

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kekurangan Energi Kronik (KEK)

1. Definisi KEK

Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja merupakan suatu kondisi dimana remaja mengalami malnutrisi/kekurangan gizi yang berkepanjangan atau kronis. Remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Remaja akan mengalami pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang berlangsung sangat cepat. Puncak pertumbuhan akan memengaruhi perubahan komposisi tubuh sehingga memengaruhi kebutuhan gizi remaja. Remaja putri rentan terkena masalah gizi remaja salah satunya adalah gizi kurang yang salah satu manifestasinya adalah kekurangan energi kronik (KEK). KEK terjadi disebabkan kurangnya asupan energi dan protein dalam kurun waktu yang lama. Jika nantinya kelompok remaja putri dengan KEK hamil, maka berpotensi melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR). (Of et al., 2023)

Kurang energi kronis yang terjadi pada remaja putri merupakan salah satu keadaan di mana remaja putri atau Wanita Usia Subur (WUS) mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau kronis dan dapat mengakibatkan munculnya gangguan kesehatan pada wanita usia subur. Remaja putri dikatakan KEK jika memiliki ukuran LILA < 23,5 cm. LILA merupakan pengukuran antropometri yang digunakan oleh Indonesia sebagai indikator risiko KEK pada remaja putri dengan cara mengukur bagian tengah antara bahu dan siku lengan kiri (orang kidal dilakukan pada lengan kanan) (Indriani & Angraini, 2025). KEK menjadi salah satu keadaan malnutrisi, dimana remaja menderita kekurangan asupan makanan yang berlangsung menahun (kronis) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan. Kurangnya asupan gizi pada remaja putri umumnya disebabkan karena kekurangan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, lemak dan kekurangan zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. (Munawara et al., 2023)

Menurut WHO, KEK pada remaja adalah kondisi malnutrisi yang terjadi akibat kurangnya asupan energi dan protein yang tidak mencukupi dalam jangka waktu lama. KEK pada remaja dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan pertumbuhan fisik, kognitif, dan remaja melalui pengukuran indeks massa tubuh (IMT) dan lingkaran lengan atas (LiLA) untuk mendeteksi dini risiko KEK yaitu keadaan dimana remaja putri atau wanita usia subur (WUS) mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau menahun. (Ii et al., 2020)

Keadaan KEK terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan. Beberapa hal yang dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi antara lain; jumlah zat gizi yang dikonsumsi kurang, mutunya rendah atau keduanya. Zat gizi yang dikonsumsi juga mungkin gagal untuk diserap dan digunakan untuk tubuh. Faktor-faktor yang mempengaruhi KEK pada remaja terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. (Fakhriyah et al., 2021 kurang energi kronis/KEK, yang ditandai dengan lingkaran lengan atas kurang dari 23,5 cm. Keadaan KEK terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan. Beberapa hal yang dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi antara lain; jumlah zat gizi yang dikonsumsi kurang, mutunya rendah atau keduanya. Zat gizi yang dikonsumsi juga mungkin gagal untuk diserap dan digunakan untuk tubuh. (Renjani, 2020)

Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah keadaan dimana remaja putri/wanita mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau menahun. Risiko Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah keadaan dimana remaja putri/wanita mempunyai kecenderungan menderita KEK. (Renjani, 2020)

B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian KEK Pada Remaja

Status gizi dan permasalahannya dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Berikut adalah penjelasannya:

a. Faktor Eksternal

Faktor eksternal berasal dari luar diri kita, seperti faktor sosial ekonomi, dan kebudayaan.

