

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Indonesia saat ini masih memiliki banyaknya masalah kesehatan yang belum seluruhnya teratasi salah satunya adalah mengenai masalah gizi. Dari banyaknya masalah gizi di Indonesia, gizi lebih merupakan permasalahan gizi yang masih memiliki angka yang tinggi. Gizi lebih adalah terjadinya ketidakseimbangan ketika asupan energi seseorang lebih besar atau melebihi dari kebutuhannya sehingga menyebabkan terjadinya berat badan yang berlebih (Guthrie, 2010). Saat ini di Indonesia telah banyak timbul permasalahan gizi lebih yang disebabkan dari faktor internal yakni genetik dan kelainan endokrin, faktor eksternal salah satunya adalah faktor lingkungan (Amir & Adi, 2018). Gizi lebih dan obesitas dapat terjadi dari usia balita hingga dewasa, hal ini dapat terjadi di berbagai tingkatan kelompok usia. Beberapa dari kelompok usia salah satunya adalah pada usia remaja.

Remaja (*adolescence*) yaitu fase transisi anak-anak dalam menuju dewasa yang berusia antara 13 – 20 tahun. Fase ini akan terjadi perubahan yang akan dialami remaja baik secara fisik maupun fisiologis. Pada masa tersebut akan timbul permasalahan dan perubahan perilaku akibat perubahan yang terjadi (Pujiati, Arneliwati, & Rahmalia, 2015). Sehingga dapat dikatakan bahwa golongan usia remaja adalah golongan yang paling rentan untuk mengalami masalah gizi. Kelompok usia remaja berada pada puncak pertumbuhan dan perkembangan yang cepat (*Growth Spurt*), sehingga pada fase tersebut memerlukan asupan zat gizi yang jumlahnya lebih besar tetapi jika pemenuhan kebutuhannya tidak tepat dapat menimbulkan masalah gizi, termasuk kelebihan gizi (Simbolon & Tafrieani, 2020). Status gizi lebih termasuk masalah gizi yang harus diperhatikan karena 30% akan terbawa hingga ke usia dewasa dan menjadi pemicu risiko penyakit *cardiovascular*, diabetes melitus, berbagai jenis kanker (Simbolon & Tafrieani, 2020).

Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2013 menunjukkan bahwa remaja yang berusia 13 hingga 15 tahun ini mempunyai prevalensi 10,8% dimana *overweight* sebanyak 8,3% serta obesitas memiliki 2,5% salah satunya di provinsi DKI Jakarta. Sedangkan pada laporan nasional RISKESDAS tahun 2018 kejadian *overweight* dan obesitas dinilai masih tinggi yaitu pada usia remaja 13 – 15 tahun, dengan penjabaran klasifikasi laki-laki 10,7% serta perempuan 11,7%. Jika dilihat dari segi pendidikan, remaja yang tidak bersekolah sebesar 13,8%, tamat SLTP 12,1%, serta jika dilihat dari segi lingkungan atau tempat tinggal pada perkotaan sebesar 12,3% sedangkan pedesaan 10%. Data RISKESDAS terbaru tersebut menyatakan bahwa provinsi DKI Jakarta masih termasuk provinsi dengan angka gizi lebih yang tinggi. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa salah satu provinsi dengan presentasi gizi lebih yang tinggi yaitu pada provinsi DKI Jakarta.

Beberapa dari penyebab terjadinya gizi lebih adalah kurangnya ilmu pengetahuan dan sikap mengenai gizi yang berpotensi mengakibatkan perilaku makan dan kebiasaan makan yang kurang baik dan juga pemenuhan kebutuhannya yang melampaui batas dengan aktivitas fisik yang kurang (Fadhilah *et al*, 2018). Merubah kebiasaan pada hidup seseorang dan menurunkan berat badan yang sudah melebihi angka normal akan sulit dilakukan apabila telah menetap. Sehingga pencegahan diusia remaja dianggap lebih mudah dilakukan daripada menanggulangi masalah gizi lebih pada usia dewasa. Melalui pendidikan kesehatan, gizi lebih yang terjadi saat remaja salah satu upaya yang bisa dilakukan dalam tindakan pencegahan (Simbolon & Tafrieani, 2020). Upaya tindakan preventif dan promotif melalui pendidikan kesehatan mempengaruhi perilaku hidup sehat dalam keikutsertaan kesehatan masyarakat, melalui pembekalan mengenai edukasi gizi. Edukasi gizi merupakan pendekatan edukatif dalam meningkatkan pengetahuan wawasan, tingkat kesadaran, cara bersikap dan berubahnya perilaku pada remaja terhadap gizi untuk mencapai keadaan gizi optimal (Safitri & Fitranti, 2016).

Dalam pelaksanaannya, edukasi gizi dapat melalui berbagai macam media dari media cetak hingga teknologi digital (Perdana *et al*, 2017). Saat ini, teknologi digital sudah mendominasi kalangan remaja pada era millennial ini, mereka memanfaatkan teknologi digital dalam seluruh aspek kehidupan mulai dari sosialisasi hingga pendidikan. Salah satu bentuk teknologi digital yang berkembang

adalah *podcast*. *Podcast* adalah audio file yang direkam dan dapat diintegrasikan dalam pengaturan pendidikan serta pelatihan untuk memberikan konten dan dipersonalisasi kepada pelajar. Berdasarkan *Podcast User Research in Indonesia 2018* menunjukkan, 68% responden Indonesia mendengarkan *Podcast*. Audio file ini tersedia secara online sehingga siswa dapat mengunduh dan mendengarkannya untuk meninjau materi pelajaran diluar kelas pada saat mereka memiliki waktu dan tempat yang nyaman (Bolliger, Supanakorn, & Boggs, 2010). Penggunaan *podcast* saat ini telah menyentuh pendidikan yaitu sebagai media pembelajaran. Selain itu *podcast* juga digunakan dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Media *e-learning* bidang pendidikan dapat dilakukan melalui *podcast* yang memiliki keunggulan tertentu yaitu *reusability* dan *replaying* materi bahan ajar (Mayangsari & Tiara, 2019). Melalui media cetak juga dapat digunakan sebagai alat atau media edukasi salah satunya berupa *leaflet*. Penggunaan *leaflet* dalam edukasi gizi sebagai sarana untuk membuat penyampaian suatu informasi tersampaikan dengan efektif. Media *leaflet* yaitu selembar kertas yang terdiri dari kalimat padat, singkat dan mudah untuk dimengerti serta memiliki gambar yang sederhana dan memiliki fungsi untuk memudahkan penerimaan pesan-pesan kesehatan (Notoatmodjo, 2010).

Penelitian Morris, (2015) menyebutkan bahwa adanya peningkatan siswa dalam belajar dengan penggunaan media *podcast*. Berdasarkan Aliya & Muwakhidah, (2017) penggunaan media audio memberikan pengaruh terhadap pengetahuan gizi. Berdasarkan hasil dari penelitian Meidiana, dkk (2018) menunjukkan bahwa ada peningkatan rata-rata pengetahuan setelah diberikan edukasi menggunakan *leaflet*. Kurangnya minat remaja dalam membaca buku merupakan faktor yang mempengaruhi kurangnya pengetahuan, dan pemahaman remaja khususnya ilmu gizi. Oleh karena itu penggunaan teknologi digital yaitu *podcast* dan media cetak *leaflet* dengan desain menarik merupakan solusi bagi remaja untuk mendapatkan pengetahuan mengenai ilmu gizi. Pada penelitian ini, SMPN 11 Jakarta dipilih karena menurut data dan fakta yang ada daerah pada provinsi tersebut termasuk mempunyai tingkat gizi lebih yang cukup tinggi. Perihal ini disebabkan oleh pola hidup dan lingkungan sekitar yang ada diwilayah tersebut. Selain itu, dapat dipastikan juga wilayah tersebut merupakan wilayah dengan

remaja modern yang dengan tingkat pengguna teknologi digital yang tinggi. Oleh karena itu tidak menutup kemungkinan media *podcast* dan *leaflet* dapat dengan mudah dipahami dan dijadikan sebagai media pembelajaran. Berdasarkan dari uraian diatas, untuk itu peneliti ingin mengkaji mengenai dampak pengaruh dari edukasi gizi melalui menggunakan media *podcast* dan *leaflet* terhadap penambahan wawasan dalam pengetahuan dan sikap khususnya pada remaja yang akan dituangkan dalam skripsi dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan *Podcast* dan *leaflet* Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Mengenai Gizi Lebih Remaja di SMPN 11 Jakarta”.

I.2 Rumusan Masalah

Tingginya angka gizi lebih menjadi penyebab berbagai penyakit degeneratif. Dalam upaya mewujudkan kesehatan gizi masyarakat, setiap individu harus memiliki kemauan serta kemampuan dalam melakukan upaya kesehatan mandiri. Dengan demikian, pengetahuan dan sikap mengenai gizi memegang peranan penting terhadap peningkatan kesehatan gizi masyarakat sehingga diperlukan pemberian edukasi mengenai ilmu gizi. Berlandaskan uraian penjelasan terkait latar belakang sebelumnya, didapat suatu rumusan masalah riset ialah “apakah ada pengaruh edukasi gizi menggunakan *podcast* dan *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai gizi lebih remaja di SMPN 11 Jakarta?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Rumusan masalah yang dipilih memiliki tujuan yakni untuk mengetahui serta menganalisis terkait dampak pengaruh edukasi gizi menggunakan *podcast* dan *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai gizi lebih remaja di SMPN 11 Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui dan menganalisis dampak dari pengaruh edukasi gizi menggunakan *podcast* dan *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan mengenai gizi lebih remaja di SMPN 11 Jakarta.
- b. Mengetahui dan menganalisis dampak dari pengaruh edukasi gizi menggunakan *podcast* dan *leaflet* terhadap peningkatan sikap mengenai gizi lebih remaja di SMPN 11 Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

a. Bagi Peneliti

Memperluas pengetahuan serta memperbanyak informasi untuk melaksanakan penelitian lebih luas khususnya mengenai pengaruh dari pemberian edukasi gizi menggunakan *podcast* dan *leaflet* dalam meningkatkan pengetahuan serta sikap mengenai status gizi lebih pada remaja.

b. Bagi Siswa

Penelitian yang dilakukan ini dapat membuat siswa dapat melakukan pencegahan dan memberikan pengetahuan serta pemahaman mengenai status gizi lebih sehingga

c. Bagi Sekolah

Manfaat penelitian dapat membagikan informasi kepada sekolah dalam menyampaikan informasi mengenai edukasi gizi melalui media *podcast* dan *leaflet*.

d. Bagi Instansi Kesehatan

Manfaat penelitian bagi instalasi kesehatan dalam pelayanan edukasi gizi yang bersifat promotif dan preventif yaitu dapat digunakan sebagai alat dalam melakukan sosialisasi sehingga dapat memberikan pengetahuan yang lebih banyak khususnya mengenai status gizi lebih kepada remaja.