BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014,remaja adalah orang yang berusia antara 10 dan 18 tahun. Masa pubertas terjadi saat seseorang menjadi remaja. Pada tahap ini, remaja akan mengalami pertumbuhan fisik selain perkembangan kognitif, mental, dan psikologis (purtiantini, 2023). Tidak cukupnya nutrisi saat ini dapat menyebabkan masalah dan kesulitan dalam pertumbuhan remaja.

Usia remaja (10 – 18 tahun) merupakan periode rentan gizi karena berbagai factor. Pertama, remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang dramatis. Kedua, perubahan hidup dan kebiasaan makan remaja memperngaruhi baik asupan maupun kebutuhan gizinya. Ketiga, remaja yang mempunyai kebutuhan gizi khusus yaitu remaja yang aktif dalam kegiatan olahraga, mempunyai penyakit kronis, sedang hamil, melakukan diet secara berlebihan, pecandu alcohol dan obat terlarang (Arbie *et al.*, 2014).

2.1.2 Status Gizi Remaja

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi untuk anak dan penggunaan zat-zat gizi yang

diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan anak. Kebutuhan gizi untuk remaja sangat besar dikarenakan masih mengalami pertumbuhan. Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin untuk memenuhi aktifitas fisik seperti kegiatan-kegiatan disekolah dan kegiatan sehari-hari. Setiap remaja menginginkan kondisi tubuh yang sehat agar bisa memenuhi aktifitas fisik. Konsumsi energi berasal dari makanan, energi yang didapatkan akan menutupi asupan energi yang sudah dikeluarkan oleh tubuh seseorang Banyak remaja tidak mementingkan antara asupan energi yang dikeluarkan dengan asupan energi yang masuk, hal ini akan mengakibatkan permasalahan gizi seperti pertambahan berat badan atau sebaliknya jika energi terlalu banyak keluar akan mengakibatkan kekurangan gizi (Hartanti, *et al* 2024).

Masalah gizi yang dialami remaja di Indonesia terdapat 3 masalah yaitu kekurangan gizi yang menyebabkan stunting, kurang gizi mikro yang menyebabkan anemia dan kelebihan berat badan. Hal tersebut disebabkan oleh pemenuhan nutrisi remaja yang kurang baik, sehingga remaja yang mengalami masalah gizi/nutrisi, baik dikarenakan kekurangan atau kelebihan nutrisi, menyebabkan tidak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Di Indonesia prevalensi masalah pada remaja yaitu kurang nutrisi atau zat besi sebanyak 23% remaja putri sehingga mengalami anemia. Kekurangan energi keronik yang disebabkan oleh kurangnya asupan nutrisi yang beresiko meningkatkan

berbagai penyakit infeksi dan gangguan hormonal (Kemenkes RI, 2019).

2.1.3 Kebutuhan Gizi Remaja

Menurut Kemenkes RI tahun 2014, gizi seimbang adalah pola makan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi dan mempertahankan sistem imun tubuh. Ada beberapa hal yang perlu diketahui untuk mengetahui tentang gizi seimbang, diantaranya 4 pilar gizi seimbang. Prinsip gizi seimbang memiliki 4 pilar utama :

1. Mengonsumsi makanan dengan beraneka ragam
2. Menerapkan pola hidup bersih dan sehat.
3. Melakukan aktivitas fisik
4. Menjaga berat badan ideal

Tabel 1.1 Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Remaja

Kelompok Umur	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Cm)	Energi (Kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo hidrat(g)	Serat (g)	Air (ml)
Laki- laki (13-15 tahun)	50	163	2400	70	80	350	34	2100
Perempuan (13-15 tahun)	48	156	2050	65	70	300	29	2100

(*Sumber :* (AKG, 2019)

2.1.4 Masalah Gizi Pada Remaja

Pertumbuhan remaja dengan usia yang sama sering berbeda dalam ukuran tubuh. Asupan energi sangat mempengaruhi dapat menyebabkan seluruh fungsional remaja ikut terganggu. Masalah kelebihan berat badan telah menjadi masalah kesehatan global. Masalah gizi pada

remaja dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, produktivitas dan kinerja. Dampak masalah gizi tergantung pada status gizi yaitu status gizi buruk berisiko terhadap penyakit infeksi sedangkan status gizi lebih dan obesitas berisiko mengalami berbagai penyakit degeneratif (Purba, 2019).

Menurut Alamsyah *et al.*, 2021 Remaja rentan terhadap masalah gizi yang meliputi gizi kurang, gizi lebih, dan defisiensi zat gizi mikro (*triple burden malnutrition*). Kelompok usia ini sering gagal memenuhi kebutuhan gizi dan juga menunjukkan insiden kelebihan gizi. Baik remaja yang kekurangan gizi maupun kelebihan gizi hidup berdampingan di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Asupan gizi yang cukup sangat penting terutama bagi remaja tidak hanya untuk memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan fisiologis yang cepat, tapi juga meletakkan dasar kesehatan yang baik di kemudian hari. Adapun masalah gizi dialami oleh remaja yaitu kelebihan berat badan (*overweight*) dan kekurangam gizi (*Underweight*). Pada remaja terdapat perubahan yang dramatis dalam asupan makanan seperti makanan cepat saji. Kurangnya pengetahuan gizi mengakibatkan remaja lebih sering mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi. Masalah gizi dapat diakibatkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seperti asupan makanan, kurangnya aktivitas fisik, kurangnya pengetahuan gizi dan status social ekonomi.

