

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kesehatan masyarakat sangat dipengaruhi oleh pendidikan gizi dan makanan seimbang, terutama pada remaja yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan. Antara masa kanak-kanak dan dewasa, masa remaja merupakan masa krusial yang ditandai dengan perkembangan dan kemajuan biologis dan psikologis yang substansial. Perkembangan biologis mencakup perkembangan seksual primer dan sekunder, sementara sikap, perasaan, keinginan, dan emosi yang tidak stabil merupakan ciri perkembangan psikologis (Hidayati & Farid, 2016 ra dkk., 2023).

Remaja didefinisikan sebagai penduduk yang berusia 10 sampai dengan 18 tahun dalam PERMENKES RI Nomor 25 Tahun 2014; Organisasi Kesehatan Dunia mendefinisikan remaja sebagai penduduk yang berusia 10 sampai dengan 19 tahun; dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mendefinisikan remaja sebagai penduduk yang berusia 10 sampai dengan 24 tahun yang belum menikah. Remaja pada usia ini sering kali menghadapi masalah gizi yang dapat berujung pada masalah kesehatan. Hal ini disebabkan oleh perilaku serta pertumbuhan dan perkembangan dalam ranah fisik, kognitif, dan psikososial (Lathifa & Mahmudiono, 2020).

Gizi seimbang adalah kegiatan yang merujuk pada pemilihan makanan yang beragam dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari, memastikan kandungan nutrisi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Prinsip utama dalam menjaga gizi seimbang mencakup pemilihan sumber makanan yang beragam, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menjaga kebersihan dalam gaya hidup, dan memantau berat badan secara teratur. Dengan memahami dan menerapkan ide-ide ini dalam kehidupan sehari-hari, kita dapat menjaga kesehatan dan mencegah kekurangan atau kelebihan nutrisi (Pratami, 2016 dalam Farkha Zaida, 2022). Nilai dari pola

makan yang sehat dalam upaya menghasilkan sumber daya manusia yang dapat diandalkan dan bermutu tinggi.

Masalah gizi pada remaja disebabkan oleh penyebab langsung dan tidak langsung. Penyakit menular dan kebiasaan makan merupakan penyebab utama, sedangkan status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, pengetahuan, dan variabel lingkungan merupakan penyebab tidak langsung. Kebutuhan gizi remaja tidak terpenuhi karena kurangnya pemahaman tentang gizi dan cara mengatasi masalah gizi. Individu dengan pemahaman gizi yang baik kemungkinan besar akan mengonsumsi makanan dengan cara yang lebih seimbang, karena mereka dapat membuat pilihan makanan yang lebih bijaksana berdasarkan pengetahuan mereka tentang nilai gizi (Farkha Zaida, 2022).

Kebiasaan makan atau sikap suatu kelompok masyarakat akan berubah akibat pengetahuan mereka tentang gizi seimbang. Di antara unsur-unsur yang dapat berkontribusi terhadap masalah gizi adalah terkait konsumsi pangan di antara remaja, mencakup variasi perilaku makan yang luas, mulai dari kurangnya perhatian terhadap nutrisi, makan makanan yang tidak memenuhi kebutuhan gizi, kelebihan makanan, hingga pengikutan trend *fast food* tanpa mempertimbangkan aspek nutrisi yang penting, serta lupa waktu makan karena jadwal aktivitas yang padat dan sejenisnya (Lisnawaty dkk., 2021).

Kelompok peneliti sebelum (Rizky Fitri Andini, Ikha Prastiwi, 2024) Pada bulan Maret 2022, penelitian dilakukan di SMAN 1 Kedungwaringin. Hasilnya menunjukkan bahwa 37,5% siswi memiliki pola makan yang tidak sehat dan menderita anemia. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan mengonsumsi makanan *junk food* atau cepat saji, serta minimnya konsumsi sayur-sayuran hijau. Selain itu, banyak siswi yang tidak suka sarapan karena khawatir terburu-buru atau terlambat.

