BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gizi lebih adalah masalah gizi di negara maju, yang juga mulai terlihat dinegara-negara berkembang, termasuk Indonesia sebagai dampak keberhasilan di bidang ekonomi pada lapisan masyarakat tertentu disertai dengan kuranganya pengetahuan tentang gizi.[1] Kelebihan gizi yang menimbulkan obesitas yang dapat terjadi pada anak-anak hingga usia dewasa. Gizi lebih disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, dan pemeliharan kesehatan. Salah satu kelompok yang rentan terkena gizi lebih adalah remaja.[2,3]

Data *National Health and Nutrition Examination Surver* (NHANES) tahun 2008 menyatakan persentase anak umur 12-19 tahun yang mengalami obesitas di Amerika Serikat sebesar 18,1% sedangkan prevalensi obesitas tahun 2010 meningkat menjadi 18,4%.[4,5] Di Thailand menurut pemeriksaan survei kesehatan prevalensi obesitas pada anak 6-12 tahun meningkat dari 5,8% pada tahun 1997 menjadi 6,7% pada tahun 2001 dan kemudian meningkat lagi tahun 2010 menjadi 8,7%.[6]

Data Riskesdas tahun 2007, prevalensi gizi lebih di Indonesia pada remaja usia 13-15 tahun secara nasional sebesar 10,3%.[7] Menurut Riskesdas tahun 2010 pada tingkat nasional prevalensi obesitas pada anak umur 13-15 tahun adalah sebesar 2,5%.[8] Berdasarkan Riskesdas tahun 2013 prevalensi gizi lebih pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8% terdiri dari 8,3 % gemuk dan 2,5% obesitas.[9] Sumatera Barat merupakan salah satu Provinsi yang memiliki prevalensi obesitas diatas nilai rata-rata nasional yaitu 2,7%.[8]

Gizi lebih dalam jangka waktu yang lama akan mengakibatkan terjadinya berbagai penyakit degeneratif, seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung koroner, hipertensi dan stroke), diabetes melitus, berbagai jenis kanker dan kandung empedu.[1] Selain itu gizi lebih juga mengakibatkan osteoartritis dan nyeri punggung bawah yang dapat membatasi mobilitas dan mengurangi kebebasan beraktifitas sehari-hari sehingga mempengaruhi kualitas hidup. Penyakit degeneratif ini yang dulu diperkirakan merupakan penyakit orang dewasa, sekarang telah telah meningkat pada kalangan remaja. Sedangkan menurut Marni tahun 2013 permasalahan gizi lebih pada remaja berdampak kurangnya rasa percaya diri pada remaja dan menyebabkan gangguan psikologis.[10,11]

Gizi lebih disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu faktor genetik, faktor lingkungan, faktor psikis, faktor kesehatan, obat-obatan, faktor perkembangan, aktifitas fisik dan pola makan.[12] Salah satu faktor yang paling dominan yang mempengaruhi gizi lebih adalah pola makan. Pola makan remaja pada saat sekarang beralih dari makanan rendah lemak dan tinggi serat menjadi makanan tinggi lemak dan rendah serat.[1] Poltekkes depkes Jakarta 1 mengatakan bahwa lebih dari 75% remaja mengkonsumsi makanan yang tinggi garam dan kalori.[3]

Menurut Permenkes 2014, Gizi lebih ini timbul akibat kelebihan asupan makanan dan minuman kaya energi, kaya lemak jenuh, gula dan garam tetapi kekurangan asupan pangan bergizi seperti sayuran, buah-buahan dan serelia utuh, serta kurang melakukan aktivitas fisik.[13] Selanjutnya menurut Bestari dan Pramono 2014, ditemukan bahwa rata-rata konsumsi buah terus menurun dari 49 kkal/hari menjadi 30 kkal/hari dan konsumsi sayur terus menurun dari 46 kkal/hari menjadi 38 kkal/hari.[14] Asupan sayur dan buah yang cukup sangat penting untuk mengurangi

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA

pemasukan lemak dan kalori berlebih didalam tubuh, menurunkan berat badan dan membentuk massa feses sehingga akan mencegah gizi lebih.[15]

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, remaja >10 tahun mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan masih di bawah anjuran sebesar 93,5%. Di Sumatera Barat remaja >10 tahun mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan masih di bawah anjuran sebesar 97,5%. Itu artinya hanya 2,5% remaja >10 tahun mengkonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran.[9] Menurut Sartika tahun 2011 menujukan bahwa hanya 9,8% anak obesitas yang mengkonsumsi sayur lebih dari 3 porsi/hari dan hanya 7,6 % anak obesitas yang mengkonsumsi buah lebih dari 3 porsi/hari.[16]

Rendahnya konsumsi sayur dan buah pada remaja disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang manfaat dan penting sayur dan buah bagi tubuh.[14] Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan manusia terhadap suatu objek tertentu. Proses penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan melalui kulit.[17]

