

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Remaja

Menurut *World Health Organization* (WHO) remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 10-24 tahun. Menurut peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI, 2014). Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa yang mengalami perkembangan dari semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa (Damayanti, Pritasari, & Lestari 2017).

B. Gizi Seimbang

1. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi Seimbang merupakan susunan pangan 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 memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi dan mempertahankan sistem imun dalam tubuh (Kemenkes RI, 2014).

Gizi yang seimbang untuk semua kelompok saat ini berdasar pada 4 pilar utama, yaitu mengonsumsi makanan yang beraneka ragam, menerapkan pola hidup bersih dan sehat, menjaga berat badan ideal, dan pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga. Selain keempat pilar tersebut, pemerintah juga mengeluarkan slogan dan visual terbaru untuk memahamkan masyarakat dengan bentuk gizi seimbang yang baru. Slogan tersebut adalah tumpeng gizi seimbang dan piring makanku atau isi piringku (Kemenkes, 2018).

2. Prinsip Gizi Seimbang

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur (PERMENKES RI, No. 41 2014).

Empat pilar tersebut adalah:

a. Mengonsumsi aneka ragam pangan

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Contoh: nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi miskin vitamin dan mineral; sayuran dan buah-buahan pada umumnya kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi miskin kalori dan protein; ikan merupakan sumber utama protein tetapi sedikit kalori.

Beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Anjuran pola makan dalam beberapa dekade terakhir telah memperhitungkan proporsi setiap kelompok pangan sesuai dengan kebutuhan yang seharusnya. Contohnya, saat ini dianjurkan mengonsumsi lebih banyak sayuran dan buah-buahan dibandingkan dengan anjuran sebelumnya. Demikian pula jumlah makanan yang mengandung gula, garam dan lemak yang dapat meningkatkan resiko beberapa penyakit tidak menular, dianjurkan untuk dikurangi. Akhir-akhir ini minum air dalam jumlah yang cukup telah dimasukkan dalam komponen gizi seimbang oleh karena pentingnya air dalam proses metabolisme dan dalam pencegahan dehidrasi.

b. Membiasakan perilaku hidup bersih

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang. Sebaliknya pada keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme pada orang yang menderita infeksi terutama apabila disertai panas. Pada orang yang menderita penyakit diare, berarti mengalami kehilangan zat gizi dan cairan secara langsung akan memperburuk kondisinya. Demikian pula sebaliknya, seseorang yang menderita kurang gizi akan mempunyai risiko terkena penyakit infeksi karena pada keadaan kurang gizi daya tahan tubuh seseorang menurun, sehingga kuman penyakit lebih mudah masuk dan

berkembang. Kedua hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan kurang gizi dan penyakit infeksi adalah hubungan timbal balik.

Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi, berikut perilaku hidup bersih:

- 1) selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan buang air kecil, mencuci tangan akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit typhus dan disentri.
- 2) menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihindangi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit.
- 3) selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit, dan
- 4) selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

c. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme didalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh.

d. Memantau berat badan secara teratur

Untuk mempertahankan berat badan normal bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Oleh karena itu, pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari “Pola Hidup” dengan “Gizi Seimbang”, sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya.

Tabel 1.
Batas ambang Indeks Massa Tubuh (IMT)

Kategori		IMT
Sangat kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	<17,0
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17- < 18,5
Normal		18,5 – 25,0
Gemuk (overweight)	Kelebihan berat badan tingkat ringan	> 25,0 – 27,0
Obesitas	Kelebihan berat badan tingkat berat	>27,0

Sumber : Kemenkes RI, (2014)

3. Gizi seimbang untuk remaja

Gizi seimbang adalah susunan hidangan makanan sehari yang terdiri dari berbagai ragam bahan makanan yang berkualitas dalam jumlah dan 11 porsi yang sesuai, sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan secara optimal (PERSAGI, 2009).

Gizi seimbang pada masa remaja sangat menentukan kematangan mereka di masa depan. Pada remaja perempuan asupan makanan harus diperhatikan karena untuk mempersiapkan diri menjadi calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus yang lebih baik (Susilowati, & Kuspriyanto 2016). Pesan gizi seimbang untuk remaja (Permenkes RI No. 41 Tahun 2014)

- a. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga,
- b. Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya,
- c. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan,
- d. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah,
- e. Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak,
- f. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur, dan
- g. Hindari merokok

Cara menerapkan pesan gizi seimbang untuk remaja adalah dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Remaja supaya mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan) dalam setiap kali makan agar tubuh lebih sehat dan terpenuhi kecukupannya (Permenkes RI No. 41 Tahun 2014)

C. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Perilaku yang didasari oleh pengetahuan dan sikap yang positif perilaku tersebut akan berlangsung langgeng (Notoatmodjo, 2010).

