

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja

a. Remaja

1) Pengertian Remaja

Remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Pada tahap ini terjadi perkembangan fisik, psikologis, serta perubahan identitas dari masa kanak-kanak menuju dewasa beralih dari ketergantungan menjadi keadaan yang relatif lebih mandiri (Panggabean *et al.*, 2024). Menurut Peraturan Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014 remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 hingga 18 tahun (Kemenkes, 2014).

2) Karakteristik Remaja

Menurut Isroani, (2024) remaja memiliki karakteristik sebagai berikut:

a) Perkembangan Fisik

Pertumbuhan fisik pada usia remaja terjadi dengan cepat dan mencapai puncaknya. Pada tahap remaja awal (usia 11-14 tahun) mulai muncul karakteristik seks sekunder seperti perkembangan payudara pada perempuan dan pembesaran testis

pada laki-laki serta pertumbuhan rambut ketiak dan pubis. Pada remaja pertengahan (usia 14-17 tahun) karakteristik seks sekunder berkembang dengan baik dan semakin jelas. Pada remaja akhir (usia 17-20 tahun) pertumbuhan dan struktur reproduksi hampir lengkap sehingga remaja telah matang secara fisik (Wulandari, 2020).

b) Perkembangan Kognitif

Pada aspek kognitif, remaja mulai mampu berpikir secara abstrak, logis, dan kritis kemampuan ini memungkinkan remaja memecahkan masalah yang lebih kompleks serta mempertimbangkan berbagai sudut pandang dalam proses pengambilan keputusan (Simanjuntak *et al.*, 2025).

c) Perkembangan Psikososial

Pada masa remaja terjadi perkembangan psikososial di mana remaja berusaha membentuk identitas diri, membangun hubungan dengan lingkungan agar keberadaan diakui, dan menjalin hubungan yang bermakna dengan orang lain (Rusuli, 2022).

d) Perkembangan Emosional

Usia remaja merupakan masa perubahan emosi yang berkobar-kobar sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang dan khawatir kesepian akibat emosi yang belum stabil (Bayu, 2023).

b. Pengetahuan

1) Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari proses seseorang dalam mencari dan memperoleh informasi melalui pembelajaran dan pengalaman yaitu dari keadaan tidak tahu menjadi tahu, serta dari tidak mampu menjadi mampu dalam memahami suatu hal (Ridwan, 2021). Pengetahuan pada dasarnya merupakan hasil dari proses melihat, mendengar, merasakan, dan berpikir yang menjadi dasar manusia bersikap dan bertindak (Rahmah dan Khojir, 2021).

2) Ranah Kognitif Pengetahuan

Menurut Taksonomi Bloom hasil revisi Anderson *et al.*, (2001) ada 6 tingkatan dalam domain kognitif atau pengetahuan yaitu:

- a) Mengingat (C1) yaitu mengenal kembali informasi/pengetahuan. Kata kunci proses mengingat yaitu mengetahui, mengenali, memilih, menyebutkan, dan mengutip.
- b) Memahami (C2) yaitu membangun suatu makna dari pesan pembelajaran. Kata kunci dalam proses memahami diantaranya mendeskripsikan, menjabarkan, mencontohkan, membedakan, dan menafsirkan.
- c) Mengaplikasikan (C3) yaitu menggunakan ide atau konsep yang sudah dipelajari dalam menghadapi masalah yang sebenarnya terjadi. Kata kunci yang menggambarkan proses

mengaplikasikan yaitu menentukan, menerapkan, melakukan, mengoperasikan, membangun, mengurutkan dan mensimulasikan.

- d) Menganalisis (C4) yaitu menggunakan informasi dan pengetahuan dalam mengklasifikasikan dan menentukan hubungan antara informasi satu dengan informasi lain. Kata kunci yang digunakan diantaranya memecahkan, memilih, menyusun, memadukan, menelaah, dan menyeleksi.
- e) Mengevaluasi (C5) yaitu memberi penilaian pada suatu objek dan informasi pengetahuan dengan kriteria tertentu. Kata kunci yang digunakan antara lain mengkritik, menyimpulkan, membandingkan, dan memproyeksi.
- f) Mencipta (C6) yaitu kemampuan menghubungkan elemen-elemen pengetahuan menjadi bentuk keseluruhan yang baru. Kata kunci yang digunakan menghasilkan, menanggulangi, menciptakan, menyusun, membuat, dan merancang.

