BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah orang yang berada pada usia antara 10 hingga 19 tahun. Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental (1). Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan fisik, dan seringkali memiliki pola perilaku makan yang tidak sehat atau pola makanan yang berisiko. Salah satu bentuk perubahan perilaku pada masa remaja adalah perubahan perilaku makan, baik mengarah ke perilaku makan yang sehat atau cenderung mengarah kepada perilaku makan yang tidak sehat (2).

Umumnya kelompok usia remaja, merupakan periode rentan gizi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang pesat (3). Masalah gizi yang sering ditemukan pada remaja saat ini salah satunya adalah obesitas. Data Riseksdas tahun 2018 menunjukan bahwa remaja dengan usia 13-15 tahun di Indonesia memiliki prevalensi *overweight* dan obesitas sebanyak 11,2% dan 4,8%. Prevalensi *overweight* (12%) dan obesitas (4,9%) remaja di Provinsi Jawa Barat sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi di Indonesia (4). Obesitas pada remaja meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, osteoporosis dan lain-lain yang berimplikasi pada penurunan produktifitas dan usia harapan hidup (5).

Indonesia dihadapkan dengan *triple burden disease.* Tingginya penyakit infeksi, meningkatnya penyakit tidak menular, dan muncul kembali penyakit-penyakit yang seharusnya sudah teratasi menjadi masalah kesehatan yang harus diperhatikan (6). Indonesia mengalami perubahan pola penyakit yang disebut transisi epidemiologi yang ditandai dengan meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak

menular (PTM) seperti, stroke, jantung, diabetes, dan lain-lain (7). Penyakit tidak menular (PTM), dikenal juga sebagai penyakit kronis, tidak ditularkan dari orang ke orang. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukan pada kelompok usia muda yaitu 15-24 tahun memiliki prevalensi DM (2%), Penyakit Jantung (0,7%), Hipertensi (13,2%), Stroke (0,6%), dan Gagal Ginjal Kronis (0,13%) (4). Meningkatnya kejadian PTM ini berdampak pada meningkatnya pemfan pelayanan kesehatan yang harus ditanggung oleh masyarakat dan pemerintah. Pada periode 1990-2015 menunjukkan bahwa adanya kematian akibat PTM yang meningkat dari 37% menjadi 57%. Di sisi lain, kematian akibat penyakit menular menurun dari 56% menjadi 38% (8).

Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi penyebab kematian secara global. Data WHO menunjukkan bahwa dari 57 juta kematian di dunia pada tahun 2008, dua pertiga nya yaitu sebanyak 36 juta disebabkan oleh PTM. Di Negara – Negara dengan tingkat ekonomi rendah/menengah, dari seluruh kematian yag terjadi pada orang – orang berusia kurang dari 60 tahun, 29% disebabkan oleh PTM (9). Tahun 2030 diprediksi akan ada 52 juta jiwa kematian per tahun karena penyakit tidak menular (10). Penyakit tidak menular berkaitan erat dengan empat faktor perilaku seperti merokok, konsumsi alkohol, pola makan yang berisiko, dan kurangnya aktivitas fisik (11).

Pola hidup modern telah mengubah sikap dan perilaku manusia, termasuk pola makan berisiko, merokok, konsumsi alkohol serta obat-obatan sebagai gaya hidup sehingga penderita penyakit tidak menular (penyakit karena penurunan fungsi organ tubuh) semakin meningkat dan mengancam kehidupan. Ketiga faktor gaya hidup tersebut berpotensi menimbulkan penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, dan obesitas (11). Permasalahan perilaku makan pada remaja yaitu perilaku konsumsi sayur dan buah yang kurang, banyak mengonsumsi bumbu penyedap, banyak mengonsumsi makanan dan minuman manis, banyak mengonsumsi makanan berlemak, dan sering mengonsumsi mie instan

(12). Pola makan yang berisiko ini akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal pada remaja, serta lebih rentan terhadap penyakit-penyakit kronis seperti penyakit kardiovaskular, kanker, dan osteoporosis di masa dewasa (13).

