

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Persoalan gizi di kalangan remaja sering kali disebabkan oleh kebiasaan makan yang buruk seperti ketidakseimbangan antara kecukupan gizi dan gizi yang dianjurkan. Kekurangan dan kelebihan energi dan protein dapat mempengaruhi tubuh, seperti kekurangan energi kronis (*malnutrisi*), anemia dan *obesitas* (Hafiza et al., 2021). Status gizi baik atau optimal terjadi ketika tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang diperlukan secara efisien. Dengan status gizi yang baik, pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara keseluruhan bisa menggapai tingkat yang setinggi mungkin. Di sisi lain, status gizi kurang terjadi ketika tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial. Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk penurunan berat badan, gangguan pertumbuhan, gangguan fungsi organ, dan kerentanan terhadap penyakit. (Noviyanti & Marfuah, 2017)

Faktor internal yang ada pengaruh di perilaku makan ialah faktor fisik dan faktor psikologis. Di sisi lain, faktor eksternal juga berperan dalam membentuk perilaku makan seseorang. Penting untuk memahami faktor-faktor ini dalam konteks perilaku makan agar kita dapat mengadopsi pola makan yang sehat dan memenuhi kebutuhan gizi secara optimal. (Pujiati, Arneliwati, 2017)

Kurangnya pengetahuan kesehatan pada remaja dipengaruhi oleh, 46% atas remaja sedang berada di level rendah kemampuan dalam membaca. Sedangkan 22% mengungkapkan informasi kesehatan yang diberikan ke remaja tidak mudah

dipahami. (Manganello dalam (Jayanti & Novananda, 2017). Untuk remaja saat ini edukasi paling banyak menggunakan media sosial. Selama ini edukasi dengan media sosial masih dirasakan kurang dalam pemberian edukasi tentang gizi seimbang. *Infografis* dan *PowerPoint* adalah dua bentuk media edukasi yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi dengan cara yang mudah dipahami. Namun, penggunaan media *powerpoint* sendiri masih jarang diterapkan pada saat edukasi gizi seimbang khususnya pada siswa – siswi SMP.

Menurut (Kemenkes RI, 2018) remaja memiliki kebiasaan konsumsi makanan manis sejumlah 50,4%, minuman manis 61,86%, makanan asin 31,4%, berlemak 44,2%, penyedap 78,5%, kurang mengonsumsi buah dan sayur 96,4%, dan kurang aktivitas fisik 64,4%. Data Dinas Kesehatan Provinsi Jatim tahun 2018 status gizi remaja di Kota Malang dengan umur 13 hingga 15 tahun untuk indeks IMT/U dikategorikan sangat kurus sejumlah 1,7%, kurus 6,1%, *overweight* atau gemuk 12%, dan untuk *obesitas* sebesar 4,9%. Dimana masih banyak remaja dengan masalah status gizi.

Penulis menghasilkan hasil studi penahuluan pada tanggal 9 Januari 2023 di SMP Negeri 1 Malang terhadap perwakilan dari kelas 7, 8, dan 9 dengan jumlah 10 orang dengan Teknik wawancara tentang pengetahuan gizi seimbang, perilaku makan, TB dan BB didapatkan hasil 50% siswa dalam kategori kurus dan 50% BB/TB dalam keadaan normal dengan menghitung IMT/U. Dalam sesi pertanyaan semua siswa pernah mendengar tentang gizi seimbang namun hanya 2 orang siswa yang mengetahui apa itu gizi seimbang, 4 dari 10 siswa dapat menyebutkan manfaat gizi seimbang. Semua siswa menjawab mendapatkan informasi kesehatan melalui koran/majalah/*internet* dan keluarga. 7 dari 10 siswa menyebutkan bahwa sering

mengonsumsi makanan cepat saji. 6 dari 10 siswa sering melewatkan waktu sarapan mereka. 8 dari 10 siswa jarang makan makanan yang sesuai dengan pedoman isi piringku.

Masalah gizi seimbang bukan hanya diakibatkan oleh faktor pola makan, tetapi juga oleh kurangnya pengetahuan dan kesalahpahaman tentang gizi. Hal ini juga mempengaruhi perilaku makan gizi seimbang. (Aliya & Muwakhidah, 2017). Sama seperti peran perawat selaku *edukator*, perawat bisa berperan dalam hal ini guna menambah pengetahuan melalui edukasi gizi. Selanjutnya pemakaian media pembelajaran bisa menimbulkan dorongan serta hasrat untuk aktivitas belajar dapat memberikan efek psikologis pada remaja (Nufaisah et al., 2019). Disimpulkan media infografis dan PowerPoint bisa tergolong dalam kategori media yang menyenangkan dan efektif dalam menyampaikan informasi kepada siswa.

