatu objek (Notoatmodjo, 2012). Menurut Almatsir (2004) pengetahuan gizi adalah sesuatu yang diketahui tentang pola makan dalam kaitannya dengan kesehatan optimal. Pengetahuan gizi mencakup pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi makanan sehari-hari yang tepat serta memberikan semua zat gizi yang diperlukan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang.

Pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mempunyai dua aspek, yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek inilah yang akan menentukan sikap seseorang. Semakin banyak aspek positif dan objek yang

diketahui, maka menimbulkan sikap yang semakin positif terhadap suatu objek tertentu. Faktor pengetahuan berpengaruh sebagai dorongan awal bagi seseorang dalam berperilaku dan sebagian besar orang yang berperilaku baik sudah mempunyai pengetahuan yang baik. Perilaku yang berdasarkan pengetahuan tersebut akan lebih bertahan lama dibandingkan dengan perilaku yang tidak didasarkan pada pengetahuan.

2.2.2 Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mempunyai tingkatan yang berbeda-beda. Menurut Notoatmodjo (2010), menyatakan ada 6 tingkatan pengetahuan, yaitu:

a. Tahu (*know*)

Diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, mengingat kembali sesuatu yang spesifik di antara semua materi yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

b. Memahami (*Comprehention*)

Diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar mengenai suatu obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan suatu obyek tersebut secara benar.

c. Aplikasi (*Aplication*)

Diartikan sebagai suatu kemampuan dapat menggunakan atau menerapkan materi yang telah dipelajari pada saat situasi dan kondisi yang sebenarnya.

d. Analisa (*Analisys*)

Suatu kemampuan seseorang untuk mendeskripsikan atau merinci, kemudian menghubungkan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu obyek yang diketahui.

e. Sintesis (*synthesis*)

Menunjukkan suatu kemampuan seseorang dalam menjelaskan atau menghubungkan bagian-bagian menjadi suatu bentuk yang baru. Dapat dikatakan sebagai merangkum komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki menjadi suatu hubungan yang logis.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam melakukan pembenaran atau penilaian terhadap suatu objek tertentu.

2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Harleni (2018), pengetahuan dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Pengetahuan erat kaitannya dengan pendidikan, dimana diharapkan dengan pendidikan yang tinggi maka pengetahuan akan semakin luas. Namun perlu ditegaskan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mempunyai pengetahuan yang rendah pula. Menurut Notoatmodjo (2007) ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, antara lain:

a. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi, seseorang akan cenderung memiliki akses lebih baik terhadap sumber informasi. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan.

b. Akses terhadap Informasi

Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan dampak jangka pendek (*immediate impact*) yang mengarah pada perubahan atau peningkatan pengetahuan.

c. Sosial budaya dan ekonomi

Perilaku seseorang atau sekelompok orang dalam memenuhi kebutuhan yang meliputi sikap dan keyakinan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya fasilitas yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Pengalaman Pribadi

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan merupakan sarana untuk mencapai kebenaran pengetahuan dengan cara mengulangi pengetahuan yang diperoleh dari pemecahan masalah yang dihadapi di masa lalu. Sesuatu yang pernah dialami seseorang akan menambah pengetahuannya terhadap sesuatu yang bersifat informatif.

e. Aspek Psikologis

Motivasi dan minat terhadap kesehatan dapat mempengaruhi sejauh mana seseorang tertarik untuk memperdalam pengetahuannya tentang gizi.

f. Usia

Usia mempengaruhi kemampuan seseorang dalam memahami dan berpikir. Seiring bertambahnya usia, akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin bertambah. Pada usia muda, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial serta akan lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua.

2.2.4 Cara Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan melalui wawancara atau angket yang menanyakan pertanyaan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Adapun pertanyaan yang dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi 2, yaitu pertanyaan subjektif misalnya jenis pertanyaan esai, dan pertanyaan objektif misalnya pertanyaan pilihan ganda, benar-salah, dan pertanyaan menjodohkan. Dalam penelitian ini menggunakan pertanyaan objektif khususnya pilihan ganda, lebih disukai dalam pengukuran pengetahuan karena lebih mudah disesuaikan dengan pengetahuan yang akan diukur dan penilaiannya lebih cepat. Nilai “0” jika jawaban responden salah dan nilai “1” jika jawaban benar.

2.3 Sikap

2.3.1 Pengertian Sikap

Sikap adalah kecenderungan individu untuk merespon/bereaksi atau mengevaluasi suatu objek, orang, situasi, atau konsep secara positif atau negatif. Sikap mencakup aspek emosional, kognitif, dan perilaku. Dengan kata lain, sikap melibatkan perasaan, pengetahuan, dan tindakan yang terkait dengan sesuatu. Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2014) dalam Oktaningrum (2018) sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek.

Secara umum, sikap mengacu pada pemikiran, kecenderungan, dan perasaan seseorang terhadap aspek-aspek tertentu di lingkungannya dan seringkali bertahan lama karena sulit diubah. Sikap adalah kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, bukan merupakan pelaksanaan atau tindakan. Sebelum seseorang mengadopsi suatu perilaku atau tindakan baru (*new behavior*), terjadi serangkaian proses berurutan dalam dirinya, yaitu meliputi:

- 1) *Awareness* (kesadaran), yakni seseorang menyadari dalam arti mengetahui adanya stimulus (obyek) terlebih dahulu.
- 2) *Interest*, yakni seseorang yang mulai menunjukkan ketertarikan pada stimulus (obyek).
- 3) *Evaluation* (menimbang baik dan tidaknya stimulus bagi dirinya). Hal ini berarti sikap seseorang sudah lebih baik lagi.
- 4) *Trial*, yakni seseorang mulai mencoba perilaku baru
- 5) *Adoption*, yakni seseorang telah berperilaku baru yang sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus (obyek).