1) Sosial Ekonomi

Faktor sosial ekonomi merupakan faktor penentu kualitas dan kuantitas makanan serta mempunyai hubungan yang erat dengan masalah gizi. Pendapatan keluarga yang rendah akan mempengaruhi permintaan dan pemilihan pangan, baik dari segi kualitas maupun kuantitas makanan dan variasi hidangan. Keluarga yang berpenghasilan cukup atau tinggi akan lebih mudah menentukan pilihan pangan yang baik.(Renjani, 2017)

2) Kebudayaan

Kebudayaan merupakan adat istiadat dan kebiasaan yang biasa dilakukan masyarakat, yang kadang mendukung suatu individu dalam memiliki gaya hidup, terutama pola konsumsi. Hal ini sangat berpengaruh pada kebiasaan seseorang karena tingkah laku yang dianggap benar akan selalu diulang-ulang.(Renjani, 2021)

b. Faktor Internal

faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian KEK pada remaja putri, Tingkat Pengetahuan, yaitu pola makan, asupan body image, dan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U)(Access, 2021)

1) Pola makan

Pola Makan Kebiasaan makan adalah metode atau pendekatan untuk mengatur jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi dengan tujuan tertentu, seperti menjaga kesehatan, status gizi, mencegah penyakit, atau mendukung proses penyembuhan. Kebiasaan makan harian merujuk pada kebiasaan makan seseorang terkait dengan pola makan hariannya. Kebiasaan makan merujuk pada cara seseorang atau sekelompok orang memilih dan mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap faktor fisiologis, psikologis, sosial, dan budaya. Konsumsi ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanan. Kualitas makanan menunjukkan bahwa semua nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh termasuk dalam komposisi makanan dan berada dalam perbandingan yang seimbang satu sama lain. Kuantitas

menunjukkan jumlah nutrisi individu terkait dengan kebutuhan tubuh seseorang (Alvi & Ardi, 2021).

2) Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan biasanya dikaitkan dengan tingkat pendidikan seseorang, yang memengaruhi pilihan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Orang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik tahu cara merencanakan pola makan mereka agar seimbang dan tidak mengandung terlalu sedikit atau terlalu banyak nutrisi. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi memudahkan seseorang untuk menyerap informasi lebih banyak daripada orang dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah. Tingkat pengetahuan kesehatan yang tinggi mengarah pada gaya hidup sehat dalam hal gizi.

3) Sikap

Sikap terhadap KEK pun menunjukkan pola serupa. Responden dengan sikap positif tetap ditemukan mengalami KEK. Artinya, meskipun mereka sudah memahami pentingnya pencegahan KEK, praktik dalam kehidupan sehari-hari seperti konsumsi makanan bergizi, frekuensi makan, dan olahraga belum konsisten dilakukan.

4) Perilaku

Konsumsi makanan dipengaruhi oleh perilaku makan remaja yang tidak terlepas dari tingkat pengetahuan, sikap dan tindakan tentang gizi seimbang (Dieny et al., 2020).

Deteksi dini kekurangan energi kronik Status gizi remaja putri sangatlah penting, khususnya pada remaja putri karena mereka merupakan calon ibu dan memerlukan peningkatan kebutuhan gizi untuk pertumbuhannya. Apabila konsumsi zat gizi saat ini tidak seimbang maka akan mengakibatkan gizi buruk atau kekurangan energi kronik (KEK). Salah satu cara deteksi dini untuk mengetahui risiko terjadinya kekurangan energi kronik (KEK) adalah dengan mengukur lingkaran lengan atas (LILA) dengan alat pita ukur LILA yang ditandai dengan centimeter (cm).

Akan tetapi, pengukuran LILA tidak dapat digunakan untuk memantau perubahan status gizi dalam jangka pendek, sehingga untuk mengetahui status gizi remaja selain menggunakan pita LILA perlu dilengkapi dengan pengukuran antropometri untuk mengetahui perubahan status gizi seseorang dalam jangka pendek. Indikator remaja yang memiliki risiko kekurangan energi kronik (KEK) dengan hasil ukur LILA $< 23,5\text{cm}$. Cara pengukuran pita LILA dilakukan pada lengan kiri atau lengan yang tidak banyak melakukan aktivitas. Pengukuran tersebut dilakukan pada pertengahan antara pangkal lengan dan ujung siku dalam ukuran centimeter (cm) (Fakhriyah, 2021) Pengukuran LILA dilakukan menggunakan pita lila dan hasilnya dicatat atau didokumentasikan sesuai dengan kategori yang ditetapkan oleh Depkes RI (1994) sebagai berikut.

