

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Remaja adalah masa peralihan dari fase pertumbuhan anak-anak menuju dewasa yang matang [1]. Kebutuhan gizi remaja lebih tinggi dibandingkan dengan siklus kehidupan lainnya. Asupan gizi yang baik pada masa remaja mengakibatkan pertumbuhan potensialnya akan berlangsung optimal [2]. Capaian status gizi yang optimal selama remaja dapat menekan morbiditas sehingga meningkatkan sumber daya manusia di masa selanjutnya [1].

Masalah status gizi yang biasa dialami oleh remaja adalah gizi kurang atau obesitas. Gizi kurang dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan asupan pada remaja yang kebutuhan gizinya meningkat akibat pertumbuhan. Hal ini bisa didorong pula oleh faktor lingkungan yang menganggap bahwa tubuh yang kurus dan langsing adalah tubuh yang harus dimiliki setiap orang. Sedangkan obesitas didorong oleh gaya hidup yang tidak aktif dan cenderung menginginkan hal-hal instan. Kemudahan akses makanan yang tidak mengandung gizi seimbang sering lebih diminati remaja. Pada akhirnya hal tersebut memicu terjadinya perubahan kebiasaan makan yang buruk [3]. Riset Kesehatan Dasar (2013) menunjukkan bahwa prevalensi gizi kurang sebesar 11,1% yang terdiri dari 3,3 % sangat kurus dan 7,8% kurus. Sedangkan prevalensi gizi lebih sebesar 10,8% yang terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% obesitas pada usia remaja 13-15 tahun [4]. Faktor yang menyebabkan masalah gizi pada remaja yaitu pengetahuan gizi yang rendah, hal ini terlihat pada kebiasaan makan yang salah seperti penyimpangan pemilihan makanan yang cenderung tinggi kalori rendah vitamin dan mineral [3]. Pola makan remaja

digambarkan dari data *Global School Health Survey* yang dilaksanakan oleh Badan Litbangkes Kemenkes RI (2015), antara lain ; tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur dan buah (93,6%), dan sering mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%), tidak membawa bekal ke sekolah(74%) dan cenderung mengonsumsi *junk food* setidaknya 1 minggu sekali dan remaja dikatakan kurang melakukan aktivitas fisik (42,5%) [5].

Panduan gizi dibutuhkan oleh kelompok remaja untuk mengatasi permasalahan gizi tersebut. Di Indonesia ada pedoman yang dikenal dengan “Gizi Seimbang”. Gizi seimbang merupakan aturan makanan yang terdiri dari aneka ragam bahan pangan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, baik kualitas maupun kuantitas [6]. Pengetahuan mengenai gizi seimbang perlu ditingkatkan melalui upaya pemberian pendidikan gizi dan kesadaran untuk mengonsumsi makanan yang sehat. Umumnya pemberian edukasi gizi bertujuan untuk meningkatkan status gizi individu dengan cara mengubah kebiasaan makan menjadi baik dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari [3]. Pada era sekarang pendidikan yang berkaitan dengan kesehatan mulai berevolusi menjadi promosi kesehatan yang menekankan pada perubahan perilaku [7]. Menurut penelitian Merinta (2011) terdapat pengaruh pengetahuan gizi seimbang terhadap perubahan gizi seorang menjadi lebih baik [8].

Pendidikan gizi melalui penyediaan materi Komunikasi, Informasi dan Edukasi merupakan program yang dapat dijadikan sebagai strategi mengatasi masalah gizi yang bersifat preventif [9]. Komunikasi, Informasi dan Edukasi dalam program gizi dan kesehatan ditujukan untuk mengatasi masalah gizi dengan meningkatkan kepedulian dan menghasilkan perubahan perilaku.

KIE Gizi membutuhkan media sebagai alat bantu penyampaian informasi edukasi gizi tersebut. Pesan yang disampaikan akan lebih menarik dan mudah dipahami dengan bantuan media, sehingga sasaran dapat mempelajari pesan tersebut dan dengan mudah dapat mengadopsi perilaku yang positif [10].

Media dibagi menjadi media cetak, media elektronik dan media luar ruangan menurut cara produksinya [3]. Media sosial dalam ranah kekinian merupakan sebuah era baru dalam hal sarana komunikasi yang semakin intensif dalam pemanfaatan kemajuan teknologi. Media sosial berpotensi dalam efektivitas penyampaian informasi, ataupun sebuah pemikiran tentang suatu topik tertentu [9]. Media sosial dapat membantu menumbuhkan motivasi untuk mendorong seseorang mematuhi tujuan yang ingin disampaikan termasuk tujuan di bidang Kesehatan [12]. Penelitian ini ingin membuktikan bahwa media sosial juga bisa digunakan untuk memberikan Pendidikan gizi.

