

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Gizi lebih merupakan suatu keadaan terjadinya ketidakseimbangan ketika asupan energi seseorang lebih besar dari kebutuhannya sehingga menyebabkan terjadinya berat badan berlebih. Kejadian gizi lebih disebabkan karena faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi kejadian gizi lebih antara lain gangguan endokrin, genetik, dan lain sebagainya. Faktor eksternal yang mempengaruhi yaitu faktor lingkungan dan gaya hidup (Amir 2018).

Remaja adalah kelompok rentan terhadap masalah gizi, karena kelompok usia remaja berada fase pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, sehingga fase ini memerlukan asupan zat gizi yang jumlahnya lebih besar tetapi apabila pemenuhan kebutuhannya tidak tepat, maka akan menimbulkan masalah gizi yang termasuk kelebihan gizi (Simbolon et al. 2018).

Prevalensi gizi lebih yang terjadi sebesar 2% di negara maju, dan sekitar 20% di negara bagian Barat. Sedangkan prevalensi gizi lebih di kalangan remaja meningkat pesat melebihi setengah populasi di Eropa terutama di Helsinki Finlandia (Fogelholm, 2009). Gizi lebih merupakan permasalahan kesehatan di Amerika Serikat. Sebuah survei yang dilakukan oleh *National Health And Nutrition Examination Survey* (NHANES) menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih tahun 2003-2006 pada anak dan remaja umur 2-19 tahun adalah 16,2% (Wargahadibrata 2009). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Nasional pada tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi remaja yang mengalami gizi lebih (*Overweight*) sebesar 5,7% dan meningkat pada tahun 2018 sebesar 9,5% dan Provinsi Jawa Barat menjadi salah satu provinsi yang memiliki prevalensi gizi lebih (*Overweight*) tergolong tinggi yaitu sebesar 10,9%. Prevalensi gizi lebih relatif lebih tinggi pada remaja perempuan dibanding dengan remaja laki-laki yaitu pada perempuan sebesar 11,4% dan laki-laki sebesar 7,7% (Riskesdas 2018). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Bogor bahwa tingkat prevalensi gizi lebih

(*Overweight*) tinggi yaitu sebesar 20,1% pada tahun 2013 dan termasuk prevalensi tertinggi ke-5 di Jawa Barat (Dinkes Kota Bogor 2019).

Pola makan yang buruk seperti tinggi mengonsumsi makanan berkalori dan rendah serat serta kurang berolahraga, hal tersebut dapat meningkatkan keseimbangan energi (Klein et al. 2004). Menurut Suryaputra dan Nadhiroh (2012) bahwa remaja yang memiliki ilmu pengetahuan yang baik mengenai gizi dan pengaturan pola makan sebagian besar akan terhindar dari gizi lebih, semakin luas wawasan tentang gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku terhadap pangan yang dikonsumsi.

Pentingnya promosi kesehatan membutuhkan metode pembelajaran baru untuk memastikan bahwa pesan kesehatan yang disampaikan dapat ditangkap dengan baik. Pemberian edukasi kesehatan dapat disampaikan beberapa metode dan media seperti melalui metode ceramah, diskusi kelompok, demonstrasi, media visual dan media sosial. Menurut Zulaekah (2012) menyatakan bahwa media visual merupakan media statis yang mengutamakan pesan berupa visualisasi, dan lebih efektif dalam menyampaikan informasi, karena umumnya tersusun dari gambar dan warna yang menarik. Adapun bentuk media visual yang digunakan untuk mendukung efektivitas saat penyuluhan, media cetak seperti *booklet*, *leaflet*, *poster* dan lain sebagainya. Selain itu, media audio visual atau video yang dapat digunakan untuk melakukan edukasi.

Dengan perkembangan teknologi yang pesat, pemberian edukasi dapat memanfaatkan *platform* media sosial. Dalam penelitian Ratna & Lies Elina P, (2021) menyatakan bahwa remaja lebih memilih media sosial saat mengakses informasi karena mereka memiliki potensi dalam mengakses internet pada handphone. Metode pembelajaran berbasis media sosial saat ini telah digunakan untuk meningkatkan praktik dan pengetahuan gizi (Heikkilä et al. 2019).

Media sosial Instagram dan YouTube merupakan sebuah *platform* yang saat ini banyak diakses oleh para pengguna masyarakat, khususnya di Indonesia. Pada tahun 2021 jumlah pengguna media sosial Instagram sebesar 86,6% yang berada pada urutan ketiga, sedangkan media sosial YouTube berada pada urutan pertama dengan jumlah pengguna sebesar 93,8%. (We Are Social 2021).

Dengan memanfaatkan media sosial Instagram dan YouTube, pemberian Edukasi gizi akan lebih mudah dan efektif. Adapun kelebihan media Instagram dalam satu kali postingan dapat memuat 5 hingga 10 *post feed* atau foto, dan juga banyak sekali fitur-fitur baru yang di rilis oleh Instagram seperti *Reels*, *Live Streaming*, dan sorotan cerita. Kemudian pada aplikasi YouTube yaitu suatu media yang dapat menyampaikan pesan melalui video. Kelebihan dari aplikasi YouTube ini yaitu informasi yang lengkap, jelas dan edukatif karena durasi video yang lebih lama dan tidak terbatas oleh ruang dan waktu (Vikas dan Amy 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di MAN 1 Kota Bogor melalui *Google Form* pada 35 siswa, menghasilkan bahwa sebesar 71,4% siswa memiliki pengetahuan kurang terkait gizi lebih, dan sebesar 60% siswa belum pernah mendapatkan edukasi gizi. Oleh karena itu peneliti tertarik menggunakan media sosial Instagram dan YouTube untuk mengkaji dampak pemberian edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap remaja mengenai gizi lebih (*Overweight*) di MAN 1 Kota Bogor.

I.2 Rumusan Masalah

Tingginya angka prevalensi gizi lebih (*Overweight*) pada remaja khususnya di Kota Bogor, menjadikan upaya pemerintah untuk mewujudkan kesehatan gizi masyarakat. Setiap individu harus memiliki kemauan untuk melakukan upaya kesehatan secara mandiri. Tujuan dari edukasi gizi yaitu untuk meningkatkan pengetahuan terhadap gizi dan kesehatan. Pada golongan usia remaja perlu dilakukan edukasi yang lebih inovatif, menarik dan efektif agar lebih mudah dipahami, menyenangkan pada saat menerima informasi dan tidak membuat jenuh salah satunya penyampaian edukasi gizi yaitu melalui media sosial seperti Instagram dan YouTube. Apakah ada pengaruh edukasi dengan media sosial Instagram dan YouTube terhadap pengetahuan dan sikap gizi lebih (*Overweight*) pada remaja di MAN 1 Kota Bogor ?

I.3 Tujuan

I.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh edukasi dengan media sosial Instagram dan YouTube terhadap pengetahuan dan sikap gizi lebih (*Overweight*) pada remaja MAN 1 Kota Bogor.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, status gizi dan karakteristik orang tua responden berdasarkan pekerjaan, pendidikan, dan penghasilan orang tua pada siswa di MAN 1 Kota Bogor.
- b. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah dilakukan edukasi dengan media sosial Instagram dan YouTube pada siswa MAN 1 Kota Bogor.
- c. Mengetahui perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah dilakukan edukasi dengan media sosial Instagram dan YouTube pada siswa MAN 1 Kota Bogor.
- d. Mengetahui perbedaan efektifitas edukasi gizi antar media di masing-masing kelompok intervensi (media sosial Instagram, YouTube dan Instagram-YouTube) terhadap pengetahuan dan sikap siswa di MAN 1 Kota Bogor.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan terkait gizi lebih (*Overweight*) pada remaja serta dapat mengimplementasikan sikap maupun perilaku dari pengetahuan yang diperoleh dalam kegiatan sehari-hari.

I.4.2 Bagi Masyarakat atau Sekolah

Setelah dilakukan penelitian ini, diharapkan masyarakat atau instansi terkait yaitu pihak sekolah dapat memahami pentingnya pengetahuan terkait gizi lebih (*Overweight*) pada remaja, sehingga edukasi ini dapat berpengaruh pada sikap dan perilaku preventif untuk mencegah gizi lebih (*Overweight*) pada remaja. Selain itu,

pihak sekolah dapat menjadi wadah dalam penyebaran ilmu mengenai gizi lebih (*Overweight*) pada remaja kepada siswa bahkan masyarakat di lingkungan sekolah.

I.4.3. Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan, dapat memperluas pengetahuan serta memperbanyak informasi untuk melaksanakan penelitian lebih luas khususnya mengenai pengaruh dari pemberian edukasi gizi menggunakan media sosial Instagram dan YouTube dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi lebih (*Overweight*) pada remaja.