Tabel 1. Klasifikasi KEK berdasarkan LILA

LILA	Keterangan
$<23,5\text{cm}$	KEK
$\geq 23,5\text{cm}$	Normal/Tidak KEK

Sumber: (Rahayu et al., 2023)

Seseorang dikatakan mengalami KEK atau tidak, adalah menggunakan alat ukur pita lila. Pita lila dapat dijadikan penentu dengan batasan yang digunakan adalah 23,5 cm. Remaja putri dianggap mengalami KEK jika lingkaran lengan atasnya kurang dari 23,5 cm. Namun, remaja tersebut dianggap tidak mengalami KEK jika lingkaran lengan atasnya lebih dari atau sama dengan 23,5 cm.

Langkah-langkah pengukuran KEK menggunakan LILA adalah sebagai berikut (Sari, 2023) :

- a) Pastikan pita LILA tidak robek atau terlipat
- b) Gunakan meteran kain jika lengan remaja putri lebih dari 33 cm
- c) Mintalah remaja putri untuk berdiri tegak dengan rileks, dan otot lengan yang tidak tegang
- d) Tanyakan kepada remaja putri tersebut lengan mana yang paling sering

digunakan untuk beraktivitas

- e) Baju di lengan yang jarang digunakan digulung atau dilipat hingga pangkal bahu.
- f) Tentukan posisi pangkal bahu
- g) Tekuk siku dan lipat dengan telapak tangan menghadap ke perut untuk mengetahui posisi ujung siku
- h) Dengan menggunakan pita atau meteran LILA, cari titik tengah antara pangkal bahu dan ujung siku, lalu tandai.
- i) Lingkarkan pita LILA sesuai tanda yang telah dibuat
- j) Pita ditarik perlahan-lahan, jangan terlalu kencang atau terlalu longgar
- k) Perhatikan hasil yang ditunjukkan oleh tanda panah pada pita LILA, hasilnya kemudian dicatat.

C. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan salah satu determinan tidak langsung yang berperan dalam menentukan status gizi seseorang. Adapun faktor yang secara langsung memengaruhi permasalahan gizi meliputi asupan zat gizi serta adanya penyakit infeksi. Selain pengetahuan, permasalahan gizi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti tingkat pendidikan, kondisi ekonomi, dan keterampilan individu, yang secara mendasar berkaitan dengan kondisi sosial ekonomi masyarakat. Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan dapat diklasifikasikan menjadi dua kelompok, yaitu faktor internal yang mencakup usia, pendidikan, dan jenis pekerjaan, serta faktor eksternal yang meliputi lingkungan dan kondisi sosial budaya (Hartini et al., 2022).

Pengetahuan gizi diartikan sebagai kemampuan individu dalam memahami, mengenali, dan mengingat kandungan zat gizi pada bahan makanan serta mengetahui perannya bagi kesehatan dan fungsi tubuh. Pengetahuan mencakup kemampuan kognitif yang diperlukan individu untuk memperoleh, memahami, dan mengolah informasi yang berkaitan dengan gizi serta perilaku konsumsi makanan. Melalui proses tersebut,

pemahaman mengenai gizi dan kesehatan dapat terus mengalami peningkatan dan perkembangan (Nuraeni, 2024).

