

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Diabetes Melitus

2.1.1 Pengertian Diabetes Melitus

Diabetes mellitus (DM) adalah penyakit metabolik yang berlangsung terus-menerus dan ditandai dengan kadar gula darah yang terlalu tinggi karena tubuh tidak mampu menghasilkan insulin secara cukup atau tidak bisa menggunakan insulin dengan efisien. Terdapat berbagai tipe diabetes, termasuk diabetes tipe 1, yang terjadi karena kerusakan sel beta yang memproduksi insulin di pankreas dan biasanya muncul pada anak-anak atau remaja diabetes tipe 2, yang biasanya disebabkan oleh resistensi terhadap insulin dan faktor-faktor gaya hidup, seperti kelebihan berat badan; serta diabetes gestasional, yang dialami oleh perempuan hamil dan umumnya pulih setelah proses persalinan (Perkeni, 2021).

Diabetes Mellitus (DM) pada kalangan muda merupakan suatu masalah metabolik yang muncul karena tubuh mengalami kesulitan dalam memanfaatkan gula (glukosa) disebabkan oleh kurangnya insulin atau adanya masalah dalam fungsi insulin. Biasanya, insulin bertugas untuk mengantarkan gula ke dalam sel sebagai sumber energi. Namun, pada kondisi DM, glukosa tidak dapat masuk ke dalam sel, sehingga terakumulasi dalam darah, dan sebagian dikeluarkan melalui urine. Pada remaja, DM bisa berupa DM tipe 1, yang disebabkan oleh kerusakan sel

beta di pankreas sehingga tubuh tidak bisa memproduksi insulin, atau DM tipe 2, yang semakin umum dijumpai pada remaja, terutama akibat dari obesitas dan resistensi insulin. Gangguan ini meningkatkan kadar gula darah dan menimbulkan gejala seperti peningkatan frekuensi berkemih, kehausan berlebih, rasa lapar yang terus menerus, dan penurunan berat badan. Singkatnya, DM pada remaja merupakan kondisi kronis yang mengakibatkan tubuh tidak mampu mengatur kadar gula darah secara efektif dan memerlukan pengelolaan jangka panjang (Julia *et al.*, 2021).

Masa remaja terdiri dari tiga fase yaitu remaja awal (usia 10–13 tahun), remaja menengah (usia 14–16 tahun), dan remaja akhir (usia 17–21 tahun). Pada tahap awal remaja, individu mulai memasuki masa pubertas dengan perubahan fisik yang cepat, semakin peduli terhadap penampilan, cenderung egois, membutuhkan ruang pribadi, dan mulai menjalin hubungan sosial yang lebih berarti. Di tahap remaja tengah, perubahan fisik menjadi semakin terlihat, muncul minat terhadap hubungan romantis, emosi masih rentan, pengaruh teman sebaya sangat dominan, dan remaja mulai memperluas lingkaran sosial serta menjelajahi identitas diri mereka. Sementara itu, di tahap akhir remaja, perkembangan fisik biasanya telah mencapai titik matangnya, pola pikir menjadi lebih dewasa dan logis, kemampuan dalam mengambil keputusan semakin tajam, hubungan sosial dan emosional menjadi lebih stabil, serta individu mulai fokus pada pencapaian tujuan hidup,

kemandirian, dan persiapan untuk memasuki fase dewasa (Atiqah *et al.*, 2024).

Tingginya kadar gula darah dan gangguan pada metabolisme karbohidrat, lemak, serta protein merupakan tanda utama diabetes mellitus (DM) sebagai suatu penyakit jangka panjang. Situasi ini muncul akibat kerusakan atau masalah dalam produksi atau kerja insulin, yang dikenal dengan istilah resistensi insulin. Komplikasi vaskular seperti mikroangiopati dan makroangiopati bisa timbul dalam jangka waktu yang panjang jika kondisi ini tidak dikelola dengan baik (Silalahi *et al.*, 2024).

