

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Masa remaja disebut juga sebagai masa peralihan atau masa penghubung antara masa anak-anak menuju masa dewasa (Wirenviona & Riris, 2020). Menurut World Health Organization (WHO) (2014) remaja merupakan usia 10-19 tahun, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Remaja sebagai generasi penerus bangsa harus memiliki persiapan yang optimal termasuk persiapan dibidang kesehatan untuk terbebas dari berbagai masalah kesehatan (Kemenkes,2017).

Usia remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja banyak perubahan yang terjadi karena bertambahnya masa otot, bertambahnya jaringan lemak dalam tubuh juga terjadinya perubahan hormonal. Perubahan-perubahan itu mempengaruhi kebutuhan gizi dan makanan mereka. Remaja dianggap mampu membuat keputusan dalam kehidupan mereka dari pada ketika mereka masih anak-anak. Remaja sering menentukan sendiri makanan yang akan dikonsumsi (Adriani & Wirjatmadi, 2012).

Pertumbuhan yang pesat, perubahan psikologis serta peningkatan aktivitas yang menjadi karakteristik remaja menyebabkan peningkatan

kebutuhan zat gizi dan terpenuhi atau tidaknya kebutuhan ini akan mempengaruhi status gizi. Pada masa remaja masalah gizi yang sering muncul yaitu makan yang tidak teratur, Gangguan makan (anoreksia nervosa dan bulimia nervosa), obesitas (kegemukan), Jerawat, dan Anemia (Adriani & Wirjatmadi, 2012).

Berdasarkan data Riskesdas 2018 proporsi kurang energi kronis pada wanita usia subur tidak hamil usia 15-19 tahun sebanyak 36,3%, proporsi obesitas sentral pada umur lebih dari 15 tahun sekitar 31% dari jumlah penduduk, sedangkan di Sumatera barat proporsi obesitas sentral pada umur lebih dari 15 tahun sekitar 35% dari jumlah penduduk, Proporsi Konsumsi Buah/Sayur kurang dari 5 porsi perhari pada penduduk umur lebih dari 5 tahun Sumatera Barat berada di posisi ke 8 yang mendekati 98,2% dari jumlah penduduk.

Status Gizi yang baik dapat dicapai apabila pangan yang dikonsumsi harus dalam jumlah cukup, bermutu, dan beragam jenisnya untuk memenuhi berbagai zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Penentuan kebutuhan akan zat gizi remaja secara umum didasarkan pada angka kecukupan gizi (AKG). Energi dan protein yang dibutuhkan remaja lebih banyak daripada orang dewasa, begitu juga vitamin dan mineral. Seorang remaja laki-laki yang aktif membutuhkan 3000 kalori atau lebih perhari untuk mempertahankan berat badan normal. Seorang remaja Putri membutuhkan 2000 kalori per hari untuk mempertahankan berat badan agar tidak gemuk (Rachmawati, 2012).

Periode remaja merupakan rentang waktu yang kritis dan penting terkait pemenuhan gizi. (ayumar, margawati, & wijayanti, 2019). Nutrisi remaja sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang tepat. Nutrisi yang kurang optimal dapat berkontribusi pada pertumbuhan yang tertunda dan terhambat serta gangguan perkembangan mental (Salam, et al., 2016). Makanan dan Nutrisi adalah kebutuhan dasar untuk promosi dan perlindungan kesehatan, untuk meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan manusia dengan kualitas hidup. Dari segi gizi, remaja dianggap individu yang rentan karena pola makan mereka saat ini, yang biasanya rendah dalam mikronutrien dan tinggi gula dan lemak (Gracia, Polo, & Riano, 2016).

Pada penelitian Rahmawati, Hardinsyah dan Katrin Roosita (2015) secara keseluruhan baik remaja laki-laki maupun perempuan usia 13-15 tahun cenderung lebih banyak mengonsumsi pangan karbohidrat dibanding pangan lain. Sementara, kelompok pangan yang lain seperti sayur, buah dan lauk nabati, baik remaja laki-laki maupun perempuan usia 13-15 tahun masih sangat rendah. Kelebihan dan kekurangan zat gizi merupakan gangguan gizi yang akan memengaruhi kesehatan remaja dan risiko penyakit dikemudian hari. Oleh karena itu asupan zat gizi seperti karbohidrat perlu diseimbangkan untuk pertumbuhan remaja yang optimal. (Rahmawati, Hardinsyah, & Roosita, 2015).