Menurut Budiman dan Riyanto, (2013) pengetahuan masyarakat dalam konteks kesehatan beraneka ragam pemahamannya. Pengetahuan merupakan bagian perilaku kesehatan. Jenis pengetahuan diantaranya sebagai berikut :

a. Pengetahuan Implisit

Pengetahuan implisit adalah pengetahuan yang masih tertanam dalam bentuk pengalaman seseorang dan berisi faktor-faktor yang tidak bersifat nyata seperti keyakinan pribadi, perspektif, dan prinsip. Pengetahuan implisit sering kali berisi kebiasaan dan budaya bahkan bisa tidak disadari. Sebagai contohnya yaitu seseorang mengetahui tentang bahaya merokok bagi kesehatan, namun ternyata dia merokok.

b. Pengetahuan Eksplisit

Pengetahuan eksplisit adalah pengetahuan yang telah di dokumentasikan atau di simpan dalam wujud nyata. bisa dalam wujud perilaku kesehatan. Pengetahuan nyata di deskripsikan dalam tindakan tindakan yang berhubungan dengan kesehatan. Sebagai contohnya yaitu seseorang yang telah mengetahui tentang bahaya merokok bagi kesehatan dan ternyata dia tidak merokok.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Budiman dan Riyanto, (2013) terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, diantaranya :

a. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan didalam dan diluar sekolah (baik formal maupun non formal) berlangsung seumur hidup. Pendidikan adalah sebuah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Pendidikan memengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang, makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi, maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan.

Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun, perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dipendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan nonformal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, maka akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tersebut.

b. Informasi/media massa

Informasi adalah suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis, dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu (Undang-Undang Teknologi Informasi). Informasi dapat dijumpai dalam kehidupan sehari-hari, yang diperoleh dari data dan pengamatan terhadap dunia sekitar kita, serta diteruskan melalui komunikasi. Informasi mencakup data, teks, gambar, suara, kode, program komputer, dan basis data.

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Berkembangnya teknologi akan menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat memengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media massa juga membawa pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

c. Sosial, budaya, dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status sosial ekonomi ini akan memengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspons sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

e. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional, serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil

keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

f. Usia

Usia memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Pada usia individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial, serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua. Kemampuan intelektual, pemecahan masalah, dan kemampuan verbal dilaporkan hampir tidak ada penurunan pada usia ini. Dua sikap tradisional mengenai jalannya perkembangan selama hidup adalah sebagai berikut.

- 1) Semakin tua semakin bijaksana, semakin banyak informasi yang dijumpai dan semakin banyak hal yang dikerjakan sehingga menambah pengetahuannya.
- 2) Tidak dapat mengajarkan kepandaian baru kepada orang yang sudah tua karena telah mengalami kemunduran baik fisik maupun mental. Dapat diperkirakan bahwa IQ akan menurun sejalan dengan bertambahnya usia, khususnya pada beberapa kemampuan yang lain, seperti kosa kata dan pengetahuan umum. Beberapa teori berpendapat ternyata IQ seseorang akan menurun cukup cepat sejalan dengan bertambahnya usia.

3. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara wawancara atau angket menayakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan diatas (Nursalam, 2016).

Untuk mengetahui tingkat pengetahuan dapat menggunakan pengukuran skala Guttman. Skala dalam penelitian ini, akan didapat jawaban yang tegas, yaitu “benar dan salah”. Rumus yang digunakan untuk mengukur presentase dari jawaban yang didapat dari Budiman & Riyanto, (2013) yaitu :

$$\text{Persentase pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah nilai yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

Kategori tingkat pengetahuan seseorang menjadi tiga tingkatan yang didasarkan pada nilai persentase yaitu sebagai berikut :

- a. Tingkat pengetahuan kategori Baik jika nilainya $\geq 75\%$.
- b. Tingkat pengetahuan kategori Cukup jika nilainya 56-74%.
- c. Tingkat pengetahuan kategori Kurang jika nilainya $< 55\%$.

D. Sikap

1. Pengertian Sikap

Menurut Notoatmodjo (2018), sikap merupakan respon tertutup seseorang terhadap objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik dan sebagainya). Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian terhadap stimulus tertentu. dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial.

2. Faktor-faktor pembentuk sikap

Sikap manusia tidak terbentuk sejak manusia dilahirkan. Sikap manusia terbentuk melalui proses sosial yang terjadi selama hidupnya, dimana individu mendapatkan informasi dan pengalaman. Proses tersebut dapat berlangsung di dalam lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat. Saat terjadi proses sosial terjadi hubungan timbal balik antara individu dan sekitarnya. Adanya interaksi dan hubungan tersebut kemudian membentuk pola sikap individu dengan sekitarnya.

Menurut Azwar, (2021) menguraikan faktor pembentuk sikap yaitu:

- a. Pengalaman yang kuat,
- b. Pengaruhi orang lain yang dianggap penting,
- c. Pengaruh kebudayaan, media masa, lembaga pendidikan dan lembaga agama, pengaruh faktor emosional.

Oleh sebab itu, pernyataan yang diajukan dibagi dalam dua kategori yakni pernyataan positif dan pernyataan negatif. Salah satu skala sikap yang sering digunakan adalah skala likert. Dalam skala likert, pernyataan yang

diajukan baik pernyataan positif maupun negatif, dinilai dengan subjek setuju, sangat setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju (Wawan & Dewi, 2018).

3. Tahapan Sikap

Menurut Doni, Adventus dan Jaya (2019) dalam hal sikap, dapat dibagi dalam berbagai tingkatan, antara lain:

a. Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek). Misalnya sikap orang terhadap gizi dapat dilihat dari kesediaan dan perhatian orang itu terhadap ceramah-ceramah tentang gizi.

b. Merespons (*responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, adalah berarti bahwa orang menerima ide tersebut. Misalnya seorang ustadz yang memberikan respons kepada istrinya ketika sang istri ditawarkan untuk menggunakan kontrasepsi kepada istrinya.

c. Menghargai (*valuing*)

Mengajak orang lain untuk mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga. Misalnya seorang ibu yang mengajak ibu yang lain (tetangganya, saudaranya dan sebagainya) untuk pergi menimbang anak ke posyandu atau mendiskusikan tentang gizi, adalah suatu bukti bahwa si ibu tersebut telah mempunyai sikap positif terhadap gizi anak.

d. Bertanggung jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko merupakan sikap yang paling tinggi. Misalnya seorang ibu mau menjadi akseptor KB, meskipun mendapat tantangan dari mertua atau orang tuanya sendiri.

4. Pengukuran sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan dengan cara kuesioner. Kuesioner sikap digunakan dengan mengukur nilai tertentu dalam objek sikap di setiap pertanyaan. Setiap responden dapat mengisi langsung tingkat kesetujuan atau ketidaksetujuan terhadap pernyataan yang dibuat oleh peneliti.

Peneliti melakukan pengukuran sikap dengan menggunakan skala likert. skala likert merupakan skala yang bisa dipakai untuk mengukur sikap dan pandangan individual atau sekelompok orang. Skala likert memiliki dua bentuk pernyataan yaitu pernyataan positif yang dimaksudkan untuk mengukur sikap positif, dan pernyataan negatif yang dimaksudkan untuk mengukur sikap negatif objek (Kurniawan, 2018).

Pernyataan-pernyataan yang diajukan baik pernyataan positif maupun negatif dinilai dari subjek dengan Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 2.
Standar Pengukuran Sikap

Pernyataan Positif	Skor	Pernyataan Negatif	Skor
Sangat Setuju	4	Sangat Setuju	1
Setuju	3	Setuju	2
Tidak Setuju	2	Tidak Setuju	3
Sangat Tidak Setuju	1	Sangat Tidak Setuju	4

Selanjutnya merubah skor individu menjadi skor standar menggunakan skor T (Azwar, 2021).

Adapun rumusnya sebagai berikut:

$$T = 50 + 10 \left[\frac{X - \bar{X}}{s} \right]$$

Keterangan:

X = skor responden pada skala sikap yang hendak diubah menjadi skor T

\bar{X} = skor rata-rata kelompok

s = standar deviasi kelompok

Menentukan skor *T mean* dalam kelompok menggunakan rumus:

$$MT = \frac{T}{n}$$

Keterangan:

T = jumlah rata-rata

n = jumlah responden

Kemudian untuk mengetahui kategori sikap dicari dengan membandingkan skor responden dengan *T mean* dalam kelompok, maka akan diperoleh:

- a. Sikap positif, bila skor T responden \geq skor *T mean*
- b. Sikap negatif, bila skor T responden $<$ skor *T mean*

E. Praktik

1. Pengertian Praktik

Praktik merupakan suatu perubahan subjek terhadap objek. Dapat dikatakan praktik merupakan tindak lanjut dari sikap. suatu sikap tidak otomatis terwujud dalam praktik/tindakan baru, sebab untuk terwujudnya praktik/tindakan perlu faktor pendukung atas suatu kondisi yang memungkinkan antara lain adanya fasilitas dan dukungan dari pihak lain (Notoatmodjo, 2014).

2. Tingkatan Praktik

Menurut Doni, Adventus, dan Jaya (2019) Praktik terdiri dari beberapa tingkatan diantaranya :

- a. Respons dipimpin (*guided response*)

Dapat dilakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar dan sesuai dengan contoh merupakan indikator praktik tingkat pertama. Misalnya, seorang ibu dapat memasak sayur dengan benar, mulai dari cara mencuci dan memotong-motongnya, lamanya memasak, menutup pancinya, dan sebagainya.

b. Mekanisme (*mecanism*)

Apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis, atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan, maka ia sudah mencapai praktik tingkat kedua. Misalnya, seorang ibu yang sudah mengimunisasikan bayinya pada umur-umur tertentu, tanpa menunggu perintah atau ajakan orang lain. Ibu yang sudah terbiasa memasak air hingga mendidih dan memasak sayur hingga matang. Ibu yang sudah terbiasa menyiapkan sarapan buat anaknya dan anaknya harus mengkonsumsi sarapan di pagi hari.

c. Adopsi (*adoption*)

Adopsi adalah suatu praktik atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik. Artinya, tindakan itu sudah di motifikasikannya tanpa mengurangi kebenaran tindakan tersebut. Misalnya ibu dapat memilih dan memasak makanan yang bergizi tinggi berdasarkan bahan-bahan yang murah dan sederhana.

3. Pengukuran Praktik

Pengukuran praktik dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Skala dalam penelitian ini didapat jawaban yang pilihan ganda. Rumus yang digunakan untuk mengukur presentase dari jawaban yang didapat dari kuesioner menurut Arikunto (2013), adalah sebagai berikut :

$$\text{Presentase Praktik} = \frac{\text{Jumlah nilai yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

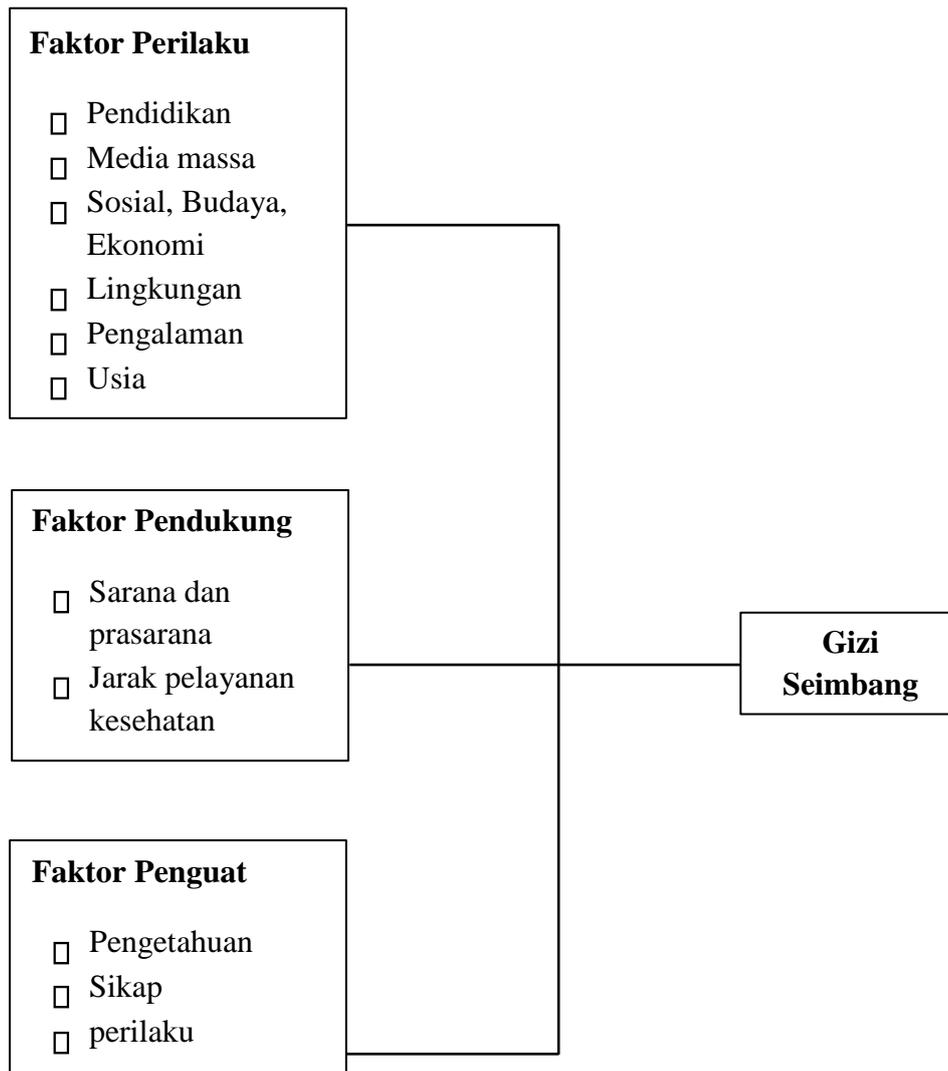
Kuesioner yang digunakan terdapat 15 pernyataan yang dapat dijawab oleh responden. Kategori hasil dalam skala pengukuran ini menggunakan persentase interval yang dihitung dari skor maksimal-skor minimal dan dibagi dengan jumlah kategori yang akan digunakan.