2.1.2 Faktor Risiko Diabetes Melitus

Faktor-faktor risiko diabetes melitus dikelompokkan menjadi dua kategori, yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah mencakup memiliki riwayat keluarga dengan diabetes melitus (anggota keluarga dekat), berusia 45 tahun atau lebih, berasal dari etnis tertentu, pernah melahirkan anak dengan berat minimal 4000 gram, memiliki riwayat diabetes gestasional, serta lahir dengan berat badan rendah (kurang dari 2,5 kg). Di sisi lain, faktor risiko yang bersifat dapat diubah termasuk obesitas (dikenal ketika IMT mencapai 25 kg/m^2 atau lingkar perut lebih dari 80 cm untuk wanita dan lebih dari 90 cm untuk pria), kurang berolahraga, tekanan darah tinggi, gangguan lipid, serta pola makan yang tidak sehat.

Faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemungkinan terjadinya diabetes meliputi sindrom ovarium polikistik, sindrom metabolik, catatan intoleransi glukosa yang terganggu atau gangguan glukosa darah saat puasa, catatan penyakit kardiovaskular seperti stroke, penyakit jantung koroner, serta penyakit arteri perifer, kebiasaan mengonsumsi alkohol, tingkat stres, kebiasaan merokok, jenis kelamin, dan kebiasaan minum kopi atau kafein(Silalahi *et al.*, 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sanjaya & Setiawan, 2024), Mengatakan bahwa Tanda-tanda serta gejala diabetes tipe 2 pada kalangan remaja berkaitan erat dengan berat badan. Remaja yang mengalami kelebihan berat badan serta kadar lemak yang tinggi di tubuh, khususnya di area perut, dapat memengaruhi fungsi insulin. Hal ini mungkin disebabkan oleh cara hidup dan kebiasaan makan yang tidak seimbang di kalangan anak remaja, artinya mereka kurang memperhatikan kebersihan serta pedoman makanan sehat. Saat ini, industri kuliner berkembang dengan cepat dan menciptakan berbagai makanan yang mengandung banyak gula tambahan.

2.1.3 Klasifikasi Diabetes Melitus

Klasifikasi Diabetes Melitus menurut Hartono & Ediyono,2020 pada tahun 2020 dibagi menjadi beberapa kelompok utama, yang terdiri dari Diabetes Melitus Tipe 1, Tipe 2, Gestasional, dan jenis lainnya. Diabetes Melitus Tipe 1 muncul ketika pankreas tidak dapat memproduksi insulin yang cukup atau bahkan tidak memproduksi insulin

sama sekali, yang mengakibatkan peningkatan kadar glukosa dalam darah akibat ketidakmampuan glukosa untuk masuk ke dalam sel tubuh. Umumnya, keadaan ini terjadi pada masa anak-anak atau remaja dan memerlukan pengobatan insulin seumur hidup.

Sementara itu, Diabetes Melitus Tipe 2 adalah jenis yang paling sering terjadi dan memiliki ciri utama yaitu tubuh tidak merespons insulin dengan baik serta pankreas tidak bisa menghasilkan insulin secara cukup. Kondisi ini biasanya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang bisa diubah, seperti gaya hidup buruk, berat badan berlebih, dan kurang berolahraga. Diabetes Gestasional muncul selama kehamilan karena tubuh tidak mampu menangani gula dengan baik, dan bisa meningkatkan risiko terkena Diabetes Melitus Tipe 2 di masa depan. Selain ketiga jenis tersebut, masih ada jenis lain dari Diabetes Melitus yang disebabkan oleh hal-hal khusus seperti kelainan genetik, gangguan pada pankreas, atau penggunaan obat tertentu. Memahami jenis-jenis ini sangat penting dalam merancang cara pencegahan, penanganan, dan memberikan informasi yang tepat kepada pasien (Untari *et al.*, 2024).