Salah satu strategi untuk meningkatkan pengetahuan remaja yaitu dengan memberikan penyuluhan.[1] Penyuluhan kesehatan sama halnya dengan pendidikan kesehatan yang dapat mempengaruhi pengetahuan maupun perilaku sesorang. Pendidikan kesehatan adalah pengalaman-pengalaman yang bermanfaat dalam mempengaruhi kebiasaan, sikap, dan pengetahuan seseorang atau proses perubahan perilaku yang dinamis.[17] Upaya penyuluhan gizi akan berhasil sesuai dengan tujuan yang diharapkan jika didukung dengan alat peraga yang tepat untuk memperjelas pesan dan meningkatkan efektivitas proses penyuluhan gizi. Dalam penyuluhan gizi dilakukan dengan menggunakan alat peraga atau media berupa *booklet*, agar pesan yang disampaikan lebih mudah untuk dipahami.[18]

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA

Beberapa penelitian tentang penyuluhan, tingkat pengetahun, sikap dan tindakan. Penelitian Marisa 2014 menujukan ada perbedaan pada peningkatan pengetahuan antara kelompok perlakuan *(p value = 0,000)*. Penelitian lubis, dkk 2013 ada pengaruh penyuluhan dengan metode ceramah terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap responden (*p value= 0,001)* dan *(p value = 0,001)*. Penelitian Ranti 2012 menujukkan ada perbedaan pengaruh pemberian buku saku terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku pasien (*pvalue = 0,007), (p value= 0,000)* dan *(p value = 0,000)*.[19,20,21]

Data dinas kesehatan Provinsi Sumatera Barat, tentang laporan penjaringan anak sekolah dalam program upaya pelayanan kesehatan sekolah tahun 2014 pada tingkat SMP sebesar 8,1% anak sekolah Padang Panjang mengalami gizi lebih.[22] Data penjaringan kesehatan peserta didik tahun 2015 Kota Padang Panjang mengalami peningkatan prevalensi gizi lebih menjadi 9,3%. Sedangkan SMP Negeri 4 Padang Panjang prevalensi gizi lebihnya adalah 21,89% dan obesitas 8,75%.[23]

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 4 Padang Panjang hanya 30% remaja gizi lebih yang mengkonsumsi sayur dan buah setiap harinya. Sedangkan untuk pengetahuan remaja gizi lebih tentang sayur dan buah juga masih rendah yaitu sebesar 40%. Melihat banyaknya akibat yang ditimbulkan oleh gizi lebih maka perlu dilakukan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang konsumsi sayur dan buah. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan melihat pengaruh penyuluhan gizi terhadap tingkat pengetahuan dan perubahan sikap remaja gizi lebih tentang sayur dan buah di SMP Negeri 4 Padang Panjang tahun 2016.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “bagaimana pengaruh penyuluhan gizi terhadap tingkat pengetahuan dan perubahan sikap remaja gizi lebih tentang sayur dan buah di SMP Negeri 4 Padang Panjang tahun 2016?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi terhadap tingkat pengetahuan dan perubahan sikap remaja gizi lebih tentang sayur dan buah di SMP Negeri 4 Padang Panjang tahun 2016.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi karateristik remaja gizi lebih berdasarkan umur, jenis kelamin dan status gizi.
2. Mengetahui distribusi rata-rata skor tingkat pengetahuan remaja gizi lebih tentang sayur dan buah sebelum dan setelah penyuluhan gizi.
3. Mengetahui distribusi rata-rata skor sikap remaja gizi lebih tentang sayur dan buah sebelum dan sesudah intervensi.
4. Mengetahui perbedaan rata-rata skor sikap remaja gizi lebih tentang sayur dan buah sebelum dan sesudah intervensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

   Dapat mengaplikasikan secara nyata teori dan menambah pengetahuan dan wawasan penelitian tentang pengaruh penyuluhan gizi terhadap tingkat pengetahuan dan perubahan sikap remaja gizi lebih tentang sayur dan buah di SMP Negeri 4 Padang Panjang.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA

2. Bagi Anak Sekolah Menengah Pertama

Melalui penelitian ini diharapkan dengan penggunaan media berupa *booklet* dapat meningkatkan minat untuk meningkatkan tingkat pengetahuan dan sikap remaja gizi lebih tentang sayur dan buah pada anak SMP.

3. Manfaat bagi penelitian selanjutnya

Menjadi sumber referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti pada bidang kajian sejenis sehingga hasilnya nanti dapat memperbarui dan menyempurnakan penelitian ini.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini ingin melihat pengaruh penyuluhan gizi terhadap tingkat pengetahuan dan perubahan sikap remaja gizi lebih tentang sayur dan buah di SMP Negeri 4 Padang Panjang tahun 2016. Penyuluhan gizi dilakukan pada remaja gizi lebih dengan populasi yang akan diambil seluruh siswa gizi lebih kelas VII dan VIII yang sekolah di SMP Negeri 4 Padang Panjang.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA