

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siswa SMP (Sekolah Menengah Pertama) merupakan kelompok usia remaja awal yang berusia 11-15 tahun. Remaja (usia 11-15 tahun) merupakan aset bangsa yang menentukan masa depan bangsa. Remaja yang sehat merupakan sumber daya manusia yang produktif. (Brown, 2011). WHO (2014) mengungkapkan bahwa kelompok remaja di dunia berjumlah 1.2 milyar atau sekitar 18% dari populasi manusia. Remaja dikenal sebagai kelompok yang rentan mengalami kekurangan dan kelebihan gizi.

Untuk mendapatkan remaja yang sehat membutuhkan konsumsi energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin untuk memenuhi aktifitas fisik seperti kegiatan disekolah dan kegiatan sehari-hari. Kebutuhan zat gizi remaja dipenuhi dari makanan yang dikonsumsi setiap hari yang meliputi makan pagi / sarapan, makan siang, makan malam dan makanan selingan (Winarsih, 2018).

Remaja yang sehat dapat dilihat dari status gizinya. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi remaja di Indonesia dengan rentang usia 13-15 tahun yang memiliki prevalensi gizi kurang sebesar 8,7% (kurus 6,8% dan sangat kurus 1,9%) dan prevalensi gizi lebih sebesar 16% (gemuk 11,2% dan obesitas 4,8%). Sedangkan, prevalensi status gizi berdasarkan IMT/U pada remaja di Provinsi Bali dengan rentang usia 13-15 tahun memiliki prevalensi gizi kurang sebesar 6,3% (kurus 5,2% dan sangat kurus 1,1%) dan prevalensi gizi lebih sebesar 21,8% (gemuk 12,5% dan obesitas 9,3%). Berdasarkan hasil penilaian status gizi dan

pemantauan konsumsi gizi (PSG-PKG) Provinsi Bali 2016 prevalensi status gizi berdasarkan IMT/U pada remaja di Kabupaten Tabanan dengan rentang usia 13-15 tahun dengan kategori kurus sebesar 4,5%. Prevalensi gemuk pada anak usia sekolah dan remaja di Kabupaten Tabanan sebesar 14,8% (PSG_PKG, 2016). Kedua hal tersebut merupakan masalah gizi yang memerlukan penanganan.

Penyebab masalah gizi pada dasarnya adalah penyakit infeksi dan asupan zat gizi. Asupan atau konsumsi zat gizi seseorang salah satunya dipengaruhi oleh asupan gizi saat sarapan. Sarapan memberikan kontribusi pada konsumsi zat gizi seseorang. Sarapan merupakan aktivitas makan yang dilakukan dirumah pada pagi hari. Seseorang membutuhkan sarapan sebagai sumber energi untuk melakukan aktivitas belajar serta diperlukan juga untuk pertumbuhan (Isdaryanti, 2007).

Sarapan merupakan salah satu cara dalam mencukupi asupan gizi bagi remaja. Zat gizi sarapan memenuhi 15-30% kebutuhan gizi sehari dengan pola gizi seimbang guna terwujudnya hidup sehat, aktif, dan cerdas (Hardinsyah, 2012). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014, menyatakan sarapan dapat memberi energi sebesar 20-25% dari kebutuhan sehari. Remaja yang dibiasakan sarapan akan lebih konsentrasi menjalani kegiatan belajar di sekolah.

Beberapa masalah gizi dijumpai pada usia remaja. Remaja cenderung mengalami perubahan kemudian akan timbul berbagai permasalahan dan perilaku di dalam kehidupan remaja baik dari perilaku makan, kebiasaan sarapan dan juga perubahan perilaku serta kebiasaan tersebut salah satunya diakibatkan oleh pengetahuan, sikap dan praktik tentang sarapan yang berdampak pada perubahan

masalah gizi pada remaja (Arista & Gifari, 2021). Rendahnya kebiasaan dan kecukupan asupan gizi saat sarapan dapat berdampak pada status gizi kurang pada remaja. Kekurangan gizi pada masa remaja akan berdampak pada aktifitas siswa di sekolah seperti lesu, mudah letih, lelah, terhambatnya pertumbuhan, kurang gizi pada masa dewasa dan menurunnya belajar di sekolah. Rendahnya kebiasaan sarapan juga dapat berdampak pada meningkatnya angka obesitas pada remaja (Almatsier, 2009).

Pergizi Pangan Indonesia, 2013 melaporkan prevalensi tidak terbiasa sarapan pada anak dan remaja 16,9-59% sedangkan pada orang dewasa 31,2% (Pergizi Pangan Indonesia, 2013). Sebuah studi menunjukkan bahwa remaja laki-laki (47,5%) dan remaja perempuan (44,7%) seringkali melewatkan waktu makannya terutama waktu sarapan (Junior, 2012) dalam (Insani, 2019).

