

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Masa ini adalah masa yang sangat unik dalam kehidupan manusia karena proses kematangan organ reproduksi dan pubertas terjadi (Kemenkes, 2017). Remaja adalah masa depan negara, keadaan gizi remaja saat ini menentukan masa depan negara (Lilik, Eka, 2020). Masa pertumbuhan dan perkembangan yang sedang terjadi pada remaja, harus dibarengi dengan konsumsi makanan yang cukup (Kemenkes RI, 2021).

Menurut data Riskesdas, (2018), 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu, 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi kurus dan sangat kurus. Sementara itu, prevalensi berat badan lebih dan obesitas adalah 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun.

Data tersebut merepresentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia mengalami kondisi Triple Burden yang harus segera diperbaiki. Sebuah survei baseline yang dilakukan oleh UNICEF pada tahun 2017 menunjukkan bahwa remaja mengalami perubahan dalam diet mereka dan tingkat aktivitas fisik mereka. Remaja menghabiskan sebagian besar waktu luangnya untuk aktivitas yang tidak produktif. Remaja yang rutin mengonsumsi kue, roti basah, gorengan, dan kerupuk merupakan sepertiga dari jumlah penduduk, sedangkan sepertiga lainnya mengonsumsi jajanan buatan pabrik atau makanan olahan (Kemenkes RI, 2020).

Pola makan pada remaja belum proporsional dan belum menerapkan gizi seimbang sehingga meningkatkan resiko kegemukan, overweight, dan obesitas. Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar 2018 di Provinsi Bali, remaja usia 10-14 tahun mengonsumsi buah dan sayur setiap minggu dengan proporsi 1-2 porsi 68,87%, 3-4 porsi 13,23%, lebih dari 5 porsi 3,06%, dan tidak mengonsumsi 14,83%. Di Kabupaten Tabanan, remaja usia 10-14 tahun mengonsumsi buah dan sayur setiap minggu dengan proporsi 1-2 porsi 74,72%, 3-4 porsi 18,74%, dan lebih dari 5 porsi 2,30% (Dinkes Provinsi Bali, 2019).

Terdapat penelitian dari Rosa Efriyani (2018) didapatkan hasil bahwa remaja putri di beberapa sanggar tari di Kota Denpasar mengonsumsi sayur dengan frekuensi rendah sebanyak 46,0%, 34,0% masuk dalam frekuensi konsumsi sayur cukup dan 20,0% masuk dalam frekuensi konsumsi sayur baik. Dan frekuensi konsumsi buah yakni lebih dari setengah (56,0%) mengonsumsi buah dengan frekuensi yang kurang, dan 32,0% mengonsumsi buah dengan frekuensi yang cukup. dan 12,0% tergolong baik dalam hal frekuensi konsumsi buah.

Dari hasil penelitian oleh Emi Tariandini (2018) yang berjudul “Hubungan Pola Konsumsi Fast Food Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Di SMA Dwijendra Denpasar Provinsi Bali” didapatkan hasil sebanyak 79 sampel (88,8 %) konsumsi *fast food* sering, dan sebanyak 10 sampel (11,2 %) frekuensi konsumsi fast food tergolong jarang.

Menurut beberapa penelitian, minimnya pengetahuan remaja tentang gizi dan kebiasaan makan yang tidak sesuai dengan gizi seimbang menyebabkan pola makan yang tidak seimbang pada remaja. Penelitian oleh Maetryani (2018) di SMA Negeri 1 Tegalalang menunjukkan bahwa rata – rata tingkat pengetahuan gizi seluruh siswa

adalah 63,1 termasuk dalam tingkat pengetahuan cukup. Penelitian oleh Rai Pradnya (2021) menunjukkan bahwa beberapa sampel memiliki pengetahuan cukup sebanyak 35 sampel (46,67%), pengetahuan kurang sebanyak 25 sampel (33,33%), dan pengetahuan baik sebanyak 15 sampel (20,0%).

Penyebab tidak langsung kekurangan gizi pada remaja salah satunya adalah minimnya pengetahuan mereka tentang gizi seimbang. Namun dengan edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan sehingga dapat mencegah kekurangan gizi dan memenuhi kebutuhan gizi. Cara mencegah permasalahan gizi pada remaja salah satunya yaitu memberikan edukasi gizi. Dengan bantuan media, edukasi gizi dapat mempermudah dan memperjelas pemahaman audiens tentang apa yang disampaikan sehingga dapat membantu edukator dalam menyampaikan materi (N. R. D. Safitri & Fitranti, 2016).

