

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

*Adolescence* atau sering disebut remaja merupakan tumbuh kearah kematangan atau masa perkembangan dan pertumbuhan yang ditandai dengan perkembangan yang dijumpai dengan terjadinya perubahan sangat cepat secara fisik, kognitif, sosial-emosional serta biologis. Masa remaja terjadinya perubahan dan perkembangan yang pesat secara intelektual maupun psikologis. Perubahan fisik dilihat dari organ seksual yaitu alat reproduksi yang berfungsi dengan baik hingga mencapai tingkat kematangan. Perubahan ini memiliki dampak pada peningkatan kebutuhan zat gizi baik zat gizi makro maupun zat gizi mikro (Renie Tri H, dkk., 2023).

Salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah gizi adalah remaja. Masalah yang sering dialami pada remaja salah satunya perilaku makan yang menyimpang (pola makan tidak teratur) antara lain kebiasaan tidak makan pagi, malas minum air putih, serta mengonsumsi makanan siap saji. Keterbatasan konsumsi makanan oleh remaja dapat menyebabkan tubuh tidak dapat memenuhi kebutuhan zat makanan yang beragam untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin. Jika kondisi ini terjadi dalam jangka waktu yang lama

akan menyebabkan kadar hemoglobin terus berkurang dan menimbulkan anemia. (Suryani dkk. 2015).

Selain itu, masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan asupan gizi yang belum baik, yaitu ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang, obesitas dan anemia. Gizi kurang terjadi karena jumlah konsumsi energi dan zat – zat gizi lain tidak memenuhi kebutuhan tubuh. remaja mengalami pertumbuhan tinggi badan dan berat badan yang cepat. Oleh karena itu, kebutuhan zat gizi pada remaja mengalami penurunan.

Remaja termasuk kelompok yang rentan terhadap masalah gizi. Pada masa pertumbuhan, remaja memerlukan asupan zat gizi yang cukup dan seimbang agar kebutuhan nutrisinya terpenuhi serta dapat mencegah terjadinya gangguan gizi, baik berupa kelebihan maupun kekurangan (Ripta et al., 2023). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi masalah gizi pada remaja di Indonesia menunjukkan peningkatan, dengan angka gizi lebih naik dari 7,3% menjadi 9,5% untuk remaja gemuk, dan obesitas meningkat dari 1,6% menjadi 4,0%. Sementara itu, prevalensi kekurangan gizi pada remaja tercatat sebesar 8,1%, yang terdiri dari 1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus (Lestari et al., 2022).

Masa remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa, di mana terjadi berbagai perkembangan dan perubahan yang

memerlukan asupan gizi yang memadai untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan tersebut (Insani, 2022). Pemenuhan kebutuhan zat gizi, baik makro maupun mikro, sangat penting agar status gizi tetap normal (Putri et al., 2021). Remaja putri termasuk kelompok yang berisiko tinggi mengalami masalah gizi. Pola makan yang kurang tepat, sering kali dipengaruhi oleh keinginan untuk memiliki bentuk tubuh ideal, menyebabkan banyak remaja putri mengalami kekurangan gizi yang berdampak negatif pada kesehatan, seperti kurang energi kronik, anemia, diabetes melitus.

Mengonsumsi makanan seimbang dan bergizi merupakan pencegahan dari berbagai penyakit terkait gizi. Salah satu upaya dalam pemenuhan asupan zat gizi pada remaja putri dengan dilakukannya edukasi diet gizi seimbang. Edukasi dilakukan secara langsung dengan penyuluhan dan konseling atau dengan menggunakan media baik cetak maupun media elektronik (Utama, dkk., 2023). Pembuatan media yang menarik melalui media video edukasi akan memberi keyakinan, sehingga percepatan perubahan kognitif, afektif dan psikomotor dapat terjadi. Telah dibuktikan oleh (Waryana, dkk., 2019) bahwa penyuluhan gizi dengan media video dapat memperbaiki tingkat pengetahuan dan sikap.

Dalam hal tersebut dilatarbelakangi oleh studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada bulan April 2024 di SMA Tempel, bahwa belum terdapat pembelajaran khusus yang menunjang edukasi gizi

untuk remaja putri terutama dalam edukasi diet gizi seimbang serta belum menggunakan kecanggihan teknologi informasi sebagai edukasi melalui media *website*. Dilihat dari data hasil uji pemeriksaan kadar hemoglobin di SMA 1 Tempel masih terdapat siswa dengan kadar hemoglobin dibawah normal, berdasarkan dari persentase siswa yang mengalami kadar hemoglobin dibawah normal yaitu 19% dari total jumlah siswa dan dari hasil tersebut dirujuk ke Puskesmas Tempel 2. Terdapat faktor yang dapat mengakibatkan kadar hemoglobin dibawah normal pada remaja putri di SMA 1 Tempel karena disebabkan salah satunya mengkonsumsi asupan makanan yang tidak sehat, seperti minuman bersoda, kopi, coklat dan teh yang mengandung kafein, mengkonsumsi *fast food*, serta frekuensi makan yang tidak teratur.

Remaja putri mengalami menstruasi, sehingga kehilangan darah lebih banyak. Kehilangan darah ini menyebabkan kebutuhan zat besi menjadi lebih tinggi disebabkan karena remaja putri setiap bulan mengalami siklus menstruasi dan memiliki makanan yang salah seperti mengonsumsi makanan *fast food* yang banyak mengandung lemak dan rendahnya zat gizi. (Hurulaini Nurrahman dkk., 2020). Mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dapat menyebabkan peningkatan produksi prostaglandin yang merupakan hasil dari asam lemak (Damayanti, dkk., 2022). Dalam hal ini remaja putri tidak memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan tubuh untuk proses sintesis hemoglobin. Jika hal tersebut terjadi dalam jangka waktu yang cukup lama, maka dapat

menyebabkan kadar hemoglobin berkurang yang menimbulkan terjadinya anemia. (Anggreiniboti, 2022).

