

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pertumbuhan dan perkembangan tubuh meningkat selama masa remaja, ada kebutuhan lebih besar terhadap energi dan nutrisi, menjadikan masa ini rentan terhadap nutrisi. Ketidakseimbangan antara pertumbuhan yang cepat dan asupan nutrisi yang tidak mencukupi dapat menyebabkan defisiensi gizi. Defisiensi gizi dapat menyebabkan masalah gizi seperti kurang gizi (*underweight*) dan kelebihan gizi seperti obesitas (*overweight*), yang memiliki dampak serius pada remaja (Merita et al., 2020).

Berdasarkan temuan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, sebanyak 1,9% remaja usia 13 sampai dengan 15 tahun yang memiliki status gizi (IMT/U) pada kelompok sangat kurus secara nasional mengalami kesulitan gizi, kurus 5,7%, gemuk 12,1%, dan obesitas 4,1%. Dan prevalensi masalah gizi remaja umur 13-15 tahun dengan status gizi (IMT/U) pada Provinsi Sumatera Utara yaitu 1,6% orang sangat kurus, 3,0% kurus, 11,6% gemuk, dan 2,8% obesitas Kemenkes RI, (2023). Serta prevalensi masalah gizi remaja pada kabupaten Simalungun dengan status gizi (IMT/U) menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Simalungun, yaitu 3,18 persen sangat kurus, 7,23% kurus, 12,18% gemuk, dan 2,17% obesitas Sumut, (2018).

Remaja (12-18 tahun) juga merupakan usia yang rentan gizi karena Remaja memiliki kebutuhan gizi yang unik, dan pola makan serta gaya hidup mereka berubah. Salah satu alasan mengapa kebiasaan makan berubah adalah penyebaran globalisasi. Generasi muda merupakan Salah satu kelompok sasaran yang terkena dampak pola makan makanan cepat saji (Sary, 2021).

Makanan cepat saji rendah serat dan relatif tinggi kalori, lemak, protein, gula, dan garam. Konsumsi berlebihan dari waktu ke waktu dapat menyebabkan masalah gizi. Ketika pengeluaran dan konsumsi energi tidak seimbang, terjadi kelebihan gizi. Perubahan gaya hidup karena

peningkatan taraf hidup dan kemajuan dalam mengonsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja kini tinggi, dengan rata-rata remaja dilaporkan mengonsumsi makanan cepat saji tiga hingga empat kali seminggu (Gaol et al., 2022).

Di Indonesia, masalah gizi semakin kompleks akibat kebiasaan makan, dan Pola makan seimbang merupakan salah satu variabel utama yang memengaruhinya. Untuk menjaga pola hidup bersih, mengonsumsi berbagai jenis makanan, mengonsumsi buah dan sayur, aktif secara fisik, dan menimbang berat badan secara teratur sebagai bagian dari pola hidup seimbang, penting untuk memiliki pengetahuan yang jelas dan memadai tentang pola makan seimbang (Mulyani et al., 2014).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, masyarakat Indonesia kerap mengonsumsi makanan yang digoreng, berlemak tinggi, dan berkolesterol tinggi, termasuk ≥ 1 kali per hari dengan jumlah 37,4% dan paling banyak 1 – 6 kali per minggu dengan jumlah 51,7%. Sebaliknya, 20% penduduk di Provinsi Sumatera Utara secara teratur mengonsumsi makanan berlemak, mengandung kolesterol, atau digoreng lebih dari sekali sehari dan paling banyak 1 – 6 kali per minggu dengan jumlah 62,2% Kemenkes RI, (2023).

Ada banyak permasalahan gizi akibat pola makan yang mempengaruhi kecerdasan dan kebiasaan makan yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi generasi muda. Kualitas sumber daya manusia (SDM) Indonesia yang terus menurun, baik saat ini maupun di masa mendatang, niscaya akan dipengaruhi oleh masalah gizi. Masalah gizi dapat muncul akibat kurangnya pengetahuan gizi seimbang atau akibat ketidakmampuan menerapkan pengetahuan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari (Rodhia et al., 2016).

Pilihan pola makan remaja, yang sebagian besar dipengaruhi oleh pemahaman mereka tentang gizi seimbang, dapat berdampak pada status gizi mereka. Remaja yang memahami gizi seimbang dianggap memiliki pengetahuan yang tinggi tentang hal tersebut dan dapat mempengaruhi kebiasaan makan remaja secara positif. Peran pengetahuan gizi seimbang

dalam mempengaruhi makanan yang dikonsumsi Remaja memiliki kekuatan untuk memengaruhi kebiasaan makan sehat, yang pada gilirannya memengaruhi status gizi (Lestari, 2020).

Pengetahuan gizi seimbang merupakan dasar penting dalam memilih pola makan seimbang. Mengonsumsi makanan bergizi mempengaruhi perkembangan kecerdasan dan mempengaruhi proses dan hasil belajar. Pendidikan gizi seimbang dengan kegiatan komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) yang tepat diperlukan untuk mengoptimalkan kesenjangan pengetahuan gizi seimbang pada remaja (Arifah, 2016).

Kurangnya pengetahuan gizi seimbang menyebabkan sulitnya mengatur asupan gizi sehari-hari. Edukasi untuk kesehatan merupakan upaya pendidikan untuk mencapai hasil kesehatan individu atau Masyarakat umum perlu belajar lebih banyak tentang pemeliharaan kesehatan. Mendidik anak-anak dengan pendekatan ini adalah salah satu cara terbaik untuk meningkatkan kesadaran mereka tentang pola makan seimbang dan alat bantu yang menarik dan terpercaya, serta memastikan informasi yang diterima remaja akurat (Tayeb & Pagarra, 2023).

Salah satu alat bantu menarik dalam proses edukasi pada remaja adalah video. Menggunakan visual bergerak yang diproyeksikan menyerupai objek aslinya, video berfungsi sebagai media untuk menyampaikan konten pendidikan. Alat bantu audiovisual mempunyai keunggulan dibandingkan alat bantu pembelajaran lainnya karena mencakup alat bantu audio dan visual. Kelebihan alat bantu video adalah remaja dapat memutar video kapan saja dan dimana saja selama ada alat bantu yang mendukung pemutaran video. Lebih jauh lagi, proses pendidikan mungkin memanfaatkan alat bantu audiovisual secara ekstensif dalam jangka waktu panjang, sepanjang isi alat bantu video tersebut berkaitan dengan bahan edukasi yang ada (Fechera et al., 2017).

Berdasarkan pada penelitian (Wahyudi et al., 2020) yang dilakukan di Sekolah Dasar Sint Carolus Kota Bengkulu, mengungkapkan bahwa pembelajaran gizi melalui media audio visual (video) memberikan pengaruh terhadap sikap dan pemahaman siswa tentang gizi seimbang. Hal ini

sejalan dengan penelitian (Sulviana et al., 2022) di Cikarang Barat, bahwa Ketika membandingkan responden yang mendapat pendidikan gizi melalui media dengan yang tidak, ada peningkatan nyata dalam tingkat kesadaran gizi mereka. Dan pada Penelitian (Firdianty, 2019) di Surakarta, menemukan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan lebih tentang gizi biasanya mengonsumsi lebih sedikit junk food daripada mereka yang tidak. Temuan ini menunjukkan bahwa pilihan makanan remaja sangat dipengaruhi oleh pemahaman mereka tentang gizi.

Mengingat jajak pendapat yang telah dilakukan di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan terhadap sebagian populasi siswa/siswi yaitu 210 siswa/siswi. Peneliti melakukan wawancara mengenai apa yang dimaksud dengan gizi seimbang. Sebesar 90% siswa/siswi mengaku tidak mengetahui dan tidak pernah mendengar kata gizi seimbang sementara 10% siswanya hanya pernah mendengar kata gizi seimbang namun tidak mengetahui apa yang di maksud dengan gizi seimbang. Ketika ditanya seberapa sering mereka makan makanan cepat saji, 90% siswa mengakui bahwa mereka melakukannya rata-rata empat hingga enam kali seminggu dan mengonsumsi makanan cepat saji tersebut tanpa sarapan dan juga menggunakannya sebagai makan siang.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul tersebut karena uraian yang diberikan di atas “Pengaruh Edukasi dengan Alat Bantu Video Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang dan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan.”

Pertumbuhan dan perkembangan tubuh meningkat selama masa remaja, ada kebutuhan lebih besar terhadap energi dan nutrisi, menjadikan masa ini rentan terhadap nutrisi. Ketidakseimbangan antara pertumbuhan yang cepat dan asupan nutrisi yang tidak mencukupi dapat menyebabkan defisiensi gizi. Defisiensi gizi dapat menyebabkan masalah gizi seperti kurang gizi (*underweight*) dan kelebihan gizi seperti obesitas (*overweight*), yang memiliki dampak serius pada remaja (Merita et al., 2020).

Berdasarkan temuan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, sebanyak 1,9% remaja usia 13 sampai dengan 15 tahun yang memiliki

status gizi (IMT/U) pada kelompok sangat kurus secara nasional mengalami kesulitan gizi, kurus 5,7%, gemuk 12,1%, dan obesitas 4,1%. Dan prevalensi masalah gizi remaja umur 13-15 tahun dengan status gizi (IMT/U) pada Provinsi Sumatera Utara yaitu 1,6% orang sangat kurus, 3,0% kurus, 11,6% gemuk, dan 2,8% obesitas Kemenkes RI, (2023). Serta prevalensi masalah gizi remaja pada kabupaten Simalungun dengan status gizi (IMT/U) menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Simalungun, yaitu 3,18 persen sangat kurus, 7,23% kurus, 12,18% gemuk, dan 2,17% obesitas Sumut, (2018).

Remaja (12-18 tahun) juga merupakan usia yang rentan gizi karena Remaja memiliki kebutuhan gizi yang unik, dan pola makan serta gaya hidup mereka berubah. Salah satu alasan mengapa kebiasaan makan berubah adalah penyebaran globalisasi. Generasi muda merupakan Salah satu kelompok sasaran yang terkena dampak pola makan makanan cepat saji (Sary, 2021).

Makanan cepat saji rendah serat dan relatif tinggi kalori, lemak, protein, gula, dan garam. Konsumsi berlebihan dari waktu ke waktu dapat menyebabkan masalah gizi. Ketika pengeluaran dan konsumsi energi tidak seimbang, terjadi kelebihan gizi. Perubahan gaya hidup karena peningkatan taraf hidup dan kemajuan dalam mengonsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja kini tinggi, dengan rata-rata remaja dilaporkan mengonsumsi makanan cepat saji tiga hingga empat kali seminggu (Gaol et al., 2022).

Di Indonesia, masalah gizi semakin kompleks akibat kebiasaan makan, dan Pola makan seimbang merupakan salah satu variabel utama yang memengaruhinya. Untuk menjaga pola hidup bersih, mengonsumsi berbagai jenis makanan, mengonsumsi buah dan sayur, aktif secara fisik, dan menimbang berat badan secara teratur sebagai bagian dari pola hidup seimbang, penting untuk memiliki pengetahuan yang jelas dan memadai tentang pola makan seimbang (Mulyani et al., 2014).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, masyarakat Indonesia kerap mengonsumsi makanan yang digoreng,

berlemak tinggi, dan berkolesterol tinggi, termasuk ≥ 1 kali per hari dengan jumlah 37,4% dan paling banyak 1 – 6 kali per minggu dengan jumlah 51,7%. Sebaliknya, 20% penduduk di Provinsi Sumatera Utara secara teratur mengonsumsi makanan berlemak, mengandung kolesterol, atau digoreng lebih dari sekali sehari dan paling banyak 1 – 6 kali per minggu dengan jumlah 62,2% Kemenkes RI, (2023).

Ada banyak permasalahan gizi akibat pola makan yang mempengaruhi kecerdasan dan kebiasaan makan yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi generasi muda. Kualitas sumber daya manusia (SDM) Indonesia yang terus menurun, baik saat ini maupun di masa mendatang, niscaya akan dipengaruhi oleh masalah gizi. Masalah gizi dapat muncul akibat kurangnya pengetahuan gizi seimbang atau akibat ketidakmampuan menerapkan pengetahuan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari (Rodhia et al., 2016).

Pilihan pola makan remaja, yang sebagian besar dipengaruhi oleh pemahaman mereka tentang gizi seimbang, dapat berdampak pada status gizi mereka. Remaja yang memahami gizi seimbang dianggap memiliki pengetahuan yang tinggi tentang hal tersebut dan dapat mempengaruhi kebiasaan makan remaja secara positif. Peran pengetahuan gizi seimbang dalam mempengaruhi makanan yang dikonsumsi Remaja memiliki kekuatan untuk memengaruhi kebiasaan makan sehat, yang pada gilirannya memengaruhi status gizi (Lestari, 2020).

Pengetahuan gizi seimbang merupakan dasar penting dalam memilih pola makan seimbang. Mengonsumsi makanan bergizi mempengaruhi perkembangan kecerdasan dan mempengaruhi proses dan hasil belajar. Pendidikan gizi seimbang dengan kegiatan komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) yang tepat diperlukan untuk mengoptimalkan kesenjangan pengetahuan gizi seimbang pada remaja (Arifah, 2016).

Kurangnya pengetahuan gizi seimbang menyebabkan sulitnya mengatur asupan gizi sehari-hari. Edukasi untuk kesehatan merupakan upaya pendidikan untuk mencapai hasil kesehatan individu atau Masyarakat umum perlu belajar lebih banyak tentang pemeliharaan

kesehatan. Mendidik anak-anak dengan pendekatan ini adalah salah satu cara terbaik untuk meningkatkan kesadaran mereka tentang pola makan seimbang dan alat bantu yang menarik dan terpercaya, serta memastikan informasi yang diterima remaja akurat (Taiyeb & Pagarra, 2023).

Salah satu alat bantu menarik dalam proses edukasi pada remaja adalah video. Menggunakan visual bergerak yang diproyeksikan menyerupai objek aslinya, video berfungsi sebagai media untuk menyampaikan konten pendidikan. Alat bantu audiovisual mempunyai keunggulan dibandingkan alat bantu pembelajaran lainnya karena mencakup alat bantu audio dan visual. Kelebihan alat bantu video adalah remaja dapat memutar video kapan saja dan dimana saja selama ada alat bantu yang mendukung pemutaran video. Lebih jauh lagi, proses pendidikan mungkin memanfaatkan alat bantu audiovisual secara ekstensif dalam jangka waktu panjang, sepanjang isi alat bantu video tersebut berkaitan dengan bahan edukasi yang ada (Fechera et al., 2017).

Berdasarkan pada penelitian (Wahyudi et al., 2020) yang dilakukan di Sekolah Dasar Sint Carolus Kota Bengkulu, mengungkapkan bahwa pembelajaran gizi melalui media audio visual (video) memberikan pengaruh terhadap sikap dan pemahaman siswa tentang gizi seimbang. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sulviana et al., 2022) di Cikarang Barat, bahwa Ketika membandingkan responden yang mendapat pendidikan gizi melalui media dengan yang tidak, ada peningkatan nyata dalam tingkat kesadaran gizi mereka. Dan pada Penelitian (Firdianty, 2019) di Surakarta, menemukan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan lebih tentang gizi biasanya mengonsumsi lebih sedikit junk food daripada mereka yang tidak. Temuan ini menunjukkan bahwa pilihan makanan remaja sangat dipengaruhi oleh pemahaman mereka tentang gizi.

Mengingat jajak pendapat yang telah dilakukan di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan terhadap sebagian populasi siswa/siswi yaitu 210 siswa/siswi. Peneliti melakukan wawancara mengenai apa yang dimaksud dengan gizi seimbang. Sebesar 90% siswa/siswi mengaku tidak mengetahui dan tidak pernah mendengar kata gizi seimbang sementara 10% sisanya hanya

pernah mendengar kata gizi seimbang namun tidak mengetahui apa yang di maksud dengan gizi seimbang. Ketika ditanya seberapa sering mereka makan makanan cepat saji, 90% siswa mengakui bahwa mereka melakukannya rata-rata empat hingga enam kali seminggu dan mengonsumsi makanan cepat saji tersebut tanpa sarapan dan juga menggunakannya sebagai makan siang.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian karena uraian yang diberikan di atas dengan judul “Pengaruh Edukasi dengan Alat Bantu Video Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang dan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan.”

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah pengaruh edukasi dengan Alat Bantu Video terhadap pengetahuan Gizi Seimbang dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh edukasi dengan alat bantu video terhadap pengetahuan gizi seimbang dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pengetahuan remaja tentang Gizi seimbang di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi dengan alat bantu video.
- b. Mengevaluasi seberapa sering remaja makan makanan cepat saji di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan sebelum dan sesudah edukasi dengan alat bantu video.
- c. Mengkaji pengaruh edukasi dengan alat bantu video terhadap pengetahuan gizi seimbang pada remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan.
- d. Mengkaji pengaruh edukasi dengan alat bantu video terhadap frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Memperluas keahlian dan pengalaman peneliti dalam penyusunan skripsi. Diharapkan dapat digunakan sebagai informasi data yang berguna sebagai sumber pengetahuan.

2. Bagi Responden

Sebagai referensi untuk menambah pengetahuan siswa/siswi tentang gizi seimbang dan merubah frekuensi makan cepat saji pada siswa/siswi.

3. Bagi Sekolah

Sekolah dapat menggunakan temuan penelitian ini untuk memberikan informasi berharga tentang kesadaran gizi siswa. Juga sebagai bahan acuan untuk melakukan penyuluhan tentang gizi seimbang pada remaja