Sikap mempengaruhi pengalaman seorang individu yang bersumber dari dorongan didalam hati, kebiasaan, serta pengaruh dari lingkungan dimana individu tersebut berada. Sikap merupakan hasil keinginan pribadi dan beberapa rangsangan dari luar (Oktaningrum, 2018). Menurut Ramadhani (2017) menyatakan bahwa sikap dapat dibentuk untuk mewujudkan perilaku yang diinginkan. Hal ini dapat diartikan bahwa adanya pengetahuan yang tinggi didukung dengan sikap yang baik, maka akan mencerminkan perilaku yang baik. Sikap mencakup beberapa tingkatan, antara lain:

a. Menerima

Menerima artinya seseorang (subjek) mau dan memperhatikan suatu stimulus yang diberikan (objek).

b. Merespon

Memberikan jawaban ketika ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan suatu tugas yang diberikan merupakan suatu indikasi dari sikap, karena berusaha menjawab suatu pertanyaan atau menyelesaikan suatu tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, berarti orang tersebut menerima gagasan itu.

c. Menghargai

Mengajak orang lain untuk bekerja sama atau mendiskusikan suatu masalah.

d. Bertanggung Jawab

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dipilih dengan segala risikonya adalah sikap tertinggi.

2.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sikap

Faktor yang mempengaruhi sikap yaitu:

a. Pengalaman

Untuk menjadi landasan pembentukan sikap, pengalaman pribadi harus meninggalkan kesan yang kuat. Sikap akan lebih mudah terbentuk jika pengalaman pribadi terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional. Pengalaman hidup seseorang, baik positif maupun negatif, dapat membentuk sikapnya terhadap suatu peristiwa atau sekelompok orang tertentu.

b. Pengaruh orang lain

Pada umumnya individu cenderung mempunyai sikap yang konformis atau menyesuaikan diri dengan sikap orang yang dianggap penting. Kecenderungan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk berpihak dan keinginan untuk menghindari konflik dengan pihak-pihak yang dianggap penting.

c. Pengaruh kebudayaan

Tanpa disadari, kebudayaan mempunyai pengaruh besar terhadap sikap kita terhadap berbagai masalah. Kebudayaan telah mewarnai sikap anggota masyarakat, karena memberikan corak pengalaman bagi individu-individu masyarakat asuhannya. Nilai-nilai budaya yang diperoleh sejak usia dini dapat menjadi landasan untuk pembentukan sikap. Norma-norma sosial dan budaya mungkin mempengaruhi cara seseorang memandang dunia.

d. Pengaruh media

Media massa, termasuk televisi, internet, dan media sosial, dapat memainkan peranan penting dalam mengubah sikap. Informasi yang diterima melalui media dapat mempengaruhi persepsi dan sikap seseorang terhadap berbagai permasalahan. Informasi yang seharusnya faktual disampaikan secara objektif cenderung

dipengaruhi oleh sikap penulisnya, yang pada akhirnya mempengaruhi sikap konsumen.

e. Lembaga pendidikan dan Lembaga agama

Pendidikan dapat membuka pikiran seseorang terhadap beragam sudut pandang yang berbeda. Konsep moral dan ajaran lembaga pendidikan dan keagamaan sangat menentukan sistem kepercayaan, tidak mengherankan jika konsep-konsep ini pada gilirannya mempengaruhi sikap.

f. Faktor emosional

Bentuk sikap merupakan pernyataan perasaan secara sadar yang berfungsi sebagai pelampiasan rasa frustrasi atau pengalih perhatian dari suatu bentuk mekanisme pertahanan ego. Seseorang dengan karakteristik personal yang berbeda mungkin mempunyai sikap yang berbeda pula.

2.3.3 Cara Pengukuran Sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung (Sunaryo, 2013). Dalam pengukuran secara langsung, subjek diamati secara langsung tentang bagaimana sikapnya terhadap masalah atau situasi yang dihadapkannya. Secara tidak langsung dapat dilakukan dengan pernyataan hipotesis kemudian menanyakan pendapat responden melalui tes. Dalam kasus ini, pengukuran dilakukan dengan menilai sikap subjek melalui pertanyaan yang disusun dalam instrumen yang telah ditentukan dan diberikan secara langsung kepada subjek yang diteliti. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner. Kuesioner sikap digunakan dengan mengukur nilai tertentu dalam obyek sikap untuk setiap pernyataan. Di sini, setiap responden mengisi langsung tingkat setuju atau ketidaksetujuan mereka dengan pernyataan yang dibuat.

Metode yang dipilih oleh peneliti untuk mengukur sikap responden yaitu menggunakan skala Likert disebut sebagai "*Summated ratings*". Responden diberikan pernyataan yang berisi kategori jawaban yang telah dituliskan, biasanya terdiri dari 1 hingga 3 kategori jawaban. Jawaban yang disediakan terdiri dari setuju, ragu-ragu, dan tidak setuju. Nilai 3 dianggap hal yang *favorable* (menyenangkan) dan nilai 1 dianggap *unfavorable* (tidak menyenangkan).

