

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Penyelesaian masalah gizi remaja menjadi langkah awal dan langkah penting untuk mendapatkan generasi emas. Saat ini, Indonesia menghadapi tiga masalah gizi atau *triple burden of malnutrition* yaitu kekurangan gizi (*wasting* dan *stunting*), kelebihan gizi (obesitas) dan kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Data Riskesdas 2018 memperlihatkan remaja usia 13-15 tahun dengan persentase 25,7% dan remaja usia 16-18 tahun dengan persentase 26,9% memiliki status gizi yang pendek dan sangat pendek. Hasil survei memperlihatkan bahwa remaja usia 13-15 tahun dengan persentase 8,7% dan remaja usia 16-18 tahun dengan persentase 8,1% memiliki kondisi tubuh yang kurus dan sangat kurus. Sebanyak 16,0% remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% remaja usia 16-18 tahun mengalami berat badan lebih atau obesitas (Kemenkes RI, 2020). Prevalensi anemia remaja putri yaitu kisaran 27,2% pada usia 15-24 tahun (Aulya, Siauta and Nizmadilla, 2022).

Berdasarkan data riskesdas 2018, proporsi obesitas meningkat setiap tahunnya. Proporsi obesitas sentral di Indonesia pada remaja  $\geq 15$  tahun yaitu 18,8% pada tahun 2007 meningkat menjadi 26,6% di tahun 2013 dan 31% di tahun 2018. Daerah Istimewa Yogyakarta adalah salah satu provinsi yang memiliki prevalensi kegemukan lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional, yaitu 32% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan laporan Provinsi DI Yogyakarta dari Riskesdas 2018, prevalensi kegemukan pada remaja usia 16 – 18 tahun berdasarkan IMT/U yaitu 14,43% dengan rincian 8,24% gemuk dan 6,19% obesitas. Kabupaten atau kota di Provinsi DI Yogyakarta dengan prevalensi kegemukan tertinggi yaitu Kota Yogyakarta sebesar 25,52% yang terdiri dari 14,63% gemuk dan 10,89% obesitas. Data tersebut menunjukkan bahwa Kota Yogyakarta memiliki prevalensi kegemukan lebih tinggi dibandingkan Provinsi DI Yogyakarta (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan hasil survei dari UNICEF tahun 2017, diketahui ada perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja menuju ke arah yang tidak baik (Kemenkes RI, 2020). Asupan makanan serta aktivitas fisik menjadi faktor langsung yang dapat mempengaruhi status gizi (Halawa, Sudargo and Siswati, 2022). Pola makan yang sudah ada (tradisional) kini mulai bergeser ke arah yang lebih modern dikarenakan perkembangan teknologi (Kumala, Margawati and Rahadiyanti, 2019). Pola makan modern dianggap tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang, dikarenakan makanan modern mengandung karbohidrat, gula dan lemak yang tinggi serta kurang serat. Selain itu, kini banyak ditemui makanan cepat saji yang memiliki kandungan pengawet, kalori kosong, penyedap rasa serta lemak (Susanti and Kholisoh, 2018).

Perkembangan teknologi membuat jarak dan waktu bukan menjadi masalah. Salah satu sektor yang memanfaatkan perkembangan teknologi adalah sektor usaha makanan. Munculnya berbagai aplikasi pemesanan makanan online mendukung dan memudahkan setiap orang untuk memesan

makanan tanpa keluar rumah. Dengan adanya kemudahan tersebut, budaya konsumtif juga meningkat. Meningkatnya budaya konsumtif berpengaruh kepada meningkatnya perilaku konsumsi yang mempengaruhi status gizi seseorang. Selain kemudahan, promo yang sering ada di aplikasi pemesanan makanan online juga mempengaruhi seseorang dalam membeli makanan (Alifa, Sufyan and Puspita, 2020).

Penggunaan jasa pesan antar makanan secara online juga membuat aktifitas fisik seseorang menurun. Terlebih pada era pandemi Covid-19 yang menerapkan pembatasan aktivitas di luar rumah. Terjadi penurunan aktifitas fisik selama pandemi Covid-19 dengan kejadian penurunan rata-rata aktivitas fisik sebesar 727,59 METs (Nurmidin, Fatimawali and Posangi, 2020). Kombinasi dari kebiasaan makan yang tidak baik dan kurangnya aktivitas fisik menjadi penyebab utama dari berat badan berlebih atau kegemukan (Susanti and Kholisoh, 2018).

Edukasi kepada remaja mengenai pola makan yang baik dan tepat penting dilakukan sebagai usaha preventif permasalahan gizi dikarenakan tingkat pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku dalam memilih makanan dan pola makan pada anak sekolah dan remaja (Oktaviasari *et al.*, 2021). Edukasi mengenai diet gizi seimbang perlu diberikan pada masyarakat khususnya remaja. Media edukasi menjadi salah satu alat yang dapat membantu penyampaian materi. Maka, media edukasi sangat berpengaruh terhadap keberhasilan penyampaian informasi edukasi. *Leaflet* merupakan salah satu media edukasi yang sering digunakan. Pada saat ini banyak edukasi yang

dilakukan ke masyarakat menggunakan media *leaflet* (Lestari, Nisa and Wagiyono, 2021). Media edukasi selalu berkembang seiring berjalannya waktu. Pada perkembangan teknologi seperti saat ini, pemanfaatan teknologi menjadi media edukasi merupakan salah satu inovasi yang perlu dikembangkan. Maka, penulis memanfaatkan android sebagai basis media penyuluhan yang akan dilakukan. Media yang dikembangkan adalah *e-pocket book* atau buku saku elektronik yang berbasis android.

Penelitian (Violla and Fernandes, 2021) menunjukkan *e-booklet* berupa buku saku berbasis elektronik efektif digunakan saat pembelajaran daring. Hasil penelitian (Augustine and Sulandjari, 2021) menunjukkan bahwa buku saku gizi dengan basis android dapat meningkatkan pengetahuan mengenai gizi prakonsepsi pada calon pengantin serta dianggap lebih baik jika dibandingkan dengan buku saku biasa. Hasil penelitian (Khumaidi and Sucahyo, 2018) menunjukkan bahwa *mobile pocket book* fisika efektif dijadikan sebagai alat bantu untuk pembelajaran fisika. Hasil penelitian (Afrianti, Ruslan and Yusuf, 2021) menunjukkan bahwa *e-pocket book* lebih efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

*Pocket book* yang dibuat elektrik memiliki banyak manfaat yaitu : materi pembelajaran ringkas, informatif, dan mudah dipahami dengan dilengkapi gambar dan desain menarik sehingga dapat meningkatkan rasa ingin tahu pada siswa (Violla and Fernandes, 2021). *E-pocket book* lebih praktis karena bisa dibaca kapanpun dan dimanapun serta dana yang digunakan relatif lebih

murah. Maka, peneliti tertarik untuk meneliti efektivitas media penyuluhan berupa *e-pocket book* berbasis android “Diet Gizi Seimbang” pada remaja.

Lokasi yang dipilih pada penelitian ini adalah SMAN 2 Yogyakarta dan SMAN 4 Yogyakarta. Lokasi tersebut dipilih berdasarkan hasil pemeriksaan IMT pada usia >15 tahun di Puskesmas wilayah Kota Yogyakarta pada tahun 2018. Hasil pemeriksaan memperlihatkan 4.216 orang (2,26%) obesitas. Penderita obesitas paling banyak terdapat di wilayah Puskesmas Tegalrejo, yaitu 732 orang (Dinas Kesehatan, 2019). Menurut observasi peneliti, letak kedua SMA cukup strategis. Kedua SMA tersebut terletak di kawasan ramai. Hal tersebut membuat akses kedua sekolah sangat mudah. Tidak jauh dari lokasi sekolah dapat dijumpai banyak outlet makanan cepat saji, snack dan minuman manis, mall, dll. Selain itu, kedua sekolah belum mendapatkan edukasi tentang diet gizi seimbang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu :

“Apakah penyuluhan gizi melalui media *e-pocket book* berbasis android efektif terhadap peningkatan pengetahuan mengenai Diet Gizi Seimbang pada remaja”?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui efektivitas penyuluhan gizi melalui media *e-pocket book* berbasis android "Diet Gizi Seimbang" pada remaja.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengaruh penyuluhan gizi melalui media *e-pocket book* berbasis Android "Diet Gizi Seimbang" pada remaja di SMAN 2 Yogyakarta
- b. Mengetahui pengaruh penyuluhan gizi melalui media *e-leaflet* "Diet Gizi Seimbang" pada remaja di SMAN 4 Yogyakarta
- c. Mengetahui efektivitas media penyuluhan *e-pocket book* berbasis android dibandingkan dengan *e-leaflet* sebagai media penyuluhan gizi

## D. Ruang Lingkup

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup di bidang gizi dengan cakupan penelitian gizi masyarakat khususnya tentang media dalam kegiatan komunikasi, informasi dan edukasi gizi.

## E. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

#### a. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian sekaligus perbandingan terhadap penelitian dengan topik yang sama.

#### b. Bagi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Memberikan alternatif media yang dapat digunakan untuk penyuluhan gizi.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Sekolah

Memberikan alternatif media pembelajaran dan menambah informasi dan pengetahuan siswa mengenai diet gizi seimbang supaya remaja melakukan pola makan yang sesuai dengan gizi seimbang sebagai pencegahan permasalahan gizi sehingga dapat meningkatkan kualitas generasi Indonesia.

### b. Bagi Puskesmas

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu masukan dalam upaya perbaikan gizi pada kelompok remaja dan memberikan alternatif media untuk program KIE PGS bagi siswi SMP SMA.

## F. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai Efektivitas Penyuluhan Gizi Melalui Media *E-Pocket Book* Berbasis Android "Diet Gizi Seimbang" pada Remaja belum pernah dilakukan. Beberapa penelitian yang terkait antara lain :

1. Hidayah (2020) meneliti tentang Efektivitas Penyuluhan Gizi Melalui Roda Putar dan Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang Pada Siswa SD. Jenis penelitian ini adalah eksperimental semu (*quasi experimental*) dengan desain penelitian sebelum dan sesudah intervensi yang menggunakan kelompok pembandingan (*pretest posttest with control group design*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi dengan roda putar dan leaflet meningkatkan pengetahuan gizi seimbang masing-masing sebesar 2,4 ( $p=0,000$ ) dan 1,0 ( $p=0,009$ ). Sementara intervensi roda

putar dan leaflet meningkatkan sikap positif siswa terhadap gizi seimbang masing-masing sebesar 6,1 ( $p=0,000$ ) dan 2,5 ( $p=0,031$ ). Roda putar meningkatkan pengetahuan gizi seimbang lebih tinggi dibanding leaflet 1,4 ( $p=0,003$ ), demikian juga dengan peningkatan sikap 3,6 ( $p=0,030$ ).

2. Puspita (2021) meneliti tentang Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri di Masa Pandemi Covid-19 di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu Tahun 2021. Desain penelitian *Pre Eksperimen Design* dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang gizi seimbang setelah diberikan edukasi melalui media video dengan *p-value* 0,000 ( $<0,05$ ) yang berarti ada pengaruh edukasi media video animasi.
3. Augustine dan Sulandjari (2021) meneliti tentang Peningkatan Pengetahuan Gizi Prakonsepsi Dengan Buku Saku Berbasis Android Dalam Pembinaan Pranikah di Kua Gresik. Jenis penelitian adalah *quasi experimental* dengan desain *non-equivalent control group*, dimana terdapat 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan ( $p = <0,0001$ ) antara nilai *pretest* dan *posttest* pada kelompok yang menggunakan media buku saku berbasis android dan buku saku biasa.
4. Khumaidi dan Sucahyo (2018) meneliti tentang Pengembangan *Mobile Pocket Book* Fisika Sebagai Media Pembelajaran Berbasis Android Pada

Materi Momentum dan Impuls. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan dengan menggunakan model ADDIE. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kevalidan media sangat valid dengan persentase 92,59%, penilaian keterlaksanaan dianggap praktis dengan persentase r 94,44 %, dan respon peserta didik yang sangat positif terhadap *mobile pocket book* Fisika.