

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG**

Masa remaja ialah waktu peralihan penting dari kanak-kanak ke dewasa, di mana individu mengalami pertumbuhan serta perkembangan pesat baik fisik, mental, emosional, ataupun sosial. Berdasarkan WHO, masa remaja ada di kisaran usia 10-19 tahun, sementara Kementerian Kesehatan membaginya atas tiga tahap, melingkupi remaja awal (10-13 tahun), remaja menengah (14-16 tahun), juga remaja akhir (17-19 tahun) (1). BKKBN memperluas definisi masa remaja hingga usia 24 tahun dengan syarat belum menikah. Masa ini dikenal sebagai masa pencarian jati diri dan penuh tantangan, di mana remaja mulai menunjukkan kemandirian dan keinginan mencoba hal-hal baru.

Permasalahan gizi pada remaja di Indonesia masih menjadi isu yang cukup besar. Hal ini terutama disebabkan oleh kondisi finansial yang tidak begitu mendukung serta terbatasnya wawasan terkait gizi yang baik. Wawasan gizi yang rendah berakibat pada kebiasaan makan yang tidak sehat, sehingga status gizi remaja menjadi tidak begitu optimal.

Gizi yang ideal teramat krusial untuk menunjang kesehatan, pertumbuhan fisik, serta kematangan mental remaja. Masalah gizi pada remaja sering kali muncul sebab perilaku makan yang tidak ideal, contohnya ketidakseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan tubuh (2). Remaja cenderung mengonsumsi makanan cepat saji, gorengan, minuman berwarna, dan soft drink yang tinggi lemak, gula, dan zat aditif. Padahal, meskipun makanan olahan mengandung vitamin dan mineral, kandungan lemak dan gula yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan gizi seperti obesitas, kekurangan energi kronik (KEK), dan anemia.

Kesehatan yang baik sangat bergantung pada pemenuhan kebutuhan zat gizi yang optimal. Setiap zat gizi yang dikonsumsi punya peran dalam menjaga fungsi tubuh, kecerdasan, dan produktivitas. Kekurangan gizi dapat mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh remaja, sehingga berdampak negatif pada kualitas hidup mereka.

Data riskesdas tahun 2018 memperlihatkan bahwasanya di Provinsi Sumatera Utara, prevalensi remaja usia 13-15 tahun disertai status gizi sangat kurus mencapai 1,6%, kurus 5,7%, normal 75%, gemuk 12,9%, dan obesitas 4,8%. Angka ini hampir sama dengan prevalensi nasional, yang menunjukkan bahwasanya masalah gizi seperti kekurangan serta kelebihan berat badan masih jadi tantangan besar di kalangan remaja (2).

Pencegahan masalah gizi pada remaja harus didukung oleh partisipasi aktif masyarakat dan pemberdayaan remaja itu sendiri. Keterlibatan remaja dalam penerapan 4 pilar gizi seimbang teramat krusial guna menambah wawasan serta pemahaman mereka terkait gizi serta cara pencegahannya, sehingga dapat tercipta status gizi yang lebih baik. Satu di antara sejumlah strategi efektif guna menambah wawasan gizi seimbang ialah lewat pendidikan gizi. Didasarkan WHO, pendidikan gizi ialah upaya terencana untuk memperbaiki status gizi dengan mengubah perilaku terkait pangan dan gizi. Informasi yang relevan dan penguatan sejak dini sangat diperlukan agar remaja dapat mengadopsi pola makan sehat dan mengurangi risiko masalah gizi (3).

Penyuluhan gizi yakni bagian dari program kesehatan yang bertujuan membangun pemahaman serta sikap positif atas gizi agar individu bisa membentuk kebiasaan makan yang ideal. Penyuluhan yang efektif sebaiknya menggunakan media yang memikat serta interaktif agar materi tidak sulit dipahami oleh remaja. Media sosial seperti TikTok bisa dimanfaatkan sebagai media pembelajaran yang memikat bagi remaja. Aplikasi ini populer di kalangan anak usia sekolah dan generasi Z, sehingga penyuluhan gizi melalui TikTok yang dilengkapi video, gambar, dan suara menarik dapat meningkatkan pengetahuan sekaligus menghindari kejenuhan pada remaja (4).

Penelitian oleh Najanah (2018) menunjukkan bahwa penyuluhan gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri di Pondok Pesantren Islam NW Penimbung, sehingga mereka mampu menerapkan perilaku hidup sehat sehari-hari. Penelitian Sairaoka (2012) juga menguatkan bahwa penggunaan media dalam penyuluhan gizi memberi pengaruh signifikan bagi peningkatan pengetahuan gizi dibandingkan penyuluhan tanpa media.

Selain faktor internal contohnya pengetahuan dan kebiasaan makan, faktor eksternal seperti lingkungan sekolah serta peran orang tua juga sangat mempengaruhi status gizi remaja (5). Banyak remaja yang kurang mendapatkan dukungan dari keluarga maupun sekolah dalam hal pendidikan gizi dan pola hidup sehat. Kebiasaan makan yang buruk, yakni lupa waktu makan atau memilih makanan yang tidak terlalu bergizi, juga menjadi penyebab utama masalah gizi pada remaja. Ditambah lagi, aktivitas fisik yang rendah di kalangan remaja sekolah yang lebih banyak menghabiskan waktu untuk belajar juga berkontribusi terhadap ketidakseimbangan gizi dan risiko obesitas.

Penelitian yang saya lakukan di SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap terdapat 197 siswa kelas VIII menunjukkan adanya kebutuhan untuk menambah pengetahuan serta sikap gizi remaja. Sekolah ini dipilih karena bukan sekolah favorit dan tingkat kunjungan layanan kesehatan relatif rendah, sehingga banyak ditemukan anak dengan berat badan kurang, yang menunjukkan adanya masalah gizi yang perlu ditangani secara serius. Didasarkan hasil screening yang sudah diadakan lewat wawancara, diketahui bahwa murid di SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap masih memiliki pengetahuan serta sikap yang kurang terhadap penerapan 4 pilar gizi seimbang dan didapatkan bahwa populasi remaja yaitu 197 siswa- siswi kelas VIII 1,2,3,4,5,6 peneliti melakukan pengukuran pengetahuan dan sikap dengan alat bantu kuesioner.

## **B. Perumusan Masalah**

Adakah pengaruh penyuluhan tentang 4 pilar gizi seimbang dengan media tiktok terhadap pengetahuan dan sikap siswa di SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh penyuluhan tentang 4 pilar gizi seimbang dengan media TikTok terhadap pengetahuan dan sikap siswa di SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap.

### **2. Tujuan Khusus**

1. Menilai pengetahuan siswa tentang 4 pilar gizi seimbang sebelum serta sesudah diberi penyuluhan di SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap.

2. Menilai sikap siswa tentang 4 pilar gizi seimbang sebelum serta sesudah diberi penyuluhan di SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap.
3. Menganalisis pengaruh penyuluhan tentang 4 pilar gizi seimbang dengan media Tiktok terhadap pengetahuan siswa di SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap.
4. Menganalisis pengaruh penyuluhan tentang 4 pilar gizi seimbang dengan media TikTok terhadap sikap siswa SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Peneliti**

Memperkaya wawasan serta pengetahuan peneliti untuk pembelajaran penelitian ilmiah juga mengimplementasikan ilmu yang didapatkan saat perkuliahan.

##### **2. Bagi Sekolah**

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

##### **3. Bagi Siswa-Siswi**

Menambah pengetahuan serta sikap tentang 4 pilar gizi seimbang kepada murid SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap supaya jangan terlalu fokus kepada game.