

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permasalahan gizi merupakan fokus penting permasalahan kesehatan global yang belum terselesaikan hingga saat ini. Indonesia juga termasuk ke dalam negara dengan tingkat permasalahan gizi yang tinggi. Masalah gizi yang sering ditemui pada remaja mencakup obesitas, Kurang Energi Kronis (KEK), defisiensi zat gizi mikro, anemia, serta diet ketat dan perilaku makan yang menyimpang (anorexia nervosa dan bulimia nervosa) (Kemenkes RI, 2019). Pada masa remaja, pertumbuhan fisik yang terjadi umumnya disertai dengan perkembangan mental, kognitif, dan psikis. Masa remaja sangat menentukan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) (Nuryani & Paramata, 2018). Remaja sebagai generasi emas bangsa sangat memerlukan pemenuhan zat gizi yang cukup. Gerakan Nasional Aksi Bergizi yang digaungkan oleh Kementerian Kesehatan RI bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa/siswi tentang pentingnya konsumsi TTD, konsumsi makanan gizi seimbang, dan aktivitas fisik.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 mengungkapkan bahwa prevalensi berbagai status gizi (IMT/U) remaja usia 13-15 tahun di Indonesia sebanyak 1,9% sangat kurus; 6,8% kurus; 75,3% normal; 11,2% gemuk; dan 4,8% obesitas. Sementara itu, prevalensi status gizi (IMT/U) remaja usia 16-18 tahun di Indonesia sebanyak 1,4% sangat kurus; 6,7% kurus; 78,3% normal; 9,5% gemuk; dan 4,0% obesitas (Kemenkes RI, 2018). Di Provinsi Jawa Timur, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi (IMT/U) remaja usia 13-15 tahun sebanyak 1,5% sangat kurus; 5,7% kurus; 73,5% normal; 13,3% gemuk; dan 6% obesitas. Untuk prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja usia 16-18 tahun di Provinsi Jawa Timur sebanyak 1,1% sangat kurus; 6,8% kurus; 75,7% normal; 11,3% gemuk; dan 5,1% obesitas (Kemenkes RI, 2018).

Pondok Pesantren Putri Sabilurrosyad Gasek Kota Malang memiliki 431 santriwati. Santriwati tersebut terbagi dalam beberapa jenjang pendidikan yaitu SMP sebanyak 91 santriwati dengan rentang usia 13-16 tahun, SMA sebanyak 57 santriwati dengan rentang usia 16-19 tahun, dan mahasiswa sebanyak 283 santriwati dengan rentang usia 19-25 tahun. Terkait menu makanan, tidak ada daftar menu makanan khusus yang dibuat oleh tim dapur pondok pesantren. Menu makanan sering dihidangkan yaitu sayur bayam lauk tahu, tempe, atau bakwan; tahu bumbu; sosis asam manis; ikan pindang sambal; ikan tongkol bumbu pedas; sayur asem; sambal terong; dll.

Permasalahan gizi perlu mendapatkan perhatian khusus karena berdampak pada kualitas kesehatan pada masa berikutnya. Masalah gizi remaja terjadi karena beberapa faktor seperti kebiasaan makan yang buruk tanpa mengetahui keberagaman nutrisi dan dampak nutrisi bagi kesehatan, kurangnya pemahaman gizi seimbang, kesalahan dalam menerapkan pengaturan konsumsi makanan, hingga tingginya konsumsi makanan yang sedang berkembang pada kalangan remaja (Jafar et al., 2018). Penyebab umum timbulnya masalah gizi yaitu kebiasaan makan remaja yang buruk karena kurangnya pengetahuan gizi dan pola makan. Sementara itu, belum adanya intervensi secara tepat juga dapat menimbulkan masalah yang akan berdampak hingga dewasa (Suryani et al., 2022). Tidak berhasilnya penanganan permasalahan tersebut akan berdampak buruk bagi kesehatan akan datang. Dampak jangka pendek yang muncul berupa kondisi gagal pertumbuhan, sedangkan dampak jangka panjang berupa rendahnya kualitas kesehatan pada masa dewasa muda dan tingginya risiko terkena penyakit degeneratif (Siswanti et al., 2022).

Permasalahan gizi remaja menunjukkan bahwa promosi kesehatan pola makan gizi seimbang masih kurang dipahami kalangan masyarakat luas khususnya kelompok remaja. Terkait hal tersebut, peran institusi pendidikan menjadi sangat penting dalam penanganan masalah gizi remaja khususnya seperti di sekolah atau pondok pesantren. Pondok pesantren memiliki peran yang signifikan dalam pembentukan Sumber Daya Manusia (SDM) termasuk

dalam membentuk intelektual santri agar menjadi individu yang berkualitas dan cakap dalam kehidupan religius agama dan sosial (Wijaya & Asih, 2021). Selain itu, pondok pesantren juga perlu berupaya dalam meningkatkan derajat kesehatan santri melalui penerapan PHBS. Implementasi PHBS di pondok pesantren menjadi krusial karena berkontribusi pada kesejahteraan santri dan terciptanya lingkungan yang sehat.