Pengetahuan gizi memiliki peranan penting dalam menentukan pilihan makanan yang layak untuk dikonsumsi. Tingkat pemahaman gizi seseorang berpengaruh terhadap pemilihan jenis bahan pangan dan pola makan yang sesuai, beragam, seimbang, serta dapat meminimalkan risiko terjadinya gangguan kesehatan. Dengan pengetahuan gizi yang memadai, individu mampu membedakan makanan yang dianjurkan dan yang sebaiknya dibatasi atau dihindari. Individu dengan pengetahuan gizi yang rendah cenderung memilih makanan berdasarkan selera dan tampilan, tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya. Sebaliknya, individu yang memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik umumnya mengambil keputusan secara rasional dengan mempertimbangkan nilai dan kandungan zat gizi dalam makanan (Ariani et al., 2022).

Pemahaman yang baik mengenai gizi sangat diperlukan untuk menjamin terpenuhinya kebutuhan gizi seseorang. Tingkat pengetahuan yang memadai dapat mendorong individu memiliki kemampuan yang optimal, baik dari aspek pengetahuan maupun sikap, dalam menerapkan pola makan yang sehat. Kekurangan pengetahuan gizi dapat berdampak pada ketidaktepatan dalam pemenuhan kebutuhan gizi harian. tentang gizi dapat mempengaruhi pemahaman seseorang terhadap konsep, prinsip, dan informasi terkait gizi. Pendidikan gizi adalah proses yang berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan individu tentang gizi, dengan tujuan untuk mendorong perubahan sikap dan perilaku terkait dengan pola makan dan gizi (Fifit et al. 2022).

Pengetahuan tentang cara memilih dan mengonsumsi makanan dengan benar dikenal sebagai pengetahuan gizi. Jika remaja tidak menyadari manfaat nutrisi dari makanan yang berbeda, hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan dan kinerja yang buruk. Pengetahuan gizi diketahui membantu remaja membuat pilihan makanan sehat dan memahami hubungan antara pola makan dan kesehatan. (Aprilianti & Sholihah, 2025)

D. Faktor Faktor Yang mempengaruhi Pengetahuan

a. Faktor Internal

1) Pendidikan

Pendidikan merupakan bimbingan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju cita-cita tertentu yang menentukan bagaimana seseorang harus bersikap dan mengisi kehidupan guna mencapai rasa aman dan bahagia. Pendidikan diperlukan untuk memperoleh informasi berupa informasi berupa faktor pendukung kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Menurut YB Mantra yang dikutip oleh Notoatmodjo, pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk perilaku dan gaya hidupnya, terutama dalam memotivasi orang untuk menyampaikan pesan dan perkembangannya. Secara umum, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi.

2) Pekerjaan

Pekerjaan merupakan suatu yang harus dilakukan untuk menunjang kehidupan untuk diri sendiri dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber dari kesenangan, akan tetapi sebagai cara mencari nafkah.

3) Umur

Usia adalah umur individu seseorang yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai dengan berulang tahun. Semakin cukup 11 usia, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir maupun bekerja.

b. Faktor Eksternal

1. Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Kondisi yang ada di sekitar manusia dan pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku seseorang ataupun kelompok. Hal tersebut terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh orang tersebut.

2. Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang terdapat pada masyarakat dapat mempengaruhi baik dari sikap dalam menerima informasi.

3. Pengukuran Pengetahuan

Menurut Arikunto (Dalam Dewi M, 2019), pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif yaitu: pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden ke dalam pengetahuan yang ingin diukur dan disesuaikan dengan tingkatannya Tingkat pengetahuan remaja putri tentang gizi dilihat dari kemampuan remaja dalam menjawab soal dengan alat bantu kuesioner sebanyak 20 pertanyaan dengan ketentuan nilai 1 jika menjawab benar dan nilai 0 jika responden menjawab salah.

