

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Status gizi lebih merupakan keadaan di mana status gizi individu melebihi status gizi normal. Status gizi lebih terjadi karena ketidakseimbangan antara energi dari yang dikonsumsi tubuh lebih besar dibandingkan energi yang digunakan oleh tubuh. Sejak tahun 1975 status gizi lebih di dunia meningkat hampir sebesar tiga kali lipat. Lebih dari 340 juta anak dan remaja 5-19 tahun di dunia memiliki status gizi berlebih Pada tahun 2016 (World Health Organization, 2021).

Prevalensi status gizi lebih di Jawa Barat remaja usia 16-18 tahun sebesar 8% menurut hasil Riskesdas tahun 2013. Angka ini mengalami peningkatan pada hasil Riskesdas di Jawa Barat pada tahun 2018 yakni menjadi 10,9%. Lalu prevalensi status gizi lebih di kota Bogor untuk remaja 16-18 tahun sebesar 13.71% (Riskesdas, 2018). Hal ini menunjukkan lebih besarnya prevalensi kota Bogor dibandingkan provinsi Jawa Barat. Status gizi lebih adalah salah satu faktor penyebab risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular seperti penyakit kanker, stroke, diabetes, hipertensi, penyakit hati, penyakit jantung, kantong empedu, dan berbagai macam penyakit lainnya (World Health Organization, 2021).

Tingkat pengetahuan Adalah Salah satu faktor penyebab yang dapat mempengaruhi status gizi (Mardiyanto, A and Putri, 2019). Penelitian oleh Suryaputra and Nadhiroh (2012) didapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan mengenai gizi adalah salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya status gizi lebih pada remaja. Kurangnya tingkat pengetahuan mengenai gizi memungkinkan kesulitan dalam memilih menu makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Sebagian besar masalah gizi dapat dicegah dan ditangani apabila seseorang mempunyai pengetahuan yang cukup tentang gizi dan bagaimana cara mengatur makan sesuai dengan kebutuhan masing masing.

Edukasi gizi diusahakan diberikan menggunakan media yang menarik agar isi materi edukasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik (Kusumarani and Noviarddhi, 2013). Pengembangan media edukasi sangat beragam dan mulai dikembangkan sebagai salah satu upaya dalam memudahkan seseorang untuk menerima suatu informasi. Seseorang dapat menerima materi pengetahuan dari edukasi gizi yang disampaikan melalui panca indera (Fitriana, 2015).

Menurut Fitriani (2011) dalam (Fitriana, 2015), media dikelompokkan menjadi beberapa kelompok, yaitu media audio merupakan media atau alat yang menstimulasi indera pendengaran karena media ini hanya mengandalkan suara. Contoh dari media audio ialah CD, *podcast*, kaset, *tape*. Media visual adalah media yang dapat menstimulasi indera penglihatan (mata) dalam wujud visual. Contoh dari media visual ialah poster, *leaflet*, *flipchart*, *slide*, komik, majalah, buku. Media audio visual adalah jenis media yang mempunyai unsur suara dan gambar sekaligus. Contoh dari media audiovisual ialah video, film, animasi.

Media yang dapat digunakan untuk edukasi gizi salah satunya adalah *podcast*. *Podcast* berasal dari kata *Playable On Demand* dan *broadcast*. File audio yang di unggah di internet, yang dapat di dengarkan dimanapun dan kapanpun. Tren *podcast* di Indonesia sendiri tergolong baru, jika dibandingkan dengan video atau musik popularitasnya masih dibawah itu. Namun tren *podcast* di Indonesia akan terus berkembang seiring berjalannya waktu, dapat dilihat dari mulai banyaknya *podcast* karya anak Indonesia (Zellatifanny, 2020).

Survei oleh *we are social & hootsuite* popularitas *podcast* meningkat dari 43% pada tahun 2020 ke 58% di tahun 2021. Hal ini dapat membuktikan *podcast* akan berkembang secara bertahap di Indonesia seiring berjalannya waktu (Hootsuite, 2021). Sedangkan survei yang dilakukan oleh media jakpat pada 5 Oktober-11 Desember 2020 menunjukkan jumlah pendengar *podcast* di Indonesia mayoritas didominasi oleh remaja yaitu sebanyak 22,1% mendengarkan *podcast* usia 15-19 tahun.

Video adalah media yang menggabungkan audio dan visual secara bersama sehingga dapat menghasilkan tampilan visual yang menarik. Video dapat menjangkau penonton yang luas. Penyampaian materi edukasi melalui media video

dapat mempengaruhi minat siswa dalam menerima informasi. Siswa dapat lebih mudah menerima informasi di dalam video (Yudianto, 2017).

*Platform* yang dapat digunakan sebagai tempat media ditampilkan salah satunya adalah *platform* YouTube. Berdasarkan survei yang dilakukan *hootsuite* dan *we are social* YouTube merupakan *platform* yang paling banyak diakses di Indonesia. Pada tahun 2021 YouTube berada di urutan pertama *platform* media sosial yang paling digunakan yaitu sebesar 93%. Pengguna internet usia 16-64 tahun banyak menghabiskan waktu untuk menonton video online. Sebanyak 99% dari 272,1 juta populasi menggunakan internet untuk menonton video online di perangkat mereka (Hootsuite, 2021).

Spotify adalah aplikasi layanan streaming musik yang didirikan oleh Martin Lorentzon dan Daniel Ek. Spotify diresmikan pada tahun 2008 dan menawarkan layanan unduhan musik dengan membayar royalti kepada perusahaan musik. Total pengguna Spotify saat ini sudah mencapai 381 juta pengguna pada 2021. Survei yang dilakukan oleh *daily social* Pada tahun 2018 Spotify merupakan *platform* paling dikenal untuk mendengarkan *podcast* di Indonesia sebesar 52%. (Eka, 2018)

Hasil survei awal yang dilakukan terhadap 30 siswa dan siswi di SMA PGRI 3 Bogor pada 10-12 Januari 2021 untuk mengetahui gambaran pengetahuan awal responden. Hasil survei didapatkan sebesar 40% (12 siswa) orang memiliki pengetahuan gizi kurang, sebesar 50% (15 siswa) memiliki pengetahuan gizi yang cukup, Sebanyak 10% (3 siswa) memiliki pengetahuan gizi dengan kategori baik.

Pada penelitian sebelumnya oleh Muthmainnah, Rahayu and Muhdar (2021). intervensi yang dilakukan dengan media *podcast* dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait pesan gizi seimbang mengenai obesitas secara signifikan. Hal ini disebabkan subjek diberikan materi *podcast* yang dapat didengarkan di mana pun dan secara berulang-ulang kapan pun. Untuk penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan memilih media lain dengan mempertimbangkan kekurangan dan kelebihan dari setiap media edukasi yang digunakan sehingga mendapatkan media yang paling sesuai digunakan untuk edukasi.

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengetahui “bagaimana perbedaan tingkat pengetahuan mengenai gizi lebih sebelum dan setelah diberikan edukasi dengan video dan *podcast* pada remaja 16-18 tahun di SMA PGRI 3 Bogor”

## **I.2 Rumusan Masalah**

Prevalensi status gizi lebih di Jawa Barat remaja usia 16-18 tahun sebesar 8% menurut hasil Riskesdas tahun 2013. Angka ini mengalami peningkatan pada hasil Riskesdas di Jawa Barat pada tahun 2018 yakni menjadi 10,9%. Lalu prevalensi status gizi lebih di kota Bogor untuk remaja 16-18 tahun sebesar 13.71 yang merupakan prevalensi tertinggi ke tiga di provinsi jawa barat (Riskesdas, 2018). Tingkat pengetahuan Adalah Salah satu faktor penyebab yang dapat mempengaruhi status gizi. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan berdampak terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi. Kurangnya pengetahuan tentang gizi memungkinkan pemilihan makanan yang dikonsumsi kurang tepat (Mardiyanto, A and Putri, 2019)

Edukasi gizi adalah salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan terkait gizi kepada remaja usia 16-18 tahun.. Edukasi gizi yang diberikan diharapkan menjadi salah satu cara untuk mengurangi kejadian status gizi lebih di masa yang akan datang. Karena dengan edukasi gizi akan memudahkan untuk menjalankan pola hidup yang sehat dan memilih makanan sehat dengan gizi seimbang. Edukasi gizi diusahakan diberikan menggunakan media yang menarik agar isi materi edukasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik (Kusumarani and Noviarddhi, 2013). Media memegang peranan penting dalam komunikasi dengan menjalankan fungsinya. Di dalam era teknologi seperti ini seseorang dapat memilih teknologi yang sesuai dengan kebutuhan atau karakter masing masing individu. Seseorang dapat mengakses informasi sebagai pendidikan melalui teknologi informasi yang serba lengkap dan cepat

Berdasarkan uraian penjelasan latar belakang , didapat rumusan masalah yaitu apakah terdapat perbedaan tingkat pengetahuan mengenai gizi lebih sebelum dan setelah di`berikan edukasi dengan video dan *podcast* pada remaja 16-18 tahun di SMA PGRI 3 Bogor?

### **I.3 Tujuan Penelitian**

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

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat pengetahuan mengenai gizi lebih pada remaja 16-18 tahun sebelum dan setelah diberikan edukasi dengan *podcast* dan video

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

- a. Mengetahui karakteristik responden penelitian remaja 16-18 tahun di SMA PGRI 3 Bogor.
- b. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan media *podcast* dan video animasi remaja usia 16-18 tahun di SMA PGRI 3 Bogor.
- c. mengetahui gambaran tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi gizi menggunakan media *podcast* dan video animasi remaja usia 16-18 tahun di SMA PGRI 3 Bogor.
- d. Untuk mengetahui perbedaan rata-rata pengetahuan terkait gizi lebih sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi menggunakan media *podcast* dan video animasi remaja usia 16-18 tahun di SMA PGRI 3 Bogor.
- e. Mengetahui efektifitas antara media *podcast* dan video animasi

### **I.4 Manfaat Penelitian**

#### **I.4.1 Bagi Peneliti**

Dapat meningkatkan pengetahuan responden mengenai gizi dan kesehatan khususnya tentang gizi lebih sehingga dapat meningkatkan kesadaran mereka akan penerapan perilaku kesehatan yang dapat mencegah terjadinya status gizi lebih.

#### **I.4.2 Bagi Masyarakat Atau Institusi**

Dapat dijadikan informasi bahwa pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

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

Dapat menambah ilmu pengetahuan bagi para pembaca dan dapat digunakan sebagai bahan racuan untuk melakukan penelitian lanjutan ke depan nya.