Makanan berisiko adalah makanan yang dapat menimbulkan risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, penyakit jantung, stroke, obesitas, kanker, dan diabetes mellitus. Makanan berisiko meliputi konsumsi makanan/ minuman manis, makanan asin, makanan berlemak/ kolesterol/ gorengan, makanan yang dibakar, makanan daging/ ayam/ ikan olahan dengan pengawet, bumbu penyedap, soft drink atau minuman berkarbonasi, minuman berenergi, mie instant/ makanan instant lainnya (4). Penelitian yang dilakukan Sari pada tahun 2014 menunjukan bahwa pola makan yang berisiko (lemak, asin, manis, jeroan, kafein dan bumbu penyedap) meningkatkan resiko Hipertensi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Meilani pada tahun 2014 menunjukan bahwa makanan tinggi lemak berisko terhadap timbulnya gangguan kardiovaskuler (11). Hasil Riskesdas 2018 menunjukan bahwa 41,1% masyarakat Indonesia yang berusia ≥3 Tahun mengkonsumsi minunan manis ≥1 kali dalam sehari dan 77,6% mengkonsumsi makanan berpenyedap ≥1 kali dalam sehari. Prevalensi konsumsi makanan berisiko di Jawa Barat lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi nasional, yaitu 51,1% untuk makanan manis dan 87,2% untuk makanan berpenyedap (4). Salah satu penyebab tingginya konsumsi makanan berisko dan kebiasaan makan yang buruk pada masa remaja adalah pengetahuan gizi yang rendah (14).

Pengetahuan gizi dapat diartikan sebagai kepandaian memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian dalam memilih makanan jajanan yang sehat. Pengetahuan gizi remaja sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan (15). Berdasarkan penelitian yang dilakukan La Ode pada tahun 2012 mengenai tingkat pengetahuan gizi pada remaja menunjukan bahwa rata-rata remaja memiliki tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 53,7% (16). Penelitian tesebut

sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nuryani pada tahun 2019 mengenai gambaran pengetahuan mengenai gizi pada remaja yang menyatakan bahwa rata-rata remaja memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 63,9%. Pengetahuan gizi memberikan bekal pada remaja bagaimana memilih makanan atau bagaimana perilaku makan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan (17).

Perilaku makan adalah respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan. Perilaku ini meliputi pengetahuan, persepsi, sikap, dan praktik terhadap makanan serta unsur-unsur yang terkandung di dalamnya (zat gizi), pengolahan makanan dan sebagainya. Perilaku makan remaja yang tergambar dari data Global School Health Survey tahun 2015, antara lain: Tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur buah (93,6%) dan sering mengkonsumsi makanan berpenyedap (75,7%).Berdasarkan hasil penelelitian yang dilakukan Pujiati tahun 2015 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku makan tergolong tidak baik atau berisiko sebesar 60,9% (18).

Beberapa masalah gizi dan kesehatan pada saat dewasa sebenarnya bisa diperbaiki pada saat remaja melalui pemberian pengetahuan dan kesadaran tentang perilaku makan dan gaya hidup yang sehat. Pendidikan gizi adalah suatu upaya untuk mengadakan perubahan pengetahuan, sikap maupun keterampilan atau praktek dalam hal konsumsi makanan. Pendidikan gizi memegang peranan penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat (19). Salah satu faktor yang mempengaruhi proses pendidikan gizi yaitu media yang digunakan untuk menyampaikan pesan. Dengan adanya media, pesan-pesan yang disampaikan dapat lebih menarik dan dipahami, sehingga sasaran dapat mempelajari pesan tersebut dan memutuskan untuk mengadopsi prilaku yang positif (20).

Media dibuat dengan menganut pada prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang diterima atau ditangkap melalui panca indera.

Semakin banyak panca indera yang digunakan semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh. Panca indera yang banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata (kurang lebih 75% sampai 87%), sedangkan 13% sampai 25%, pengetahuan manusia diperoleh dan disalurkan melalui panca indera yang lain. Media penyuluhan sebenarnya tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap yaitu membantu pemberi informasi untuk pengingat, namun media mempunyai fungsi atensi yaitu memiliki kekuatan untuk menarik perhatian. Media yang menarik akan memberikan keyakinan, sehingga perubahan kognitif afeksi dan psikomotor dapat dipercepat (21). Ada banyak media yang dapat digunakan dalam pembelajaran salah satunya adalah media video. Media video merupakan alat peraga yang bersifat dapat didengar dan dapat dilihat yang dapat membantu siswa dalam belajar mengajar yang berfungsi memperjelas atau mempermudah dalam memahami bahasa yang sedang dipelajari. Hal ini sejalan dengan penelitian Ika dan Iwan pada tahun (2014) dengan judul penelitian pengaruh media audio visual (Video) terhadap hasil 5 belajar siswa, yang mengatakan bahwa menggunakan metode video lebih efektif dibandingkan dengan menggunakan metode konvensional (22).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Andhika pada tahun 2009 jenis jajanan yang banyak dijual di sekolah dan sering dikonsumsi anak sekolah tergolong ke dalam makanan berisiko, antara lain berupa gorengan, makanan basah, camilan/ makanan kemasan berpenyedap, mie instan, serta makanan dan minuman manis. Penelitian yang dilakukan oleh Febrianto juga menyatakan jajanan yang sering dikonsumsi remaja di sekolah berupa makanan kemasan berpenyedap, olahan ayam, makanan yang digoreng seperti basreng dan macaroni, makanan berpenyedap seperti keripik pedas, serta minuman manis dalam kemasan (23).

SMAN 1 Cimahi merupakan sekolah Negeri yang berlokasi di Kota Cimahi. Sekolah ini berada dekat alun-alun Kota Cimahi, terdapat *supermarket,* pasar tradisional, dan juga SD yang jaraknya saling berdekatan sehingga terdapat banyak jajajan. Berdasarkan hasil

penelitian yang dilakukan oleh Lely tahun 2018, jajanan yang banyak dijual dan dikonsumsi oleh siswa SMAN 1 Cimahi berupa makanan yang digoreng seperti bala-bala, cireng, batagor, dan cimol, makanan kemasan seperti chiki dan biskuit, makanan dan minuman manis, makanan berpenyedap seperti seblak dan cilok, serta makanan cepat saji (24). Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media Video Tentang Makanan Berisiko Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Makan Pada Siswa SMAN 1 Cimahi.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh pemberian edukasi gizi melalui media video tentang makanan berisiko terhadap pengetahuan dan perilaku makan pada siswa SMAN 1 Cimahi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian edukasi gizi, melalui media video tentang makanan berisiko terhadap pengetahuan dan perilaku makan pada siswa di SMAN 1 Cimahi.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

a. Mengetahui skor pengetahuan gizi sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.
b. Mengetahui frekuensi makan makanan berisiko sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi
c. Menganalisis perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi gizi
d. Menganalisis perbedaan frekuensi makan makanan berisiko sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian meliputi pemberian edukasi gizi menggunakan media video, pengetahun tentang makanan berisiko, dan perilaku makan makanan berisko pada siswa di SMAN 1 Cimahi.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi tentang makanan berisiko dan perilaku makan makanan berisiko pada siswa SMAN 1 Cimahi.

1.5.2 Bagi Sampel

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada sampel yaitu siswa SMAN 1 Cimahi dalam memilih dan mengkonsumsi makanan yang aman.

1.5.3 Bagi Politeknik Kesehatan Jurusan Gizi

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

1.5.4 Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi tambahan informasi mengenai pengaruh pemberian edukasi gizi melalui media video tentang makanan berisiko terhadap pengetahuan dan perilaku makan pada siswa di SMAN 1 Cimahi.