

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Remaja menurut UU No. 4 tahun 1979 mengenai kesejahteraan anak, adalah anak yang belum mencapai usia 21 tahun dan belum menikah. Anak usia sekolah yaitu siswa-siswi sekolah menengah pertama yang rata-rata berusia antara 13 sampai 15 tahun dan masa tersebut dinamakan masa remaja. ‘Masa remaja menghadirkan begitu banyak perubahan, karena banyaknya perubahan yang harus dihadapi mulai dari perubahan fisik, biologis, psikologis, dan juga sosial’ (Divasari & Sutarno, 2013, hlm.1).

Perubahan-perubahan yang terjadi pada usia remaja cenderung merupakan periode rentan gizi yang akan menimbulkan masalah gizi, karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang modern, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang mempengaruhi baik asupan maupun kebutuhan gizinya (Almatsier dkk, 201, hlm.315). Anak sekolah yang tidak biasa melakukan sarapan pagi, karena banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya ada citra bahwa sarapan merupakan kegiatan yang menjengkelkan karena perlu bangun lebih pagi untuk melakukan sarapan, pengetahuan orang tua yang rendah sehingga orang tua tidak menyiapkan sarapan dan keluarga tidak membiasakan untuk sarapan sebelum berangkat sekolah. Sedangkan akibat tidak melakukan sarapan adalah badan terasa lemah karena kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk melakukan aktivitas.

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum sebelum pukul jam 09.00 WIB untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15%-30% kebutuhan gizi) sebagai pilar gizi seimbang dalam mewujudkan hidup sehat, aktif, dan cerdas. Hasil studi di Indonesia sekitar 20%-40% anak-anak Indonesia tidak terbiasa untuk melakukan sarapan. Perilaku kebiasaan yang masih kurang tersebut dilatarbelakangi oleh rendahnya pengetahuan anak tentang gizi dan kesehatan (Hardinsyah, 2012, hlm.166).

Pengetahuan merupakan salah satu dari tiga komponen yang mempengaruhi perilaku manusia, karena pengetahuan adalah hasil tahu dari obyek tertentu dan sebagian besar hasil tahu manusia diperoleh melalui indera mata dan telinga (Soekidjo, 2010, hlm.6). Sedangkan perilaku sendiri adalah tanggapan atau reaksi individu terhadap rangsangan atau lingkungan (Depdiknas, 2005, hlm.70). Pendidikan kesehatan menjadi salah satu proses untuk meningkatkan pengetahuan seseorang, pengetahuan dapat meningkat karena memperoleh informasi dari orang, media massa elektronik seperti koran, leaflet, majalah, televisi, dan radio (Soekidjo, 2010, hlm.6).

Media adalah alat bantu proses belajar. Segala sesuatu yang dapat digunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemampuan atau keterampilan belajar. Salah satu cara memberikan informasi tentang pendidikan gizi yang dapat dilakukan adalah menggunakan berbagai media seperti poster, komik, *flip chart* maupun *leaflet* untuk perubahan pengetahuan maupun perilaku dalam melakukan sarapan pagi (Suiraoaka & Supariasa, 2012, hlm.4).

Berdasarkan hasil penelitian Briawan dkk (2013, hlm.119), menunjukkan rata-rata skor pengetahuan tentang sarapan meningkat setelah dilakukan intervensi kampanye sarapan sehat. Peningkatan rata-rata skor tertinggi pada penggunaan media kartu bergambar sebesar 19,55 (sebelum intervensi kampanye sarapan sehat  $53,68 \pm 1,28$  menjadi  $73,23 \pm 1,14$ ). Hasil penelitian Dunn (2006) menunjukkan bahwa 91,8% subjek mengakui jika media kartu bergambar "*Color Me Healthy*" meningkatkan pengetahuan anak-anak tentang gerakan. Sebesar, 93,0% subjek menunjukkan bahwa menggunakan media kartu bergambar "*Color Me Healthy*" meningkatkan pengetahuan anak-anak tentang makan yang sehat.

Dalam penelitian lain Hamida dkk (2012), menjelaskan bahwa penggunaan media komik tidak jauh lebih baik, karena media ini menggunakan gambar dan tulisan yang membuat menarik dan lebih efisien pada siswa. Terdapat 71,4% responden lebih memahami dengan menggunakan komik. Sedangkan pesan yang disampaikan oleh kelompok ceramah menggunakan media komik untuk pendidikan gizi, banyak diminati anak perempuan sebesar 71,2%. Sheriff *et al* (2008),

mengatakan bahwa intervensi pendidikan gizi yang diberikan guru kepada anak muridnya dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku anak. Dalam penggunaan media yang digunakan pada anak usia sekolah bertujuan untuk memberikan informasi dan mengubah perilaku atau kebiasaan terhadap melakukan sarapan pagi.

Hasil penelitian Briawan dkk (2013), peningkatan kebiasaan sarapan anak sekolah yang melakukan sarapan sebesar 86,7% setelah diberikan intervensi kampanye sarapan sehat menggunakan media kartu bergambar. Intervensi dengan menggunakan media drama terdapat selisih nilai peningkatan responden yang melakukan sarapan sebesar 10,2%. Selain itu, ada juga anak yang mempunyai kebiasaan tidak melakukan sarapan sebesar 8,0% dengan intervensi menggunakan media *power point*.

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan, sebesar 30% anak sekolah SMP Negeri 253 Jakarta, tertarik menggunakan media pendidikan dengan metode ceramah dalam proses belajar mengajar, sedangkan sebesar 70% anak sekolah tertarik menggunakan media pendidikan secara kombinasi. Dari berbagai penelitian menggunakan media *power point*, kartu bergambar, wayang, *flip chart*, leaflet, dan drama untuk anak usia sekolah dasar (SD), peneliti tertarik ingin menggunakan beberapa media yaitu; *power point*, *leaflet*, dan komik untuk anak sekolah menengah pertama (SMP). Media ini dipilih untuk memudahkan para siswa-siswi memahami pesan yang akan disampaikan mengenai sarapan pagi, serta mengubah perilaku untuk menjadikan sarapan pagi sebagai kebiasaan pada anak sekolah. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti perbedaan penggunaan media pendidikan terhadap pengetahuan dan kebiasaan pada remaja dalam sarapan pagi di SMP kota Depok.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Sampai saat ini belum banyak data atau laporan mengenai pengaruh intervensi pendidikan gizi terhadap perubahan pengetahuan dan perilaku anak Sekolah Menengah Pertama (SMP) tentang kebiasaan sarapan pagi. Berdasarkan latar belakang di atas, anak-anak Indonesia tidak terbiasa dengan melakukan sarapan yang

disebabkan oleh rendahnya pengetahuan dan perilaku mengenai pentingnya sarapan pagi. Dalam upaya ini, penggunaan media sangat diperlukan untuk meningkatkan daya cerna anak usia sekolah terhadap informasi. Maka peneliti ingin mengetahui perbedaan penggunaan media pendidikan terhadap pengetahuan dan kebiasaan pada remaja dalam sarapan pagi di SMP di kota Depok.

### **I.3 Tujuan**

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

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan penggunaan media pendidikan terhadap pengetahuan dan kebiasaan remaja dalam sarapan pagi di SMP kota Depok .

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

Tujuan khusus dalam penelitian ini untuk:

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan, umur dan jenis kelamin pada remaja di SMP kota Depok.
- b. Mengetahui pengetahuan responden terkait sarapan pagi pada remaja di SMP Kota Depok.
- c. Mengetahui kebiasaan responden terkait sarapan pagi pada remaja di SMP Kota Depok.
- d. Menganalisa ketertarikan terhadap media yang digunakan dalam memberikan intervensi pada remaja di SMP kota Depok.
- e. Menganalisa perbedaan penggunaan media pendidikan terhadap peningkatan pengetahuan pada remaja tentang sarapan di SMP kota Depok.
- f. Menganalisa perbedaan penggunaan media pendidikan terhadap perubahan kebiasaan sarapan pada remaja di SMP kota Depok.

## **I.4 Manfaat Penelitian**

### **I.4.1 Manfaat bagi Progam Studi**

Hasil dari penelitian ini dapat menambah karya penelitian terutama bagi program studi S1 Ilmu Gizi Fikes “UPN” Veteran Jakarta sehingga turut memberikan sumbangan ilmu kepada generasi berikutnya.

### **I.4.2 Manfaat bagi Institusi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu terutama pada bidang studi ilmu gizi sehingga dapat menambah kepustakaan khususnya untuk Mahasiswa/i program S1 Ilmu Gizi Fikes “UPN” Veteran Jakarta yang dapat digunakan sebagai bahan referensi atau acuan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih banyak khususnya yang berhubungan dengan perbedaan media pendidikan terhadap pengetahuan dan kebiasaan pada remaja dalam sarapan pagi di waktu yang akan datang.

### **I.4.3 Manfaat bagi Dinas Pendidikan kota Depok**

Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu sumber informasi dalam bentuk jurnal tentang perbedaan media pendidikan terhadap pengetahuan dan perilaku pada remaja dalam sarapan di SMP kota depok itu, bisa sebagai dasar pengambilan kebijakan dalam meningkatkan pengetahuan dan merubah kebiasaan.

### **I.4.4 Manfaat bagi Peneliti**

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman kepada peneliti sehingga bisa bermanfaat untuk menjalankan penelitian di tingkat selanjutnya. Selain itu, penelitian diharapkan dapat mengasah daya analisa serta kemampuan dalam melakukan penelitian.