Perlu adanya upaya pencegahan dan pengendalian masalah gizi yang efektif dan efisien bagi remaja khususnya bagi santri. Salah satu upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan yaitu pendidikan kesehatan dengan metode yang cocok bagi remaja seperti metode edukasi teman sebaya (Mulyono et al., 2019). Sesuai dengan hasil penelitian dalam “Efektivitas Pendidikan Kesehatan Metode *Peer Group Education* dengan Demonstrasi Terhadap Keterampilan SADARI” bahwa pendekatan melalui teman sebaya dinilai lebih efektif dan terbuka dalam pendidikan kesehatan karena komunikasi lebih lancar terjalin jika dibandingkan dengan pendekatan yang diberikan oleh orang tua dan guru (Purnani & Qoni’ah, 2018). Dalam konteks ini, peran teman sebaya dianggap efektif karena adanya perasaan empati dan kesamaan pengalaman dengan teman lainnya. Interaksi antara teman sebaya memiliki peranan krusial dalam pembentukan aspek sosial khususnya penyampaian informasi termasuk informasi kesehatan (Jafar et al., 2018).

Hasil skrining dalam studi pendahuluan yang dilakukan pada hari Jum’at, 29 September 2023 dengan menggunakan timbangan berdiri untuk mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap santriwati SMP dan SMA di Pondok Pesantren Putri Sabilurrosyad Gasek yang berjumlah 81 santriwati didapatkan bahwa prevalensi status gizi sebanyak 4,94% sangat kurus; 8,64% kurus; 74,08% normal; 7,4% gemuk (*overweight*); dan 4,94% *obese*. Data tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat permasalahan gizi yang terjadi pada santriwati yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Sementara itu, data *food frequency* terhadap santriwati SMP dan SMA di Pondok Pesantren Putri Sabilurrosyad Gasek yang berjumlah 107 santriwati didapatkan bahwa santriwati mengonsumsi makanan pokok 3x sehari (72,9%), mengonsumsi

protein hewani 1-2x per minggu (53,28%), mengonsumsi protein nabati 3x sehari (37,38%), mengonsumsi sayuran 1x sehari (29,91%), mengonsumsi buah-buahan 1-2x per minggu (41,12%), dan mengonsumsi *junk food* 1-2x per minggu (35,51%). Data tersebut menunjukkan bahwa pola konsumsi pangan sehari-hari santriwati belum beragam. Sehubungan dengan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Pengaruh Edukasi Teman Sebaya Terhadap Pengetahuan Pola Makan Gizi Seimbang di Pondok Pesantren Putri Sabilurrosyad Gasek Kota Malang”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh edukasi teman sebaya terhadap pengetahuan pola makan gizi seimbang di Pondok Pesantren Putri Sabilurrosyad Gasek Kota Malang?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh edukasi teman sebaya terhadap pengetahuan pola makan gizi seimbang di Pondok Pesantren Putri Sabilurrosyad Gasek Kota Malang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pengetahuan pola makan gizi seimbang sebelum dan sesudah dilakukan edukasi teman sebaya.
- b. Menganalisis pengaruh edukasi teman sebaya terhadap pengetahuan pola makan gizi seimbang.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian berfokus pada permasalahan pola makan gizi seimbang dengan intervensi promosi kesehatan berupa edukasi teman sebaya menggunakan media *flip chart* atau lembar balik. Penelitian ini akan memberikan kontribusi pada bidang promosi kesehatan dengan memberikan

bukti empiris tentang pengaruh edukasi teman sebaya terhadap pengetahuan pola makan gizi seimbang.

E. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai sumber referensi peneliti lain yang mengangkat penelitian bidang promosi kesehatan khususnya pengaruh edukasi teman sebaya tentang pola makan gizi seimbang.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian diharapkan dapat membantu kelompok *peer educator* untuk memberikan gambaran kegiatan edukasi kesehatan terkait pola makan gizi seimbang pada santri lainnya.
- b. Hasil penelitian diharapkan dapat membantu pembina Pos Kesehatan Pesantren (Poskestren) untuk mengadakan dan mengembangkan program aksi bergizi di pondok pesantren.
- c. Hasil penelitian diharapkan dapat membantu puskesmas untuk memberikan intervensi yang efektif dan efisien terkait masalah gizi santri di pondok pesantren.

F. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang “Pengaruh Edukasi Teman Sebaya Terhadap Pengetahuan Pola Makan Gizi Seimbang di Pondok Pesantren Putri Sabilurrosyad Gasek Kota Malang” belum pernah dilakukan sebelumnya. Berikut penelitian sejenis yang pernah diteliti sebelumnya yaitu:

Tabel 1.1 Penelitian Sejenis

NO.	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	(Iyong et al., 2020)	Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang	Dari hasil penelitian mengenai dampak penyuluhan kesehatan	• Mengangkat permasalahan tentang	• Lokasi penelitian di SMP Negeri 1 Nanusa

NO.	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
		Gizi Seimbang pada Peserta Didik di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud	terhadap pemahaman tentang gizi seimbang pada peserta didik di SMP Negeri 1 Nanusa, Kabupaten Talaud, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan di SMP Negeri 1 Nanusa, Kabupaten Talaud	gizi seimbang	Kabupaten Talaud <ul style="list-style-type: none"> • Sampel penelitian adalah seluruh peserta didik kelas VII hingga XI SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud yang berjumlah 63 siswa • Desain penelitian adalah penelitian eksperimen semu <i>one group pretest and posttest design</i>
2.	(Nuryani & Paramata, 2018)	Intervensi Pendidik Sebaya Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja di	Pada kelompok remaja yang menjadi pendidik sebaya, terdapat peningkatan yang signifikan dalam skor pengetahuan, sikap, dan	<ul style="list-style-type: none"> • Mengangkat permasalahan tentang gizi seimbang 	<ul style="list-style-type: none"> • Lokasi penelitian di MTsN Model Limboto • Sampel penelitian adalah kelompok edukator sebanyak 30 siswa

NO.	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
		MTsN Model Limboto	perilaku setelah intervensi pendidikan gizi. Sementara itu, pada kelompok remaja yang menjadi sasaran pendidikan oleh pendidik sebaya, terdapat peningkatan dalam skor pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang, namun tidak signifikan		dan kelompok target sasaran edukator sebanyak 128 siswa <ul style="list-style-type: none"> • Desain penelitian adalah penelitian <i>quasy experiment two group pretest and posttest design</i>
3.	(Maryati & Riya, 2023)	Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMPN 19 Muaro Jambi	Hasil penelitian ini menyatakan bahwa edukasi mengenai gizi seimbang berdampak pada peningkatan pengetahuan (p-value 0,001) dan sikap (p-value 0,000) remaja di SMPN 19 Muaro Jambi	<ul style="list-style-type: none"> • Mengangkat permasalahan tentang gizi seimbang 	<ul style="list-style-type: none"> • Lokasi penelitian di SMPN 19 Muaro Jambi • Sampel penelitian adalah 65 responden • Desain penelitian adalah penelitian <i>experiment one group pretest and posttest design</i>

NO.	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
4.	(Najahah, 2018)	Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang pada Remaja Putri Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri di Pondok Pesantren Islam NW Penimbung	Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa penyuluhan mengenai gizi seimbang pada remaja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan remaja putri dengan nilai p sebesar 0,000. Signifikansi pengaruh tersebut diperoleh karena penggunaan media yang digunakan tidak hanya terbatas pada slide, tetapi juga meliputi media video	<ul style="list-style-type: none"> • Mengangkat permasalahan tentang gizi seimbang 	<ul style="list-style-type: none"> • Lokasi penelitian di Pondok Pesantren Islam NW Penimbung • Sampel penelitian adalah 25 orang siswi SMP dan SMA Pondok Pesantren Islam NW Penimbung • Desain penelitian adalah penelitian eksperimen <i>one group pretest posttest</i>
5.	(Junita & Djayusmantoko, 2021)	Pendidikan Kesehatan Tentang Kebutuhan Gizi Remaja di Pondok Pesantren Al Kinanah Kota Jambi	Berdasarkan kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan di Pondok Pesantren Al Kinanah Kota Jambi dapat disimpulkan bahwa pendidikan	<ul style="list-style-type: none"> • Mengangkat permasalahan tentang gizi seimbang 	<ul style="list-style-type: none"> • Lokasi penelitian di Pondok Pesantren Al Kinanah Kota Jambi • Sampel penelitian adalah 30

NO.	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
			kesehatan yang disampaikan berhasil meningkatkan pengetahuan santriwati dari tingkat kurang menjadi cukup baik, dengan skor rata-rata meningkat dari 39,8 menjadi 65,3		santriwati Pondok Pesantren Al Kinanah Kota Jambi • Desain penelitian adalah <i>preexperimental design one group pretest posttest</i>