

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja membutuhkan kebutuhan gizi yang berbeda apabila ditinjau dari sisi biologis maupun psikologis. Secara biologis, kebutuhan nutrisi remaja harus seimbang dengan aktivitasnya. Remaja membutuhkan lebih banyak protein, vitamin dan mineral dari setiap energi yang dikonsumsi dibandingkan dengan masa anak-anak. Apabila dipandang dari sisi psikologis, remaja tidak terlalu memperhatikan faktor kesehatan dalam menentukan pilihannya. Namun, remaja lebih memperhatikan faktor lain, seperti orang-orang sekitar, budaya hedonistik, dan lingkungan sosial yang sangat mempengaruhi. (Pamelia, 2018)

Kebutuhan gizi pada remaja perlu diperhatikan. Hal ini karena kebutuhan nutrisi pada remaja meningkat karena terjadi peningkatan pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu, gaya hidup dan kebiasaan makan yang berubah juga akan mempengaruhi asupan gizi remaja. Kelompok usia remaja disibukkan dengan banyaknya aktivitas fisik. Oleh karena itu, kebutuhan kalori, protein, dan mikronutrien pada usia remaja perlu diperhatikan (Icha, 2018).

Indonesia memiliki prevalensi gizi lebih 16% (gemuk 11,2% dan obesitas 4,8%) (Kemenkes RI, 2018). Pada remaja prevalensi obesitas bertambah secara dramatis dari 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 14% pada tahun 2016. Dan pada tahun 2018 WHO menyebutkan prevalensi pada remaja 5-19 tahun memiliki prevalensi kegemukan (overweight atau obesitas) sebesar 18%.

Fast food adalah jenis makanan yang mudah dikemas, disajikan, dan praktis. Jenis fast food juga terdapat banyak, seperti hamburger, fried chicken, french fries potatoes, soft drink, nugget, sosis dll. Kehadiran fast food di Indonesia sangat mempengaruhi pola makan para remaja di kota besar. Tidak bisa dipungkiri dengan gaya hidup kota yang serba praktis para remaja sulit menghindar dari fast food. Fast food mengandung tinggi kalori, lemak, gula dan sodium (Na), tetapi rendah serat, vitamin A, asam

askorbat, kalsium dan folat. Kandungan gizi yang tidak seimbang inilah yang apabila terlanjur menjadi pola makan, akan berdampak negatif bagi status gizi remaja.

Penyuluhan merupakan suatu proses kegiatan yang keberhasilannya dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah penggunaan media penyuluhan. Media merupakan alat bantu yang digunakan dalam penyuluhan untuk menyampaikan materi atau pesan. Media merupakan alat yang berguna untuk mengetahui peningkatan pengetahuan gizi pada remaja.

Media cetak adalah media yang baik digunakan dengan akrab terhadap siswa. Berbagai media penyuluhan dapat digunakan, namun mempunyai kelebihan dan kelemahan. Penggunaan media leaflet disarankan karena media ini dapat memberikan keterangan yang lebih detail mengenai materi yang disampaikan.

Leaflet ialah media kerangka selebaran kertas yang diberi gambar dan tulisan (biasanya lebih banyak tulisan) pada kedua sisi kertas dan dilipat sampai berukuran kecil dan praktis dipegang. Dengan ukuran A4 dilipat tiga. Media ini 3 berisikan inspirasi secara langsung ketema masalah dan menjelaskan cara melakukan tindakan secara pendek dan sederhana.

Media edukasi terbuat dengan menganut prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang didapat melalui panca indera. Semakin banyak panca indera yang dipakai maka semakin banyak dan semakin jelas pula pengetahuan yang diperoleh (Kapti.RE,2016).

Pada penelitian Suaebah disimpulkan bahwa media sangat berguna dalam peningkatan pengetahuan gizi pada remaja. Media cetak merupakan media yang sangat akrab dengan siswa. Materi cetak juga berada diposisi penting dalam penelitian kesehatan karena memberikan pesan jelas dan dapat disimpan. (Suaebah et al., 2018).

Pengetahuan siswa tentang makanan cepat saji merupakan pengetahuan siswa tentang pengertian makanan cepat saji, pemahaman tentang cara mengkonsumsi makanan cepat saji, penggunaan pengetahuan makanan cepat saji dalam kehidupan sehari hari, jenis jenis

makanan cepat saji, dampak mengkonsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan. Pengetahuan tentang fast food merupakan salah satu upaya penanggulangan masalah gizi dan salah satu faktor penyebabnya adalah pola makan, yang dikarenakan rendahnya pengetahuan mengenai makanan yang dipengaruhi oleh sosial budaya.

Pada penelitian (Sri,2018) bahwa para siswa selain membeli makanan jajanan di kantin sekolah, mereka juga akan membeli makanan jajanan diluar pagar sekolah pada saat pulang sekolah. Disamping itu makanan jajanan sebagian besar mengandung energi dan lemak yang tinggi

Dari penelitian Viera yang dilakukan di pondok pesantren hasil perhitungan rata-rata nilai pre-test dan post test menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pemaparan materi, tingkat pemahaman santri berkenaan dengan hasil nilai pre-test adalah 6,23. Setelah dilakukan pemaparan materi, tingkat pemahaman santri meningkat menjadi 7,42. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan tentang konsumsi fast food berlebihan efektif dalam meningkatkan pemahaman santri (Viera Nu'riza Pratiwi, 2017)

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di UPT SPF SMP Negeri 3 Galang terkait dengan pengetahuan dan sikap tentang makanan cepat saji (*fast food*) terhadap 38 orang sampel siswa siswi mengakui sering mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Sampel mengatakan bahwa sampel tidak mengetahui apa itu makanan cepat saji (*fast food*) dan dampaknya bagi kesehatan. Dari permasalahan diatas tentang makanan cepat saji (*fast food*) pada siswa siswi , maka peneliti mengambil judul “Pengaruh Penyuluhan Tentang Fast Food Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di UPT SPF SMP Negeri 3 Galang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dirumuskan masalah “Apakah ada pengaruh penyuluhan tentang fast food terhadap pengetahuan dan sikap remaja di UPT SPF SMP Negeri 3 Galang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan pengetahuan dan sikap terhadap makanan fast food sebelum dan sesudah penyuluhan melalui media leaflet terhadap remaja di UPT SPF SMP Negeri 3 Galang

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pengetahuan dan sikap tentang fast food pada remaja sebelum dilakukan penyuluhan di UPT SPF SMP Negeri 3 Galang
- b. Menilai pengetahuan dan sikap terhadap fast food pada remaja sesudah dilakukan penyuluhan di UPT SPF SMP Negeri 3 Galang
- c. Menilai pengetahuan dan sikap terhadap fast food pada remaja sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan di UPT SPF SMP Negeri 3 Galang

D. Manfaat Penelitian

- a. Menambah pengetahuan, pembelajaran, dan menambah wawasan penulis dalam menganalisa pengaruh penyuluhan tentang fast food melalui media leaflet terhadap pengetahuan dan sikap remaja di UPT SPF SMP Negeri 3 Lubuk Pakam
- b. Meningkatkan pengetahuan dan sikap pada remaja mengenai makanan fast food dan memiliki kesadaran dalam menjaga pola makan terhadap fast food
- c. Sebagai bahan informasi dan masukan tentang fast food bagi UPT SPF SMP Negeri 3 Galang