

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap pertumbuhan dan perkembangan yang cepat baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual (Novi Berliana et al., 2021). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10 hingga 19 tahun. Pada masa ini, remaja harus memperhatikan pola makan dengan bahan makanan yang baik agar senantiasa sehat dan terhindar dari berbagai masalah kesehatan (Salsabila and Kurniasari, 2024).

Sayur dan buah merupakan komponen penting dalam pola makan sehat karena merupakan sumber utama serat pangan yang mudah ditemukan dalam hidangan sehari-hari masyarakat Indonesia. Namun, perubahan pola makan beberapa tahun terakhir, terutama di daerah perkotaan, menyebabkan penurunan konsumsi buah dan sayur. Kebiasaan makan masyarakat telah berubah, bergeser dari pola makan rendah lemak, tinggi serat dan tinggi karbohidrat menjadi rendah karbohidrat, tinggi lemak dan protein serta rendah serat (Kemenkes, 2024).

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa sebanyak 96,7% penduduk Indonesia berusia ≥ 5 tahun memiliki konsumsi sayur dan buah yang kurang, dengan prevalensi di Sumatera Utara sebesar 95,7%. Untuk usia 10-14 tahun dan 15-19 tahun, prevalensinya bahkan mencapai 97,7% dan 97,5% (Kemenkes, 2023). Sementara itu di kabupaten Deli Serdang, hanya 7,15% penduduk yang mengonsumsi sayur dan buah ≥ 5 porsi per hari, dengan angka yang sangat rendah pada usia remaja (Riskesdas, 2018).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Pedoman Gizi Seimbang di Indonesia menganjurkan konsumsi buah dan sayur sebanyak 400–600 gram per hari atau setara 2-3 porsi buah (150 g) dan 3-4 porsi sayur (250 g). Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG), Kebutuhan serat bagi remaja perempuan usia 13-18 tahun yaitu 29 gram/hari, sedangkan laki-laki usia 13-15 tahun yaitu 34 gram dan usia 16-18 tahun yaitu 37 gram (Permenkes, 2019).

Salah satu dampak dari kurangnya asupan serat adalah konstipasi. Konstipasi merupakan kondisi sulit buang air besar yang ditandai dengan frekuensi kurang dari tiga kali seminggu, tinja keras, nyeri saat mengejan, dan rasa tidak tuntas saat defekasi (Azzahra *et al.*, 2023). Umumnya, konstipasi pada remaja bersifat fungsional (Mulhem, Khondoker, and Kandiah, 2022) yang terkait dengan gangguan motilitas usus, dan dapat dipicu oleh pola makan yang rendah serat (Sembiring, 2017).

Serat dari sayur dan buah memiliki banyak fungsi penting, seperti meningkatkan volume feses, merangsang gerakan usus, dan mengikat air di usus besar sehingga membantu pencegahan dan perbaikan konstipasi (Sirait, Krisnasary, and Yulianti, 2024). Prevalensi konstipasi fungsional di Indonesia pada anak usia 4 hingga 17 tahun adalah 22,6% dari 482 anak. Apabila dibandingkan dengan negara lain, konstipasi fungsional di Indonesia terbilang lebih tinggi (Safraji and Farapti, 2024). Bahkan, jika tidak ditangani, konstipasi fungsional dapat menyebabkan impaksi feses, wasir atau ambeien, fisura ani, bahkan prolaps rektum. Dalam kasus yang lebih serius, risiko jangka panjangnya bisa meningkatkan potensi kanker kolorektal yang juga dikenal sebagai kanker usus besar yang dapat menyebabkan kematian (de Geus *et al.*, 2023).

Konstipasi juga berdampak buruk pada kualitas hidup remaja karena dapat membatasi mobilitas, aktivitas, dan produktivitas mereka. Pembelajaran siswa akan terhambat akibat nyeri yang dialaminya. Mereka menjadi tidak fokus dalam belajar. Hal ini juga dapat mengurangi kehadiran di kelas karena kondisinya tidak memungkinkan untuk melakukan aktivitas normal (Safraji and Farapti, 2024). Oleh karena itu, dibutuhkan strategi yang efektif untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah.

Rendahnya konsumsi sayur dan buah disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah rendahnya pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi sangat memengaruhi perilaku konsumsi dan kesehatan. Kurangnya pengetahuan serta kebiasaan makan yang salah akan berdampak buruk bagi kesehatan remaja (Wulandari, Aizah and Wati, 2022).

Salah satu strategi untuk meningkatkan pengetahuan gizi adalah dengan cara memberikan edukasi gizi (Novitasari *et al.*, 2022). Sejumlah penelitian

menunjukkan bahwa penggunaan media video dalam edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan remaja, misalnya, penelitian oleh Piana *et al.* (2022) menunjukkan bahwa media video efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap konsumsi buah dan sayur. Penelitian lain oleh Novelia *et al.* (2022) juga menunjukkan adanya pengaruh pemberian media video terhadap perubahan pengetahuan dan sikap pentingnya konsumsi buah dan sayur.

Penelitian mengenai edukasi gizi telah banyak dilakukan, tetapi sebagian besar berfokus pada media seperti ceramah. Studi yang secara khusus meneliti efektivitas video tiktok dalam meningkatkan kesadaran remaja tentang konsumsi sayur dan buah masih terbatas. Selain itu, penelitian yang membahas konsumsi sayur dan buah lebih banyak dikaitkan dengan status gizi umum, seperti pencegahan obesitas, dibandingkan dengan konstipasi, yang juga merupakan masalah kesehatan penting pada remaja.

Berdasarkan survei pendahuluan yang telah dilakukan di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam terhadap 20 siswa kelas VII, diperoleh hasil bahwa sebanyak 14 siswa (70%) memiliki kebiasaan konsumsi sayur dan buah yang kurang, yaitu hanya mengonsumsi 1-2 kali dalam seminggu atau tidak setiap hari. Selain itu, sebanyak 9 siswa (45%) mengaku pernah mengalami gejala konstipasi, seperti sulit buang air besar, feses keras, atau perut terasa tidak nyaman. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki pola makan sehat, khususnya dalam hal asupan serat dari sayur dan buah, serta telah mengalami gangguan pencernaan yang berisiko menjadi masalah serius apabila tidak ditangani dengan edukasi yang tepat.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Edukasi Gizi melalui Media Video TikTok terhadap Pengetahuan mengenai Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah sebagai Pencegahan Konstipasi pada Remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

B. Rumusan Masalah

Adakah pengaruh edukasi gizi dengan media video TikTok terhadap pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah sebagai pencegahan konstipasi pada remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media video TikTok terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah dalam pencegahan konstipasi di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai tingkat pengetahuan remaja tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah dalam pencegahan konstipasi sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media video TikTok di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.
- b. Menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media video TikTok terhadap peningkatan pengetahuan remaja dalam pencegahan konstipasi melalui konsumsi sayur dan buah di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Menambah pengetahuan dan wawasan bagi penulis serta salah satu alternatif guna menerapkan pengetahuan yang sudah didapatkan di bangku kuliah. Serta mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media video TikTok terhadap pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah sebagai pencegahan konstipasi pada remaja.

2. Bagi Sampel

Memberikan pengetahuan kepada Sampel tentang pengetahuan gizi mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah sebagai pencegahan konstipasi.

3. Bagi Instansi Terkait

Memberikan masukan dan kontribusi positif bagi pihak sekolah untuk memberikan edukasi kepada siswa/siswi tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah sebagai pencegahan konstipasi.