

## BAB 1 : PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Usia remaja (10-18 tahun) merupakan masa perubahan yang dramatis. Hal ini disebabkan karena pada usia remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi suatu asupan maupun kebutuhan gizinya.<sup>(1)</sup> Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang dan gizi lebih. Gizi kurang disebabkan karena adanya tingkat konsumsi energi dan zat-zat gizi lain yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh sedangkan kejadian gizi lebih terjadi karena kebiasaan makanan yang kurang baik sehingga jumlah masukan energi berlebihan.<sup>(2)</sup>

Masalah gizi yang paling sering terjadi pada remaja adalah kurangnya asupan gizi yang mengakibatkan kurang gizi yaitu terlalu kurus dan dapat terkena anemia karena kekurangan zat besi.<sup>(2)</sup> Selain itu masalah gizi yang sering muncul adalah kelebihan asupan gizi yang dapat menyebabkan obesitas. Obesitas menjadi ancaman serius untuk kesehatan karena kondisi obesitas akan membawa beberapa konsekuensi, seperti diskriminasi dari teman-teman, kesan negatif dari diri sendiri, kurang bisa bersosialisasi dan depresi.<sup>(3)</sup> Remaja merupakan salah satu aset sumber daya manusia di masa depan yang perlu dipertahankan dan ditingkatkan kualitas sumber daya manusianya. Peningkatan dan perbaikan status gizi remaja merupakan salah satu indikator pembangunan dari segi kesehatan.<sup>(4)</sup>

Remaja menurut *World Health Organization* (WHO) adalah berusia 10-19 tahun, terdiri dari 19% populasi dunia yang diperkirakan berjumlah sekitar 1,2 milyar jiwa.<sup>(5)</sup> WHO menyatakan bahwa pada tahun 2012 sekitar 800 juta penduduk dunia menderita gizi kurang dan sebagian besar terjadi di negara

berkembang. Jumlah penderita kurang gizi di dunia mencapai 104 juta anak dan remaja, Asia Selatan merupakan daerah yang memiliki prevalensi kurang gizi terbesar di dunia, yaitu sebesar 46%, disusul subSahara Afrika 28% dan Amerika Latin/ Caribbean 7%.<sup>(6)</sup>

Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, pada kelompok umur 13-15 tahun dan 16-18 tahun, prevalensi status gizi sangat kurus (2,1% dan 1,8%) dan gemuk (4,3% dan 3,7%) di Provinsi Sumatera Barat lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional (sangat kurus 1,9% dan 1,4% gemuk 4,8% dan 4,0%).<sup>(7)</sup> Untuk prevalensi status gizi pada remaja SMA/SMK/MA Sederajat di Kota Padang berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Padang, yaitu sangat kurus 1,34%, kurus 8,08%, gemuk 5,44%, dan obesitas 2,39%.<sup>(8)</sup>

Ada berbagai faktor yang menyebabkan masalah gizi pada remaja saat ini. Pada hakikatnya masalah gizi berpangkal pada terbatasnya pengetahuan tentang gizi terutama gizi seimbang. Pengetahuan gizi seimbang akan mempengaruhi kebiasaan makan atau perilaku makan suatu kelompok masyarakat.<sup>(9)</sup> Banyak remaja yang kurang mengetahui pentingnya zat gizi yang terkandung dalam makanan serta fungsinya terhadap tubuh. Terkadang remaja juga tidak peduli terhadap kandungan zat gizi dalam makanan tersebut sehingga terjadi kesulitan dalam memilih jenis makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya.<sup>(10)</sup>

Pengetahuan dapat ditingkatkan dengan diadakannya pendidikan gizi di sekolah, pendidikan gizi merupakan upaya untuk membuat seseorang atau sekelompok masyarakat mengerti akan pentingnya gizi. Penyampaian pesan-pesan gizi sangat penting untuk meningkatkan status gizi masyarakat melalui pendidikan gizi.<sup>(11)</sup> Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dilakukan oleh Hanifah yang

menunjukkan bahwa Tingkat Pengetahuan gizi sebelum dilakukan penyuluhan tentang gizi seimbang menggunakan media video yang berpengetahuan baik sebesar 33,3% dan pengetahuan tidak baik 66,7% dan tingkat Pengetahuan gizi sesudah dilakukan tentang gizi seimbang menggunakan media video mengalami peningkatan pengetahuan yaitu yang mempunyai pengetahuan baik sebesar 84,8% dan pengetahuan tidak baik hanya 15,2%.<sup>(12)</sup>

Metode dan media yang digunakan dalam pendidikan gizi mempengaruhi motivasi siswa dalam menerima pesan. Salah satu cara penyampaian bahan pelajaran dengan metode konvensional yang biasa digunakan sampai saat ini adalah ceramah. Metode ceramah digunakan karena lebih ekonomis untuk menyampaikan pesan yang membutuhkan uraian panjang. Metode ini akan berhasil apabila penceramah menguasai isi materi, menyampaikan pesan dengan sistematika yang baik dan menggunakan alat bantu misalnya media cetak atau media audio video visual.<sup>(13)</sup>

