

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja atau adolescent merupakan suatu masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana seorang anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan untuk mencapai kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Masa remaja menurut WHO adalah antara usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No 25 Tahun 2014 remaja adalah rentang usia 10-18 tahun, sedangkan menurut BKKBN masa remaja berlangsung pada umur 10-24 tahun dan belum menikah (Arza & Nola Sari, 2021).

Permasalahan gizi di Indonesia semakin kompleks, pola konsumsi dengan gizi seimbang merupakan salah satu faktor utama penyebab permasalahan gizi di Indonesia. Oleh karena itu, perlu diperoleh informasi yang jelas dan lengkap mengenai pola konsumsi gizi seimbang, antara lain konsumsi makanan beraneka ragam (makan sayur dan buah), pola hidup bersih, aktifitas fisik, dan rutin menimbang berat badan sebagai bagian dari pola hidup seimbang (Mulyani, dkk. 2014).

Permasalahan gizi yang muncul pada masa remaja disebabkan oleh kebiasaan konsumsi yang buruk, yakni ketidakseimbangan antara asupan (intake) dengan asupan gizi yang dianjurkan. Permasalahan gizi yang paling banyak terjadi pada remaja adalah gizi kurang (under weight), dan gizi lebih (over weight) (Arza & Nola Sari, 2021).

Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018, prevalensi masalah gizi pada remaja umur 16-18 tahun dengan status gizi (IMT/U) di provinsi Sumatera Utara yaitu kategori sangat kurus sebesar 0,7%, kurus 4,4%, gemuk 10,9% dan obesitas 4,0%. Dan prevalensi masalah gizi pada remaja umur 16-18 tahun dengan status gizi (IMT/U) secara nasional yaitu kategori sangat kurus sebesar 1,4%, kurus 6,7%, gemuk 9,5% dan obesitas 4,0%.

Cukup banyak masalah yang berdampak tidak baik terhadap kesehatan dan gizi pada remaja. Masalah gizi akan berdampak pada

sumber daya manusia (SDM) yang semakin menurun dan menurunnya kualitas kesehatan Indonesia dimasa sekarang. Pengetahuan gizi yang kurang atau kurangnya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dapat menimbulkan masalah gizi (Rosa, 2011 dalam Ramadhani, 2016).

Pengetahuan gizi membantu remaja dalam memilih makanan yang sehat dan memahami bahwa makanan berkaitan erat dengan gizi dan kesehatan. Untuk mengoptimalkan penyampaian gizi seimbang pada remaja, diperlukan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) yang tepat (Elnovriza, 2008 dalam Nurarifah, 2016).

Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang melalui pendidikan gizi. Menurut WHO dalam Supariasa (2014) pendidikan gizi merupakan upaya terencana untuk meningkatkan status gizi melalui perubahan perilaku yang berkaitan dengan pangan dan gizi. Merubah perilaku terlebih dahulu dengan mendapatkan penguatan dari informasi tentang sesuatu yang dapat merubah perilaku terlebih dahulu. Tindakan pencegahan perlu dilakukan sejak dini untuk menurunkan tingkat prevalensi dan menciptakan sumber daya manusia yang lebih baik.

Salah satu program perbaikan gizi yang umum dilakukan adalah penyuluhan gizi. Penyuluhan gizi adalah program gizi pada khususnya dan program kesehatan pada umumnya. Menurut Departemen Kesehatan (1991) Penyuluhan gizi adalah suatu proses pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan pemahaman dan sikap yang positif tentang gizi sehingga pihak yang bersangkutan dapat membentuk kebiasaan makan yang baik (Supariasa, 2014).

Diharapkan penyuluhan gizi pada remaja diberikan melalui media yang menarik sehingga penyampaian materi dapat lebih mudah diterima. Salah satu media yang digunakan adalah booklet, penyusunan booklet disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi remaja serta dipadukan dengan gambar untuk menarik minat baca dan menghindari kejenuhan pada remaja (Safitri, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh (Najanah, 2018) tentang adanya pengaruh penyuluhan tentang gizi seimbang terhadap peningkatan

pengetahuan remaja putri di Pondok Pesantren Islam NW Penimbung, dengan harapan mereka dapat menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dan sejalan dengan penelitian Sairaoka (2012), bahwa adanya pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan gizi yang lebih baik pada responden yang mendapat penyuluhan gizi melalui media dibanding dengan responden yang mendapat pendidikan gizi tanpa menggunakan media.

Berdasarkan survei pendahuluan yang telah dilakukan di SMA Negeri 10 Medan terhadap sebagian populasi remaja yaitu 20 siswa-siswi kelas XI IPS 3, peneliti melakukan pengukuran pengetahuan dan sikap dengan alat bantu kuesioner. Dan didapat hasil pengetahuan dengan kategori pengetahuan cukup 2 orang (10%), kurang 18 orang (90%) serta hasil pengukuran sikap dengan kategori sikap baik 5 orang (25%), cukup 12 orang (60%) serta kurang 3 orang (15%) diantaranya belum memahami dan mengetahui pengertian gizi seimbang dan 4 pilar gizi seimbang.

Dan berdasarkan wawancara kepada siswa/siswi kelas XI IPS 3 mengenai apa yang dimaksud dengan 4 pilar gizi seimbang. Siswa/siswi mengaku tidak pernah mendengar apa itu 4 pilar gizi seimbang melainkan mereka hanya mengetahui 4 sehat 5 sempurna.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Penyuluhan tentang 4 Pilar Gizi Seimbang dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa di SMA Negeri 10 Medan”.

B. Perumusan Masalah

Adakah pengaruh penyuluhan tentang 4 pilar gizi seimbang dengan media booklet terhadap pengetahuan dan sikap siswa di SMA Negeri 10 Medan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh penyuluhan tentang 4 pilar gizi seimbang dengan media booklet terhadap pengetahuan dan sikap siswa di SMA Negeri 10 Medan.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pengetahuan siswa tentang 4 pilar gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan di SMA Negeri 10 Medan
- b. Menilai sikap siswa tentang 4 pilar gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan di SMA Negeri 10 Medan
- c. Menganalisis pengaruh penyuluhan tentang 4 pilar gizi seimbang dengan media booklet terhadap pengetahuan siswa di SMA Negeri 10 Medan
- d. Menganalisis pengaruh penyuluhan tentang 4 pilar gizi seimbang dengan media booklet terhadap sikap siswa di SMA Negeri 10 Medan

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan peneliti untuk pembelajaran penelitian ilmiah sekaligus mengaplikasi ilmu yang sudah didapat selama perkuliahan.

2. Bagi Sekolah

Sebagai referensi tentang pengetahuan dan sikap siswa/siswi sebelum dan sesudah diberikannya penyuluhan tentang 4 pilar gizi seimbang dengan menggunakan media booklet.

3. Bagi Siswa-Siswi

Menambah pengetahuan dan sikap tentang 4 pilar gizi seimbang kepada siswa-siswi SMA Negeri 10 Medan.