Dalam melakukan edukasi dapat digunakan berbagai jenis media salah satunya media video. Berdasarkan penelitian Qona Lutfi dan Katrin Dwi (2021) didapatkan hasil bahwa media edukasi dengan video lebih efektif karena dapat menggunakan indra pengelihatan dan pendengaran. Dari penelitian Ardie dan Sunarti (2019) didapatkan media video berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada siswa kelas VII SDN 016 Samarinda Seberang. Begitupula dengan penelitian Suprpto, Mulat dan Hartaty (2022) diperoleh nilai pengetahuan sebelum dan setelah pendidikan rata-rata 43,38 dan 85,53 serta rata-rata nilai sikap sebelum diedukasi adalah 28,51 dan setelah diedukasi adalah 32,05 yang kemudian diuji statistik dan mendapat hasil bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang dengan media video terhadap pengetahuan dan sikap mahasiswa.

Sekolah Menengah Pertama adalah mereka yang masih dalam pertumbuhan sehingga pengetahuan dan sikap mengenai gizi seimbang diperlukan untuk mencapai Kesehatan yang optimal sehingga generasi penerus bangsa menjadi lebih baik. Dari pengamatan dan wawancara terhadap beberapa siswa di SMPN 2 Tabanan ternyata siswa belum mengetahui apa itu gizi seimbang dan belum memperhatikan asupan gizi yang dikonsumsi. Kegiatan sekolah yang cukup padat yaitu dimulai pukul 07.00-13.00 menyebabkan mereka tidak sarapan dan memilih jajan di kantin sekolah. Jajanan yang tersedia di kantin didominasi oleh makanan gorengan dan cepat saji seperti sempol, sosis, nugget, spageti, mie instan dan beberapa minuman softdrink.

Untuk mengatasi permasalahan ini diperlukan suatu intervensi inovasi yang dapat diterima oleh sasaran salah satunya adalah edukasi dengan media video maka peneliti ingin melaksanakan penelitian mengenai pengaruh edukasi gizi dengan media video terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan remaja tentang gizi seimbang di SMPN 2 Tabanan.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu apakah ada pengaruh edukasi gizi dengan media video terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan remaja tentang gizi seimbang di SMPN 2 Tabanan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media video terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan remaja tentang gizi seimbang di SMPN 2 Tabanan.

2. Tujuan khusus

- a. Mengukur pengetahuan remaja di SMPN 2 Tabanan sebelum edukasi gizi dengan media video tentang gizi seimbang
- b. Mengukur sikap remaja di SMPN 2 Tabanan sebelum edukasi gizi dengan media video tentang gizi seimbang
- c. Mengukur tindakan remaja di SMPN 2 Tabanan sebelum edukasi gizi dengan media video tentang gizi seimbang
- d. Mengukur pengetahuan remaja di SMPN 2 Tabanan sesudah edukasi gizi dengan media video tentang gizi seimbang
- e. Mengukur sikap remaja di SMPN 2 Tabanan sesudah edukasi gizi dengan media video tentang gizi seimbang
- f. Mengukur tindakan remaja di SMPN 2 Tabanan sesudah edukasi gizi dengan media video tentang gizi seimbang
- g. Menganalisis perbedaan pengetahuan remaja di SMPN 2 Tabanan sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan media video tentang gizi seimbang
- h. Menganalisis perbedaan sikap remaja di SMPN 2 Tabanan sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan media video tentang gizi seimbang
- i. Menganalisis perbedaan tindakan remaja di SMPN 2 Tabanan sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan media video tentang gizi seimbang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi tambahan bagi siswa, masyarakat, Guru dan tenaga kesehatan khususnya ahli gizi dan dapat dipelajari dalam memilih makanan yang bergizi.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk rujukan berbagai penelitian selanjutnya tentang media dan edukasi gizi seimbang bagi remaja.

b. Bagi pihak sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam pengambil kebijakan tentang edukasi gizi bagi remaja di SMPN 2 Tabanan.