

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah fase yang ditandai dengan kemajuan fisik dan perkembangan kognitif yang cepat, sehingga memerlukan asupan nutrisi penting.¹ Saat ini remaja dihadapkan pada *triple burden of malnutrition* yaitu suatu keadaan yang mengacu pada tiga beban masalah gizi yang terdiri dari kekurangan gizi, kelebihan gizi atau *overweight* dan obesitas, serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia.¹ Perhatian khusus perlu diberikan pada permasalahan gizi remaja karena dapat mempengaruhi pertumbuhan, yang pada akhirnya akan memberikan dampak pada masa dewasa.²

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa 12,1% remaja usia 13-15 tahun dan 8,8% remaja usia 16-18 tahun mengalami *overweight*.³ Selain itu, 4,1% remaja usia 13-15 tahun dan 3,3% remaja usia 16-18 tahun mengalami obesitas.³ Sedangkan prevalensi anemia pada kelompok umur 5-14 tahun sebesar 16,3%, dan kelompok umur 15-24 sebesar 15,5%.³ Sebuah penelitian yang dilakukan oleh UNICEF tahun 2017 mengidentifikasi adanya perubahan signifikan dalam pola makan remaja, yang menyebabkan peningkatan 2x lipat dalam asupan lemak dan makanan olahan.¹

Pola makan yang buruk merupakan salah satu permasalahan gizi yang muncul pada remaja, disebabkan karena tidak seimbangnya antara konsumsi dengan asupan nutrisi yang dianjurkan.⁴ Secara garis besar, faktor lingkungan dan individu adalah dua faktor yang mempengaruhi pola makan yang buruk pada remaja dan akan berdampak tidak baik terhadap kesehatan dan status gizi remaja.⁵ Salah satu studi yang dilakukan pada kelompok remaja menemukan bahwa 83,1% responden secara signifikan memiliki

pola makan yang tidak sehat seperti makan secara tidak teratur, mengabaikan sarapan, tidak mengonsumsi sumber makanan pokok, jarang konsumsi buah dan lebih tertarik mengonsumsi makanan cepat saji dalam bentuk cemilan.⁶ Membiasakan remaja dengan pola makan yang sehat penting untuk mencegah penyakit di usia dewasa dan lanjut usia nanti.⁷ Untuk mencapai pola makan yang sehat sesuai pedoman gizi seimbang, mengonsumsi buah dan sayur penting sebagai sumber mineral, serat dan vitamin untuk mendapatkan kesehatan yang ideal.⁸ Vitamin dan mineral yang terkandung dalam buah dan sayur berperan sebagai antioksidan yang dapat mengurangi resiko timbulnya macam-macam masalah kesehatan.⁸

Remaja juga merupakan kelompok usia yang paling rentan dalam hal kekurangan konsumsi buah dan sayur setelah ibu hamil dan balita⁹ dan termasuk kelompok usia tertinggi dalam hal kurang konsumsi buah dan sayur yaitu sebesar 98,4% baik di pedesaan maupun di perkotaan.⁸ Menurut penelitian Muna & Mardiana (2019) ada beberapa faktor yang berkaitan dengan konsumsi buah sayur remaja diantaranya pengetahuan gizi, dukungan teman sebaya, jenis kelamin, dukungan orang tua, keterampilan dalam menyediakan buah sayur, dan tersedianya buah dan sayur di rumah.¹⁰ WHO merekomendasikan untuk mengonsumsi buah dan sayur 400 gr setiap hari yang terdiri dari 150 gr buah dan 250 gr sayur untuk meningkatkan kesehatan secara umum dan mengurangi resiko penyakit tidak menular.¹¹

Berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, proporsi masyarakat Indonesia kurang dalam konsumsi buah dan sayur usia 15-19 tahun yaitu 97,7% dengan porsi makan buah sayur kurang dari 5 porsi per hari dalam seminggu.³ Sebagian besar alasan masyarakat Indonesia tidak mengonsumsi buah dan sayur adalah karena tidak suka, yaitu dengan proporsi tidak suka sayur sebesar 87,0% dan tidak suka

buah sebesar 33,8%.³ Pada laporan Data Survey Riset Kesehatan Dasar 2018, tingkat konsumsi buah dan sayur di Indonesia juga kurang dari 5 porsi perhari pada usia ≥ 5 tahun yaitu 95,5%. Persentase tersebut naik jika dibandingkan dengan data Riskesdas 2013 yaitu 93,5%.¹² Penelitian Hermina & Prihatini (2016) mengenai gambaran konsumsi buah sayur masyarakat Indonesia dalam kaitannya dengan gizi seimbang, rata-rata konsumsi buah sayur masih rendah yaitu 70 gr/orang perhari mengonsumsi sayuran dan 38,8 gr/orang per hari buah-buahan.⁸

