

## BAB 1 : PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Gizi menjadi bagian yang sangat penting dalam pertumbuhan. Gizi memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan kesehatan dan kecerdasan. Pemenuhan zat gizi menjadi modal meningkatkan derajat kesehatan. Makanan yang dikonsumsi mengandung berbagai zat gizi. Kekurangan dan kesalahan konsumsi makanan mengakibatkan tubuh kekurangan zat gizi. Kebutuhan gizi yang tidak terpenuhi mempengaruhi keadaan kesehatan. Kecerdasan dipengaruhi konsumsi makanan. Kandungan gizi dalam makanan mendorong terbentuknya sel otak yang optimal. Gizi pada remaja penting sekali untuk diperhatikan terutama masa pra remaja usia 13-15 tahun merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa.<sup>(1)</sup>

Remaja masuk ke dalam fase pertumbuhan cepat kedua dan selanjutnya pertumbuhan fisik menurun saat masuknya usia dewasa muda. Kelompok remaja perlu mendapat perhatian yang besar karena kualitas sumber daya manusia masa datang ditentukan oleh kualitas generasi muda masa kini, sehingga untuk menunjang tercapainya kualitas tersebut diperlukan zat gizi yang seimbang. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya.<sup>(6)</sup>

Usia remaja biasanya sangat rentan terhadap masalah gizi, karena pada usia remaja banyak mengalami perubahan secara hormonal dan berpengaruh pada perubahan fisiknya. Pertumbuhan fisik menyebabkan remaja membutuhkan asupan nutrisi yang lebih besar dari pada masa anak-anak. Ditambah lagi pada masa ini,

remaja sangat aktif dengan berbagai kegiatan, baik itu kegiatan sekolah maupun olahraga.<sup>(17)</sup>

Permasalahan gizi banyak dijumpai pada usia remaja, diantaranya gizi lebih, obesitas, gizi kurang, anemia, pola makan yang salah dan sebagainya. Berdasarkan data riset kesehatan dasar 2010 menyatakan prevalensi gizi kurang pada remaja usia 13-15 sebesar 10,1% terdiri dari 2,7% sangat kurus dan 7,4% kurus dan prevalensi gizi lebih sebesar 2,5%.<sup>(7)</sup> Masalah gizi yang timbul pada usia sekolah khususnya remaja dipicu oleh beberapa faktor seperti kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang salah, kesukaan yang berlebihan terhadap satu jenis makanan, promosi yang berlebihan tentang produk makanan di media masa dan maraknya produk impor makanan.<sup>(4)</sup>

Kebutuhan remaja secara fisik maupun psikis harus diperhatikan. Kecepatan pertumbuhan fisik kaum remaja adalah yang kedua tercepat setelah masa bayi. Sebesar 20% tinggi badan 50% berat badan seseorang dicapai selama periode ini. Kebutuhan fisik dapat dilakukan salah satunya dengan pemenuhan zat gizi yang diperlukan. Itulah sebabnya diperlukan asupan gizi yang cukup untuk menjamin pertumbuhan optimal, terkhusus konsumsi sayur dan buah.<sup>(10)</sup>

Buah dan sayur merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan. Kebutuhan vitamin dan mineral relatif kecil, namun fungsi vitamin dan mineral hampir tidak dapat digantikan sehingga terpenuhinya kebutuhan konsumsi zat tersebut menjadi esensial. Vitamin dan mineral yang terdapat dalam sayur dan buah mempunyai fungsi sebagai antioksidan sehingga dapat mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi, sebagai dampak dari kelebihan atau kekurangan gizi.<sup>(11)</sup>

