

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang sama dengan usia anak-anak yaitu relatif terjadi dengan cepat, masa ini dapat dikatakan sebagai masa yang paling kritis bagi perkembangan dan pertumbuhan pada masa yang akan datang¹.

Dewasa ini semakin majunya teknologi dapat mempengaruhi terhadap kesehatan, dilihat dari dampak positifnya banyak kegiatan yang menjadi mudah dengan berkembangnya suatu teknologi sedangkan apabila dilihat dari dampak negatifnya akan menjadikan seseorang malas untuk bergerak sehingga menyebabkan aktivitas fisik yang rendah².

Berdasarkan hasil Riskesdas (2013) Daerah Istimewa Yogyakarta, di kota Yogyakarta golongan umur ≥ 10 tahun berada pada posisi paling atas dalam kategori aktifitas fisik kurang aktif yaitu sebesar 80,6%. Aktivitas fisik yang rendah merupakan salah satu faktor risiko terjadinya penyakit terutama penyakit kardiovaskuler seperti gizi lebih atau obesitas. Hal tersebut juga dikarenakan pada usia remaja terlalu banyak makan sehingga dengan aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan energi yang keluar itu tidak sesuai dengan kalori yang masuk dan akhirnya terjadi penumpukan lemak yang berlebih¹.

Pemilihan makanan pada remaja sebagian besar tidak disadari atau tidak memperhatikan kandungan gizinya melainkan sekedar untuk merasakan kenik-

matan dan kesenangan⁴, sehingga makanan yang dikonsumsinya termasuk makanan yang tidak seimbang, seperti makanan yang tinggi kalori dan tinggi lemak yang biasa dikenal dengan *fast food*, hal tersebut merupakan perilaku gizi yang salah. Rahman, Nikmah dan Fitra (2016) menjelaskan bahwa timbulnya masalah gizi remaja pada dasarnya dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Bila konsumsi gizi melebihi kecukupan akan mengalami gizi lebih dan obesitas begitupun sebaliknya.

Berdasarkan hasil Riskesdas (2013) secara nasional prevalensi status gizi gemuk pada remaja usia 13-15 tahun terjadi kenaikan dari tahun 2010 sampai tahun 2013. Daerah Istimewa Yogyakarta prevalensi gemuk sebesar 10,9% sedangkan di Kota Yogyakarta sendiri prevalensi gemuk yaitu sebesar 13,5%.

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya yaitu kesukaan, karakteristik biologis dan psikososial, sedangkan faktor eksternal diantaranya yaitu kebiasaan orang tua, pengetahuan gizi dan teman sebaya⁷.

Pengetahuan gizi mempunyai peran penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, karena hal tersebut akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makan yang baik pula sehingga dapat menjaga kesehatan tubuh⁷.

Salah satu cara untuk menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan yaitu dengan melakukan pendidikan kesehatan diantaranya

penyuluhan. Penyuluhan merupakan bagian dari bimbingan, baik sebagai layanan maupun sebagai teknik. Penyuluhan merupakan komunikasi dua arah sehingga penyampaian materi tidak monoton⁸. Penyuluhan termasuk pada program yang ada di suatu puskesmas dan penyuluhan untuk sasaran anak sekolah biasanya menggunakan metode ceramah dengan media *leaflet*, *Flifchart*/lembar balik dan *slide power point*. Selain media tersebut poster juga merupakan media untuk penyuluhan, hasil penelitian yang dilakukan oleh Maryam, Suriah dan Syamsiar (2017) menjelaskan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah melakukan penyuluhan jajanan sehat dengan media poster, dan hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara sebelum dan sesudah penyuluhan dengan media poster.

Pada survey awal di SMPN 1 dan 6 Kota Yogyakarta peneliti menemukan siswa yang status gizinya gemuk sebesar 59 orang, terdiri dari 29 orang di SMPN 1 dan 30 orang di SMPN 6 Kota Yogyakarta.

Dari paparan diatas, maka peneliti tertarik untuk mencoba meneliti mengenai “Pengaruh penyuluhan dengan media poster terhadap pengetahuan aktivitas fisik dan makanan *fast food* pada remaja gemuk di SMPN 1 dan SMPN 6 Kota Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalahnya yaitu :

