

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah fase transisi di mana terjadi perubahan pada tubuh, perasaan, dan pikiran. Tanda-tanda perubahan tubuh pada remaja termasuk pertumbuhan yang pesat dalam tinggi dan berat badan. Untuk mencapai pertumbuhan yang optimal, asupan gizi sangatlah penting. Pada periode ini, nafsu makan remaja, terutama kaum pria, cenderung meningkat, sementara perempuan sering kali lebih fokus pada penampilan, sehingga mereka cenderung membatasi pola makan mereka dengan memilih makanan dan kadang-kadang melewatkan sarapan. Dampaknya, remaja mungkin mengalami masalah gizi jika pola makan mereka tidak seimbang antara apa yang mereka makan dan kebutuhan kalori yang diperlukan untuk pertumbuhan (Rate *et al.*, 2023).

Permasalahan gizi yang dialami oleh remaja meliputi anemia dan obesitas. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa Indonesia memiliki tingkat obesitas tertinggi di Asia Tenggara, dengan lebih dari 30% orang dewasa di negara itu dianggap kelebihan berat badan atau obesitas (Ags, 2023). Menurut data Riskesdas tahun 2018, 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun mengalami masalah status gizi yang pendek atau sangat pendek; 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun mengalami keadaan tubuh kurus atau sangat kurus; dan 16,0% remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% remaja usia 16-18 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (Kemenkes RI, 2020).

Anemia di Indonesia menurut hasil Riskesdas 2018, sekitar 32% remaja mengalami anemia, yang berarti 3 hingga 4 dari setiap 10 remaja mengalami kondisi tersebut. Hal ini disebabkan oleh kurangnya olahraga dan pola makan yang tidak sehat (Widyawati, 2021). Salah satu penyebab utama anemia adalah kekurangan gizi, dengan persentase 85,5%, yang dicirikan oleh gangguan pembentukan hemoglobin. Sebagian besar remaja di Indonesia tidak memiliki

kebiasaan sarapan dan mengonsumsi makanan yang kaya zat gizi, yang mengakibatkan kemungkinan remaja di Indonesia mengalami anemia (Yulaeka, 2020).

Faktor langsung yang menyebabkan masalah gizi pada remaja laki-laki dan perempuan adalah kurangnya asupan makanan, kualitas makanan yang kurang baik, dan kurangnya aktivitas fisik. Faktor tidak langsung termasuk kurangnya kesadaran, rendahnya efikasi diri, dan kurangnya motivasi; juga termasuk pilihan makanan berbahaya dan kebiasaan makan yang tidak sehat (UNICEF, 2021). Salah satu faktor tidak langsung yang menyebabkan kekurangan nutrisi seperti status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, pengetahuan ibu, dan lingkungan yang kurang mendukung merupakan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kurangnya pengetahuan tentang gizi (Putra *et al.*, 2019). Namun, mendapatkan pengetahuan tentang nutrisi melalui edukasi gizi dapat membantu siswa menghindari kekurangan nutrisi dan memperbaiki perilaku konsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi mereka. Pengetahuan yang memadai adalah salah satu faktor yang mempengaruhi sikap seseorang (Rahmy *et al.*, 2020).

Kekurangan gizi pada remaja dapat menyebabkan pertumbuhan dan pembentukan otot yang buruk. Kekurangan protein dapat menyebabkan kelemahan otot dan kerontokan rambut. Kurangnya energi dapat menyebabkan kelelahan, kurangnya motivasi, dan penurunan produktivitas. Sistem kekebalan tubuh juga dapat terpengaruh, menyebabkan rentan terhadap penyakit seperti pilek, batuk, diare, dan infeksi serius lainnya. Kekurangan nutrisi selama masa remaja juga dapat mengakibatkan kerusakan permanen pada fungsi otak, yang berpotensi mengurangi kemampuan berpikir di masa sekolah dan saat dewasa (Sari, 2021).

Mengatasi masalah pada remaja, diperkenalkan program nasional menggunakan Tablet Tambah Darah (TTD), yang menyediakan suplementasi zat besi dan asam folat secara mingguan untuk mencegah anemia pada remaja putri. Namun, meskipun program ini telah diperkenalkan, jumlah peserta yang terlibat masih relatif rendah dan belum menunjukkan perkembangan yang signifikan. Selain itu, ada kecenderungan bahwa sektor kesehatan pemerintah atau lembaga pelaksana tertentu menjalankan program saat ini tanpa koordinasi multi-sektoral

yang memadai. Seringkali terlewatkan peluang untuk terlibat dengan remaja yang menjadi target program, serta peluang untuk terlibat dengan berbagai kementerian, seperti kesehatan, pendidikan, dan agama. Program ini bertujuan untuk memenuhi kebijakan dan program kesehatan sekolah (UKS) nasional dengan meningkatkan asupan gizi dan kesehatan remaja di sekolah. Mengurangi anemia, mendorong kebiasaan makan yang lebih sehat, dan meningkatkan tingkat aktivitas fisik adalah tujuan program intervensi. Program ini dikenal sebagai "Aksi Bergizi", yang merujuk pada upaya untuk mengambil tindakan yang mempromosikan kebiasaan makan yang sehat dan gizi yang seimbang. Program ini mencakup pemberian tablet tambahan darah, pendidikan tentang nutrisi, dan melakukan komunikasi untuk mendorong perubahan perilaku (Shyam, 2019).