2.1.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gizi Remaja

Status gizi pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah faktor keturunan, gaya hidup dan lingkungan. Untuk faktor keturunan, orang tua yang obesitas akan memiliki kemungkinan lebih besar mengalami obesitas remaja atau sebaliknya. Kemudian, kebiasaan makan dan gaya hidup seperti citra tubuh dan aktivitas fisik akan mempengaruhi jumlah konsumsi makanan dan asupan nutrisi. Faktor lingkungan juga mempengaruhi perilaku remaja sehingga jumlah makanan dan nutrisi yang dikonsumsi. Media memiliki pengaruh besar dalam mengubah sikap remaja (Triwahyuningsih *et al.*, 2024). Faktor-faktor ini dapat dikelompokan menjadi 2 yaitu sebagai beriku:

a. Faktor langsung

   Faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah asupan makan dan penyakit infeksi. Berbagai faktor yang melatar belakangi kedua faktor tersebut misalnya faktor ekonomi, keluarga, produktifitas dan pengetahuan tentang gizi anak tersebut. Usia remaja (10-19 tahun) biasanya sangat rentan terhadap masalah gizi, karena pada usia remaja banyak mengalami perubahan secara hormonal dan berpengaruh pada perubahan fisiknya (Muliani, *et al* 2023).

b. Faktor tidak langsung

   Faktor tidak langsung mempengaruhi status gizi adalah produksi pangan, ekonomi, pengetahuan gizi, lingkungan dan gaya hidup. Gaya hidup merupakan faktor tidak langsung yang berperan penting dalam mempengaruhi status gizi remaja. Karakteristik gaya hidup seiring

dengan perkembangan ekonomi mengalami perubahan yaitu terjadi pembangunan ekonomi yang akan menghasilkan peningkatan taraf hidup, peningkatan ketersediaan pangan, dan jenis pangan yang lebih bervariasi. Hal ini mempengaruhi gaya hidup remaja, dan berdampak pada perubahan tingkat kesehatan. Remaja yang memiliki gaya hidup yang sehat dapat dinilai atas indikator kebiasaan yang mereka lakukan, seperti tidak merokok, keseimbangan pola makan, dan kegiatan-kegiatan fisik yang sistematis (Ernalia *et al.,* 2023).

c. Dampak yang mempengaruhi gizi remaja

Masalah gizi pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, produktivitas dan kinerja. Dampak masalah gizi tergantung pada status gizi yaitu status gizi buruk berisiko terhadap penyakit infeksi sedangkan status gizi lebih dan obesitas berisiko mengalami berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung serta beberapa jenis penyakit lainnya (Muchtar *et al.*, 2022)

2.2 ***Hygiene***

Menurut Permenkes RI No. 1204, 2004 *hygiene* adalah upaya kesehatan dengan cara memelihara dan melindungi kebersihan individu. Misalnya, mencuci tangan, mencuci piring, membuang bagian makanan yang rusak. *Personal hygiene* berasal dari bahasa Yunani, berasal dari kata personal yang artinya perorangan, dan *hygiene* berarti sehat. Dapat diartikan bahwa kebersihan perorangan atau personal *hygiene* adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan baik

fisik maupun psikisnya. Personal *hygiene* adalah cara perawatan diri manusia untuk memelihara kesehatan mereka. Pemeliharaan *hygiene* perorangan diperlukan untuk kenyamanan individu, keamanan, dan kesehatan (Asyari, *et al*, 2023).

Praktek *hygiene* sama dengan meningkatkan kesehatan. Perilaku kebersihan diri dapat dipengaruhi oleh nilai serta kebiasaan yang dianut individu, disamping faktor budaya, sosial, norma keluarga, tingkat pendidikan, status ekonomi dan lain sebagainya. Adanya masalah pada kebersihan diri akan berdampak pada kesehatan seseorang. Saat seseorang sakit, salah satu penyebabnya adalah kebersihan diri yang kurang.Ini harus menjadi perhatian kita bersama, sebab kebersihan merupakan faktor penting dalam mempertahankan derajat kesehatan individu. Sebagai contoh, adanya perubahan pada kulit dapat menimbulkan berbagai gangguan fisik dan psikologis. Gangguan fisik yang terjadi dapat mengakibatkan perubahan konsep diri. Sedangkan gangguan psikologis dapat terjadi karena kondisi tersebut mungkin mengurangi keindahan penampilan dan reaksi emosi. Berikut adapun faktor-faktor yang mempengaruhi personal *hygiene* :

1. Citra tubuh *(body image)*

   Penampilan umum penjamah makanan dapat menggambarkan pentingnya personal *hygiene* pada orang tersebut. Citra tubuh merupakan konsep subjektif seseorang tentang penampilan fisiknya. Personal *hygiene* yang baik akan mempengaruhi terhadap peningkatan citra tubuh.

2. Praktik sosial

   Kelompok-kelompok sosial merupakan suatu wadah seorang penjamah makanan yang dapat berhubungan dan mempengaruhi bagaimana penjamah makanan dalam makanan dalam pelaksanan praktik personal *hygiene.*

3. Status sosial ekonomi

   Pendapatan keluarga akan mempengaruhi kemampuan keluarga untuk menyediakan fasilitas dan kebutuhan-kebutuhan yang diperlukan untuk menunjang hidup dan kelangsungan hidup keluarga. Sumber daya ekonomi seseorang mempengaruhi jenis dan tingkatan praktik personal *hygiene.*

4. Pengetahuan

   Pengetahuan tentang personal *hygiene* sangat penting, karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Pengetahuan tentang pentingnya personal *hygiene* dan implementasinya bagi kesehatan mempengaruhi praktik personal *hygiene*.

5. Kebudayaan

   Kebudayaan dan nilai pribadi mempengaruhi kemampuan perilaku personal *hygiene*. Seseorang dari latar belakang kebudayaan yang berbeda, mengikuti praktek personal *hygiene* yang berbeda. Keyakinan yang didasari budaya sering menentukan defenisi tentang kesehatan dan perawatan diri.

2.3 **Sayur dan Buah**

Sayuran adalah tanaman hortikultura, umumnya mempunyai umur relatif pendek (kurang dari setahun) dan merupakan tanaman musiman. Berbagai jenis sayur dikenalsebagai makanan yang bersumber dari tumbuhan, yang umumnya memiliki kandungan air yang tinggi dan seringkali dikonsumsi dalam keadaan segar atau setelah pengolahan minimal (Syamsidah *et al*, 2018). Sayuran mengandung unsur gizi mineral, vitamin, dan air. Sayuran berfungsi sebagai zat pelindung bagi tubuh dari berbagai penyakit dan mengatur organ-organ tubuh. Selain itu, sayur juga mengandung serat yang baik untuk kesehatan. (Maryoto, 2008).

Buah adalah bagian pada tanaman berbunga yang mana merupakan evolusi lebih lanjut dari bakal buah. Biasanya, buah berfungsi untuk membungkus serta melindungi biji-bijinya. Pengertian buah dalam bidang pertanian (hortikultura) dan pangan adalah buah asli. Buah-buahan kerap kali memiliki nilai ekonomi sebagai sumber makanan atau bahan mentah industri karena mengandung unsur lemak, vitamin, mineral, alkaloid, serta terpen dan terpenoid. Pada pengolahan makanan, buah-buahan terkadang digunakan sebagai makanan penutup yang disajikan di akhir jamuan makan (Syamsidah *et al*, 2018).

Vitamin dan mineral umumnya banyak ditemukan dalam buah dan sayuran, terutama yang berwarna hijau gelap dan kuning (Yosephin, 2018). Kandungan vitamin dan mineral yang terdapat di dalam buah dapat berkurang jika diolah dengan cara yang kurang tepat, cara mengomsumsi

buah yang baik dalam keadaan segar baik di jus atau dimakan secara langsung. Sementara itu, untuk mengolah sayuran dan menjaga nilai gizinya, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan.: 1) Mencuci bahan makanan sebelum dipotong; 2) Masak jangan terlalu matang/ waktu yang singkat; 3) Masak dengan air secukupnya; 4) Memasak dengan suhu yang tidak terlalu tinggi (Syamsidah *et al*, 2018)

Menurut World Organization Health 2014 dalam Permenkes No 41 tahun 2014, menganjurkan konsumsi sayur dan buah untuk kelompok umur remaja yaitu 400-600 gram/hari dengan minimal 400 gram/hari (5 porsi/hari. sayuran dan buah-buahan setiap hari yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2½ porsi atau 2 ½ gelas sayur sesudah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah, (setara dengan 3 pisang ambon ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 jeruk ukuran sedang). Apabila kelompok umur remaja mengkonsumsi sayur dan buah kurang dari 400 gram/hari maka termasuk dalam katerogi kurang dan apabila mengkonsumsi lebih dari 400 gram/hari maka termasuk ke kategori cukup mengkonsumsi sayur dan buah (Permenkes, 2014). Kementerian Kesehatan melalui Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) telah menekankan kepentingan mengonsumsi sayur dan buah setiap hari. Disarankan untuk makan sayur sebanyak 3-4 porsi/hari, sementara buah sebanyak 2-3 porsi/hari seperti yang tertera pada gambar 2.1. Menurut Isi piringku, anjuran mengenai pembagian sayur dan buah dalam satu kali makan. Sayur dan buah sebaiknya mengisi sebagian besar piring,

yakni setengah piring untuk setiap kali makan, yang dapat dilihat pada gambar 2.2. (Rachmi *et al,* 2019).



Gambar 2.1 Isi Piringku

Porsi makan sayur sebaiknya lebih banyak daripada porsi makan buah. Buah adalah sumber gula, beberapa buah memiliki kadar gula yang cukup, tetapi terdapat pula buah yang mengandung gula yang tinggi. Konsumsi jenis buah yang mengandung tinggi gula harus dibatasi karena dapat meningkatkan kadar gula darah, yang berisiko menyebabkan berbagai penyakit. Kandungan nutrisi dalam sayur dan buah sangat beragam, sehingga sebaiknya konsumsi sayur dan buah dilakukan secara bervariasi agar tubuh memperoleh manfaat dari berbagai nutrisi tersebut (Rachmi *et al.,* 2019).

2.4 **Pengetahuan Keamanan Pangan Jajanan**

Pangan jajanan anak sekolah berperan penting dalam pemenuhan asupan energi dan gizi anak usia sekolah, yang diperoleh dari kantin yang ada di sekolahnya maupun penjajan pangan jajanan anak sekolah keliling di sekitar lingkungan sekolah. Jika dicermati makanan jajanan snack atau minuman

yang dikemas tersebut, perkemasan belum dapat memberikan asupan zat gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan zat gizi anak sekolah dari proporsi makanan jajanan atau PMT anak sekolah dengan kandungan energi sekitar 300 kkal dan 5 gram protein. Disamping itu makanan jenis ini juga mengandung bahan tambahan pangan seperti pewarna, pemanis, pengawet, pengemulsi dan jenis bahan tambahan pangan yang lainnya (Puryana, *et al*., 2019).