2.4 Pola Makan

2.4.1 Pengertian Pola Makan

Pola konsumsi makan adalah kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi, dan jenis makanan. Dalam penentuan pola konsumsi makan harus memperhatikan nilai gizi dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan. Pola makan yang baik seharusnya mengacu pada gizi seimbang yaitu terpenuhinya semua zat gizi sesuai kebutuhan. Karena tidak ada makanan yang mengandung zat gizi makro dan mikro secara lengkap, maka kebutuhan gizi tubuh dapat terpenuhi dengan adanya variasi dan aneka ragam bahan makanan. Disamping itu, jumlah makanan yang dikonsumsi juga menjamin tercukupinya kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuh. Pola makan yang terbentuk erat kaitannya dengan kebiasaan makan seseorang. Pola konsumsi merupakan serangkaian cara masyarakat memperoleh pangan, jenis pangan yang dikonsumsi, jumlah pangan yang dikonsumsi dan gaya hidup mereka.

Secara umum pola makan memiliki 3 komponen yang terdiri dari: jenis, frekuensi, dan jumlah makanan.

a. Jenis Makan

Jenis makanan mengacu pada macam-macam makanan yang dikonsumsi setiap hari. Jenis makanan tersebut antara lain makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur-sayuran, dan buah-buahan. Semakin beragam pola hidangan makanan, semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan akan berbagai zat. Skala pengukuran keanekaragaman pangan adalah jika konsumsi lebih dari 5 jenis pangan dianggap beragam dan jika konsumsi kurang dari 5 jenis pangan dianggap tidak beragam.

b. Frekuensi Makan

Frekuensi makan mengacu pada banyaknya seorang individu dalam melakukan aktivitas makan pada pagi hari, siang hari, malam hari ataupun makanan selingan (Depkes, 2013). Penilaian frekuensi penggunaan bahan makanan menggunakan food frekuensi berdasarkan daftar bahan makanan dan frekuensi penggunaan bahan makanan tersebut dalam jangka waktu tertentu.

c. Jumlah Makan

Jumlah makan adalah banyaknya porsi makanan yang dikonsumsi oleh setiap individu ataupun kelompok. Jumlah dan jenis makanan sehari hari

merupakan cara makan seorang individu dalam mengonsumsi makanan yang mengandung asupan gizi. Frekuensi makan yang baik ialah tiga kali sehari dengan makanan selingan pagi atau sore. Skala pengukuran jumlah adalah ketika jumlah yang dikonsumsi $\geq 80\%$ dari kebutuhan dikatakan baik, begitu pula sebaliknya apabila $< 80\%$ dari kebutuhan dikatakan tidak baik.

Jumlah bahan makanan rata-rata sehari individu remaja berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi untuk Remaja

Bahan makanan	Anak Remaja 13-15 tahun		Anak Remaja 16-18 tahun	
	Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
	2475 kkal	2125 kkal	2675 kkal	2125 kkal
Nasi	6 ½ p	4 ½ p	8 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	3 p	3 p	3 p	3 p
Susu	1 p	1 p	-	-
Minyak	6 p	5 p	6 p	5 p
Gula	2 p	2 p	2 p	2 p

Sumber : Kemenkes RI, 2014

2.4.2 Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

a. Faktor Ekonomi

Kondisi ekonomi seseorang dapat membatasi atau memengaruhi pilihan makanannya. Peningkatan taraf hidup masyarakat berdampak besar pada kebiasaan makan seseorang. Akibat tidak seimbangnya antara tingginya pendapatan dengan pengetahuan gizi yang baik akan menyebabkan seseorang menjadi sangat konsumtif dalam pola makannya sehari-hari, sehingga pemilihan bahan makanan terlebih dahulu didasarkan pada pertimbangan selera tanpa melihat kandungan gizinya terlebih dahulu.

b. Faktor Sosial Budaya

Kebiasaan makan seringkali dipengaruhi oleh budaya dan tradisi tempat tinggal seseorang. Kebudayaan memandu bagaimana masyarakat berperilaku dan memenuhi kebutuhan biologis dasar mereka, termasuk kebutuhan akan makanan. Kebudayaan juga menentukan kapan seseorang boleh mengonsumsi makanan tertentu (dikenal dengan istilah tabu), meskipun tidak semua hal yang tabu masuk akal dan baik dari sudut pandang kesehatan.

c. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan pada seseorang memegang peranan yang cukup penting, lingkungan ini juga mencakup pengaruh gaya hidup bagaimana pola makan seseorang. Lingkungan sosial, seperti teman sebaya, keluarga, dan kolega, dapat memainkan peran penting dalam menentukan pilihan makanan. Misalnya, mungkin ada tekanan sosial untuk mengikuti pola makan tertentu. Begitu pula dari lingkungan sendiri, pola makan yang diajarkan orang tua sejak kecil juga dapat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang.