2.1.4 Pencegahan Melalui Gizi dan *Lifestyle*

Pencegahan diabetes mellitus melalui pola makan dan gaya hidup sehat adalah langkah kunci yang sebaiknya dimulai pada masa remaja. Usaha pencegahan ini melibatkan penanaman kebiasaan makan yang seimbang, menghindari makanan cepat saji dan minuman yang mengandung gula, serta meningkatkan frekuensi aktivitas fisik secara

teratur. Kebiasaan makan yang sehat, seperti rutin sarapan dengan makanan bergizi dan memperbanyak asupan sayuran dan buah-buahan, sangat berperan dalam menjaga kestabilan kadar gula darah serta mencegah terjadinya resistensi insulin. Selain itu, menjalani gaya hidup aktif dengan berolahraga setidaknya tiga kali dalam seminggu dapat membantu tubuh memanfaatkan glukosa dengan lebih efisien, sehingga menurunkan risiko diabetes. Tindakan sederhana seperti tidak makan sambil menggunakan gadget, tidak langsung berbaring setelah makan, serta menjaga kualitas tidur juga dapat memengaruhi metabolisme tubuh. Pendidikan gizi yang berlangsung terus-menerus di kalangan remaja sangat penting untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya menerapkan pola hidup sehat. Dengan begitu, pengaturan gizi yang baik dan gaya hidup yang aktif menjadi fondasi utama dalam pencegahan diabetes mellitus pada usia dini (Nasution *et al.*, 2025).

2.2 Konsumsi Karbohidrat Sederhana

2.2.1 Pengertian Karbohidrat Sederhana

Karbohidrat sederhana, yang juga disebut sebagai sakarida, merupakan kategori karbohidrat yang terdiri dari satu molekul (monosakarida) atau dua molekul (disakarida) yang terhubung. Monosakarida, yang tidak bisa dipecah menjadi bentuk yang lebih kecil, mencakup glukosa, fruktosa, dan galaktosa, yang memiliki rasa manis, larut dalam air, serta tidak berwarna. Sementara itu, disakarida terbentuk dari penggabungan dua monosakarida melalui ikatan glikosidik, contohnya

adalah sukrosa (yang terdiri dari glukosa dan fruktosa) serta laktosa (yang terbentuk dari glukosa dan galaktosa). Tubuh dapat dengan cepat meningkatkan kadar glukosa dalam darah setelah mengonsumsi karbohidrat sederhana, menjadikannya sebagai sumber energi yang sangat penting (Mardhatilah, 2017).

Karbohidrat sederhana adalah tipe karbohidrat yang memiliki rantai gula pendek serta mudah diserap oleh tubuh. Karbohidrat sederhana terdiri dari monosakarida dan disakarida yang memiliki struktur molekul yang sederhana, memungkinkan mereka segera diserap oleh sistem pencernaan. Jenis paling dasar dari karbohidrat ini adalah glukosa, yang memiliki rasa manis dan berperan sebagai sumber utama energi bagi tubuh. Proses pengambilan karbohidrat sederhana memiliki hubungan yang erat dengan indeks glikemik yang tinggi, yang mengakibatkan peningkatan kadar gula darah secara cepat setelah makanan dikonsumsi. Situasi ini dapat meningkatkan kadar insulin dalam tubuh dan dapat berisiko menimbulkan masalah metabolisme seperti resistensi insulin jika dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan. Untuk alasan ini, sangat penting untuk mengontrol asupan karbohidrat sederhana demi menjaga keseimbangan kadar glukosa dalam darah serta mengurangi kemungkinan terkena penyakit tidak menular seperti diabetes tipe 2 (Santoso *et al.*, 2021).

2.2.2 Fungsi Karbohidrat Sederhana

Karbohidrat sederhana berfungsi sebagai sumber energi cepat, karena dapat diubah menjadi glukosa, yang digunakan tubuh untuk

memenuhi kebutuhan energinya. Mereka juga berfungsi sebagai cadangan energi jangka pendek, karena mereka mudah dicerna dan membantu meningkatkan kadar glukosa darah dengan cepat setelah dikonsumsi. Karbohidrat sederhana juga sangat penting untuk mendukung berbagai proses metabolik dan menjaga keseimbangan energi dalam tubuh. Mereka juga memberikan rasa pada makanan, sehingga membuatnya lebih menarik, dan berfungsi sebagai komponen struktural dalam beberapa sel (Ariati *et al.*, 2023)

