

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa yang rentan terhadap masalah gizi. Masalah yang sering terjadi pada remaja adalah status gizi kurang dan status gizi lebih. Masalah tersebut akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan remaja, yaitu penurunan konsentrasi belajar. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menuju dewasa dan pada masa itu remaja merasa bertanggung jawab dan bebas dalam menentukan makannya sendiri, tidak lagi ditentukan oleh orang tua. Kurangnya pengetahuan gizi, menyebabkan remaja sering salah dalam menentukan makanan yang akan berdampak pada status gizinya di kemudian hari. Status gizi yang baik hanya dapat tercapai apabila didasarkan pada asupan makan atas prinsip menu seimbang. Status gizi remaja dapat dihitung dengan pengukuran antropometri yaitu tinggi badan dan berat badan. Adapun masalah yang sering dijumpai pada remaja diantaranya adalah obesitas. [1]

Obesitas atau yang lebih dikenal dengan sebagai kegemukan merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan. Obesitas adalah kondisi kronis akibat penumpukan lemak dalam tubuh yang sangat tinggi. Obesitas terjadi karena asupan kalori yang lebih banyak dibanding aktivitas membakar kalori, sehingga kalori yang berlebih menumpuk dalam bentuk lemak. Kondisi tersebut dalam waktu lama menambah berat badan hingga mengalami obesitas [1].

Prevalensi obesitas di beberapa negara Asia Tenggara menunjukkan angka yang cukup tinggi (Ogden CL et al, 2015). Berdasarkan United Nations Children's Fund (UNICEF) tahun 2012. Negara Indonesia menempati urutan kedua setelah Singapura dengan jumlah remaja obesitas terbesar 12.2% [2]. Berdasarkan data Riskesdas 2013, prevalensi gemuk pada remaja umur 16-18 tahun sebanyak (7,3%) yang terdiri dari (5,7%) gemuk dan (1,6%) obesitas. Prevalensi gemuk naik dari (1,4%) pada tahun

2007 menjadi (7,3%) di tahun 2013. Di Jawa Barat sebanyak (7,6%) yang terdiri dari (6,2%) gemuk dan (1,4%) obesitas. Kota Cimahi tahun 2018 prevalensi gemuk pada remaja sebanyak (8,5%) yang terdiri dari (6,1%) gemuk dan (2,4%) obesitas.[3] Pada remaja kejadian kegemukan dan obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa. Remaja dengan obesitas mempunyai risiko lebih tinggi untuk menderita sejumlah masalah kesehatan yang serius seperti diabetes, penyakit jantung, stroke, dll. Obesitas terutama disebabkan oleh faktor asupan. Pengaruh faktor asupan terutama terjadi melalui ketidakseimbangan pola makan dan perilaku makan. Adapun faktor tak langsung yang mempengaruhi obesitas remaja yaitu kurangnya pengetahuan dan sikap dalam pemilihan makanan yang tepat untuk remaja. [4]

Pengetahuan adalah hasil tau dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu, pengetahuan terjadi melalui pancaindra manusia. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga [5]. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan, informasi pengetahuan, ekonomi, hubungan sosial, pengalaman [5].

Sikap adalah respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek. sikap dapat diartikan sebagai kesiapan untuk reaksi terhadap suatu objek [6]. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap yaitu pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan dan lembaga agama, faktor emosional [6]. Penelitian yang dilakukan oleh Daning di Surabaya tahun 2018 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel pengetahuan, sikap, dan tindakan terhadap status gizi [6].

Hasil penelitian Melsandi R, di SMAN 2 Sidoarjo tahun 2014 mengenai intervensi penyuluhan gizi seimbang dengan media leaflet diketahui bahwa penyuluhan gizi berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap pada siswa terhadap Pedoman Umum Gizi Seimbang dengan nilai $p=0,000 < 0,05$ [7]

Penelitian intervensi pendidikan gizi dengan media komik yang dilakukan oleh Nurmasiyita, di SMAN 4 Pontianak tahun 2015 menyatakan terdapat perbedaan rerata pengetahuan gizi yang bermakna. Pengetahuan sebelum intervensi $52,69 \pm 10,34$ meningkat setelah intervensi menjadi $62,28 \pm 12,68$ [8].

Penelitian sejenis yang dilakukan oleh Riau, mengenai pengaruh edukasi gizi dengan media booklet pada remaja SMAN 1 Semarang tahun 2016 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rerata pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah edukasi pada kelompok intervensi ceramah dengan nilai $p < 0,0012$ [9].

Penyampaian pesan penyuluhan dapat lebih efektif menggunakan media sehingga membantu dalam meningkatkan pengetahuan dan memberi dasar afektif dalam menilai sesuatu hal sehingga membentuk sikap tertentu [9]. Penelitian ini menggunakan media berupa video yang berisi pengertian gizi seimbang, prinsip gizi seimbang dan pesan gizi seimbang untuk remaja. Dilakukan sebanyak 2 kali tatap muka dengan waktu 45 menit.

Media ini diharapkan dapat memudahkan remaja dalam melaksanakan pola hidup gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Keunggulan media ini yaitu mampu menampilkan gambar sekaligus suara dalam waktu bersamaan sehingga lebih menarik dan mempermudah pemahaman mengenai pesan yang disampaikan. Video pada penyuluhan berisi pesan gizi seimbang untuk remaja, piramida gizi seimbang, dan nasi piringku.

Hasil penelitian Shafira tahun 2019 di SMA Bina Muda Cicalengka mengenai intervensi penyuluhan dengan media video menunjukkan rata-rata pengetahuan dan sikap sebelum diberikan penyuluhan gizi adalah 5,10 dan 23,19. Setelah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 8,71 dan 25,51. adanya pengaruh media video terhadap pengetahuan ($p=0.000$) dan sikap ($p=0.001$) [10].

SMAN 1 Kota Cimahi merupakan sekolah negeri yang berlokasi di Kota Cimahi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Herlis dan Gita di SMAN 1 Cimahi tahun 2018, menunjukkan hasil 59,3% asupan energi lebih [11].

Berdasarkan data studi pendahuluan yang dilakukan di kelas X IPS 4 menunjukkan hasil status gizi gemuk 56% yaitu 28 dari 50 siswa. Berdasarkan data tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang menggunakan media video terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Remaja di SMAN 1 Kota Cimahi.

1.2 Perumusan Masalah

Apakah ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang menggunakan media video terhadap pengetahuan dan sikap siswa SMAN 1 Kota Cimahi ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang menggunakan media video terhadap pengetahuan dan sikap remaja di SMAN 1 Kota Cimahi.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a) Mengetahui nilai rata-rata pengetahuan mengenai gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.
- b) Mengetahui nilai rata-rata sikap mengenai gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.
- c) Mengetahui pengaruh penyuluhan gizi seimbang terhadap pengetahuan remaja di SMAN 1 Kota Cimahi.
- d) Mengetahui pengaruh penyuluhan gizi seimbang terhadap sikap remaja di SMAN 1 Kota Cimahi.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini pengaruh penyuluhan gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap remaja di SMAN 1 Kota Cimahi.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman serta menerapkan ilmu pengetahuan di lingkungan masyarakat dalam bentuk intervensi penyuluhan dengan menggunakan media video.

1.5.2 Bagi Jurusan Gizi

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi tambahan untuk institusi dalam melaksanakan program pengabdian masyarakat dan dapat memberikan informasi lebih bagi mahasiswa dalam penelitian – penelitian selanjutnya.

1.5.3 Bagi SMAN 1 Kota Cimahi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta masukan terhadap kegiatan UKS dan kegiatan kesiswaan lainnya tentang pengaruh penyuluhan gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap siswa SMAN 1 Cimahi.

1.5.4 Bagi siswa – siswi SMAN 1 Kota Cimahi

Penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan tentang gizi seimbang.