

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Rentang usia remaja yaitu 10-19 tahun. Pertumbuhan fisik pada masa remaja perlu diperhatikan, karena pertumbuhan pada masa remaja itu cepat seperti pertumbuhan pada masa bayi. Pertumbuhan fisik ini meliputi tinggi badan dan berat badan, untuk pertumbuhan tinggi badan yaitu sebesar 20% sedangkan pertumbuhan berat badan yaitu 50%, sehingga pada masa inilah remaja memerlukan asupan gizi yang seimbang. Masa remaja sangat rentan terhadap masalah gizi, seringkali remaja menganggap bahwa mereka sehat tetapi sebenarnya mereka mengalami masalah gizi karena kurangnya pengetahuan dan tidak melakukan deteksi dini (Meidiana et al., 2018).

Indonesia saat ini dihadapkan dengan masalah gizi yang sering disebut dengan triple burden, yaitu permasalahan malnutrisi, obesitas, dan kekurangan zat gizi mikro. Masalah gizi tersebut sering dialami oleh kalangan remaja. Berdasarkan data Riskesdas Nasional 2018, remaja kurus di Indonesia berusia 13-15 tahun memiliki prevalensi 6,8% sedangkan, remaja gemuk memiliki prevalensi 11,2%. Remaja kurus berusia 16-18 tahun memiliki prevalensi 6,7% sedangkan, remaja gemuk memiliki prevalensi 9,5%. Prevalensi remaja gemuk di Indonesia mengalami peningkatan dibanding tahun 2013. Namun remaja kurus relatif mengalami penurunan dibanding tahun 2013.

Menurut data riskesdas Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2018, remaja kurus yang berusia 16-18 tahun memiliki prevalensi 6,4% sedangkan untuk remaja gemuk dengan prevalensi 8,2%. Selain itu, menurut data riskesdas DIY tahun 2018, prevalensi remaja kurus berumur 13-15 tahun di Kabupaten Sleman yaitu 8,15% sedangkan remaja kurus yang berumur 16-18 tahun memiliki prevalensi 5,21% (Riskesdas, 2018).

Banyak faktor yang mempengaruhi masalah gizi pada remaja, salah satunya yaitu pengetahuan mengenai gizi seimbang dan asupan makan seseorang. Menurut sebuah penelitian mengenai pengetahuan gizi seimbang, menyebutkan bahwa pengetahuan gizi remaja masih rendah yaitu 82% siswa tidak mengetahui mengenai gizi seimbang (Tepriandy & Rochadi, 2021).

Penelitian lain dari Atasasih, 2022 mengenai sosialisasi pesan isi piringku kepadaremaja, dengan hasil pengetahuan remaja mengenai isi piringku masih rendah namun setelah diberi penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan. Selain itu menurut penelitian Damayanti mengenai tingkat pengetahuan gizi seimbang pada santriwati remaja putri di pondok pesantren menunjukkan hasil bahwa sebanyak 13,9% remaja putri memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang (Damayanti et al., 2018).

Pengetahuan gizi seimbang sangat penting untuk mengatasi dan mencegah masalah gizi pada remaja. Upaya untuk mengatasi masalah tersebut yaitu mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang serta beraneka ragam, menerapkan pola hidup bersih dan sehat, menjaga berat badan ideal, dan aktivitas fisik. Pemerintah Indonesia telah menetapkan slogan terbaru

yaitu “isi piringku” yang sebelumnya adalah “4 sehat 5 sempurna”. Pesan isi piringku ini menggambarkan mengenai porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring, yaitu 50% sayur dan buah, lalu 50% sisanya adalah makanan yang mengandung karbohidrat dan protein. Dalam isi piringku ini, konsumsi sayur dan buah memang lebih besar dibanding konsumsi makanan pokok dan lauk pauk (Kemenkes, 2018).

