

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan Sarapan Untuk Mencegah Kekurangan Energi Kronis

1. Pengertian pengetahuan sarapan

Pengetahuan sarapan adalah kemampuan individu dalam memahami pengertian, manfaat, serta pentingnya sarapan dalam memenuhi kebutuhan gizi harian. Menurut Notoatmodjo (2018) pengetahuan merupakan hasil dari proses memahami yang terjadi setelah individu berinteraksi dengan objek melalui penginderaan, yang kemudian membentuk kemampuan kognitif seseorang dalam memahami informasi kesehatan.

Pengetahuan gizi, termasuk mengenai sarapan, sangat penting dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat pada remaja. Pengetahuan ini mencakup pemahaman tentang jenis makanan, kandungan zat gizi, serta manfaat sarapan dalam mendukung aktivitas harian, khususnya dalam menjaga konsentrasi belajar. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung lebih mampu memilih makanan yang sehat dan seimbang, termasuk membiasakan diri untuk sarapan sebelum beraktivitas (Arista *et al.*, 2021). Dengan demikian, pengetahuan mengenai sarapan menjadi salah satu faktor penting dalam upaya pencegahan masalah gizi seperti Kekurangan Energi Kronis (KEK).

2. Tingkat pengetahuan sarapan

Tingkat pengetahuan sarapan merupakan kemampuan individu dalam memahami dan mengaplikasikan informasi mengenai sarapan, mulai dari pengertian, manfaat, hingga penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Dalam ranah kognitif, Taksonomi Bloom membagi enam tingkatan pengetahuan (Swarjana, 2022) yang meliputi:

a. Tahu (*know*)

Merupakan tingkatan yang paling dasar, yaitu kemampuan individu untuk mengingat kembali informasi tentang sarapan, seperti pengertian dan manfaat sarapan bagi kesehatan.

b. Memahami (*comprehension*)

Kemampuan individu untuk menjelaskan kembali konsep sarapan, seperti menjelaskan mengapa sarapan penting untuk menjaga energi dan konsentrasi belajar.

c. Aplikasi (*application*)

Kemampuan untuk menerapkan pengetahuan tentang sarapan dalam kehidupan sehari-hari, misalnya membiasakan sarapan sebelum berangkat sekolah.

d. Analisis (*analysis*)

Kemampuan untuk menguraikan informasi terkait sarapan, seperti membedakan antara sarapan sehat dan tidak sehat berdasarkan kandungan gizinya.

e. Sintesis (*synthesis*)

Kemampuan untuk menggabungkan berbagai informasi tentang sarapan menjadi suatu pemahaman baru, misalnya menyusun menu sarapan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Kemampuan untuk menilai pentingnya sarapan berdasarkan kriteria kesehatan, seperti mempertimbangkan dampak jika tidak sarapan terhadap konsentrasi belajar dan status gizi.

3. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan sarapan siswi SMP

Menurut (Efendi & Abidin, 2022) pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan proses penerimaan informasi dan lingkungan individu. Dalam konteks pengetahuan sarapan pada siswi SMP, faktor-faktor tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Usia

Usia memengaruhi kemampuan kognitif dalam menerima dan memahami informasi. Siswi SMP berada pada fase remaja awal yang mulai mampu berpikir lebih logis dan mudah menerima informasi baru, termasuk mengenai pentingnya sarapan.

b. Pendidikan

Lingkungan pendidikan, khususnya pembelajaran di sekolah, berperan dalam meningkatkan pengetahuan gizi siswa. Materi yang diberikan dalam pelajaran terkait kesehatan atau gizi dapat membantu meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya sarapan sebelum beraktivitas.

c. Informasi (media sosial dan media digital)

Sumber informasi seperti media sosial, internet, dan video edukasi memiliki pengaruh besar terhadap pengetahuan siswi. Informasi mengenai sarapan yang diperoleh dari media digital dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya sarapan bagi kesehatan dan konsentrasi belajar.

d. Lingkungan sosial dan keluarga

Lingkungan keluarga dan teman sebaya sangat memengaruhi kebiasaan sarapan. Kebiasaan sarapan di rumah, dukungan orang tua, serta kebiasaan teman sebaya dapat membentuk pola pikir dan perilaku siswi terhadap sarapan.

e. Lingkungan sekolah

Lingkungan sekolah juga berperan dalam membentuk pengetahuan dan kebiasaan sarapan melalui edukasi gizi, kegiatan UKS, serta kebijakan sekolah yang mendukung perilaku hidup sehat.

