

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Komposisi makanan harian yang mengandung nutrisi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dikenal sebagai gizi seimbang. Empat pilar gizi seimbang makanan yang bervariasi, olahraga fisik, kebersihan lingkungan dan pribadi, serta pemantauan berat badan merupakan dasar dari gizi seimbang. (Ramdany, 2021).

Salah satu pilar yang dapat dijadikan landasan bagi seseorang untuk bertindak adalah pengetahuan oleh karena itu, setiap orang akan bertindak terlebih dahulu berdasarkan pengetahuan yang dimiliki, kemudian dengan niat untuk bertindak atau melaksanakan tindakan berdasarkan pengetahuan yang telah diperoleh. (Farikhah, 2021). Seorang individu akan lebih mampu memilih dan mengonsumsi makanan dengan pengetahuan yang dimilikinya. (Mustikasari Kurnia Pratama et al., 2022).

Seorang individu akan lebih sadar akan jumlah dan kualitas makanan yang mereka konsumsi seiring dengan bertambahnya pengetahuan mereka. Konsumsi makanan seseorang, yang secara langsung mempengaruhi status gizi mereka, akan dipengaruhi oleh pendidikan mereka, terutama dalam bidang gizi seimbang. Ketika seseorang cukup memahami tentang gizi seimbang, mereka akan mengikuti pedoman tersebut, termasuk mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan mereka; jika tidak, asupan makanan mereka juga akan terpengaruh. (Ahmad, 2023).

Masa remaja dimulai pada usia 10–13 tahun dan berakhir sekitar usia 18–22 tahun, merupakan periode antara masa kanak-kanak dan dewasa. Karena pertumbuhan yang cepat terjadi selama masa remaja, pola makan yang seimbang sangat diperlukan. Memenuhi kebutuhan pertumbuhan yang meningkat selama periode ini sangat penting. Perkembangan ini juga mencakup perubahan hormon, emosi,

dan kognisi. Perempuan sering tumbuh lebih cepat daripada laki-laki, dimulai antara usia 10 dan 12 tahun. (Ertiana 2019).

Oleh karena itu, remaja putri membutuhkan asupan lebih banyak dibandingkan dengan remaja laki-laki pada usia tersebut. Pertumbuhan yang cepat pada remaja putri terkait dengan persiapan tubuh untuk memasuki masa reproduksi, yang membutuhkan lebih banyak energi dibandingkan dengan sebelumnya. Sedangkan pada remaja laki-laki, pertumbuhan cepat ini terjadi dua tahun kemudian. Pertumbuhan pada remaja putri mencapai puncaknya sekitar usia 15 tahun, karenanya pada periode ini diperlukan tambahan asupan gizi yang seimbang guna memaksimalkan pertumbuhannya. (Suryani Wahyuningsih, 2019).

“Menurut WHO, usia 15-19 tahun termasuk dalam kategori remaja (*World Health Organization, 2018*)”. Kebutuhan gizi remaja dipengaruhi oleh perubahan hormonal, peningkatan massa otot, dan penumpukan jaringan lemak tubuh pada masa ini. Aktivitas fisik yang tinggi pada remaja didukung oleh pola makan yang sehat. Kekurangan energi yang dihasilkan oleh tubuh dapat disebabkan oleh defisiensi gizi. Asupan energi oleh karena itu sangat penting bagi tubuh. (Ardi, 2021).

“Survei Riset Kesehatan Dasar Nasional (2018) menunjukkan bahwa beban kurang gizi di Indonesia cukup besar, dengan lebih dari seperempat populasi remaja berusia 16-18 tahun, 8,1% mengalami berat badan kurang, pendek 26,9% dan berat badan lebih 13,5%” (UNICEF, 2021).

“Berdasarkan laporan Riskesdas tahun 2018, indeks status gizi remaja usia 16-18 tahun di kota Medan adalah gizi kurang 3,63% dan gizi lebih 15,92%. Sementara itu, status gizi Sumatera Utara adalah gizi kurang 5,1% dan gizi lebih 14,9%. Meskipun prevalensi gizi kurang masih lebih rendah dibandingkan Sumatera Utara, prevalensi gizi lebih lebih tinggi 1,02% di Sumatera Utara (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia 2018, Profil Statistik Kesehatan RI, 2023)”. Dari data

tersebut agar masalah gizi remaja tertanggulangi, perlunya asupan gizi seimbang bagi remaja agar energinya terpenuhi.

Manusia membutuhkan energi di atas segalanya karena jika kebutuhan energinya tidak terpenuhi, tubuh mereka tidak akan mampu memenuhi kebutuhan nutrisi lainnya. Selain sebagai sumber energi, energi juga mendukung pertumbuhan, aktivitas fisik, metabolisme, dan regulasi suhu tubuh.(Ahmad, 2023).”Berdasarkan angka kecukupan Gizi (AKG) 2019, kebutuhan energi remaja putri umur 16-18 tahun 2100 kkal”.

Kekurangan pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang terkait dengan masalah gizi pada remaja. Pilihan makanan terkait dengan kesadaran gizi yang tidak memadai.(Hidayah et al., 2022).

