

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Masa remaja terjadi pertumbuhan cepat yang menyebabkan dibutuhkan peningkatan pemenuhan kebutuhan gizi untuk mencapai pertumbuhan yang optimal dan maksimal. Remaja membutuhkan zat gizi yang lebih tinggi untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan yang dipengaruhi oleh pengetahuan dan pola makan (Sagala & Noerfitri, 2021). Remaja yang sehat tidak hanya terlihat secara fisik, tetapi juga kognitif, psikologis, dan sosial. Masa remaja merupakan jendela kesempatan kedua yang sangat sensitif untuk menentukan kualitas hidup individu dewasa dan mengasuh generasi berikutnya. Remaja pertengahan usia 15-17 tahun akan mengalami peningkatan laju pertumbuhan, yang sering disebut dengan growth spurt, yang merupakan awal dari periode percepatan pertumbuhan. Oleh karena itu, dalam menghitung kebutuhan gizi kelompok ini harus diperhatikan kondisi tersebut agar tercapai status gizi yang baik.

Pengetahuan dan sikap praktik gizi seimbang dapat mempengaruhi status gizi remaja (Nuryani, 2019). Menurut Riskesdas mengenai prevalensi status gizi kurang pada remaja usia 16-18 tahun pada tahun 2010, 2013 dan 2018 yaitu 7,1%, 7,5% dan 8,1 %. Status gizi gemuk atau berlebih yang dihitung berdasarkan IMT/U pada remaja usia 16-18 tahun pada 2010 dan 2013 terjadi peningkatan prevalensi kegemukan dari 1,4% menjadi 7,3% serta naik lagi pada tahun 2018 yaitu 13,5%. Maka dalam hal ini, diperlukan intervensi untuk memperbaiki status gizi remaja khususnya pada usia 16-18 tahun. Prevalensi status gizi menurut laporan Riskesdas Sumatera Utara tahun 2018, di daerah Kabupaten Humbang Hasundutan pada remaja usia 16-18 tahun yaitu status gizi gemuk 19,81%. Data tersebut mempresentasikan bahwa status gizi di kabupaten Humbang Hasundutan memerlukan intervensi.

Masih banyak masyarakat Indonesia khususnya di daerah pelosok yang masih mengenal pedoman makan dengan slogan “Empat Sehat Lima Sempurna”. Makna makan empat kelompok makanan sehari dapat memenuhi kebutuhan gizi. Dengan kelompok makanan kelima, kepuasan gizi dan status kesehatan semakin sempurna. Namun, seiring berjalannya waktu, pada tahun 1990-an, karena berkembangnya pengetahuan dan teknologi gizi, prinsip empat sehat dan lima sempurna tidak lagi digunakan, sehingga prinsip tersebut tidak lagi digunakan sebagai pedoman untuk mencapai gizi yang baik di masyarakat. Slogan empat sehat dan lima kesempurnaan dianggap tidak cukup untuk mencapai hidup sehat dan cerdas. Dalam proses pencapaian hidup sehat, diperlukan cairan yang cukup,, aktivitas fisik, kebersihan diri dan keamanan pangan. Maka, perlu dilakukan edukasi kepada masyarakat tentang pedoman gizi mulai dari empat sehat dan lima sempurna hingga gizi seimbang. (Indonesia, 2014).

Salah satu faktor pendukung tercapainya status gizi baik di kalangan remaja yaitu memberikan pengetahuan mengenai gizi seimbang yang dapat dijadikan sebagai pedoman untuk memenuhi status gizi baik serta mendukung perkembangan dan pertumbuhan secara optimal. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 23 Januari 2022 di SMA Negeri 2 Lintongnihuta menunjukkan bahwa hanya 1 dari 32 siswa mengetahui Pedoman Gizi Seimbang dan sebanyak 23 dari 32 orang (<60%) belum melakukan sikap yang sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang, dan 9 dari 32 orang (>60%) melakukan sikap sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang. Pengetahuan gizi seimbang dikalangan anak SMA tergolong masih rendah dan hanya cukup dapat dilihat dari penelitian yang telah dilakukan oleh (Jayanti & Novananda, 2017) dengan menunjukkan hasil 54% pengetahuan cukup, dan 16% responden berpengetahuan kurang. Begitu juga hasil dari penelitian (Fitriani, 2020) dengan meninjau pengetahuan yang masih kurang 40,7%. Dari kedua penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa masih diperlukan intervensi untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang khususnya pada remaja di kalangan sekolah menengah atas.

