

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja Indonesia masih mengalami masalah kesehatan yang mengancam masa depan mereka yaitu kurang zat besi (anemia), tinggi badan pendek (*stunting*), kurang energi kronis (KEK), dan obesitas. Kurang zat besi (anemia), remaja laki-laki (12%) dan remaja perempuan (23%) masalah kurang zat besi (anemia). Tinggi badan pendek (*stunting*) pada remaja Indonesia dibandingkan dengan standar WHO menggambarkan masih adanya kasus *stunting* pada remaja (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Penyebab masalah kesehatan di dunia berakar pada masa remaja seperti penggunaan tembakau, infeksi menular seksual termasuk HIV, kebiasaan makan dan olahraga yang buruk, dimana hal ini menyebabkan banyak penyakit serius di masa dewasa serta kematian dini (WHO, 2018a). Perilaku remaja yang menyebabkan masalah gizi yaitu kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang keliru, kesukaan berlebihan terhadap makanan tertentu, promosi produk makanan yang berlebihan melalui media massa, dan masuknya produk-produk makanan baru (Sulistyoningsih, 2011). Berdasarkan artikel Info gizi AKG Universitas Indonesia, akibat dari kebutuhan nutrisi remaja yang tidak terpenuhi seperti terlambatnya pematangan seksual dan hambatan pertumbuhan (AKG FKM UI, 2016). Dalam Riskesdas 2018 proporsi konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi per hari pada penduduk umur lebih dari lima tahun (95,5%) mengalami kenaikan prevalensi dibandingkan dengan hasil riskesdas 2013 (93,5%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Program yang dibentuk oleh Kementrian Kesehatan Republik Indonesia dalam menangani permasalahan gizi yaitu Pedoman Gizi Seimbang (PGS) sebagai petunjuk dalam memberikan intervensi gizi kepada masyarakat. Dalam PGS untuk remaja pada poin keempat menyarankan para remaja untuk membiasakan diri bawa bekal makanan serta air putih dari rumah. Kegiatan ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi dan jumlah air yang dibutuhkan tubuh saat di luar rumah

(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Selain itu kegiatan membawa bekal dari rumah dapat mengurangi peningkatan Penyakit Tidak Menular atau PTM (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018a).

Menurut beberapa penelitian metode ceramah dianggap efektif untuk memberikan pesan-pesan kesehatan. Penelitian Wijayanti, Isnani dan Kesuma menggunakan metode ceramah dengan alat bantu *PowerPoint* membuktikan bahwa kelompok sasaran mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan intervensi (Wijayanti, Isnani dan Kesuma, 2016). Penelitian Nurmasiyita, Widjanarko, dan Margawati menggunakan metode ceramah dengan sasaran remaja menghasilkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan, dan penurunan IMT setelah mendapatkan ceramah (Nurmasiyita, Widjanarko dan Margawati, 2016).

Di zaman milenial mencari sebuah informasi melalui media elektronik terutama internet menjadi bagian dari gaya hidup. Dengan adanya internet penyebaran informasi menjadi lebih cepat. Promosi kesehatan sudah mulai memanfaatkan media internet dengan menggunakan *Website* dan media sosial (Emilia, 2009). Penelitian Hayatul membuktikan bahwa adanya peningkatan pengetahuan dan sikap SADARI pada mahasiswi dengan promosi kesehatan melalui *Instagram* (Hayatul, 2018). Hasil penelitian Masitah, Pamungkasari dan Suminah membuktikan bahwa adanya peningkatan pengetahuan gizi pada remaja pengguna media sosial *Instagram* dan *Facebook* (Masitah, Pamungkasari dan Suminah, 2018). Hasil survei statista *Instagram* berada di peringkat kedua *social media* yang paling populer di kalangan usia 16 sampai 19 tahun. Hasil survei Statista lainnya menunjukkan bahwa penggunaan *Instagram* di Indonesia mencapai 62 juta per bulan pada bulan Januari 2019. Berdasarkan data di atas, kelompok umur 16 sampai 19 tahun memiliki ketertarikan untuk menggunakan *Instagram*, dimana kelompok tersebut merupakan siswa SMA (Statista, 2016, 2019a).

Berdasarkan hasil observasi saat studi pendahuluan pada tanggal 13 Maret 2019 di SMA Kasih Depok, peneliti menemukan tidak tersedianya kantin di dalam lingkungan sekolah. Di sekitar lingkungan sekolah hanya tersedia penjual makanan ringan dan cemilan yang tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi seorang remaja. Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan menggunakan kuesioner, didapatkan bahwa 6 dari 10 siswa membawa bekal, 9 dari 10 siswa membawa air minum, 5

dari 10 siswa mengkonsumsi sayur-mayur sehari-hari dan 10 dari 10 siswa tidak mengkonsumsi buah-buahan setiap hari. Siswa menyatakan bahwa menu bekal yang dikonsumsi siswa hanya memenuhi kebutuhan karbohidrat dan protein seperti nasi, mie, telur, dan daging. Berdasarkan kegiatan studi pendahuluan pada tanggal 25 april didapatkan bahwa 8 dari 10 siswa laki-laki menggunakan *Instagram*, dan 10 dari 10 siswa perempuan menggunakan *Instagram*. Dari hasil kegiatan studi pendahuluan dapat diambil kesimpulan bahwa siswa SMA Kasih belum mengetahui tentang bekal menu seimbang sehingga siswa membutuhkan promosi kesehatan mengenai bekal menu seimbang. Maka dari itu peneliti memilih siswa SMA Kasih sebagai sampel penelitian.

I.2 Rumusan Masalah

Melihat perbedaan besarnya pengaruh promosi kesehatan melalui *Instagram* dan ceramah terhadap remaja. Remaja masa kini senang mengakses informasi melalui media sosial menjadi peluang baru untuk media dalam promosi kesehatan. Kebiasaan remaja yang tidak memperhatikan gizi dalam menentukan pilihan makanan, akan menjadi permasalahan kesehatan dimasa yang akan datang.

I.3 Pertanyaan Penelitian

Adapun Pertanyaan penelitian sebagai berikut :

- a. Bagaimana rata-rata nilai karakteristik (usia, jenis kelamin, dan uang saku) sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan melalui *Instagram* dan ceramah pada siswa SMA Kasih Depok?
- b. Bagaimana rata-rata nilai pengetahuan remaja tentang bekal menu seimbang sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan melalui *Instagram* dan ceramah pada siswa SMA Kasih Depok?
- c. Apakah ada pengaruh promosi kesehatan melalui *Instagram* terhadap pengetahuan remaja tentang bekal menu seimbang pada siswa SMA Kasih Depok?
- d. Apakah ada pengaruh promosi kesehatan melalui ceramah terhadap pengetahuan remaja tentang bekal menu seimbang pada siswa SMA Kasih Depok?

- e. Apakah ada perbedaan efektivitas pengaruh promosi kesehatan melalui *Instagram* dengan ceramah terhadap pengetahuan remaja tentang bekal menu seimbang pada siswa SMA Kasih Depok?

I.4 Tujuan Penelitian

I.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas antara metode promosi kesehatan ceramah dengan *Instagram* tentang bekal menu gizi seimbang terhadap pengetahuan pada siswa SMA Kasih Depok.

I.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui rata-rata nilai karakteristik (usia, jenis kelamin, dan uang saku) sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan melalui *Instagram* dan ceramah pada siswa SMA Kasih Depok.
- b. Mengetahui rata-rata nilai pengetahuan remaja tentang bekal menu seimbang sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan melalui *Instagram* dan ceramah pada siswa SMA Kasih Depok.
- c. Mengetahui pengaruh promosi kesehatan melalui *Instagram* terhadap pengetahuan remaja tentang bekal menu seimbang pada siswa SMA Kasih Depok.
- d. Mengetahui pengaruh promosi kesehatan melalui ceramah terhadap pengetahuan remaja tentang bekal menu seimbang pada siswa SMA Kasih Depok.
- e. Mengetahui perbedaan efektivitas pengaruh promosi kesehatan melalui *Instagram* dengan ceramah terhadap pengetahuan remaja tentang bekal menu seimbang pada siswa SMA Kasih Depok.

I.5 Manfaat Penelitian

I.5.1 Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti terkait dengan gizi seimbang pada remaja, bekal menu seimbang dan hubungannya dengan realitas yang terjadi di masyarakat.

I.5.2 Bagi Responden

Dapat membantu meningkatkan pengetahuan membawa bekal menu seimbang pada remaja serta dapat menerapkannya dimasa kini dan masa yang akan datang.

I.5.3 Bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat

Mendapatkan gambaran penyampaian pesan kesehatan melalui *Instagram* dan ceramah dengan sasaran remaja, serta dapat membantu dalam upaya peningkatan kegiatan membawa bekal menu seimbang untuk remaja.

