

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Menurut (World Health Organization, 2014) penduduk dengan rentang usia 17-19 tahun serta belum menikah disebut sebagai remaja (Kemenkes, 2015). Populasi remaja merupakan kelompok penduduk yang cukup besar. Penduduk Indonesia cukup didominasi oleh remaja yaitu 22.878,7 penduduk pada umur 10-14 tahun dan 22.242,9 penduduk pada umur 15-19 tahun (BPS, 2019). Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menjadi dewasa dengan kategori usia remaja 12 - 19 tahun (Rosalia, 2018). Menurut (Divasari and Sutarno, 2013) perubahan yang terjadi pada remaja diantaranya adalah perubahan fisik, biologis, psikologis, dan juga sosial.

Perubahan yang terjadi pada usia remaja cenderung merupakan periode rentan gizi yang dapat menimbulkan masalah gizi, karena berdampak terhadap meningkatnya pertumbuhan pada fisik, perkembangan modern, gaya dalam hidup yang beragam dan pola makan yang dapat mempengaruhi asupan serta kebutuhan gizi (Almatsier, Soetardjo and Soekarti, 2011). Pengetahuan yang baik tentang gizi pada seseorang akan memperhatikan kandungan gizi pada tiap makanan yang dikonsumsinya (Maharibe and Bolang, 2013). Kurangnya pengetahuan gizi seimbang pada remaja, menyebabkan remaja memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan rendah gizi, makanan cepat saji, pola perilaku tidak sarapan dan kurangnya konsumsi air putih (Fauzi, 2012a). Gizi tidak seimbang erat kaitannya dengan masalah kesehatan. Penyakit infeksi dan penyakit tidak menular merupakan faktor penyebab utama terjadi kematian di Indonesia diantaranya, penyakit kardiovaskular, diabetes serta kanker (Permenkes, 2014a). Menurut (Mahardhika, 2017) prevalensi remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang sebesar 72,1%. Penelitian (Fitriani, 2020) juga menunjukkan prevalensi pengetahuan gizi seimbang yang kurang pada remaja sebesar 40,7%. Hal serupa juga ditunjukkan oleh (Suhartiningsih, 2020) prevalensi pengetahuan gizi seimbang yang kurang pada remaja sebesar 37,3%.

Berdasarkan (Riskesdas, 2013) menunjukkan prevalensi berat badan lebih sebesar 5,7% dan prevalensi obesitas sebesar 1,6% pada remaja dengan rentang usia 16-18 tahun. Sedangkan, menurut (Riskesdas, 2018) menunjukkan bahwa prevalensi berat badan lebih remaja usia 13-15 tahun sebesar 16,0%, prevalensi berat badan lebih remaja usia 16-18 tahun sebesar 9,5% dan prevalensi obesitas remaja usia 16-18 tahun sebesar 4%. Menurut data (Rachmalina Soerachman, 2007) menunjukkan prevalensi remaja mengonsumsi buah selama 30 hari terakhir sebesar 69,6%, prevalensi remaja konsumsi sayur selama 30 hari terakhir sebesar 83,3% dan prevalensi remaja aktif melakukan aktivitas fisik selama 7 hari terakhir sebesar 16,5%. Sementara (Puslitbang, 2015) menunjukkan data prevalensi tidak makan buah selama 30 hari terakhir sebesar 9,12% (10,36 % laki-laki dan 7,95% perempuan), prevalensi tidak makan sayur selama 30 hari terakhir sebesar 3,01% (3,32% laki-laki dan 2,72% perempuan) dan prevalensi remaja tidak melakukan aktivitas fisik sebesar 32,08% (30,78% pada laki-laki dan 33,33% pada perempuan).

Karena minimnya pengetahuan tentang gizi seimbang, berbagai masalah gizi dan kesehatan dapat terjadi. Salah satu penyebab utamanya adalah asupan makanan yang tidak seimbang. Upaya mencegah masalah gizi yaitu, diperlukan kegiatan sosialisasi dan pengenalan mengenai pedoman gizi seimbang sehingga, pesan-pesan yang terkandung didalam pedoman gizi seimbang dapat menjadi pedoman makan, melakukan aktivitas fisik, pola hidup bersih sehat dan pemantauan berat badan secara berkala untuk mempertahankan berat badan normal (Permenkes, 2014a).