Media sosial dapat diakses menggunakan internet. Pengguna internet sendiri didominasi oleh kalangan remaja, 99% remaja usia 12-17 tahun aktif menggunakan sosial media. Pengguna media sosial pada tahun 2015 mencapai angka 2,2 miliar dengan pengguna mencapai 3,7 miliar [13]. Media sosial memiliki pengaruh besar dalam penggunaan internet remaja. Keunggulan media sosial antara lain dapat memuat berbagai jenis gambar sehingga menjadi lebih menarik. Cara yang paling baik dalam memasukkan informasi ialah melalui gambar yang terlihat jelas [14]. Upaya untuk meningkatkan pemahaman informasi ketika membaca dapat ditingkatkan pula dengan memberikan ilustrasi pada informasi yang disampaikan [15]. Selain dengan gambar, penyampaian pesan pendidikan gizi seimbang juga dapat

menggunakan video atau media audio visual sehingga dapat meningkatkan pengetahuan khususnya pada remaja [16,17]

Salah satu media sosial yang banyak digemari anak remaja adalah instagram. Instagram merupakan salah satu dari 7 media sosial yang paling sering digunakan oleh remaja [15]. Instagram adalah sebuah aplikasi berbagi foto yang memungkinkan pengguna mengambil foto, video dan membagikan pada layanan jejaring sosial yang dituju[18]. Instagram dapat menjadi *platform* yang menjanjikan untuk penyampaian pesan kesehatan yang menarik [19]. Penelitian Qaswhmal (2016) menyebutkan bahwa instagram dapat mempengaruhi pembentukan citra diri pada remaja wanita [20]. Penelitian melaporkan bahwa instagram dapat mempengaruhi perilaku kesehatan seseorang untuk melakukan olahraga dan mengubah perilaku makannya menjadi lebih baik [21]. Selain itu, penelitian dari Al- Elsa dkk (2016) menyebutkan penggunaan instagram sebagai modalitas motivasi bisa menarik dan efektif untuk memperkuat kepatuhan dan mempertahankan tingkat aktivitas fisik yang sesuai[22]. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pendidikan gizi dengan menggunakan visual digital seperti media sosial mampu meningkatkan pengetahuan yang efektivitasnya tergolong tinggi[23]

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh pemberian edukasi gizi seimbang melalui media sosial instagram terhadap pengetahuan gizi remaja yang akhirnya dapat mempengaruhi kemampuannya untuk mengubah kebiasaan atau perilaku makan yang salah dan pada akhirnya dapat mengubah status gizi ke arah yang lebih baik pada remaja.

1.2. Rumusan Masalah

- a. Apakah terdapat pengaruh pendidikan gizi seimbang melalui media sosial instagram terhadap pengetahuan pada siswa SMA?
- b. Apakah terdapat pengaruh pendidikan gizi seimbang melalui media sosial instagram terhadap perilaku pada siswa SMA?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh pemberian pendidikan gizi seimbang melalui media sosial instagram terhadap pengetahuan dan perilaku pada siswa SMA.

1.3.2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui pengetahuan siswa SMA mengenai gizi seimbang sebelum pendidikan gizi melalui media sosial instagram.
- b. Mengetahui pengetahuan siswa SMA mengenai gizi seimbang setelah pendidikan gizi melalui media sosial instagram.
- c. Mengetahui perilaku siswa SMA mengenai gizi seimbang sebelum pendidikan gizi melalui media sosial instagram.
- d. Mengetahui perilaku siswa SMA mengenai gizi seimbang setelah pendidikan gizi melalui media sosial instagram.
- e. Mengetahui pengaruh pendidikan gizi seimbang melalui media sosial instagram terhadap pengetahuan gizi seimbang siswa SMA.
- f. Mengetahui pengaruh pendidikan gizi seimbang melalui media sosial instagram terhadap perilaku gizi seimbang siswa SMA.

1.4. Ruang Lingkungan Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini yaitu pemberian pendidikan gizi seimbang melalui media sosial instagram terhadap perubahan pengetahuan dan perilaku pada siswa SMA.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Bagi peneliti

Penelitian diharapkan dapat memperluas pengetahuan penulis di bidang keilmuan gizi sehingga dapat mengembangkan sarana-sarana lain dalam pendidikan gizi

1.5.2. Bagi responden

Penelitian diharapkan dapat membuat media sosial instagram menjadi alat penyuluhan gizi seimbang yang mempengaruhi pengetahuan, perilaku hingga status gizi siswa.

1.5.3. Bagi sekolah

Penelitian diharapkan dapat membuat sekolah mengetahui bahwa media sosial instagram dapat menjadi sarana positif dalam pembelajaran.

1.5.4. Bagi jurusan gizi

Penelitian diharapkan dapat menambah perbendaharaan perpustakaan, serta sebagai bahan rujukan mahasiswa jurusan gizi khususnya mengenai pemberian pendidikan gizi seimbang melalui media sosial instagram.