

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Masa remaja ialah masa peralihan dari anak-anak yang ditandai dengan terjadinya banyak perubahan, seperti penambahan massa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormon yang dapat mempengaruhi kebutuhan gizi bagi remaja. Ada beberapa masalah gizi yang dialami ketika remaja yaitu obesitas dan anemia (1).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa remaja obesitas berumur  $\geq 15$  tahun dari tahun 2013 sampai tahun 2018 di Indonesia mengalami peningkatan. Tahun 2013 presentase obesitas sebesar (26,6%) sedangkan pada tahun 2018 mencapai (31%) (2)(3). Berdasarkan hasil survei pendahuluan pada remaja kelas XI SMA Negeri 2 Kuningan prevalensi remaja yang mengalami *overweight* dan obesitas sebesar 12% sedangkan pada remaja kelas XI SMAN 1 Kuningan sebesar 8%. Sedangkan prevalensi anemia pada perempuan di Indonesia pada tahun 2018 yaitu sebesar 27,2% dengan penderita berumur 15-24 tahun sebesar 32%, prevalensi tersebut meningkat 13,6% dibandingkan dengan hasil riskesmas tahun 2013 (2)(3).

Kejadian obesitas umumnya memiliki faktor risiko terhadap kesehatan dan sangat erat hubungannya dengan penyakit kronis, seperti diabetes mellitus tipe 2, hipertensi, dyslipidemia, dll (4). Sedangkan dampak anemia pada remaja sangat besar antara lain dapat mempengaruhi fungsi kognitif, konsentrasi belajar dan memperlambat daya tangkap khususnya remaja putri (5).

Masalah gizi seperti obesitas dan anemia pada remaja salah satunya disebabkan karena perubahan gaya hidup. Sekarang ini, terjadi

perubahan pola makan pada remaja dimana mereka lebih suka mengkonsumsi makanan yang berlemak, manis dan cepat saji (*fast food*) sementara mereka kurang mengkonsumsi sayur dan buah (6). Selain itu juga remaja sering mengurangi frekuensi makan, frekuensi makan dapat dilihat dari teratur tidaknya remaja tersebut dalam memenuhi kebutuhan kalorinya sehari-hari (5).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Purwita, Dkk 2018 menunjukkan konsumsi sayur dan buah pada remaja dengan kategori kurang sebesar 85,37% sedangkan dengan kategori cukup sebesar 14,63% (7). Penelitian yang telah dilakukan oleh Siagian 2017 menyatakan bahwa hasil analisis didapatkan OR : 7,273 (p 5% CI: 0,385) menunjukkan konsumsi sayur yang kurang memiliki risiko obesitas sebesar 7x dan didapatkan OR : 13,458 (p5% CI: 0,493) menunjukkan konsumsi buah yang kurang memiliki risiko obesitas sebesar 13x. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara konsumsi sayur dan buah dengan status gizi obesitas (8).

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, senyawa fitokimia dan serat pangan. Beberapa vitamin (vitamin A, vitamin E, dan vitamin C) dan beberapa mineral tembaga, seng, dan selenium merupakan antioksidan yang sangat besar dalam mencegah penuaan diri dan berbagai penyakit lainnya (9).

Serat yang terkandung dalam sayur dan buah dapat berfungsi dalam mengikat lemak dalam tubuh sehingga dapat mudah dicerna dan dibuang. Selain itu, sifat serat yang tidak dapat dicerna dapat merangsang lambung bekerja lebih lama untuk melakukan proses penghancuran serat. Keadaan ini dapat berefek pada lamanya keberadaan serat di lambung, sehingga pengosongan lambung berlangsung lebih lama. Kondisi inilah yang menyebabkan serat pada buah dan sayur mampu memberikan rasa kenyang lebih lama, sehingga otak tidak akan terstimulasi untuk makan berlebihan, yang dapat

menyebabkan kenaikan berat badan (10). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Husniati Furi 2016 asupan serat makanan remaja di SMA Nasima Semarang mengalami defisit (<70%) dengan rata-rata sebesar 7,73 gram hal ini menunjukkan asupan serat masih jauh dari angka kecukupan gizi (11).