4. Pengukuran pengetahuan tentang sarapan

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Notoatmodjo, 2018). pengetahuan dapat diukur dengan melakukan wawancara ataupun menggunakan angket atau kuisisioner yang berisikan pertanyaan terkait dengan isi materi yang ingin diukur. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan menggunakan angket atau kuesioner yang disesuaikan dengan tingkat pengetahuan yang ingin diukur. Instrumen yang digunakan harus mampu menggambarkan pemahaman responden terhadap materi yang diteliti.

Dalam penelitian ini, pengukuran pengetahuan tentang sarapan dilakukan menggunakan kuesioner dengan bentuk pertanyaan objektif, yaitu pilihan benar dan salah (Guttman). Jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0, kemudian seluruh skor dijumlahkan untuk memperoleh nilai akhir pengetahuan masing-masing responden. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin baik tingkat pengetahuan responden mengenai sarapan sebagai upaya pencegahan Kekurangan Energi Kronis (KEK).

B. Sikap Sarapan Untuk Mencegah Kekurangan Energi Kronis

1. Pengertian sikap tentang sarapan

Sikap terhadap sarapan merupakan kecenderungan seseorang dalam merespons, menilai, serta menerima atau menolak kebiasaan sarapan sebagai bagian dari pola makan sehari-hari. Sikap ini mencerminkan kesiapan individu untuk bertindak terkait perilaku sarapan, namun belum tentu diwujudkan dalam bentuk perilaku nyata. Menurut (Rahmawati, 2021) sikap masih merupakan predisposisi tindakan yang dapat memengaruhi perilaku seseorang sebelum menjadi tindakan nyata. Sikap terhadap sarapan dapat dibedakan menjadi dua. Menurut Hanum (2022) dua kategori sikap yang ada adalah

- a. Sikap negatif, yang merupakan reaksi individu yang menolak atau ketidakpedulian terhadap kebiasaan sarapan, seperti sering melewati sarapan.
- b. Sikap positif, di mana individu siap menerima dan bersedia untuk membiasakan sarapan sebelum beraktivitas.

2. Tingkatan sikap

Sikap dapat dibagi menjadi empat tingkatan menurut (Yuhanah, 2024) yaitu:

- a. Menerima (*receiving*)

Menerima adalah tingkatan sikap yang paling dasar, dimana individu menunjukkan kesediaan dan memperhatikan stimulus yang ada, atau objek yang dihadapi.

- b. Merespon (*responding*)

Merespon berarti orang tersebut mau menjawab saat diberikan pertanyaan dan bersedia untuk menjalankan serta menyelesaikan tugas yang diterimanya.

c. Menghargai (*valuing*)

Dimana individu ingin membantu menyelesaikan masalah orang lain serta berdiskusi tentang isu atau bekerjasama dalam menyelesaikannya

d. Bertanggung jawab (*responsible*)

Sikap bertanggung jawab merupakan tingkatan tertinggi, karena melibatkan keberanian lebih untuk mempertahankan pilihan yang diambil, yang berarti bahwa individu siap menanggung segala konsekuensi yang mungkin muncul dari keputusannya.

