

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Konsumsi makanan dengan gizi seimbang pada remaja dapat mencegah berbagai penyakit terkait gizi. Saat ini permasalahan terkait gizi seimbang banyak dialami oleh remaja. Remaja merupakan fase transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja merupakan masa perubahan yang cepat dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif dan emosional. Fase remaja merupakan fase penting lainnya yang memiliki risiko dan peluang besar pada kesehatan individu di kemudian hari. Ketidapkahaman remaja tentang gizi yang terdapat dalam makanan dan fungsinya untuk pertumbuhan dapat mengakibatkan remaja mengadopsi kebiasaan makan yang tidak tepat (Dampang and Divany, 2024).

Gizi seimbang merupakan fondasi atau dasar yang penting bagi kesehatan dan perkembangan seseorang, terutama pada remaja putri yang mengalami fase pertumbuhan yang sangat pesat. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes, 2019)

Salah satu faktor yang mempengaruhi gizi seseorang adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi. Berkurangnya pengetahuan tersebut juga akan mengurangi kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang yaitu dengan cara memberikan pendidikan mengenai gizi sedini mungkin (Dampang and Divany, 2024). Remaja yang memiliki pemahaman yang baik tentang gizi cenderung memiliki status gizi yang baik, sedangkan mereka yang kurang informasi gizi lebih mungkin memiliki status gizi yang tidak normal, baik itu berlebihan atau kekurangan gizi (Ramadhani and Khofifah, 2021).

Berdasarkan Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021), prevalensi kesehatan remaja di Indonesia menunjukkan bahwa masalah gizi di kalangan remaja, termasuk obesitas dan kekurangan gizi, masih menjadi masalah serius dan harus segera ditangani (Kemenkes RI, 2021). Menurut hasil Riskesdas (2018) bahwa remaja di Indonesia sebesar 1,4% sangat kurus, 6,7% kurus, 9,5% gemuk, dan 4,0% obesitas (Kemenkes RI, 2018).

Perkembangan pada era globalisasi saat ini sangatlah meningkat tinggi dengan banyaknya inovasi-inovasi teknologi yang canggih dan terbaru. Banyaknya media sosial yang bermunculan dengan versi dan fungsi yang berbeda-beda kegunaannya, sehingga membuat masyarakat sekarang penasaran untuk mencoba dan menggunakan berbagai macam media sosial tersebut. Platform media sosial bisa digunakan sebagai media promosi untuk menampilkan perkembangan dimasa sekarang (Pamilasari, Desi and Purba, 2022).

Salah satu platform media digital yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tiktok. Tiktok merupakan media berupa audio visual. Media ini ialah sebuah media sosial yang dapat dilihat dan juga dapat didengar. Tiktok menawarkan konten yang kreatif dan interaktif, sehingga dapat dimanfaatkan untuk menyampaikan informasi gizi dengan cara yang lebih menarik. Kebanyakan pengguna dari media sosial ini yaitu kalangan remaja (Pamilasari, Desi and Purba, 2022).

Remaja saat ini lebih cenderung mengakses informasi melalui platform digital dibandingkan dengan sumber konvensional seperti buku atau seminar. Penelitian oleh Johnson (2022) menunjukkan bahwa remaja menghabiskan rata-rata 3-4 jam sehari di media sosial, sehingga menjadikannya sebagai saluran efektif untuk edukasi. Edukasi video telah menjadi edukasi populer dalam komunikasi gizi, diketahui bahwa pembelajaran lebih efektif jika informasi disampaikan melalui gambar. Video dapat merangsang indera penglihatan dan pendengaran sehingga membuat remaja lebih cepat menerima informasi.

Kegiatan survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada 9 Desember 2024, di SMA Swasta Sinar Harapan, kepada 15 orang siswi terdapat 9 siswi masih memiliki pengetahuan gizi yang kurang, sedangkan 6 lainnya berpengetahuan baik.

Berdasarkan uraian diatas, diketahui bahwa pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang akan berdampak pada baik dan buruknya bagi tubuh remaja. Penulis tertarik untuk mengetahui “Pengaruh Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Dengan Media Tiktok di SMA Swasta Sinar Harapan”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada Pengaruh Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri dengan media Tiktok di SMA Swasta Sinar Harapan

C. Tujuan Peneliti

a. Tujuan Umum

Mengetahui apakah ada Pengaruh Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Dengan Media Tiktok di SMA Swasta Sinar Harapan.

b. Tujuan Khusus

- i. Menilai pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang di SMA Swasta Sinar Harapan.
- ii. Menilai tingkat pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang sesudah menggunakan tiktok.
- iii. Menganalisis pengaruh pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri dengan media tiktok di SMA Swasta Sinar Harapan

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Peneliti

Untuk Menambah pengetahuan peneliti terkait pengaruh pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri dengan media tiktok di SMA Swasta Sinar Harapan.

b. Bagi Remaja Putri

Untuk menambah wawasan kepada remaja putri agar bisa menerapkan pengetahuan gizi seimbang yang didapatkan melalui media tiktok.

c. Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan pihak sekolah harus ikut berkontribusi dalam peningkatan pengetahuan kepada remaja putri untuk mewujudkan kesadaran mengenai pentingnya gizi seimbang yang baik.