Pengetahuan mengenai pesan isi piringku di SMAN 1 Prambanan dan SMAN 1 Kalasan masih rendah karena sekolah tersebut belum pernah mendapat penyuluhan mengenai pesan isi piringku dan rata-rata siswa belum mengetahui apa itu pesan isi piringku. Hal tersebut dapat berdampak pada status gizi siswa. Menurut data dari puskesmas prambanan tentang berat badan dan tinggi badan seluruh siswa SMAN 1 Prambanan, terdapat 21 siswa dengan kategori status gizi kurus, 8 siswa dengan kategori status gizi sangat kurus, 21 siswa dengan kategori status gizi gemuk, dan 9 siswa dengan kategori status gizi obesitas.

Edukasi gizi merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan gizi khususnya pada remaja. Penggunaan media sangat membantu dalam menyampaikan edukasi gizi. Selain itu memilih media yang akan digunakan untuk menyampaikan edukasi gizi juga sangat berpengaruh. Menurut ahli gizi yang ada di Puskesmas Prambanan, media penyuluhan yang biasa digunakan untuk edukasi gizi di SMA sekitar adalah powerpoint dan tempat makan yang bergambar porsi isi piringku. Oleh karena itu media yang akan digunakan sebagai perlakuan adalah media video

edutainment, karena media tersebut belum pernah digunakan sebagai media penyuluhan edukasi gizi.

Media yang akan digunakan adalah jenis media audio visual karena menurut sebuah penelitian mengenai pengaruh media video terhadap pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada siswa sekolah dasar, menunjukkan hasil bahwa media video dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang sebesar 85,4% (Handri Fadhillah Ardie, Sri Sunarti 2019). Selain itu media video juga efektif untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak mengenai edukasi gizi, dibuktikan dari sebuah penelitian dari Espinosa-Curiel et al., 2020. Selain itu media video mengenai edukasi gizi juga dapat meningkatkan pengetahuan remaja dibuktikan dengan nilai *posttest* pengetahuan remaja meningkat daripada nilai *pretest* (Torres, 2020 dan BILMEZ et al., 2021)

Penyuluhan dengan menggunakan media video *edutainment* dapat menjadi alternative lain yang lebih menarik bagi siswa SMA selain media yang sering digunakan saat penyuluhan atau edukasi gizi. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik ingin mengetahui pengaruh media video *edutainment* tentang isi piringku terhadap pengetahuan dan asupan makan pada siswa SMA

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh edukasi melalui media video *edutainment* tentang isi piringku terhadap tingkat pengetahuan dan asupan makan pada siswa SMA?

2. Apakah edukasi gizi dengan media video *edutainment* lebih efektif dibanding dengan media PPT dalam meningkatkan pengetahuan dan asupan makan pada siswa SMA?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuainya efektivitas edukasi gizi melalui media video *edutainment* dan PPT tentang isi piringku terhadap tingkat pengetahuan dan asupan makan pada siswa SMA

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya pengetahuan remaja sebelum dan setelah pemberian edukasi tentang “isi piringku” melalui media video
- b. Diketuainya pengetahuan remaja sebelum dan setelah pemberian edukasi tentang “isi piringku” melalui media *powerpoint* (PPT)
- c. Diketuainya asupan makan remaja sebelum dan setelah pemberian edukasi tentang “isi piringku” melalui media video *edutainment*
- d. Diketuainya asupan makan remaja sebelum dan setelah pemberian edukasi tentang “isi piringku” melalui media *powerpoint* (PPT)
- e. Diketuainya efektivitas edukasi gizi dengan media video *edutainment* mengenai “isi piringku” terhadap peningkatan pengetahuan pada siswa SMA
- f. Diketuainya efektivitas edukasi gizi dengan media *powerpoint* (PPT) mengenai “isi piringku” terhadap peningkatan pengetahuan pada siswa SMA

- g. Diketuainya efektifitas edukasi gizi dengan media video *edutainment* mengenai peningkatan asupan makan pada siswa SMA
- h. Diketuainya efektifitas edukasi gizi dengan media *powerpoint* (PPT) mengenai peningkatan asupan makan pada siswa SMA

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini adalah bidang gizi masyarakat, khususnya mengenai media yang digunakan dalam kegiatan, memberikan informasi dan edukasi gizi kepada sasaran.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan serta dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti lain yang akan meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh edukasi gizi melalui media video *edutainment* dan PPT tentang “isi piringku” terhadap pengetahuan dan asupan makan pada siswa SMA

2. Manfaat Praktis

Bagi siswa dan pihak sekolah, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah pengetahuan mengenai gizi seimbang, selain itu diharapkan siswa dapat menerapkan pesan “isi piringku” dalam perilaku makan sehari-hari.

