

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Remaja merupakan suatu periode dalam siklus kehidupan manusia di mana terjadi percepatan pertumbuhan menuju dewasa yang sangat memerlukan dukungan gizi yang optimal (Kemenkes, 2016). Masa remaja merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa sehingga sangat penting untuk diperhatikan. Gizi seimbang pada masa ini sangat menentukan kematangan di masa depan (Syarief, 2004).

Menurut WHO (2005), remaja adalah penduduk dalam rentang 10-19 tahun. Namun Monks (1992) mengatakan bahwa masa remaja adalah rentang usia 12 – 21 tahun. Sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI 2014). Menurut Papalia dan Olds, masa remaja adalah masa transisi melalui perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir pelana tahun atau awal dua puluh tahun (2010).

Pada masa remaja terjadi banyak perubahan yang berlangsung cepat seperti pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku (Adriani & Wirjatmadi, 2012). Tahap periode terjadi puncak pertumbuhan akan mempengaruhi pertumbuhan komposisi tubuh, pertumbuhan yang pesat pada berat badan dan masa tulang dan aktivitas fisik sehingga mempengaruhi kebutuhan gizi pada remaja akhir (Murbawani, 2014).

Seiring dengan peningkatan populasi di remaja Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh (Mokoginta dkk,2016). Masalah tersebut memasuki masalah ganda yang artinya, masalah gizi kurang belum sepenuhnya teratasi, namun masalah gizi lebih juga muncul (Depkes, 2007).

Berada di masa peralihan, fase remaja menjadi sangat rentan. Ada tiga alasan mengapa remaja dikategorikan rentan. *Pertama*, percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak. *Kedua*, perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntun penyesuaian masukan energi dan zat gizi. *Ketiga*, keikutsertaan dalam olahraga, kecanduan alkohol dan obat meningkatkan kebutuhan makan secara berlebihan yang menimbulkan obesitas (Arisman 2002 & Mardalena, 2017).

Kemenkes RI (2017) menyatakan bahwa obesitas merupakan penumpukan lemak berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energi intake*) dengan energi yang digunakan (*Energi expenditure*) dalam waktu yang lama. Pada masa ini obesitas meningkat karena penurunan aktivitas fisik dan peningkatan konsumsi tinggi lemak dan karbohidrat, tetapi memiliki kandungan gizi rendah (Susetyowati, 2017). Apabila obesitas tidak ditangani dini, maka akan muncul masalah kesehatan seperti osteoarthritis, kanker, penyakit jantung koroner (PKI) dan gangguan pernafasan seperti *sleep apnea* (Tchenof & Depres, 2013).

Prinsip pengelolaan obesitas adalah mengatur keseimbangan energi. Energi yang masuk harus lebih rendah dibandingkan dengan yang dibutuhkan (Kemenkes

RI 2017). Hasil penelitian Wardhani, (2016) & Devi, Sartono & Isworo (2013) menyebutkan bahwa tingkat pengetahuan terkait label kemasan makanan seperti cara yang benar dalam membaca informasi gizi sangat berperan penting dalam tindakan pemilihan makanan berkemasan seseorang, terutama bagi orang dengan status obesitas yang membutuhkan pengendalian *intake* energi. Menurut Bosman et al (2014) menyatakan bahwa Departemen Kesehatan Afrika Selatan telah banyak menggunakan label makanan sebagai bagian dari strategi untuk mencegah obesitas dan untuk membantu konsumen dalam memilih makanan berkemasan. Madilo (2020) juga mengatakan bahwa label gizi merupakan alat kesehatan yang dapat menyediakan informasi penting yang dapat menjadi pertimbangan konsumen dalam memilih makanan berkemasan. Sanlier & Karakus 2010 juga mengatakan bahwa kesadaran tentang pentingnya memahami label gizi dari suatu produk makanan berkemasan dapat memelihara kesehatan dan mencegah penyakit.

Label gizi (*Nutrition Labelling*) merupakan suatu informasi kandungan gizi yang terkandung dalam produk pangan disertai dengan jumlah kandungan tersebut dalam setiap sajian atau kemasan makanan. Tujuan utama pelabelan gizi adalah membantu konsumen untuk mengurangi dan menghindari keebihan atau kekurangan asupan zat gizi yang dapat berakibat pada masalah kesehatan terkait pola makan (WHO, 2007). Peraturan mengenai label gizi di Indonesia yang ditetapkan oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan menyatakan bahwa perusahaan makanan wajib mencantumkan label pangan pada kemasannya. Zat

gizi yang dilampirkan diantaranya kandungan kalori, lemak, protein, gula dan sodium (BPOM RI, 2005).

Penelitian oleh Ningtias, Handayani & Kusumaastuty (2018) pada mahasiswa obesitas di Universitas Brawijaya dimana dari 44 mahasiswa sebagian besar mahasiswa masih memiliki pengetahuan terkait pembacaan label gizi suatu makanan berkemasan masih kurang. Hasil penelitian serupa juga dilakukan oleh Anggaraini et al (2018) dimana tingkat pengetahuan terkait pembacaan label gizi makanan berkemasan pada mahasiswa dengan status gizi normal cukup baik, sedangkan pada mahasiswa yang berstatus gizi obesitas memiliki tingkat pengetahuan yang kurang baik.