4. Pengetahuan gizi seimbang

Pengetahuan gizi seimbang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner dengan menggunakan self administered questionnaire (Ques-CA) kemudian terlebih dahulu data diolah setelah itu di kategorikan menjadi :

- a). Kurang baik jika jawaban benar $< 70\%$.
- b). baik jika jawaban $\geq 70\%$

Untuk mengukur tingkat pengetahuan dapat digunakan rumus :

Rumus Skor :

$$\text{Skor} = \frac{\text{jumlah jawaban benar}}{\text{jumlah soal}} \times 100\%$$

Tidak baik Skor <70%

Baik Skor $\geq 70\%$

E. Sikap

1. Definisi Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek (Martina, 2021)). Menurut Akuba, (2023), sikap atau attitude adalah kecenderungan untuk memberikan penilaian (menerima atau menolak) terhadap objek yang dihadapi. Sehingga, dalam hal ini sikap seseorang terhadap sesuatu berdampak pada perilaku seseorang terhadap objek sikap.

F. Tingkat Sikap

Terdapat 4 tingkatan sikap menurut Martina, (2021) Tingkatan tersebut meliputi:

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 terhadap informasi-informasi gizi.

b. Merespons (responding)

Merespons merupakan memberikan jawaban apabila di tanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Misalnya seorang remaja yang memberikan respon berupa jawaban kepada pemateri ketika remaja tersebut diberikan pertanyaan saat mengikuti posyandu remaja.

c. Menghargai (valuing)

Mengajak orang lain untuk mendiskusikan suatu masalah merupakan suatu indikasi sikap tingkat tiga. Misalnya seorang ibu yang mengajak tetangga atau saudara untuk pergi menimbangkan anaknya ke posyandu atau mendiskusikan tentang gizi, adalah suatu bukti bahwa ibu tersebut 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.

G. Komponen Sikap

Menurut Baron (dalam Dewi M, 2019) buku yang berjudul “Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap dan perilaku manusia” terdapat 3 komponen yang membentuk sikap diantaranya adalah:

a. Komponen Kognitif (komponen perseptual)

Komponen kognitif merupakan komponen yang berkaitan dengan pengetahuan, pandangan, keyakinan yang berhubungan dengan bagaimana orang mempersepsikan terhadap sikap.

b. Komponen Afektif (komponen emosional)

Komponen afektif merupakan komponen yang berhubungan dengan rasa senang dan tidak senang terhadap objek sikap. Rasa senang merupakan hal yang positif, sedangkan rasa tidak senang merupakan hal yang negatif. Dalam komponen ini menunjukkan sikap positif dan negatif.

c. Komponen Konatif (komponen perilaku, atau action component)

Komponen konatif merupakan komponen yang berhubungan dengan kecenderungan bertindak terhadap objek sikap. Komponen ini menunjukkan intensitas sikap, yaitu menunjukkan besar kecilnya kecenderungan bertindak atau berperilaku seseorang terhadap objek.

H. Faktor yang mempengaruhi Sikap

Sikap sosial terbentuk melalui interaksi sosial. Dalam interaksi sosial, individu membentuk pola sikap tertentu terhadap objek psikologis yang ditemuinya. Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhinya diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Pengalaman Pribadi

Untuk mengenali dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi harus meninggalkan kesan yang luas. Oleh karena itu, sikap lebih 15 mudah akan terbentuk ketika pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional (Dewi M, 2019).

b. Pengaruh Kebudayaan

Kebudayaan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap. Apabila hidup dalam budaya yang mendukung nilai-nilai agama, kemungkinan besar akan mengembangkan sikap positif terhadap nilai-nilai agama. Kebudayaan telah mewarnai sikap anggota masyarakatnya, karena kebudayaan yang memberikan corak pengalaman terhadap individu-individu dalam masyarakat (Dewi M, 2019)

c. Media Massa

Dalam menanggapi berbagai informasi diperlukan sikap kritis. Kritis merupakan sikap seseorang yang dapat menganalisis suatu informasi atau berfikir secara teliti. Informasi yang disampaikan dapat melalui, radio, buku atau teknologi digital seperti gadget dan televisi serta media massa online yang dapat berupa website berita atau sosial media seperti instagram, facebook, dan youtube.

d. Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama

Lembaga pendidikan dan lembaga agama dapat berpengaruh terhadap pembentukan sikap, hal tersebut karena lembaga pendidikan dan lembaga agama meletakkan dasar ajaran dan moral dalam diri individu (Dewi M, 2019).

