

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Problem mengenai gizi ialah hal krusial yang paling dasar di kegiatan harian individu. Masalah tersebut merupakan salah satu indikator kesehatan yang berdampak pada keberlangsungan serta meningkatnya mutu hidup sekelompok orang (Depkes, 2013). Dewasa ini, terjadi beban gizi ganda di Indonesia, dengan angka masyarakat kurang gizi yang terus mengalami peningkatan grafik dan belum terselesaikan masalahnya (Suharsa H and Sahnaz, 2016).

Status gizi merupakan keadaan fisik yang terpengaruh atas apa yang dikonsumsi individu sehari-hari (Amalia, et al. 2014). Kekurangan gizi dapat berdampak pada pembatasan, yaitu pertumbuhan mendatar, bobot dan tinggi badang yang tidak seperti seharusnya, hal ini juga berhubungan dengan keterlambatannya perkembangan kemampuan seseorang (Kusumawardani, 2012). Gizi yaitu seumpama kondisi fisik individu dengan grafik bobot berlebih dikarenakan total yang dikonsumsi tersimpan menjadi lemak (Amalia et al 2016).

Status gizi yang stabil akan terpengaruh pada pertumbuhan anak yang beranjak dewasa menjadi sehat dan produktif. Kondisi saat ini, terdapat dua permasalahan tentang gizi remaja, kekurangan atau kelebihan (Zuhdy N, 2015). Remaja atau adolescence (Inggris), yang mulanya dari bahasa Latin “adolescere” maknanya pertumbuhan dengan tingkat kematangan. Artinya bukan saja diukur dari tubuh akan tetapi juga pada pola pikir dan mental (Kumalasari, 2013).

Prevalensi Status gizi kurang remaja laki-laki (IMT/U) pada umur >18 tahun di Indonesia sebanyak 6%. Sedangkan prevalensi gizi lebih remaja laki-laki (IMT/U) pada umur >18 tahun di Indonesia sebanyak 23,3% (11,9% gemuk dan 11,4% obesitas). Prevalensi status gizi kurang remaja perempuan (IMT/U) pada umur >18 tahun di Indonesia sebanyak 4,8%. Sedangkan prevalensi gizi lebih

remaja perempuan (IMT/U) pada umur >18 tahun di Indonesia sebanyak 45% (15,3% gemuk dan 29,7% obesitas) (Kemenkes, 2017).

Faktor resiko yang mempengaruhi status gizi yaitu asupan zat gizi, pendapatan, gaya hidup, genetik, pendidikan dan pengetahuan. Pengetahuan merupakan wujud bermula perasaan ingin tahu yaitu lewat prosedur sensoris, terfokus kepada mata dan telinga dengan terfokus pada hal tertentu. Wawasan ialah hal yang krusial dari pembentukan sikap seseorang (Donsu, 2017).

Pada gizi remaja yang diperlukan untuk menjadi pusat perhatian adalah cukupnya gizi atau terpenuhinya gizi yang seimbang (Tanti Marina Y, 2013). Merupakan susunan pangan yang dikonsumsi dengan kandungan zat gizi, jumlah serta jenis disesuaikan dengan yang dibutuhkan seseorang, difokuskan pada bermacam pangan, aktifitas, sikap hidup higienis, memperhatikan bobot tubuh guna pencegahan permasalahan tentang gizi (Kemenkes, 2014).

Panduan Gizi Seimbang berisikan konsumsi makan perhari wajib ada zat gizi yang bermacam pula porsi yang selaras sama apa yang dibutuhkan oleh tubuh individu atau pada usia tertentu. Pemenuhan makanan seyogyanya dengan berpedoman pada 4 pilar yaitu keberagaman pangan, sikap higienis, kegiatan fisik dan menjaga keseimbangan bobot normal. Ada 10 pesan umum pedoman gizi seimbang : “mensyukuri dan menikmati keanekaragaman makanan, konsumsi aneka sayuran dan buah-buahan layak, terbiasa menyantap lauk pauk dengan kandungan protein tinggi, memperbudayakan makan pagi, meneguk air putih yang cukup beserta aman, belajar memahami membaca label kemasan makanan, cuci tangan pakai sabun pakai air bersih dan mengalir sambil melaksanakan kegiatan fisik yang cukup serta menjaga bobot yang normal” (Kemenkes, 2014).

Dalam melakukan edukasi pedoman gizi seimbang dibutuhkan media yang mendorong aktivitas dengan penggunaan alat peraga guna terbentuknya keselarasan dengan informasi yang dibutuhkan oleh pemberi informasi kepada penerima informasi (Ahmad, Kholid, 2014). Salah satu media sosial yang populer dikalangan remaja beberapa tahun belakangan adalah Instagram. Nurrizka (2016) menyatakan ada pengaruh positif media sosial terhadap perubahan gaya hidup pelajar SMA 04 Pontianak sebagai sumber informasi serta sebagai media komunikasi. Sejalan

dengan Jatmika SED et. al. (2019) terdapat 71,43% dari 28 siswa mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi berbasis media audiovisual.

Popularitas instagram meningkat sejak 2010 lebih dari 500 juta pengguna aktif dengan 59% pengguna online umur 18 tahun – 29 tahun (A. Jackson, 2017). Instagram sebagai platform dengan penikatan paling tinggi dihitung pertahun dengan persentase 66 persen (Riset Nielsen, 2015). Edukasi mengenai pedoman gizi seimbang melalui media social instagram dengan menggunakan bantuan poster dan video untuk di upload. Berdasarkan penelitian (Tuzzahroh, 2015). Presentase pengetahuan dengan adanya penggabungan didapatkan total yang terkategori mengarah kearah yang baik yaitu 5,9% meningkat menjadi 31,3% pasca intervensi pengenalan dengan menggunakan media semacam gambar yang bergerak dan poster yang dilakukan selama 1 bulan penelitian.

I.2 Perumusan Masalah

Untuk meningkatkan pengetahuan memerlukan adanya pemberian edukasi mengenai pedoman gizi seimbang pada remaja. Edukasi pedoman gizi seimbang menggunakan media social instagram diharapkan dapat memberikan peningkatan pengetahuan terkait pedoman gizi seimbang sehingga remaja dapat memperhatikan status gizinya. Pemilihan instagram sebagai media untuk memberikan edukasi mengenai pedoman gizi seimbang dikarenakan instagram memiliki beberapa fitur seperti memposting foto, video, dan IGTV yang mudah digunakan serta aplikasi terpopuler saat ini dikalangan remaja yang selalu dikunjungi setiap harinya, dan juga untuk mengetahui hubungan peningkatan pengetahuan dengan pemberian edukasi melalui media social instagram.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Pendalaman pemahaman yang dilakukan ini mengetahui korelasi peningkatan wawasan seseorang terhadap pemahaman mengenai pedoman gizi seimbang dengan media social instagram.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden.
- b. Untuk mengetahui tingkat penggunaan instagram.
- c. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi sebelum di berikan edukasi.
- d. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi sesudah di berikan edukasi.
- e. Untuk mengetahui hubungan peningkatan pengetahuan seseorang terhadap pemahaman mengenai pedoman gizi seimbang dengan media social instagram.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Guna peningkatan pemahaman tentang hal yang menjadi pedoman gizi yang seimbang, dapat diterapkan pada aktivitas harian.

I.4.2 Bagi Masyarakat/Institusi/Instansi

Guna pemberian informasi peningkatan pengetahuan gizi seimbang melalui media social instagram.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Dapat memberikan informasi keilmuan mengenai peningkatan pengetahuan gizi melalui media social instagram.