Proporsi kurangnya konsumsi buah dan sayur terjadi hampir di seluruh provinsi di Indonesia, salah satunya Provinsi Sumatera Barat. Berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, proporsi kurang dalam konsumsi buah sayur pada masyarakat Sumatera Barat umur ≥ 5 tahun berada pada persentase 98,6% dan merupakan provinsi dengan urutan ketiga bersama Kalimantan Tengah yang kurang dalam konsumsi buah dan sayur setelah provinsi Riau (98,9%) dan Banten (98,8%).³ dan berdasarkan Riskesdas tahun 2018 juga persentase kekurangan konsumsi buah dan sayur diatas rata-rata persentase Indonesia yaitu 97,5%.¹² . Salah satu kota di Sumatera Barat yaitu Kota Padang berdasarkan Data Dinas Kesehatan tahun 2017, konsumsi buah dan sayur penduduknya masih dalam kategori rendah.¹³ Penelitian Yuniarti (2023) menyebutkan 50% lebih remaja di Kota Padang cenderung kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur.¹⁴

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur yang rendah dapat menyebabkan berkembangnya penyakit degeneratif seperti diabetes, kanker, obesitas dan hipertensi.¹⁵ Rendahnya konsumsi buah dan sayur pada remaja yang kemudian sering diikuti tingginya konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dapat meningkatkan resiko terjadinya obesitas.¹⁵ Selain itu, remaja yang kurang buah dan

sayur cenderung mengalami anemia, disebabkan kurangnya kecukupan vitamin A dan C yang terkandung di dalam buah dan sayur yang berguna untuk meningkatkan hemoglobin.¹⁶ Pada penelitian Jahari (dalam Prihantiningih, 2020) mengatakan bahwa remaja banyak kurang terhadap asupan buah dan sayur dan lebih menyukai makanan *fastfood* yang tinggi kolesterol dan garam tetapi rendah serat.¹⁷ Kurangnya asupan serat tersebut akan berdampak pada meningkatnya kolesterol darah, turunnya kekebalan tubuh, gangguan mata, resiko sembelit, resiko kegemukan dan meningkatkan resiko kanker seperti kanker kolon.¹⁸

Menurut penelitian Rarastiti (2022) terdapat keterkaitan antara pengetahuan gizi dengan perilaku mengonsumsi buah dan sayur remaja, yaitu semakin baik informasi gizi yang dimiliki seseorang, maka tercukupi juga asupan buah dan sayurinya.¹⁹ Hal ini sesuai dengan teori Lawrence Green (1991) bahwa perilaku kesehatan seseorang atau masyarakat dipengaruhi oleh pengetahuan sebagai *prediposisi* untuk menentukan tindakan atau perilaku seseorang secara nyata.²⁰ Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik dapat menyadari pentingnya manfaat buah sayur terhadap kesehatan dan berdampak pada keputusan dalam memilih makanan.¹⁹

Edukasi gizi adalah suatu upaya untuk mencapai perubahan pengetahuan, sikap maupun praktek mengenai konsumsi makanan.²¹ Rendahnya pengetahuan akan mempengaruhi kemampuan individu dalam menerapkan informasi gizi pada kesehariannya.²² Edukasi dapat mendukung perubahan perilaku positif terkait makanan dan gizi.²³ Penyuluhan merupakan bentuk edukasi dengan menyebarkan informasi dan menanamkan keyakinan sehingga individu dan kelompok sadar, tahu dan mengerti.²⁰ Agar tercapainya tujuan dari kegiatan edukasi tersebut bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah media untuk menyampaikan informasi.²⁰ Menurut

Notoatmodjo (2010), media promosi kesehatan berdasarkan fungsinya dibagi tiga, antara lain media elektronik, media cetak dan media luar ruang.²⁴ Media cetak sebagai sarana promosi kesehatan memiliki kelebihan dibandingkan yang lainnya yaitu dapat menjangkau banyak orang, tidak mahal, tahan lama, tanpa membutuhkan listrik, mudah dibawa, meningkatkan semangat belajar contohnya seperti *booklet*, *flip chart*, *poster*, *leaflet*, rubrik, dan gambar/foto yang berisi informasi mengenai kesehatan.²⁴