I. Cara Mengukur Sikap

Dikenal juga dengan pengukuran sikap skala Likert, karena Likert mengadakan pengukuran sikap juga menggunakan skala. Skala Likert dikenal sebagai *summoned rating method*, sedangkan skala Thurstone dikenal dengan *judgement method*. Dalam menciptakan alat ukur Likert juga menggunakan pernyataan-pernyataan, dengan menggunakan lima alternatif jawaban atau tanggapan atas pernyataan-pernyataan tersebut. Subjek yang diteliti disuruh memilih salah satu dari lima alternatif jawaban yang disediakan. lima jawaban alternatif yang dikemukakan oleh Likert adalah:

1. Sikap gizi seimbang

Sikap gizi seimbang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner kemudian terlebih dahulu data diolah setelah itu di kategorikan menjadi :

- a). Negatif jika total skor 12-30
- b). Positif jika total skor 31-48

(Sugiyono, 2012)

- 1. Sangat setuju (*strongly approve*)
- 2. Setuju (*approve*)
- 3. Tidak setuju (*disapprove*)
- 4. Sangat tidak setuju (*strongly disapprove*)

Sikap gizi seimbang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner kemudian terlebih dahulu data diolah setelah itu dikategorikan menjadi : Data sikap dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan skala Likert. Setiap pernyataan favorable diberi nilai sebagai berikut: Sangat Setuju (SS) nilainya 4, Setuju (S) nilainya 3, Tidak Setuju (TS) nilainya 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) nilainya 1.

Skor :

SS	= 4
S	= 3
TS	= 2
STS	= 1

1. Definisi perilaku

Perilaku merupakan hasil daripada segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan. Perilaku merupakan respon/reaksi seorang individu terhadap stimulus yang berasal dari luar maupun dari dalam dirinya.

Menurut Benyamin Bloom dalam Adventus, dkk (2019) membagi perilaku manusia ke dalam tiga domain, yaitu:

Pengetahuan (knowledge) Pengetahuan merupakan hasil tahu setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia seperti indera pengelihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Pengetahuan yang dicakup di dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yakni:

1. Tahu (know) Tahu artinya sebagai mengingat sesuatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Pada pengetahuan artinya mengingat kembali (recall) terhadap sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu “tahu” merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.
2. Memahami (comprehension) Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar.
3. Aplikasi (application) Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya. Aplikasi diartikan sebagai penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, dan prinsip
4. Analisis (analysis) Suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih didalam suatu struktur organisasi tersebut, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan mengidentifikasi.

5. Sintesis (syhthesis) Mensintesis diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk merangkum dan meletakkan bagian-bagian yang diketahui ke dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru dan logis, atau bisa juga diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi- formulasi yang telah ada
6. Evaluasi (evaluation) Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek
Perilaku gizi seimbang Sikap gizi seimbang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner kemudian terlebih dahulu dyata diolah setelah itu di kategorikan 3. Perilaku gizi seimbang Sikap gizi seimbang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner kemudian terlebih dahulu dyata diolah setelah itu di kategorikan menjadi :
a).Tidak baik jika memiliki skor nilai <80%
b). Baik jika memiliki skor nilai $\geq 80\%$

(Aura, 2021)

Tabel 2. Skor

Kategori	Nilai
Tidak pernah	1
Kadang- kadang sering	2
Selalu	3
	4

J. Faktor yang mempengaruhi Perilaku

Menurut Notoadmodjo (2010) dalam berperilaku seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

Faktor genetik atau endogen, merupakan konsepsi dasar atau modal untuk kelanjutan perkembangan perilaku. Faktor genetik berasal dari dalam diri individu, antara lain:

1. Jenis ras, setiap ras mempunyai pengaruh terhadap perilaku yang spesifik, salingn berbeda satu sama yang lainnya.
2. Jenis kelamin, perilaku pria atas dasar pertimbangan rasional atau akal sedangkan pada wanita atas dasar emosional.