1. Apakah ada pengaruh penyuluhan menggunakan media poster dan *flip chart* terhadap pengetahuan tentang aktivitas fisik dan makanan *fast food*?
2. Apakah penyuluhan menggunakan media poster lebih berpengaruh atau epektif terhadap tingkat pengetahuan tentang aktifitas fisik dan makanan *fast food*?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penyuluhan menggunakan media poster terhadap pengetahuan aktivitas fisik dan makanan *fast food* pada remaja gemuk di SMPN 1 dan 6 Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengetahuan tentang aktivitas fisik pada remaja gemuk di SMPN 1 dan 6 Yogyakarta sebelum dan sesudah menggunakan media poster dan *flipchart*.
- b. Mengetahui pengetahuan tentang makanan *fast food* pada remaja gemuk di SMPN 1 dan 6 Yogyakarta sebelum dan sesudah menggunakan media poster dan *flipchart*.
- c. Menganalisa Perbedaan Pengaruh Penggunaan Media Poster dan *Flipchart* terhadap Pengetahuan Aktifitas Fisik dan Makanan *Fast Food* pada remaja gemuk di SMPN 1 dan 6 Yogyakarta.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian yaitu bidang gizi masyarakat dengan cakupan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan cara penyuluhan gizi.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Instansi SMPN 1 dan 6 Kota Yogyakarta

Sebagai media untuk membagi informasi tentang kesehatan khususnya mengenai aktivitas fisik dan makanan *fast food*. Serta diharapkan dapat melakukan kegiatan penyebarluasan informasi secara berkala tentang kesehatan guna mendukung upaya untuk meningkatkan hidup sehat sehingga dapat mencapai status gizi yang baik atau ideal.

2. Bagi Intstansi Perguruan Tinggi

Sebagai bahan rujukan dalam melakukan penelitian lebih lanjut, serta menambah wawasan bagi para mahasiswa.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengalaman dan pengetahuan yang baru khususnya mengenai masalah-masalah gizi, aktifitas fisik dan makanan *fast food*.

F. Keaslian Penelitian

Ada beberapa penelitian yang memiliki perbedaan dan persamaa pada penelitian ini, diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh :

1. Hartanti, Devi (2016) dengan judul “perbedaan metode cerita dan poster terhadap peningkatan pengetahuan siswa tentang cara perawatan gigi di paud pertiwi dan ardika jaya bekasi” persamaannya pada penelitian

tersebut yaitu melihat pengaruh media poster, jenis penelitian yang digunakan quasi eksperimen dengan rancangan pretest dan posttest with control group design sedangkan perbedaannya yaitu penelitian tersebut menggunakan metode cerita, dengan hasil penelitian menggunakan uji mann withney, sasarannya anak SD. Pada hasil penelitiannya menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* kelompok intervensi dan kontrol dengan *p value* <0,001. Serta terdapat perbedaan yang signifikan pada peningkatan pengetahuan *posttest* antara kelompok Metode cerita dan media poster dengan *p value* 0,035.

2. Ulya, Asep dan Fajar (2017) dengan judul “pengaruh pendidikan kesehatan dengan media poster terhadap pengetahuan manajemen hipertensi pada penderita hipertensi” penelitian tersebut menggunakan jenis penelitian quasi eksperimen dengan rancangan pretest dan posttest non equivalent control group design menggunakan uji hipotesis paired t-test dan independent t-test, sasaran penelitiannya yaitu usia 45-60 tahun yang menderita hipertensi. Hasilnya media poster lebih efektif meningkatkan pengetahuan manajemen hipertensi pada penderita hipertensi yang dibuktikan dengan *p value* 0,000 dan hasil *independent test* menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan antara kelompok intervensi dan kontrol dengan *p value* 0,016.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Haryani, Juniti dan Sukihanato (2016) dengan judul “penyuluhan kesehatan melalui media cetak berpengaruh terhadap perawatan hipertensi pada usia dewasa di Kota Depok” penelitian

tersebut menggunakan jenis penelitian *cross sectional* hanya melihat keefektifitasan media cetak (poster) saja dan sasarannya usia dewasa. Pada hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan bermakna antara penyuluhan kesehatan melalui media cetak dengan perawatan hipertensi pada usia dewasa dengan *p value* 0,002 sehingga dapat disimpulkan bahwa media cetak dapat meningkatkan pengetahuan yang berpengaruh terhadap perawatan hipertensi pada usia dewasa.

4. Penelitian dengan judul “perbedaan pengaruh penyuluhan kesehatan dengan metode simulasi dan poster tentang teknik menyusui terhadap pengetahuan dan perilaku ibu menyusui” yang dilakukan oleh Priyono, P. 2012. Jenis penelitiannya menggunakan *true eksperimen* menggunakan teknik random sampling, analisis data menggunakan uji *wilcoxon* dan *whitney test* yang menjadi sasarannya yaitu ibu-ibu. Pada hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh penyuluhan kesehatan metode simulasi dengan metode simulasi menggunakan media poster tentang tehnik pmenyusui terhadap pengetahuan dan perilaku ibu dengan nilai *p value* 0,000. Kesimpulan dari penelitiannya yaitu penyuluhan dengan metode simulasi dan media poster lebih meningkatkan pengetahuan dan keterampilan.