

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan usia transisi dari masa anak menuju masa dewasa yang di-tandai oleh pertumbuhan fisik berlangsung cepat dan perkembangan psikologis (Mary E. Barasi, 2002:84). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Pertumbuhan yang cepat pada remaja khususnya pada remaja putri terkait erat dengan fungsi reproduksi yaitu menstruasi dan fungsi metabolik untuk memperoleh tenaga diperlukan gizi yang cukup dan spesifik. Tubuh remaja putri yang sehat dengan status gizi yang baik atau normal berkontribusi terhadap setiap aktivitasnya, sehinggaseorang remaja putri dapat mengembangkan kapasitasnya secara optimal dan bebas dari gangguan penyakit.

Permasalahan gizi banyak dijumpai pada usia remaja, diantaranya gizi lebih, obesitas, gizi kurang, anemia, pola makan yang salah dan sebagainya. Berdasarkan data riset kesehatan dasar (laporan Nasional Riskesdas RI, 2018) diketahui bahwa IMT/U remaja usia 16-18 tahun prevalensi status gizi sangat kurus di Indonesia sebesar 1,4% dan status gizi kurus sebesar 6,7% dan prevalensi status gizi gemuk sebesar 9,5% dan status gizi obesitas sebesar 4,0%. Sedangkan di Provinsi DIY (Laporan Nasional Riskesdas RI, 2018) prevalensi status gizi sangat kurus mencapai 1,2%, status gizi kurus 6,4% dan prevalensi status gizi gemuk 8,2% dan status gizi obesitas 6,2%. Hasil Riskesdas 2013 lalu mencatat WUS KEK hamil sebesar 24,2% dan WUS KEK tidak hamil sebesar 20,8%. Sementara Riskesdas 2018 mencatat WUS KEK hamil sebesar 17,3% dan WUS KEK tidak hamil 14,5%. Anemia pada remaja putri dari 37,1% pada Riskedas 2013 justru mengalami peningkatan menjadi 48,9% pada Riskesdas 2018, dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun.

Masalah gizi yang timbul pada usia sekolah khususnya remaja dipicu oleh beberapa faktor seperti kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang salah, kesukaan yang berlebihan terhadap satu jenis makanan, promosi yang berlebihan tentang produk makanan di media masa dan maraknya produk impor makanan. Pengetahuan pangan dan gizi juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi sehingga diperlukan pendidikan gizi secara formal maupun non formal (Sulistyoningsih, 2012).

Tingkat pengetahuan pada remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan disekolah maupun dirumah yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi yang baik dapat mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga mencapai status gizi yang baik. Penyuluhan gizi sangat penting untuk menambah pengetahuan gizi remaja sehingga perlu diberikan penyuluhan gizi agar dapat merubah kebiasaan makan yang salah dan tidak menimbulkan masalah gizi (Sediaoetama, 2000)

Dalam upaya perubahan perilaku makan menjadi lebih sehat, maka penyuluhan gizi adalah salah satu cara yang bisa dilakukan untuk menekan terjadinya masalah gizi di masyarakat. Penyuluhan tentang gizi seimbang masih belum banyak dikenal di kalangan masyarakat luas khususnya remaja maka dari itu perlu adanya sosialisasi dan penyampaian Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Peningkatan pengetahuan pada remaja dapat dilakukan dengan menggunakan penyuluhan menggunakan berbagai media, misalnya dengan media *booklet*. *Booklet* memiliki dua kelebihan dibandingkan dengan media lain yaitu dapat dipelajari setiap saat karena didesain dalam bentuk buku serta memuat informasi lebih banyak (Roza, 2012).

Penelitian tentang penggunaan *diet tracker* sudah pernah dilakukan di luar negeri. Terdapat kajian literature oleh Schoeppe, Stephanie, et al. dengan judul "*Efficacy of interventions that use apps to improve diet*,

*physical activity and sedentary behaviour: a systematic review*” dengan hasil kajian bahwa intervensi diet dengan bantuan aplikasi di *smartphone* memberikan hasil yang efektif. Diet mencakup pola-pola perilaku yang bervariasi dalam pemilihan makanan yang baik untuk kesehatan sampai pembatasan yang sangat ketat akan konsumsi energi (Ken, 2006). Maka dari itu, peneliti menggunakan *form diet tracker* untuk tetap memotivasi para penggunanya mengkonsumsi makanan sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang.

Pernyataan di atas menjadi latar belakang bagi peneliti untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas Penggunaan *Booklet* Gizi Seimbang disertai *Form Diet Tracker* Terhadap Pengetahuan dan Asupan Makronutrien” yang sarannya adalah usia remaja.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh penyuluhan menggunakan *Booklet* Gizi Seimbang disertai *Form Diet Tracker* terhadap pengetahuan gizi seimbang dan asupan makronutrien pada kelompok remaja?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan Umum: Mengetahui pengaruh penyuluhan menggunakan *Booklet* Gizi Seimbang disertai *Form Diet Tracker* terhadap pengetahuan gizi dan asupan makronutrien pada kelompok remaja di kelurahan Bener, Kecamatan Tegalrejo.

Tujuan Khusus:

1. Mengetahui pengetahuan tentang gizi seimbang pada kelompok usia remaja di Kelurahan Bener, Kecamatan Tegalrejo sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media *Booklet* Gizi Seimbang disertai *Form Diet Tracker*.
2. Mengetahui asupan makronutrien pada kelompok usia remaja di Kelurahan Bener, Kecamatan Tegalrejo sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media *Booklet* Gizi Seimbang disertai *Form Diet Tracker*.

3. Mengetahui pengaruh penggunaan *Booklet* Gizi Seimbang disertai *Form Diet Tracker* sebagai media penyuluhan terhadap pengetahuan gizi dan asupan makronutrien pada remaja di Kelurahan Bener, Kecamatan Tegalorejo.

#### **D. Ruang Lingkup**

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian dalam bidang Gizi Klinik.

#### **E. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi kelompok sasaran

Hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan sasaran tentang gizi seimbang.

- b. Bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan informasi dan referensi di perpustakaan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

- c. Manfaat bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan inovasi penggunaan media pendidikan gizi pada penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Bagi pihak Puskesmas

- a. Media yang digunakan dapat digunakan sebagai media promosi kesehatan

#### **F. Keaslian Penelitian**

Penelitian tentang “Efektivitas Penggunaan *Booklet* Gizi Seimbang disertai *Form Diet Tracker* Terhadap Pengetahuan dan Asupan Makronutrien” belum pernah dilakukan sebelumnya. Beberapa penelitian tentang media penyuluhan yang telah dilakukan antara lain:

- (1) N. Dwi Safitri, dkk. (2016) dengan judul *Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa overweight usia 15-17 tahun di SMA Negeri 1 Semarang.

Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian *quasy experimental* dengan rancangan *pre-post test group design*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah edukasi gizi menggunakan metode ceramah dan *booklet*. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap terhadap gizi. Persamaan penelitian terletak pada rancangan penelitian dan media yang digunakan yaitu *booklet*. Perbedaan terletak pada subjek penelitian, tempat penelitian dan desain penelitian. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa edukasi gizi melalui ceramah berpengaruh terhadap pengetahuan, sedangkan edukasi gizi melalui *booklet* berpengaruh terhadap sikap gizi.

- (2) Y. F. Pratiwi, dkk. (2017) dengan judul *Efektivitas Penggunaan Media Booklet terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Ibu Balita Gizi Kurang di Kelurahan Semanggi Kecamatan Pasar Kliwon Kota Surakarta*. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki balita gizi kurang di Kelurahan Semanggi Kecamatan Pasar Kliwon Kota Surakarta. Jenis penelitian yang digunakan merupakan *quasi experiment* dengan rancangan *pretest posttest with control group*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah media *booklet* dengan kontrol media berupa ceramah. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi seimbang. Persamaan penelitian terletak pada media yang digunakan yaitu *booklet*. Perbedaan penelitian terletak pada subjek penelitian, tempat penelitian dan rancangan penelitian. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa pengetahuan gizi awal dan akhir pada kelompok control terdapat perbedaan yang signifikan, pada kelompok eksperimen pengetahuan gizi awal dan akhir memiliki perbedaan yang signifikan.
- (3) Diba, N. F., Pudjirahayu, A., & Komalya, I. N. T. (2020) dengan judul *Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Pola Makan, Aktifitas Fisik dan Berat Badan Remaja Overweight SMPN 1 Malang*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa/siswi kelas VII dan VIII dengan status gizi *overweight*

di SMPN 1 Malang. Jenis penelitian yang digunakan merupakan *Pra-eksperimen dengan menggunakan desain non randomized control group pretest posttest*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penyuluhan gizi seimbang dengan media *booklet*. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pengetahuan, sikap, pola makan, aktifitas fisik, dan berat badan remaja *overweight*. Persamaan penelitian terletak pada penggunaan media *booklet* gizi seimbang. Perbedaan penelitian terletak pada subjek penelitian, tempat penelitian, rancangan penelitian dan variabel terikat penelitian. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa penyuluhan gizi seimbang dengan media *booklet* lebih efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, pola makan pada kelompok bahan pangan umbi-umbian, sayuran, kacang-kacangan dan gula dibandingkan kelompok penyuluhan tanpa media *booklet*. Penyuluhan gizi seimbang dengan media *booklet* tidak efektif meningkatkan pola makan kelompok bahan pangan hewani, lemak/minyak, dan aktifitas fisik.