

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa. Gizi Seimbang pada masa ini akan sangat menentukan kematangan mereka di masa depan. Pada usia remaja, masalah gizi biasanya berkaitan erat dengan gaya hidup dan kebiasaan makan yang juga terkait erat dengan perubahan fisik dan kebutuhan energi remaja. Beberapa masalah gizi yang sering ditemui pada remaja seperti Kegemukan, Kekurangan zat gizi mikro, Gangguan makan (anoreksia nervosa dan bulimia nervosa) dan anemia (Gizi dan Kesehatan Remaja, 2016). Selain itu anemia juga merupakan masalah besar bagi remaja karena anemia bisa menyerang siapapun, tak terkecuali remaja yang masih berusia dini. Perhatian khusus perlu diberikan kepada remaja perempuan agar status gizi dan kesehatan yang optimal dapat dicapai. Alasannya remaja putri salah satu SDM yang paling potensial untuk membantu pembangunan dalam sebuah negara karena remaja merupakan generasi penerus dan penentu masa depan bangsa ini, selain itu remaja putri merupakan calon ibu yang akan melahirkan anak-anak yang berkualitas berguna untuk pembangunan suatu bangsa jika mengonsumsi makanan yang berpedoman pada gizi seimbang (Atikah, 2020)

*Body image* yang ada pada remaja mengakibatkan remaja memiliki kebiasaan makan untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal yang mereka inginkan. Pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan asupan gizi berlebih atau sebaliknya. Meningkatnya aktivitas, kehidupan sosial dan kesibukan remaja, akan mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Pola konsumsi makanan sering tidak teratur, sering jajan, sering tidak makan pagi, dan sama sekali tidak makan siang. Pola makan yang seimbang, yaitu sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik (Anggraeni, 2015).

Pada masa remaja terjadi kepedulian terhadap berat badan dan bentuk tubuh. Hal ini mendorong remaja untuk melakukan diet. Remaja yang melakukan diet untuk mengontrol berat badannya ada yang menggunakan cara sehat dan tidak sehat. Remaja putri menerapkan diet untuk menurunkan berat badannya dengan berbagai cara yang menurut mereka lebih efektif, terkadang diet yang dilakukan membahayakan kesehatan tubuh mereka (Alhadar, Indiasari & Yustini, 2014). Perilaku remaja putri yang mengonsumsi makanan nabati lebih banyak mengakibatkan asupan zat besi belum mencukupi kebutuhan zat besi harian. Kebiasaan remaja putri yang ingin tampil langsing menjadikan remaja tersebut membatasi asupan makanan hariannya yang mengakibatkan remaja putri mudah terserang anemia (Triwinarni, Hartini, & Susilo, 2017).

Prevalensi masalah gizi pada remaja di Indonesia hingga saat ini masih tinggi dan belum terselesaikan. Masalah pada remaja banyak yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja. Masalah gizi remaja terjadi karena kelanjutan dari masalah gizi yaitu kelebihan dan kekurangan berat badan dan anemia . Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya. Obesitas yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut hingga ke dewasa dan lansia. Sementara obesitas itu sendiri merupakan salah satu faktor risiko penyakit degeneratif (Arisman, 2010).

Pemantauan status gizi pada tahun 2017, prevalensi remaja putri dengan status gizi kurus dan gemuk di Indonesia secara nasional terdapat 1,2% remaja putri dengan status gizi kurus, gemuk 3,5% , obesitas 15,1 % dan anemia itu sendiri sebanyak 21,7% (Kemenkes RI, 2013). . Sedangkan prevalensi remaja putri di Jawa Timur dengan status gizi *underweight* sebanyak 2,5%, *overweight* 21,2%, dan *obesitas* 7,7% , Kemenkes RI (2013) menunjukkan angka prevalensi anemia secara nasional pada semua kelompok umur adalah 21,70% . Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 remaja puteri usia 10-18 tahun sebesar 57,1%. Prevalensi anemia pada perempuan relatif lebih tinggi (23,90%) dibanding laki-laki (18,40%). Prevalensi anemia berdasarkan lokasi tempat tinggal menunjukkan tinggal di pedesaan memiliki persentase lebih tinggi (22,80%) dibandingkan tinggal di perkotaan (20,60%). Wanita mempunyai risiko terkena anemia paling tinggi terutama pada remaja putri (Kemenkes RI, 2013). Berbagai survey yang dilakukan kepada siswa sekolah di Indonesia menunjukkan prevalensi anemia sebesar 36%-43% (Astuti & Rosidi, 2014). Untuk wilayah Kabupaten Situbondo masalah gizi yang anemia yang angkanya masih tinggi diatas rata-rata yaitu sebanyak 10,69% (RPJMN 2015-2019).

Seperti halnya pada masalah gizi yang terjadi di Kabupaten Situbondo , remaja sangat penting untuk mengetahui tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan agar remaja putri memiliki status gizi yang baik, hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Fasella (2016) dengan responden remaja putri di pondok pesantren menjelaskan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan remaja putri tentang pedoman umum gizi seimbang maka akan diikuti dengan status gizi yang baik. Berdasarkan hasil penelitian Suryani (2010) dengan responden mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Menunjukkan dengan pengetahuan tentang gizi seimbang yang baik maka akan berpengaruh pada status gizi yang baik pula. Tingkat pengetahuan akan merubah perilaku seseorang dalam mengonsumsi makan sehingga berdampak pada asupan makanan dalam tubuh sehingga dapat berpengaruh pada status gizi remaja.

Tingkat pengetahuan yang rendah dapat menyebabkan masalah gizi sehingga dibutuhkan edukasi gizi. Menurut Drummond (2010) juga menyebutkan edukasi gizi merupakan bagian

terpenting dari kurikulum sekolah. Pendidikan gizi di lingkungan sekolah dapat memberikan pengaruh positif terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan. Salah satu faktor penentu keberhasilan program pendidikan gizi adalah metode dan media yang digunakan (Kostanjevec, et al., 2011). Penggunaan berbagai macam metode dan media saat ini telah dikembangkan dalam dunia pendidikan (Hamida, 2012). Salah satu media pendidikan yang dapat digunakan dalam menyampaikan pesan gizi kepada anak usia sekolah ataupun remaja adalah media berupa Cakram Gizi Seimbang. Pemilihan media ini sebagai alternatif dalam menyampaikan pesan gizi agar lebih mudah dipahami. Penggunaan media cakram gizi dalam proses edukasi gizi merupakan upaya peningkatan pengetahuan yang diharapkan dapat memberikan perubahan perilaku remaja terhadap pola makan karena penggunaan media Cakram Gizi terbilang mudah dilakukan dan mudah diingat. Informasi gizi yang tercantum berupa visualisasi “piring makanku”, pembatasan gula garam dan minyak, anjuran minum air putih, serta cuci tangan. Cakram gizi remaja memiliki daya tarik tersendiri karena tampilannya sederhana, tersusun dengan baik, mudah digunakan, dan mudah dibawa. Media visual membantu siswa dalam mempelajari dan memahami pelajaran lebih luas (Kibar et al. 2014).

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru ternyata sekolah ini masih belum mendapatkan edukasi tentang Gizi Seimbang serta dari hasil studi pendahuluan dengan menggunakan penilaian melalui kusioner yang disebarakan kepada 32 responden di kelas VII, VIII, IX SMP Negeri 2 Banyuglugur mendapatkan hasil sebanyak 62,5 % mengaku belum pernah mendapatkan edukasi ataupun informasi tentang gizi seimbang. Selain itu hasil dari penilaian kusioner diperoleh bahwa rata-rata siswi hanya mampu menjawab 3 soal dari 10 soal pertanyaan. Dapat disimpulkan bahwa masih banyak siswi SMP yang masih minim pengetahuan tentang gizi seimbang. Rendahnya tingkat pengetahuan tentang gizi saat ini akan menyebabkan terjadinya masalah gizi pada remaja, dari beberapa permasalahan yang telah dijabarkan maka akan dilakukan intervensi atau edukasi menggunakan media cakram gizi seimbang yang diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang gizi seimbang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana pengaruh/efektifitas cakram gizi seimbang pada pengetahuan sikap remaja di SMP Negeri 2 Banyuglugur ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah intervensi menggunakan media cakram gizi seimbang dengan materi pentingnya gizi seimbang terhadap remaja putri di SMP Negeri 2 Banyuglugur

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Menganalisis karakteristik remaja putri SMP Negeri 2 Banyuglugur
- b. Menganalisis pengetahuan dan sikap remaja putri di SMP Negeri 2 Banyuglugur mengenai pentingnya pedoman gizi seimbang sebelum intervensi menggunakan media cakram gizi seimbang
- c. Menganalisis pengetahuan dan sikap remaja putri di SMP Negeri 2 Banyuglugur mengenai pentingnya pedoman gizi seimbang setelah intervensi menggunakan media cakram gizi seimbang
- d. Menganalisis perbandingan perubahan antara sebelum dan setelah di berikan intervensi tentang gizi seimbang menggunakan media cakram gizi.