2.4.3 Pengukuran Pola Makan

Pola makan seseorang dapat diukur dengan menggunakan metode *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Metode FFQ merupakan salah satu pengukuran konsumsi makanan yang bersifat kualitatif karena digunakan untuk mengetahui frekuensi makan dan kemampuan memperoleh makanan tersebut. Metode ini menyediakan data kebiasaan makan dari kelompok makanan tertentu atau bahan makanan yang sering dikonsumsi, dan kuesionernya meliputi daftar bahan makanan yang berkontribusi besar terhadap asupan zat gizi spesifik dari suatu populasi, atau disesuaikan dengan budaya makan subyek yang diukur dalam beberapa kelompok waktu atau periode seperti yang tertera pada kuesioner (Supriasa, 2016).

2.5 Remaja

2.5.1 Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa. Istilah remaja atau *adolescence* berasal dari bahasa latin (*adolascare*) yang berarti “tumbuh” atau menjadi dewasa. Istilah

adolescence mempunyai arti yang lebih luas yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Remaja mempunyai tempat di antara anak-anak dan orang tua karena mereka tidak lagi tergolong anak-anak tetapi juga belum dalam golongan orang dewasa atau tua (Fhadila, 2017). Pada usia ini, menjadi dewasa merupakan suatu proses perkembangan, sehingga diperlukan bimbingan dan pengalaman untuk mencapai kedewasaan yang baik, termasuk didalamnya baik secara mental, emosional, sosial, dan fisik.

Dalam proses penyesuaian diri menuju dewasa, menurut Sarwono pada tahun 2011 mengungkapkan bahwa remaja mempunyai 3 tahap perkembangan, yaitu:

a. Remaja awal 13-15 tahun (*early adolescence*)

Seorang remaja pada tahap ini akan heran dengan perubahan yang terjadi pada tubuh dan dorongan yang menyertai perubahan tersebut. Mengembangkan pemikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara seksual. Berkurangnya kontrol ego membuat remaja awal sulit memahami dan dipahami oleh orang dewasa.

b. Remaja menengah 15-18 tahun (*middle adolescence*)

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman. Cenderung "*narcistic*", yaitu mencintai diri sendiri dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat yang sama. Remaja menengah berada dalam kebingungan tidak tahu harus memilih mana yang peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialistis, dan sebagainya.

c. Remaja akhir 18-21 tahun (*late adolescence*)

Tahap ini merupakan tahap konsolidasi menuju kedewasaan dan ditandai dengan terwujudnya 5 hal, yaitu :

1. Minat yang makin mantap terhadap fungsi intelektual
2. Mencari peluang untuk bersatu dengan orang lain dalam pengalaman baru
3. Terbentuknya identitas seksual yang tidak akan lagi berubah
4. Keegoisan (terlalu fokus pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dan kepentingan orang lain

5. Semakin banyak batasan yang memisahkan individu dengan masyarakat umum

Pada masa remaja, pertumbuhan terjadi dengan pesat sehingga perlu diberikan asupan zat gizi yang cukup dalam jumlah, jenis makanan, dan frekuensi yang tepat (Iriantika dan Margawati, 2017).

2.6 Edukasi Gizi

2.6.1 Pengertian

Edukasi gizi merupakan bagian dari pendidikan kesehatan dan diartikan sebagai upaya terencana untuk mengubah perilaku individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat di bidang kesehatan. Tujuan dari edukasi gizi adalah untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada individu atau kelompok agar dapat menentukan pilihan makanan secara bijak, mencapai pola makan seimbang, dan memahami pentingnya gizi dalam menjaga kesehatan. Intervensi gizi yang bertujuan untuk meningkatkan pola makan dan gaya hidup sehat seringkali menggunakan istilah yang berbeda, antara lain pendidikan gizi, konseling gizi, komunikasi berbasis perubahan perilaku, dan pemasaran sosial. Pendidikan gizi yang komprehensif dan persuasif dapat membawa perubahan pengetahuan dan perilaku masyarakat sehingga dapat melakukan diversifikasi pangan (Ahmady, Hapzah, dkk, 2016).

Proses edukasi dapat dilaksanakan menggunakan metode yang terbagi menjadi dua jenis, yaitu metode penyuluhan perorang dan metode penyuluhan kelompok.

a. Metode Penyuluhan Perorang

1) Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan konseling merupakan suatu metode kontak langsung yang intensif antara individu dengan petugas, sehingga individu tersebut secara sukarela mengubah sikap dan perilakunya berdasarkan kesadaran dan pemahaman penuh.

2) Wawancara (*interview*)

Wawancara dilakukan sebagai bagian dari proses bimbingan dan konseling. Wawancara dirancang untuk menggali informasi tentang mengapa individu dapat tertarik atau tidak tertarik menerima perubahan.

b. Metode Penyuluhan Kelompok

1) Kelompok Besar

a. Ceramah

Ceramah merupakan metode yang cocok bagi masyarakat yang berpendidikan tinggi maupun rendah.

b. Seminar

Seminar merupakan suatu metode yang dapat digunakan pada kelompok sasaran dengan pendidikan menengah ke atas. Seminar adalah penyajian dari satu atau beberapa ahli mengenai suatu topik yang dianggap penting dan terkini di masyarakat.

2) Kelompok Kecil

a) Diskusi Kelompok

Metode yang dilakukan dengan pimpinan diskusi memberikan pengarahan dan membuat pengaturan untuk mengkoordinasikan jalannya diskusi.

b) Curah Pendapat (*brain storming*)

Metode ini merupakan modifikasi dari metode diskusi kelompok, perbedaannya pemimpin kelompok memancing dengan satu masalah kemudian masing-masing peserta memberikan tanggapannya.

c) Bola Salju (*snow balling*)

Kelompok dibagi menjadi berpasangan kemudian diberikan suatu pernyataan atau masalah (Notoatmodjo, 2007).

