

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan penting dan tercepat kedua setelah masa pertumbuhan bayi. Pada masa ini terjadi perubahan secara fisik, psikis, dan kognitif yang cepat. Oleh karena itu pada masa ini sangat perlu bagi remaja untuk memperhatikan gizi seimbang supaya masa tumbuh kembangnya baik dan sehat. (Fikawati, dkk, 2017)

Masa remaja merupakan perubahan yang dramatis dalam diri seseorang. Pertumbuhan pada usia anak yang relative terjadi dengan kecepatan yang sama, secara mendadak meningkat saat memasuki remaja. Peningkatan pertumbuhan mendadak ini disertai dengan perubahan-perubahan hormonal, kognitif, dan emosional. Semua perubahan ini membutuhkan zat gizi khusus bagi remaja (Soetardjo, 2011)

Gizi seimbang untuk remaja yaitu makanan yang mengandung zat sumber tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Adapun zat sumber tenaga didapat dari karbohidrat dan lemak, zat pembangun didapat dari protein, dan zat pengatur didapat dari vitamin dan mineral (Hasdianah, dkk, 2014). Sayur dan buah merupakan bahan makanan yang kaya akan vitamin dan mineral.

Namun akhir-akhir ini ditemukan masalah gizi dalam pola makan remaja yaitu masalah kurangnya konsumsi sayur dan buah. Menurut data

Riskesmas 2018 secara nasional proporsi konsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi pada penduduk usia 5 tahun ke atas tahun 2018 sebanyak 95,5%. Data tersebut meningkat sebanyak 2% dibandingkan dengan data Riskesdas 2013 yang menunjukkan secara nasional proporsi konsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi pada penduduk usia 10 tahun ke atas tahun 2013 sebanyak 93,5%.

Secara umum Badan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan masyarakat mengonsumsi sayur dan buah untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak atau ditiriskan dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang).

Kurangnya konsumsi sayur dan buah pada remaja ini bisa disebabkan karena beberapa faktor seperti kurangnya pengetahuan akan pentingnya konsumsi sayur dan buah, tingkat kesukaan remaja terhadap sayur dan buah, gaya hidup remaja, pendapatan orang tua, pengaruh lingkungan, pengaruh media informasi dan sebagainya. Maka penting untuk menanamkan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja supaya asupan sayur dan buahnya tercukupi.

Melakukan edukasi gizi dapat membantu untuk mengubah pola hidup serta menanamkan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja. Edukasi gizi dapat dilakukan dengan metode penyuluhan, konseling, diskusi, dan sebagainya. Salah satu bentuk edukasi gizi yang dapat

dilakukan adalah melalui penyuluhan. Penyuluhan gizi merupakan serangkaian kegiatan penyampaian pesan gizi untuk menanamkan dan meningkatkan pengetahuan gizi dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak mau menjadi mau dan memberikan pengaruh terhadap perubahan perilaku manusia dari mau menjadi mampu melakukannya agar pengetahuan yang diberikan dapat diaplikasikan ke dalam kehidupan sehari-hari menjadi lebih baik. Secara singkat, penyuluhan gizi adalah proses membantu sekelompok orang dalam membentuk kebiasaan makan yang baik serta bertujuan untuk meningkatkan status gizi masyarakat, dengan cara merubah perilaku kearah yang lebih baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi (Supariasa, 2013).

Dalam proses penyuluhan dapat dibantu dengan penggunaan media untuk memudahkan penyampaian materi, salah satunya adalah media leaflet. Menurut Cyntia Ayu Ramadanti tahun 2019, hasil penelitiannya menyatakan bahwa adanya peningkatan yang lebih tinggi pada pengetahuan dan sikap ibu terhadap tumbuh kembang balita menggunakan metode penyuluhan dengan media leaflet dibandingkan metode penyuluhan tanpa media leaflet. Hal ini juga dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fera Meliyanti tahun 2015, hasil penelitiannya menyatakan bahwa ada perbedaan efektivitas penggunaan media *leaflet* pada kelompok eksperimen dengan perbandingan *pre test* dan *post test* penyuluhan diukur dengan pengetahuan baik yaitu 63,5% lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya 43,5%.

Saat ini banyak restoran-restoran makanan cepat saji yang umumnya menjadi tempat makan dan tempat berkumpul para remaja jaman sekarang. Restoran tersebut umumnya menjual makanan *fast food* yang mengandung zat gizi makro lebih seperti lemak dan karbohidrat sederhana sehingga kurang sayur dan buahnya. Selain itu didukung dengan teknologi yang semakin berkembang sehingga dapat memudahkan para remaja untuk mendapatkan makanan *fast food* tersebut.

Berdasarkan uraian latar belakang peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas Penyuluhan Gizi Menggunakan Media Leaflet untuk Meningkatkan Pengetahuan pada Remaja” dengan harapan nantinya para remaja akan memahami pentingnya konsumsi sayur dan buah serta mau untuk mengonsumsi sayur dan buah hingga menjadi rutinitas sehari-hari

B. Rumusan Masalah

Apakah penyuluhan menggunakan media leaflet efektif meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah pada remaja?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas penyuluhan menggunakan media leaflet untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah pada remaja

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran pengetahuan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah pada remaja sebelum diberi penyuluhan menggunakan media leaflet
- b. Mengetahui gambaran pengetahuan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah pada remaja sesudah diberi penyuluhan menggunakan media leaflet
- c. Mengetahui efektivitas penyuluhan dengan media leaflet untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian dalam review literature ini yaitu semua jenis penelitian yang melakukan penyuluhan atau edukasi gizi menggunakan leaflet untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Dapat digunakan sebagai bahan pustaka mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta terutama bagi mahasiswa jurusan gizi.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat digunakan sebagai wawasan tambahan dan referensi untuk penelitiannya

2. Manfaat Praktis

a. Bagi remaja dan masyarakat

Dapat digunakan sebagai bahan untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi remaja dan dapat dijadikan evaluasi tingkat konsumsi sayur dan buah remajanya di rumah masing-masing

b. Bagi Dinas Kesehatan

Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk membuat program gizi tentang upaya meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja akan pentingnya konsumsi sayur dan buah.