

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menjadi dewasa dimana saat itu ada perubahan fisik, mental, emosional, yang sangat cepat. Remaja menurut UU Perlindungan Anak adalah seseorang yang berusia antara 10-18 tahun, dan merupakan kelompok penduduk Indonesia dengan jumlah yang cukup besar (hampir 20% dari jumlah penduduk). Di Indonesia jumlah remaja dan kaum muda berkembang sangat cepat. Menurut WHO batasan umur remaja adalah umur 10-19 tahun. Dalam mendukung masa pertumbuhan remaja mencegah masalah gizi agar menjadi sumber daya manusia yang berkualitas ada banyak faktor yang harus diperhatikan. (Proverawati, 2009)

Masalah gizi di Indonesia saat ini disebut *double burden* artinya masalah gizi kurang atau berat badan kurang dan masalah gizi lebih atau sering disebut berat badan lebih masih belum teratasi sepenuhnya. Status gizi seseorang menunjukkan seberapa besar kebutuhan fisiologis individu tersebut telah terpenuhi. Yang sering terjadi pada remaja adalah ketidakseimbangan kebutuhan dengan asupan zat gizi yang dianjurkan sehingga menimbulkan permasalahan gizi pada remaja. Ketidakseimbangan tingkat kecukupan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi tersebut. (Mawaddah & Muniroh, 2019)

Berat Badan adalah parameter antropometri yang sangat labil, berat badan berkembang mengikuti pertambahan umur. Sebaliknya dalam keadaan yang abnormal, terdapat dua kemungkinan perkembangan berat badan, yaitu dapat berkembang cepat atau lebih lambat dari keadaan normal. Berat badan harus selalu dimonitor agar memberikan informasi yang memungkinkan edukasi gizi yang preventif sedini mungkin guna mengatasi kecenderungan penurunan atau penambahan berat badan yang tidak dikehendaki seperti obesitas. (Anggraeni AC, 2012)

Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi status gizi menurut IMT/Usia 16-18 tahun ditingkat Nasional terdapat 8,1% remaja dengan kondisi

kurus dan sangat kurus dan 13,5 % berat badan lebih dan obesitas. Di tingkat provinsi Sumatera Utara terdapat 5,06% remaja dengan kondisi kurus dan 14,92% gizi lebih dan obesitas di Kota Medan sendiri terdapat 3,63% gizi kurus dan 12,8 % gizi lebih dan obesitas. Dari hasil RISKESDAS tersebut terlihat prevalensi gizi lebih pada remaja di provinsi lebih tinggi dibanding prevalensi gizi lebih secara nasional. Dilihat melalui tren nya pada RISKESDAS, prevalensi gizi lebih, naik dari 1,4% pada tahun 2007 menjadi 7,3% pada tahun 2013 dan naik lagi hingga 13,5% pada tahun 2018 terjadi peningkatan yang sangat luar biasa yaitu hampir 6% dan akan terus meningkat jika tidak ditangani sehingga permasalahan tersebut membutuhkan perhatian lebih. (RISKESDAS, 2013)

Dampak permasalahan berat badan pada status gizi remaja yang gizi lebih yaitu obesitas dan gizi kurang seperti KEK (Kekurangan Energi Kronis) yang mengakibatkan produktivitas rendah, tingkat kecerdasan rendah, menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi pada remaja. Sehingga sangat diharapkan masalah gizi ini tidak terjadi agar remaja dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. (Wahyuni, dkk.2020)

Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya permasalahan berat badan kurang dan berat badan lebih pada remaja dapat dikarenakan rendahnya pengetahuan remaja tentang gizi dan kesehatan. Sementara pengetahuan gizi yang baik diperlukan, agar dapat menunjang ketepatan remaja bersikap dan berperilaku dalam menyeleksi pangan yang sesuai dengan gizi seimbang yaitu makanan beragam, menjaga kebersihan, melakukan aktivitas fisik dan menjaga keseimbangan berat badan. Hal tersebut sudah dituliskan pada pedoman 4 pilar gizi seimbang oleh Kemenkes.