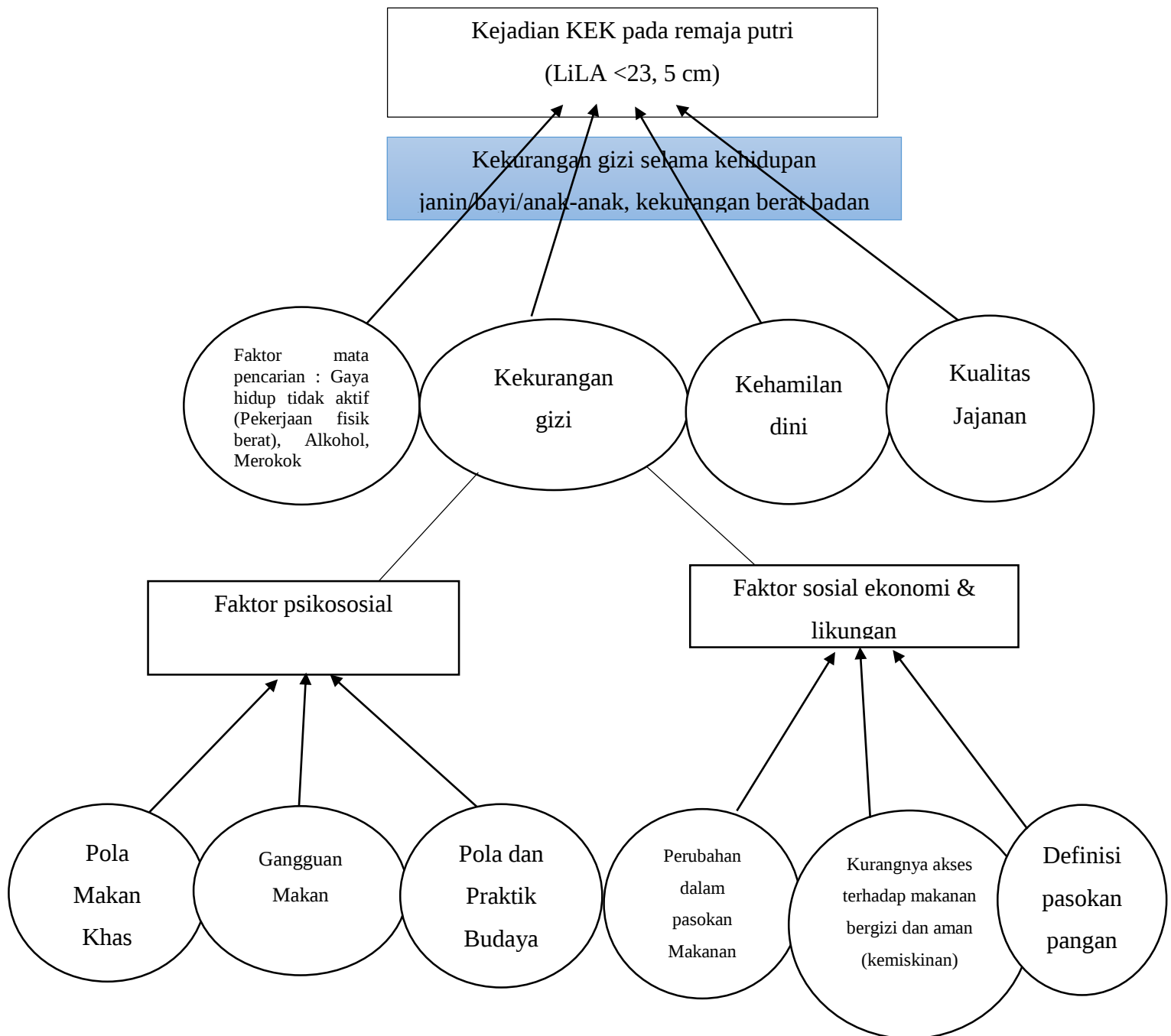
3. Sifat fisik, perilaku individu akan berbeda-beda sesuai dengan sifat fisiknya.
4. Sifat kepribadian, merupakan manifestasi dari kepribadian yang dimiliki sebagai perpaduan dari faktor genetik dengan lingkungan.
5. Bakat bawaan, merupakan interaksi antara faktor genetik dengan lingkungan serta tergantung adanya kesempatan untuk pengembangan.
6. Intelegensi, merupakan kemampuan untuk berpikir dalam mempengaruhi perilaku.