Obesitas ialah kondisi kronis yang berkaitan erat dengan peningkatan risiko dari sejumlah penyakit degeneratif seperti kanker, diabetes mellitus, dll. Pada keadaan obesitas dapat memicu timbulnya keadaan stress oksidatif. Stress oksidatif adalah keadaan dimana jumlah radikal bebas di dalam tubuh melebihi kapasitas tubuh untuk menetralkannya. Antioksidan merupakan molekul yang dapat memberikan sebuah electron kepada radikal bebas, sehingga sifat reaktifitas radikal bebas akan berkurang. Antioksidan tersebut dapat diperoleh dari makanan. Beberapa vitamin dan mineral yang mempunyai sifat antioksidan ialah vitamin B, vitamin E, vitamin C, dan beta karoten (12).

Anemia pada umumnya disebabkan karena kurang gizi terutama kekurangan asupan zat besi, vitamin B12 dan asam folat. Sayuran hijau mengandung banyak vitamin, termasuk sumber Fe yang dibutuhkan bagi penderita anemia. Zat besi banyak terkandung pada sayuran yang berwarna hijau gelap, seperti bayam, kangkung, daun kacang panjang, dll. Agar kandungan zat besi dalam sayuran tidak hilang maka cara memasak sayuran tidak boleh terlalu matang untuk menjaga kandungan zat besi tetap ada (13).

Salah satu upaya untuk menanggulangi rendahnya konsumsi sayur dan buah adalah dengan meningkatkan pengetahuan gizi melalui penyuluhan. Edukasi ini sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak usia sekolah, membentuk sikap yang positif dalam rangka membentuk kebiasaan makan yang baik. Sehingga apabila seseorang memiliki pengetahuan gizi yang baik, maka seseorang

tersebut dapat mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang akan dipilih untuk dikonsumsi (14).

Metode penyuluhan kesehatan yang biasanya paling sering digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan informasi kesehatan ialah metode ceramah dengan media power point karena dengan berbagai pertimbangan seperti waktu, biaya, tenaga dan sarana (15). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rusdi dan Muhammad Habibi 2018 menyatakan penyuluhan dengan media slide presentasi menunjukkan dapat terjadi peningkatan pengetahuan gizi kategori baik sebelum diberi intervensi sebesar 15% sedangkan setelah diberi intervensi pengetahuan gizi kategori baik menjadi 58,3% (16).

Ewles dan Simnett dalam Muthia, dkk 2015 mengemukakan bahwa metode ceramah yang dilaksanakan merupakan proses komunikasi satu arah dan cenderung membosankan, sehingga pesan yang disampaikan mudah dilupakan setelah beberapa saat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa metode ceramah yang dilaksanakan kurang efektif, membuat sasaran merasa bosan apabila terlalu lama dan tidak menarik, sehingga perlu dicari metode lain dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muthia dkk, 2015 bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara peningkatan pengetahuan kelompok metode ceramah dan media audiovisual dimana penyuluhan media audiovisual lebih efektif dibandingkan metode ceramah dengan nilai signifikansi (sig) 0,041 ( $p < 0,05$ ) (15). Selain itu penggunaan media power point memiliki kelemahan seperti Peserta didik harus dibimbing dalam menerima dan menyimak pesan pesan visual secara tepat sehingga penyajiannya tergantung kepada pengajar atau penyaji materi dan kreasi terbatas apabila hanya mengandalkan fitur standarnya saja (17). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Priyani 2015 penggunaan media audiovisual lebih efektif dibandingkan dengan power point hal ini

ditunjukkan dengan p-Value 0,020 yang berarti ada perbedaan setelah diberikan penyuluhan menggunakan media video dan media power point. Hal ini disebabkan karena media audiovisual lebih menarik, tidak membosankan dan juga mudah dipahami, oleh karena itu responden lebih tertarik untuk melihat dan mendengarkan, sehingga peningkatan pengetahuan responden menjadi lebih baik (18).

Penggunaan media *online* atau media berbasis multimedia merupakan salah satu cara untuk membuat peserta didik mampu memahami materi pelajaran dengan baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim & Suardiman (2014) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh positif penggunaan *e-learning* terhadap motivasi dan prestasi belajar peserta didik di SD Negeri Tahunan Yogyakarta (19). Pada proses pembelajaran *e-learning* salah satu media yang dapat digunakan ialah media canva. Canva merupakan program desain *online* yang memiliki bermacam peralatan seperti video, presentasi, resume, poster, pamflet, brosur, grafik, info grafis, dll. Kelebihan media canva yaitu memiliki beragam desain grafis seperti animasi, *template*, dan nomor halaman yang menarik, dapat meningkatkan kreativitas dalam mendesain karena terdapat banyak fitur yang telah disediakan, dapat menghemat waktu dalam mendesain karena praktis dan tidak rumit (20).

Desain yang dapat dibuat dari media canva salah satunya ialah audiovisual (video). Media audiovisual memberikan rangsangan melalui indera penglihatan dan indera pendengaran. Perpaduan saluran informasi melalui mata yang mencapai 75% dan telinga 13% akan memberikan rangsangan yang cukup baik sehingga dapat memberikan hasil yang optimal (15). Menurut Djamarah S. B, dkk dalam Purnomo 2014 menyatakan bahwa sebagai media pendidikan media audiovisual mempunyai sifat seperti kemampuan untuk meningkatkan persepsi dan pengertian, kemampuan untuk meningkatkan retensi (ingatan),

kemampuan untuk memberikan penguatan (reinforcement) atau pengetahuan hasil yang dicapai (21). Dengan adanya desain dan fitur yang lebih menarik dari penggunaan media canva, materi melalui video yang disampaikan oleh pengajar diharapkan lebih dapat diterima oleh peserta didik.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti akan melakukan penelitian tentang pengaruh penyuluhan gizi dengan media canva terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja.

## 1.2 Rumusan Masalah

“Apakah ada pengaruh penyuluhan gizi dengan media canva terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja?”

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dengan media canva terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui rata-rata skor pengetahuan konsumsi sayur dan buah pada remaja sebelum dan setelah penyuluhan gizi dengan media canva
- b. Mengetahui rata-rata skor sikap konsumsi sayur dan buah pada remaja sebelum dan setelah penyuluhan gizi dengan media canva
- c. Mengetahui rata-rata skor asupan sayur dan buah pada remaja sebelum dan setelah penyuluhan gizi dengan media canva

d. Menganalisis pengaruh penyuluhan gizi dengan media canva terhadap perubahan pengetahuan, sikap dan konsumsi sayur dan buah pada remaja.

#### 1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini yaitu pemberian penyuluhan gizi dengan media canva terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja sekolah menengah atas.

#### 1.5 Manfaat penelitian

##### 1.5.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana belajar untuk mengaplikasikan ilmu yang di dapat dalam perkuliahan dan dapat meningkatkan wawasan ilmu pengetahuan.

##### 1.5.2 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi responden untuk menambah pengetahuan dan sikap terkait konsumsi sayur dan buah sehingga dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur guna memenuhi kebutuhannya.

##### 1.5.3 Bagi Lokasi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan data dan informasi bagi institusi terkait yaitu mengenai pengetahuan, sikap dan perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja.

##### 1.5.4 Bagi Jurusan Gizi

Penelitian ini dapat dijadikan tambahan referensi bagi penelitian lain sebagai bahan perbandingan khususnya mengenai peranan penyuluhan gizi dengan media canva terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku konsumsi sayur dan buah.