# BAB I

# PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Masalah gizi yang pada remaja diantaranya adalah obesitas dan gizi kurang. Pada remaja lebih banyak yang mengalami obesitas dibandingkan gizi kurang. Obesitas yang lebih dikenal dengan 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 berlebih menumpuk dalam bentuk lemak. Kondisi tersebut dalam waktu lama menambah berat badan hingga mengalami obesitas. [1]

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 Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) prevalensi gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia sebesar 13,5% yang terdiri dari 9,5% gemuk dan 4% obesitas. Di Jawa Barat sebanyak 15,4% terdiri dari 10,9% gemuk dan 4,5% obesitas. Kota Cimahi sebesar 8,5% 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.Faktanya hasil penelitian menunjukan ada hubungan antara kejadian obesitas dengan penyakit jantung sebesar 53,8%.[4]

Obesitas terutama disebabkan oleh faktor asupan yang berlebih seperti asupan karbohidrat berlebih dan asupan lemak berlebih. Dari penelitian ini tebukti bahwa asupan karbohidrat berlebih pada remaja obesitas sebesar 26,9% dan asupan lemak berlebih pada remaja obesitas sebesar 34,78% [4].Salah satu penyebab kegemukan karena asupan serat yang kurang. Dari penelitian ini terbukti bahwaproporsi makan buah/sayur per hari dalam seminggu pada umur 15-19 tahun yaitu 13,3% tidak konsumsi dan 67,9% hanya 1-2 porsi. [3].

faktor tak langsung yang mempengaruhi obesitas remaja yaitu kurangnya pengetahuan dan sikap dalam pemilihan makanan yang tepat untuk remaja [4]Faktanya hasil penelitian menunujukkan pengetahuan gizi remaja sebagian besar masih kurang. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di SMAN 10 Makassar, pengetahuan gizi anak SMA yang kurang sebanyak 58,5%. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan gizi remaja masih tergolong rendah. Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa masih kurangnya perilaku yang merujuk tentang gizi seimbang, dan salah satu faktor penyebabnya bisa terjadi karena masih rendahnya pengetahuan dan pemahaman tentang 10 Pesan Gizi Seimbang (PGS) [5]

Selain pengetahuan, komponen penting yang mempengaruhi perilaku remaja dalam memilih makanan adalah sikap seorang remaja. Sikap terdiri dari sikap postif dan sikap negatif. Sikap positif akan menumbuhkan perilaku yang positif dan sebaliknya sikap negatif akan menumbuhkan perilaku yang negatif saja, seperti menolak, menjauhi, meninggalkan, bahkan sampai hal-hal merusak. Sikap positif remaja terhadap kesehatan kemungkinan tidak berdampak langsung pada perilaku remaja menjadi positif, tetapi sikap yang negatif terhadap kesehatan hampir pasti berdampak pada perilakunya. Tingkat pengetahuan pada remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan disekolah maupun dirumah yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. [6]

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) adalah pedoman yang berisi susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada remaja didapatkan 63% siswa memiliki pola konsumsi kurang sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang. Masalah konsumsi pangan yang belum sesuai dengan PGS tersebut dapat dipengaruhi oleh pengetahuan dan praktik gizi yang rendah. Sosialisasi PGS untuk anak sekolah diperlukan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Anak sekolah menjadi sasaran kelompok masyarakat yang mudah dalam menerima dan menerapkan informasi baru. Kegiatan sosialisasi PGS yang diberikan sejak dini akan memberikan dampak yang besar pada kesehatan anak di masa yang akan datang. Pendidikan gizi yang diberikan materi pengenalan PGS dapat meningkatkan pengetauan gizi sebesar 19,9% [6]

Pendidikan gizi pada hakikatnya adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan gizi kepada masyarakat, kelompok atau individu dengan harapan agar bisa memperoleh pengetahuan tentang gizi yang lebih baik. Beberapa faktor yang mempengaruhi proses pendidikan gizi yaitu metode, materi dan pesannya, pendidik atau petugas yang melakukannya, dan alat-alat bantu atau media yang digunakan untuk menyampaikan pesan. Pendidikan gizi tidak dapat lepas dari media karena melalui media, pesan-pesan yang disampaikan dapat lebih menarik dan dipahami, sehingga sasaran dapat mempelajari pesan yang telah disampaikan tersebut dan dapat memutuskan untuk mengikuti perilaku yang positif [7]

Leaflet adalah bahan cetak tertulis berupa lembaran yang dilipat. Agar terlihat menarik biasanya leaflet didesain secara cermat dilengkapi dengan ilustrasi dan menggunakan bahasa yang sederhana, singkat serta mudah dipahami. Kelebihan menggunakan leaflet antara lain sasaran dapat menyesuaikan dan belajar mandiri serta dapat melihat isinya disaat santai, dapat memberikan informasi yang detail yang tidak diberikan secara lisan, serta mudah disesuaikan dengan kelompok sasaran[8]. Menurut Fera (2015), bahwa efektifitas media leaflet pada pada kelompok perlakuan sebesar 63,5% [8]

Penelitian Husni (2014) menunjukkan bahwa pendidikan gizi menggunakan media leaflet pada saat pre test dan post test mengalami peningkatan nilai rata-rata dari 3,12% menjadi 65,62%. [8]

Power point merupakan salah satu alat peraga yang berfungsi sebagai alat bantu untuk memaparkan atau mempresentasikan sebuah materi tertentu. Media power point memiliki beberapa keunggulan. Keunggulan powerpoint antara lain: materi menjadi lebih menarik karena ada permainan warna, huruf dan animasi, baik animasi teks maupun animasi gambar atau foto. Pesan informasi secara visual mudah dipahami, lebih merangsang untuk mengetahui lebih jauh informasi tentang bahan ajar yang tersaji . [8]

Penelitian Mayasari (2012) menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara penyuluhan gizi dengan berbagai media salah satunya slide (power point) dengan perubahan pengetahuan gizi. Power point sering digunakan sebagai media pengajaran termasuk dalam pemberian pendidikan gizi. [8] .

Pendidikan gizi metode ceramah dengan media lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja dibandingkan dengan metode ceramah tanpa media. Peningkatan pengetahuan remaja setelah menerima pendidikan gizi dengan media pada saat pre test dan post test mengalami peningkatan nilai rata-rata dari 65,38% menjadi 86,41%. Berdasarkan hasil penelitian Suiraoka (2010), bahwa ada pengaruh yang signifikan pengetahuan gizi yang lebih baik pada anak sekolah yang diberikan pendidikan gizi dengan media dibandingkan dengan sampel yang tidak diberikan pendidikan gizi tanpa menggunakan media. [9]

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui perbedaan pengaruh pendidikan gizi menggunakan media leaflet dan media power point terhadap perubahan pengetahuan dan sikap pada remaja.

## 1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh pemberian pendidikan gizi seimbang menggunakan media leaflet dan power point terhadap pengetahuan dan sikap pada siswa SMA?

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian pendidikan gizi seimbang menggunakan media leaflet dan power point terhadap pengetahuan dan sikap pada siswa SMA.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikangizi dengan media leaflet.
2. Mengetahui pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi dengan media slide power point.
3. Mengetahui rata-rata nilai sikap sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi dengan media leaflet.
4. Mengetahui rata-rata nilai sikap sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi dengan media slide power point.
5. Mengetahui perbedaan pengetahuan atara siswa yang diberikan pendidikan dengan media leaflet dan dengan media power point.
6. Mengetahui perbedaan sikap antara siswa yang diberikan pendidikandengan media leaflet dan dengan media power point.

## 1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini yaitu pemberian pendidikan gizi seimbang menggunakan media leaflet dan slide power point terhadap pengetahuan dan sikap pada siswa kelas 10 SMA Negeri 1 Cimahi dan SMA Negeri 3 Cimahi.

## 1.5 Manfaat Penelitian

### 1.5.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan penulis tentang pengaruh pemberianpendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja dalam memilih makanan seimbang dengan media leaflet dan slide power point.

### 1.5.2 Bagi Responden

Dapat meningkatkan pengetahuan dalam mengonsumsi makanan seimbang sehingga berharap responden dapat merubah sikap dalam memilih makanan yang bergizi dan seimbang.

### 1.5.3 Bagi SMAN 1 Cimahi dan SMAN 3 Cimahi

Pada siswa-siswi menjadi lebih mengerti tentang hidup sehat, peneliti berharap setelah penelitian ini pihak sekolah ikut serta dalam memperhatikan memberikan bimbingan mengenai pola makan yang sehat karena mengingat banyak sekali dampak yang akan ditimbulkan jika terjadi masalah gizi pada usia remaja.

### 1.5.4 Bagi Poltekkes Kemenkes Jurusan Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi tentang pengaruh pendidikan gizi dengan menggunakan media di lingkungan kampus Poltekkes Kemenkes Bandung Jurusan Gizi.