

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan sebuah periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologik, perubahan psikologik, dan perubahan sosial. Sebagian besar masyarakat dan budaya masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Remaja merupakan sumber daya manusia yang melanjutkan tongkat estafet pembangunan, sehingga perlu dipersiapkan untuk menjadi tenaga yang berdaya kerja tinggi serta produktif. Selama usia remaja tersebut terjadi peralihan dari anak-anak ke dewasa yang rentan terhadap perubahan-perubahan yang ada di lingkungan sekitarnya. Salah satu perubahan yang terjadi pada usia remaja adalah perubahan pada pola makan. Adapun kebiasaan remaja terhadap makanan sangat beragam seperti bersifat acuh terhadap makanan, lupa waktu makan karena padatnya aktivitas, makan berlebih, mengikuti trend dengan makan fast food dan sebagainya, tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang mereka butuhkan (Moehji, 2010).

Kekurangan dan kelebihan zat yang diterima tubuh seseorang akan sama mempunyai dampak yang negatif. Perbaikan pola makan dan peningkatan status gizi yang seimbang dengan yang diperlukan tubuh jelas merupakan unsur penting yang berdampak positif bagi peningkatan kualitas hidup manusia, sehat, kreatif dan produktif (Baliwati, 2004). Pola makan merupakan faktor utama untuk memenuhi kebutuhan gizi yang selanjutnya bertindak menyediakan energi bagi tubuh, mengatur proses metabolisme, memperbaiki jaringan tubuh serta untuk pertumbuhan (Harper et al.2006). Pola makan adalah jenis dan jumlah makanan yang dimakan oleh seseorang dengan tujuan tertentu pada waktu tertentu. Konsumsi yang dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan individu secara biologis, psikologis, maupun sosial (PERSAGI, 2009).

Pola makan remaja perlu penanganan yang serius karena mempengaruhi kecerdasan otak dan tingkat kesehatan yang optimal. Pemberian makanan perlu diatur sesuai dengan kecukupan gizi yang dianjurkan (Baliwati. dkk, 2004).

Diketahui bahwa pola makan sangat mempengaruhi keadaan gizi seseorang, pola makan yang baik dapat meningkatkan status gizi. Keadaan gizi kurang terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan seperti Jumlah zat gizi yang dikonsumsi kurang, mutunya rendah, dan frekuensi makan kurang. Sedangkan keadaan gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebihan, sehingga menimbulkan efek toksis atau membahayakan. Gangguan gizi terjadi baik pada status gizi kurang, maupun status gizi lebih (Almatsier, 2004). Masa remaja merupakan masa yang rawan akan gizi, banyak remaja yang tidak memenuhi gizinya karena takut gemuk dan ada juga yang malas atau tidak berselera dengan makanan-makanan yang bergizi (Prastiwi, 2010).

Dalam hal antisipasi untuk pencegahan ini yang sangat perlu diperhatikan adalah dengan memberikan penyuluhan gizi pada remaja. Penyuluhan kesehatan pada remaja merupakan suatu hal yang amat penting dalam mencegah penyakit degeneratif atau kekurangan zat gizi makro maupun mikro yang disebabkan karena asupan dan pola makan yang keliru. Penyuluhan merupakan metode yang sering digunakan di dalam pendidikan kesehatan. Pemilihan metode yang tepat dalam proses penyampaian materi penyuluhan sangat membantu pencapaian usaha mengubah tingkah laku sasaran (Notoatmodjo, 2007). Penyuluhan pada umumnya yaitu menggunakan metode ceramah, apabila penceramah dapat menguasai sasaran ceramah maka pelaksanaan metode ceramah akan berhasil (Arsyad, 2003). Selain metode ceramah, adapula metode lain yang lebih efektif dalam memberi pengetahuan, diskusi merupakan suatu pertemuan ilmiah untuk bertukar pikiran mengenai suatu masalah serta membahas satu topik yang menjadi perhatian umum dimana masing-masing anggota kelompok mempunyai kesempatan yang sama untuk bertanya atau memberikan pendapat.

Penyuluhan dapat merubah perilaku seseorang hal ini dimulai dengan perubahan pengetahuan pada seseorang setelah diberikan penyuluhan tentang suatu informasi, pengetahuan tersebut sedikit banyak akan mempengaruhi gaya hidup yang terkait dengan asupan makan dan pola makan sehingga akan terbentuk suatu perilaku baru. Penelitian yang dilakukan oleh Saragih (2010) mengenai pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan sikap ibu tentang makanan sehat

dan seimbang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan ibu dan perubahan sikap ibu tentang makanan sehat dan gizi seimbang dengan metode ceramah dan pembagian leaflet. Sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Hastuti dan Adriyani (2010) tentang perbedaan pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan metode demostrasi dengan alat peraga. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa metode ceramah lebih efektif dibandingkan dengan demostrasi dengan alat peraga.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik ingin meneliti efektivitas penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi terhadap pengetahuan tentang asupan dan pola makan remaja SMP.

1.2 Rumasan Masalah

Bagaimanakah efektivitas penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi terhadap pengetahuan tentang asupan dan pola makan remaja SMP Negeri 2 Jatiroto Kabupaten Lumajang.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis efektivitas penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi terhadap pengetahuan tentang asupan dan pola makan remaja SMP Negeri 2 Jatiroto Kabupaten Lumajang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis perbedaan pengetahuan remaja SMPN 2 Jatiroto sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan dengan metode ceramah.
2. Menganalisis perbedaan pengetahuan remaja SMPN 2 Jatiroto sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan dengan metode diskusi.
3. Menganalisis perbedaan keefektifan antara penyuluhan dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi terhadap tingkat pengetahuan tentang asupan dan pola makan remaja SMPN 2 Jatiroto.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Institusi

Pengembangan khasanah ilmu pengetahuan melalui penelitian selanjutnya yang terkait dengan penyuluhan dengan menggunakan metode ceramah dan metode diskusi terhadap pengetahuan remaja.

1.4.2 Manfaat Bagi Dinas Kesehatan

1. Sebagai masukan bagi Dinas kesehatan dalam membuat program kebijakan kesehatan untuk remaja sekolah.
2. Masukan dan informasi bagi petugas kesehatan akan pentingnya penyuluhan melalui metode ceramah dan diskusi serta dapat dibagikan kepada remaja sekolah bagaimana asupan dan pola makan yang benar sehingga dapat merubah perilakunya.

1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti

Peneliti memperoleh pengalaman dan pemahaman tentang bagaimana cara dan metode dalam suatu kegiatan ilmiah.