Meningkatkan pengetahuan terkait gizi seimbang bagi remaja dapat mengubah sikap seseorang untuk mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang

(Ramadhani et al., 2021). Salah satu intervensi yang akan diberikan yaitu memberikan edukasi gizi seimbang dengan menyampaikan informasi-informasi terkait gizi seimbang. Dibutuhkan media untuk mempermudah responden dalam memahami materi saat dilakukan proses pemberian edukasi gizi (Shofia Lathifa, 2020). Media yang hendak digunakan dalam penyampaian informasi pada penelitian ini yaitu video dan leaflet. Menurut penelitian (Saputra, 2016) bahwa terjadi kenaikan pengetahuan dengan menggunakan media audio visual (video) dan leaflet.

Kecamatan Lintongnihuta merupakan tempat peneliti melakukan penelitian karena daerah tersebut masih kurang mendapatkan informasi mengenai pedoman gizi seimbang khususnya di sekolah peneliti melakukan penelitian yaitu di SMA Negeri 2 Lintongnihuta. Sekolah ini merupakan sekolah negeri yang memiliki asrama dan mewajibkan siswa-siswi untuk bertempat tinggal di asrama yang sudah disediakan. Terdapat peraturan yang melarang siswa-siswi membawa barang elektronik khususnya *handphone* dan laptop yang menyebabkan siswa-siswi sulit mengakses informasi yang terdapat di internet. Siswa-siswi disekolah tersebut juga dilarang keluar sembarangan dari daerah sekolah dan hanya bisa keluar sekali dalam sebulan dan hanya diberi waktu satu hari saja. Setelah adanya studi pendahuluan, ternyata belum adanya edukasi gizi seimbang sebelumnya, sehingga untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang yang berdampak pada status gizi dan kesehatan, maka diperlukannya edukasi gizi seimbang melalui kedua media. Maka dari itu, peneliti terdorong untuk meneliti di lokasi ini yaitu SMA Negeri 2 Lintongnihuta.

1.2 Rumusan Masalah

Pengetahuan gizi seimbang di kalangan remaja masih tergolong kurang baik dapat dilihat dari penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya. Sesuai dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh (Fitriani, 2020) dengan jumlah responden 91 orang, pengetahuan gizi seimbang yang kurang sebanyak 37 orang (40,7%). Status gizi yang baik dapat dicapai dengan pengetahuan yang baik terkait gizi. Menurut penelitian (Lestari, 2020) menghasilkan terdapat hubungan antara

pengetahuan gizi dengan asupan energi, lemak, karbohidrat, vitamin A, natrium dan zat besi. Perilaku dan sikap makan seseorang dapat mempengaruhi pilihan makanan, dengan implikasi untuk asupan nutrisi yang berbeda. Maka pengetahuan terkait gizi seimbang masih harus diberikan demi tercapainya pengetahuan gizi yang baik untuk dijadikan pedoman dalam mencapai asupan makanan yang sesuai kebutuhan.

Dalam menerima pendidikan, di kalangan remaja sudah mengalami kebosanan dan kurang fokus diakibatkan terjadinya perubahan emosional, oleh karena itu diperlukan penyampaian yang menarik selama proses penyampaian informasi atau pengetahuan. Pemilihan media pembelajaran yang sesuai dengan kalangan remaja sangat dibutuhkan untuk menciptakan hubungan antara pemberi informasi dengan pendengar dapat terjalin dengan baik dan menghindari hal yang tidak diinginkan seperti kebosanan supaya proses penyampaian informasi dapat berjalan efektif dan efisien. (Tafonao, 2018). Oleh karena itu, pentingnya dilakukan pemberian pendidikan gizi mengenai pedoman gizi seimbang yang merupakan pedoman bagi masyarakat Indonesia dalam berperilaku hidup sehat menggunakan media leaflet dan video yang berisikan informasi-informasi mengenai gizi seimbang.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian edukasi gizi seimbang menggunakan media leaflet dan video terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja di SMA Negeri 2 Lintongnihuta

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden
- b. Mengetahui tingkat pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan edukasi gizi seimbang menggunakan media leaflet pada siswa-siswi SMA Negeri 2 Lintongnihuta

- c. Mengetahui tingkat pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan edukasi seimbang menggunakan media video pada siswa-siswi SMA Negeri 2 Lintongnihuta
- d. Mengetahui efektivitas media leaflet dan video dalam penyampaian edukasi gizi seimbang pada siswa-siswi SMA Negeri 2 Lintongnihuta

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi responden

Menambah dan meningkatkan wawasan responden mengenai pedoman gizi seimbang serta menerapkan dalam kehidupan sehari-hari

I.4.2 Bagi Masyarakat

Menambah dan meningkatkan pengetahuan gizi seimbang masyarakat serta melakukan dan menerapkan gizi seimbang di kehidupan sehari-hari untuk mencapai status gizi yang baik.

I.4.3 Bagi Masyarakat

Menambah dan meningkatkan pengetahuan gizi seimbang masyarakat serta melakukan dan menerapkan gizi seimbang di kehidupan sehari-hari untuk mencapai status gizi yang baik.