

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa yang berjalan antara umur 12 tahun sampai 21 tahun (Astuti, Sofiyanti and Salafas, 2019). Pada fase remaja merupakan fase yang banyak mengalami perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Adanya faktor lingkungan menyebabkan perbedaan preferensi makan (Marbun, Sugiyanto and Dea, 2021). Masalah gizi remaja banyak terjadi karena perilaku gizi yang salah seperti ketidakseimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. (Hafiza, Utami, Niriyah, 2020). Memiliki kebiasaan makan dengan mengonsumsi makanan kurang sehat saat remaja akan berdampak buruk bagi kesehatan (Pamelia, 2018).

Remaja mulai memiliki otonomi makan yang menyebabkan perubahan perilaku dan kebiasaan terkait pemilihan makanan (Wahyuningtyas, Wisnusanti, 2020). Remaja rentan mengalami masalah gizi karena merupakan masa peralihan yang ditandai dengan pertumbuhan yang pesat (*Growth Spurt*) sehingga dibutuhkan zat gizi yang relatif lebih besar (Kumala, Margawati and Rahadiyanti, 2019). Sebanyak 93,5% penduduk usia di atas 10 tahun mengonsumsi sayuran dan buah-buahan masih di bawah anjuran (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015). Sekitar 50% remaja akhir (17-20 tahun) tidak sarapan, 89% remaja menyakini sarapan memang penting. Namun yang memiliki kebiasaan sarapan secara teratur hanya 60% (Bolango, Pos and Gorontalo, 2018).

Berbagai masalah pada remaja kerap kali muncul dan berdampak pada kesejahteraan remaja (Khuzaiyah, Muthoharoh, Chabibah, Ari, Windha, 2021). Perilaku konsumsi pangan manusia ditentukan dari perilaku hidup manusia pada periode remaja. Perubahan psikologi, fisiologi, perubahan sosial, pengetahuan dan perilaku gizi yang salah pada remaja akan menimbulkan

masalah gizi (Aulia, 2021). Perlu adanya keseimbangan asupan guna tercapainya gizi seimbang pada remaja. Pengertian dari gizi seimbang sendiri adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015).

Pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan dan selanjutnya dapat berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan (Sitoayu, 2018). Tingkat pengetahuan yang baik akan memengaruhi seseorang untuk lebih selektif dalam mengonsumsi makanan, mengenai makanan apa yang baik serta manfaat yang diberikan dan bagaimana kandungan gizi sehingga dapat terpenuhinya kebutuhan gizi dalam tubuh (Handayani, 2018). Pengetahuan gizi serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi keadaan gizi seseorang. (Ramadhani and Khofifah, 2021). Adapun akibat dari kurangnya pengetahuan terkait gizi yakni ditemukan prevalensi kurus pada remaja umur 16-18 tahun secara nasional sebesar 9,4% (1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus) dan prevalensi gemuk sebanyak 7,3% terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas (Kementerian Kesehatan, 2014). Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja terkait gizi seimbang yaitu dengan memberikan edukasi gizi (Lathifa and Mahmudiono, 2020).

Edukasi gizi adalah suatu cara dan usaha guna meningkatkan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan terhadap seseorang sehingga terciptanya status gizi optimal. Pemberian edukasi gizi yang paling cepat berpengaruh terhadap perubahan sikap dan perilaku adalah saat masa remaja (Marbun, Sugiyanto and Dea, 2021). Edukasi gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi

anak usia sekolah, membentuk sikap positif terhadap makanan bergizi dalam rangka membentuk kebiasaan makan yang baik (Seki and Fayasari, 2019).