2.6.2 Penyuluhan

Penyuluhan adalah suatu upaya mengubah perilaku manusia melalui pendekatan edukatif. Pendekatan edukatif ini diartikan sebagai serangkaian kegiatan yang dilakukan secara sistematis, terencana dan terarah dengan peranserta aktif individu, kelompok maupun masyarakat. Menurut Kementerian Kesehatan, penyuluhan gizi merupakan suatu proses pembelajaran untuk mengembangkan pemahaman dan sikap positif terhadap gizi sehingga seseorang dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Penyuluhan kesehatan bertujuan untuk mengubah perilaku sasaran agar berperilaku sehat terutama dari aspek kognitif

(pengetahuan dan pemahaman), sehingga pengetahuan sasaran penyuluhan telah sesuai dengan yang diharapkan penyuluh kesehatan.

Supariasa (2016) menyatakan bahwa penyuluhan akan lebih baik apabila menggunakan beberapa metode, karena masing-masing metode mempunyai kelebihan dan kekurangan. Penentuan metode yang akan digunakan dapat dilihat berdasarkan dari tujuan penyuluhan. Penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dapat dilakukan dengan metode ceramah, untuk mengubah sikap dapat dilakukan dengan metode simulasi atau *role play*, dan untuk mengubah keterampilan dapat dilakukan dengan metode demonstrasi.

2.6.3 Teori Jendela Johari

Teori jendela Johari merupakan salah satu cara untuk melihat dinamika dari *self-awareness*, yang berkaitan dengan perasaan, perilaku dan juga motif. Pelaksanaan teknik jendela johari menekankan bahwa setiap individu dapat mengetahui atau tidak mengetahui diri sendiri maupun orang lain. Dengan demikian diperlukan pengungkapan diri antar individu agar saling mengenal diri sendiri dan orang lain. Apabila setiap individu dapat memahami diri sendiri maka ia akan dapat mengendalikan sikap dan tingkah lakunya pada saat berhubungan komunikasi dengan orang lain.

Menurut pendapat Lufth dan Harry menyatakan dengan membuka diri sebenarnya manusia sedang menyadari dari komunikator dan komunikan. Karena menurut mereka dengan membuka diri manusia sedang membuka jendela-jendela katidaktahuan dan ketahuan dalam diri masing-masing. Maka dari itu membuka diri dapat diartikan sebagai pengungkapan reaksi atau tanggapan individu terhadap situasi yang sedang dihadapinya serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau berguna untuk memahami tanggapan individu.

Konsep Jendela Johari sebagai perwujudan bagaimana seseorang berhubungan dengan orang lain yang digambarkan sebagai sebuah jendela. Jendela tersebut terdiri dari empat bagian, yaitu :

- a. Area Terbuka (*Open Area*), adalah informasi yang diketahui oleh seseorang tentang dirinya dan juga diketahui oleh orang lain. Antara dirinya dengan orang lain terdapat kesesuaian pandangan, pendapat tentang dirinya dengan orang lain. Orang dengan type ini selalu menemui

kesuksesan setiap langkahnya. Ketika memulai hubungan seseorang akan menginformasikan sesuatu yang ringan tentang dirinya. Maka makin lama informasi tentang diri sendiri akan terus bertambah secara vertikal sehingga mengurangi *hidden area*. Makin besar open area maka makin produktif dan menguntungkan hubungan interpersonal.

- b. Area Buta (*Blind Area*), adalah apa yang tidak diketahui oleh dirinya, tetapi diketahui oleh orang lain. Apabila hal tersebut terjadi makan umpan balik dan komunikasi merupakan cara agar lebih dikenal orang terutama kemampuan pada diri. Sehingga dengan mendapatkan masukan dari orang lain *blind area* ini akan berkurang. Semakin memahami kekuatan dan kelemahan diri sendiri yang diketahui orang lain makan akan bagus dalam bekerja tim.
- c. Area Tersembunyi (*Hidden Area*), adalah apa yang diketahui dirinya tetapi tertutup untuk orang lain atau rahasia dirinya. Hal ini merujuk kepada perilaku, perasaan dan motivasi yang diketahui oleh orang lain akan tetapi tidak diketahui oleh diri sendiri.
- d. Area Tidak Diketahui (*Unknown Area*), adalah apa yang tidak diketahui oleh seseorang tentang dirinya yang juga tidak diketahui oleh orang lain.

2.6.4 Media

a. Pengertian Media

Media merupakan sesuatu yang bersifat menyalurkan pesan dan dapat merangsang pikiran, perasaan, dan keinginan audien sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar atau memahami dan menerima pesan (Mubarak, 2007). Media juga berfungsi sebagai sumber belajar yang memungkinkan seseorang memperoleh pengetahuan dan keterampilan. Oleh karena itu, media sangat penting untuk memperjelas informasi yang disampaikan.

