

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan sumber daya manusia jangka panjang dan calon generasi penerus yang akan menggantikan generasi sebelumnya. Badan Pusat Statistik (BPS) mengatakan bahwa populasi remaja di tahun 2015 mencapai 18,96% dari total populasi penduduk Indonesia. Menurut *World Health Organization (WHO)*, remaja berada pada usia 10-19 tahun. Ketika usia tersebut remaja memerlukan berbagai zat gizi seperti protein, karbohidrat, vitamin dan mineral yang cukup untuk mendukung proses pertumbuhannya (Citra, 2019). Saat ini Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yaitu stunting wasting dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan remaja usia 16-18 tahun prevalensi pendek dan sangat pendek sebanyak 26,9% (Riskesdas, 2018). Ada 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. (Riskesdas 2018).

Di kalangan remaja, masalah gizi terjadi karena kurangnya pengetahuan gizi. Pendidikan gizi bertujuan agar individu atau kelompok masyarakat sadar akan pentingnya gizi dalam kehidupan (Kurniasari, dkk. 2019). Jika penerimaan terhadap perilaku baru didasarkan pada pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif, maka perilaku tersebut dapat berlangsung lama (gigih). Sebaliknya, jika perilaku tidak dapat dicapai melalui pengetahuan dan kesadaran, maka tidak akan bertahan lama. Layaknya remaja, jika mereka memiliki pemahaman yang baik tentang gizi maka status gizi mereka akan baik (Almatsier, 2010).

Siswa SMK dikategorikan usia remaja. Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak hingga dewasa, dimulai saat kematangan seksual, yaitu antara usia 11 atau 12 hingga 20 tahun. Pada saat ini laju pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial (Soetjiningsih, 2010).

Pada usia remaja merupakan periode rentan gizi dikarenakan berbagai sebab. Pertama, remaja membutuhkan zat gizi yang lebih banyak karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan.

Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi asupan maupun kebutuhan gizinya. Ketiga, remaja dengan kebutuhan gizi khusus yaitu remaja yang melakukan kegiatan olahraga, menderita penyakit kronis, sedang hamil, makan berlebihan, dan kecanduan alkohol atau obat-obatan terlarang (Almatsier, 2012). Masalah gizi yang terjadi pada remaja bisa terjadi karena berbagai penyebab. Salah satu diantaranya adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi. Kebanyakan remaja saat ini tidak mengerti konsep gizi seimbang, karena kebanyakan mereka hanya mengetahui slogan “4 sehat 5 sempurna”, sedangkan slogan tersebut sekarang sudah diubah menjadi “Pedoman Umum Gizi Seimbang”. "Pedoman Umum Gizi Seimbang" adalah merumuskan pedoman komposisi makanan sehari-hari sesuai kebutuhan tubuh manusia dengan memilih dan mengonsumsi makanan yang bermutu dan bergizi, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman, aktivitas fisik, kebersihan dan penurunan berat badan. (Kurniasari, 2019).

Umumnya siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) menghabiskan 8-9 jam di lingkungan sekolah untuk kegiatan belajar mengajar (KBM) karena mereka full-time. Siswa perlu mengambil makanan untuk mendapat gizi agar dapat melaksanakan kegiatan dengan baik di sekolah. Saat mengatur makanan di rumah tidak selalu mungkin untuk memenuhi kebutuhan gizi siswa. Oleh karena itu, untuk memenuhi kebutuhan makannya siswa dapat memilih jajanan dari kafetaria, kopsis, kafetaria, warung atau pedagang kaki lima yang ada di sekitar sekolah (khusus Selama liburan) (Hestiani, 2014).

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber – sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Indra, 2014). Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan

perilaku dalam memilih makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan status gizi seseorang. (Ode L dkk. 2011)

Di era globalisasi ini, teknologi berkembang sangat pesat. Hal ini terkait dengan kebutuhan manusia akan informasi dan teknologi. Untuk memenuhi kebutuhannya, manusia menggunakan berbagai sarana dan media. Salah satu kebutuhan manusia adalah kebutuhan akan informasi. Pesan informasi dapat diterima dan dikirim melalui berbagai media, antara lain media audio, video, audiovisual, dan digital (Falah, 2018). Berbagai informasi yang diberikan dinilai berdampak positif dan negatif. Media telah membentuk pandangan orang-orang tentang bagaimana seseorang memandang dirinya dan bagaimana seseorang seharusnya berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Realitas saat ini menunjukkan bahwa perkembangan informasi semakin cepat menyebar di ranah publik. Informasi kesehatan dapat dengan mudah diakses melalui media cetak maupun elektronik. Setiap orang harus memiliki kemampuan untuk mengakses informasi yang dibutuhkan, termasuk remaja (Falah, 2018).

Pada masa remaja ini mengalami perubahan besar dalam memahami berbagai aspek yang ditemui menjadi lebih kritis dalam melihat dan memberi respon lingkungan. Perkembangan teknologi yang semakin canggih dapat memberikan perubahan besar dalam pemilihan sumber informasi gizi. Banyaknya pilihan media informasi gizi yang bisa digunakan para remaja menarik peneliti untuk mengetahui bagaimana hubungan media informasi gizi terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa kelas XI program keahlian Desain Fesyen di SMKN 3 Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan media informasi gizi seimbang dengan pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa kelas XI program keahlian Desain Fesyen di SMK Negeri 3 Jember?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan media informasi gizi seimbang terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa kelas XI program keahlian desain fesyen di SMK Negeri 3 Jember.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi pengetahuan gizi seimbang siswa kelas XI program keahlian desain fesyen SMK Negeri 3 Jember.
2. Mengidentifikasi sumber media informasi gizi seimbang siswa kelas XI program keahlian desain fesyen tentang gizi seimbang SMK Negeri 3 Jember.
3. Menganalisis hubungan media informasi dengan pengetahuan gizi seimbang siswa kelas XI program keahlian desain fesyen SMK Negeri 3 Jember.

1.4 Manfaat

1. Bagi Sekolah

Memberikan informasi kepada pihak sekolah tentang pentingnya pengetahuan gizi bagi siswa di usia remaja.

2. Bagi peneliti

Menambah wawasan tentang hubungan media informasi dengan pengetahuan gizi siswa dan sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya.

3. Bagi Instansi Pendidikan

Dapat memberikan masukan ilmu yang berguna dan sebagai bahan pembelajaran dan memperkaya ilmu pengetahuan dari hasil penelitian.