Dari penjajagan awal pada siswa kelas IX A dan IX B di SMP Negeri 1 Tabanan melalui chat group *WhatsApp* terdapat 77 siswa yang ada di group tersebut. Setelah melakukan survei dengan pertanyaan yang merespon adalah 48 siswa (62,3%). Dari 48 siswa tersebut sebanyak 20 siswa (41,6%) yang merespon tidak terbiasa sarapan dan 10 siswa (20,8%) memilih membeli jajanan di kanti sekolah. Alasannya karena lebih memilih tidak sarapan untuk menjaga tubuhnya agar tidak gemuk. Alasan lain karena jenis menu sarapan yang disediakan dirumah monoton (membosankan), tidak ada selera makan karena tidak terbiasa, tidak cukup waktu (waktu terbatas) karena harus berangkat pagi, tidak tersedianya sarapan dirumah karena kesibukan ibu dengan demikian siswa lebih memilih membeli makanan atau jajanan di kantin sekolah. Semua alasan tersebut dilatar belakangi oleh ketidaktahuan remaja akan pentingnya sarapan.

Menurut Notoatmodjo (2014) menyatakan bahwa perilaku itu terbentuk dalam diri dari dua faktor utama yaitu: stimulus merupakan faktor dari luar diri seseorang tersebut (faktor eksternal) seperti faktor lingkungan, bentuk social, budaya, ekonomi, dan sebagainya, sedangkan respons merupakan faktor dari dalam diri seseorang yang bersangkutan (faktor internal) seperti bentuk perhatian, pengamatan, persepsi, motivasi, pengetahuan, sikap dan praktik.

Salah satu upaya untuk mengubah perilaku dan mengurangi masalah gizi remaja yakni melalui pemberian edukasi gizi. Edukasi gizi adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan remaja terhadap gizi. Semakin tinggi pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan tindakan konsumsi makanan. Edukasi dapat dilakukan melalui beberapa media dan metode tertentu (Arista & Gifari, 2021).

Salah satu media yang mudah diterima oleh remaja yaitu media video melalui alat telepon genggam dengan layanan aplikasi *WhatsApp*. Hasil penelitian Ardianto (2013), yang mengemukakan bahwa terdapat pengaruh edukasi dengan metode audiovisual, dikarenakan pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik. Aplikasi instan *WhatsApp* telah berhasil disukai oleh penduduk dunia, termasuk juga remaja di Indonesia. Pengguna internet di Indonesia didominasi oleh generasi muda, sebanyak 82% (Sugiharto, 2016 dalam Kurniawati dan Diniyan, 2018). Berdasarkan data *US Census Bureau* pada Januari 2014 *WhatsApp* menjadi aplikasi chatting yang paling digemari penduduk Indonesia. Sebanyak 57% pengguna smartphone di Indonesia menggunakan jasa *WhatsApp*. Melalui aplikasi ini, seseorang dapat berkomunikasi dengan mengirim teks,

gambar, suara dan video hanya membutuhkan paket internet yang aktif dan tidak membutuhkan kuota yang besar (Asnindar, 2017)

Berdasarkan uraian diatas mengingat tingginya frekuensi remaja yang tidak mengkonsumsi sarapan, pemakaian internet pada generasi muda yang tinggi yaitu 82% dan aplikasi *WhatsApp* berhasil disukai oleh remaja di Indonesia, sehingga media sosial *WhatsApp* dapat dijadikan alternatif untuk edukasi gizi pada remaja. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengetahuan, sikap dan perilaku sarapan sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui *WhatsApp* dengan media video pada siswa SMP.

B. Rumusan Masalah

Adakah Perbedaan Pengetahuan, Sikap dan Praktik Sarapan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Melalui *WhatsApp* Dengan Media Video Pada Siswa SMP Negeri 1 Tabanan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk Mengetahui Perbedaan Pengetahuan, Sikap dan Praktik Sarapan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Melalui *WhatsApp* Dengan Media Video Pada Siswa SMP Negeri 1 Tabanan.

2. Tujuan khusus

- a. Mengukur pengetahuan siswa tentang sarapan sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui *WhatsApp* dengan media video pada siswa di SMP Negeri 1 Tabanan

- b. Mengukur sikap siswa tentang sarapan sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui *WhatsApp* dengan media video pada siswa di SMP Negeri 1 Tabanan
- c. Mengukur praktik siswa tentang sarapan sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui *WhatsApp* dengan media video pada siswa di SMP Negeri 1 Tabanan
- d. Menganalisis perbedaan pengetahuan siswa tentang sarapan sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui *WhatsApp* dengan media video pada siswa di SMP Negeri 1 Tabanan
- e. Menganalisis perbedaan sikap siswa tentang sarapan sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui *WhatsApp* dengan media video pada siswa di SMP Negeri 1 Tabanan
- f. Menganalisis perbedaan praktik siswa tentang sarapan sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui *WhatsApp* dengan media video pada siswa di SMP Negeri 1 Tabanan

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Manfaat secara teoritis yang diharapkan dari penelitian ini adalah dapat memberikan kontribusi ilmu sebagai bahan bacaan dalam pengembangan IPTEK pangan dan gizi.

2. Manfaat praktis

Diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya peningkatan penerapan perilaku yang baik pada sarapan dan mengurangi perilaku yang tidak baik dalam mengonsumsi sarapan.