BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja menurut UU Perlindungan Anak adalah seseorang yang berusia antara 10-18 tahun, berdasarkan itu Remaja adalah suatu periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa, jadi pada masa remaja ini manusia tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat juga disebut sebagai anak-anak. Perubahan-perubahan fisik ini akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi. Ketidak seimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik masalah kurang gizi (Malnutrisi) atau kelebihan gizi.

Pertumbuhan pada masa remaja menuntut kebutuhan gizi yang tinggi agar tercapai potensi pertumbuhan secara maksimal. Remaja merupakan masa berkembangnya individu dari saat pertama kali ia menunjukan tanda-tanda seksual sekundernya sampai dengan ia mencapai kematangan(1).

Tidak terpenuhinya kebutuhan gizi pada masa ini dapat berakibat terlambatnya pematangan seksual dan hambatan pertumbuhan linear. Pada masa ini pula gizi penting untuk mencegah terjadinya penyakit kronik yang terkait gizi pada masa dewasa kelak. Masalah gizi kurang atau kekurusan pada dewasa akan menimbulkan resiko kejadian penyakit infeksi, depresi, anemia, diare, mudah letih, dan produktifitas berkurang(2).

Prevalensi masalah gizi remaja di Indonesia semakin tinggi dari tahun ke tahun. Data Riskesdas tahun 2016 menunjukan bahwa prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun adalah 9,1 % terdiri dari 2 % sangat kurus dan 6,5 % kurus, sedangkan prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Jawa Barat sebesar 9.7%, terdiri dari 7,5 % gemuk dan 2,5 % sangat gemuk (obesitas). Tingginya resiko gangguan gizi pada remaja, seperti kurang Gizi atau kelebihan gizi sehingga pemerintah mengeluarkan peraturan Permenkes RI No. 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi seimbang (PGS) yang secara khusus mempunyai pesan terhadap remaja (usia 10 – 19 tahun)(3).

Seperti penelitian yang sudah dilaksanakan oleh Yuliani dimana hasil

penelitian menunjukan bahwa terdapat pengaruh pemberian penyuluhan gizi menggunakan media buku saku. (4) perbedaan penelitian yang penulis lakukan dengan penelitian diatas adalah dari media yang digunakan.

Penyebab utama kekurangan dan kelebihan gizi akibat muncul karena pola makan bergizi tidak seimbang. Kekurangan gizi terjadi akibat asupan gizi dibawah kebutuhan, sedangkan kelebihan gizi muncul karena asupan gizi melebihi kebutuhan. (5)

Rendahnya pengetahuan tentang gizi akan berdampak pada kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Penyuluhan edukasi gizi seimbang pada remaja dapat menjadi salah satu metode penyampaian informasi gizi kepada remaja melalui media *google meet* sehingga pesan gizi seimbang dapat disampaikan secara efisien dan menyenangkan serta dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang.

Seiring perkembangan teknologi yang semakin pesat, serta dikarenakan sejak pandemi COVID-19 menyebar ke seluruh dunia, para siswa belajar dirumah melalu internet atau video conference. Berdasarkan hal tersebut penulis melaui *google meet* para remaja dapat mengembangkan wawasan tentang teknologi dan Pengetahuan gizi, melalui *google meet* responden dapat menerima materi berupa *power point,* video, serta berdiskusi secara online dengan penulis. Menggunakan *google meet* tentu saja banyak keuntungan yang kita dapat antara lain pembelajaran tidak terbatas oleh ruang dan waktu dapat dilakukan dimana saja. Melalui google meet indra pendengaran dan penglihatan siswa akan lebih fokus pada apa yang disampaikan karena mereka tidak terganggu konsentrasinya oleh teman seperti pada pembelajaran konvensional. Menurut Azhar Arsyad, Media audio visual adalah media yang menggabungkan dua indera dalam penggunaannya yaitu indera pendengaran dan penglihatan.(6) Penggunaan media audio visual merangsang siswa untuk belajar dengan mengoptimalkan kemampuan berpikir siswa. Media audio visual mampu membantu dalam menvisualkan materi ditambah dengan audio yang akan memperkaya lingkungan belajar

siswa, memelihara eksplorasi, dan mendorong siswa untuk mengembangkan pembicaraan dan mengungkapakan pikirannya.

Berbagai hasil penelitian membuktikan bahwa penyuluhan edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, hingga perilaku seseorang terkait dengan informasi yang diberikan. Hasil penelitian Saputri, dkk (2012) menunjukkan bahwa adanya perbedaan dan peningkatan pengetahuan dan sikap responden setelah diberikan pendidikan kesehatan. Adapun hasil dari penelitian Vivi Nur Wahyuni (2021) menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa antara pembelajaran tanpa media *google meet* dengan pembelajaran yang menggunakan media *google meet. Google meet* efektif dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran daring.

Dengan dasar pemikiran diatas, maka penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul Penyuluhan Edukasi Gizi Seimbang Melalui Google Meet Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Pada Remaja.

1.2. Perumusan Masalah

1. Apakah penyuluhan gizi menggunakan media *google meet* dapat meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja?
2. Apakah penyuluhan gizi menggunakan media *google meet* dapat meningkatkan perubahan sikap pada remaja?

1.3. Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah di atas. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1.3.1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan gizi serta perubahan sikap melalui penyuluhan dengan menggunakan media *google meet*.

1.3.2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus meliputi,

1. Mengetahui karakteristik remaja
2. Mengetahui pengetahuan gizi sampel sebelum dilakukan intervensi
3. Mengetahui sikap sampel sebelum dilakukan intervensi
4. Mengetahui pengetahuan gizi sampel setelah dilakukan intervensi
5. Mengetahui sikap sampel setelah dilakukan intervensi
6. Mengetahui perubahan pengetahuan gizi seimbang sampel sebelum dan setelah penyuluhan gizi melalui *google meet*.
7. Mengetahui perubahan sikap sampel sebelum dan setelah penyuluhan gizi menggunakan media *google meet.*

1.4. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Krida Utama Padalarang. Penelitian ini dengan memberikan pembelajaran gizi dengan metode ceramah tanya jawab melalui *google meet* kepada sampel untuk melihat peningkatan pengetahuan dan sikap remaja sebelum dan setelah pembelajaran gizi seimbang.

1.5. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah:

1.5.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan, pengetahuan dan dapat memberi terobosan baru dalam teknologi tentang pengetahuan gizi seimbang melalui media *google meet* yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang khususnya pada remaja.

1.5.2 Bagi Responden

Hasil dari penelitisn ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dan perubahan sikap bagi responden

1.5.3 Bagi Lokasi Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi instansi dalam meningkatkan derajat kesehatan dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang.

1.5.4 Bagi Politeknik Kesehatan Bandung Jurusan Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi serta kepustakaan di bidang gizi. Serta menambah wawasan tentang penerapan pembelajaran gizi seimbang.