3) Faktor yang Memengaruhi Pengetahuan

Menurut Susilawati, (2022) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi pengetahuan seseorang diantaranya:

a) Usia

Usia berpengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Seiring bertambahnya usia, kemampuan berpikir dan daya tangkap seseorang cenderung berkembang sehingga

pengetahuan yang diperoleh menjadi lebih baik (Diana *et al.*, 2025).

b) Pendidikan

Pendidikan memengaruhi kemampuan seseorang untuk menerima dan memahami informasi. Semakin tinggi pendidikan yang ditempuh maka semakin mudah individu dalam menyerap informasi baru dan mengolahnya menjadi pengetahuan (Dhiya dan Kurniawati, 2025).

c) Faktor Informasi

Informasi yang mudah diperoleh dapat mempercepat untuk menambah pengetahuan seseorang. Teknologi yang semakin maju menciptakan beragam media massa yang memberikan berbagai informasi sehingga dapat memengaruhi pengetahuan seseorang (Susilawati, 2022).

d) Budaya

Pengetahuan seseorang dapat meningkat seiring dengan kebiasaan dan tradisi yang dijalankan. Seseorang yang mempunyai budaya yang baik maka pengetahuannya akan baik tapi jika sosial budayanya kurang baik maka pengetahuannya akan kurang baik (Eko dan Dewi, 2022).

e) Lingkungan

Lingkungan menjadi sumber pengaruh pertama dalam proses belajar individu di mana seseorang dapat mempelajari

berbagai pengetahuan positif dan negatif tergantung pada karakteristik dan nilai yang berlaku dalam kelompok sosialnya (Miftah dan Syamsurijal, 2023).

4) Cara Mengukur Pengetahuan

Metode yang umum digunakan untuk mengukur pengetahuan adalah berupa pertanyaan dalam bentuk soal. Bentuk soal yang paling sering digunakan dalam pengukuran pengetahuan adalah *multiple choice test* yaitu soal dengan pilihan jawaban berganda yang kemudian diberi nilai. Pemberian nilai dilakukan dengan menetapkan nilai 1 untuk setiap jawaban yang benar dan nilai 0 untuk jawaban yang salah. Nilai pengukuran pengetahuan tersaji pada Tabel 2.1 berikut.

Tabel 2.1
Nilai Pengukuran *Multiple Choice*

No	Pilihan Jawaban	Nilai
1.	Benar	1
2.	Salah	0

Sumber: Suhandi dan Maemonah (2022)

c. Gizi Seimbang

1) Definisi Gizi Seimbang

Gizi seimbang merupakan susunan asupan sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Dalam prinsipnya, gizi seimbang menekankan keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke tubuh (asupan makanan) dan zat gizi yang keluar

(melalui aktivitas, metabolisme, dan pengeluaran lainnya) dengan pengendalian berat badan secara teratur (Kemenkes RI, 2014).

2) Prinsip Gizi Seimbang

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, prinsip gizi seimbang terdiri dari empat pilar utama untuk menyeimbangkan asupan zat gizi yang masuk dengan zat gizi yang dikeluarkan oleh tubuh (Kemenkes RI, 2014). Tumpeng Gizi Seimbang terdiri atas beberapa lapisan, yaitu lapisan paling bawah berupa makanan pokok sebagai sumber karbohidrat, lapisan kedua sayur dan buah sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat, lapisan ketiga lauk-pauk sebagai sumber protein. Lapisan paling atas terdiri atas minyak, gula, dan garam yang perlu dibatasi konsumsinya (Angraini, 2025).



Gambar 2.1
Tumpeng Gizi Seimbang

Isi dari empat pilar gizi seimbang tersebut diantaranya:

a) Mengonsumsi Aneka Ragam Makanan

Satu jenis makanan tidak dapat memenuhi seluruh kebutuhan zat gizi tubuh. Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah perlu dikonsumsi secara seimbang untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh. Prinsip keranekaragam tidak hanya mencakup variasi jenis pangan, tetapi juga memperhatikan proporsi makanan yang seimbang dikonsumsi dalam jumlah cukup dan tidak berlebihan (Kemenkes, 2014).