Menurut PERMENKES NOMOR 942/MENKES/SK/VII/2003 Penjamah makanan jajanan dalam melakukan kegiatan pelayanan penanganan makanan jajanan harus memenuhi persyaratan antara lain :

a. tidak menderita penyakit mudah menular misal : batuk, pilek, influenza, diare, penyakit perut sejenisnya
b. menutup luka (pada luka terbuka/ bisul atau luka lainnya)
c. menjaga kebersihan tangan, rambut, kuku, dan pakaian
d. memakai celemek, dan tutup kepala
e. mencuci tangan setiap kali hendak menangani makana
f. menjamah makanan harus memakai alat/ perlengkapan, atau dengan alas tangan
g. tidak sambil merokok, menggaruk anggota badan (telinga, hidung, mulut atau bagian lainnya)
h. tidak batuk atau bersin di hadapan makanan jajanan yang disajikan dan atau tanpa menutup mulut atau hidung.

Pada umumnya anak sekolah dasar lebih menyukai makanan ringan dibandingkan makanan berat. Mereka membeli jajanan di kantin sekolah dan pedagang kaki lima sekolah. Jajanan berperan sebagai makanan pertama yang masuk ke saluran pencernaan anak, yang belum terbiasa sarapan pagi, sehingga bagi sebagian anak jajan menjadi hal yang penting. Ada banyak macam jajanan yang tersedia untuk siswa sekolah dasar. Makanan yang kebersihannya tidak dapat dikontrol oleh sekolah dan terkontaminasi dengan debu dan kotoran yang mengandung telur cacing, bakteri atau mikroorganisme lainnya dapat menjadi sumber penularan penyakit kecacingan, disentri dan penyakit menular lainnya pada anak. Kontaminan tanah/debu masuk ke dalam jajanan apabila terbawa oleh lalat atau angin, khususnya jajanan yang tidak tertutup. Mengonsumsi jajanan yang tidak tepat dapat berdampak buruk bagi anak. Dampak buruknya antara lain diare, kekurangan nutrisi dan gangguan pertumbuhan seperti stunting.

Permasalahan di atas dapat diatasi dengan mendidik anak sekolah tentang keamanan pangan jajanan. Kegiatan ini penting dilakukan karena anak usia sekolah merupakan kelompok yang memerlukan perhatian dalam hal asupan makanan dan gizi. Tumbuh kembang anak sekolah yang optimal bergantung pada gizi yang baik dan berkualitas. Anak sekolah biasanya berada dalam masa pertumbuhan yang sangat pesat dan aktif dan pemberian makanan yang bergizi, seimbang dan bervariasi menjamin gizi yang cukup (Novianti, 2019)

Adapun Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan konsumsi makanan jajanan pada anak sekolah adalah pengetahuan, sikap, teman sebaya,

peran serta orang tua, dan kebiasaan membawa bekal. Faktor pengetahuan merupakan faktor yang mempengaruhi seseorang untuk bertindak. Seseorang yang mempunyai pengetahuan yang baik tentang makanan jajanan akan mampu menerapkan kemampuannya dalam memilih makanan jajanan yang dikonsumsi, sehingga dapat mencukupi kebutuhan gizinya (Afni, 2017)

Adapun zat-zat yang berbahaya dalam makanan Saat ini di sekolah masih banyak terdapat bahan-bahan tambahan makanan berbahaya pada sejumlah produk pangan olahan industri rumah tangga dan industri kecil. Hal itu terjadi karena kurangnya wawasan pengusaha terhadap keamanan pangan (*food safety*). Secara kasat mata memang agak sulit untuk menentukan apakah produk pangan olahan yang ditemukan mengandung bahan-bahan kimia berbahaya atau tidak. Apalagi bila dosisnya sangat sedikit. Akan tetapi, apabila dosisnya cukup banyak, maka kita bisa mengetahuinya dari penampilan luar yang nampak nyata (penampilan visual). Berikut macam-macam bahan kimia berbahaya :

Bahan kimia yang digunakan sebagai tambahan makanan yang dikategorikan berbahaya di antaranya adalah sebagai berikut :

1. Pengawet Berbahaya

   Biasanya terdapat dalam bentuk : Formalin, Benzoat (bila terlalu banyak)

2. Pewarna Berbahaya

   Biasanya terdapat dalam bentuk : pewarna merah Rhodamin-B, pewarna kuning Methanyl Yellow.

3. Pemanis Buatan (yang berlebihan)

Biasanya terdapat dalam bentuk: Natrium (sodium) – Saccharine (sakarin), Na-Cycla-mate (siklamat),aspartame, dan sorbitol.

2.5 **Pengukuran Skala Guttman**

Data yang sudah terkumpul diseleksi dan selanjutnya ditabulasi untuk memudahkan dalam pengolahan lebih lanjut. Setiap jawaban yang diberikan responden diberi skor atau nilai dengan menggunakan Skala Guttman. Menurut Sugiyono (2011), skala Guttman adalah skala pengukuran dengan data yang diperoleh berupa data interval atau rasio dikotomi (dua alternatif). Jawaban dapat dibuat dengan skor tertinggi 1 (satu) dan terendah 0 (nol). Tipe cara pemberian bobot nilai, yaitu nilai 1 untuk jawaban "ya" dan nilai 0 untuk jawaban "tidak". Batas kriteria efektif dengan skor persentase 0 – 50 % dan kriteria efektif dengan skor 50 – 100 %. Hasil analisis dinyatakan dengan sebaran frekuensi, baik secara angka-angka mutlak maupun secara persentase (Wijayanti *et al,* 2015).

2.6 **Pengetahuan**

Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga,dan sebagainya). Dengan sendirinya pada waktu pengindraan sehingga menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran (telinga), dan indra penglihatan (mata). (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan adalah suatu istilah yang dipergunakan untuk menuturkan apabila seseorang mengenal tentang sesuatu. Suatu hal yang menjadi pengetahuannya adalah selalu terdiri atas unsur yang mengetahui dan yang diketahui serta kesadaran mengenai hal yang ingin diketahui. Pengetahuan adalah hasil "tahu" dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan ini terjadi melalui panca indera manusia. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting bagi terbentuknya tindakan seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

2.7 **Edukasi Gizi**

a. Definisi

Edukasi gizi adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi. semakin tinggi pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makanan. Edukasi bisa dilakukan melalui beberapa media dan metode. Edukasi yang dilaksanakan dengan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas audiens dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan. Selain itu, media juga dapat membantu edukator dalam menyampaikan materi (Kadita *et al.*, 2016). Sementara itu menurut buku Panduan Praktis Kesehatan yang diterbitkan oleh BPJS Kesehatan tahun 2015, Edukasi Kesehatan adalah kegiatan upaya meningkatkan pengetahuan kesehatan perorangan paling sedikit mengenai pengelolaan faktor risiko penyakit dan

perilaku hidup bersih dan sehat dalam upaya meningkatkan status kesehatan peserta, mencegah timbulnya kembali penyakit dan memulihkan penyakit.

b. Tujuan

Edukasi gizi bertujuan untuk mengkomunikasikan pesan kesehatan dan gizi dasar dengan tujuan meningkatkan kesadaran. Tujuan edukasi bukan untuk memberi pengetahuan saja, melainkan untuk memperkuat atau mengubah perilaku dan praktik yang berkaitan dengan perawatan ibu dan anak, dan kebiasaan makan sehari-hari agar menjadi lebih baik. Dengan demikian, edukasi harus sesuai dengan kondisi social, ekonomi, dan budaya masyarakat. Pesan untuk edukasi gizi harus sederhana dan berdasarkan kebutuhan masyarakat

c. Media edukasi gizi

Adapun Macam-macam media edukasi gizi adalah sebagai berikut :

1. Permainan *Truth or dare*

Truth or dare dari bahasa Inggris artinya kebenaran dan berani. permainan *Truth or dare* adalah permainan yang dilakukan secara berkelompok dengan menggunakan kartu Truth berisi pertanyaan yang memerlukan jawaban “Salah” atau “Benar” dan pada kartu Dare berisi penjelasan yang memerlukan jawaban berupa penjelasan atau penjabaran disertai alasan. Media permainan *Truth or Dare* adalah media permainan visual dan gerak, berbentuk kartu yang berisi tugas-tugas pokok tentang kepercayaan diri, tanpa mengurangi makna dari

permainan itu sendiri. permainan kartu *Truth or dare* dapat juga bermanfaat dan dapat mengembangkan daya kreatifitas, kemampuan berbahasa, berfikir, bergaul dengan lingkungan. Beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa permainan *truth or dare* sangat cocok digunakan dalam pembelajaran karena dapat meningkatkan hasil belajar dan respons siswa dalam kegiatan belajar mengajar. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa media kartu permainan *truth or dare* merupakan media yang sangat layak untuk dikembangkan dan digunakan bagi peserta didik karena memiliki tingkat validitas yang cukup tinggi. Adapun kelebihan dan kekurangan permainan *truth or dare* sebagai berikut:

a. Kelebihan media permainan *Truth Or Dare*

1. Dapat menciptakan suasana kelas yang lebih hidup dan menyenangkan.
2. Siswa dilibatkan secara langsung dalam permainan
3. Suasana kompetitif selama permainan mampu memicu siswa untuk menjadi yang terbaik diantara siswa lainnya. mencapai kompetensi dasar lebih mudah.
4. Praktis, mudah dibawa kemana-mana.
5. Mudah dalam penyajiannya.
6. Mudah dimainkan dimana saja.
7. Dapat digunakan untuk kelompok besar dan kelompok kecil.
8. Tidak memerlukan alat khusus

b. Kekurangan media permainan *Truth Or Dare*

1. Pertanyaan-pertanyaan yang ditampilkan dalam kartu *Truth* maupun kartu *Dare* belum sepenuhnya mencakup bahan yang dipertanyakan dalam instrumen uji kemampuan kognitif.
2. Jika tidak bisa memanajemen waktu dengan baik maka tujuan dari pembelajaran bisa tidak tercapai.
3. Jika kurang pengalaman dalam pengelolaan kelas, akan menimbulkan keributan yang mengganggu jalannya proses pembelajaran.

c. Cara bermain *trutr or dare*

1. Kumpulkan anak-anak yang akan bersedia bermain *truth or dare.*
2. panggil secara berurutan peserta yang akan bermain *truth or dare*
3. pemain akan memutarkan media *truth or dare* untuk menentukan variabel yang terpilih yaitu antara *Hygiene*, sanitasi dan pengetahuan keamanan pangan jajanan
4. Pemain akan ditanya: *"Truth or Dare?"*

   Truth: Pemain harus menjawab pertanyaan dengan jujur.

   Dare: Pemain harus melakukan tantangan yang diberikan.
5. Jika pemain memilih kartu *Truth*, ambil salah satu dari 5

   Kartu *truth* kemudian jawab pertanyaan yang terdapat didalam kartu tersebut dan jika pemain memilih kartu *dare,* ambil salah satu dari 5 kartu *dare* kemudian lakukan tantangan yang terdapat didalam kartu tersebut

6. Setelah satu pemain menyelesaikan giliran, pilih pemain berikutnya menggunakan cara yang sama

d. Komponen – komponen dalam kartu permainan

A. Variabel 1 – *Hygiene*

a. (Truth)

1. Ketika kamu membeli jajanan, apakah kamu benar-benar memperhatikan apakah makanannya dibungkus dengan baik dan tidak dikerumuni lalat? (kuisioner 1)
2. Jujur ya, sebelum kamu makan atau jajan di sekolah, apakah kamu selalu mencuci tangan dengan sabun terlebih dahulu? (kuisioner 2)
3. Menurutmu sendiri, apakah kamu sadar kalau makanan yang sehat dan bergizi itu bisa bikin kamu lebih semangat dan fokus belajar di sekolah? (kuisioner 3)
4. Saat jajan, apakah kamu suka tergiur dengan harga murah dan tetap membeli meskipun makanan itu berbau aneh atau tampak basi? (kuisioner 8)
5. Kalau kamu makan buah atau lalapan mentah, apakah kamu benar-benar yakin kalau itu sudah dicuci bersih sebelumnya? (kuisioner 6)

b. (Dare)

6. Sebutkan beberapa tips untuk mengenali saus yang lebih aman dikonsumsi dan bagaimana cara memilih saus yang

lebih sehat, tanpa pewarna buatan, saat berbelanja dalam waktu 30 detik! (Kuisioner 4)

7. Sebutkan 3 makanan yang mengandung zat gizi baik untuk kesehatan tubuh, tapi dengan gaya seperti presenter TV! (Kuisioner 5)
8. Jelaskan dalam 1 menit tentang risiko yang bisa terjadi jika kita makan dengan tangan kotor, sebutkan penyakit atau infeksi yang bisa ditularkan karena kebiasaan ini! (Kuisioner 7)
9. Sebutkan 5 jenis makanan gizi seimbang dalam waktu 10 detik dan jelaskan manfaatnya untuk tubuh! (Kuisioner 9)
10. Ceritakan dalam 30 detik tentang risiko kesehatan yang bisa terjadi jika kamu memilih jajanan murah dan tidak sehat, seperti gangguan pencernaan atau obesitas! (Kuisioner 10)

B. Variabel 2 – Konsumsi Sayur dan Buah

a. (Truth)

1. Jujur ya, apakah kamu benar-benar makan sayur setiap hari, atau kamu sering melewatkannya? Coba pikirkan kembali kebiasaanmu di rumah atau di sekolah.
2. Kalau ditanya manfaat makan sayur dan buah, kamu yakin sudah benar-benar paham, atau hanya tahu sekilas saja? Coba sebutkan satu hal yang kamu yakini penting dari makan makanan sehat ini.

3. Saat diberi pilihan, kamu lebih sering memilih buah atau sayur? Dan alasanmu memilih itu jujur karena suka, atau karena tidak ada pilihan lain?
4. Setelah beberapa hari kamu rajin makan sayur dan buah, pernah atau tidak kamu merasakan perubahan pada tubuhmu, seperti jadi lebih segar, lancar BAB, atau nggak mudah sakit? Atau kamu belum pernah mencobanya secara rutin?
5. Tanpa browsing atau mencontek, kamu bisa menyebutkan minimal 3 jenis sayur hijau yang pernah kamu makan? Atau sebenarnya kamu jarang memperhatikan jenis sayuran yang kamu makan?

b. (Dare)

6. Sebutkan Minimal Anjuran Konsumsi Sayur Pada Remaja Dalam Sehari !
7. Sebutkan Minimal Anjuran Konsumsi Buah Pada Remaja Dalam Sehari !
8. Sebutkan 5 Sayuran Dan 5 Buah Yang Tinggi Serat !
9. Kenapa Lebih Banyak Di Anjurkan Mengkonsumsi Sayuran Daripada Buah ?
10. Sebutkan Langkah-Langkah Mengolah Sayuran Agar Nilai Gizinya Tetap Terjaga Dengan Baik !

C. Variabel 3 –Pengetahuan Keamanan Pangan Jajanan

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

a. *(Truth)*

1. Saat kamu memilih jajanan, apakah kamu berpikir bahwa jajanan sehat bisa bantu kamu lebih semangat belajar dan punya energi? (kuisioner 2)
2. Kalau kamu lihat jajanan dengan warna mencolok dan rasa yang sangat manis, kamu tetap tergoda membelinya atau kamu sadar itu termasuk jajanan tidak sehat? (kuisioner 3)
3. Saat membeli jajanan, kamu pernah nggak berpikir tentang bahan tambahan di dalamnya, seperti pengawet atau penyedap rasa yang mungkin membahayakan tubuhmu? (kuisioner 4)
4. Apakah kamu tau, kalau beberapa makanan jajanan bisa saja mengandung zat pewarna yang sebenarnya dibuat untuk kertas atau kain? Masih tetap kamu makan kalau tahu itu? (kuisioner 9)
5. Apakah kamu pernah tidak sengaja atau bahkan sering minum minuman bersoda karena rasanya enak dan segar? Tapi kamu sadar nggak kalau itu bisa merusak bagian tubuh penting seperti hati dan lambung? (kuisioner 8)

b. (Dare)

6. Jelaskan dengan gaya ter-kerenmu apa itu makanan jajanan dan berikan satu contoh! (Kuisioner 1)
7. Apa yang bisa terjadi pada kesehatan jika kita memakan jajanan yang terkontaminasi debu dan rambut. Sebutkan penyakit atau infeksi yang mungkin ditularkan!! (Kuisioner 10)
8. Jelaskan dalam 30 detik mengapa pewarna buatan yang sering digunakan pada jajanan berwarna mencolok bisa berbahaya bagi kesehatan. Sebutkan beberapa efek sampingnya! (Kuisioner 5)
9. Peragakan gaya detektif yang sedang memeriksa bungkus jajanan, sambil menyebutkan ciri-ciri bungkus yang baik! (Kuisioner 6)
10. Bayangkan kamu melihat jajanan yang kotor dengan debu dan rambut di sekitarnya. Jelaskan dalam 30 detik kenapa kamu memilih untuk tidak membeli jajanan itu, dan apa bahaya kesehatan yang bisa ditimbulkan jika tetap mengonsumsinya! (Kuisioner 7)

2.8 **Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap *Hygiene***

Penelitian ini terdapat pengaruh media game dalam pengetahuan dan sikap siswa mengenai *hygiene* sanitasi makanan jajanan pada sebelum dan sesudah pemberian *pre-test post-test*. Pemberian media game dapat

memberikan inovasi terbaru dalam memberikan pelajaran kepada siswa/i agar mereka tidak bosan dalam metode pembalajaran. Dengan diadakan media game ini para siswa/i dapat mengeluarkan emosionalnya sehingga mereka bersemangat dalam menjawab dan akan terus diingat oleh para responden. media ini telah berhasil dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap responden mengenai *hygiene* sanitasi makanan jajanan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh media infografis, media 3 dimensi, media game terhadap pengetahuan dan sikap siswa tentang higiene sanitasi makanan jajanan di sekolah (Azzahro, *et al.,* 2024).

Edukasi gizi berperan penting dalam membentuk kebiasaan *hygiene* yang baik, terutama pada remaja yang berada dalam fase pembentukan kebiasaan. Dengan pemahaman yang tepat tentang pentingnya menjaga kebersihan makanan, tempat makan, dan diri sendiri, remaja akan lebih mampu menerapkan pola hidup sehat yang tidak hanya berkaitan dengan konsumsi makanan yang bergizi, tetapi juga dengan kebersihan yang mendukung kesehatan jangka panjang.

Penggunaan media video sebagai media dalam penyuluhan sering digunakan, media video menstimulasi dua indra yaitu penglihatan dan pendengaran yang memberikan pengertian yang semakin jelas kepada sasaran sehingga semakin banyak indra yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak pengetahuan yang didapat. Dalam penelitian ini ada pengaruh edukasi menggunakan media video terhadap peningkatan

pengetahuan dengan hasil uji statistik nilai p-value 0,003 yang artinya ada perbedaan bermakna pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan media video. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Putri, dkk (2021) bahwa media video terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap, dengan hasil uji statistik p-value 0,000 yang menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan dan sikap setelah diberikan penyuluhan (Rahayu, 2022)

2.9 **Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Konsumsi Sayur Dan Buah**

Penelitian ini menunjukkan bahwa media edukasi gizi berbasis media cakram terdaat peningkatan dari pengetahuan dan sikap yang cukup/kurang menjadi lebih baik. Terdapat pengaruh edukasi gizi dengan media cakram terhadap pengetahuan tentang sayur dan buah serta sikap tentang sayur dan buah dengan masing-masing p-value 0,000. Edukasi gizi dengan media cakram dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang sayur dan buah pada siswa di SDN Kali Pasir (Annisa, 2022)

Penggunaan media cakram yang merupakan alat perantara berbentuk pipih seperti piring yang sifatnya lebih konkret dan menyampaikan informasi secara cepat dan praktis. Pada dasarnya media memunculkan minat responden untuk lebih ingin tahu, menstimulasi siswa ntuk melaksanakan informasi kesehatan yang telah diuraikan serta membantu objek belajar lebih luas dan cepat. Peningkatan sikap ini dikarenakan penggunaan media cakram yang baru bagi siswa, sehingga siswa sangat antusias dengan media, baik itu tentang warna, isi, ataupun cara pemakaiannya. Bahasa yang tidak rumit, dan ilustrasi menarik serta sesuai dengan informasi yang disampaikan

berimplikasi terhadap cara memahami media ini. Materi edukasi yang dirancang dalam media cakram ini dibuat semenarik mungkin, menggunakan kata dan bahasa yang mudah dimengerti oleh siswa sehingga ketika edukasi berlangsung siswa mudah memahami (Annisa, 2022).

2.10 Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Keamanan Pangan Jajanan

