

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) merupakan pedoman yang berisi susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh baik dalam kualitas maupun kuantitasnya (Irnani & Sinaga, 2017). PGS memuat anjuran untuk banyak mengonsumsi sayuran dan cukup mengonsumsi buah-buahan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi dalam sehari-hari (Kemenkes, 2019). Buah dan sayur penting untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang optimal dalam sehari-hari terutama pada kelompok usia remaja untuk menunjang metabolisme tubuh dalam masa pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kecerdasannya (Qibtiyah et al., 2021). Riset Kesehatan dasar (Riskesdas) 2018 mengungkapkan bahwa penduduk dikatakan cukup konsumsi buah dan sayur minimal 5 porsi dalam sehari selama 7 hari dalam seminggu.

Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa 95,5% masyarakat Indonesia kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur dan meningkat menjadi 96,7% pada tahun 2023. Di Jawa Timur juga terjadi peningkatan prevalensi kurang konsumsi buah dan sayur dari 93,9% pada tahun 2018 menjadi 95,7% pada tahun 2023. Sedangkan di Kabupaten Jember sendiri, persentase tingkat kurangnya konsumsi buah dan sayur sebesar 96% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2019).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah memperkenalkan konsep “Isi Piringku” yang memuat pedoman mengenai porsi ideal berbagai kelompok makanan dalam satu piring sebagai upaya untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada masyarakat. Konsep ini menganjurkan untuk mengonsumsi separuh piring berisi buah dan sayur dan separuhnya lagi berisi karbohidrat dan protein untuk menjamin asupan gizi seimbang (Dewi et al., 2024).

Selain itu, pada awal tahun 2025, pemerintah membuat Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang bertujuan untuk meningkatkan gizi khususnya bagi siswa yang berasal dari keluarga kurang mampu, serta sebagai strategi jangka panjang untuk membangun sumber daya manusia yang berkualitas. Program ini dirancang untuk memastikan anak sekolah memperoleh gizi harian yang cukup, terutama vitamin dan mineral (Nurulaini & Afifah, 2025).

Program yang telah dibuat pemerintah tersebut diharapkan mampu meningkatkan asupan buah dan sayur di masyarakat khususnya remaja. Tetapi angka kurang konsumsi buah dan sayur pada remaja masih tinggi. Konsumsi buah dan sayur yang kurang dapat memicu berbagai masalah kesehatan karena tubuh akan mengalami defisiensi zat gizi mikro dan ketidakseimbangan asam basa tubuh yang dapat menyebabkan berbagai macam penyakit (Arza & Sari, 2021). Kekurangan buah dan sayur juga dapat berkontribusi pada penyakit tidak menular, seperti penyakit kardiovaskular, kanker, diabetes tipe 2, dan obesitas pada remaja (Qibtiyah et al., 2021).

Masalah kurang konsumsi buah dan sayur pada remaja ini dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan remaja karena kurangnya edukasi gizi (Masri & Syahputri, 2022). Edukasi gizi diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan membentuk sikap positif untuk membentuk kebiasaan makan yang baik. Berdasarkan teori *Bloom* yang dikutip dari Azhari & Fayasari (2020), pengetahuan akan mempengaruhi sikap dan sikap akan membentuk perilaku. Dengan perkembangan teknologi digital saat ini, media edukasi gizi bisa diperoleh melalui video yang disebarluaskan di media sosial. Pelaksana Tugas Dirjen Informasi dan Komunikasi (IKP) Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemkominfo) mengatakan bahwa saat ini masyarakat menjadikan internet sebagai refensi utama untuk mengakses berita dan informasi (Anisah et al., 2021). Internet dan media sosial dapat memberikan akses tanpa batas bagi individu untuk ikut berpartisipasi dalam proses produksi, konsumsi, serta berinteraksi dengan sesama (Anista, 2023) (Fauziah et al., 2024).

Berdasarkan Hootsuite 2020, terdapat 91,2% penduduk Indonesia yang menggunakan internet. Penggunaan internet tidak dapat dihindarkan dari aktifitas kita sehari-hari. Saat ini terdapat 58% pengguna internet di Jember berasal dari kota dan 24% diantaranya dimanfaatkan untuk bermedia sosial (Safitri, 2021). Media sosial dapat digunakan sebagai media edukasi gizi yang dapat mengirimkan informasi terkait kesehatan yang dapat diakses oleh berbagai kalangan usia. Pesatnya perkembangan teknologi informasi ini memberikan peluang besar terhadap tersebarnya informasi dengan cepat (Harahap & Adeni, 2020).