Konsumsi pangan sehari-hari dapat mengikuti prinsip Tumpeng Gizi Seimbang untuk memudahkan penerapan gizi seimbang, yaitu makanan pokok sebanyak 3–4 porsi, sayuran sebanyak 3–4 porsi, buah sebanyak 2–3 porsi, dan lauk-pauk sebagai sumber protein sebanyak 2–4 porsi per hari. Konsumsi gula, garam, dan lemak/minyak perlu dibatasi yaitu sekitar 4 sendok makan untuk gula, 1 sendok teh untuk garam, dan 5 sendok makan untuk lemak atau minyak per hari dan dianjurkan minum minimal 8 gelas air putih untuk mendukung kesehatan dan pertumbuhan optimal (Kemenkes, 2014).

b) Membiasakan Perilaku Hidup Bersih

Prinsip ini bertujuan mencegah penyakit infeksi yang dapat memengaruhi status gizi. Infeksi dapat menurunkan nafsu makan sehingga asupan zat gizi berkurang padahal tubuh

membutuhkan lebih banyak zat gizi untuk mendukung peningkatan metabolisme. Kebiasaan sederhana seperti mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum makan, menutup makanan, serta menutup mulut dan hidung saat bersin merupakan bagian penting dari penerapan perilaku hidup bersih (Tanjung dan Nazara, 2023).

c) Melakukan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi (Islami dan Elvandari, 2025).

d) Memantau Berat Badan Secara Teratur

Berat badan ideal merupakan salah satu indikator keseimbangan gizi. Pemantauan berat badan secara rutin pada remaja dilakukan melalui perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk mengetahui status gizinya. Pemantauan ini penting agar permasalahan gizi dapat dikenali lebih awal sehingga upaya pencegahan dan penanganan dapat dilakukan secara tepat (Haryanti, 2024).

2) Pesan Gizi Seimbang Untuk Remaja

Tujuh pesan gizi seimbang bagi remaja Menurut Permenkes

Nomor 41 Tahun 2014 yaitu:

- a) Biasakan Makan 3 Kali Sehari (Pagi, Siang dan Malam) Bersama Keluarga

Kebutuhan zat gizi remaja sebaiknya dipenuhi melalui tiga kali makan utama sehari (sarapan, makan siang, makan malam) dengan camilan sehat di antara waktu makan (Sari *et al.*, 2025). Agar remaja terhindar dari konsumsi makanan yang tidak sehat dan kurang bergizi, dianjurkan untuk selalu makan bersama keluarga. Sarapan setiap hari sangat penting terutama bagi remaja karena mendukung pertumbuhan serta perkembangan otak yang sangat bergantung pada asupan makanan secara teratur (Mardeyanti *et al.*, 2024).

- b) Biasakan Mengonsumsi Ikan dan Sumber Protein Lainnya

Ikan memiliki kelebihan sebagai sumber protein dibandingkan sumber protein lainnya karena merupakan protein berkualitas tinggi yang mengandung semua asam amino esensial yang dibutuhkan tubuh (Jemma *et al.*, 2023). Selain itu, ikan memiliki jaringan ikat yang lebih sedikit dan struktur otot yang lebih sederhana, sehingga proteinnya lebih mudah dicerna oleh tubuh. Tidak hanya sebagai sumber protein, ikan juga kaya akan asam lemak omega-3 yang berperan penting dalam menjaga kesehatan jantung dan fungsi otak (Maknun *et al.*, 2022). Meskipun demikian, konsumsi protein sebaiknya tetap bervariasi untuk mencukupi kecukupan protein secara

menyeluruh. Proporsi yang dianjurkan adalah sekitar 70% protein hewani dan 30% protein nabati. Protein nabati umumnya lebih rendah lemak jenuh dan tidak mengandung kolesterol, serta kaya akan serat dan antioksidan yang bermanfaat bagi kesehatan (Hasbani *et al.*, 2024).

c) Perbanyak Mengonsumsi Sayuran dan Cukup Buah-Buahan

Anjuran konsumsi buah dan sayur adalah 400-600 gram per hari sesuai rekomendasi *World Health Organization* (WHO), setara dengan sekitar 5-6 porsi, dengan pembagian sekitar 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah. Konsumsi sayur dianjurkan lebih banyak karena umumnya memiliki kandungan gula dan kalori yang lebih rendah dibandingkan buah (Kemenkes, 2014). Keduanya merupakan sumber vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang berperan dalam menjaga daya tahan tubuh serta mencegah penyakit tidak menular. Namun, konsumsi buah dan sayur dalam bentuk kalengan atau olahan sebaiknya dibatasi karena berpotensi mengandung tambahan gula, garam, maupun pengawet (Ismawanti *et al.*, 2025).

d) Biasakan Membawa Bekal Makanan dan Air Putih dari Rumah

Sekolah atau kegiatan yang berlangsung hingga sore hari menyebabkan makan siang tidak dapat dilakukan di rumah, sehingga membawa bekal dari rumah menjadi penting. Bekal tersebut perlu memenuhi kebutuhan gizi remaja baik jenis

maupun jumlahnya. Selain itu, membawa air putih juga penting untuk memenuhi kebutuhan cairan harian tubuh (Ismawanti *et al.*, 2025).

- e) Batasi Mengonsumsi Makanan Cepat Saji, Jajanan dan Makanan Selingan yang Manis, Asin, dan Berlemak.

Konsumsi makanan cepat saji dan jajanan yang manis, asin, dan berlemak perlu dibatasi karena umumnya tinggi gula, garam, dan lemak yang dapat meningkatkan risiko penyakit diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung jika dikonsumsi berlebihan. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013, batas konsumsi per orang per hari adalah gula maksimal 50 gram (± 4 sendok makan), natrium 2000 mg (± 1 sendok teh garam), dan lemak total 67 gram (± 5 sendok makan), sehingga asupan GGL sebaiknya dikendalikan agar tidak melebihi anjuran (Kemenkes, 2014).

- f) Biasakan Menyikat Gigi Sekurang-Kurangnya Dua Kali Sehari Setelah Makan Pagi dan Sebelum Tidur

Kebiasaan menyikat gigi minimal dua kali sehari, setelah sarapan dan sebelum tidur, penting untuk mencegah sisa makanan menumpuk di sela-sela gigi. Sisa makanan yang dicerna bakteri menghasilkan asam yang dapat menyebabkan pengeroposan dan kerusakan gigi, terutama saat tidur ketika pertumbuhan bakteri meningkat (Triswari dan Pertiwi, 2017).

g) Hindari Merokok

Merokok merupakan kebiasaan yang berbahaya bagi kesehatan. Selain membahayakan perokok aktif, merokok juga dapat membahayakan orang lain (perokok pasif). Racun dalam asap rokok dapat merusak paru-paru dan mengganggu fungsi reproduksi, sehingga kebiasaan ini sebaiknya dicegah sejak dini. (Marieta dan Lestari, 2022).

h) Biasakan Mengonsumsi Makanan Pokok

Nasi merupakan makanan pokok utama masyarakat Indonesia. Namun, konsumsi makanan pokok sebaiknya tetap beragam agar tidak bergantung pada satu sumber karbohidrat saja. Variasi makanan pokok seperti jagung, kentang, ubi, atau singkong dapat membantu memenuhi kebutuhan energi sekaligus memberikan asupan zat gizi yang lebih beragam (Kemenkes, 2014).

Setiap jenis memiliki kandungan gizi yang berbeda. Nasi memiliki kandungan serat yang lebih rendah, sedangkan jagung lebih kaya serat dan vitamin A. Kentang mengandung vitamin C dan kalium, sementara ubi jalar kaya akan beta-karoten. Oleh karena itu, variasi makanan pokok dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi tubuh secara lebih lengkap dan seimbang (Ismawanti *et al.*, 2025).

2. Sikap Pemilihan Makanan

a. Definisi Sikap

Sikap adalah suatu proses penilaian yang dilakukan oleh seorang individu terhadap suatu objek. Objek yang disikapi individu dapat berupa benda, manusia atau informasi (Nova *et al.*, 2025). Proses yang mengawali terbentuknya sikap adalah adanya objek disekitar individu yang memberikan stimulus kemudian mengenai alat indra individu, informasi yang ditangkap mengenai objek kemudian diproses di dalam otak dan memunculkan suatu reaksi. Penilaian yang muncul dapat positif atau negatif dipengaruhi oleh informasi sebelumnya, atau pengalaman pribadi individu (Simanihuruk, 2021).

b. Tingkatan Sikap

Berdasarkan Taksonomi Bloom dalam Huseng *et al.*, (2025) terdapat lima tingkatan dalam domain afektif atau sikap yaitu:

- 1) Menerima (*receiving*), yaitu sikap menunjukkan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan oleh objek.
- 2) Merespon (*responding*), yaitu sikap memberikan jawaban bila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan.
- 3) Menghargai (*valuing*), yaitu sikap berupa tindakan menghormati dan menanggapi sebuah hal penting, seperti mendengar dengan seksama ataupun ajakan persuasif.

- 4) Bertanggung jawab (*responsible*), yaitu sikap bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dan menerima konsekuensinya.

c. Perubahan Sikap

Perubahan sikap dapat dijelaskan melalui teori S-O-R (*Stimulus-Organism-Response*) yang menyatakan bahwa perubahan perilaku individu dipengaruhi oleh rangsangan (*stimulus*) yang diterima dan diproses oleh organisme sehingga menghasilkan suatu respons berupa perilaku baru (Rosdiana *et al.*, 2023).

Proses perubahan dapat digambarkan sebagai suatu proses belajar pada individu yang terdiri dari:

- 1) Stimulus (rangsang) yang diberikan kepada individu dapat diterima atau ditolak. Apabila stimulus tersebut tidak diterima atau ditolak berarti stimulus itu tidak efektif dalam memengaruhi perhatian individu dan berhenti disini. Tetapi bila stimulus diterima oleh organisme berarti ada perhatian dari individu dan stimulus tersebut efektif.
- 2) Apabila stimulus telah mendapatkan perhatian dari individu (diterima) maka proses selanjutnya terdapat kesediaan untuk bertindak demi stimulus yang telah diterima (bersikap).
- 3) Pada akhirnya terdapat dorongan untuk individu tersebut melakukan perubahan tindakan.

d. Pemilihan Makanan

Pemilihan makanan merupakan proses seseorang dalam menentukan makanan yang akan dikonsumsi dengan tujuan memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh (Alda *et al.*, 2025). Pemilihan makanan sehari-hari berkaitan dengan keterampilan dalam memilih makanan, menentukan jenis makanan yang akan dikonsumsi, serta menentukan jumlah dan frekuensi makan agar kebutuhan gizi terpenuhi (Sartika *et al.*, 2024). Pedoman gizi seimbang merupakan dasar dalam memilih makanan sehari-hari agar jenis, frekuensi dan jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh (Salmadita *et al.*, 2024). Pemilihan makanan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain pengetahuan, sikap, preferensi rasa serta faktor psikologis (Ratih *et al.*, 2022).

e. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Sikap

Faktor-faktor yang memengaruhi sikap terhadap suatu objek Menurut Luneto, (2022) antara lain:

a) Pengalaman Pribadi

Pengalaman pribadi dapat memengaruhi pembentukan sikap, terutama jika pengalaman tersebut melibatkan faktor emosional. Pengalaman yang menyenangkan terhadap suatu objek akan menumbuhkan sikap positif, sedangkan pengalaman yang kurang menyenangkan akan membentuk sikap negatif (Luneto, 2022).

b) Pengaruh orang lain

Sikap seseorang sering kali dipengaruhi oleh lingkungan sosial di sekitarnya. Individu cenderung menyesuaikan atau memiliki sikap yang sejalan dengan orang yang dianggap berpengaruh, seperti orang tua, teman dekat, dan teman sebaya, karena adanya kedekatan serta interaksi yang berlangsung secara terus-menerus (Zuchidi, 2023).

c) Budaya

Budaya dimana kita hidup akan memengaruhi pembentukan sikap seseorang. Budaya berperan dalam membantu seseorang memahami diri, lingkungan, serta cara berinteraksi dengan masyarakat. Nilai dan norma yang berlaku dalam budaya tersebut menjadi dasar dalam membentuk pandangan hidup dan sikap seseorang (Rusuli, 2022).

d) Faktor Informasi/Media Massa

Berbagai informasi yang diberitakan akan memberikan landasan berpikir baru terhadap pembentukan sikap seseorang terhadap objek yang diberitakan. Pesan-pesan sugestif yang dibawa oleh informasi tersebut, apabila cukup kuat akan memberi dasar afektif dalam menilai sesuatu hal sehingga terbentuklah arah sikap tertentu (Luneto, 2022).