Dari hasil survei yang dilakukan pada tanggal 31 juli 2020 kepada mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Andalas melalui aplikasi *google form* didapatkan data dari 80 orang mahasiswa 13 orang mahasiswa (16,5%) memiliki IMT overweight dan 6 orang mahasiswa (7.5%) memiliki IMT obesitas I. Hasil pengkajian lainnya didapatkan bahwa sebanyak 51 oarang (63,8%) mahasiswa memiliki kebiasaan makan yang buruk diantaranya sebanyak 67 orang (83,75%) mahasiswa mengkonsumsi *fastfood* sebanyak 2 kali dalam seminggu, hanya sebanyak 27 orang (33,75) mahasiswa memakan sayur dan buah minimal satu mangkok dalam satu hari. Hasil pengkajian aktivitas fisik menyatakan bahwa dalam seminggu terakhir terdapat 5 orang mahasiswa (6,2%) jarang berolah raga atau melakukan aktivitas fisik, dan sebanyak 51 orang (63.8%) mahasiswa hanya kadang kadang melakukan aktivitas fisik.

Pengkajian selanjutnya dilakukan pada 25 orang mahasiswa dengan menggunakan aplikasi *google form* tentang tingkat pengetahuan mahasiswa terhadap pemahaman membaca informasi nilai gizi, memilih makanan berkemasan dan kepatuhan membaca informasi nilai gizi adalah sebanyak 15 orang (60%) mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan yang kurang baik terhadap pemahaman membaca informasi nilai gizi, kemudian 6 orang (24%) mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan baik dan 4 orang (16%) memiliki pengetahuan yang baik. Selanjutnya pada pengkajian pengetahuan memilih makanan berkemasan didapatkan 12 orang mahasiswa (48%) memiliki pengetahuan kurang, 9 orang (36%) memiliki pengetahuan cukup baik dan 1 orang (4%) memiliki pengetahuan baik.

Hasil pengkajian kepatuhan terhadap membaca informasi nilai gizi didapatkan bahwa sebanyak 8 orang (32%) mahasiswa patuh dalam membaca informasi nilai gizi namun sebanyak 17 orang (68%) mahasiswa dikategorikan tidak patuh dalam membaca informasi nilai gizi. Dari hasil wawancara 10 orang mahasiswa juga didapatkan data mahasiswa cenderung menyukai makanan berkemasan, tinggi lemak, bersantan dan pedas seiring dengan budaya yang dianut yaitu budaya minang.

Berdasarkan hasil survei dengan 25 orang mahasiswa mengatakan bahwa sebanyak 25 orang (100%) mahasiswa pernah mendapatkan edukasi tentang cara membaca informasi nilai gizi melalui media koran, internet, dan dari tenaga kesehatan. Namun sebanyak 18 orang mahasiswa (72%) mengatakan masih kurang jelas dengan materi cara membaca informasi nilai gizi.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka perlu diberikan intervensi kepada mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Andalas Angkatan A'17 melalui pendidikan kesehatan tentang panduan membaca informasi nilai gizi dan pemilihan makanan berkemasan.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalahnya adalah “Apakah pendidikan kesehatan tentang panduan membaca informasi nilai gizi dan pemilihan makanan berkemasan dapat meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan mahasiswa dalam mengendalikan obesitas?”

C. TUJUAN PENELITIAN

- a. Mampu melakukan pengkajian komunitas pada mahasiswa tentang panduan membaca informasi nilai gizi dan pemilihan makanan berkemasan di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas
- b. Menentukan diagnosa atau masalah yang potensial dikomunitas mengenai panduan membaca informasi nilai gizi dan pemilihan makanan berkemasan di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas
- c. Mampu menentukan intervensi keperawatan komunitas dengan pendidikan kesehatan tentang panduan membaca informasi nilai gizi dan pemilihan makanan berkemasan di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- d. Mampu melakukan implementasi keperawatan dengan pendidikan kesehatan tentang panduan membaca informasi nilai gizi dan pemilihan makanan berkemasan di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

- e. Mampu mengevaluasi terhadap implementasi pendidikan kesehatan tentang panduan membaca informasi nilai gizi dan pemilihan makanan berkemasan di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- f. Mampu melakukan analisa kasus pengetahuan mahasiswa tentang panduan membaca informasi nilai gizi dan pemilihan makanan berkemasan di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Ilmu Pendidikan

Karya ilmiah akhir dapat dijadikan pengetahuan atau informasi yang berguna untuk meningkatkan kualitas pendidikan pada profesi keperawatan terutama untuk mahasiswa yang menempuh pendidikan di institusi kesehatan. Selanjutnya dapat dijadikan ilmu yang berhubungan dengan mata kuliah keperawatan komunitas oleh mahasiswa profesi keperawatan komunitas dan mahasiswa peminatan keperawatan komunitas tentang panduan membaca informasi nilai gizi atau *nutrition facts* pada makanan berkemasan.

2. Bagi pelayanan keperawatan

Menjadi bahan masukan bagi tenaga keperawatan sebagai pilihan intervensi pendidikan kesehatan terutama pada masalah obesitas pada remaja.

3. Bagi Mahasiswa

Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi mahasiswa dalam hal perawatan komunitas dan menambah

pengalaman mahasiswa dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi remaja dan panduan membaca informasi nilai gizi dan pemilihan makanan berkemasan.

4. Bagi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas

a. Bagi Fakultas

Hasil laporan ilmiah akhir dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi fakultas keperawatan dalam membuat kebijakan terkait upaya peningkatan pengetahuan tentang gizi remaja dan pembacaan label gizi makanan berkemasan dalam upaya penatalaksanaan dan pencegahan obesitas pada mahasiswa. Selanjutnya diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan pelayanan kesehatan melalui program Kampus Sehat yang bersifat promotif dan preventif tentang penyuluhan cara membaca informasi nilai gizi dan pemilihan makanan berkemasan.

b. Bagi Mahasiswa

Hasil laporan akhir ilmiah dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa terkait penatalaksanaan obesitas yaitu panduan membaca informasi nilai gizi dan pemilihan makanan berkemasan.