Beragamnya jenis media sosial yang beredar, serta penggunaan media sosial yang terus menerus meningkat setiap tahun, dapat dimanfaatkan untuk menyebarkan informasi kesehatan (Anisah et al., 2021). Pada tahun 2022, Tiktok dinobatkan sebagai salah satu aplikasi media sosial primadona dan menjadi situs populer karena Tiktok menjadi aplikasi paling banyak diunduh mengalahkan Instagram dengan jumlah unduhan mencapai 656 juta sedangkan Instagram hanya 545 juta pengunduh (Hasugian & Rohmah, 2023). Indonesia menjadi salah satu pengguna Tiktok terbanyak dengan jumlah 109,9 juta pengguna. Pengguna aplikasi Tiktok 76% berusia 15-34 tahun dan remaja tergolong salah satu pengguna terbanyak dan menjadikan Tiktok sebagai media sosial yang populer di kalangan remaja (Hasugian & Rohmah, 2023). Jumlah pengguna yang melebihi Instagram dan kemudahan akses oleh berbagai kalangan, dapat menjadikan Tiktok sebagai media edukasi gizi. Tiktok tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi tetapi juga dapat digunakan untuk membuat konten yang menghibur dan edukatif serta bertujuan untuk memotivasi penggunanya untuk melakukan hal yang dilakukan oleh sang kreator (Permana, 2023).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 14 Juli di SMA Negeri 2 Jember, menunjukkan hasil bahwa 100% responden masih mengonsumsi kurang dari 5 porsi buah dan sayur dalam sehari. Hal ini berarti siswa tersebut masih kurang dalam konsumsi buah dan sayur dalam sehari-hari. Hasil studi pendahuluan juga menunjukkan 90% siswa menggunakan media sosial Tiktok dan pernah menemukan informasi mengenai kesehatan di platform tersebut. Sehingga SMA Negeri 2 Jember dipilih dijadikan tempat penelitian terkait konsumsi buah dan sayur.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian terkait efektifitas edukasi pentingnya konsumsi buah dan sayur menggunakan Tiktok terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku mengenai konsumsi buah dan sayur pada siswa SMA Negeri 2 Jember dengan judul “Efektifitas Penggunaan Media Sosial Tiktok dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Siswa SMA Negeri 2 Jember terkait Konsumsi Sayur dan Buah”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana efektifitas edukasi gizi menggunakan Tiktok terhadap perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku mengenai konsumsi sayur dan buah pada siswa SMA Negeri 2 Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektifitas edukasi gizi menggunakan Tiktok terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku mengenai konsumsi buah dan sayur pada siswa SMA Negeri 2 Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pengetahuan, sikap, dan perilaku sebelum diberikan edukasi gizi mengenai konsumsi sayur dan buah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol
- b. Mengidentifikasi pengetahuan, sikap, dan perilaku setelah diberikan edukasi gizi mengenai konsumsi sayur dan buah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol
- c. Menganalisis pengetahuan, sikap, dan perilaku sebelum diberikan edukasi gizi mengenai konsumsi sayur dan buah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol
- d. Menganalisis pengetahuan, sikap, dan perilaku setelah diberikan edukasi gizi mengenai konsumsi sayur dan buah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol
- e. Menganalisis perbedaan pengetahuan, sikap, dan perilaku sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi mengenai konsumsi buah dan sayur pada kelompok intervensi
- f. Menganalisis perbedaan pengetahuan, sikap, dan perilaku sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi mengenai konsumsi buah dan sayur pada kelompok kontrol

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Mahasiswa dan Siswa

Menambah informasi terkait media edukasi konsumsi buah dan sayur, serta diharapkan mampu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

1.4.2 Bagi Institusi Politeknik Negeri Jember

Dapat digunakan sebagai referensi tambahan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi di lingkungan instansi Politeknik Negeri Jember khususnya program studi Gizi Klinik.

1.4.3 Bagi Institusi SMA

Memberikan alternatif media edukasi gizi yang dapat digunakan untuk membuat media edukasi gizi.

1.4.4 Bagi Ahli Gizi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan pembuatan media edukasi gizi selanjutnya.