

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh perubahan drastis dalam kognitif dan perilaku (Das dalam Krisdiani, 2020). Pada masa remaja ini terdapat perubahan gaya hidup karena globalisasi, seperti gemar mengonsumsi makanan berkalori tinggi dan kurang aktivitas fisik (Colozza & Avendano, 2019). Perilaku tidak sehat dapat meningkatkan risiko terjadinya malnutrisi (Colozza & Avendano, 2019). Penyebab tidak langsung malnutrisi salah satunya yaitu kurangnya pengetahuan gizi (UNICEF, 2015). Terdapat 16% remaja di seluruh dunia (UN, 2019). Di Indonesia, jumlah remaja adalah 25% total populasi (BS, 2019). Pada masa remaja, seseorang menjadi lebih terbuka untuk mengadopsi berbagai perilaku gaya hidup (Nushrat et al., 2017).

Menurut hasil Riskeddas tahun 2018, remaja memiliki kebiasaan konsumsi makanan manis 61,86%, makanan asin 31,4%, berlemak 44,2%, penyedap 78,5%, kurang konsumsi buah dan sayur 96,4%, dan kurang aktivitas fisik 64,4% (Kemenkes, 2019). Lalu hasil Riskeddas 2018 (2019), secara umum prevalensi status gizi remaja di Indonesia untuk usia 16-18 tahun yaitu sangat kurus 1,4%, kurus 8,8%, gemuk 9,5% dan obesitas 4%), sangat pendek 7,2%, dan pendek 18,5%. Sedangkan prevelensi status gizi remaja di DI Yogyakarta untuk usia 16-18 tahun yaitu sangat kurus 1,2%, kurus 6,4%, gemuk 8,2%, dan obesitas 6,2%.

Adapun prevalensi status gizi remaja di Bantul untuk usia 16-18 tahun yaitu kurus 5,50%, normal 83,49%, gemuk 4,81% dan obesitas 6,20%. Remaja dari keluarga berpenghasilan rendah memiliki pengetahuan gizi rendah (Sharma *et al.*, 2019). Menanamkan pengetahuan gizi penting agar status gizi remaja optimal (Whipenny *et al.*, 2017). Status gizi remaja berdampak penting pada kesehatan mereka saat ini dan masa depan (Corkins *et al.*, 2016). Pemerintah Indonesia telah membuat pedoman untuk mempermudah menjalankan hidup sehat, yaitu Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes, 2014).

Pemerintah Indonesia telah membuat pedoman untuk mempermudah menjalankan hidup sehat, yaitu Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes, 2014). Pedoman Gizi Seimbang bertujuan untuk memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat berdasarkan prinsip konsumsi aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal. Pedoman Gizi Seimbang (PGS) digunakan sebagai panduan agar anak dapat hidup bergizi dan sehat (Menteri Kesehatan RI, 2014).

Masalah gizi pada remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi saat dewasa (Momongan *et al.*, 2016). Pendidikan gizi merupakan factor penting dalam mempengaruhi perilaku gizi individu, kelompok, dan masyarakat. Pengetahuan yang cukup mengenai gizi, dapat menunjang ketepatan perilaku remaja dalam memilih makanan yang sesuai

dengan pola gizi seimbang dan sesuai dengan kebutuhannya. Saat ini banyak remaja belum mengetahui mengenai pedoman gizi seimbang sehingga diperlukan edukasi. Sebanyak 40% remaja Indonesia memiliki pengetahuan gizi rendah (Fatikhani & Setiawan, 2019). Salah satu pendekatan masa kini untuk melakukan edukasi yaitu menggunakan media social, salah satunya *Instagram*. Terdapat perbedaan pengetahuan gizi, asupan energi dan protein sesudah edukasi berbasis media social di perdesaan dan perkotaan (Zaki & Sari, 2019).

Untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang yaitu melalui pendidikan gizi remaja yang tepat dan efektif. Media yang efektif serta efisien diperlukan pada menunjang edukasi gizi supaya informasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh sasarannya. Media sosial merupakan salah satu platform yang bisa digunakan untuk edukasi gizi karena bisa menjangkau berbagai target yang tidak terbatas pada ruang dan waktu. Salah satu media sosial yang dapat digunakan ialah *Instagram*. Pendidikan gizi yang dilakukan bertujuan agar remaja memiliki pengetahuan gizi yang cukup sehingga dapat melakukan pencegahan terjadinya penyimpangan konsumsi makanan (Firmansyah, 2019). *Instagram* adalah salah satu media sosial yang banyak dipergunakan oleh remaja pada saat ini berbasis gambar dengan memberikan layanan berbagi foto atau video secara online serta dianggap menjadi media sosial yang paling terbaru oleh para remaja sebab media sosial ini lebih fokus dengan foto dan video yang berdurasi pendek dibanding dengan media sosial lainnya, sehingga *Instagram* lebih praktis digunakan dan dinikmati (Mahendra, 2017). Hasil penelitian melaporkan 46,3%

Siswa SMA sering menggunakan *gadget* dengan 73,2% digunakan untuk media sosial (Manupil, 2015). Berdasarkan data survei APJII pada tahun 2018, *Instagram* adalah media sosial kedua yang sering dikunjungi setelah facebook yaitu sebanyak 17,8%.