Pedoman gizi seimbang merupakan suatu pedoman susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (Handayani, Elida Soviana, S.Gz. and Farida Nur Isnaeni, S. Gz, 2018). Terdapat empat pilar dalam pedoman gizi seimbang yaitu, mengonsumsi aneka ragam pangan, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal (Permenkes, 2014a). Pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang sangat dipengaruhi oleh praktik dalam gizi seimbang yang

meliputi konsumsi makanan seimbang dan perilaku hidup sehat (Maharibe and Bolang, 2013). Praktik gizi seimbang sangat mempengaruhi status gizi pada remaja.

Menurut (FAO and WHO, 1992) pedoman gizi seimbang yang tersedia di setiap negara diperlukan guna mencapai kesehatan dan status gizi yang normal. Namun, sosialisasi dan penerapan gizi seimbang belum sepenuhnya dilakukan oleh masyarakat (Lingga, 2015). Meningkatkan pengetahuan gizi seimbang khususnya kepada remaja dibutuhkan media praktis dan menarik agar remaja dengan mudah menyerap informasi yang diberikan.

Media merupakan alat bantu dalam menyampaikan pesan. Segala bentuk sarana menyampaikan pesan dan informasi disebut dengan media (Sadiman *et al.*, 2010). Kurangnya pengetahuan gizi seimbang masyarakat, dapat dibantu oleh media yang dijadikan sebagai alat untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dan pedoman dalam merubah perilaku ke arah gizi seimbang. Media dikelompokkan menjadi media audio, media visual, dan media audiovisual (Nugraheni, 2017). Berdasarkan penelitian (Kapti, Rustina and Widyatuti, 2013) penyajian informasi dan pesan dalam bentuk audio dan visual hanya dapat dilakukan oleh media audiovisual. Media audiovisual memberikan rangsangan secara nyata yang terdiri dari gambar dengan perpaduan suara yang ditampilkan pada durasi yang relatif singkat (Notoatmodjo, 2007b).

Media video adalah salah satu instrument yang digunakan untuk menyampaikan pesan dengan menampilkan visual serta dukungan suara (Prabandari, 2018). Materi gizi seimbang dalam video dibuat semenarik mungkin, dengan gambar yang bergerak dan suara, sehingga memberikan gambaran yang lebih nyata (Mutiarani, Hidayat and Waryana, 2018). Edukasi gizi tentang gizi seimbang melalui video akan lebih praktis, fleksibel dan mudah diakses serta dapat menyesuaikan karakteristik bagi remaja (Susanti *et al.*, 2017). Selain itu, dikarenakan kondisi pandemi Covid-19 yang mengharuskan remaja untuk belajar dari rumah dengan sistem sekolah *online*.

Kelebihan pada video yaitu, dapat membantu untuk lebih mudah belajar dan memahami suatu materi daripada dengan metode ceramah saja (Ashaver and Igyuve, 2013). Menurut (Notoatmodjo, 2010) suara dan gambar yang bergerak adalah daya tarik video karena mengikutsertakan semua panca indera dan bertatap

muka langsung, Penelitian (Najahah, Kementrian and Mataram, 2018), menyatakan bahwa terdapat peningkatan penyuluhan gizi seimbang menggunakan media video, sebelum dilakukan edukasi dengan video sebesar 33,2% naik menjadi 65,6% sesudah menggunakan media video. Penelitian (Hanifah, 2015) menyebutkan bahwa pengetahuan gizi seimbang yang kurang sebelum diberikan edukasi berupa video sebesar 66,7% dan sesudah diberikan edukasi video menurun sebesar 15,2%. Penelitian (Febrianty, 2018) juga menunjukkan pengetahuan remaja putri mengenai gizi seimbang dapat ditingkatkan dengan penggunaan media video. Sama halnya dengan penelitian (Utami, 2018) jika dibandingkan dengan media *power point*, media video lebih efektif untuk meningkatkan suatu pengetahuan dan sikap,. Hal serupa juga ditunjukkan oleh penelitian (Christopher, Shannon and Sims, 1980) menyatakan pelajar yang menerima pembelajaran berupa video memiliki pemahaman dan pengetahuan yang lebih tinggi, daripada pelajar yang menerima pembelajaran konvensional berupa ceramah.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebanyak 7 orang remaja dengan pengetahuan kurang (<60%), sebanyak 2 orang remaja dengan pengetahuan sedang (60-80%) dan sebanyak 1 orang remaja dengan pengetahuan baik (>80%). Penelitian oleh (Hanifah, 2015) menyatakan sebesar 66,7% remaja memiliki pengetahuan yang kurang terkait dengan gizi seimbang. Penelitian yang dilakukan (Febrianty, 2018) menyatakan remaja yang memiliki pengetahuan gizi kurang sebesar 36,7%. Hal serupa juga pada terdapat pada penelitian (Najahah, Kementrian and Mataram, 2018) menunjukkan sebesar 33,2% siswa memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang. Berdasarkan hasil survey pendahuluan dan penelitian terdahulu. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian di SMA Budi Mulia Jakarta mengenai pengaruh media video terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang pedoman gizi seimbang.

I.2 Rumusan Masalah

Pengetahuan gizi seimbang yang kurang dapat mempengaruhi makanan yang dikonsumsi oleh remaja sehari-harinya dan mempengaruhi status gizi pada remaja tersebut (Jayanti and Novananda, 2019). Pemilihan makanan yang dilakukan oleh seseorang sangat dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimilikinya, jika konsumsi

makanan remaja tidak sehat dan tidak seimbang maka akan mempengaruhi kesehatan remaja itu sendiri dan juga status gizinya (Arimurti, 2012).

Upaya untuk membentuk kesadaran pentingnya gizi dan kesehatan dilakukan sosialisasi atau pengenalan pendidikan gizi seimbang yang praktis dan menarik kepada remaja. Cara untuk menyampaikan pesan pedoman gizi seimbang dengan menggunakan media audiovisual yaitu video. Melalui video peneliti berharap edukasi lebih efektif, meningkatkan daya cerna remaja, dan meningkatkan pengetahuan gizi seimbang di sekolah SMA Budi Mulia Jakarta.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah media video berpengaruh terhadap pengetahuan seorang remaja tentang pedoman gizi seimbang di SMA Budi Mulia.

I.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah :

- a. Mengetahui secara keseluruhan karakteristik pada responden remaja di SMA Budi Mulia Jakarta (usia, jenis kelamin, pendidikan ayah, pendidikan ibu).
- b. Mengetahui tingkat pengetahuan gizi seimbang remaja di SMA Budi Mulia Jakarta sebelum diberikan edukasi menggunakan media video terkait pedoman gizi seimbang.
- c. Mengetahui tingkat pengetahuan gizi seimbang remaja di SMA Budi Mulia Jakarta setelah diberikan edukasi menggunakan media video terkait pedoman gizi seimbang.
- d. Mengetahui perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media video terkait pedoman gizi seimbang di SMA Budi Mulia Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan responden tentang pedoman gizi seimbang dan merealisasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

I.4.2 Manfaat Bagi Sekolah

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan agar sekolah dapat membuat kebijakan juga program dalam upaya peningkatan pengetahuan pedoman gizi seimbang pada remaja. Penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi seimbang di kalangan guru, siswa dan lingkungan sekolah.

I.4.3 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini akan dapat membantu perkembangan ilmu pengetahuan terkait pengetahuan gizi seimbang pada remaja. Kemudian, penelitian ini dapat digunakan referensi untuk penelitian selanjutnya terkait dengan pengetahuan pedoman gizi seimbang serta diharapkan memberikan informasi dan dokumentasi data penelitian.