Kecukupan konsumsi buah dan sayur menurut WHO yaitu sebanyak 400 gram per hari atau sebanyak 3-5 porsi sehari. *Dietary Guidelines for American* menyebutkan bahwa rekomendasi minimal konsumsi buah adalah 2 kali/hari dan 3 kali/hari untuk konsumsi sayur atau setara dengan konsumsi buah dan sayur 5 kali/hari.<sup>(25)</sup> Di Indonesia, konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan terdapat dalam Tumpeng Gizi Seimbang Tumpeng Gizi Seimbang menganjurkan untuk mengonsumsi buah sebanyak 2-3 porsi dalam sehari dan untuk sayuran dianjurkan mengonsumsi 3-5 porsi dalam sehari.<sup>(8)</sup>

Permasalahan utama yang dihadapi dalam konsumsi buah dan sayur adalah secara nasional konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia masih berada di bawah konsumsi yang dianjurkan. penduduk Indonesia masih berada di bawah konsumsi yang dianjurkan.<sup>(11)</sup> Hasil Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa proporsi rerata nasional perilaku konsumsi kurang sayur dan atau buah 93,5 persen, tidak tampak perubahan dibandingkan tahun 2007. Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 di Indonesia juga menunjukkan bahwa secara nasional perilaku penduduk umur >10 tahun yang kurang mengonsumsi sayur dan buah masih di atas 90%.<sup>(7)</sup>

Salah satu penelitian menyebutkan dari Lock et al dalam Mohammad dan Madanijah penelitian yang dilakukan di beberapa negara bagian Afrika, Amerika, dan Asia yang terdiri atas 14 wilayah bagian menyebutkan bahwa anak usia 5-14 tahun memiliki kecenderungan 20% mengonsumsi buah dan sayur lebih rendah bila dibandingkan dengan orang dewasa 30-59 tahun.<sup>(20)</sup> Penelitian Jahari dan Arisman dalam jurnal Ruel menyebutkan kebiasaan makan para remaja cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur dan lebih memilih konsumsi makanan siap saji yang tinggi kandungan kolesterol dan garam tetapi rendah serat.<sup>(18)</sup>

Berdasarkan Survei Konsumsi Makanan Individu dalam Studi Diet Total 2014 yang dikeluarkan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Indonesia menuliskan bahwa rerata konsumsi sayur dan olahannya (gram) di provinsi Sumatera Barat sebesar 45.4% yang berada dibawah rerata konsumsi sayur dan olahannya (gram) di Indonesia sebesar 57.1%. Sedangkan rerata konsumsi buah dan olahannya (gram) di provinsi Sumatera Barat sebesar 37.3% yang berada di atas rerata konsumsi buah dan olahannya (gram) di Indonesia sebesar 33.5%.<sup>(9)</sup>

Survei Konsumsi Makanan Individu dalam Studi Diet Total 2014 yang dikeluarkan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Indonesia menuliskan di Sumatera Barat rerata konsumsi sayur dan olahannya (gram) pada usia 13-18 tahun memiliki persentase sebesar 38.2. Sedangkan rerata konsumsi buah dan olahannya (gram) pada usia 13-18 tahun memiliki persentase sebesar 22.1.<sup>(9)</sup>

Di Sumatera Barat remaja > 10 tahun mengonsumsi sayur dan buah-buahan masih dibawah anjuran sebesar 97.5%. Hal ini menunjukkan hanya 2.5% remaja >10 tahun mengonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran.<sup>(7)</sup> Data laporan tahunan Kota Padang tahun 2015 dalam indikator PHBS terlihat bahwa persentase makan buah dan sayur termasuk pada angka kedua terendah dari 10 indikator PHBS yaitu sebesar 69.21%.<sup>(6)</sup> Studi awal yang dilakukan kepada 20 orang siswa-siswi MTsN 1 Kota Padang didapatkan persentase sebesar 61.5 siswa-siswi belum mengonsumsi buah dan sayur setiap hari.