Pertukaran informasi menggunakan *instagram* seringkali disajikan menggunakan media infografis. Pada saat ini, salah satu media penyampaian yang paling efektif ialah infografis. Infografis mampu mengubah data teks menjadi lebih menarik dan mudah dipahami melalui berbagai teknik visualisasi data yang menarik. Penggunaan infografis membantu publik memahami konsep yang rumit menjadi lebih mudah dan cepat. Keunggulan infografis sebagai media komunikasi visual adalah penjelasan yang panjang tabel yang rumit, dan penuh angka dapat terangkum kedalam visualisasi gambar yang menarik sehingga pesan-pesan yang ingin disampaikan diharapkan dapat lebih mudah terserap oleh publik. Poster ialah medium berisikan pesan yang ditujukan bagi khalayak untuk dipelajari serta didiskusikan bersama-sama. Bila digunakan menjadi media penggerak diskusi, isi pesan yang disampaikan bersifat terbuka, sebagai akibatnya memungkinkan tafsiran yang tidak persis sama (Departemen Kesehatan RI, 2014). Kelemahan poster yaitu memerlukan keterampilan baca tulis, perlu sedikit keahlian membaca gambar untuk menafsirkan dan kurang cocok untuk menyampaikan banyak pesan atau pesan detail.

Berdasarkan hal tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas penyampaian pesan edukasi menggunakan media sosial *Instagram* terhadap pengetahuan gizi seimbang remaja SMA.

B. Rumusan Masalah

Apakah penyampaian pesan edukasi menggunakan media sosial *Instagram* dapat meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada siswa SMA?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas penyampaian pesan edukasi menggunakan media sosial *Instagram* terhadap pengetahuan gizi seimbang remaja SMA

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengetahuan gizi seimbang pada siswa SMA sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi melalui media sosial *Instagram*.
- b. Mengetahui pengetahuan gizi seimbang pada siswa SMA sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media *e-poster*.
- c. Mengetahui efektivitas media sosial *Instagram* dibandingkan media *e-poster* sebagai media edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan siswa SMA.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini adalah gizi masyarakat. Penelitian ini dimaksudkan dapat menjadi masukan dalam penyampaian informasi gizi seimbang melalui media sosial *Instagram*.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan ilmu ilmiah dalam ilmu pendidikan gizi seimbang pada remaja siswa SMA.
- b. Memberikan referensi sebagai bahan kajian lanjutan mengenai ilmu gizi seimbang kepada peneliti selanjutnya yang akan mengangkat topik mengenai pengetahuan gizi seimbang terhadap remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa-siswi SMA

Memberikan informasi kepada siswa mengenai pentingnya gizi seimbang, sehingga selalu dapat menjaga status gizi.

b. Bagi Pihak Sekolah

Memberikan masukan kepada pihak sekolah agar memaukkan informasi mengenai gizi seimbang kedalam mata pelajaran kesehatan, sehingga wali murid dan guru dapat selalu menjaga status gizi anak didiknya.

F. Keaslian Skripsi

Penelitian dengan pendidikan gizi seimbang di SMA Negeri 1 Sewon dan SMA Negeri 1 Bantul menggunakan media sosial *Instagram* belum pernah dilakukan. Adapun beberapa penelitian yang berkaitan dengan promosi kesehatan mengenai gizi seimbang.

1. Zaki (2019) "Edukasi gizi berbasis media sosial meningkatkan pengetahuan dan asupan energi-protein remaja putri dengan kurang energi kronik (KEK)." Pada penelitian tersebut pengetahuan gizi diukur menggunakan kuesioner pengetahuan, data asupan energi, protein menggunakan *recall 2x24 jam*. Analisis statistik menggunakan *dependen T-Test*, *Wilcoxon*, *Independent T-Test*, *Mann-Whitney*. Rata-rata perubahan skor pengetahuan gizi dipedesaan 2,71 dan perkotaan 2,48. Rata-rata perubahan asupan energi dipedesaan 520,66 kkal dan perkotaan 592,43 kkal. Rata-rata asupan protein di pedesaan 24,78 gram dn perkotaan 20,78 gram. Ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi, asupan energi, supan protein di pedesaan $p=0.000$ dan perkotaan $p=0.000$. Tidak ada perbedaan peningkatan pengetahuan gizi $p=0,899$, asupan energi $p=0,426$, asupan protein $p=0,663$ antara pedesaan dan perkotaan ada perbedaan pengetahuan gizi, asupan energi, dan protein sebelum dan sesudah edukasi gizi berbasis media social di pedesaan maupun di perkotaan. Akan tetapi jumlah

peningkatan skor pengetahuan gizi, asupan energi, dan protein tidak berbeda antara perdesaan dan perkotaan

2. Ade (2020) "Pengaruh Edukasi Melalui Twitter Thread Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja Di SM Harjamukti Depok". Pada penelitian tersebut hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan gizi seimbang remaja sebelum dan sesudah intervensi $p=0.000$. tidak terdapat hubungan antara perubahan pengetahuan gizi seimbang dengan perubahan status gizi responden $p=0,547$; $r=0,085$. Pada penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengambil variabel lanjutan dari pengetahuan berupa sikap dan perilaku tentang gizi seimbang dengan jangka waktu penelitian yang lebih lama.
3. Masitah (2018) "Instagram, Facebook Dan Pengetahuan Gizi Remaja." Pada penelitian tersebut hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata pretest kelompok intervensi 16,55 dan posttest 18,07 sedangkan kelompok control pretest 17,36 dan posttest 17,62. Terdapat perbedaan pengetahuan gizi remaja sebelum dan setelah perlakuan $p=0.000$ sedangkan kelompok control $p=0.266$. penggunaan media social yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan gizi remaja.