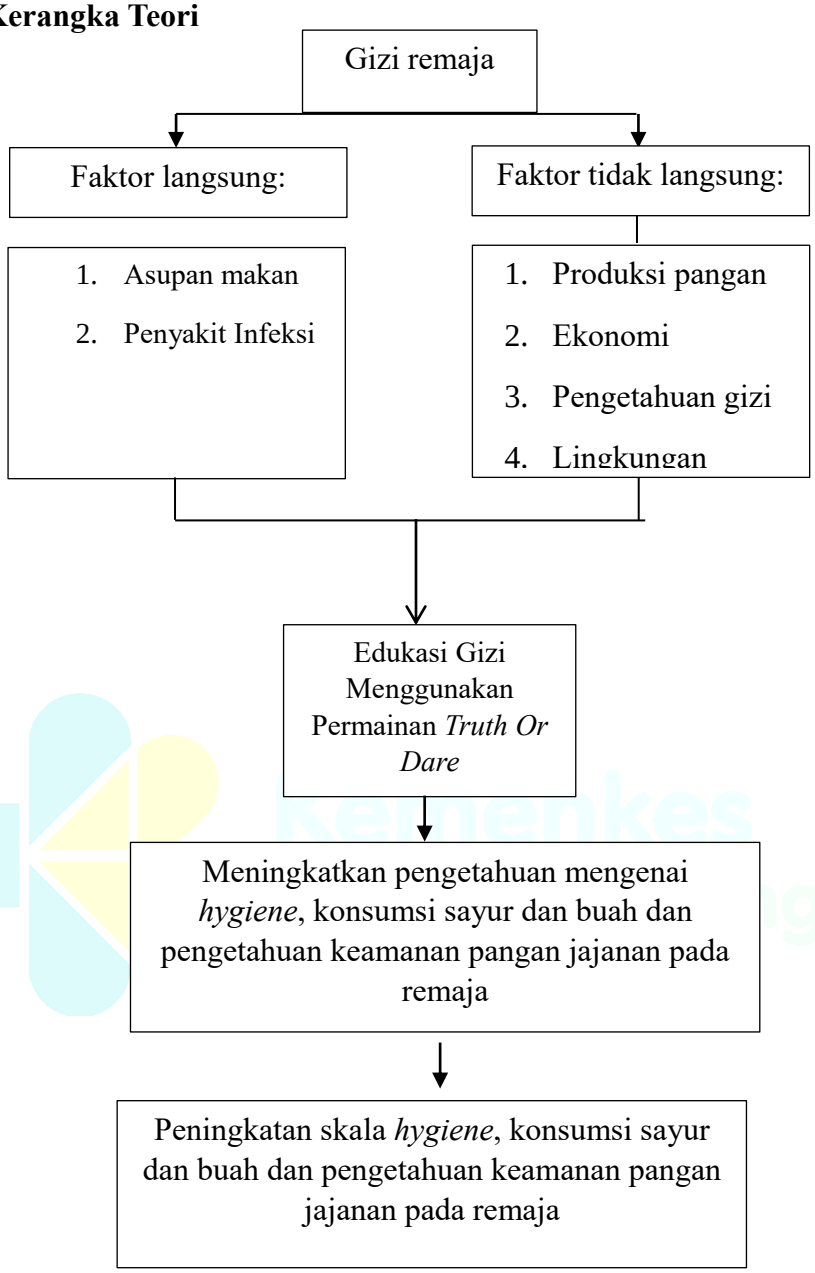
Penelitian ini menunjukkan bahwa media edukasi gizi berbasis media *pop-up book* memiliki keefektifan yang sangat baik dalam meningkatkan pengetahuan tentang memilih jajanan atau makanan yang sehat. Sebelum diberikan pendidikan gizi, sejumlah responden memiliki jawaban yang tidak tepat mengenai keamanan jajanan, seperti pewarna makanan, kebersihan pramusaji makanan, dan informasi kandungan gizi di kemasan makanan. Kemudian, setelah diberikan pendidikan gizi terjadi peningkatan pengetahuan dimana rata-rata responden menberikan jawaban yang benar terkait keamanan jajanan (Heriyanto, *et al.*, 2024).

Edukasi gizi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai keamanan pangan jajanan. Dengan edukasi yang tepat, individu menjadi lebih sadar akan risiko kesehatan dari jajanan yang tidak aman, memahami pentingnya kebersihan dan standar keamanan makanan, serta mampu memilih jajanan yang lebih sehat dan bergizi. Selain itu, edukasi gizi mendorong perubahan perilaku konsumsi yang lebih positif dan berkontribusi pada upaya pencegahan masalah kesehatan yang disebabkan oleh makanan yang tidak aman. Oleh karena itu,

program edukasi gizi perlu diterapkan secara luas, baik melalui institusi pendidikan, komunitas, maupun media, untuk meningkatkan kesadaran dan kesejahteraan masyarakat.

Penggunaan media dalam melaksanakan pendidikan gizi memiliki keefektifan yang sangat baik dalam meningkatkan pengetahuan tentang memilih jajanan atau makanan yang sehat. Sebelum diberikan pendidikan gizi, sejumlah responden memiliki jawaban yang tidak tepat mengenai keamanan jajanan, seperti pewarna makanan, kebersihan pramusaji makanan, dan informasi kandungan gizi di kemasan makanan. Kemudian, setelah diberikan pendidikan gizi terjadi peningkatan pengetahuan dimana rata-rata responden menberikan jawaban yang benar terkait keamanan jajanan. terjadi peningkatan pengetahuan keamanan jajanan pada anak usia sekolah setelah diberikan pendidikan gizi baik melalui kelompok kontrol (*powerpoint*) dan kelompok eksperimen (*pop-up book*). Hasil analisis statistik menunjukkan ada pengaruh nyata pemberian pendidikan gizi baik kelas kontrol dan eksperimen terhadap peningkatan pengetahuan keamanan jajanan dengan nilai signikansi <0,05 (Heriyanto, *et al.,* 2024).

2.11 **Kerangka Teori**



Gambar 2.2 Kerangka Teori
Sumber: Modifikasi teori lawrance gren (1980), Notoatmojo (2012)

(Faujiah *et al.*, 2023)(Purba, 2019)

2.12 **Hipotesis**

Hipotesis adalah suatu pernyataan atau dugaan sementara yang dibuat berdasarkan pengamatan awal dan dirancang untuk diuji melalui penelitian atau eksperimen. Hipotesis digunakan sebagai langkah awal dalam proses ilmiah untuk menjelaskan hubungan antara variabel tertentu. Adapun hipotesis dalam penelitian ini :

a. Hipotesis Alternatif (Ha)
    1. Ada pengaruh edukasi gizi menggunakan permainan *truth or dare* terhadap *hygiene*, pada remaja di SMPN 18 dan SMPN 04 Kota Bengkulu.
    2. Ada pengaruh edukasi gizi menggunakan permainan *truth or dare* terhadap konsumsi sayur dan buah, pada remaja di SMPN 18 Kota Bengkulu.
    3. Ada pengaruh edukasi gizi menggunakan permainan *truth or dare* terhadap pengetahuan keamanan pangan jajanan, pada remaja di SMPN 18 dan SMPN 04 Kota Bengkulu.
b. Hipotesis nol (Ho)
    1. Tidak Ada pengaruh edukasi gizi menggunakan permainan *truth or dare* terhadap konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMPN 04 Kota Bengkulu.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu