

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Banyak perubahan yang terjadi pada masa remaja ini. Salah satu perubahan yang terjadi adalah perubahan fisik, perubahan fisik ini mempengaruhi status kesehatan dan gizi remaja itu sendiri. Dimasa ini mulai terjadinya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan dengan mencoba makanan yang dapat menimbulkan ketidakseimbangannya asupan gizi. Pemenuhan kebutuhan gizi yang optimal sangat lah penting terlebih dengan pola makan yang seimbang sehingga pada usia remaja ini mereka dapat memiliki status gizi yang baik (Jayanti dan Novananda, 2019).

Masalah gizi pada anak remaja ini biasanya dipicu oleh faktor seperti memiliki kebiasaan makan yang buruk, kurangnya pengetahuan gizi, cenderung berlebihan dalam menyukai makanan tertentu, dan banyaknya produk makanan impor (Egziabher and Edwards, 2013). Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, Indonesia memiliki prevalensi status gizi kurang pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 8,7% (sangat kurus 1,9% dan kurus 6,8%), gizi lebih 16% (gemuk 11,2% dan obesitas 4,8%). Prevalensi gizi menurut IMT/U pada usia 13-15 tahun di Jawa barat menunjukkan bahwa sebesar 6.1% remaja memiliki kondisi yang kurus dan 12% memiliki kondisi gemuk (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi gizi menurut IMT/U pada usia 13-15 tahun di kota Bandung menunjukkan bahwa sebesar 8.14% remaja memiliki kondisi kurus dan 12.38% remaja memiliki kondisi gemuk (Risksedas, 2018). Berdasarkan hasil studi penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh peneliti di SMP Ar Rafi'Drajat Kota Bandung terdapat 7 dari 10 siswa pengetahuan mengenai gizi seimbang mereka kurang dan juga didominasi oleh status gizi yang kurang, ditambah lagi belum pernah ada penelitian yang meneliti tentang pengetahuan gizi seimbang di SMP Ar Rafi'Drajat Kota Bandung

Tingkat pengetahuan remaja mempengaruhi perilaku terhadap pemilihan makanan di sekolah dan di rumah. Hal ini menentukan apakah seseorang dapat dengan mudah memahami manfaat gizi dari makanan yang mereka makan. Pengetahuan gizi yang baik dapat mempengaruhi konsumsi makanan yang baik untuk mencapai status gizi yang baik. Pendidikan gizi sangat penting untuk memperdalam pengetahuan gizi remaja sehingga perlu dilakukan penyuluhan gizi untuk mencegah terjadinya perubahan pola makan yang salah dan menimbulkan masalah gizi (Mustari, 2013). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 pasal 1 tentang Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang bertujuan untuk memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku hidup sehat melalui keanekaragaman makanan, perilaku hidup yang bersih, aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal.

Dalam rangka meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja perlu dilakukannya penyuluhan tentang gizi seimbang. Upaya peningkatan pengetahuan gizi seimbang di kalangan remaja memerlukan pendekatan strategis untuk mencapai hal tersebut secara efektif dan efisien, serta metode yang tepat untuk menyampaikannya. Penyuluhan ini merupakan salah satu cara pendekatan yang umum digunakan untuk menyampaikan pesan dan informasi agar informasi yang diberikan dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh khalayak. Berbagai media, termasuk media audiovisual, digunakan untuk mendukung metode konseling. Media audiovisual dapat memberikan rangsangan nyata, termasuk unsur video dan audio (Utamingtyas, 2011). Pemilihan dengan media audiovisual ini merupakan metode yang membuat penyuluhan menjadi lebih menarik dan mudah diterima oleh responden (Kartini et al., 2019).

Media yang dapat digunakan dalam intervensi salah satunya *YouTube*. Media *YouTube* dimanfaatkan sebagai media pembelajaran, sebagian besar siswa siswi tertarik dengan penyampaian pesan melalui video audio visual dibandingkan dengan penyampaian yang berasal dari buku. Melalui media ini siswa siswi dapat memahami materi lebih cepat karena lebih menarik dan tidak membuat jenuh pada saat proses penyaluran materi (Mujianto, 2019).

Media lain yang dapat digunakan dalam intervensi adalah media *Zoom*. *Zoom* merupakan media dengan metode ceramah yang baik untuk pembelajaran jarak jauh, media ini dapat digunakan secara langsung oleh siapa pun sehingga sangat cocok dipakai untuk memberikan pesan pada masa pandemi saat ini. Media *Zoom* ini dapat membantu peneliti dan responden dalam proses intervensi karena dapat berkomunikasi dan berinteraksi secara tatap muka walaupun berbeda tempat, dengan media ini juga memberikan kemudahan untuk melakukan tanya jawab dan diskusi (Marsiding, 2021).

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik melakukan penelitian tentang Efektivitas Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media *YouTube* dan *Zoom* Terhadap Perubahan Pengetahuan Siswa SMP Ar Rafi'Drajat Kota Bandung Tahun 2022.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Bagaimana Efektivitas Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media *YouTube* dan *Zoom* Terhadap Perubahan Pengetahuan Siswa SMP Ar Rafi'drajat Kota Bandung Tahun 2022”. Adapun pertanyaan yang diusulkan dalam penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan pada siswa SMP Ar Rafi'Drajat Kota Bandung tentang gizi seimbang?
2. Bagaimana pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media *YouTube* terhadap perubahan pengetahuan pada siswa SMP Ar Rafi'Drajat Kota Bandung?
3. Bagaimana pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media *Zoom* terhadap perubahan pengetahuan pada siswa SMP Ar Rafi'Drajat Kota Bandung?
4. Bagaimana perbedaan efektivitas peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan gizi seimbang dengan media *YouTube* dan media *Zoom* terhadap perubahan pengetahuan pada siswa SMP Ar Rafi'Drajat Kota Bandung?

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

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

Judul penelitian ini adalah Efektivitas Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media *YouTube* dan *Zoom* Terhadap Perubahan Pengetahuan Siswa SMP Ar Rafi'drajat Kota Bandung Tahun 2022.

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

- a. Mengetahui karakteristik siswa SMP Ar Rafi'Drajat Kota Bandung.
- b. Mengetahui gambaran perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan pada siswa SMP Ar Rafi'Drajat Kota Bandung tentang gizi seimbang.
- c. Mengetahui perbedaan pengetahuan terkait gizi seimbang dengan penyuluhan menggunakan media *YouTube* pada siswa SMP Ar Rafi'Drajat Kota Bandung.
- d. Mengetahui perbedaan pengetahuan terkait gizi seimbang dengan penyuluhan menggunakan media *Zoom* pada siswa SMP Ar Rafi'Drajat Kota Bandung.
- e. Mengetahui perbedaan efektivitas peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan gizi seimbang dengan media *YouTube* dan media *Zoom* terhadap perubahan pengetahuan pada siswa SMP Ar Rafi'Drajat Kota Bandung.

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

#### **1.4.1 Untuk Peneliti**

Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan bahan pembelajaran melakukan penelitian dan sebagai referensi penelitian selanjutnya

#### **1.4.2 Untuk Institusi Sekolah**

Media *YouTube* dan *Zoom* mengenai gizi seimbang dapat dijadikan sebagai program alternatif intervensi untuk anak sekolah menengah pertama dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi.

### **1.4.3 Untuk Ilmu Pengetahuan**

Diharapkan memperoleh pengetahuan, pengalaman belajar untuk dapat menerapkan gizi seimbang pada kehidupan sehari-hari.