

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Remaja berasal dari kata *adolescence* yang berarti tumbuh atau tumbuh dewasa. Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Terjadi banyak perubahan baik pada fisik, psikis, sosial, maupun kebutuhan gizi pada remaja [1]. Masalah paling umum terjadi dari perilaku konsumsi pada kelompok remaja adalah kurangnya konsumsi sayur dan buah [2]. Indonesia merupakan negara yang kaya sayur dan buah, namun asupan sayur dan buah pada remaja sekolah masih kurang dari angka kecukupan yang dianjurkan. Hasil penelitian Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menyatakan sebanyak 93,5% penduduk usia > 10 tahun mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan di bawah anjuran [3].

Data Riskesdas tahun 2018 menyebutkan bahwa diantara populasi umur  $\geq 5$  tahun, hanya 5 dari 100 orang mengonsumsi sayur dan buah dalam porsi cukup [4]. Tingginya prevalensi penduduk yang mengonsumsi sayur dan buah di bawah angka yang normal menunjukkan bahwa permasalahan ini perlu mendapat perhatian terutama pada kelompok remaja. Hal ini disebabkan karena kualitas sumber daya manusia pada masa yang akan datang ditentukan oleh kualitas generasi muda masa kini, sehingga untuk menunjang tercapainya kualitas tersebut diperlukan asupan gizi seimbang pada generasi muda [1].

*World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat menyebabkan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kanker. kematian dini, dan kehidupan produktif yang hilang karena cacat 28% dari kematian di seluruh dunia disebabkan

karena rendahnya konsumsi sayur dan buah [2]. Remaja yang mengonsumsi lebih banyak sayur dan buah memiliki risiko yang rendah terkena penyakit stroke dan hipertensi di usia dewasa [6].

Rendahnya konsumsi sayur dan buah pada remaja yang kemudian sering diiringi dengan tingginya mengonsumsi *fast food* dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas. Konsumsi makanan yang kurang baik tanpa disertai dengan makan sayur dan buah yang cukup sebagai sumber serat dan mineral dapat mengakibatkan kelebihan berat badan atau obesitas pada remaja [7]. Sayur dan buah berfungsi untuk melancarkan sistem pencernaan, orang yang mengonsumsi sayur dan buah di bawah angka yang dianjurkan akan mengalami gangguan sistem pencernaan seperti terjadi sembelit [8].

Rendahnya konsumsi ini dipengaruhi beberapa faktor, diantaranya kemampuan ekonomi, ketersediaan dan pengetahuan tentang manfaat mengonsumsi sayur dan buah yang sangat berpengaruh terhadap pola dan perilaku konsumsi [9]. Salah satu penyebab kurangnya konsumsi sayur dan buah ialah rendahnya pengetahuan mengenai sayur dan buah itu sendiri. Pengetahuan gizi tidak dapat lepas dari media karena melalui media, pesan-pesan yang disampaikan dapat lebih menarik dan dipahami, sehingga sasaran dapat mempelajari pesan tersebut sehingga sampai memutuskan untuk mengadopsi perilaku yang positif [10].

Penelitian Fitria dan Sri menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa sebelum diberlakukan yaitu sebanyak 65% siswa kelompok kontrol dan 92,5% kelompok perlakuan memiliki tingkat pengetahuan yang kurang. Siswa kelompok kontrol memiliki tingkat praktik yang kurang (30%), sedangkan tingkat praktik kelompok perlakuan yang memiliki tingkat praktik kurang adalah 57,5%. Setelah diberi perlakuan tingkat pengetahuan kurang semakin menurun, persentase kelompok

kontrol yang memiliki tingkat pengetahuan kurang menurun menjadi 60% dan kelompok perlakuan menjadi 10%. Tingkat praktik kelompok kontrol setelah diberi perlakuan yang memiliki tingkat praktik kurang mengalami peningkatan menjadi 70%, sedangkan kelompok perlakuan yang memiliki tingkat praktik kurang menurun menjadi 30% setelah diberi perlakuan [11].

Media penyuluhan kesehatan menurut Setiawati dan Dermawan, dalam Kapti, merupakan salah satu komponen dari proses pembelajaran yang akan mendukung komponen-komponen yang lain [12]. Media diartikan sebagai segala bentuk atau saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan dan informasi [13]. 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 [14]. Penggunaan media dilakukan agar membantu dalam proses penyampaian materi yang efektif dan efisien [15]. Adapun penelitian Syahriyanti menyebutkan bahwa media buku saku memiliki pengaruh terhadap hasil belajar kognitif siswa [16]. Begitu pula beberapa penelitian terkait pengetahuan gizi dan konsumsi sayur dan buah yang menggunakan media menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui media berpengaruh terhadap konsumsi sayur dan buah pada remaja [17,18].

Berdasarkan hasil penelusuran literatur, peneliti ingin melakukan studi literatur jurnal penelitian terkait pengaruh penyuluhan dengan media terhadap pengetahuan dan praktik konsumsi sayur dan buah pada remaja.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh penyuluhan dengan media terhadap pengetahuan dan praktik konsumsi sayur dan buah pada remaja melalui studi literatur?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh penyuluhan dengan media terhadap pengetahuan dan praktik konsumsi sayur dan buah pada remaja melalui studi literatur.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui rata-rata pengetahuan gizi sampel sebelum dan sesudah penyuluhan gizi menggunakan media pada remaja melalui studi literatur.
2. Mengetahui rata-rata praktik konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah penyuluhan gizi menggunakan media pada remaja melalui studi literatur.

## **1.4 Ruang Lingkup**

Penelitian ini dilakukan dengan metode *Systematic Literature Review* terkait pengaruh penyuluhan dengan media terhadap pengetahuan dan praktik konsumsi sayur dan buah pada remaja.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi peneliti mengenai pengaruh penyuluhan dengan media terhadap pengetahuan dan praktik konsumsi sayur dan buah pada remaja.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi peneliti mengenai *systematic literatur review* yang belum pernah didapatkan sebelumnya dari materi di kampus

### **1.5.2 Bagi Jurusan Gizi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi institusi gizi sebagai bahan informasi, referensi, dan sumbangan pemikiran mengenai penyuluhan gizi tentang sayur dan buah terhadap siswa pada remaja.