Menurut Supariasa (2012) media dibagi menjadi dua, yaitu secara luas dan secara sempit. Media secara luas dapat mencakup orang, material, atau peristiwa yang dapat menciptakan kondisi tertentu yang memudahkan klien untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap baru. Sedangkan media secara sempit dapat mencakup alat mekanik dan elektronik yang digunakan untuk menangkap, memproses, dan menyampaikan informasi visual atau

verbal, seperti gambar, grafik, atau foto. Peran media ini sangat strategis karena memperjelas pesan dan menghasilkan penyuluhan/ gizi yang efektif. Oleh karena itu, seorang pendidik harus memahami, memilih, menggunakan, dan menilai berbagai media yang paling sesuai dengan tujuan, sasaran, dan situasi tempat penyuluhan gizi dilakukan.

b. Manfaat Media

Media memiliki banyak manfaat terutama dalam pelaksanaan edukasi gizi. Menurut Supriasa (2012), manfaat alat peraga adalah untuk memperjelas pesan yang akan disampaikan dan meningkatkan efektivitas proses pendidikan dan konseling gizi. Penggunaan media dalam penyuluhan gizi dapat membantu klien memahami informasi lebih baik, mengingat informasi yang diberikan, membantu klien mengkomunikasikan informasi yang diterima kepada orang lain, mengembangkan sikap baru, dan memotivasi untuk mengikuti saran ahli gizi.

c. Media Aplikasi

Edukasi gizi berbasis *edutainment* membantu siswa mendapatkan pengalaman belajar yang lebih baik secara keseluruhan. Salah satu media edukasi gizi yang berbasis teknologi *edutainment* adalah android dan website, yang sudah banyak digunakan di luar negeri dan berpotensi untuk diterapkan di Indonesia. Menurut hasil penelitian Perdana, dkk (2017) menunjukkan sebagian besar subjek mengatakan bahwa fitur gambar dan warna pada media android sangat menarik, dan tulisannya lebih mudah dibaca.

Perbandingan penilaian status gizi menggunakan metode konvensional dengan aplikasi gizi untuk mobile devices, menunjukkan bahwa aplikasi ini mendapat feedback yang positif secara keseluruhan (Lieffers & Hanning, 2012). Aplikasi gizi untuk mobile devices memiliki potensi yang menarik jika digunakan dalam hal praktik dietetik. Karena dapat digunakan di mana saja dan kapan saja, aplikasi mobile berbasis Android dapat memberikan informasi dengan cepat dan mudah. Oleh karena itu, penggunaan aplikasi mobile berbasis android ini sangat efektif apabila digunakan untuk menyebarkan informasi gizi.

d. Aplikasi *Vitanutrihealth*

Nama *vitanutrihealth* berasal dari kata "vita", yang mengacu pada "kehidupan" atau "kesehatan", yang sesuai dengan fokus aplikasi pada pemantauan kesehatan dan gizi. Selanjutnya, kata "nutri" singkatan dari "nutrisi", yang merupakan komponen utama aplikasi. Kata "health" menekankan pentingnya kesehatan, termasuk perhitungan IMT, rekomendasi menu, dan perhitungan zat gizi. Aplikasi "*vitanutrihealth*" mencerminkan tujuan aplikasi secara keseluruhan untuk membantu pengguna menjalani hidup lebih sehat melalui pemantauan gizi.

Aplikasi *vitanutrihealth* merupakan aplikasi diet yang membantu pengguna dalam menjalani pola makan sehat dengan menyediakan informasi edukatif tentang nilai gizi, manfaat makanan tertentu, dan cara mencapai pola makan sehat. Aplikasi ini dapat membantu pengguna meningkatkan pemahaman mereka tentang gizi dan membuat pilihan makanan yang lebih baik. Selain itu juga menyediakan fitur perencanaan menu yang membantu pengguna untuk merencanakan makanan dengan keseimbangan gizi yang sesuai dengan kebutuhan. Dilengkapi juga dengan notifikasi atau pengingat kepada pengguna untuk memastikan bahwa mereka tidak melewatkan waktu makan.

Aplikasi *Vitanutrihealth* memiliki potensi besar untuk dimanfaatkan dalam jangka panjang karena manfaatnya yang berkelanjutan dalam mendukung pola hidup sehat dan pemantauan status gizi. Penggunaannya tidak hanya terbatas pada responden saja, tetapi juga sangat relevan untuk direkomendasikan dalam berbagai program sekolah, seperti Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), dan pengelolaan kantin sehat. Selain itu, aplikasi ini juga dapat menjadi alat bantu yang efektif bagi guru Bimbingan Konseling (BK) dalam memantau kesejahteraan siswa dari aspek kesehatan dan gizi. Dengan pemanfaatan yang lebih luas ini, *Vitanutrihealth* dapat berkontribusi secara nyata dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung kesehatan peserta didik secara menyeluruh.

Berdasarkan analisis SWOT, dapat disimpulkan bahwa aplikasi gizi memiliki potensi besar sebagai media intervensi edukatif

yang efektif dalam mendukung perubahan perilaku konsumsi, khususnya di kalangan remaja. Dari sisi kekuatan (strengths), aplikasi ini menyajikan informasi gizi yang terstruktur, personal, dan mudah diakses. Fitur seperti anjuran porsi, komposisi zat gizi per bahan makanan, hingga penyusunan menu harian sesuai kebutuhan, memberikan kemudahan dalam pemahaman dan penerapan pola makan seimbang secara mandiri. Kelebihan ini sangat relevan dengan karakteristik remaja yang cenderung lebih tertarik pada pendekatan visual dan interaktif berbasis teknologi. Namun demikian, dari sisi kelemahan (weaknesses), terdapat beberapa tantangan yang perlu diperhatikan. Aplikasi ini sangat bergantung pada akses perangkat digital dan tingkat literasi teknologi pengguna. Tanpa bimbingan awal, beberapa siswa mungkin mengalami kesulitan dalam memanfaatkan seluruh fitur aplikasi secara optimal. Selain itu, meskipun fitur edukatif sudah tersedia, keberhasilan perubahan perilaku makan tetap dipengaruhi oleh motivasi dan komitmen pengguna itu sendiri.