Perilaku makan tidak baik merupakan kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak memberi semua zat-zat gizi esensial seperti karbohidrat, lemak dan protein yang dibutuhkan dalam metabolisme tubuh (Pujiati,

Arneliwati, & Rahmalia, Hubungan antara Perilaku Makan dengan Status Gizi Pada Remaja Putri, 2015). Adapun pola makan remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya kebiasaan makan yang buruk dengan berpangkal pada kebiasaan makan keluarga yang tidak baik sudah tertanam sejak kecil, pemahaman gizi yang keliru dengan tubuh yang lanksing sering menjadi idaman bagi para remaja terutama wanita, kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu, promosi yang berlebihan melalui media massa, masuknya produk-produk makanan baru seperti jenis makanan siap santap (*Fast Food*) (Adriani & Wirjatmadi, 2012).

Berdasarkan Infodatin Remaja Sehat Penuh Gizi (Kemenkes,2019) mengenai pola konsumsi remaja dan status gizi yang tidak baik berupa sebanyak 27,93% melaporkan minuman soda sekali atau lebih setiap hari, sebanyak 44,6% melaporkan tidak pernah/ jarang/ kadang-kadang sarapan, sebanyak 55,4% melaporkan mengonsumsi fast food satu kali seminggu atau lebih, sebanyak 68,3% tidak pernah atau hampir tidak pernah bawa bekal makan siang ke sekolah, sebanyak 16% remaja usia 13-15 tahun mengalami kegemukan dan obesitas, sebanyak 8,7% remaja usia 13-15 tahun yang kurus dan sangat kurus (Kemenkes,2019).

Data Riskesdas 2010, secara nasional rata-rata kecukupan konsumsi energi penduduk usia 16-18 tahun berkisaran antara 69,5%-84,3% dan sebanyak 54,5% remaja mengonsumsi energi dibawah kebutuhan minimal. Rata-rata kecukupan konsumsi protein remaja berkisar antara 88,3%-129,6%

dan remaja yang mengonsumsi dibawah kebutuhan minimal sebanyak 35,6%. Diperkotaan, rata-rata remaja kekurangan 670 kilo kalori energi dan 1,2 gram protein. Di Sumatera Barat remaja yang mengonsumsi energi dibawah kebutuhan minimal sebanyak 51,5% dan protein sebanyak 21,2% (Setawati & Setyowati, 2015).

Perilaku makan remaja adalah suatu tingkah laku, yang dapat dilihat dan diamati, yang dilakukan oleh remaja dalam rangka memenuhi kebutuhan makan yang merupakan kebutuhan fisiologis dasar. Jadi, dapat dikatakan bahwa perilaku makan menjadi kebutuhan untuk menunjukkan eksistensinya sebagai makhluk hidup serta sebagai dasar guna melakukan interaksi dengan orang lain (Setawati & Setyowati, 2015). Perilaku makan merupakan suatu wujud tindakan seseorang dalam memilih dan mengonsumsi makanan yang terbentuk melalui pengetahuan dan sikap. (Pane, Tasnim, Sulfianti, & dkk, 2020)

Penelitian Hurry Mega Insani (2019), pangan yang paling sering dikonsumsi adalah nasi, telur, kangkung, mangga dan bala-bala. Kebiasaan makan tersebut mampu meningkatkan rata-rata tingkat kecukupan energi dan zat gizi subjek kelompok ceramah meningkat secara signifikan terutama energi, karbohidrat, kalsium dan besi. Sedangkan pada kelompok website kecukupan energi, protein, karbohidrat, kalsium, fosfor, dan besi tersebut meningkat secara tidak signifikan. Pada kelompok kontrol, sebagian besar kecukupan energi dan zat gizi menurun.

Edukasi gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak sekolah, membentuk sikap positif terhadap makanan dalam rangka membentuk kebiasaan makan yang baik. Menurut Bloom pengetahuan yang diperoleh seseorang akan mempengaruhi sikap, kemudian sikap tersebut menentukan perilakunya. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap pada remaja melalui pendidikan kesehatan (Azhari & Fayasari, 2020). Pendidikan kesehatan adalah proses yang direncanakan dengan sadar untuk menciptakan peluang bagi individu-individu untuk senantiasa belajar memperbaiki kesadaran (*literacy*) serta meningkatkan pengetahuan serta keterampilannya (*life skills*) demi kepentingan kesehatannya (Apriningsih & Hippy, 2009).

Penelitian Nazhif Gifari, dkk (2020) didapatkan kegiatan edukasi telah memberikan wawasan dan pengetahuan kepada siswa tentang gizi seimbang dan aktivitas fisik. Para siswa memahami prinsip dasar penerapan gizi seimbang dan aktivitas fisik bagi remaja sehingga berdampak positif terhadap kesehatan.

Pendidikan kesehatan dapat diberikan kepada sasaran, baik secara langsung maupun melalui media tertentu. Dalam situasi dimana pendidik tidak dapat bertemu langsung dengan sasaran, media pendidikan sangat diperlukan. Media pendidikan kesehatan adalah saluran komunikasi yang dipakai untuk mengirimkan pesan kesehatan. (Apriningsih & Hippy, 2009). Pengembangan media edukasi gizi pada penelitian-penelitian sebelumnya berfokus pada

pengembangan media cetak, audiovisual dan melalui website serta media sosial yang memiliki keuntungan dapat diakses melalui internet, dengan murah, mudah, cepat dan tanpa batas (Zaki & Sari, 2019). Menggunakan platform berbasis web atau teknologi dapat membantu kaum muda mengadopsi kebiasaan makan yang sehat yang akan diimplikasikan dikemudian hari. (Chamberland, et al., 2017)

Penelitian Fachruddin dkk (2017), media edukasi gizi berbasis android dan website dengan tema gizi seimbang telah berhasil dikembangkan dengan menunjukkan tingkat penerimaan dan kesukaan yang baik. Terdapat perubahan positif terhadap pengetahuan, sikap dan praktik anak SD setelah edukasi gizi.

Menurut Novelinda R (2018) Media edukasi dengan mengaplikasikan gambar, dan suara lebih baik dalam memberikan informasi, seperti penelitian di padang yang membandingkan media booklet dan media video pada siswa MTS mengenai konsumsi sayur dan buah. Dalam penelitian tersebut, media video lebih aktif dalam memperbaiki perilaku konsumsi sayur dan buah. Media audiovisual lebih baik dalam memberi informasi, namun tergantung dari jenis informasi yang diberikan. Selain itu, penerimaan materi edukasi juga dipengaruhi kemampuan literasi subyek dalam menerima dan mengolah informasi gizi yang didapat untuk nantinya mempengaruhi perilaku sehari-hari. (Azhari & Fayasari, 2020). Penelitian (Zaki & Sari, 2019), Edukasi gizi dilakukan melalui sosial media. Materi edukasi gizi dikemas dalam bentuk infografis yang diunggah melalui instagram dan Whatsapp.

Edukasi gizi berbasis edutainment bermanfaat dalam meningkatkan pengalaman belajar secara menyeluruh bagi siswa. Android dan website merupakan salah satu media edukasi gizi berbasis teknologi edutainment yang sudah banyak diterapkan diluar negeri dan berpotensi untuk diterapkan di Indonesia. Indonesia merupakan negara yang penggunaan internetnya berkembang pesat. Oleh karena itu android dan website sangatlah efektif jika digunakan dalam edukasi gizi sehingga dapat memberikan dampak positif dari penggunaan smartphone dan internet. (Perdana, Madanijah, & Ekayanti, 2017)

Fachruddin Perdana,dkk (2015), Intervensi edukasi gizi meningkatkan sikap gizi seimbang subjek, kecuali pada kelompok kontrol yang skor sikap menurun. Peningkatan skor sikap paling tinggi pada kelompok android dan gabungan android & website. Penelitian (Chamberland, et al., 2017) Team Nutriathlon berbasis web yang inovatif berdampak positif pada konsumsi fruit and vegetables dan milk and alternatives dikalangan siswa. Penelitian Muhammad Arif Azhari,dkk (2019), terdapat perbedaan yang signifikan skor sikap, konsumsi sayur dan buah, frekuensi sarapan, antara siswa yang diberikan edukasi gizi dengan ceramah dan video, lebih tinggi yang diberikan edukasi gizi dengan media video.

SMP Darul Quran Padang merupakan Yayasan Pendidikan berdasarkan Keputusan Kepala Dinas Pendidikan Kota Padang yang beralamat di By Pass KM. 18 Jl. Adung RT/02 RW/04 Koto Panjang ikur Kec. Koto Tangah, Kota Padang. Dari Hasil Windshield Survey, pengukuran antropometri (IMT),

wawancara dan penyebaran kuesioner pada siswa sebanyak 102 orang didapatkan hasil sebanyak (55%) siswa dengan kategori kurus ( $IMT < 18,5$  kgM<sup>2</sup>), serta sebagian kecil (10%) dalam termasuk kategori gemuk ( $IMT > 25$ kgM<sup>2</sup>). Berdasarkan data didapat dari kepala sekolah jumlah murid SMP Darul Qur'an Padang sebanyak 102 siswa dengan 4 kelas yaitu Kelas VII, Kelas VIII, Kelas IX1 dan Kelas IX2. Dari hasil wawancara kepada 10 orang didapat 7 orang siswa memiliki pengetahuan yang kurang terhadap Nutrisi sehat pada remaja dan sebanyak 3 orang siswa memiliki pengetahuan baik.

