

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di zaman modern ini masalah kelebihan zat gizi sering terjadi, prevalensi gizi lebih tiap tahunnya meningkat dan diperkirakan meledak di tahun 2020 (Meidianada dkk, 2018). Gizi Lebih menurut Kemenkes RI (2012) merupakan penimbunan lemak berlebih yang menyebabkan kelebihan berat badan. Remaja dan dewasa merupakan kelompok umur yang sering mengalami gizi lebih (Kussoy, 2013). Menurut WHO (2016) prevalensi gizi lebih pada remaja didunia menunjukkan 4% pada tahun 1975 meningkat menjadi 18% pada tahun 2016. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, didapatkan prevalensi gizi lebih pada kelompok remaja usia 16-18 tahun terjadi peningkatan dari 1,4% (2010) menjadi 7,3% (2013). Sementara itu, prevalensi gizi lebih menurut lingkar perut berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 juga mengalami kenaikan yaitu 18,8% (2007) dan 26,6% (2013) menjadi 31,0% (2018). Pengendalian atau penurunan berat badan yang tidak dilakukan pada remaja yang memiliki masalah gizi lebih dapat berlanjut pada saat dewasa dengan membawa berbagai risiko penyakit, seperti diabetes mellitus, gout, penyakit kantung empedu, aterosklerosis, jantung koroner dan tekanan darah tinggi (Misnadiarly, 2007).

Faktor penyebab gizi lebih antara lain, kurangnya pengetahuan tentang gizi, sikap tentang pemilihan makanan yang kurang baik, ketersediaan makanan yang memiliki energi tinggi dan rendah serat, kurangnya aktifitas fisik, faktor genetik dan faktor sosial (Suharsa, 2016). Dari hasil penelitian ditemukan remaja yang memiliki pengetahuan kurang cenderung lebih banyak memiliki status gizi lebih dibandingkan dengan siswa yang memiliki pengetahuan baik (Cipta dkk, 2016). Selain itu, penelitian Fadhilah, dkk (2018) pada siswa Sekolah Menengah Pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Poncol Kota Semarang menunjukkan bahwa responden memiliki pengetahuan yang buruk tentang perilaku makan yang menyebabkan perilaku/sikap makan siswa menjadi tidak seimbang. Luthfia, dkk (2016) menyatakan bahwa rendahnya konsumsi serat (sayur dan buah) juga menjadi penyebab gizi lebih pada remaja.

Edukasi gizi adalah proses dalam menambah pengetahuan dan melatih

sikap untuk membantu pasien/klien menerapkan konsumsi makanan dengan gizi seimbang guna menjaga atau meningkatkan kesehatan (Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, 2014). Dalam pemberian edukasi gizi diperlukan alat yang dapat membantu kegiatan edukasi gizi seperti penggunaan media agar informasi yang diberikan lebih mudah dipahami oleh responden (Evi dkk, 2019). Machfoedz dan Suryani (2009) menyatakan bahwa media edukasi gizi dapat dibagi menjadi 3 antara lain, media cetak (booklet, *leaflet*, flyer, lembar balik, rubrik, poster dan foto), media elektronik (televisi, radio, video dan *powerpoint*), media papan (papan/*billboard*).

Edukasi gizi menggunakan media video dapat diberikan kepada responden guna meningkatkan pengetahuan, sikap dan konsumsi buah dan sayur. Hal ini diperkuat oleh Penelitian Meidiana (2018) yang menyatakan bahwa media video lebih efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada remaja gizi lebih dibandingkan dengan media non video (*leaflet*). Pada penelitian Saputra, dkk (2016) juga menunjukkan bahwa ada perbedaan konsumsi sayur dan buah siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media video di SMP Al Chasanah dan media video lebih efektif meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada remaja gizi lebih dibandingkan dengan media non video (*leaflet*).

Dari uraian diatas peneliti tertarik untuk membahas efektivitas edukasi gizi antara media video dan non video terhadap pengetahuan, sikap serta konsumsi sayur dan buah pada remaja gizi lebih. Efektifitas merupakan tingkat keberhasilan suatu intervensi (KBB). Penelitian ini menggunakan metode studi literatur yang didapat dari hasil penelitian yang serupa.

B. Rumusan Masalah

Apakah edukasi gizi dengan menggunakan media video lebih efektif dari pada edukasi dengan non video dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, serta konsumsi sayur dan buah pada remaja gizi lebih?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas edukasi gizi antara media video dan non video terhadap pengetahuan, sikap serta konsumsi sayur dan buah pada remaja gizi lebih.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis efektivitas edukasi gizi antara media video dan non video terhadap peningkatan pengetahuan pada remaja gizi lebih.
- b. Menganalisis efektivitas edukasi gizi antara media video dan non video terhadap peningkatan sikap pada remaja gizi lebih.
- c. Menganalisis efektivitas edukasi gizi antara media video dan non video terhadap peningkatan konsumsi sayur dan buah pada remaja gizi lebih.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan dan penambahan wawasan baru mengenai efektivitas edukasi gizi antara media video dan non video terhadap pengetahuan, sikap serta konsumsi sayur dan buah pada remaja gizi lebih.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pemerintah

Hasil penelitian ini diharapkan menambah ide/gagasan bagi pemerintah daerah khususnya Dinas Kesehatan, Instansi Rumah Sakit dan Puskesmas untuk perbaikan program pelayanan kesehatan yang akan dijalankan tidak hanya melalui pembelajaran secara konvensional melainkan dapat menggunakan media seperti video untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan konsumsi sayur dan buah pada remaja gizi lebih.

b. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan kemampuan peneliti dalam menanggulangi permasalahan gizi khususnya untuk remaja gizi lebih dengan memanfaatkan media video.

c. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data dasar dalam mengembangkan ilmu untuk menanggulangi permasalahan gizi khususnya untuk remaja gizi lebih dengan memanfaatkan media video serta dapat dijadikan referensi dalam penelitian berikutnya.

d. Bagi Profesi Gizi

Dapat memberikan bahan pertimbangan dalam memberikan edukasi gizi menggunakan media berupa video sebagai media untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan konsumsi sayur dan buah pada remaja gizi lebih