

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut UU Perlindungan Anak, remaja adalah seseorang dengan usia antara 10-18 tahun. Remaja merupakan kelompok penduduk yang cukup besar di Indonesia mencakup hampir 20% dari jumlah penduduk. Remaja akan menjadi calon pemimpin dan penggerak pembangunan di masa depan (Kemenkes RI, 2018b). Remaja merupakan masa peralihan dari anak – anak ke dewasa yang meliputi perubahan biologis, psikologis dan perubahan sosial (O. D. Safitri, 2021).

Masalah gizi pada remaja merupakan hal penting yang harus diperhatikan. Selama masa peralihan dari anak ke dewasa, remaja sering mengalami pola konsumsi makanan yang buruk. Hal ini disebabkan bahwa remaja belum mampu menentukan pilihan konsumsi makanan dengan tepat, seperti remaja tertarik dengan mengkonsumsi makanan *junk food*. Lingkungan dan gaya hidup yang tidak seimbang ini membuat remaja dihadapkan kepada masalah gizi, yaitu masalah gizi kurang dan gizi lebih yang dikenal sebagai *double burden*. Masalah gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh ketidakseimbangan asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh setiap individu (Santoso, 2022).

Berdasarkan data (Riskesdas, 2018), prevalensi IMT/U remaja usia 16-18 tahun ditingkat Nasional terdapat 8,1% remaja dengan status gizi kurus dan 13,5% status gizi lebih dan obesitas. Di tingkat provinsi Sumatera Utara terdapat 5,06% remaja yang status gizi kurus dan 14,92% gizi lebih dan obesitas, dan di kota Medan sendiri terdapat 3,63% gizi kurus dan 12,8% gizi lebih dan obesitas. Dilihat dari trend yang ada pada Riskesdas, prevalensi gizi lebih naik dari 1,4% pada tahun 2007 menjadi 7,3% pada tahun 2013 dan naik lagi hingga 13,5% pada tahun 2018 terjadi peningkatan yang signifikan yaitu hampir 6% dan akan terus meningkat jika tidak ditangani sehingga permasalahan tersebut membutuhkan perhatian lebih.

Dampak masalah gizi pada remaja yaitu remaja kurus atau kurang energi kronis (KEK), overweight dan obesitas, kurang zat besi, dan memiliki tinggi badan yang pendek atau stunting. Stunting ini dapat menimbulkan dampak jangka pendek, diantaranya penurunan fungsi kognitif, penurunan fungsi kekebalan tubuh, dan

gangguan sistem metabolisme tubuh. Stunting dan obesitas yang pada akhirnya dapat menimbulkan risiko penyakit degeneratif, seperti diabetes mellitus, jantung koroner, hipertensi, dan obesitas (Kemenkes RI, 2018).

Faktor penyebab terjadinya masalah gizi pada remaja yaitu pola makan yang buruk, sering mengonsumsi makanan yang tinggi kalori rendah serat seperti makanan *junk food* (Santoso, 2022). Faktor lainnya yaitu kurangnya pengetahuan gizi pada remaja dalam memilih menu makanan dalam kehidupan sehari-hari, kurangnya pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap sikap dalam mengonsumsi makanan (Meidiana et al., 2018).

Pengetahuan berasal dari hasil dari penginderaan seseorang, atau pengetahuan diperoleh saat pengamatan terhadap suatu objek. Pengetahuan gizi adalah pengetahuan yang berkaitan dengan zat gizi pada makanan, makanan yang aman untuk dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit (Notoatmojo, 2010 dalam Lestari, 2020).

Sikap merupakan bagaimana tindakan seseorang terhadap objek, atau respon seseorang dalam menanggapi dan menilai suatu objek, meliputi ide, orang-orang dan lain sebagainya dengan hasil positif atau negatif (Sa'diyah et al., 2018). Apabila remaja memiliki ilmu pengetahuan yang cukup tentang cara mengatur makanan mereka, sebagian besar masalah gizi dapat dihindari. Oleh karena itu perlu diberikan penyuluhan gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja.

Penyuluhan gizi diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan sikap terhadap *junk food*. Penyuluhan adalah salah satu pendekatan pendidikan kesehatan yang efektif dan umum untuk menyampaikan informasi tentang kesehatan. Salah satu kegiatan KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) adalah penyuluhan gizi, yang bertujuan untuk menjelaskan bagaimana meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang gizi (Ana Sidik, et al., 2017). Media booklet saat ini digunakan dalam penyuluhan gizi, yang diberikan kepada remaja agar lebih efektif dan materi dapat disampaikan dengan lebih mudah, sehingga dapat mendorong perubahan pengetahuan. Materi dalam Booklet disesuaikan dengan situasi dan kebutuhan remaja. (Laraeni et al., 2021)

Berdasarkan survey awal terhadap 20 orang siswa SMA Negeri 3 Medan, peneliti melakukan pengukuran BB dan TB, peneliti menemukan bahwa lima orang

mengalami gizi kurang, tiga orang *overweight* dan empat orang obesitas. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa siswa yang obesitas di rumah banyak mengkonsumsi cemilan seperti keripik serta minuman soda seperti pepsi, cola dan float. Di sekolah pada jam istirahat mengkonsumsi kebab, burger, di mana kantin sekolah dan lokasi sekitar sekolah menyediakan berbagai jenis makanan *junk food*.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian terkait pengaruh penyuluhan tentang *junk food* melalui media booklet terhadap pengetahuan dan sikap remaja di SMA Negeri 3 Medan.

B. Perumusan Masalah

Adakah pengaruh penyuluhan tentang *junk food* melalui media booklet terhadap pengetahuan dan sikap remaja di SMA Negeri 3 Medan ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penyuluhan tentang *junk food* melalui media booklet terhadap pengetahuan dan sikap remaja di SMA Negeri 3 Medan

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pengetahuan awal dan akhir remaja tentang *junk food* sebelum dan sesudah di berikan penyuluhan di SMA Negeri 3 Medan
- b. Menilai sikap awal dan akhir remaja tentang *junk food* sebelum dan sesudah di berikan penyuluhan di SMA Negeri 3 Medan.
- c. Menganalisa pengaruh penyuluhan dengan media booklet terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang *junk food* di SMA Negeri 3 Medan.
- d. Menganalisa pengaruh penyuluhan dengan media booklet terhadap peningkatan sikap remaja tentang *junk food* di SMA Negeri 3 Medan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Sebagai sarana pembelajaran untuk menambah wawasan dan pengetahuan dalam menyusun penelitian ilmiah.

2. Bagi SMA Negeri 3 Medan

Dengan dilakukannya penelitian ini, dapat menambah pengetahuan dan sikap remaja sebelum dan sesudah diberikannya penyuluhan di SMA Negeri 3 Medan.

3. Bagi Masyarakat

Sebagai informasi dan pembelajaran bagi masyarakat serta menumbuhkan kesadaran bahwa mengkonsumsi *junk food* berlebihan dapat mengakibatkan masalah gizi.