

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia sebagai salah satu negara yang sedang berkembang kini menghadapi permasalahan gizi ganda yaitu kelebihan gizi dan kekurangan gizi. Tantangan kesehatan masyarakat yang muncul di negara - negara berpenghasilan rendah dan menengah (LMICs) sering kali terkait dengan masalah kekurangan gizi. Situasi ini bisa terjadi pada semua kelompok usia dan permasalahan gizi dalam satu kelompok usia tertentu akan berdampak pada status gizi di siklus kehidupan selanjutnya (dampak antar generasi) (Qurrotul'Ani *et al.*, 2023).

Masalah gizi merupakan masalah kompleks yang penanggulangannya perlu dilakukan melalui beberapa pendekatan, karena penyebabnya yang bersifat multi faktor. Salah satu kelompok rawan gizi yang menjadi sasaran program penanggulangan masalah gizi adalah wanita usia subur (WUS) khususnya remaja putri, remaja menurut ketentuan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia diartikan sebagai individu yang berada dalam rentang usia 10 - 18 tahun karena ini sangat menentukan kualitas generasi yang akan datang. Masalah gizi utama yang sering terjadi pada remaja putri adalah KEK. Kekurangan energi kronis disebabkan oleh ketidakseimbangan energi dalam tubuh yang merangsang berat badan rendah serta mengurangi pasokan energi dalam tubuh (Putri *et al.*, 2023).

Berdasarkan Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, angka kejadian KEK pada remaja di Indonesia masih cukup tinggi, yaitu 20,6%. Data tersebut menunjukkan bahwa remaja dalam kelompok usia 10 - 14 tahun memiliki prevalensi KEK tertinggi, yaitu 71,0%, dan prevalensi terendah tercatat pada orang

dewasa usia 40 - 44 tahun dengan prevalensi 5,6% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Sementara itu jika dilihat dari Provinsi Bali menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Provinsi Bali tahun 2018 menunjukkan bahwa Kota Denpasar memiliki prevalensi kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja putri tertinggi dibandingkan kabupaten/kota lainnya, yaitu sebesar 13,25% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Gangguan kesehatan yang muncul akibat KEK pada remaja putri berdampak negatif pada proses pertumbuhan. Kekurangan energi kronis berakibat buruk terhadap janinnya dikemudian hari, seperti keguguran, lahir mati, kematian pada tahap neonatal, kelainan sejak lahir, anemia pada bayi, berat lahir rendah, proses persalinan yang sulit atau berkepanjangan, kelahiran prematur, dan kemungkinan pendarahan, serta kondisi stunting pada anak sebagai efek jangka panjang dari ibu hamil yang mengalami KEK (Alvi, 2021).

Gizi pada masa remaja sangatlah penting, karena permasalahan yang terjadi pada remaja saat ini adalah gizi kurang. Dimana kebiasaan makan yang salah, seperti melewatkan sarapan pagi menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya masalah gizi pada remaja. Sarapan memenuhi 15 - 30% dari total kebutuhan harian sehingga penting dalam menyediakan energi yang dibutuhkan tubuh (Savira *et al.*, 2024). Berdasarkan data (Unisef, 2024), masih banyak anak dan remaja di Indonesia yang belum menerapkan kebiasaan sarapan yang baik, dimana sebagian di antaranya melewatkan sarapan atau hanya mengonsumsi minuman seperti air putih, teh, atau susu tanpa asupan makanan yang cukup.

Penelitian oleh Khayatunnisa, (2021), menunjukkan dari seratus responden remaja putri, sebanyak 56% mengalami Kekurangan Energi Kronis. Status KEK

pada remaja disebabkan oleh pola makan yang tidak baik, seperti melewati sarapan. sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Istiharini *et al.*, (2024), dimana 57% remaja putri memiliki kebiasaan tidak sarapan sehingga sebanyak 69% siswi menderita KEK. Hal ini dapat dilihat melalui remaja putri yang hanya makan sekali sehari seluruhnya 100% memiliki status KEK, sementara yang makan dua kali sehari mengalami KEK sebesar 83,3%, dan yang makan tiga kali sehari mengalami KEK sebesar 47,6%. Dari data tersebut, terlihat bahwa insiden KEK menurun pada remaja putri yang frekuensi makannya meningkat.

Remaja putri yang nantinya akan menjadi seorang ibu sangat penting untuk mempersiapkan diri memasuki 1000 hari pertama kehidupan (HPK). Dampak kekurangan gizi pada masa remaja tidak dapat diperbaiki pada tahap kehidupan berikutnya. Oleh karena itu, remaja putri harus memperhatikan status gizi dan memastikan bahwa mengonsumsi makanan yang beraneka ragam serta bergizi seimbang. Selain itu, pengetahuan yang cukup tentang gizi juga sangat penting untuk mendukung upaya ini (Rahmad *et al.*, 2023). Dalam penelitian Rahmayanti & Magdalena (2023) menyatakan pengetahuan remaja masih dalam kategori kurang sebanyak 68,8%, karena belum mengetahui dan memahami pentingnya gizi terkait sarapan pagi yang akan membuat remaja melewati sarapan pagi. Padahal sarapan pagi sangat penting untuk meningkatkan ketahanan fisik, konsentrasi belajar dan prestasi akademik.

Pengetahuan mengenai gizi dan kesehatan sangat berpengaruh terhadap pemilihan konsumsi pangan. Melihat dari beragam kegiatan remaja, baik yang dilaksanakan dalam konteks sekolah maupun di luar lingkungan pendidikan, remaja sering kali mengalami kesulitan dalam mendistribusikan waktu dan mengelola

jadwal makan (Munawara *et al.*, 2023). faktor yang berkaitan dengan KEK di kalangan remaja adalah pengetahuan. Pengetahuan merupakan unsur yang penting dalam menghadapi masalah dan menentukan perilaku, khususnya bagi remaja dalam memenuhi kebutuhan nutrisinya. Oleh karena itu, langkah untuk meningkatkan pengetahuan sangat diperlukan, salah satunya adalah melalui edukasi gizi. Edukasi gizi adalah pendekatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap gizi. Edukasi dapat dilaksanakan melalui berbagai media dan metode tertentu (Arista & Gifari, 2021).

Pemberian edukasi pada remaja putri memerlukan suatu media yang menarik. Salah satu media yang mudah diterima oleh remaja yaitu media video. Video merupakan suatu media audiovisual yang dapat mengungkapkan objek dan peristiwa terlihat seperti keadaan sesungguhnya. Edukasi yang memanfaatkan media video dapat menambah semangat remaja untuk menerima dan mengingat informasi dengan lebih efektif. Hal ini karena video menyajikan gerakan, visual, dan audio yang memicu rasa ingin tahu remaja terhadap pesan yang ditampilkan (Puspita *et al.*, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Mentari *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan video diketahui efektif dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja dengan nilai $p\text{-value } 0,00 < 0,05$. Hal ini dapat dilihat melalui peningkatan nilai pengetahuan responden dari 70,00 menjadi 90,00. Sejalan dengan penelitian Norhasanah & Dewi (2021) tentang pengaruh pendidikan gizi terhadap perubahan pengetahuan dan sikap remaj putri KEK di Madrasah Aliyah Negeri Banjar menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan gizi pada remaja putri antara sebelum dan setelah diberikan edukasi menggunakan

media video. Rata-rata pengetahuan gizi sebelum diberikan intervensi pendidikan gizi yaitu sebesar 48,80 meningkat menjadi 89,15 sesudah diberikan edukasi.

Dari hasil penjajagan awal yang telah dilakukan peneliti di SMP Widya Sakti Denpasar pada tanggal 12 April 2025, jumlah remaja putri kelas VIII A sampai F sebanyak 101 siswi. Berdasarkan hasil wawancara, dari 10 remaja putri 6 (60%) diantaranya melewati sarapan. Hal ini disebabkan karena banyaknya remaja yang memang tidak terbiasa sarapan, tidak tersedianya waktu yang cukup untuk sarapan (terburu-buru), sering merasa sakit perut ketika sarapan, dan tidak tersedianya sarapan di rumah akibat kesibukan orang tua. Selain itu belum pernah mendapatkan edukasi sarapan untuk mencegah KEK. Dari alasan tersebut dilatar belakangi oleh kurangnya pemahaman remaja mengenai sarapan.

Berdasarkan uraian diatas mengingat tingginya frekuensi remaja putri yang melewati sarapan, ditambah dengan tingginya minat generasi muda terhadap konten visual, menjadikan media audiovisual, khususnya video, sebagai alternatif yang efektif untuk edukasi gizi remaja putri. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai perubahan pengetahuan dan sikap sarapan untuk mencegah kekurangan energi kronis menggunakan video pada siswi di SMP Widya Sakti Denpasar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dirumuskan masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada perubahan pengetahuan dan sikap sarapan untuk mencegah kekurangan energi kronis menggunakan video pada siswi di SMP Widya Sakti Denpasar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui perubahan pengetahuan dan sikap sarapan untuk mencegah kekurangan energi kronis menggunakan video pada siswi di SMP Widya Sakti Denpasar

2. Tujuan khusus

- a. Mengukur pengetahuan sebelum dan setelah edukasi pentingnya sarapan untuk mencegah kekurangan energi kronis menggunakan media video pada siswi di SMP Widya Sakti Denpasar.
- b. Mengukur sikap sebelum dan setelah edukasi pentingnya sarapan untuk mencegah kekurangan energi kronis menggunakan media video pada siswi di SMP Widya Sakti Denpasar.
- c. Menganalisis perubahan pengetahuan sebelum dan setelah edukasi pentingnya sarapan untuk mencegah kekurangan energi kronis menggunakan media video pada siswi di SMP Widya Sakti Denpasar.
- d. Menganalisis perubahan sikap sebelum dan setelah edukasi pentingnya sarapan untuk mencegah kekurangan energi kronis menggunakan media video pada siswi di SMP Widya Sakti Denpasar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan wawasan dan informasi baru terkait perubahan pengetahuan dan sikap sarapan untuk mencegah kekurangan energi kronis menggunakan video edukasi serta nantinya dapat dijadikan refrensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana yang efektif untuk menambah pemahaman peneliti mengenai bagaimana perubahan pengetahuan dan sikap sarapan untuk mencegah kekurangan energi kronis menggunakan video pada siswi di SMP Widya Sakti Denpasar

b. Bagi pihak sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengambilan kebijakan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswi di SMP Widya Sakti Denpasar mengenai pentingnya sarapan untuk mencegah kekurangan energi kronis.

c. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya orang tua untuk membiasakan anak-anak sarapan sebelum berangkat sekolah, serta memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran dalam mendorong gaya hidup sehat.