3. Faktor yang mempengaruhi sikap

Menurut Putri *et al.*, (2023) adapun faktor - faktor berikut yang mempengaruhi sikap :

a. Pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi yang memberikan dampak mendalam dapat menjadi landasan dalam pembentukan sikap. Sikap yang terbentuk dari pengalaman tersebut akan memiliki pengaruh langsung terhadap tindakan selanjutnya.

b. Orang lain yang dianggap penting

Seseorang cenderung mengadopsi sikap yang mirip atau sejalan dengan sikap orang-orang yang dianggap berperan signifikan dalam hidupnya.

c. Media massa

Sebagai alat komunikasi, berbagai saluran media massa seperti televisi, radio, dan koran memiliki dampak dalam menyampaikan pesan-pesan yang mengandung sugesti, yang dapat mempengaruhi pandangan dan kemudian membentuk dasar kognitif yang mampu menghasilkan sikap tertentu.

d. Kebudayaan

Budaya tempat kita tinggal memiliki pengaruh dalam pembentukan sikap seseorang. Budaya tersebut memberikan arah dalam cara kita bersikap terhadap berbagai isu.

e. Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Lembaga pendidikan dan lembaga keagamaan sebagai sistem memiliki efek pada pembentukan sikap, karena keduanya memberikan landasan, pemahaman, dan nilai moral dalam diri individu. Pemahaman tentang baik dan buruk, bersama dengan tindakan yang diperbolehkan atau dilarang, diperoleh melalui pendidikan dan ajaran dari pusat keagamaan.

f. Faktor emosional

Tidak semua sikap dipengaruhi oleh lingkungan dan pengalaman individu. Terkadang, sikap tercermin sebagai respons yang didasari oleh emosi, yang dapat berfungsi sebagai saluran untuk mengatasi frustrasi atau sebagai bentuk mekanisme pertahanan ego. Sikap semacam ini bisa bersifat sementara dan cepat hilang.

4. Pengukuran sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan dengan cara langsung maupun tidak langsung. Cara langsung dapat dilihat dari pandangan atau pernyataan responden mengenai suatu objek, sedangkan cara tidak langsung dapat dilakukan melalui pertanyaan hipotesis, lalu pendapat responden diminta. Dalam mengukur sikap, skala likert 1 hingga 4 bisa digunakan dengan pilihan jawaban seperti sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju (Sugiyono, 2017).

C. Remaja Putri

1. Pengertian remaja putri

Remaja putri adalah fase transisi dari anak-anak menuju kehidupan dewasa dengan rentang umur antara 10 hingga 20 tahun. Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung lebih cepat sehingga remaja memerlukan perhatian serta dukungan dari lingkungan sekitarnya (Mardalena, 2021). Pada masa ini, remaja putri membutuhkan asupan gizi yang cukup dan seimbang untuk mendukung pertumbuhan tubuh serta aktivitas sehari-hari. Kebiasaan makan yang kurang baik, seperti melewatkan sarapan, dapat menyebabkan kurangnya asupan energi dan meningkatkan risiko terjadinya kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja putri (Awaru et al., 2025).

2. Tahap perkembangan remaja

Menurut Mardalena (2021) terdapat tiga tahap remaja yaitu:

a. Remaja Awal

Fase ini mencakup remaja berusia antara 10 hingga 14 tahun. Di tahap ini, remaja mengalami pertumbuhan yang sangat cepat dan mulai memperhatikan penampilan fisik agar terlihat seperti idolanya.

b. Remaja Pertengahan

Pada tahap ini, remaja berusia 15 hingga 17 tahun. Remaja mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan seperti rasa ingin bergaul dengan teman sebaya serta aspek kognitif dan moral yang mulai berkembang.

c. Remaja Akhir

Remaja dalam fase ini berusia 18 hingga 20 tahun. Pada tahapan ini, pertumbuhan fisik mulai melambat, remaja sudah dapat mengambil keputusan

sendiri, mengembangkan nilai-nilai moral dan pendidikan, serta menunjukkan rasa ingin tahu yang semakin dalam, biasanya diiringi dengan penjelasan yang lebih mendetail.

