

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pandemi *Covid-19* (*corona virus*) menyumbang banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Gizi yang baik memberi peran penting sebelum, selama dan setelah infeksi. Infeksi menyebabkan tubuh penderita mengalami demam, sehingga memerlukan asupan energi dan zat gizi. Menjaga pola makan yang baik sangat penting selama pandemi *Covid-19*. Walaupun tidak ada makanan ataupun suplemen makanan yang bisa mencegah penularan virus *Covid-19*, mengubah pola makan dengan mengonsumsi makan bergizi seimbang sangat penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Akbar, 2020). Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh serta menurunkan resiko penyakit kronis dan penyakit infeksi (Kemenkes, 2020).

Upaya yang dapat dilakukan dalam menghadapi pandemi *Covid-19* diantaranya melalui gerakan preventif untuk mempraktekkan pola hidup sehat, membatasi kontak fisik dan menjaga jarak untuk memutus rantai penyebaran. Kemudian meningkatkan daya tahan tubuh untuk meminimalisir infeksi dengan asupan zat gizi yang cukup dan beragam. Berbagai zat gizi makro dan mikro memiliki peran dalam meningkatkan imunitas (Raphael W and Sordillo LM, 2013; Gombart AF, Piere A, and Maggini A, 2020). WHO merekomendasikan menu gizi seimbang ditengah pandemi *Covid-19*. Pada setiap menu makanan hendaknya mengandung nutrisi lengkap, dari makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien dari vitamin dan mineral. Untuk membuat fondasi daya tahan tubuh yang kuat (*building block*), asupan protein juga perlu diperhatikan (WHO, 2020). Dengan demikian diharapkan semua kalangan masyarakat siap menghadapi pandemi, termasuk kalangan remaja.

Remaja yang merupakan bagian dari masyarakat memiliki kecenderungan untuk mengakses media sosial lebih banyak daripada usia dewasa atau lanjut. Pola pikir remaja yang masih belum memiliki banyak pengalaman dalam hidup, membutuhkan banyak pengetahuan khususnya dalam menghadapi pandemi saat

ini. Remaja memiliki potensi untuk diberi pengetahuan agar mereka lebih siap dalam menghadapi pandemi Covid-19 ini dan dapat memberikan kontribusi dan pengaruh pada keluarga mereka untuk hidup dengan baik di masa pandemi (Mustofa .A, Suhartatik .N. 2020).

Fase remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Pengelompokan usia remaja dibagi menjadi dua yaitu 10-18 tahun bagi perempuan dan 12-21 tahun bagi laki-laki (Mardalena, 2017). Pertumbuhan pada masa remaja membutuhkan gizi yang tinggi agar tercapai pertumbuhan dengan maksimal. Apabila asupan gizi pada masa ini kurang memadai dapat mengakibatkan terlambatnya pematangan seksual dan hambatan pertumbuhan linear. Pada masa ini juga gizi memiliki peran penting dalam mencegah penyakit kronik terkait gizi pada masa dewasa kelak (IDAI, 2013).

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi berkembang semakin pesat dan penggunaannya telah menjangkau ke seluruh lapisan kehidupan masyarakat baik dari segala bidang, usia maupun tingkat pendidikan. Penggunaan *gadget* bukan hal baru pada kehidupan remaja. *Gadget* tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi juga digunakan untuk mengisi waktu luang, seperti penggunaan internet, game, mendengar musik/radio, menyimpan foto/video. Selain itu *gadget* juga dapat digunakan sebagai media pembelajaran (Fitriana, Ahmad .A, Fitria. 2020). Apalagi dengan kondisi pandemi saat ini pemerintah memberlakukan kebijakan belajar dari rumah yang dilakukan secara daring, *gadget* menjadi salah satu media yang banyak digunakan dalam proses pembelajaran. Melihat dari penggunaan *gadget* dengan intensitas yang semakin tinggi, peneliti tertarik untuk mengembangkan *website* sebagai media edukasi yang dapat dengan mudah diakses melalui *gadget*, dimanapun dan kapanpun.

Emarketer mempublikasikan jumlah pertumbuhan pengguna *smartphone* di Indonesia mengalami peningkatan mencapai 37,1% dari tahun 2016-2019. Setelah dilakukan survei ulang, *eMarketer* mempublikasikan kembali jumlah pengguna *smartphone* dari tahun 2015 terdapat 65,2 juta pengguna *smartphone*, tahun 2016 terdapat 65,2 juta pengguna, tahun 2017 terdapat 74,9

juta pengguna *smartphone*, tahun 2018 terdapat 83,5 juta pengguna *smartphone*, dan tahun 2019 terdapat 92 juta pengguna *smartphone* di Indonesia (Irfan, Aswar, Erfiana, 2020). Pengguna internet terbanyak (dengan gadget) di Indonesia merupakan masyarakat dalam kelompok usia 15-19 tahun. Sementara pengguna terbanyak kedua merupakan kelompok usia 20-24 tahun dan anak-anak dengan kelompok usia 5-9 tahun juga tergolong sebagai pengguna internet. Sehingga diperoleh data dari 171,17 juta pengguna yang menggunakan internet menunjukkan bahwa kalangan remaja atau generasi muda yang paling banyak menggunakan internet (APJII, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara guru dan siswa diketahui bahwa semua siswa di SMPN 1 Gondang memiliki *smartphone* yang memadai untuk digunakan sebagai sarana pembelajaran selama diberlakukan sistem daring. Kemudian melalui kuesioner yang berisi soal seputar pengetahuan umum gizi seimbang, diperoleh data bahwa 58,6% jawaban benar dari siswa kelas VII dengan kategori kurang, 77% jawaban benar dari siswa kelas VIII dengan kategori baik, dan 72% jawaban benar dari siswa kelas IX dengan kategori baik. Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa kelas VII masih dalam kategori kurang, sehingga perlu adanya aplikasi edukatif untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana perancangan *single page website* edukasi gizi seimbang pada siswa SMPN 1 Gondang Bojonegoro?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Merancang *single page website* edukasi gizi seimbang pada siswa SMPN 1 Gondang Bojonegoro.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Merancang *single page website* edukasi gizi seimbang untuk kelas 7 SMPN 1 Gondang Bojonegoro.

- b. Mengetahui tingkat validasi *single page website* edukasi gizi seimbang untuk kelas 7 SMPN 1 Gondang Bojonegoro.
- c. Mengetahui hasil uji daya terima *single page website* edukasi gizi seimbang untuk kelas 7 SMPN 1 Gondang Bojonegoro.