Penelitian Dahniman Saputra dalam Jurnal *Undergraduate Theses of Nutrition* menyebutkan ada pengaruh pemberian edukasi gizi melalui media video dan leaflet terhadap perubahan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Al Chasanah tahun 2016. Enggar Anggraini meneliti mengenai perbedaan pengaruh pelajaran gizi menggunakan media animasi dan ceramah terhadap pengetahuan gizi, sikap dan perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar didapatkan bahwa terdapat perbedaan bermakna terhadap

pengetahuan gizi dan sikap tetapi tidak terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak setelah intervensi.

Video merupakan bahan tampak dengar (audio-visual) yang digunakan untuk menyampaikan pesan. Video mampu merebut 94% saluran masuk pesan dan informasi kedalam jiwa manusia melalui mata dan telinga. Individu mampu mengingat 50% dari apa yang dilihat dan didengar dari video.<sup>(27)</sup> Booklet merupakan media promosi kesehatan berupa media cetak yang kaya informasi dibandingkan media cetak lainnya. Tampilan dan penulisan menjadi keunggulan booklet sehingga menjadi media yang menarik perhatian.<sup>(15)</sup>

Hasil observasi dan wawancara singkat dengan guru di MTsN 1 Padang, edukasi gizi mengenai konsumsi buah dan sayur belum didapatkan siswa. Pengetahuan mengenai konsumsi buah dan sayur hanya diberikan pada mata pelajaran biologi. Pengetahuan yang diberikan berupa materi pelajaran dengan metode ceramah. Pengetahuan konsumsi buah dan sayur terbatas pada satu bab di mata pelajaran biologi.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik “Pengaruh Edukasi Gizi dengan Metode Video dan Booklet terhadap Perubahan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada MTsN 1 Padang Tahun 2018”

## 1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah penelitian ini bagaimanakah pengaruh edukasi gizi dengan metode video dan *booklet* terhadap perubahan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa MTsN 1 Padang tahun 2018?

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan metode video dan *booklet* terhadap perubahan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa MTsN 1 Padang tahun 2018

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui rata-rata skor pengetahuan, sikap, dan tindakan konsumsi buah dan sayur sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi dengan metode video pada siswa MTsN 1 Padang tahun 2018
2. Diketahui rata-rata skor pengetahuan, sikap, dan tindakan konsumsi buah dan sayur sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi dengan metode booklet pada siswa MTsN 1 Padang tahun 2018
3. Diketahui rata-rata skor pengetahuan, sikap, dan tindakan konsumsi buah dan sayur sebelum dan setelah pada kelompok kontrol siswa MTsN 1 Padang tahun 2018
4. Diketahui perbedaan pengetahuan, sikap, dan tindakan konsumsi buah dan sayur sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi dengan media video, booklet dan pada kelompok kontrol
5. Diketahui perbedaan perubahan pengetahuan, sikap, dan tindakan konsumsi buah dan sayur rerata sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi antara media video, booklet dan pada kelompok kontrol.
6. Diketahui efektifitas edukasi gizi dengan metode video atau booklet terhadap perubahan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa MTsN 1 Padang tahun 2018

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Peneliti Lain**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi pada siswa di MTsN 1 di Kota Padang tahun 2018 dan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

### **1.4.2 Bagi MTsN 1 Padang**

Dari hasil studi, diharapkan dapat menjadi referensi untuk meningkatkan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa MTsN 1 Padang

### **1.4.3 Bagi Remaja**

Hasil penelitian ini mampu memberikan informasi kepada remaja bahwa perilaku konsumsi buah dan sayur memiliki pengaruh dalam pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan remaja sekarang dan kesehatan di masa datang.

## **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di MTsN 1 Padang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April – Mei 2018 dengan menggunakan sampel siswa kelas 7 dan 8 sebanyak 486 orang. Penelitian ini adalah penelitian payung dengan judul faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur di Kota Padang .

Variabel independen dalam penelitian ini adalah edukasi gizi, dan variabel dependen adalah perilaku konsumsi buah dan sayur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi experiment* atau eksperimen semu.