Proses edukasi gizi tidak terlepas dari pengaruh penggunaan alat peraga atau media yang mampu mendukung berlangsungnya kegiatan edukasi tersebut (Seki and Fayasari, 2019). Peneliti menggunakan *website* sebagai alat peraga atau media guna untuk mendukung keberlangsungan kegiatan edukasi. *Website* merupakan salah satu media edukasi berbasis teknologi *edutainment* yang sudah banyak diterapkan di Negeri maju dan berpotensi diterapkan di Indonesia. (Lathifa and Mahmudiono, 2020). Tentunya penggunaan *website* tidak terlepas dari adanya internet. Jumlah pengguna internet di Indonesia dari tiap tahunnya terus mengalami peningkatan pada tahun 2018 sebanyak 64,80%, tahun 2019-2020 sebanyak 73,70% dan ditahun 2021-2022 sebanyak 77,02% (APJII, 2022). Alasan peneliti menggunakan *website* adalah karena pengguna dapat mengakses *website* tanpa adanya batasan waktu dan batasan lokasi, serta memudahkan pengguna dalam memperoleh informasi yang diinginkan. Terlebih presentase penggunaan internet pada remaja sebesar 99,16% (APJII, 2022). Oleh karena itu, penggunaan *website* sebagai media edukasi gizi pada remaja sangatlah tepat guna dan sasaran.

Peneliti menyebarkan kuesioner gizi seimbang kepada siswa untuk mengetahui permasalahan gizi yang terjadi di SMA Negeri Ambulu Jember. Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner gizi seimbang, didapatkan permasalahan bahwa siswa yang menjawab salah cukup banyak terdapat pada pertanyaan terkait kebersihan dari makanan yang dibungkus yakni sebanyak 13,4%, penggunaan garam dapur yang mengandung yodium yakni sebanyak 32,8%, pentingnya makan pagi yakni sebanyak 17,9%. Selain itu, dilakukan pula wawancara dengan guru didapatkan hasil yakni siswa gemar sekali meminum minuman es dingin manis daripada air mineral. Dari hasil penyebaran kuesioner gizi seimbang peneliti menyimpulkan bahwa terdapat permasalahan yang terjadi pada siswa di

SMA Negeri Ambulu Jember terkait tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku dalam gizi seimbang.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti ingin mengembangkan media edukasi *website* “Gizipedia”. SMA Negeri Ambulu Jember dipilih karena peneliti menemukan permasalahan yang terjadi dan siswa di SMA Negeri Ambulu Jember telah terbiasa menggunakan *website* sebagai media pembelajaran karena saat masa pandemi mereka sudah melakukan kegiatan pembelajaran secara online menggunakan *website*. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk mengembangkan media edukasi *website* “Gizipedia”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah pengembangan *website* “Gizipedia” bisa dilakukan menjadi media edukasi gizi seimbang pada remaja?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menghasilkan media *website* “Gizipedia” sebagai media edukasi gizi seimbang pada remaja.

1.3.1 Tujuan Khusus

- a. Melakukan analisis kebutuhan remaja terhadap media *website* “Gizipedia” sebagai media edukasi gizi seimbang pada remaja.
- b. Melakukan perancangan tahap pembuatan dari media *website* “Gizipedia” sebagai media edukasi gizi seimbang pada remaja.
- c. Melakukan pengembangan perangkat media *website* “Gizipedia” sebagai media edukasi gizi seimbang pada remaja.

- d. Melakukan implementasi produk media *website* “Gizipedia” sebagai media edukasi gizi seimbang pada remaja dengan uji validasi oleh ahli materi dan ahli media.
- e. Melakukan evaluasi media *website* “Gizipedia” sebagai media edukasi gizi seimbang pada remaja dengan cara uji daya terima pada subjek penelitian.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Sebagai penambah wawasan dan pengalaman pada saat proses penelitian dan pembuatan media edukasi *website* “Gizipedia” sebagai media edukasi gizi seimbang pada remaja.

1.4.2 Bagi Pengguna

Dapat digunakan sebagai media edukasi yang dapat menambah ilmu terkait gizi seimbang bagi pengguna yakni remaja di SMA Negeri Ambulu Jember.

1.4.3 Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan media edukasi bagi sekolah terkait gizi seimbang dan juga dapat digunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya sehingga nantinya akan bisa memperkuat penelitian berikutnya.