Media video merupakan salah satu media yang menyampaikan informasi atau pesan secara audio dan visual. Media video memiliki dua elemen yang masing-masing mempunyai kekuatan yang akan bersinergi menjadi kekuatan yang besar. Media ini memberikan stimulus pada pendengaran dan penglihatan, sehingga hasil yang diperoleh lebih maksimal. Hasil tersebut dapat tercapai karena pancaindera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata (kurang lebih 75% sampai 87%) sedangkan 13% sampai 25% pengetahuan diperoleh atau disalurkan melalui indera yang lain.<sup>(14)</sup> Media video juga memiliki kelebihan yang tidak ada pada media lainnya yaitu: mengikutsertakan semua

panca indera, langsung bertatap muka, dan lebih menarik karena ada suara dan gambar bergerak.<sup>(15)</sup>

Berdasarkan penelitian terdahulu Mery di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta juga mengungkapkan ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian pendidikan gizi menggunakan media video, Sebelum diberikan pendidikan gizi menggunakan media video Pengetahuan siswa yang tergolong kurang sebesar 11,4%, tergolong cukup sebesar 27,3%, dan tergolong baik sebesar 61,4% dan sesudah diberikan pendidikan gizi menggunakan media video yaitu tergolong cukup sebesar 4,5%, dan tergolong baik sebesar 95,5%.<sup>(16)</sup> Penelitian Muhammad Arif Azhari juga menunjukkan perbedaan yang signifikan edukasi gizi dengan ceramah dan video, ceramah meningkat sebesar 11%, sedangkan kelompok video meningkat sebesar 25%.<sup>(17)</sup> Penelitian Sutrio juga menunjukkan media video memiliki pengaruh yang lebih besar berdasarkan hasil rata rata skor pengetahuan dan sikap dibandingkan dengan media power point. Media power poin sebelum intervensi skor pengetahuan 26,80 sesudah intervensi 58,40, sebelum intervensi skor sikap 72,16 dan sesudah intervensi 84,80 ,sebelum intervensi skor pengetahuan sebesar 27,06 sesudah intervensi 79,2, sebelum intervensi skor sikap 72,30 dan sesudah intervensi 86,26 .<sup>(18)</sup>

Berdasarkan hasil skrining yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Kota Padang terhadap remaja SMA/SMK/MA Sederajat didapatkan bahwa status gizi remaja yang paling bermasalah terdapat di wilayah kerja Puskesmas Andalas yaitu sangat kurus 50,5%, kurus 19,3%, gemuk 20,3%, dan obesitas 0,8%.<sup>(8)</sup> SMK Negeri 2 Padang merupakan salah satu sekolah yang terdapat di wilayah kerja Puskesmas Andalas. Studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMK Negeri 2



Padang dengan melakukan wawancara mengenai pengetahuan tentang gizi seimbang serta PUGS kepada 10 remaja, peneliti menemukan 60% remaja memiliki pengetahuan rendah tentang gizi seimbang dan remaja lebih tahu 4 sehat 5 sempurna di banding PUGS. Remaja juga belum pernah menerima edukasi tentang gizi seimbang. Hasil wawancara kepada 10 remaja SMK Negeri 2 Padang menunjukkan remaja memiliki pengetahuan rendah terkait gizi seimbang.

Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media video terhadap perubahan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada remaja SMK Negeri 2 Padang tahun 2021.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media video terhadap perubahan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada remaja SMK Negeri 2 Padang tahun 2021 ?

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media video terhadap perubahan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada remaja SMK Negeri 2 Padang tahun 2021.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khusus yang ingin dicapai pada penelitian adalah :

1. Mengetahui rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi gizi seimbang pada kelompok intervensi dan kontrol.

2. Mengetahui rata-rata skor sikap sebelum dan sesudah dilakukan intervensi gizi seimbang pada kelompok intervensi dan kontrol.
3. Mengetahui perbedaan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi gizi seimbang pada kelompok intervensi dan kontrol.
4. Mengetahui perbedaan rata-rata skor sikap sebelum dan sesudah dilakukan intervensi gizi seimbang pada kelompok intervensi dan kontrol.
5. Mengetahui perbedaan perubahan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah dilakukan intervensi gizi seimbang pada kelompok intervensi dan kontrol.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan baru peneliti tentang pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media video terhadap perubahan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada remaja SMK Negeri 2 Padang tahun 2021.

##### **1.4.2 Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya, dan sebagai bahan materi pembelajaran bagi mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

##### **1.4.3 Manfaat praktis**

Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan para remaja tentang gizi seimbang.

#### **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Sesuai dengan judul penelitian dan uraian diatas mengingat ketersediaan waktu, tenaga, serta biaya maka penulis membatasi ruang lingkup untuk

mengetahui pengaruh Penyuluhan Gizi Menggunakan Media Video terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada remaja di SMK Negeri 2 Padang tahun 2021. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang dan variabel independen yaitu penyuluhan menggunakan media video. Desain penelitian yaitu *quasi eksperiment*, dengan intervensi berupa penyuluhan menggunakan video yang dilaksanakan pada bulan Januari 2021 s.d. Januari 2022 di SMK Negeri 2 Padang tahun 2021.