Kurangnya pengalaman atau informasi terkait gizi dapat mengakibatkan sikap yang salah saat memilih makanan yang akan dimakan, yang mempengaruhi apakah seseorang dapat memahami manfaat nilai gizi makanan tersebut atau tidak. Dengan demikian,

ketidaktahuan dapat mengakibatkan masalah gizi yang mempengaruhi status gizi (Pamilasari dkk., 2022). Pola makan yang baik memungkinkan seseorang untuk mengendalikan jumlah, jenis, dan frekuensi makanan yang mereka makan, termasuk buah-buahan, sayur-sayuran, makanan pokok, dan lauk-pauk dari hewan dan tumbuhan. Pola makan ini bertujuan untuk mencegah dan mengobati penyakit sambil menjaga status gizi dan kesehatan secara keseluruhan (Puspitasari dkk., 2022).

Jumlah zat gizi yang dibutuhkan tubuh remaja sebagian besar ditentukan oleh kebiasaan makan mereka. Makan makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan tubuh dapat membantu mereka melakukan tugas sehari-hari. Remaja yang mengonsumsi makanan terlalu banyak atau terlalu sedikit bagi tubuh mereka akan memiliki status gizi yang buruk (Pangow dkk., 2020).

Pola makan tradisional remaja, yang kaya akan karbohidrat kompleks dan serat, telah digantikan oleh makanan cepat saji, makanan kemasan, dan camilan kontemporer yang tinggi protein, lemak, karbohidrat sederhana, dan garam tetapi rendah serat. Perubahan ini berdampak buruk pada kesehatan karena menyebabkan gagasan tentang pola makan seimbang diabaikan. Mengonsumsi makanan yang rendah serat dan tinggi gula serta lemak jenuh dapat menyebabkan berbagai masalah termasuk obesitas, kelebihan gizi, dan peningkatan radikal bebas, yang terkait dengan sejumlah penyakit degeneratif (Hanani dkk., 2021).

Penelitian lintas negara yang dilakukan oleh WHO pada tahun 2010 menunjukkan bahwa remaja laki-laki cenderung tidak sarapan pagi dibandingkan dengan remaja perempuan sebaya mereka. Selain itu, kurang dari 30% dari remaja laki-laki mengonsumsi buah secara harian, sementara konsumsi minuman ringan (*soft drink*) lebih besar pada remaja laki-laki dibandingkan pada remaja perempuan setiap harinya. Perbedaan dalam kebiasaan sarapan di berbagai negara bisa disebabkan oleh budaya yang tidak mengonsumsi sarapan serta oleh faktor sosial ekonomi. Kebiasaan tidak sarapan pagi dapat mengindikasikan kurangnya

frekuensi makan yang diperlukan. Ini ada hubungannya dengan berapa banyak dan jenis makanan yang dimakan remaja. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti kurang gizi, obesitas, anemia, dan sebagainya (Rumida, 2020).

Untuk meningkatkan pemahaman seseorang tentang gizi, menumbuhkan pangan positif, dan membangun kebiasaan makan yang sehat, pendidikan gizi sangatlah penting. Pendidikan gizi dapat diajarkan dengan menggunakan berbagai media dan teknik. Penggunaan media dalam pendidikan gizi dapat membantu guru dalam menyajikan informasi dengan cara yang memudahkan audiens untuk menyerap dan memahaminya. Hampir semua orang kini memiliki telepon pintar berkat kemajuan teknologi yang pesat, yang memudahkan akses internet dari mana saja. Terlihat bahwa sebagian besar pengguna telepon pintar di Indonesia masih muda, dengan 80% di antaranya berusia antara 15 dan 17 tahun, 75% berusia antara 18 dan 24 tahun, dan 79% berusia antara 25 dan 34 tahun (Putri dkk., 2022). Ini memberikan kesempatan untuk menyampaikan edukasi gizi secara elektronik. Salah satu media yang efektif adalah booklet digital gizi. Booklet digital ini dapat menyajikan informasi dengan jelas dan rinci, sehingga memudahkan pemahaman dan menghindari kesalahan persepsi (Muhdar, Indria, & Rusnianah, 2018 dalam Okiningrum & Hyani, 2023).