e) Pendidikan

Pendidikan dapat memengaruhi sikap karena melalui pendidikan seseorang memperoleh pengetahuan dan belajar berpikir lebih kritis. Pengetahuan tersebut membentuk cara pandang dan respons terhadap suatu hal, sehingga pendidikan berperan dalam membentuk sikap seseorang (Rahmah dan Khojir, 2021).

f. Cara Mengukur Sikap

Pengukuran sikap dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang berisi sejumlah pernyataan mengenai objek sikap tertentu. Melalui kuesioner tersebut responden diminta untuk menunjukkan tingkat persetujuan atau ketidaksetujuannya terhadap setiap pernyataan yang diberikan. Salah satu metode yang sering digunakan dalam pengukuran sikap adalah *skala likert* karena mampu menggambarkan pandangan dan kecenderungan sikap individu maupun kelompok secara sistematis (Simamora, 2022).

Skala likert terdiri atas dua jenis pernyataan yaitu pernyataan positif (*favorable*) yang mencerminkan dukungan terhadap objek yang dinilai sehingga jawaban setuju menunjukkan sikap positif dan pernyataan negatif (*unfavorable*) yang mencerminkan penolakan terhadap objek sehingga jawaban tidak setuju menunjukkan sikap negatif (Mawardi, 2019). Skor pengukuran sikap tersaji pada Tabel 2.2 berikut.

Tabel 2.2
Skor Pengukuran Sikap *Skala Likert*

No	Pernyataan	Skor	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1.	Sangat setuju	5	1
2.	Setuju	4	2
3.	Ragu-ragu	3	3
4.	Tidak setuju	2	4
5.	Sangat tidak setuju	1	5

Sumber: Simamora, (2022)

3. Edukasi gizi

a. Definisi Edukasi Gizi

Edukasi atau disebut juga dengan pendidikan merupakan segala upaya yang direncanakan untuk memengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga melakukan apa yang diharapkan oleh edukator (Bayhaqi *et al.*, 2020). Edukasi gizi merupakan suatu proses berkesinambungan untuk menambah pengetahuan tentang gizi dan membentuk sikap atau perilaku hidup sehat dengan memperhatikan penerapan pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari Arifin, 2024).

b. Tujuan Edukasi Gizi

Tujuan utama edukasi gizi adalah menciptakan pengetahuan dalam memilih sumber makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, membentuk kebiasaan makan yang sehat, serta menumbuhkan motivasi untuk belajar lebih lanjut mengenai gizi seimbang (Nurmala, 2020). Hal ini juga mencakup pembentukan sikap positif terhadap pentingnya pola makan sehat dan pemilihan makanan yang tepat sehingga diharapkan

dapat mendukung perkembangan individu yang sehat terutama pada remaja yang masih dalam masa pertumbuhan (Indri, 2024).

c. Metode Edukasi

Menurut Nurmala, (2020) metode edukasi gizi terbagi menjadi tiga yaitu metode individual, kelompok, dan massa.

1) Metode Individual

Metode ini dilakukan melalui hubungan antara edukator dan sasaran secara individu, baik secara langsung maupun tidak langsung (Yudi, 2017).

2) Metode Kelompok

Metode ini dilaksanakan dalam suatu kelompok, sehingga memungkinkan terjadinya bimbingan, diskusi, serta pertukaran informasi maupun pengalaman antar anggota. Metode pendidikan kelompok meliputi kelompok kecil dan besar (Indri, 2024).

a) Kelompok Kecil

Edukasi gizi yang dilakukan pada kelompok dan dengan jumlah peserta kurang dari 15 orang. Adapun bentuk kegiatan dalam pendidikan gizi kelompok kecil yaitu *brainstorming*, *focus grup discussion*, simulasi peran (Nuryanti, 2020).

b) Kelompok Besar

Edukasi gizi yang dilakukan pada kelompok yang berjumlah lebih dari 15 orang. Bentuk kegiatan dalam

pemberian edukasi pada kelompok besar seperti ceramah dan diskusi serta seminar (Nuryanti, 2020).

3) Metode Massa

Metode ini digunakan untuk menyampaikan informasi kepada sasaran dalam jumlah besar dengan cakupan yang luas yaitu melalui ceramah umum, pidato, simulasi, tulisan, dan *billboard* (Yudi, 2017).

d. Jenis Jenis Media Edukasi

Menurut Haptanti, (2024) media edukasi dapat dikelompokkan ke dalam beberapa macam yaitu sebagai berikut:

a) Media Visual

Media yang hanya dapat dilihat tanpa menghasilkan suara. Media ini meliputi foto, gambar, poster, *leaflet*, grafik maupun ilustrasi lainnya yang membantu menyampaikan informasi melalui tampilan visual.

b) Media Audio

Media audio adalah media pembelajaran yang berfokus pada penyampaian informasi melalui suara, sehingga dapat melatih kemampuan mendengar dan meningkatkan fokus terhadap pesan verbal. Contohnya antara lain rekaman suara, radio, musik edukatif, dan narasi pembelajaran.

c) Media Audio Visual

Media audio visual merupakan media penyampaian informasi yang menggabungkan unsur suara (audio) dan gambar (visual), baik statis maupun bergerak. Contohnya film, video animasi, dan siaran televisi.

4. Media Video Animasi

Media video animasi merupakan salah satu media pembelajaran interaktif yang menggabungkan gambar bergerak, suara, warna, dan elemen visual lainnya yang dirancang untuk menarik perhatian, dalam video animasi gambar bergerak secara berurutan dalam jangka waktu tertentu sehingga menciptakan kesan gerakan disertai suara pendukung seperti narasi atau dialog yang mempermudah remaja dalam memahami materi gizi seimbang (Pasampuri, 2024).

Video animasi memiliki kelebihan dan kekurangan dalam penggunaannya. Kelebihan video animasi antara lain mempermudah siswa dalam memahami materi pembelajaran, merangsang daya ingat, serta meningkatkan imajinasi dan rasa ingin tahu. Hal ini dapat berpengaruh positif terhadap kemampuan berpikir kritis siswa. Namun demikian, video animasi juga memiliki beberapa keterbatasan, seperti membutuhkan waktu yang relatif panjang dalam produksi, berpotensi memerlukan biaya besar, membutuhkan kreativitas serta kemampuan yang memadai dalam perancangan media, membutuhkan keterampilan khusus serta

membutuhkan perangkat tambahan seperti proyektor dan speaker (Sari *et al.*, 2024).

5. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi terhadap Skor Pengetahuan

Media video animasi adalah media audio visual yang memadukan gambar animasi dan suara dalam durasi tertentu yang dapat merepresentasikan informasi, gagasan, pesan edukatif, atau penjelasan suatu materi melalui rangkaian gambar atau animasi yang disusun secara sistematis dan terstruktur (Zahroh *et al.*, 2025). Video animasi sebagai media edukasi memiliki berbagai keunggulan, terutama dalam menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif dan menarik. Media ini mampu menarik perhatian remaja karena memadukan unsur visual, gerak, dan suara, sehingga materi lebih mudah dipahami, lebih jelas disampaikan, dan tidak menimbulkan rasa bosan selama proses pembelajaran (Subhan *et al.*, 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Arifin, (2024) menunjukkan bahwa penggunaan media video animasi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan gizi siswa di SMP Negeri 1 Pondoksalam, dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Sejalan dengan itu, penelitian Nurkhoiriyah *et al.*, (2024) juga menemukan adanya peningkatan skor pengetahuan gizi seimbang setelah diberikan edukasi menggunakan media video animasi, dengan *p-value* sebesar 0,003 ($p\text{-value} < 0,05$).

Penggunaan media video animasi dapat mempengaruhi pengetahuan gizi melalui penyampaian informasi yang melibatkan indera penglihatan dan pendengaran secara bersamaan, sehingga informasi terkait gizi seimbang menjadi lebih jelas dan mudah dipahami remaja. Video animasi menyajikan materi dalam bentuk gambar bergerak, teks, dan narasi yang menarik, sehingga meningkatkan perhatian dan minat belajar siswa. Ketika siswa lebih fokus, proses penerimaan dan pengolahan informasi menjadi lebih optimal. Kombinasi visual dan audio tersebut membantu informasi lebih mudah dipahami, disimpan dalam memori, dan diingat kembali (Masitah *et al.*, 2023).