Di sisi lain, terdapat banyak peluang (opportunities) yang dapat dimanfaatkan untuk memperluas dampak positif aplikasi. Aplikasi ini sangat potensial untuk diintegrasikan dalam berbagai program sekolah seperti UKS, penyuluhan guru BK, serta promosi kantin sehat. Selain itu, dukungan terhadap kebijakan digitalisasi pendidikan dan tren pemanfaatan teknologi dalam layanan kesehatan remaja dapat mempercepat adopsi aplikasi ini di lingkungan sekolah maupun luar sekolah. Meskipun demikian, perlu diwaspadai beberapa ancaman (threats) yang dapat menghambat efektivitas jangka panjang. Salah satunya adalah keberadaan informasi gizi yang tidak valid dari media sosial atau internet bebas yang dapat membingungkan siswa. Selain itu, apabila tidak disertai dukungan dari pihak sekolah atau tidak diintegrasikan secara sistematis ke dalam kegiatan rutin, aplikasi ini berisiko tidak digunakan secara optimal dan hanya menjadi alat bantu sesaat.

2.7 Hubungan Penyuluhan Gizi menggunakan media Aplikasi terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Pola Makan Remaja *Overweight*

2.7.1 Hubungan Penyuluhan terhadap Pengetahuan

Kurangnya pengetahuan gizi dan kebiasaan makan yang tidak tepat pada remaja tercermin dari perilaku menyimpang dalam memilih makanan. Menurut Fatmawati, dkk. (2022) menyatakan bahwa pola makan yang tidak sehat seringkali disebabkan karena ketidaktahuan akan dampak yang ditimbulkan dan kurangnya pengetahuan dalam memilih makanan sehat, sedangkan pengetahuan mempunyai pengaruh besar terhadap sikap dan perilaku dalam memilih menu makanan. Dalam hal ini penyuluhan gizi untuk memperoleh pengetahuan gizi dan mengembangkan sikap positif terhadap makanan sangat diperlukan guna membentuk kebiasaan makan yang baik dan mencapai kesehatan yang optimal (Azhari & Fayasari, 2020). Hasil penelitian Fadhillah, dkk (2018) pada remaja overweight sekolah menengah pertama di wilayah Puskesmas Poncol menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang rendah sebesar 65,4% memiliki perilaku makan yang tidak seimbang sebesar 72,8%. Oleh karena itu, penyuluhan gizi diperlukan agar dapat memilih dan mengatur makanan sesuai dengan kebutuhannya. Berdasarkan penelitian oleh Ramadhani, dkk., (2023) menunjukkan bahwa setelah dilakukan perlakuan selama 11 hari, didapatkan rata-rata nilai pengetahuan remaja tentang pencegahan obesitas sebelum diberikan edukasi melalui media aplikasi berbasis android adalah 12,5 dengan standar deviasi 4,94. Sedangkan rata-rata nilai pengetahuan remaja tentang pencegahan obesitas sesudah diberikan edukasi melalui media aplikasi berbasis android adalah 17,2 dengan standar deviasi 2,56. Hasil tersebut serupa juga dengan penelitian Sefaya, dkk (2017) di SMA Teuku Umar Semarang yang mendapat nilai $p=0,048$ menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan remaja yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi.