Banyak tantangan dalam penyampaian pesan-pesan gizi pada anak remaja. Remaja merupakan salah satu kelompok yang mudah menerima program edukasi, akan tetapi mereka memiliki karakteristik tersendiri dalam pemilihan media untuk proses belajar karena hasrat yang besar untuk ingin tahu dan mempelajari lebih jauh. Ketidaktahuan timbul karena pengetahuan yang diberikan tidak teraplikasikan dengan baik dan media penyampaiannya kurang tepat. Sehingga, edukasi gizi pada remaja memerlukan adanya media yang edukatif, kreatif dan inovatif (Perdana, Madanijah, & Ekayanti, 2017). Pengetahuan gizi yang baik akan mempengaruhi sikap dan perilaku gizi baik dalam hal memilih makanan yang bergizi, beragam dan seimbang (Agustin, Fayasari, & Sari, 2018). Karena pengetahuan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan praktik/tindakan dalam memilih makanan asupan makanan merupakan salah satu hal yang mempengaruhi status gizi seseorang.

Keperawatan komunitas memberikan perawatan profesional kepada masyarakat yang difokuskan pada komunitas melalui peningkatan kesehatan, pencegahan penyakit maupun pemeliharaan dan rehabilitasi untuk mencapai kesehatan yang optimal. Beberapa peran keperawatan komunitas meliputi Klinisi/Penyedia Layanan Kesehatan, pendidik Kesehatan/Edukator, Advokat, Manajer, Kolaborator dan konseler (Mahatir, 2020). Pendidikan kesehatan merupakan upaya promotif dan preventif dalam membantu individu, keluarga, kelompok dan masyarakat mencapai derajat kesehatan yang optimal. Untuk itu, khususnya melalui pengembangan sistem komunikasi, informasi dan edukasi pada golongan remaja maka penulis tertarik untuk mengangkat Karya Ilmiah Akhir dengan judul “Asuhan Keperawatan Komunitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Audiovisual Berbasis Website Melalui Whatsapp Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Tentang Pemenuhan Nutrisi Sehat Dan Gizi Seimbang Pada Siswa/Siswi Smp Islam Darul Qur’an Padang Tahun 2020”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka perumusan masalah penelitian ini adalah Apakah Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Audiovisual Berbasis Situs Website Melalui Whatsapp dapat meningkatkan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Tentang Pemenuhan Nutrisi Sehat Dan Gizi Seimbang Pada Siswa / Siswi Smp Islam Darul Qur'an Padang ?

## C. Tujuan

### 1. Tujuan Umum

Dapat menggambarkan pelaksanaan asuhan keperawatan komunitas yang komprehensif terhadap siswa/siswi SMP Darul Qur'an Padang menggunakan media audiovisual berbasis situs website melalui whatsapp dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku tentang pemenuhan nutrisi sehat dan gizi seimbang.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan pengkajian komunitas pada remaja SMP dalam masalah memiliki pengetahuan, sikap dan perilaku yang kurang terhadap pemenuhan nutrisi sehat dan gizi seimbang
- b. Menggambarkan diagnosa keperawatan pada remaja SMP Darul Quran dengan masalah memiliki pengetahuan, sikap dan perilaku yang kurang terhadap pemenuhan nutrisi sehat dan gizi seimbang
- c. Menggambarkan intervensi keperawatan dengan menggunakan media audiovisual berbasis situs website melalui whatsapp dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku tentang pemenuhan nutrisi sehat dan gizi seimbang pada remaja di SMP Darul Qur'an

d. Menggambarkan implementasi keperawatan komunitas dengan menggunakan media audiovisual berbasis situs website melalui whatsapp dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku tentang pemenuhan nutrisi sehat dan gizi seimbang pada remaja

SMP Darul Qur'an

e. Menggambarkan evaluasi terhadap implementasi dengan menggunakan media audiovisual berbasis situs website melalui whatsapp dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku tentang pemenuhan nutrisi sehat dan gizi seimbang pada remaja

SMP Darul Qur'an

#### **D. Manfaat Penulisan**

##### **1. Bagi Penelitian Keperawatan**

Hasil laporan ilmiah akhir dapat menjadi informasi dan referensi yang berguna bagi mahasiswa yang ingin meneliti penerapan asuhan keperawatan terhadap remaja dengan masalah memiliki pengetahuan, sikap dan perilaku yang kurang tentang pemenuhan nutrisi sehat dan gizi seimbang pada remaja.

##### **2. Bagi Pelayanan Keperawatan**

Menjadi penerapan evidence based yang dapat digunakan dalam merencanakan praktik keperawatan komunitas setting sekolah untuk

masalah pengetahuan, sikap dan perilaku yang kurang tentang pemenuhan nutrisi sehat dan gizi seimbang pada remaja.