3. Masalah gizi remaja putri

a. Kekurangan gizi

Sebagian besar remaja putri mengonsumsi makanan kurang dari tiga kali dalam sehari. Masalah gizi yang dihadapi remaja ini muncul akibat kesalahan dalam perilaku makan, yang ditandai dengan ketidakseimbangan antara pola makan dan jumlah nutrisi yang direkomendasikan. Remaja memerlukan asupan nutrisi yang memadai untuk mencukupi kebutuhan energi. Nutrisi tersebut diperoleh dari makronutrien, seperti karbohidrat, protein, protein dan lemak. Makronutrien diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang signifikan dan berfungsi sebagai sumber energi. Kekurangan energi dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam tubuh, yang akan berdampak pada berat badan remaja, menjadikannya tidak ideal, dan sebaliknya. Asupan energi yang tidak mencukupi pada remaja putri dapat mengakibatkan efek negatif, seperti kekurangan energi kronis (KEK) dan peningkatan risiko melahirkan bayi dengan berat badan rendah (Pojoeh *et al.*, 2023).

b. Overweight dan Obesitas

Overweight dan obesitas merupakan kondisi kelebihan berat badan yang ditandai dengan akumulasi lemak berlebih akibat asupan makanan yang tidak seimbang atau berlebihan, seperti makanan cepat saji dan minuman manis, minimnya konsumsi sayuran dan buah, serta kurangnya aktivitas fisik. Dimana hal ini dapat menimbulkan risiko bagi kesehatan seperti penyakit degeneratif, gangguan pada fungsi reproduksi, dan masalah psikologis. Penilaian status gizi

untuk obesitas pada remaja dilakukan melalui penggunaan IMT (Indeks Massa Tubuh) yang mempertimbangkan usia dan jenis kelamin (Rahayu *et al.*, 2023).

c. Anemia

Salah satu kelompok umur yang berisiko tinggi mengalami anemia adalah remaja putri. Hal ini disebabkan oleh adanya perubahan fisik dan fisiologis yang dialami, sehingga membuat kebutuhan nutrisinya lebih besar dibandingkan dengan kelompok usia lain, serta siklus menstruasi yang terjadi setiap bulan yang menyebabkan peningkatan kebutuhan zat besi untuk mengganti kehilangan zat besi tersebut. Pola makan sehari-hari sangat dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan. Rendahnya tingkat hemoglobin bisa disebabkan oleh asupan makanan yang tidak memenuhi kebutuhan, sehingga mengakibatkan kurangnya cadangan zat besi dalam tubuh. Apabila seorang wanita mulai mengalami anemia sejak masa remajanya, hal ini dapat mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan, menimbulkan kelemahan karena mudah terserang infeksi, kurang aktif, malas, cepat lelah, dan selama di sekolah, kesulitan untuk berkonsentrasi saat belajar, mengantuk, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kecerdasan dan daya tangkap pada remaja (Aisyah, 2022).

D. Pentingnya Sarapan Untuk Mencegah Kekurangan Energi Kronis

1. Pengertian sarapan

Sarapan merupakan aktivitas mengonsumsi makanan serta minuman yang dilakukan antara waktu bangun tidur hingga pukul sembilan pagi untuk memenuhi sebagian dari kebutuhan nutrisi harian (15-30% dari total kebutuhan gizi) demi mencapai gaya hidup yang sehat, aktif, dan produktif. Sarapan memberikan tubuh dengan nutrisi yang dibutuhkan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan kegiatan

fisik dengan optimal setelah bangun di pagi hari. Bagi individu yang jarang mengonsumsi makanan pagi dan snack siang, porsi makanan saat sarapan dapat mencapai sepertiga dari total asupan sehari. Sementara itu, bagi individu yang terbiasa dengan makan pagi dan snack siang, jumlah porsi sarapan sebaiknya sekitar seperempat dari total konsumsi harian (Menteri Kesehatan RI, 2014)

2. Tujuan sarapan

Menurut Hartati *et al.*, (2023) tujuan utama sarapan yaitu sarapan menyediakan sumber energi yang diperlukan untuk memulai aktivitas sehari-hari setelah periode puasa saat tidur. Karbohidrat yang dikonsumsi saat sarapan membantu meningkatkan kadar gula darah, kadar gula darah yang terjamin normal menyebabkan gairah dan konsentrasi seseorang bisa lebih baik sehingga berdampak positif yang penting untuk fungsi otak dan tubuh. Selain itu nutrisi yang diperoleh dari sarapan berkontribusi pada berbagai proses fisiologis dalam tubuh, termasuk metabolisme, pertumbuhan, dan pemeliharaan jaringan.

3. Manfaat sarapan

Sarapan berperan sebagai sumber tenaga dan nutrisi agar kita dapat berpikir, belajar, dan menjalankan aktivitas dengan baik setelah bangun di pagi hari. Berikut adalah beberapa manfaat dari sarapan pagi menurut (Noviyanti & Kusudaryanti, 2018) yaitu :

- a. Menambah stamina dan menjaga status gizi yang optimal.
- b. Memberikan gairah lebih dan menghindari rasa lesu saat mengikuti pelajaran.
- c. Meningkatkan fokus saat belajar.
- d. Meningkatkan kemampuan kognitif.
- e. Mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan yang sehat.

- f. Membantu menjaga stabilitas emosional.

4. Dampak tidak sarapan

Menunda waktu untuk sarapan dapat mengakibatkan kekurangan nutrisi di tubuh selama pagi hari serta meningkatkan terjadinya malnutrisi. Selain itu, menunda sarapan menyebabkan orang cenderung mengonsumsi makanan secara berlebihan pada waktu lain, khususnya saat makan malam, yang bisa berujung pada obesitas. Melewatkan sarapan terbentuk dari kurangnya nafsu makan dan memengaruhi pola makan selanjutnya, sehingga mengurangi jumlah energi harian yang diterima. Kekurangan nutrisi yang tidak merata dapat berdampak negatif pada pertumbuhan, perkembangan, dan status gizi seseorang.

Dampak yang terjadi ketika melewati sarapan diantaranya yaitu penurunan fungsi kognitif, risiko obesitas, berkurangnya konsentrasi, kemungkinan sindrom metabolik, serta perasaan lelah. Anak-anak yang tidak sarapan akan mengalami kekurangan energi saat beraktivitas, di samping itu mereka juga mengalami kesulitan berkonsentrasi, cepat merasa lelah, dan lebih mudah mengantuk (Noviyanti & Kusudaryanti, 2018)

5. Jenis komposisi sarapan

Komposisi sarapan sebaiknya mengikuti prinsip gizi seimbang. Makanan pagi yang bergizi seimbang merupakan sajian yang memiliki unsur gizi dalam variasi dan jumlah yang tepat sesuai dengan kebutuhan fisik, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Pedoman Gizi Seimbang bertujuan untuk memberikan arahan mengenai konsumsi makanan sehari-hari dan pola hidup sehat berdasarkan prinsip konsumsi beragam makanan, kebersihan, aktivitas fisik, serta pengawasan berat badan secara rutin untuk menjaga berat badan tetap ideal. Salah

satu cara untuk memvisualisasikan Pedoman Gizi Seimbang adalah melalui Isi Piringku yang menunjukkan porsi untuk sekali makan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).



Sumber : (Kemenkes RI, 2014)

Gambar 1
Isi Piringku

Isi piringku merupakan pedoman makanan seimbang untuk satu kali makan (sarapan, makan siang, dan makan malam) yang diperkenalkan oleh pemerintah Indonesia guna mendorong kebiasaan makan yang sehat. Panduan ini menekankan betapa pentingnya mengonsumsi berbagai jenis makanan dari kelompok yang berbeda dengan proporsi yang tepat. Dalam isi piringku terdapat instruksi mengenai proporsi makanan yang sehat di mana setengah dari total makanan setiap kali makan terdiri dari 50% yakni $\frac{1}{3}$ bahan pokok dan $\frac{1}{6}$ lauk, sedangkan separuhnya lagi 50% untuk $\frac{1}{3}$ sayuran dan $\frac{1}{6}$ buah. Selain itu, disarankan untuk mengonsumsi air putih minimal 8 gelas setiap hari serta menerapkan perilaku hidup bersih, termasuk mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Sarapan yang dikonsumsi oleh remaja bisa dianggap seimbang jika komposisinya terdiri dari 55-60% karbohidrat, 25-30% lemak, dan 15-20% protein, serta memenuhi berbagai zat yang diperlukan oleh tubuh, termasuk sumber energi, zat yang mendukung pembentukan sel, dan zat yang mengatur metabolisme. Energi dapat diperoleh dari makanan kaya karbohidrat seperti nasi, roti, umbi-umbian, dan sejenisnya. Makanan yang kaya protein, yang penting untuk pembentukan sel, mencakup ikan, ayam, dan berbagai jenis kacang. Lemak yang dibutuhkan untuk perkembangan otak dan sebagai cadangan energi dapat ditemukan dalam daging, susu, mentega, dan santan. Sedangkan, zat-zat pengatur yang terdiri dari vitamin dan mineral dapat diperoleh melalui konsumsi sayuran dan buah-buahan (Istiharini *et al.*, 2024).

