

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan terjadinya perubahan sangat cepat secara fisik, psikis, dan kognitif. Status gizi remaja memengaruhi rasa sehat-sejahtera (*well-being*) mereka sendiri dan berdampak pada hubungannya dengan keluarga serta teman.⁽¹⁾ Masalah gizi yang sering terjadi pada saat ini adalah obesitas, kurang energi kronis (KEK), stunting dan anemia. Anemia adalah suatu keadaan dimana konsentrasi hemoglobin yang rendah di dalam darah.⁽¹⁾ Remaja putri adalah kelompok yang rentan terkena anemia. Faktor risiko utama anemia pada remaja putri adalah asupan zat besi yang kurang, kemiskinan, infeksi tingkat tinggi, dan penyakit tertentu.⁽²⁾ Anemia pada remaja akan memberikan dampak pada perkembangan fisik dan kognitif remaja dan penurunan kekebalan tubuh.⁽³⁾ selain itu, kejadian anemia pada remaja putri juga menjadi salah satu faktor resiko tingginya angka kematian pada ibu hamil karena pendarahan.

Menurut WHO, prevalensi anemia pada remaja di dunia pada tahun 2015 di dalam *Global Health Observatory* (GHO) diperkirakan sebesar 32%. Sedangkan prevalensi anemia pada tahun 2016 sebesar 32,8%.⁽⁴⁾ Berdasarkan data diatas, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi anemia pada remaja di dunia dan tergolong masalah kesehatan masyarakat tingkat sedang.

Laporan Data Survey Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia sebesar 21,7%.⁽⁵⁾ Prevalensi anemia untuk remaja laki-laki dan perempuan usia 15-24 tahun sebesar 18,4%. Menurut Data Riskesdas 2018, prevalensi

anemia pada ibu hamil meningkat menjadi 48,9%. Prevalensi anemia ibu hamil pada umur 15-24 tahun sebesar 84,6%.⁽⁶⁾ Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa prevalensi anemia pada usia 15-24 tahun tergolong masalah kesehatan masyarakat tingkat berat.

Berdasarkan SK Menkes, didapatkan bahwa prevalensi anemia di Provinsi Sumatera Barat sebesar 29,8%.⁽⁷⁾ Data dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2018, terdapat 24,02% siswi di Kota Padang yang dijarung di SMA Negeri Kota Padang berisiko terkena anemia. Wilayah kerja Puskesmas Padang Pasir adalah wilayah dengan peserta didik kedua tertinggi yang memiliki risiko anemia di Kota Padang.⁽⁸⁾

Penyebab langsung anemia adalah konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi dan tidak seimbangnnya makanan yang dimakan dengan kecukupan sumber zat gizi yang dibutuhkan seperti asupan energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin C, zat besi, dan asam folat.^(9, 10) Penyebab anemia lainnya adalah karena ketidakseimbangan asupan zat gizi dengan aktifitas yang dilakukan oleh remaja.⁽⁹⁾

Edukasi merupakan suatu proses yang berdimensi luas untuk mengubah perilaku sehingga seseorang dapat menerapkan kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Menurut WHO, secara umum pendidikan gizi bertujuan mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi.⁽¹¹⁾ Untuk mencegah timbulnya dampak lebih lanjut yang disebabkan oleh anemia pada remaja putri, perlu disosialisasikan pedoman gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal. Untuk mengoptimalkan penyampaian pesan gizi seimbang kepada remaja putri, diperlukan edukasi gizi yang tepat. Edukasi pedoman gizi seimbang dapat dilakukan dengan cara promosi gizi. Promosi gizi bisa dilakukan menggunakan media sosial.⁽¹²⁾

Berdasarkan data survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2018, sebanyak 171,17 juta jiwa penduduk Indonesia menggunakan internet. Pengguna internet usia 15-19 tahun menduduki peringkat pertama dalam penetrasi pengguna internet berdasarkan umur yaitu sebanyak 91% dari total penduduk usia 15-19 tahun. Provinsi Sumatera Barat mendapati peringkat ke-2 setelah Provinsi Bengkulu untuk pulau Sumatera dalam penetrasi pengguna internet yaitu sebesar 84,2%.⁽¹³⁾ Besarnya jumlah pengguna internet usia 15-19 tahun harus dapat dimanfaatkan oleh tenaga kesehatan khususnya bidang gizi dalam melakukan komunikasi, informasi dan edukasi gizi.

Instagram adalah salah satu media sosial yang banyak digunakan oleh remaja pada saat ini. *Instagram* merupakan sosial media berbasis gambar yang memberikan layanan berbagi foto atau video secara *online*. *Instagram* dianggap sebagai media sosial yang paling terbaru oleh para remaja karena media sosial ini lebih fokus dengan foto dan video yang berdurasi pendek dibanding dengan media sosial lain yang berfokus pada kata-kata sehingga *instagram* lebih mudah digunakan dan dinikmati.⁽¹⁴⁾ Berdasarkan data survei APJII pada tahun 2018, *instagram* merupakan media sosial kedua yang sering dikunjungi setelah *facebook* yaitu sebanyak 17,8%.⁽¹³⁾

Sebuah penelitian menyatakan bahwa terhadap hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dan penerapan pesan gizi seimbang dengan kejadian anemia gizi besi.⁽¹⁵⁾ Sebuah penelitian lainnya didapatkan bahwa pengetahuan remaja tentang zat besi masih sangat kurang dimana sebagian besar remaja tidak mengetahui manfaat zat besi sehingga besar kemungkinan remaja akan mengalami anemia.⁽¹⁶⁾ Penelitian Dewi Marfiah dkk tahun 2016, menyatakan bahwa pemberian edukasi gizi efektif meningkatkan rata-rata asupan zat besi pada remaja putri sebesar 15,5 mg.⁽¹⁷⁾ Penelitian

lainnya menyatakan bahwa pendidikan anemia gizi audio visual tanpa atau dengan leaflet berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan anemia gizi pada remaja putri, perilaku minum tablet Fe dan asupan protein.⁽¹⁸⁾

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Padang Pasir, petugas puskesmas penanggung jawab UKS di sekolah Kecamatan Padang Barat mengatakan bahwa SMA Negeri 2 Padang merupakan salah satu sekolah yang memiliki risiko anemia tinggi yaitu sebesar 21,42 %.⁽¹⁹⁾ Data tersebut menunjukkan bahwa prevalensi anemia di SMA Negeri 2 Padang tergolong masalah kesehatan masyarakat tingkat sedang. SMA Negeri 2 Padang memiliki 2 program UKS, yaitu PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja) dan Pemberian Tablet Fe Remaja Putri. Berdasarkan wawancara dengan petugas penanggung jawab UKS di Puskesmas Padang Pasir, pelaksanaan program tersebut telah berjalan dengan baik.

Hasil studi pendahuluan pada remaja putri di SMA Negeri 2 Padang, menunjukkan bahwa 3 dari 8 remaja putri pernah mendapatkan PKPR dan 7 dari 8 remaja putri pernah mendapat Tablet Fe. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa 7 dari 8 remaja putri belum pernah menerima edukasi tentang gizi seimbang dan diperoleh bahwa 8 dari 8 remaja putri menggunakan *instagram*. Berdasarkan studi pendahuluan juga didapatkan bahwa bahwa 3 dari 8 remaja putri di SMA Negeri 2 Padang mengetahui tentang pengertian dari gizi seimbang.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Edukasi Gizi tentang Pedoman Gizi Seimbang Menggunakan Media Sosial *Instagram* terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Kota Padang Tahun 2020”.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh edukasi gizi tentang gizi seimbang dengan menggunakan media sosial *Instagram* terhadap perubahan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri anemia di SMA N 2 Kota Padang tahun 2020.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi tentang gizi seimbang dengan menggunakan media sosial *instagram* terhadap perubahan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Padang tahun 2020.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui rata-rata skor pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang pada remaja sebelum dan sesudah edukasi menggunakan media sosial *instagram* dan *whatsapp*
2. Diketahui rata-rata skor sikap tentang pedoman gizi seimbang pada remaja sebelum dan sesudah edukasi menggunakan media sosial *instagram* dan *whatsapp*
3. Diketahui rata-rata skor tindakan tentang pedoman gizi seimbang pada remaja sebelum dan sesudah edukasi menggunakan media sosial *instagram* dan *whatsapp*
4. Diketahui perbedaan perilaku remaja tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah edukasi gizi seimbang pada kelompok media sosial *instagram* dan *whatsapp*

5. Diketahui perbedaan perubahan perilaku remaja tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah edukasi gizi seimbang pada kelompok media sosial *instagram* dengan *whatsapp*.
6. Mengetahui pengaruh edukasi gizi tentang gizi seimbang menggunakan media sosial *instagram* terhadap perubahan perilaku gizi seimbang remaja putri

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi SMA Negeri 2 Padang

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai panduan untuk pencegahan anemia pada remaja putri dan sebagai bahan tambahan dalam memberikan edukasi gizi yang lebih efektif dan efisien khususnya mengenai gizi seimbang.

1.4.2 Manfaat bagi Responden

Menambah pengetahuan dan wawasan remaja mengenai gizi seimbang agar dapat mencegah anemia pada remaja putri.

1.4.3 Manfaat bagi Peneliti

Bagi peneliti sendiri untuk menambah wawasan mengenai edukasi gizi untuk pencegahan anemia dan mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan menggunakan media sosial *instagram* untuk pencegahan anemia pada remaja putri.

1.4.4 Manfaat bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Diharapkan penulisan ini dapat menjadi referensi bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Prodi Gizi terkait edukasi gizi dan memperkaya bahasan dalam bidang edukasi gizi yang berhubungan dengan pengaruh edukasi menggunakan media sosial

instagram terhadap perubahan perilaku gizi seimbang pada remaja putri agar dapat menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan *instagram* terhadap perubahan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Padang dari bulan Oktober 2019 – April 2020. Variabel independen pada penelitian ini adalah edukasi gizi tentang gizi seimbang sedangkan variabel dependen adalah perilaku gizi seimbang. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *quasi eksperimen pre-post test with control group*. Sampel diambil secara *proportional random sampling*.

