

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja menurut WHO adalah individu yang masuk dalam rentang usia 10 – 19 tahun. Periode usia remaja merupakan masa berlangsungnya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik dari segi fisik, psikologis, dan juga intelektual (Indonesia, 2017). Banyaknya perubahan yang terjadi, tentunya tubuh juga memerlukan berbagai macam zat gizi yang cukup agar tumbuh kembang fisik dan psikis dapat berlangsung secara optimal (Susetyowati, 2017). Pada tahun 2017, diketahui bahwa terdapat 43.792 penderita obesitas di DKI Jakarta, dengan Jakarta Selatan sebagai kota dengan tingkat obesitas tertinggi yaitu mencapai 14.700 penderita obesitas perempuan dan 10.800 penderita obesitas laki-laki (Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta, 2021). Sebanyak 20,7% remaja usia 16-18 tahun di DKI Jakarta tergolong pendek, sedangkan 29,9% remaja putri usia 12-18 tahun di DKI Jakarta beresiko kekurangan energi kronis (Indonesia, 2018).

Jumlah penduduk Indonesia terus berkembang pesat yang menyebabkan Indonesia tengah berada dalam masa bonus demografi, yang hanya dapat berdampak positif jika kelompok penduduk usia produktif memiliki kualitas hidup yang baik (Bappenas, 2017). Salah satu hal yang mempengaruhi kualitas individu usia produktif ini adalah status gizi (Parinduri dkk, 2021). Semakin baik status gizi seorang pekerja maka akan semakin produktif pula pekerjaan yang ditekuninya (Ramadhanti, 2020). Individu dengan kondisi gizi yang buruk seperti stunting, memiliki resiko lebih tinggi terkena berbagai penyakit. Kondisi-kondisi ini yang akhirnya menyebabkan penurunan kualitas hidup dan produktivitas individu tersebut sekaligus menjadi beban negara akibat peningkatan biaya kesehatan (Haskas, 2020).

Status gizi seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya yaitu pengetahuan gizi seimbang. Pengetahuan gizi berdampak langsung terhadap sikap dan praktik pola makan. Penyebab rendahnya pengetahuan gizi diantaranya adalah kurangnya pengetahuan serta sosialisasi mengenai makanan bergizi, seimbang,

dan aman (Haris, 2018). Oleh karena itu, salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan angka permasalahan gizi pada remaja adalah melakukan upaya edukatif melalui pemberian edukasi gizi. Pemerintah telah mengeluarkan Peraturan Menteri Kesehatan nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang yang dapat menjadi pedoman dalam perbaikan asupan gizi seimbang dan pemberian edukasi gizi. Menurut penelitian oleh Citrakesumasari (2019) pemberian edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan responden yang semula 100% responden memiliki pengetahuan gizi seimbang dalam kategori kurang berubah menjadi 60% responden memiliki pengetahuan gizi seimbang dalam kategori baik setelah pemberian edukasi. Hal ini didukung dengan hasil studi pendahuluan di tempat penelitian dimana didapatkan bahwa 80% siswa masih memiliki pengetahuan gizi pada kategori kurang dan sebanyak 70% siswa belum pernah mendapatkan edukasi gizi.

Hal yang perlu diperhatikan untuk mencapai efektivitas maksimal dalam upaya pemberian edukasi yaitu diantaranya perlu mempertimbangkan kecenderungan minat target sasaran. Melihat kedekatan remaja generasi Z dengan teknologi (Rastati, 2018), maka media edukasi berbasis digital menjadi pilihan utama untuk menjadi sarana edukasi bagi para remaja. Jenis media ini mudah diakses, dapat disimpan dalam jangka waktu lama, dan dapat diakses kembali kapanpun.

Penelitian ini menggunakan dua media, yang pertama adalah media audio-visual merupakan alat dalam kegiatan edukasi yang memiliki unsur suara dan gambar. Merujuk pada diagram kerucut tentang pendidikan oleh Edgar Dale dalam Aroni (2017), media pembelajaran dengan melihat dan mendengar memiliki tingkat keberhasilan sebesar 50%. Media audio-visual juga lebih mudah diterima dan dapat bertahan pada ingatan lebih lama (Meidiana dkk, 2018). Menurut penelitian oleh Putri, diketahui bahwa edukasi gizi seimbang pada remaja menggunakan media video dapat meningkatkan pengetahuan gizi responden yang semula memiliki rerata 8,11 meningkat menjadi 12,08 (Putri dkk, 2021). Berdasarkan hasil studi pendahuluan, sebanyak 100% siswa tertarik untuk menonton video edukasi gizi seimbang melalui media video.

Media lainnya merupakan media visual berupa booklet dalam bentuk digital (e-booklet), media ini dapat disimpan dalam waktu lama sehingga dapat digunakan kembali oleh penggunanya serta menampilkan detail informasi seperti statistik yang sulit disampaikan oleh media non-visual (Lestari, 2021). Penelitian oleh (Setyawati dan Herlambang, 2015) menunjukkan bahwa intervensi gizi menggunakan e-booklet memberikan peningkatan pengetahuan yang signifikan secara statistik. Berdasarkan studi pendahuluan, sebanyak 90% siswa tertarik untuk membaca e-booklet gizi seimbang.

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 57 Jakarta yang merupakan Sekolah Menengah Kejuruan Negeri rumpun Ilmu Pariwisata dengan 5 jurusan. Siswa SMK umumnya ditargetkan untuk langsung terjun ke dunia kerja setelah lulus, sehingga meningkatkan urgensi untuk dilakukannya edukasi gizi seimbang guna mendapatkan kualitas kerja yang optimal.

I.2 Rumusan Masalah

Melihat masih kurangnya pengetahuan gizi seimbang pada siswa SMKN 57 Jakarta, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan alternatif media edukasi gizi yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada kelompok usia remaja.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis adanya pengaruh pemberian edukasi gizi menggunakan media video dan e-booklet terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja di SMKN 57 Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran umum karakteristik responden.
- b. Mengetahui tingkat pengetahuan gizi seimbang pada remaja di SMKN 57 Jakarta sebelum dan sesudah pemberian intervensi melalui media video.

- c. Mengetahui tingkat pengetahuan gizi seimbang pada remaja di SMKN 57 Jakarta sebelum dan sesudah pemberian intervensi melalui media e-booklet
- d. Mengetahui perbedaan efektivitas media intervensi video dan e-booklet pada peningkatan pengetahuan gizi pada siswa SMKN 57 Jakarta

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi responden

Penelitian ini dapat memberikan informasi pada kelompok usia remaja mengenai pesan gizi seimbang guna memperbaiki pola makan yang sehat untuk menghasilkan generasi produktif yang berkualitas baik.

1.4.2 Bagi Masyarakat/institusi/instansi

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pentingnya penyuluhan tentang pesan gizi seimbang pada kelompok usia remaja dengan menggunakan media yang menarik dalam upaya meningkatkan kesadaran pada pedoman gizi seimbang.

1.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi ilmu pengetahuan dalam pemilihan media yang digunakan dalam pemberian penyuluhan gizi pada kelompok sasaran remaja. Selain itu melalui penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut dikemudian hari.