6. Contoh menu sarapan

Menu sarapan yang sehat untuk remaja sekolah menurut Unisef & Astuti (2024), sebagai berikut :

- a. Bubur ayam, melon, air putih
- b. Nasi goreng, jeruk, air putih
- c. Omelet makaroni sayur, semangka, susu
- d. *Sandwich* (Roti, telur, sayuran), apel, susu
- e. Ubi panggang dengan yogurt dan madu, jeruk, air putih

Berdasarkan Menteri Kesehatan RI (2019), remaja putri usia 13 – 15 tahun memerlukan sekitar 2,050 kalori setiap harinya. Tingkat kebutuhan kalori akan meningkat seiring dengan bertambahnya aktivitas yang dilakukan remaja. Yang terpenting adalah penerapan pola makan yang sehat bagi remaja serta penyediaan nutrisi yang teratur.

7. Faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan

Menurut (Firdaus *et al.*, 2023) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan, yaitu:

a. Faktor ekonomi

Kondisi ekonomi yang rendah menjadi salah satu penyebab utama yang dialami oleh banyak keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi anak. Banyak orang tua menghadapi kesulitan karena situasi finansial yang tidak mendukung, pendapatan dari pekerjaan yang tidak memadai, dan harga bahan makanan yang tinggi, yang berdampak pada kesehatan anak.

b. Peran orang tua

Kesibukan orang tua dalam bekerja menyebabkan minimnya perhatian yang diberikan kepada anak. Orang tua yang tergesa-gesa berangkat kerja di pagi hari seringkali tidak memiliki waktu untuk menyiapkan sarapan bagi anak, sehingga anak terpaksa membeli makanan yang tidak sehat di sekolah, seperti gorengan, bakso, dan lain-lain.

c. Waktu

Keterbatasan waktu yang disebabkan oleh jarak sekolah yang jauh, bangun terlambat, atau perasaan terburu-buru sering kali mengakibatkan anak tidak memiliki kebiasaan sarapan.

d. Pengetahuan gizi

Tingginya pengetahuan mengenai gizi memberikan dampak positif terhadap pilihan makanan seseorang. Sarapan sangat disarankan karena dapat meningkatkan kondisi pencernaan di pagi hari dan berfungsi sebagai sumber energi yang dapat dimanfaatkan dari pagi hingga menjelang makan siang.

8. Pengertian kekurangan energi kronis (KEK)

Kurang energi kronis (KEK) pada remaja putri merupakan kondisi yang terjadi karena adanya ketidaksesuaian energi di dalam tubuh, yang dapat mengakibatkan rendahnya berat badan serta mengurangi ketersediaan energi dalam tubuh. KEK pada remaja putri dapat diketahui dengan ukuran lingkaran lengan atas (LILA). Lingkaran lengan atas dapat menggambarkan ketersediaan zat gizi di otot dan lemak bawah kulit. Status LILA didapat dengan cara melakukan pengukuran pada remaja putri, apabila kurang dari 23,5 cm remaja putri dinyatakan mengalami KEK (Widyanthi *et al.*, 2023).

9. Dampak kekurangan energi kronis (KEK)

Remaja putri adalah calon ibu, sehingga penting bagi remaja putri untuk meningkatkan pemahaman mengenai gizi agar dapat mencegah masalah kesehatan pada bayi dengan menjaga status gizinya. Menurut (Noor *et al.*, 2021) seorang remaja putri yang KEK memiliki risiko tinggi untuk melahirkan anak yang akan menderita KEK dikemudian hari. Jika kekurangan energi pada remaja putri tidak diatasi dengan baik, dapat berlanjut dan berdampak pada masa kehamilan, yang dapat menyebabkan kelahiran bayi dengan berat lahir rendah (BBLR) dan meningkatkan risiko kematian. Selain itu, remaja yang mengalami KEK memiliki potensi lebih besar untuk melahirkan anak yang stunting.

10. Penyebab kekurangan energi kronis (KEK)

Ketidakseimbangan asupan zat gizi merupakan faktor penyebab kekurangan energi kronis (KEK). Asupan zat gizi yang penting meliputi zat gizi makro yaitu energi, protein, lemak, dan karbohidrat, serta dua zat gizi mikro yang berkaitan dengan KEK yaitu zat besi dan zinc. selain itu kek pada remaja putri disebabkan

karena frekuensi, jumlah, dan keragaman makanan yang kurang serta persepsi mengenai body image yang salah, dimana remaja putri sering kali merasa berat badannya berlebih, sehingga melakukan diet ekstrim (Rahayu *et al.*, 2023).

11. Pencegahan kekurangan energi kronis (KEK)

a. Meningkatkan Konsumsi Zat Gizi Makro

Kurangnya asupan gizi pada remaja putri umumnya kekurangan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Ketidakseimbangan energi yang memicu rendahnya berat badan dan simpanan energi dalam tubuh akan menyebabkan kurang energi kronis. Salah satu zat gizi makro yang penting untuk mencegah Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah protein. Protein merupakan zat gizi makro yang berfungsi sebagai zat pembangun tubuh dan juga sebagai sumber energi didalam tubuh. Tingkat kecukupan energi dan protein yang kurang dapat menyebabkan penurunan massa otot pada subjek. Apabila asupan protein cukup maka status gizi akan baik termasuk ukuran lingkaran lengan atas (LILA) (Noor *et al.*, 2021).

b. Membiasakan sarapan

Sarapan yang bergizi berperan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi harian, yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Faktor utama yang memicu masalah gizi pada remaja adalah pola makan yang kurang tepat, dimana ketika konsumsi energi tidak mencukupi tubuh, cadangan energi akan berkurang, yang dapat menyebabkan penurunan berat badan pada remaja. Sarapan merupakan salah satu waktu yang penting untuk memenuhi kebutuhan gizi karena berperan dalam mencegah Kekurangan Energi Kronis (KEK) dengan menyediakan kalori dan nutrisi yang penting untuk memulai hari. Ketersediaan variasi makanan

dalam pilihan sarapan dapat memenuhi kebutuhan nutrisi. Menu sarapan yang optimal harus mencakup sumber zat yang diperlukan oleh tubuh dalam proporsi yang sesuai, sehingga dapat memenuhi sepertiga dari total kebutuhan gizi harian (Istiharini *et al.*, 2024).

c. KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi)

KIE mengenai gizi seimbang merupakan salah satu upaya untuk menanggulangi KEK. Bentuk KIE salah satunya adalah penyuluhan, yaitu kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Hatussaadah & Rosalina, 2025).

E. Edukasi Menggunakan Media Video

1. Pengertian edukasi

Definisi edukasi menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) adalah proses transformasi sikap dan perilaku individu atau kelompok dalam usaha untuk berkembang melalui pendidikan, pelatihan, dan metode pengajaran. Edukasi juga mencakup perubahan perilaku atau proses belajar dari tidak mengetahui menjadi mengetahui secara terencana bagi individu, kelompok, atau masyarakat, agar dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup yang sehat (Kastutara, 2022)

Pendidikan gizi, yang juga dikenal sebagai edukasi gizi, merupakan pendekatan pengajaran yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan sikap remaja terhadap masalah gizi. Selain itu, edukasi gizi diartikan sebagai usaha yang bersifat luas untuk mengubah perilaku masyarakat sehingga praktik makan yang baik dapat diintegrasikan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks yang lebih

sempit, pendidikan gizi merujuk pada penyampaian informasi mengenai makanan yang baik dan buruk untuk dikonsumsi (Sukraniti *et al.*, 2018).