K. Faktor Dari Luar Individu Atau Faktor Eksogen

Faktor ini juga berpengaruh dalam terbentuknya perilaku individu antara lain:

1. Faktor lingkungan, merupakan lahan untuk perkembangan perilaku.
2. Pendidikan, proses dan kegiatan pendidikan pada dasarnya melibatkan perilaku individu maupun kelompok.
3. Agama, merupakan keyakinan hidup yang masuk ke dalam konstruksi kepribadian seseorang yang berpengaruh dalam perilaku individu
4. Sosial ekonomi, salah satu yang berpengaruh terhadap perilaku adalah lingkungan sosial ekonomi yang merupakan sarana untuk terpenuhinya fasilitas
5. Kebudayaan, hasil dari kebudayaan yaitu kesenian, adat istiadat atau peradaban manusia mempunyai peranan pada terbentuknya perilaku.

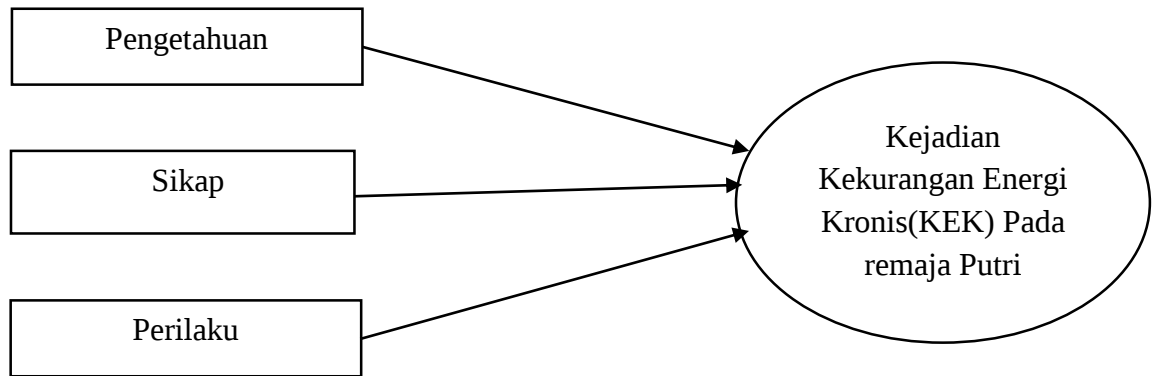
L. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber : (dimodifikasi Delisle & ph, 2001)

M. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

Keterangan :

 : Variabel Bebas

 : Variabel Terikat

 : Hubungan Antar Variabel

N. Hipotesis Penelitian

1. Ha : ada perbedaaan tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku pada remaja putri yang mengalami KEK dan Tidak KEK di SMKN 3 kota Kupang.
2. Ho : tidak ada adanya perbedaaan tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku pada remaja putri yang mengalami KEK dan Tidak KEK di SMKN 3 kota Kupang.

