

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Penduduk Indonesia berdasarkan Susenas tahun 2019, memiliki jumlah remaja usia 15-19 tahun sebesar 64,19 juta jiwa (BPS, 2019). Provinsi Jawa Barat jumlah remaja usia 15-19 tahun sejumlah 4,1 juta jiwa (BPS Jawa Barat, 2020). Kabupaten Bekasi pada tahun 2019 memiliki jumlah penduduk sebanyak 3,7 juta jiwa (Dinkes Jawa Barat, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa sekitar seperempat dari total penduduk Indonesia merupakan remaja usia 15-19 tahun. Perkembangan di masa remaja merupakan periode yang krusial karena terjadinya peralihan dari periode anak ke periode dewasa yang umumnya berpendapat bahwa dirinya sehat walaupun senyatanya mengalami masalah gizi (Safitri, 2016). Menurut Krisdiani (2020) selama periode ini, remaja tidak hanya mengalami perubahan fisik dan psikologis, tetapi perilaku dan persepsi sosial juga berkembang dan tumbuh dengan cepat dan luar biasa. Perubahan dalam perkembangan yang optimal dapat dicapai dengan pemenuhan gizi yang tepat sehingga berpengaruh terhadap status gizi remaja.

Berdasarkan data di Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, prevalensi status gizi remaja yang mengalami kegemukan sebanyak 7,3 persen dan meningkat pada tahun 2018 sebesar 9,5 persen. Provinsi Jawa Barat tahun 2017 memiliki prevalensi remaja umur 16-18 tahun dengan status gizi kurus sebesar 9,1 persen (1,4% sangat kurus dan 7,7% kurus) dan status gizi gemuk sebanyak 7,6 persen (6,2% gemuk dan 1,4 % obesitas). Sementara, Kabupaten Bekasi termasuk kedalam 12 kabupaten/kota yang memiliki angka prevalensi diatas rata-rata angka Jawa Barat dalam masalah gizi remaja dengan status gizi sangat kurus (2,3%) dan gemuk ( $\geq 6,2\%$ ) (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2017).

Status gizi pada remaja tidak bisa dianggap hal sepele karena keadaan itu akan berdampak pada masalah kesehatan sekarang bahkan sampai dewasa nanti.

Kelebihan berat badan, obesitas, dan profil metabolisme yang buruk pada masa remaja akan berdampak dengan kejadian penyakit kronis dan kematian di kemudian hari (Christian and Smith, 2018). Sementara dampak dari kekurangan gizi juga dapat menimbulkan sejumlah gangguan dalam proses pertumbuhan, menurunkan produktivitas kerja, sulit berkonsentrasi, turunnya imunitas dan perilaku (Almatsier dalam Sutrio, 2017). Selain itu, dampak dari malnutrisi juga akan menjadi beban pada perekonomian suatu negara karena meningkatnya risiko penyakit kronis, biaya kesehatan dan biaya tidak langsung akibat penyakit, sehingga situasi ini akan mengakibatkan turunnya kualitas hidup dan angka harapan hidup seseorang (Liria, 2012).

Pengetahuan membentuk perilaku seseorang dalam bertindak. Menurut Sutrio (2017) status gizi yang buruk pada remaja sebagian besar dikarenakan rendahnya pengetahuan tentang gizi dan kesehatan. Sementara pengetahuan gizi yang baik diperlukan, agar dapat menunjang ketepatan remaja bersikap dan berperilaku dalam menyeleksi pangan yang sesuai dengan gizi seimbang dan kebutuhan. Sehingga perlu dilakukan intervensi dimulai sedini mungkin dan pada periode ini memungkinkan adanya kesempatan kedua untuk diterapkan intervensi (Christian & Smith, 2018).

Pengubahan peningkatan pengetahuan gizi dapat dilakukan dengan sebuah edukasi gizi (Safitri, 2016). Secara umum, penggunaan metode edukasi berbasis media sosial telah digunakan untuk praktik diet tetapi lebih jarang untuk meningkatkan pengetahuan nutrisi (Heikkilä *et al.*, 2019). Pemanfaatan media sosial dapat merupakan solusi terbaru dan dapat menjadi fitur yang menjanjikan dalam melakukan intervensi khususnya bidang gizi pada kelompok remaja dan dewasa (Chau, Burgermaster and Mamykina, 2018). Pada penelitian Masitah (2018), didapatkan bahwa terdapat perubahan peningkatan pengetahuan gizi melalui media sosial dengan didukung dari hasil rerata nilai kelompok intervensi (18,75) lebih tinggi ketimbang rerata nilai kelompok kontrol (17,62). Hasil penelitian Zaki (2019) juga menyatakan skor kelompok pedesaan dan perkotaan mengalami kenaikan setelah diberikan edukasi gizi dengan media sosial. Pengguna internet usia 16-64 tahun rata-rata dapat menghabiskan waktu 3 jam 26 menit untuk media sosial daripada dengan jenis media lain (Kemp, 2020).

Kemudian, media sosial yang lebih sering diakses oleh para pengguna internet usia 16-64 tahun di Indonesia adalah YouTube (88%) dengan urutan pertama dan urutan keempat Instagram (79%) (Kemp, 2020).

Edukasi gizi ini diberikan melalui media sosial Instagram dan YouTube. Edukasi dengan Instagram mampu menjangkau orang luas, serta informasi dapat tersampaikan dengan singkat, jelas dan menarik (Shah & Kotsenas, 2017). Kelebihan media Instagram dalam satu kali postingan dapat memuat lebih dari 10 gambar atau foto. Kemudian, YouTube merupakan aplikasi media penyampai pesan dalam bentuk video (Shah & Kotsenas, 2017). Kelebihan media video YouTube yaitu informasi lebih lengkap, terperinci dan jelas serta bersifat edukatif karena durasi video lebih lama lebih dari 1 jam (Shah & Kotsenas, 2017). Kedua platform ini sangat mudah diakses dan tidak terbatas ruang dan waktu.