Kurangnya paparan remaja mengenai Pedoman 4 pilar gizi seimbang yang sudah digencarkan oleh pemerintah mengakibatkan prevalensi terjadinya masalah status gizi remaja masih tinggi. Remaja seharusnya lebih diperkenalkan untuk menyukai makanan yang bervariasi baik jenis maupun rasa makanan dan kandungan zat gizi yang ada dimakanan

tersebut agar asupan dapat terpenuhi di tubuhnya. (Pujiana & Suratun, 2022)

Salah satu upaya pencegahan masalah gizi pada remaja yaitu dengan pengontrolan berat badan yang dilakukan dengan mempromosikan pentingnya keseimbangan berat badan dan perilaku makan sehat pada remaja melalui pendidikan kesehatan (Supariasa, 2012). Untuk mencegah timbulnya masalah gizi tersebut, dapat dilakukan yaitu melalui pendidikan gizi.

Menurut (Rodhia dkk, 2013) usaha yang terencana untuk meningkatkan status gizi melalui perubahan perilaku yang berhubungan dengan makanan dan gizi adalah pendidikan gizi. Salah satu program perbaikan gizi yang bisa dilakukan yaitu melalui penyuluhan. Salah satu bentuk penyuluhannya yaitu melalui edukasi. Edukasi gizi pada penelitian ini memberikan informasi mengenai tindakan yang benar berdasarkan pesan gizi seimbang yang dikeluarkan oleh Kemenkes RI. (Padang, 2021).

Edukasi 4 Pilar Gizi Seimbang yang bisa dijadikan sebagai panduan memperoleh status gizi normal. Jika status gizi nya sudah normal maka otomatis berat badan nya juga sudah dalam keadaan normal. Proses edukasi gizi tidak pastinya akan didukung oleh penggunaan alat peraga atau media yang akan membantu dalam proses kegiatan edukasi tersebut. Pemilihan *leaflet* sebagai media edukasi karena media tersebut bersifat visual dan memuat banyak informasi. Panca indera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata (kurang lebih 75% sampai 87%) sehingga sangat diharapkan dapat mempercepat pemahaman sasaran penelitian. (Herman, Dkk, 2020)

Dari hasil survei pendahuluan yang saya lakukan di SMAN 3 Medan secara acak dilakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan lalu diolah menggunakan aplikasi WHO antropus didapatkan, dari 20 remaja 25% mengalami gizi kurang, 40% gizi normal, 15% *overweight* dan 20% *obesitas* . Saat melakukan survey di lokasi dan melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, beberapa remaja mengungkapkan keluhan terkait ketidakpercayaan dirinya terhadap berat

badan dan tinggi badan nya dan para remaja belum mengetahui tentang apa itu pedoman 4 pilar gizi seimbang.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa perhatian pada status gizi sangat kuat terjadi pada masa remaja, baik pada remaja laki-laki maupun perempuan. Permasalahan yang ingin dikaji dalam penelitian ini adalah bahwa peneliti ingin menganalisis pengaruh edukasi 4 pilar gizi seimbang dengan media *leaflet* terhadap berat badan remaja di SMAN 3 Medan.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Adakah pengaruh edukasi 4 pilar gizi seimbang dengan media *leaflet* terhadap berat badan remaja di SMAN 3 Medan?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk menilai pengaruh edukasi 4 pilar gizi seimbang dengan media *leaflet* terhadap berat badan dan pengetahuan remaja di SMAN 3 Medan.

2. Tujuan khusus

- a. Menilai berat badan remaja sebelum dan sesudah edukasi 4 pilar gizi seimbang dengan media *leaflet*.
- b. Menilai pengetahuan remaja sebelum dan sesudah edukasi 4 pilar gizi seimbang dengan media *leaflet*.
- c. Menganalisis pengaruh edukasi 4 pilar gizi seimbang dengan media *leaflet* terhadap berat badan dan pengetahuan remaja di SMAN 3 Medan.

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Dapat digunakan sebagai sarana pembelajaran ilmiah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

2. Bagi Siswa SMAN 3 Medan

Untuk meningkatkan kesadaran dan memberi masukan bagi para siswa mengenai 4 pilar gizi seimbang yang dapat mempengaruhi berat badan remaja di SMAN 3 Medan.

3. Bagi SMAN 3 Medan

Untuk menambah pengetahuan dan informasi tentang 4 pilar gizi seimbang siswa/siswa SMAN 3 Medan. Serta sebagai informasi dalam mengambil langkah yang tepat untuk mengurangi prevalensi gizi lebih dan gizi kurang pada remaja, terutama siswa SMAN 3 Medan.