

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Masa remaja yaitu usia peralihan dari masa anak-anak hingga dewasa, pada masa ini ditandai dengan pertumbuhan fisik yang mendalam dan perkembangan kognitif dan sosioemosional, yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, ekonomi, dan budaya individu. Banyak permasalahan dan perubahan perilaku yang akan timbul pada masa ini, salah satunya adalah masalah gizi (Pujiati, Arneliwati, & Rahmalia, 2015).

Masalah gizi rentan terjadi pada periode ini dapat disebabkan oleh beberapa hal. Pertama, pada usia ini terjadi percepatan pertumbuhan dan perkembangan yang menyebabkan kebutuhan zat gizi remaja menjadi lebih besar. Kedua, perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup yang akan berpengaruh terhadap pemenuhan zat gizi mereka. Ketiga, pengaruh lingkungan sekitar termasuk keluarga dan teman sebaya dapat mempengaruhi asupan makan mereka. Pemenuhan gizi yang cukup dan aktivitas fisik menjadi faktor penting yang berpengaruh pada kesehatan dan kualitas hidup remaja (Arisman, 2014), saat ini dan juga ketika dewasa nanti (Sparrow *et al.*, 2021).

Berdasarkan laporan Riskesdas tahun 2018, remaja usia 13 – 15 tahun dan 16 – 18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek sebesar 25,7% dan 26,9%. Selain itu, remaja usia tersebut dengan kondisi kurus dan sangat kurus sebesar 8,7% dan 8,1%. Sedangkan prevalensi remaja usia 13 – 15 tahun dan 16 – 18 tahun dengan berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% dan 13,5% (Kementerian Kesehatan RI, 2018a). Diketahui bahwa sekitar satu dari empat remaja putri di Indonesia mengalami anemia, sementara hampir satu dari tujuh remaja mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (Rah *et al.*, 2021).

Masalah gizi pada remaja dapat disebabkan oleh kurangnya sikap dan pengetahuan mengenai gizi, yang kemudian akan mempengaruhi perilaku dan kebiasaan makan tidak seimbang dan dapat menimbulkan masalah gizi (Kementrian Kesehatan RI, 2014). Kebiasaan makan yang tidak teratur, seperti melewatkan

sarapan, kurangnya asupan buah-buahan dan sayuran, dan asupan makanan cepat saji yang tinggi (Dalky *et al.*, 2017). Remaja cenderung makan seadanya tanpa memperhatikan kebutuhan dan kandungan zat gizi dirinya dan makanannya. Selain itu, banyak faktor lain yang mempengaruhi kebiasaan makan pada remaja seperti lingkungan, pergaulan, dan kegiatan lainnya. Kebiasaan makan tersebut berkaitan dengan jenis, jumlah, frekuensi dan cara pemilihan makanan (Hafiza *et al.*, 2020).

Tingkat pengetahuan yang baik memberi pengaruh pada sikap individu dalam pemilihan makanan yang lebih sehat untuk dikonsumsi (Sutrio and Yuniarto, 2021). Sikap juga dapat berpengaruh terhadap kepekaan pada konsumsi makanan sehingga akan memicu faktor dalam diri dan lingkungan dalam mempengaruhi pemilihan dan pola makan (Saraung, Rompas dan Bataha, 2017). Pengetahuan terkait gizi terbukti berdampak positif dalam pemilihan makanan Sehat. Dengan meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja sama dengan mengarahkan mereka kepada informasi yang benar sehingga mendorong kebiasaan yang baik dalam melakukan diet termasuk sikap dan pemilihan makanan (Scalvedi *et al.*, 2021). Oleh karena itu, kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi seperti remaja menjadi bagian penting dalam pemberian intervensi spesifik untuk membentuk perilaku sehat.

Upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan mengadakan suatu bentuk sosialisasi yang akan memperkenalkan pedoman gizi seimbang dengan manfaat pesan-pesan di dalamnya dapat menjadi pedoman dalam penerapan perilaku gizi yang baik (Kementrian Kesehatan RI, 2014). Salah satu upaya peningkatan pengetahuan gizi adalah melalui pemberian edukasi gizi.

Memberikan edukasi gizi yang interaktif sangat membantu dalam proses pembelajaran dan menciptakan suasana yang menyenangkan sehingga dapat meningkatkan efektivitas, pemahaman dan juga ketertarikan dalam belajar. Salah satu aktivitas yang digemari saat ini adalah bermain game (Uzşen dan Didar Başbakkal, 2019). Permainan dapat membuat kegembiraan dalam proses pembelajaran bagi siswa dan secara tidak langsung juga menstimulus otak, serta meningkatkan IQ, dan meningkatkan rasa percaya diri. Suasana yang diciptakan juga dapat meningkatkan hubungan antara peneliti dan sasaran menjadi lebih akrab (Hurri *et al.*, 2019). Penggunaan media yang menarik seperti *game*, *video* dan *audio*

visual juga terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja (Murdiningrum dan Handayani, 2021). Penelitian Sulistiani menyebutkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan gizi terkait anemia sebesar 36,1% antara sebelum dan setelah diberikan edukasi dengan metode ceramah dan Teams Games Tournament (TGT) pada remaja (Sulistiani, Rizky Fitriyanti dan Dewi, 2021).

Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 2 Bogor. Pemilihan lokasi di Jawa Barat dikarenakan menurut Riskesdas 2018, Jawa Barat menempati provinsi yang memiliki prevalensi gizi lebih yang cukup tinggi diatas prevalensi nasional yaitu 15,4% (>13.5%), dan juga gizi kurang yang mendekati prevalensi nasional yaitu 7% (<8.1%). Pemilihan Kota Bogor karena prevalensi status gizi sangat kurus menurut IMT/U pada remaja di kota ini di atas angka prevalensi Jawa Barat yaitu 2.36 % (> 1.42 %). SMKN 2 Bogor dipilih karena lokasi penelitian berada di pusat Kota Bogor. Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui observasi dan data internal sekolah, didapatkan latar belakang sosial ekonomi keluarga siswa berasal dari berbagai lapisan masyarakat. Namun sebagian besar memiliki status ekonomi menengah kebawah. Hal tersebut dapat mempengaruhi pengetahuan terkait gizi dan kesehatan mereka, menyebabkan siswa kurang memperhatikan kebutuhan gizi dan pola makan mereka. Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas penulis tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh pemberian edukasi gizi seimbang dengan kombinasi metode ceramah dan game interaktif terhadap sikap dan perilaku terkait gizi seimbang siswa SMKN 2 Bogor.

I.2 Rumusan Masalah

Tingkat pengetahuan gizi sangat berperan dalam membentuk kebiasaan makan seseorang, sikap dan juga perilaku yang kemudian dapat mempengaruhi status gizi dan kesehatan mereka (Jauziyah, 2021). Kurangnya pengetahuan gizi seimbang merupakan salah satu penyebab munculnya masalah gizi pada remaja. Upaya untuk mengurangi hal tersebut adalah dengan pemberian edukasi gizi untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya peran gizi seimbang dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja serta dampak jangka panjang yang akan terjadi. Edukasi yang akan diberikan melalui kombinasi media ceramah dan game interaktif.

Pemberian edukasi gizi menggunakan media yang menarik sehingga diharapkan dapat meningkatkan sikap dan perilaku terkait gizi seimbang siswa.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh pemberian edukasi gizi seimbang dengan kombinasi metode ceramah dan game interaktif terhadap sikap dan perilaku terkait gizi seimbang siswa SMKN 2 Bogor.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan karakteristik umum siswa SMKN 2 Bogor
- b. Menganalisis pengaruh pemberian edukasi gizi seimbang dengan kombinasi metode ceramah dan game interaktif terhadap pengetahuan terkait gizi seimbang siswa SMKN 2 Bogor.
- c. Menganalisis pengaruh pemberian edukasi gizi seimbang dengan kombinasi metode ceramah dan game interaktif terhadap sikap terkait gizi seimbang siswa SMKN 2 Bogor.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang kepada siswa SMKN 2 Bogor dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

I.4.2 Bagi Masyarakat/Institusi/Instansi

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan masukan ke sekolah untuk memperhatikan pentingnya gizi seimbang bagi siswa serta dapat menjadikan sekolah sebagai wadah dalam penyebaran ilmu terkait prinsip gizi seimbang kepada warga sekolah.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan terutama pada bidang gizi. Serta dapat bermanfaat sebagai bahan referensi dan acuan dalam melakukan penelitian terkait.

I.5 Hipotesis Penelitian

- a. Terdapat pengaruh pemberian edukasi gizi seimbang dengan kombinasi metode ceramah dan game interaktif terhadap pengetahuan terkait gizi seimbang siswa SMKN 2 Bogor.
- b. Terdapat pengaruh pemberian edukasi gizi seimbang dengan kombinasi metode ceramah dan game interaktif terhadap sikap terkait gizi seimbang siswa SMKN 2 Bogor.