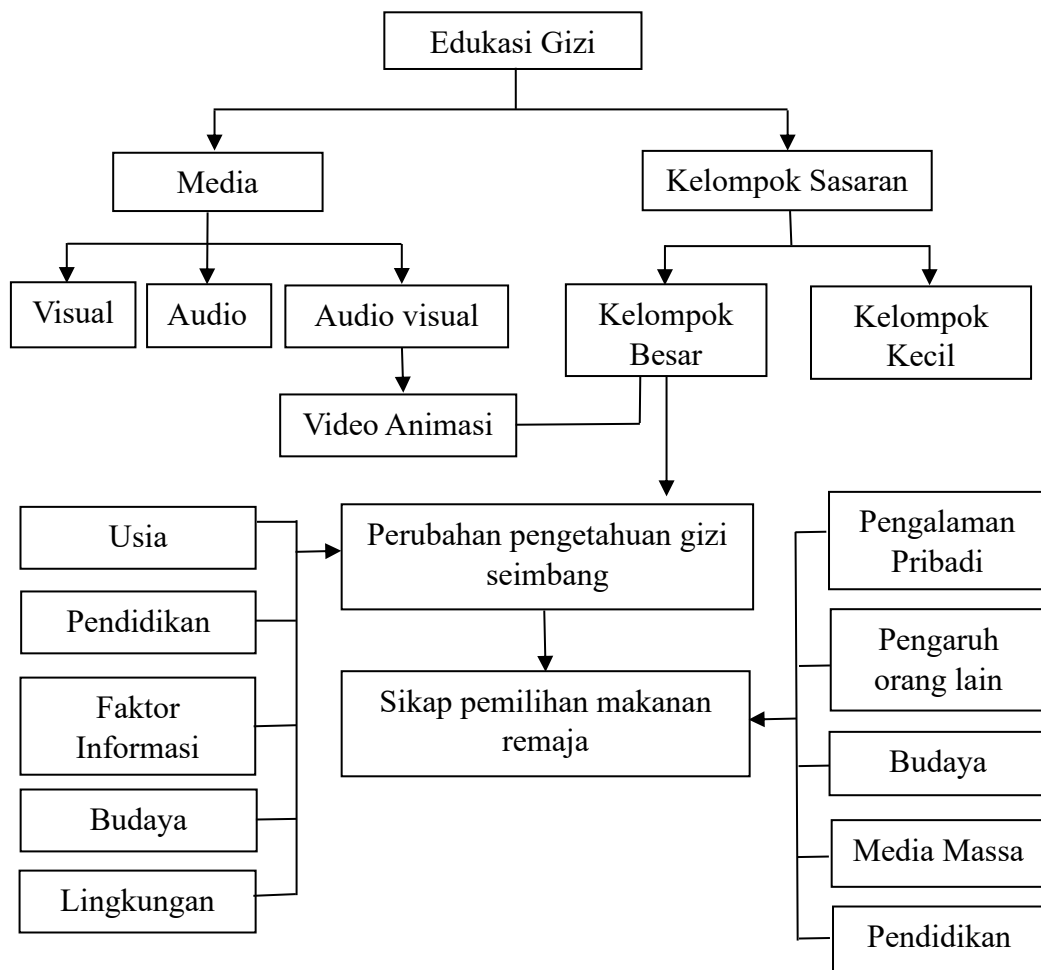
6. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi terhadap Sikap Pemilihan Makanan

Penelitian yang dilakukan oleh Iswahyudi *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa penggunaan media video dalam edukasi gizi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan sikap siswa di SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan dalam memilih makanan ($p\text{-value} < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa media audiovisual efektif dalam membentuk sikap yang lebih positif terhadap pemilihan makanan sesuai pedoman gizi seimbang. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Purba *et al.*, (2025) menunjukkan adanya peningkatan sikap siswa terhadap pemilihan makanan setelah diberikan edukasi menggunakan media video animasi dengan $p\text{-value}$ sebesar 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$).

Menurut teori psikologi perilaku yang dikemukakan oleh Hovland sikap terbentuk melalui proses stimulus dan respons, di mana rangsangan

yang diberikan akan diproses oleh individu dan menghasilkan respons tertentu. Stimulus yang diberikan dapat berupa edukasi atau informasi, yang kemudian membentuk pengetahuan sebagai dasar dalam pembentukan sikap seseorang (Rosdiana *et al.*, 2023).

B. Kerangka Teori



Gambar 2.2 Kerangka Teori Penelitian

Sumber: Modifikasi Budiman (2013), Susilawati (2022), Luneto (2022)