Booklet merupakan buku kecil yang dibuat untuk memberikan informasi atau materi pendukung yang spesifik kepada audiens yang dituju. Organisasi sering menggunakan booklet untuk menyebarkan informasi yang bermanfaat bagi pembacanya, baik dalam bentuk fisik maupun digital. Booklet dapat mencakup berbagai topik, mulai dari promosi produk atau layanan, hingga panduan atau informasi kesehatan.

Pada penelitian (Kurniasari dkk., 2021) menemukan bahwa, dibandingkan dengan ceramah, pendidikan gizi menggunakan media booklet digital lebih berhasil dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap. Media booklet digital yang sesuai dari segi desain dan isi dapat digunakan lebih berhasil untuk menyebarkan pesan-pesan peningkatan

pengetahuan. Dalam penelitian (Okiningrum & Hyani, 2023) media dan konten dari booklet digital gizi dapat digunakan sebagai alat bantu pengajaran. Tingkat pengetahuan siswa tentang gizi seimbang dipengaruhi oleh penggunaan media booklet digital gizi. Oleh karena itu, pemahaman dan kebiasaan makan remaja harus ditingkatkan melalui konseling gizi dan teknik yang tepat.

SMP Hang Tuah 1 Medan dipilih dengan alasan bahwa lokasi ini cocok untuk dijadikan lokasi penelitian. Hal ini berdasarkan sejumlah faktor, termasuk kebiasaan makan anak-anak. Selain itu, pengetahuan tentang pentingnya pola makan yang tepat masih sangat minim. Sepuluh siswa berpartisipasi dalam survei awal, yang mengungkapkan bahwa siswa sering mengonsumsi makanan cepat saji dan kurang memperhatikan makanan mereka sehari-hari, siswa sering tidak sarapan pagi karena tidak sempat, dan hanya 40% siswa yang membawa bekal ke sekolah. Meskipun sebagian besar siswa memiliki pengetahuan dasar tentang gizi, ada kebutuhan untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya makanan sehat dan gizi yang seimbang.

Siswa SMP Hang Tuah 1 Medan umumnya sudah menggunakan ponsel dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk komunikasi maupun mencari informasi. Kemudahan akses terhadap teknologi ini menjadi peluang yang dapat dimanfaatkan dalam upaya edukasi gizi. Dengan adanya akses internet dan penggunaan perangkat digital yang tinggi, penyampaian informasi melalui media booklet digital menjadi alternatif yang tepat untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai gizi seimbang. Siswa dapat belajar secara mandiri dan interaktif dengan bantuan media ini, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya pola makan yang sehat.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada topik “Pengaruh Edukasi dengan Media Booklet Digital terhadap Pengetahuan dan Pola Makan Gizi Seimbang pada Remaja di SMP Hang Tuah 1 Medan” karena uraian yang telah diberikan.

## **B. Perumusan Masalah**

Adakah Pengaruh Edukasi dengan Media Booklet Digital terhadap Pengetahuan dan Pola Makan Gizi Seimbang pada Remaja SMP Hang Tuah 1 Medan?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh edukasi dengan media booklet digital terhadap pengetahuan dan pola makan gizi seimbang pada anak remaja SMP Hang Tuah 1 Medan.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menilai tingkat pengetahuan remaja tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media booklet digital.
- b. Menilai pola makan gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media booklet digital.
- c. Menilai pengaruh pemberian edukasi dengan media booklet digital terhadap pengetahuan gizi seimbang.
- d. Menilai pengaruh pemberian edukasi dengan media booklet digital terhadap pola makan gizi seimbang.

## **D. Manfaat**

### **1. Bagi Peneliti**

Memberikan pemahaman baru tentang efektivitas pendekatan edukasi menggunakan booklet digital dalam meningkatkan pengetahuan dan pola makan gizi seimbang di kalangan remaja.

### **2. Bagi Responden**

Meningkatkan pemahaman SMP Hang Tuah 1 Medan tentang gizi dan pola makan yang sehat, dengan tujuan untuk mendorong pola makan yang lebih seimbang dan sehat, serta memperkenalkan mereka pada penggunaan teknologi digital untuk keperluan pendidikan dan kesehatan.

### **3. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi**

Mendorong pemanfaatan teknologi digital untuk meningkatkan pemahaman tentang kaitannya dengan edukasi dan perubahan perilaku dibidang gizi.