

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan individu berusia 10-19 tahun yang berada pada masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa dan ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat (Widyastuti, dkk., 2009 dalam Ramadhani, 2017). Pola makan remaja yang tinggal di kota-kota besar telah mengalami pergeseran. Remaja cenderung memilih makanan cepat saji (*fast food*), mengonsumsi gula tambahan, lemak dengan jumlah yang berlebihan daripada mengonsumsi sayur, buah dan susu.

Remaja putri cenderung memiliki kebiasaan makan yang kurang baik dan kurang puas dengan bentuk tubuhnya. Hal ini disebabkan karena masa remaja, remaja putri akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuhnya terlihat lebih gemuk, sedangkan remaja putra lebih bangga dengan bentuk tubuhnya karena terjadi peningkatan berat badan. Hal tersebut yang mendorong remaja putri melakukan diet untuk mengontrol berat badannya agar terlihat lebih langsing, ramping dan menarik (Striegel-Moore, dkk., 2009 dalam Ramadhani, 2017)

Konsumsi makanan yang kurang baik tanpa disertai dengan makan sayur dan buah yang cukup sebagai sumber serat dan mineral dapat mengakibatkan kelebihan berat badan atau obesitas pada remaja (Ayu & Sartika, 2011). Remaja yang mengonsumsi lebih banyak sayur dan buah memiliki resiko yang rendah terkena penyakit stroke dan hipertensi di usia dewasa (Ramadhani, 2017)

Badan kesehatan dunia (WHO) merekomendasikan bahwa untuk hidup sehat seseorang harus mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram perhari yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Orang Indonesia dianjurkan untuk mengonsumsi sayur dan buah 300-400 gram per hari bagi anak balita dan usia sekolah sedangkan pada

orang dewasa dan remaja dianjurkan untuk mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 400 sampai 600 gram perorang perhari. Dianjurkan agar dua pertiga dari jumlah anjuran tersebut adalah porsi sayur. Pada kelompok remaja kebutuhan kalori bagi remaja laki-laki sebanyak 2.675 kkal dan bagi remaja perempuan sebanyak 2.125 kkal dengan jumlah sayuran dan buah masing-masing 3 dan 4 porsi untuk kelompok remaja baik laki-laki maupun perempuan (Permenkes RI, 2014).

Hasil laporan Risesdas, pada tahun 2007 sebanyak 93,6% penduduk Indonesia berusia ≥ 10 tahun termasuk dalam kategori kurang konsumsi buah dan sayur, pada tahun 2013 sekitar 93,5% meningkat menjadi 95,5% pada tahun 2018 (Risesdas, 2018). Persentase penduduk umur ≥ 10 tahun yang kurang mengonsumsi buah dan sayur di Provinsi Sumatera Utara sebesar 96%. Sumatera Utara pada urutan ke-11 tertinggi proporsi konsumsi buah dan sayur kurang pada penduduk umur ≥ 10 tahun di seluruh Indonesia. Di Kota Medan, yang tidak mengonsumsi sayur dan buah per hari dalam seminggu sekitar 10,20%. Adapun masalah yang timbul pada remaja bila kurang mengonsumsi sayur dan buah adalah timbulnya resiko gangguan kesehatan di masa yang akan datang. Beberapa penelitian menunjukkan peningkatan resiko terkena penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, hipertensi, jantung koroner bisa diakibatkan oleh kurangnya konsumsi sayur dan buah (Purwita, 2018 dalam Saputro, 2021). Sementara itu WHO dan FAO mensinyalir bahwa asupan sayur dan buah yang kurang berisiko menimbulkan kematian karena kanker sistem pencernaan sebesar 14%, kematian karena jantung koroner 11%, kematian karena gangguan pembuluh darah di otak sebesar 9%, dan meningkat kencing manis atau diabetes melitus.

Edukasi gizi merupakan upaya untuk mengubah pengetahuan, sikap dan keterampilan atau praktek yang berkaitan dengan konsumsi makanan. Penyuluhan sangat penting karena walaupun daya beli masyarakat tinggi dan pangan tersedia, namun jika pengetahuan gizi masyarakat kurang baik maka masyarakat tidak dapat memenuhi

kebutuhan gizinya. Proses edukasi gizi tidak terlepas dari pengaruh penggunaan alat peraga atau media yang mampu menunjang kegiatan edukasi yang sedang berlangsung. Pemilihan leaflet sebagai media edukasi karena media tersebut bersifat visual. Panca indera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata (kurang lebih 75% sampai 87%), sedangkan 13% sampai 25%, pengetahuan manusia diperoleh dan disalurkan melalui panca indera yang lain. (Herman et al., 2020).

Berdasarkan penelitian (Siagian, Albiner et al., 2009) Intervensi dengan pemberian leaflet makanan sehat pada remaja kelas khusus di SMA Negeri 1 Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal mampu meningkatkan perilaku (pengetahuan, sikap, dan tindakan) konsumsi makanan jajanan pada siswa sekolah menengah umum tentang makanan jajanan. Selain itu, berdasarkan uji statistik ditemukan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengetahuan responden sebelum dan sesudah edukasi melalui media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan pada siswa SMP Al Chasanah. Hal ini sejalan dengan penelitian (Herman et al., 2020) terdapat peningkatan pengetahuan tentang sayur dan buah setelah diberi edukasi menggunakan media leaflet.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Edukasi Gizi Menggunakan Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Sayur Dan Buah Pada Remaja Putri Di SMA Santo Yoseph Medan”.

B. Perumusan Masalah

Adakah pengaruh edukasi gizi menggunakan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan tentang sayur dan buah pada remaja putri di SMA Swasta Santo Yoseph Medan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan sayur dan buah pada remaja putri di SMA Swasta Santo Yoseph Medan.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pengetahuan remaja putri tentang sayur dan buah sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi di SMA Swasta Santo Yoseph Medan
- b. Menganalisis pengaruh edukasi gizi tentang sayur dan buah menggunakan media leaflet terhadap pengetahuan remaja putri di SMA Swasta Santo Yoseph Medan

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Hasil penelitian dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan dan menambah wawasan tentang pengaruh edukasi gizi melalui media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan sayur dan buah pada Remaja Putri.

2. Bagi Responden

Memberikan pengetahuan kepada responden tentang pengetahuan gizi tentang sayur dan buah yang baik demi terciptanya pemenuhan asupan gizi yang sesuai.

3. Bagi Instansi Terkait

Memberikan masukan dan kontribusi positif bagi pihak sekolah untuk memberikan edukasi kepada siswi tentang pentingnya mengonsumsi sayur dan buah setiap hari.