Media pendidikan berbasis infografis dan website dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan pengalaman belajar yang menyeluruh bagi siswa dan dapat diakses dengan mudah oleh berbagai orang (Farikhah, 2021). Berdasarkan penelitian menurut (Farikhah, 2021). Penelitian menampilkan hasil sebagian besar mahasiswa usia 18 – 25 tahun hasil pengetahuan gizi seimbang yaitu pada kelompok kontrol (*po*) terdapat kenaikan dari 60% menjadi 100% dengan nilai (*p*) sebesar 0,033. Sedangkan untuk kelompok perlakuan (*web*) terdapat kenaikan pengetahuan menjadi baik dari 80% menjadi 100%. Di penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh (Zaki & Sari, 2019) dengan responden adalah siswa SMA berusia 15 hingga 17 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan ditemukan ketidaksamaan pengetahuan tentang diet, asupan energi, serta protein sebelum dan sesudah penyuluhan gizi melalui (*infografis*) di pedesaan dan kota.

Berdasarkan penelitian menurut (Fitria Rahmawati, M. Ikhsan Amar, 2019) *powerpoint* ialah satu dari media yang bisa dipakai. Penelitian tersebut menunjukkan brosur dan PowerPoint memiliki pengaruh terhadap tingkat pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) siswa kelas VII di MTs Hayatul Ilmi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Kusumaningati, 2022) didapatkan hasil memiliki pengaruh pemberian edukasi pembacaan label informasi nilai gizi melalui media slide *powerpoint* kepada pengetahuan siswa SMA Kota Depok dengan usia responden 16 – 19 tahun.

Beberapa penelitian sebelumnya membahas edukasi gizi seimbang dengan responden usia 15 – 25 tahun dan menggunakan media gabungan yaitu *infografis* dan *website*. Sedangkan penelitian ini, menggunakan media *infografis* dan *powerpoint* sebagai media penyampaian edukasi gizi seimbang dengan responden remaja awal (usia 12 – 15). Sehingga judul penelitian ini adalah “Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media *Infografis* dan *Powerpoint* Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Makan Remaja Awal Di SMPN 1 Malang” .

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media *infografis* dan *powerpoint* terhadap pengetahuan dan perilaku makan pada remaja awal di SMP Negeri 1 Malang ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang memakai media *infografis* dan *powerpoint* kepada pengetahuan serta perilaku makan remaja awal di SMP Negeri 1 Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi pengetahuan dan perilaku makan remaja awal soal keseimbangan gizi sebelum memperoleh edukasi gizi seimbang melalui media *infografis* dan *powerpoint* di SMP Negeri 1 Malang.
- 2) Mengidentifikasi pengetahuan dan perilaku makan remaja awal soal keseimbangan gizi sesudah mendapatkan edukasi gizi seimbang melalui media *infografis* dan *powerpoint* di SMP Negeri 1 Malang.
- 3) Menganalisa adakah pengaruh edukasi gizi seimbang memakai media *infografis* dan *powerpoint* kepada pengetahuan dan perilaku makan keseimbangan gizi pada remaja awal di SMP Negeri 1 Malang.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian mempunyai tujuan baik dalam menambah wawasan dan pengetahuan tentang perbedaan pengetahuan dan perilaku makan pada remaja awal menggunakan media infografis dan PowerPoint. Selain itu, penelitian tersebut bisa menjadi media berkembangnya ilmu pengetahuan yang secara teoritis dipelajari di bangku perkuliahan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Peneliti

Bisa menjadi kesempatan bagi peneliti untuk menerapkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dan mengaplikasikannya dalam penelitian empiris di lapangan.

2) Bagi Institusi

Menjadi kontribusi ilmiah yang berharga bagi institusi, karena penelitian tersebut akan menjadi bagian dari literatur ilmiah dan dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti, mahasiswa, dan praktisi di bidang gizi dan pendidikan.

3) Bagi Peneliti Lain

Menjadi referensi bagi peneliti lain yang tertarik guna meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media infografis dan PowerPoint.

4) Bagi Responden

Bisa dipakai sebagai bahan masukan bagi mereka guna menambah pengetahuan mereka tentang gizi seimbang.