Didapatkan persentase kategori pengukuran tindakan diantaranya (Irianto, 2016):

- a. Praktik kategori baik jika nilainya $\geq 68\%$.
- b. Praktik kategori cukup jika nilainya $34 - 67\%$.
- c. Praktik kategori kurang jika nilainya $\leq 33\%$.

F. Kerangka Teori

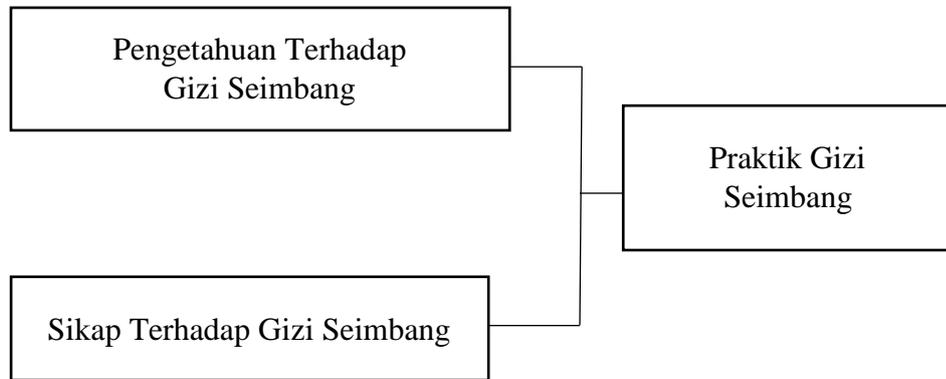
Kerangka teori ini digunakan untuk mengetahui pengetahuan, sikap dan tindakan gizi seimbang pada remaja putri di Asrama Mahasiswa Baitusshodiq Rajabasa.



Gambar 1.
Kerangka Teori Penelitian
Teori Model Lawrence Green (1980) dalam Notoatmodjo (2014)

G. Kerangka Konsep

Berdasarkan tujuan penelitian dan kerangka teori, maka diperoleh gambaran kerangka konsep sebagai berikut :



Gambar 2.
Kerangka Konsep Penelitian

F. Definisi Operasional

Tabel 3.
Definisi Operasional

	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Pengetahuan remaja putri	Pemahaman mengenai gizi seimbang pada usia remaja	Kuesioner	Wawancara	1. Baik : hasil presentase $\geq 75\%$ 2. Cukup : hasil presentase 56%-74% 3. Kurang : hasil presentase $\leq 55\%$ (Budiman & Riyanto, 2013)	Ordinal
2	Sikap remaja putri	Tanggapan atau respon remaja putri mengenai gizi Seimbang	Kuesioner	Wawancara	1. Sikap positif, bila skor T responden \geq skor T <i>mean</i> 2. Sikap negatif, bila skor T responden $<$ skor T <i>mean</i> (Azwar, 2021).	Ordinal
3.	Praktik remaja putri	Perbuatan atau tindak lanjut dari sikap remaja putri mengenai gizi seimbang	Kuesioner	Wawancara	1. Praktik kategori baik jika nilainya $\geq 68\%$ 2. Praktik kategori cukup jika nilainya 34 – 67% 3. Praktik kategori kurang jika nilainya $\leq 33\%$ (Irianto, 2016)	Ordinal