Buku juga merupakan contoh dari media cetak yang dapat dipakai dalam proses edukasi.²⁵ Salah satu jenis buku yang bisa dipakai sebagai media edukasi yaitu buku saku.²⁵ Di dalam buku saku terdapat tulisan dan gambar yang dibuat seperti buku pada umumnya, hanya saja isi meterinya jauh lebih singkat dan jelas. Buku saku mirip dengan *booklet*, akan tetapi ukuran buku saku jauh lebih kecil sehingga dapat dimasukkan kedalam saku.²⁵

Pada penelitian Cahyani (2020) menunjukkan bahwa eksperimen dengan media *pocket book* atau buku saku dapat meningkatkan pengetahuan gizi secara signifikan dan punya efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan *leaflet*.²⁶ Studi yang dilakukan Suaebah dkk (2018) menemukan adanya pengaruh pengetahuan gizi remaja dan konsumsi *fast food* setelah diberikan edukasi melalui buku saku.²⁷ Hal ini disebabkan buku saku yang digunakan sebagai media edukasi memiliki desain yang menarik, materinya tidak banyak, dilengkapi gambar yang menarik yang dapat memudahkan siswa untuk membaca.²⁷ Buku saku tersebut juga bisa dibawa kemana saja dan bisa dibaca kapanpun, sehingga memudahkan siswa mendapatkan informasi mengenai gizi.²⁷

SMK Muhammadiyah 1 Padang merupakan salah satu sekolah yang berada di Kota Padang. Sekolah tersebut berada di kecamatan Lubuk Begalung yang merupakan daerah dengan kejadian *overweight* dan obesitas tertinggi di Kota Padang pada siswa

SMA/SMK/MAN berdasarkan Data Dinas Kesehatan Kota Padang 2019, dengan prevalensi *overweight* sebesar 6,3% dan obesitas 19,6%. Sehingga edukasi gizi terkait buah dan sayur perlu dilakukan pada remaja di SMK Muhammadiyah 1 Padang untuk menambah pengetahuan siswa terkait anjuran serta manfaat kandungan buah dan sayur bagi kesehatan sehingga dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur sebagai upaya untuk mencegah terjadinya penyakit tidak menular salah satunya *overweight* dan obesitas.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Edukasi Penyuluhan Dengan Media Buku Saku Terhadap Pengetahuan Mengenai Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja di SMK Muhammadiyah 1 Padang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas maka dapat disimpulkan rumusan masalah dalam penelitian adalah bagaimana pengaruh edukasi penyuluhan dengan media buku saku terhadap pengetahuan mengenai konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMK Muhammadiyah 1 Padang.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi penyuluhan dengan media buku saku terhadap pengetahuan mengenai konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMK Muhammadiyah 1 Padang

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui distribusi frekuensi dari karakteristik responden yang terdiri dari umur, kelas, dan jenis kelamin
2. Diketahui distribusi frekuensi pengetahuan mengenai konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah dilakukan edukasi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol
3. Diketahui perbedaan pengetahuan mengenai konsumsi buah dan sayur sebelum dan setelah dilakukan edukasi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol
4. Diketahui perbedaan pengetahuan mengenai konsumsi buah dan sayur antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi SMK Muhammadiyah 1 Padang

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai panduan dalam memberikan edukasi kepada siswa mengenai pentingnya mengonsumsi buah sayur sehingga siswa dapat memiliki pengetahuan yang baik dan berdampak baik juga pada sikap dan tindakan siswa dalam mengonsumsi buah dan sayur.

1.4.2 Manfaat Bagi Peneliti

Bagi peneliti sendiri untuk menambah wawasan mengenai pemanfaatan media buku saku dalam melakukan edukasi penyuluhan sebagai upaya dalam perubahan pengetahuan dan sikap mengenai konsumsi buah dan sayur pada remaja.

1.4.3 Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Diharapkan penulisan ini dapat menjadi referensi bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Prodi Gizi dalam memperkaya bahasan dalam edukasi gizi yang

berhubungan dengan pengaruh edukasi menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan remaja mengenai konsumsi buah dan sayur.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi penyuluhan dengan media buku saku terhadap pengetahuan mengenai konsumsi buah dan sayur pada remaja. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 1 Padang pada bulan Juni 2024. Variabel independen pada penelitian ini adalah edukasi penyuluhan melalui media buku saku sedangkan variabel dependen adalah pengetahuan konsumsi buah dan sayur. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *quasi eksperimen pre-post test with control group*. Sampel penelitian ditentukan berdasarkan *proportional random sampling*. Analisis yang digunakan adalah *uji Wilcoxon* untuk melihat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kemudian *uji Mann-Whitney* untuk melihat perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol