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan pada siswa di SMA Negeri 1 Cikarang Utara secara daring dengan kuesioner *Google Form*, menunjukkan bahwa dari 350 responden terkait 10 Pedoman Gizi Seimbang dan 4 Pilar Gizi Seimbang yang tidak mengetahui yaitu dengan persentase berturut-turut sebesar 44,4% dan 47,0%. Hasil ini menunjukkan bahwa setengah populasi dari responden memiliki pengetahuan gizi yang rendah. Kemudian, survei juga dilakukan terkait penggunaan platform media sosial yang sering diakses dan diminati siswa di sekolah tersebut merupakan Instagram dan YouTube dengan persentase sebesar 82,2% dan 55,6% daripada *platform* media sosial yang lain. Berdasarkan latar belakang ini, penulis tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh edukasi gizi memuat pedoman gizi seimbang, prinsip, dan visualisasi melalui media sosial Instagram dan YouTube terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa di SMA Negeri 1 Cikarang Utara.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Kabupaten Bekasi termasuk kedalam 12 kabupaten/kota yang memiliki angka prevalensi diatas rata-rata angka Jawa Barat (sangat kurus 1,4% dan gemuk 6,2%) dalam masalah gizi remaja dengan status gizi sangat kurus (2,3%) dan gemuk (>6,2%) (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa remaja di Kabupaten Bekasi memiliki masalah double

malnutrition. Perbaikan status gizi dapat dilakukan dengan pemenuhan gizi yang tepat oleh individu tersebut melalui sikap dan perilaku mengenai pemilihan makanan yang bergizi dan seimbang. Sementara itu, pemerintah Indonesia telah mengeluarkan undang-undang mengenai pedoman gizi seimbang yang tertuang di Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 41 tahun 2014 (Kemenkes RI, 2014). Sehingga diperlukan adanya penyebaran ilmu terkait pedoman gizi seimbang terutama pada remaja dengan edukasi gizi.

Edukasi gizi merupakan cara preventif dalam mengatasi pengetahuan gizi yang kurang. Tujuan dari edukasi gizi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan terhadap gizi dan kesehatan (Safitri, 2016). Kemudian, remaja perlu dilakukan edukasi yang lebih inovatif dan menarik agar lebih menyenangkan, mudah dipahami dan tidak membuat jenuh. Edukasi gizi melalui media sosial seperti Instagram dan YouTube dengan target remaja dapat menjadi sebuah media edukasi yang inovatif dan menarik.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 1 Cikarang Utara menunjukkan siswa yang tidak mengetahui mengenai pengetahuan gizi seimbang rata-rata sebesar 45,7%. Kemudian, sebagian besar siswa mengakses media sosial berupa Instagram dan YouTube persentase sebesar 82,2% dan 55,6%. Maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dan didapatkan rumusan masalah apakah ada pengaruh edukasi dengan media sosial Instagram dan YouTube terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa SMA Negeri 1 Cikarang Utara.

### **I.3 Tujuan**

#### **I.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh edukasi dengan media sosial Instagram dan YouTube terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa SMA Negeri 1 Cikarang Utara.

#### **I.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus pada penelitian ini adalah:

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan status gizi, serta karakteristik orang tua responden berdasarkan pekerjaan, pendidikan dan penghasilan orang tua pada siswa di SMA Negeri 1 Cikarang Utara.
- b. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah dilakukan edukasi dengan media sosial Instagram dan YouTube pada siswa SMA Negeri 1 Cikarang Utara.
- c. Mengetahui perbedaan pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah dilakukan edukasi dengan media sosial Instagram dan YouTube pada siswa SMA Negeri 1 Cikarang Utara.
- d. Mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media sosial Instagram terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa SMA Negeri 1 Cikarang Utara.
- e. Mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media sosial YouTube terhadap tingkat pengetahuan gizi seimbang pada siswa SMA Negeri 1 Cikarang Utara.

## **I.4 Manfaat Penelitian**

### **I.4.1 Bagi Responden**

Setelah dilakukan penelitian ini, diharapkan responden memiliki peningkatan pengetahuan terkait gizi seimbang serta dapat mengimplementasikan sikap bahkan perilaku dari pengetahuan yang diperoleh dalam kegiatan sehari-hari. Selain itu, diharapkan pula dapat berbagi pengetahuan ini kepada lingkungan sekitar sehingga dapat mencegah masalah gizi di kemudian hari.

### **I.4.2 Bagi Masyarakat/Sekolah**

Setelah dilakukan penelitian ini, diharapkan masyarakat atau instansi terkait yaitu pihak sekolah dapat memahami pentingnya pengetahuan gizi seimbang, sehingga berpengaruh pada sikap dan perilaku yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Selain itu, pihak sekolah dapat menjadi wadah dalam penyebaran ilmu terkait gizi seimbang kepada siswa bahkan warga sekolah.

### **I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Setelah dilakukan penelitian ini, diharapkan hasil yang didapat akan menambah referensi ilmu pengetahuan mengenai kesehatan terutama dalam bidang gizi. Selain itu, hasil penelitian ini agar dapat menjadi sebuah inovasi baru untuk memanfaatkan teknologi dalam menyebarkan ilmu pengetahuan terkait gizi seimbang melalui media sosial dan bermanfaat untuk peneliti selanjutnya sebagai acuan dalam mencari sumber informasi dalam pengembangan penelitian terkait.