Pendidikan gizi sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah tentang nutrisi dan menumbuhkan sikap positif terhadap makanan sehingga mereka dapat mengembangkan kebiasaan makan yang sehat.. Menurut Bloom, sikap dan perilaku seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan mereka. Secara umum, media pendidikan termasuk dalam tiga kategori: visual, audio, dan audiovisual. Kategori audiovisual menyampaikan pesan atau informasi secara visual dan audio (Azhari & Fayasari, 2020).

Berkembangnya teknologi informasi dan komunikasi saat ini, pemberian edukasi gizi melalui video animasi dapat menjadi menarik karena memanfaatkan kemampuan remaja untuk menerima informasi secara visual. Silvani *et al.*, (2022) menemukan bahwa buku dan video animasi tentang buah dan sayur dapat meningkatkan pengetahuan siswa di SMP IT Bina Insani Cikampek ($p < 0,05$). Meskipun keduanya memiliki dampak yang sama dalam peningkatan pengetahuan remaja, terdapat perbedaan saat intervensi dilakukan, dimana media booklet terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan mereka. Keunggulan booklet terletak pada rincian, kelengkapan, kejelasan, nilai edukatif, dan penataan materi yang menarik perhatian remaja. Selain itu, keunggulan lainnya adalah kemampuan booklet untuk dibawa pulang sehingga siswa dapat mempelajarinya kembali. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Furoidah (2020), media video animasi adalah jenis media yang terdiri dari sejumlah gambar yang disusun

sehingga menghasilkan ilusi gerakan dan dilengkapi dengan suara untuk menyampaikan pesan pembelajaran. Penelitian yang dilakukan oleh Putri *et al.*, (2021) berjudul "Pengaruh penyuluhan gizi dengan media video terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang konsumsi buah dan sayur di SMAN 1 Palangka Raya" menggunakan desain quasi-experimental satu kelompok pre-test dan *post-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan antara sikap dan pengetahuan remaja sebelum dan setelah penyuluhan dengan media video. Rizma & Sudiyat (2021) mengembangkan video animasi tentang nutrisi seimbang untuk anak perempuan. Video ini dirancang sebagai media edukasi untuk membantu remaja putri memahami konsep gizi seimbang dan sebagai alat promosi kesehatan, terutama terkait pentingnya gizi seimbang di kalangan remaja. Video animasi dapat disebar di berbagai platform karena sudah mendukung perkembangan era digital. Sehingga dalam penelitian ini menggunakan video animasi dalam menyampaikan materi tentang gizi seimbang.

Tanggal 07 Februari 2024, meminta surat pengantar dari Dinas Kesehatan untuk studi pendahuluan di Puskesmas Sewon 1 guna memperoleh data remaja yang mengalami permasalahan gizi. Setelah itu ditemukan data bahwa di SMPN 4 Sewon yang mengalami anemia ringan sebanyak 16 orang, anemia sedang delapan orang, anemia berat satu orang. Dilanjutkan studi pendahuluan di SMPN 4 Sewon dengan melibatkan wawancara dengan 11 responden didapatkan hasil bahwa siswa sudah mengetahui tentang gizi seimbang, sembilan orang mengetahui tentang pencegahan permasalahan gizi seimbang, dua orang tidak mengetahui. Terdapat enam siswa sarapan pagi, sedangkan lima siswa lainnya tidak sarapan. Selain itu, terdapat delapan siswa yang membeli jajanan sembarangan atau makanan *junk food* dan tiga siswa yang tidak membeli jajanan sembarangan. Hal ini terjadi karena di sekolah ada pedagang dari luar yang menjual makanan seperti cilor, gorengan, dan makanan ringan. Di sekolah belum terdapat edukasi tentang gizi seimbang, promosi kesehatan hanya dilakukan dari pihak puskesmas. Belum ada penelitian kesehatan sebelumnya yang telah dilakukan di SMPN 4 Sewon. Berdasarkan uraian tersebut, maka perlu dilakukan pemberian intervensi pendidikan gizi sedini mungkin untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya makan sayur dan buah. Hal ini

diharapkan akan berdampak pada perubahan pengetahuan, sikap, dan kecenderungan remaja terhadap gizi seimbang dengan memanfaatkan video animasi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana pendidikan gizi dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang pola makan yang seimbang.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini, mengacu pada konteks yang telah diuraikan adalah “Bagaimana pengaruh pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi seimbang menggunakan video animasi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh intervensi edukasi gizi seimbang sebelum dan setelah menggunakan video animasi.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang siswa-siswi sebelum pemberian edukasi menggunakan video animasi.
- b. Diketahui tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang siswa-siswi setelah diberikan edukasi menggunakan video animasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat menjadi dasar untuk meningkatkan pengetahuan keperawatan tentang bagaimana pendidikan gizi seimbang mempengaruhi pengetahuan remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Mampu untuk meningkatkan pemahaman mengenai gizi seimbang pada siswa-siswi, sehingga mereka bisa mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

b. Bagi Pengelola UKS di Sekolah

Dapat memperbanyak studi yang sudah dijalankan dan menjadi referensi literatur.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Meneliti faktor lain yang memengaruhi pengetahuan siswa-siswi SMPN 4 Sewon tentang gizi seimbang.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA