BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi anak dan dewasa. Pada masa ini terjadi fase pertumbuhan yang pesat sehingga memerlukan zat-zat gizi yang relatif besar. Berdasarkan penggolongan umur, Masa remaja terbagi menjadi masa remaja awal (10-13 tahun), masa remaja tengah (14-16 tahun), dan masa remaja akhir (17-19 tahun) [1,2,3].

Remaja termasuk dalam kelompok rentan masalah gizi, hal ini dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan sehingga akan berdampak pada status gizi remaja [5].

Remaja putri banyak mengalami kekurangan zat-zat gizi dalam konsumsi makanan sehari-harinya. Hal ini disebabkan kurangnya kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi serta rasa ketidakpuasan antara persepsi bentuk tubuh dan bentuk tubuhnya sendiri, sehingga mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat [8]. Hasil Survey Diet Total tahun 2014 menunjukkan bahwa rerata tingkat kecukupan energi dan protein pada kelompok umur remaja 13-18 tahun sebesar 72,3% dan 89,5%.Dimana hasil tersebut paling rendah dibandingkan dengan kelompok umur lainnya [9].

Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 dinyatakan bahwa prevalensi Kurang Energi Kronis (KEK) pada Wanita Usia Subur (WUS) usia 15-19 tahun, yang tidak hamil, adalah 36,3%[6]. Sedangkan prevalensi gizi kurang pada remaja putri usia 13-19 tahun di Kota Cimahi adalah 15,8% [7].

Gizi kurang jika tidak segera diatasi maka akan menjadi masalah serius yang mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh tehadap penyakit, meningkatkan angka morbiditas, pertumbuhan terhambat, tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah, dan terhambatnya pertumbuhan

organ reproduksi [8]. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa masalah gizi kurang merupakan masalah kesehatan yang perlu diatasi.

Pola makan masyarakat terkait pemilihan dan jenis makanan yang dikonsumsi, masih jauh dari pesan gizi seimbang [6]. Dapat dilihat dari data hasil Riskesdas 2013 dimana proporsi penduduk usia ≥10 tahun sebanyak 93,5% yang mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan kurang dari 5 penukar dan Riskesdas 2018 penduduk usia ≥5 tahun sebanyak 95,5% [10]. Artinya, hanya 16,5% pada tahun 2013 dan 14,5% penduduk pada tahun 2018 yang mengonsumsi sayur dan buah cukup [11].

Untuk mencapai status gizi yang optimal, remaja putri harus dibekali dengan pengetahuan gizi yang baik. Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, semakin diperhitungkan pula jumlah zat gizi dan jenis bahan makanan yang akan dikonsumsi [12].

Salah satu usaha dalam mengatasi masalah gizi pada remaja putri yaitu melalui penyuluhan yang merupakan bagian dari pendidikan gizi sebagai upaya untuk mengadakan perubahan pengetahuan atau sikap [13]. Hasil penelitian Fadlullah 2014, menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan tentang pola makan yang sehat, dapat menyebabkan sikap dan perilaku terkait pola diet yang tidak sehat tanpa memperhatikan efek samping yang ditimbulkan [10].

Pedoman gizi seimbang merupakan pedoman yang dapat digunakan untuk mencapai status gizi yang optimal [14]. Pedoman gizi seimbang tersebut perlu disosialisasikan agar bisa menjadi pedoman makan masyarakat dalam berperilaku konsumsi makanan seimbang [15].

Pedoman Gizi Seimbang yang merupakan kata-kata akan lebih mudah diterima dengan alat peraga. Hal ini sesuai dengan hasil penelitan Mursalati Urfa 2019, menyatakan bahwa pemberian penyuluhan gizi dengan media komik digital mampu mempengaruhi pengetahuan dan persepsi body image dibandingkan dengan penyuluhan tanpa media [52]. Visual ‘Isi Piringku’ yang berupa gambar akan lebih mudah dipahami jika dikembangkan menjadi benda tiruan karena intensitas makanan tiruan lebih tinggi daripada gambar dan merupakan *visual* yang dapat merangsang

indra penglihatan dan perabaan [15,16]. Maka dari itu, peneliti mencoba melakukan pengembangan media dari berupa gambar menjadi bentuk dari makanan terapan atau '*food sample'*.

Pemilihan remaja putri usia 13-15 tahun sebagai subjek penelitian dikarenakan masih tingginya prevalensi gizi kurang dan kekurangan energi kronis pada kelompok umur tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang 'Isi Piringku' menggunakan media *food sample* dan *power point* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada remaja putri gizi kurang di SMPN 3 Cimahi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penyuluhan gizi seimbang 'Isi Piringku' menggunakan media *food sample* dan *power point* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada remaja putri gizi kurang di SMPN 3 Cimahi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui skor pengetahuan gizi seimbang sebelum dan setelah penyuluhan gizi seimbang isi piringku' menggunakan media *food sample* dan *power point*.
2. Mengetahui skor sikap gizi seimbang isi piringku' sebelum dan setelah penyuluhan gizi seimbang 'isi piringku' menggunakan media *food sample* dan *power point*.
3. Menganalisis perbedaan rata-rata skor pengetahuan tentang gizi seimbang sebelum dan setelah penyuluhan gizi seimbang 'isi piringku' menggunakan media *food sample* dan *power point*.
4. Menganalisis perbedaan rata-rata skor sikap tentang gizi seimbang sebelum dan setelah penyuluhan gizi seimbang 'isi piringku' menggunakan media *food sample* dan *power point*.

1.4 Ruang Lingkup

Penelitian ini termasuk ke dalam ruang lingkup penelitian gizi masyarakat yang melihat perbedaan sikap gizi seimbang setelah dilakukan penyuluhan gizi seimbang ‘Isi Piringku’ menggunakan media *food sample* dan *power point* pada siswi SMP Negeri 3 Cimahi.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengetahui apakah ada Pengaruh Pemberian Penyuluhan Gizi Seimbang ‘Isi Piringku’ dengan media *food sample* dan *power point* terhadap Peningkatan pengetahuan dan Sikap mengenai Gizi Seimbang Remaja Putri Gizi Kurang SMPN 3 Cimahi dan sebagai sarana untuk menerapkan ilmu yang telah didapat selama perkuliahan di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.

1.5.2 Manfaat Bagi Sampel

Sampel dapat lebih mudah menerapkan gizi seimbang ‘Isi Piringku’ karena lebih tervisualisasi dengan media *food sample* dan *power point*.

1.5.3 Manfaat Bagi Sekolah

Pemberian media berupa poster gizi seimbang ‘Isi Piringku’ untuk dapat digunakan dalam proses pendidikan untuk menyampaikan pendidikan gizi seimbang.

1.5.4 Manfaat Bagi Poltekkes Kemenkes Bandung

Memberikan informasi tambahan dan melengkapi kepustakaan sebagai sumber referensi mengenai “Pengaruh Pemberian Penyuluhan Gizi Seimbang ‘Isi Piringku’ dengan Media *Food Sampel* dan *Power Point* terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Mengenai Gizi Seimbang Remaja Putri Gizi Kurang SMPN 3 Cimahi”.