F. Keaslian Penelitian

No	Judul penelitian	Peneliti	Persamaan	Perbedaan
1	Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media E-Booklet 'Isi Piringku' Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Remaja Sma Negeri 1 Kutowinangun	Asih Subekti Mukholidah 2021	<ul style="list-style-type: none"> a. Variabel bebas: Edukasi gizi tentang “isi piringku” b. Sasaran: remaja c. Jenis penelitian : Quasy experiment 	<ul style="list-style-type: none"> a. Media : edukasi gizi dengan media e-booklet b. Variabel terikat : pengetahuan dan sikap remaja c. Desain penelitian : <i>one group pre and post test without control design</i>
2	Pengaruh Pemberian Edukasi Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Tentang Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Ibu Hamil	Nency Falahatul Izza 2022	<ul style="list-style-type: none"> a. Media : edukasi gizi dengan media video b. Variabel bebas: pemberian edukasi menggunakan media video 	<ul style="list-style-type: none"> a. Variabel terikat: Pentingnya konsumsi tablet tambah darah b. Jenis penelitian : Pre experiment c. Sasaran : Ibu hamil
3	Pengaruh Pemberian Penyuluhan Gizi Isi Piringku Menggunakan Media Explosion Box dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Anak Sekolah Dasar	Kasya Nabilah 2022	<ul style="list-style-type: none"> a. Variabel bebas: Penyuluhan gizi isi piringku b. Jenis penelitian : Quasy experiment 	<ul style="list-style-type: none"> a. Media: Explosion Box dan Leaflet b. Sasaran: anak sekolah dasar c. Desain penelitian: nonequivalent control group design/nonrandomized pretest posttestcontrol group deign
4	Perbedaan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Isi Piringku Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Dengan Media	Sabrina Lidya Desrainy Ekabrata, 2022	<ul style="list-style-type: none"> a. Media: penyuluhan gizi dengan media video blog b. Sasaran: remaja SMA 	<ul style="list-style-type: none"> a. Jenis penelitian: Pra Eksperiment b. Desain penelitian: one group pre-test-post-test c. Variabel: Pengetahuan dan Sikap Terhadap Isi Piringku

No	Judul penelitian	Peneliti	Persamaan	Perbedaan
	Video Blog (Vlog) Pada Siswa Kelas X di SMA Angkasa 1, Halim Perdana Kusuma			

G. Produk yang dihasilkan

Produk yang dihasilkan dari penelitian ini adalah media video *edutainment* untuk kelompok perlakuan dan *powerpoint* (PPT) untuk kelompok kontrol. Media tersebut berisi tentang edukasi pentingnya menerapkan pesan “isi piringku” dalam konsumsi makanan sehari-hari bagi remaja dengan spesifikasi sebagai berikut:

1) Jenis Media Kelompok Perlakuan: Video *edutainment*

Judul: Pentingnya Pesan “isi piringku” dalam Konsumsi Makan Sehari-hari

Sasaran : Remaja

Durasi : 5 menit

Langkah-langkah pembuatan video *edutainment* :

- a) Pemilihan pemain yang berperan dalam video (2-3 orang remaja)
- b) Pemain bermain peran sesuai dengan script yang berisi materi isi piringku
- c) Penyesuaian materi dengan pemain yang berperan dalam video
- d) Editing video
- e) Peninjauan ulang video

2) Jenis Media Kelompok Kontrol: Powerpoint (PPT)

Judul: Pentingnya Pesan “isi piringku” dalam Konsumsi Makan Sehari-hari

Sasaran : Remaja