2. Pengertian media

Media adalah sarana atau saluran yang dapat dirasakan melalui indra, seperti dilihat, didengar, dirasakan, dan dicium, digunakan untuk menyampaikan pesan dari pengirim kepada penerima selama proses komunikasi. Media pendidikan umumnya dibagi menjadi tiga kategori: audio (suara), visual (gambar), dan audiovisual (kombinasi gambar dan suara) (Faujiah *et al.*, 2022).

a. Media Audio (suara)

Adalah jenis media yang hanya dapat diakses melalui pendengaran, sepenuhnya bergantung pada elemen suara, seperti radio, rekaman suara, dan podcast.

b. Media Visual (gambar)

Adalah kategori media yang hanya bisa dinikmati melalui penglihatan. Media visual dikelompokkan menjadi dua jenis: yang tidak diproyeksikan, misalnya ilustrasi, diagram, skema, poster, dan komik, serta yang diproyeksikan, contohnya rekaman (DVD-Rom, CD-Rom, floppy disk, dan gambar CD) dan ilustrasi digital yang dibuat dengan perangkat lunak grafis seperti panel proyeksi LCD.

c. Audiovisual (gambar dan suara)

Adalah integrasi antara elemen suara dan gambar bergerak. Artinya, media ini dapat dinikmati secara simultan dengan mendengarkan dan melihat. Media audiovisual sering digunakan untuk menyampaikan informasi, hiburan, atau pendidikan.

3. Media video edukasi sarapan

Media video adalah sarana yang menyampaikan informasi dalam bentuk suara dan gambar. Penggunaan video melibatkan lebih banyak indra dibandingkan dengan media lainnya, karena saat menonton video, siswa dapat melihat dan mendengar secara bersamaan. Selain itu, video yang menggabungkan suara dan visual terbukti sangat efektif dalam menyampaikan pesan, karena format ini memudahkan masyarakat untuk memahami dan menginternalisasi informasi yang diberikan (Nurwahidah *et al.*, 2021).

Media video edukasi sarapan merupakan media pembelajaran yang digunakan untuk menyampaikan informasi mengenai pentingnya sarapan, manfaat sarapan, serta dampaknya terhadap kesehatan dan konsentrasi belajar. Melalui media ini, informasi tentang sarapan dapat disampaikan secara lebih menarik, sederhana, dan mudah dipahami oleh siswi, sehingga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta membentuk sikap positif terhadap kebiasaan sarapan.

4. Manfaat media video

Terdapat beberapa manfaat penggunaan media video, sebagai berikut: (Nurwahidah *et al.*, 2021)

- a. Menyediakan pengalaman baru yang tidak terduga bagi peserta
- b. Memvisualisasikan dengan jelas hal-hal yang sebelumnya sulit dilihat secara langsung
- c. Menganalisa perubahan dalam jangka waktu tertentu
- d. Memberikan siswa pengalaman untuk merasakan situasi tertentu
- e. Menampilkan presentasi kasus nyata yang dapat mendorong diskusi di kalangan siswa.

5. Kelebihan dan kekurangan media video

Kelebihan dan kekurangan dalam menggunakan media video menurut (Riyana, 2024).

a. Kelebihan dalam menggunakan media video yaitu:

- 1) Video dilengkapi dengan audio dari musik, penjelasan ilustratif, dan suara dari situasi nyata, memberikan daya tarik tersendiri pada video tersebut.
- 2) Mampu mentransformasikan konsep abstrak menjadi lebih nyata dan konkret.
- 3) Dapat menghemat waktu dan memiliki kemampuan diputar berulang kali.

b. Kekurangan dalam menggunakan media video yaitu:

- 1) Memerlukan perangkat tertentu seperti proyektor LCD.
- 2) Bergantung pada sumber listrik.
- 3) Memerlukan keahlian tertentu dan kolaborasi tim dalam proses pembuatannya