Selain itu, karbohidrat memiliki fungsi penting dalam memelihara keseimbangan metabolik tubuh dengan cara mengatur metabolisme lemak serta protein. Ketika asupan karbohidrat mencukupi, protein dapat berfungsi optimal untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan, bukan sebagai sumber energi. Fungsi lainnya adalah sebagai pengatur peristaltik usus, penyimpan glikogen di hati dan otot, serta pemberi rasa manis pada makanan yang dapat meningkatkan nafsu makan. Namun, asupan karbohidrat mudah yang terlalu banyak dapat menyebabkan peningkatan kadar gula dalam darah secara drastis dan meningkatkan kemungkinan terjadinya resistensi insulin serta penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus. Oleh karena itu, karbohidrat sederhana sebaiknya dibatasi tidak lebih dari 10% dari total asupan energi harian, sedangkan sumber utama energi sebaiknya berasal dari karbohidrat kompleks (Fania *et al.*, 2024).

2.2.3 Pentingnya Pengaturan Karbohidrat untuk Pencegahan Diabetes Melitus

Pengaturan asupan karbohidrat memiliki peranan krusial dalam mencegah serta mengelola diabetes melitus karena karbohidrat menjadi sumber utama bagi glukosa dalam darah. Mengatur jumlah dan jenis karbohidrat yang dikonsumsi dianggap sebagai strategi utama untuk mencapai pengendalian glikemia yang maksimal. Pola makan yang disarankan bagi individu dengan risiko tinggi atau mereka yang menderita diabetes meliputi karbohidrat kompleks yang diperoleh dari buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, kacang-kacangan, dan produk susu rendah lemak. Selain itu, pemilihan makanan didasarkan pada indeks glikemik sangat diperlukan karena makanan yang memiliki indeks glikemik rendah terbukti bisa mengurangi kadar HbA1c sekitar 0,4% dibandingkan dengan makanan berindeks glikemik tinggi. Pengaturan karbohidrat tak hanya berfungsi untuk mengatur kadar gula darah, tetapi juga untuk mencegah terjadinya lonjakan glukosa setelah makan yang bisa mempercepat timbulnya komplikasi diabetes. Oleh karena itu, pendidikan mengenai pemilihan jenis karbohidrat, ukuran porsi, dan waktu konsumsi merupakan aspek penting dalam pelaksanaan terapi gizi medis untuk mencegah dan memperlambat perkembangan Diabetes Melitus (Tumiwa & Langi, 2020).

2.3 Edukasi

2.3.1 Pengertian Edukasi

Edukasi tentang gizi adalah sebuah pendekatan yang terstruktur untuk meningkatkan pemahaman dan sikap individu, terutama di kalangan remaja, mengenai signifikansi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal

ini, edukasi gizi meliputi penyampaian data tentang berbagai elemen gizi, seperti definisi, penyebab, akibat, dan cara mengatasi isu gizi, termasuk kelebihan berat badan. Melalui berbagai pendekatan, seperti ceramah atau bahan tertulis seperti booklet, diharapkan pendidikan tentang gizi dapat menghasilkan pemahaman yang lebih jelas mengenai pola makan yang sehat dan cara hidup yang bersih. Dengan pendekatan ini, orang tidak hanya mendapatkan informasi, tetapi juga termotivasi untuk menerapkan ilmu tersebut dalam kehidupan sehari-harinya, sehingga dapat berkontribusi pada peningkatan kondisi gizi dan kesehatan secara keseluruhan. Edukasi gizi yang berhasil dapat mengubah perilaku makan, meningkatkan kualitas hidup, dan mengurangi kemungkinan timbulnya masalah kesehatan yang berkaitan dengan gizi (Safitri & Fitrianti, 2020).

2.3.2 Pengaruh *Peer Group* terhadap Perilaku Remaja

Kelompok teman sebaya memainkan peranan penting dalam mengarahkan perilaku anak muda, terutama saat mereka beralih dari masa kanak-kanak ke dewasa. Di periode ini, anak-anak muda biasanya lebih sering bersama teman-teman mereka dibandingkan dengan anggota keluarga, sehingga pengaruh dari teman sebaya menjadi lebih kuat. Interaksi yang terbentuk dalam kelompok teman sebaya dapat berdampak pada berbagai aspek perilaku anak muda, seperti cara berpakaian, prinsip-prinsip sosial, hingga pengambilan risiko dengan terlibat dalam perilaku berbahaya seperti penggunaan obat-obatan terlarang. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan serta pengakuan dari teman sebaya mampu

meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri seseorang. Di sisi lain, tekanan dari teman seringkali dapat mendorong individu untuk melakukan tindakan yang tidak sesuai dengan nilai-nilai yang diajarkan oleh keluarga. Dengan kata lain, kelompok teman sebaya tidak hanya berperan sebagai sumber dukungan emosional tetapi juga sebagai faktor yang dapat memengaruhi keputusan dan perilaku remaja dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa perkembangan mereka. Oleh karena itu, sangat krusial bagi remaja untuk memilih persahabatan yang positif agar mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan baik (Asyia *et al.*, 2022).

2.3.3 *Peer Group* dalam Edukasi Gizi

Edukasi mengenai gizi menggunakan pendekatan kelompok sebaya menjadi semakin penting dalam konteks kesehatan anak muda, khususnya dalam mencegah masalah gizi seperti anemia. Remaja pada umumnya lebih terbuka dan responsif terhadap informasi yang diberikan oleh teman sebaya, karena mereka merasa lebih terhubung secara emosional dan sosial. Dalam lingkungan kelompok sebaya, mereka dapat berbagi pengalaman, pengetahuan, serta dukungan yang dapat mendorong mereka untuk mengubah kebiasaan terkait pola makan dan ketaatan dalam mengonsumsi suplemen gizi, seperti tablet tambahan darah. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi pendidikan yang dilakukan dalam bentuk kelompok sebaya tidak hanya meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya gizi, tetapi juga mendukung perubahan sikap dan perilaku mereka secara positif. Oleh karena itu, penerapan metode ini bisa menjadi

alternatif yang efektif untuk meningkatkan kesehatan gizi remaja, melihat keberhasilan program-program edukasi kesehatan sebelumnya yang melibatkan interaksi sosial di antara mereka. Ini mengindikasikan bahwa kelompok sebaya memiliki potensi besar untuk mendukung perubahan perilaku duratif di kalangan remaja, khususnya terkait kepatuhan pada asupan nutrisi yang diperlukan untuk mendukung tumbuh kembang mereka (Rima & Agestika, 2022).

2.4 Literasi Gizi

2.4.1 Pengertian Literasi Gizi

Literasi gizi adalah bagian dari konsep literasi kesehatan yang lebih umum, dengan penekanan pada kemampuan individu dan komunitas untuk memahami, menilai, serta menggunakan informasi yang berkaitan dengan makanan dan nutrisi dalam membuat keputusan sehari-hari (Sugianto, 2025). Menurut Silk dkk, 2008 dalam buku karya Sugianto, 2025 mendefinisikan literasi gizi sebagai kapasitas individu untuk memperoleh, memproses, dan memahami informasi maupun layanan gizi yang diperlukan guna membuat keputusan gizi yang tepat. Literasi gizi tidak sekadar mencakup kemampuan membaca atau berhitung, tetapi juga keterampilan kognitif dan sosial yang kompleks, termasuk menafsirkan label makanan, membaca grafik, mengevaluasi kredibilitas informasi, dan mengomunikasikan keputusan gizi kepada orang lain.

Literasi gizi juga sangat penting terutama di kalangan remaja, karena kebiasaan makan yang dibentuk selama masa remaja dapat mempengaruhi kesehatan di masa dewasa. Rendahnya literasi gizi dapat menyebabkan kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam memilih makanan yang tepat, sehingga berpotensi meningkatkan risiko obesitas dan masalah kesehatan lainnya. Oleh karena itu, meningkatkan literasi gizi di kalangan siswa sangat penting untuk mendorong pola makan yang lebih sehat dan mengurangi konsumsi makanan atau minuman yang tidak sehat, seperti minuman manis (Sinaga *et al.*, 2023)

2.4.2 Komponen Literasi Gizi

Literasi gizi adalah kemampuan seseorang untuk mencari, mengerti, dan menerapkan informasi yang berkaitan dengan gizi dalam membuat keputusan yang mendukung pola makan yang sehat. Menurut Nutbeam (2015) dalam penelitian (Hirda *et al.*, 2023), literasi gizi dibagi menjadi tiga komponen utama, yaitu literasi gizi fungsional, interaktif, dan kritis.

1. Literasi gizi fungsional adalah tingkat pengetahuan dasar yang menekankan pada skill individu dalam membaca, memahami, dan memanfaatkan informasi gizi penting dari berbagai sumber, seperti label pada kemasan makanan, panduan gizi seimbang, atau materi edukasi gizi lainnya.

2. Literasi gizi yang interaktif meliputi kemampuan individu untuk berkomunikasi, mencari, serta menerapkan pengetahuan mengenai gizi dalam kehidupan sehari-hari.
3. Literasi gizi tingkat kritis merupakan puncak keterampilan yang melibatkan analisis mendalam, evaluasi, dan penilaian mengenai keakuratan informasi gizi.

2.4.3 Pentingnya Literasi Gizi pada Remaja

Komponen literasi gizi mencakup pemahaman tentang jenis-jenis zat gizi dan fungsinya, pedoman gizi seimbang, serta pentingnya aktivitas fisik dan kebiasaan makan sehat. Penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi edukasi gizi, meskipun beberapa komponen, seperti tumpeng pedoman gizi seimbang dan piring makanku, menunjukkan perubahan yang lebih rendah. Literasi gizi yang baik memungkinkan siswa untuk membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan mendukung perkembangan kebiasaan makan yang positif. Oleh karena itu, pendidikan gizi yang terintegrasi dalam kurikulum sekolah sangat penting untuk membangun kesadaran dan pengetahuan gizi yang kuat di kalangan anak-anak (Dewantari *et al.*, 2020).

2.4.4 Faktor Yang Mempengaruhi Literasi Gizi

Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pemahaman gizi pada remaja meliputi kurangnya informasi, keyakinan diri mengenai gizi, tekanan ekonomi, pilihan makanan, dan kondisi kesehatan. Di tingkat

hubungan antar pribadi, elemen-elemen yang dapat memengaruhi pemahaman gizi adalah dukungan dari lingkungan sosial dan peran yang dijalankan dalam masyarakat (Lou *et al.*, 2024).

Faktor yang mempengaruhi literasi gizi meliputi latar belakang pendidikan, jenis kelamin, dan lingkungan sosial. Pengetahuan gizi yang diperoleh melalui pendidikan formal, terutama bagi remaja, berperan penting dalam meningkatkan literasi gizi. Selain itu juga, lingkungan sosial dan media juga dapat mempengaruhi pilihan makanan dan pemahaman tentang gizi, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap tingkat literasi gizi individu (Hirda *et al.*, 2023).

2.4.5 Hubungan Literasi Gizi dan Prilaku Gizi

Berdasarkan penelitian oleh (Simbar *et al.*, 2025) mengungkapkan bahwa adanya hubungan penting antara pemahaman gizi dan sejumlah aspek dari pola makan, seperti rasa lapar, respons terhadap makanan, respons kenyang, makan karena emosi, pemilihan makanan, kenikmatan saat makan, serta kecepatan saat makan. Namun, aspek makan berlebihan karena emosi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman gizi yang lebih tinggi berhubungan erat dengan kemampuan individu dalam menjaga pola makan yang sehat. Pemahaman gizi yang baik juga mendorong mahasiswa untuk mengikuti pola makan yang seimbang dan lebih kritis terhadap informasi mengenai makanan yang ada, sehingga dapat membantu mencegah obesitas serta penyakit tidak menular.

Dengan cara ini, peningkatan pemahaman gizi menjadi elemen penting dalam pembentukan pola makan sehat di kalangan mahasiswa, yang merupakan kelompok usia dewasa muda yang rentan terhadap kebiasaan makan tidak sehat.

2.5 Media

2.5.1 Pengertian Media

Media pembelajaran merujuk kepada segala jenis alat yang dipergunakan oleh pengajar untuk menyampaikan pengetahuan kepada pelajar sepanjang proses pengajaran. Media ini mencakup praktik komunikasi yang membantu proses pengiriman pesan, baik melalui perangkat digital maupun alat fisik seperti buku dan grafik. Media terdiri dari dua komponen utama: hardware, yang merupakan perangkat keras yang digunakan untuk mengirimkan pesan, dan *software*, yang merupakan informasi atau pesan yang terkandung dalam media. Untuk membuat pengalaman belajar yang efektif, media pembelajaran dapat membantu meningkatkan motivasi siswa, menjaga perhatian siswa, dan memvisualisasikan ide-ide abstrak. Dengan kemajuan teknologi, media pembelajaran telah menjadi semakin beragam dan kompleks, yang memungkinkan interaktivitas dan multimedia untuk meningkatkan hasil belajar di kelas (Pagarra *et al.*, 2022).

Dalam konteks perilaku remaja, fungsi media pendidikan sangat krusial dalam mempengaruhi cara pikir dan tindakan mereka. Masa remaja adalah periode pertumbuhan yang sangat sensitif terhadap

pengaruh eksternal, sehingga informasi yang diterima melalui media pendidikan bisa berdampak pada sikap, nilai, dan perilaku mereka. Berdasarkan studi, media pendidikan yang efektif dapat menawarkan materi yang relevan dan menarik, sehingga dapat meningkatkan kesadaran remaja mengenai isu-isu sosial, kesehatan, dan pendidikan. Pemilihan media yang tepat, seperti video, aplikasi interaktif, dan platform digital, dapat mendukung proses pembelajaran yang lebih menarik dan melibatkan. Oleh karena itu, media pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai saluran informasi, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter dan perilaku positif di kalangan remaja. Ini mengindikasikan bahwa pemilihan dan pemanfaatan media pendidikan yang sesuai sangat penting untuk mencapai sasaran pendidikan yang diinginkan (Maharani *et al.*, 2024).

2.5.2 Konsep *Fish Bowl*

Metode *Fish Bowl* media merupakan salah satu bentuk pembelajaran interaktif yang mengutamakan partisipasi aktif peserta dalam kelompok (*peer group*). Dalam permainan ini, siswa dibagi menjadi beberapa kelompok yang akan berperan sebagai peserta diskusi sekaligus penjawab pertanyaan. Setiap kelompok akan melihat pertanyaan yang ada di dalam kartu pertanyaan yang di letakan di depan meja responden dalam *peer group*, kemudian secara bergantian mengambil kartu lipat yang berisi jawaban dari sebuah mangkuk (*fish bowl*). Jawaban yang terdapat di dalam mangkuk bersifat acak sehingga

