

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, psikis, dan psikososial [1]. Saat masa remaja terjadi perubahan kebutuhan energi dan zat gizi yang sangat besar akibat pertumbuhan dan perkembangan fisik yang pesat. Peningkatan kebutuhan tersebut diikuti dengan perubahan hormonal, kognitif, dan emosional yang berdampak pada kebutuhan gizi secara khusus [2]. Selain itu, pada masa remaja juga terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang berpengaruh terhadap asupan dan kebutuhan zat gizi, sehingga perlu adanya perhatian pada remaja, khususnya terkait gizi [3]. Remaja merupakan kelompok usia 10-18 tahun [4].

Remaja mengalami ragam gaya hidup, perilaku, bahkan pengalaman dalam menentukan makanan yang dikonsumsi. Remaja dapat memilih makanan apa saja yang disukai, bahkan tidak lagi berselera untuk makan bersama keluarga di rumah. Selain itu, adanya pengaruh dari teman sebaya juga berperan dalam perilaku gizi remaja. Pemilihan makanan tidak didasarkan pada kandungan gizi, melainkan sekadar untuk bersosialisasi, kesenangan, dan tidak kehilangan status [5]. Pemilihan makanan oleh seorang remaja juga sangat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi remaja itu sendiri [6].

Pengetahuan dan praktik gizi remaja yang rendah tercermin dari perilaku memilih makanan yang menyimpang. Hal ini dapat berdampak pada timbulnya masalah gizi. Masalah gizi yang paling sering terjadi pada remaja adalah kurangnya asupan gizi yang mengakibatkan kurang gizi, yaitu terlalu kurus dan kelebihan asupan gizi yang dapat menyebabkan obesitas [7]. Selain itu, bentuk masalah gizi lain yang sering ditemukan

pada usia remaja adalah kekurangan energi dan protein, anemia gizi, dan defisiensi berbagai vitamin dan mineral [8]. Masalah gizi yang terjadi pada usia ini, karena penurunan aktivitas fisik dan peningkatan konsumsi tinggi lemak, gula, dan garam, tetapi kurang konsumsi serat khususnya yang berasal dari buah dan sayur [9].

Masa remaja merupakan permulaan seseorang dalam mengadopsi perilaku diet yang cenderung akan menetap pada masa dewasa. Diet remaja saat ini cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur [9]. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, proporsi rata-rata nasional perilaku konsumsi kurang sayur dan atau buah pada penduduk umur  $\geq 10$  tahun, yaitu 93.5%, tidak tampak perubahan dibandingkan tahun 2007 [10]. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, proporsi penduduk Indonesia mengonsumsi buah/sayur kurang dari 5 porsi pada penduduk umur  $\geq 5$  tahun sebanyak 95.5% [11]. Sementara, Badan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan sejumlah 400 gram per orang per hari, setara dengan 250 gram sayur (2  $\frac{1}{2}$  porsi) dan 150 gram buah [28].

Makanan yang dipilih remaja merupakan sebuah refleksi dari berbagai faktor, meliputi kebiasaan makan keluarga, teman sebaya, pengaruh iklan atau media, dan ketersediaan makanan [12]. Keterpaparan media memiliki pengaruh besar terhadap perilaku konsumsi makanan remaja, khususnya sayur dan buah. Konsumsi buah dan sayur lebih baik pada individu yang pernah terpapar oleh media massa cetak maupun elektronik mengenai gizi dan kesehatan [13]. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Farisa (2012), yang mendapatkan hubungan yang signifikan antara keterpaparan media terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur. Responden yang terpapar oleh media lebih banyak mengonsumsi buah dan sayur (60,1%) dibandingkan dengan responden yang tidak terpapar oleh media (39,9%) [13].

Penelitian menggunakan media cetak telah dilakukan sebelumnya. Media cetak sangat bervariasi, seperti booklet, leaflet, flyer, flip chart, rubrik,

dan poster. Menurut Fera (2015), efektivitas media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan yang baik pada kelompok kontrol terjadi peningkatan 43,9% dan pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan 63,5% [14]. 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. Sedangkan, kekurangan leaflet, yaitu tidak tahan lama, mudah hilang, dan akan menjadi percuma jika sasaran tidak diikutsertakan secara aktif [43].

Ketersediaan makanan juga dapat mempengaruhi pola konsumsi seseorang terhadap pemilihan makanan yang akan dikonsumsi. Jika ketersediaan terhadap suatu makanan rendah, kemampuan seseorang untuk mendapatkan makanan tersebut akan semakin sulit. Jenis makanan yang tersedia lebih banyak mempunyai peluang lebih besar untuk dikonsumsi. Berdasarkan penelitian di SMPK 1 Harapan Denpasar, terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan makanan terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur, semakin tinggi ketersediaan buah dan sayur maka semakin tinggi pula konsumsi buah dan sayur seseorang [12]. Remaja yang memiliki ketersediaan buah dan sayur yang baik di rumah menunjukkan konsumsi buah dan sayur lebih baik [13].

Tingkat pendidikan dapat menggambarkan kognitif dan pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan formal maka semakin luas tingkat pengetahuan seseorang [15]. Penelitian yang dilakukan oleh Amelia (2008), sebagian besar (59.09%) siswi sekolah menengah pertama (SMP) memiliki pengetahuan gizi yang cukup, dan hanya 39.39% siswi yang memiliki pengetahuan gizi baik [16]. Pendidikan mengenai gizi penting diketahui dalam mewujudkan perilaku memilih makanan sehat khususnya konsumsi buah dan sayur.

Pengetahuan gizi merupakan modal utama seseorang dalam pemilihan makanan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi, yaitu melalui pemberian informasi melalui

kegiatan penyuluhan gizi, karena perubahan pengetahuan seseorang dapat dimulai dengan pemberian informasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adelwais dan Tiurma (2017), bahwa pengetahuan gizi seimbang subjek meningkat setelah diberikan intervensi pendidikan gizi [44].

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap pengetahuan dan konsumsi sayur dan buah pada remaja untuk memberikan gambaran sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan konsumsi sayur dan buah pada remaja ke arah yang lebih baik.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap pengetahuan dan konsumsi sayur dan buah pada remaja kelas 1 SMP Negeri 1 Padalarang.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap pengetahuan dan konsumsi sayur dan buah pada remaja kelas 1 SMP Negeri 1 Padalarang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui pengetahuan sayur dan buah sebelum dan sesudah intervensi.
2. Mengetahui konsumsi sayur sebelum dan sesudah intervensi.
3. Mengetahui konsumsi buah sebelum dan sesudah intervensi.

4. Mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan sayur dan buah sesudah intervensi.
5. Mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap peningkatan konsumsi sayur sesudah intervensi.
6. Mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap peningkatan konsumsi buah sesudah intervensi.

#### **1.4 Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian ini mencakup penyuluhan gizi dengan media leaflet, pengetahuan tentang sayur dan buah, serta konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswi kelas 1 SMP Negeri 1 Padalarang.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

##### **1.5.1 Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memperluas pengetahuan tentang pengaruh penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap pengetahuan dan konsumsi sayur dan buah.

##### **1.5.2 Bagi Siswa-Siswi SMP Negeri 1 Padalarang**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan informasi bagi siswa-siswi agar pengetahuan dan konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswi SMP Negeri 1 Padalarang menjadi lebih baik.

### **1.5.3 Bagi SMP Negeri 1 Padalarang**

Para siswa-siswi menjadi lebih mengerti tentang pentingnya sayur dan buah. Peneliti berharap setelah penelitian dan penyuluhan ini dilakukan, pihak sekolah dapat ikut serta dalam memperhatikan dan memberikan bimbingan mengenai pengetahuan dan konsumsi sayur dan buah.

### **1.5.4 Jurusan Gizi**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah perbendaharaan perpustakaan, serta sebagai bahan rujukan mahasiswa jurusan gizi khususnya mengenai penelitian-penelitian sejenis.