Remaja yang kurang memahami asupan energi cenderung makan secara tidak teratur, seringkali hanya dua kali sehari, dan lebih memilih camilan daripada makanan utama. Remaja sering khawatir tentang penampilan mereka, sehingga mereka memikirkan makanan mereka dengan cermat. (Ertiana & Suryani Wahyuningsih, 2019).

Meningkatkan pemahaman remaja tentang gizi seimbang melalui penyuluhan gizi yang tepat dan efisien merupakan salah satu strategi untuk mengatasi masalah gizi pada remaja saat ini. Remaja putri yang menerima konseling gizi diharapkan memperoleh pengetahuan yang cukup tentang gizi untuk menghindari kekurangan asupan energi. (Zaki & Sari, 2019).

Penyuluhan gizi dilakukan agar menambah wawasan dan pengetahuan remaja akan pentingnya gizi seimbang. Dalam memperoleh pengetahuan dibutuhkan sebuah media, berupa buku, media sosial, guru, dan lain-lain. Namun dalam masalah ini butuh media yang dapat menarik minat remaja. Dengan media penyuluhan yang dikemas semenarik mungkin sesuai dengan ciri khas usia remaja yang dinamis dan suka tantangan akan lebih menarik rasa ingin tahu remaja. Penting untuk mempertimbangkan pilihan media yang digunakan saat memberikan konseling. Karena menggabungkan

unsur didengar dan dilihat, konten video animasi dianggap lebih unggul dan lebih menarik saat digunakan untuk konseling. (Susanto et al., 2021).

Dibandingkan dengan teknik ceramah tradisional, konten video animasi menarik lebih banyak indra, yang membantu audiens target memahami dan mengingat informasi dengan lebih baik. Selain itu, karena film animasi memiliki gambar bergerak, hal ini membuat penyampaian konten menjadi menarik daripada membosankan. Semakin jelas pemahaman terhadap pesan, semakin banyak indra yang digunakan untuk menerima informasi dan pesan kesehatan dari media. (Sari et al., 2022)

Penyuluhan gizi menggunakan video animasi terbukti efektif. menunjukkan bahwa 75% hingga 87% pengetahuan manusia diterima melalui indra penglihatan (mata), sedangkan 13% hingga 25% diterima melalui indra lainnya. Kelebihan media video antara lain lebih menarik, mudah dipahami, memungkinkan pembelajaran mandiri, mencapai sasaran secara langsung, menampilkan detail (Nurchayani & Maros, 2020).

Studi yang dilakukan oleh Waryana, Sitasari, dan Danissa (2019) mendukung hal ini. Hasil studi menunjukkan bahwa penggunaan konten video animasi secara signifikan mempengaruhi perubahan pengetahuan ($p = 0.00$). Remaja putri yang menerima terapi melalui media video animasi memperoleh skor lebih tinggi pada tes pengetahuan dibandingkan dengan mereka yang menerima konseling melalui media model makanan. Remaja putri yang menerima konseling melalui media video memiliki pandangan yang lebih positif dibandingkan dengan mereka yang menerima konseling melalui media model makanan. (Waryana et al., 2019).

Dari Hasil survey pendahuluan pada tanggal 29 Mei 2024 diantara siswi kelas X MAN 2 Deli Serdang bahwa dari 20 siswi terdapat 5 siswi yang mengetahui apa itu gizi seimbang dan pernah mendengar apa itu gizi seimbang dan 15 siswi tidak mengetahui apa gizi

seimbang. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan,Sikap dan Asupan Energi pada Remaja Putri MAN 2 Deli Serdang.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan,Sikap Dan Asupan Energi Pada Remaja Putri Di MAN 2 Deli Serdang ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan,Sikap Dan Asupan Energi Pada Remaja Putri Di MAN 2 Deli Serdang

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri di MAN 2 Deli Serdang sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan video animasi
- b. Menilai sikap gizi seimbang pada remaja putri di MAN 2 Deli Serdang sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan video animasi
- c. Menilai asupan energi pada remaja putri di MAN 2 Deli Serdang sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan video animasi
- d. Menganalisis pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media video animasi terhadap pengetahuan, sikap dan asupan energi pada remaja putri di MAN 2 Deli Serdang

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Penelitian

Meningkatkan pemahaman, persepsi, dan keahlian para peneliti mengenai dampak konseling gizi seimbang melalui konten video animasi terhadap asupan energi, sikap, dan pengetahuan remaja putri di MAN 2 Deli Serdang.

b. Bagi Remaja Putri

Untuk mengatasi kekurangan energy, meningkatkan pengetahuan dan sikap dengan memberikan konseling gizi seimbang kepada remaja putri dan asupan energinya melalui media video animasi di MAN 2 Deli Serdang.

c. Bagi Sekolah

Sebagai informasi, media video animasi menyoroti pentingnya konseling gizi seimbang bagi remaja putri dan mencengah terjadinya kekurangan energi di MAN 2 Deli Serdang.