2.7.2 Hubungan Penyuluhan terhadap Sikap

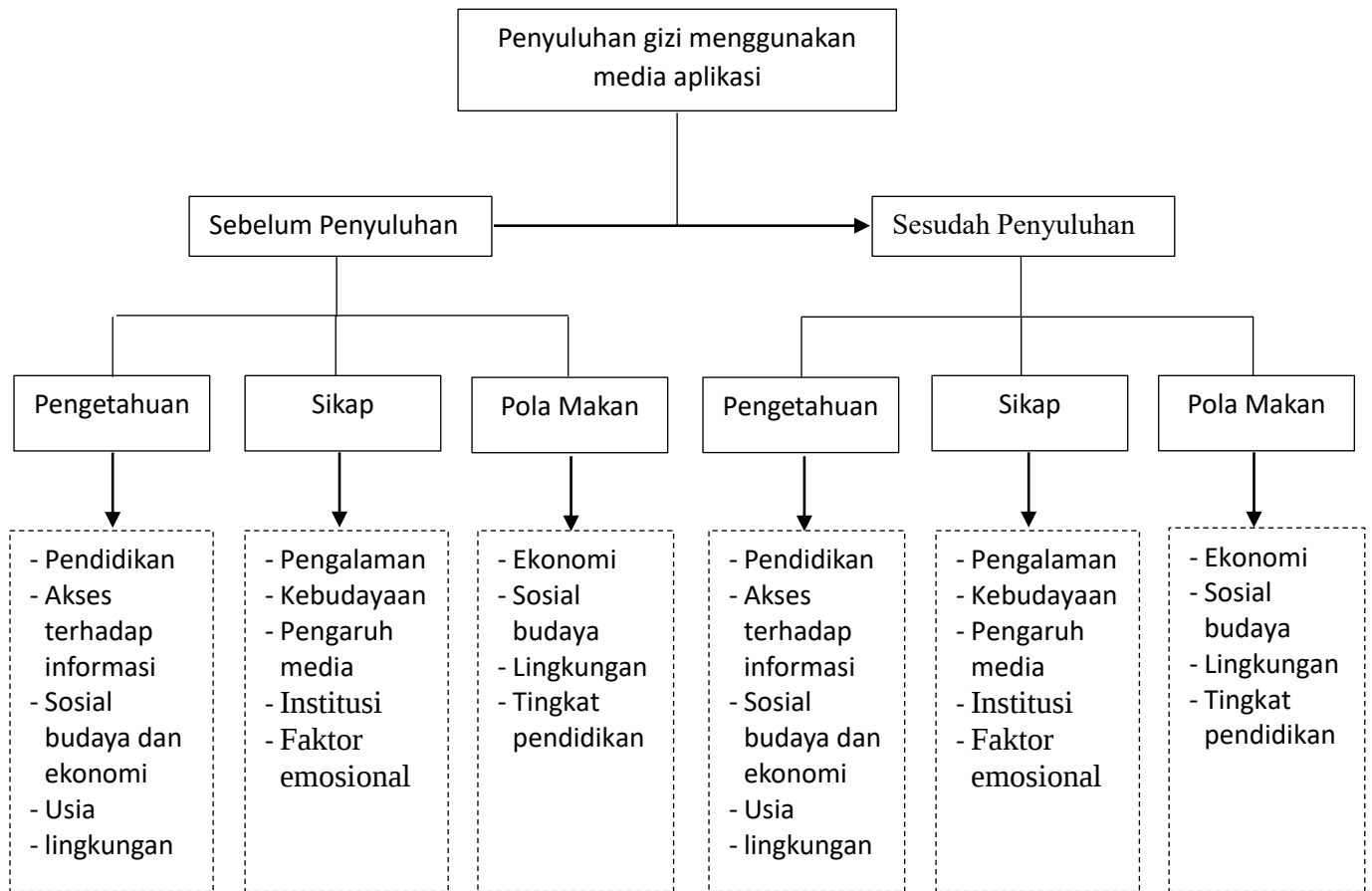
Pengetahuan gizi berkaitan erat dengan sikap seseorang dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi. Penelitian yang dilakukan oleh Diba, dkk (2022) menunjukkan rata-rata sikap pada kelompok perlakuan sebelum intervensi sebesar $35,65 \pm 4,93$ meningkat setelah diberikan intervensi menjadi $58,50 \pm 0,88$. Sedangkan hasil analisis statistik diperoleh nilai $p=0,000$ yang

menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi. Hasil penelitian Perdana, dkk., (2017) setelah diberikan intervensi selama satu minggu menunjukkan peningkatan skor sikap sebesar 0,4-5,2 poin, yang berbeda secara signifikan antar kelompok. Peningkatan skor sikap paling tinggi pada kelompok android dan gabungan android & website. Media perlakuan sangat memengaruhi peningkatan skor sikap, kelompok perlakuan android dan gabungan android & website menunjukkan tingkat sikap gizi yang lebih baik jika dibandingkan dengan kelompok perlakuan lainnya. Sehingga intervensi berupa penyuluhan gizi menggunakan media yang tepat dapat meningkatkan sikap serta pengetahuan remaja.

2.7.3 Hubungan Penyuluhan terhadap Pola Makan

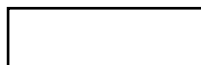
Perubahan pola makan pada remaja selain dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan sikap juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan serta individu sendiri. Penelitian Fauzi (2012) yang dilakukan pada siswa SMPN 107 Jakarta menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan gizi sebesar 62% mempengaruhi perilaku makan yang berlebih sebesar 48%. Selain itu, penelitian Pratama (2009) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan ($p=0,05$) antara pengetahuan dan pola makan remaja gizi lebih di SMA Assalam Surakarta. Oleh karena itu, pemberian penyuluhan gizi dengan metode yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan pola makan, bahkan dapat menurunkan berat badan pada remaja *overweight*.

2.8 Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan:



: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti

2.10 Hipotesis

1. Hipotesis alternatif (Ha)

- Terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media aplikasi *vitanutrihealth* pada remaja *overweight* di SMA Negeri 2 Malang
- Terdapat perbedaan sikap sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media aplikasi *vitanutrihealth* pada remaja *overweight* di SMA Negeri 2 Malang

- Terdapat perbedaan pola makan sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media aplikasi *vitanutrihealth* pada remaja *overweight* di SMA Negeri 2 Malang

2. Hipotesis nol (H0)

- Tidak terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media aplikasi *vitanutrihealth* pada remaja *overweight* di SMA Negeri 2 Malang
- Tidak terdapat perbedaan sikap sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media aplikasi *vitanutrihealth* pada remaja *overweight* di SMA Negeri 2 Malang
- Tidak terdapat perbedaan pola makan sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media aplikasi *vitanutrihealth* pada remaja *overweight* di SMA Negeri 2 Malang