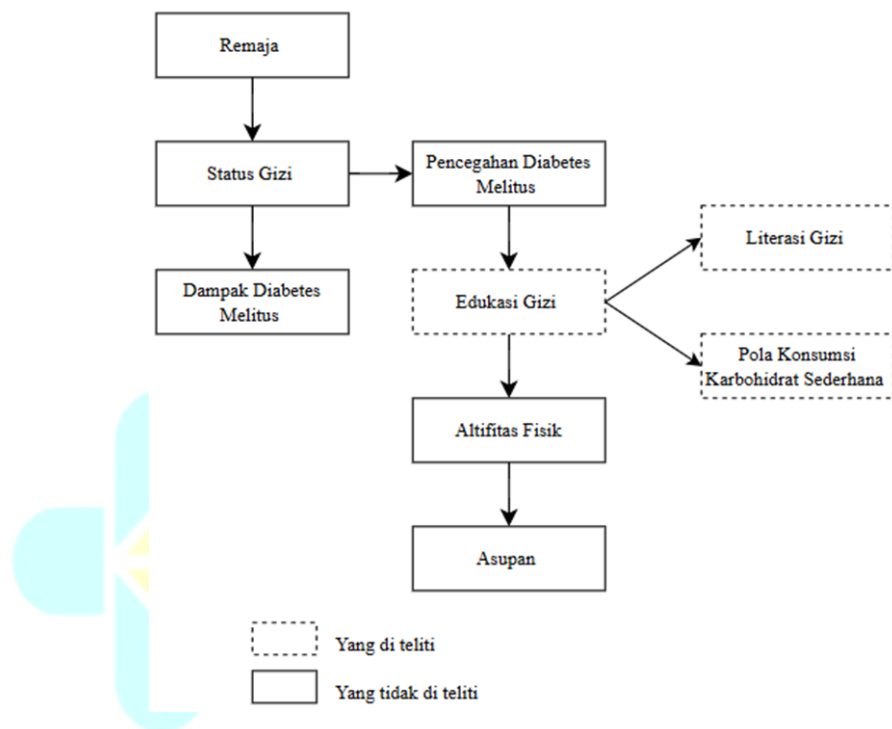
setiap kelompok dituntut untuk berpikir kritis dalam menilai apakah jawaban yang mereka peroleh sudah sesuai dengan pertanyaan yang diberikan.

Melalui mekanisme permainan ini, suasana belajar menjadi lebih menyenangkan, komunikatif, dan menumbuhkan kerja sama antaranggota kelompok. Selain itu, kegiatan ini juga mendorong siswa untuk lebih memahami materi yang disampaikan karena mereka terlibat langsung dalam proses mencari, memilih, dan mengonfirmasi jawaban yang benar secara bersama-sama. Dengan demikian, *fish bowl game* efektif digunakan sebagai media edukasi gizi yang mampu meningkatkan literasi dan pemahaman siswa terhadap topik yang diajarkan

Pendidikan gizi merupakan metode yang terencana untuk memperdalam pengetahuan dan pandangan individu, khususnya di antara kalangan remaja, tentang signifikansi gizi dalam aktivitas sehari-hari. Dalam hal ini, edukasi gizi meliputi penyampaian data tentang berbagai elemen gizi, seperti definisi, penyebab, akibat, dan cara mengatasi isu gizi, termasuk kelebihan berat badan. Dengan menggunakan beragam metode, seperti kuliah atau media seperti booklet, diharapkan edukasi gizi dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pola makan yang sehat dan gaya hidup bersih. Dengan cara ini, individu tidak hanya menerima informasi, tetapi juga terdorong untuk menerapkan pengetahuan itu dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat membantu meningkatkan status gizi dan kesehatan secara keseluruhan. Edukasi gizi

yang berhasil dapat mengubah perilaku makan, meningkatkan kualitas hidup, dan mengurangi kemungkinan timbulnya masalah kesehatan yang berkaitan dengan gizi (Safitri & Fitrianti, 2020).

2.6 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber Modifikasi : Mahmudiono *et al.*, 2020; Doostifar *et al.*, 2024; Davis *et al.*, 2017; Silalahi *et al.*, 2024 dan Sanjaya&Setiawan., 2024

2.7 Hipotesis

Ha : Ada pengaruh edukasi gizi dengan media *fish bowl* dalam peer group terhadap literasi gizi dan pola konsumsi karbohidrat sederhana dalam pencegahan diabetes melitus pada remaja di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu Tahun 2026.

Ho : Tidak ada pengaruh edukasi gizi dengan media *fish bowl* dalam *peer group* terhadap literasi gizi dan pola konsumsi karbohidrat sederhana dalam pencegahan diabetes melitus pada remaja di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu Tahun 2026.