Media *website* merupakan salah satu media digunakan untuk menambah informasi terkait edukasi gizi melalui media elektronik, dan kecanggihan teknologi. *Website* sangat berpengaruh dalam meningkatkan inovasi proses pembelajaran (Ardhianti, 2022). Untuk saat ini media *website* yang digunakan dalam penelitian ini dapat diakses melalui *website* “Pokarez.com”. Pokarez merupakan akronim dari kata Pola Makan Remaja Gen Z yang terkhususkan pada remaja putri mulai dari pola makan yang sehat melalui diet gizi seimbang. Halaman *website* tersebut berisi informasi seperti video, dan penjelasan singkat. Dalam *website* “Pokarez” dapat digunakan untuk berkomunikasi dengan audiens dalam bentuk *website blog* yang memungkinkan interaksi lebih personal dan interaktif dengan pembaca, berisi fitur lain seperti video untuk memberikan informasi yang telah disediakan dan fitur konsultasi untuk memberikan pertanyaan dan saran.

Berdasarkan penjabaran tersebut menjadi latar belakang peneliti ini dalam melakukan penyuluhan gizi yang berjudul Pengaruh Pemberian Video Edukasi Diet Gizi Seimbang melalui Media berbasis *website* terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap pada Remaja Putri di SMA.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat disusun rumusan masalah yang diteliti yaitu “Apakah terdapat Pengaruh Pemberian Vidio Edukasi Diet Gizi Seimbang Melalui Media Berbasis *Website* terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di SMA”

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian video edukasi Diet Gizi Seimbang melalui media berbasis *Website* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri di SMA.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui pengetahuan Diet Gizi Seimbang pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan vidio edukasi melalui media *website*.
- b. Diketahui pengetahuan Diet Gizi Seimbang pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan vidio edukasi melalui media *leaflet*.
- c. Diketahui sikap remaja putri tentang Diet Gizi Seimbang sebelum dan sesudah diberikan vidio edukasi melalui media *website*.

- d. Diketahui sikap remaja putri terhadap Diet Gizi Seimbang sebelum dan sesudah diberikan video edukasi melalui media *leaflet*.
- e. Diketahui efektifitas penggunaan video edukasi Diet Gizi Seimbang melalui media *website* dibandingkan dengan media *leaflet* dalam peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri di SMA.

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

Cakupan ruang lingkup pada penelitian ini merupakan Gizi Masyarakat yaitu mengedukasi gizi dengan melakukan penyampaian pesan melalui media video edukasi diet gizi seimbang berbasis *website* terhadap pengetahuan dan sikap pada Remaja Putri di SMA.

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

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya sebagai berikut:

##### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

- a. Penelitian diharapkan dapat memberikan tambahan informasi tentang pengaruh pemberian Video Edukasi Diet Gizi Seimbang Melalui Media Berbasis *Website* terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di SMA.

- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberi tambahan informasi untuk penelitian selanjutnya sebagai kajian promosi kesehatan lebih lanjut.

## 2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

### a. Bagi Penulis

Manfaat bagi peneliti dalam penelitian ini yaitu:

1. Meningkatkan pemahaman terkait Diet Gizi Seimbang pada remaja putri.
2. Mengembangkan kemampuan peneliti dalam melakukan kajian gizi seimbang melalui media *website*.
3. Mengembangkan kompetensi pribadi sesuai disiplin ilmu yang diperoleh dalam perkuliahan.

### b. Bagi Siswa SMA

Memberikan informasi kepada siswa mengenai pentingnya edukasi diet gizi seimbang pada remaja putri terhadap peningkatan pengetahuan dan mengubah sikap serta mengurangi prevalensi gangguan menstruasi dengan tujuan tidak mengganggu proses pembelajaran di sekolah.

### c. Bagi Pihak Sekolah

Manfaat bagi pihak sekolah yaitu sebagai pertimbangan dalam menciptakan lingkungan belajar dengan inovasi baru dan metode baru yang tepat dalam mengembangkan keterampilan

dan kemampuan siswa setelah diberikan informasi mengenai diet gizi seimbang pada remaja putri.

#### F. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Vidio Edukasi Diet Gizi Seimbang Melalui Media Berbasis *Website* terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap pada Remaja Putri di SMA” sepanjang penelusuran penelitian, belum terdapat penelitian yang sama dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Namun, terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan dan mendukung penelitian ini antara lain:

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama Penelitian Tahun lalu dan Judul	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Fitria, F., Musniati, N., & Mulyawati, D. A. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. <i>Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)</i> , 3(1), 11-16.	Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta	Untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja	1) Metode penelitian penelitian kuantitatif observasional 2) Dengan menggunakan desain studi cross sectional. 3) Melakukan penelitian pada siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta
2.	Parapat, R. G. D. V., Melani, V., Wahyuni, Y., Nuzrina, R., & Sitoayu, L. (2021). Perbedaan Pengetahuan Gizi, Sikap Dan Perilaku	Perbedaan Pengetahuan Gizi, Sikap Dan Perilaku Tentang Visual Gizi Seimbang	Perbedaan pengaruh pemberian edukasi gizi melalui	1) Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain cross sectional

---

	Tentang Visual Gizi Seimbang Antara Dua Generasi Di Gereja Rehobot Kebon Jeruk Jakarta. <i>Journal of Nutrition College</i> , 10(2), 120-129.	Antara Dua Generasi Di Gereja Gski Rehobot Kebon Jeruk Jakarta	pengetahuan dan sikap	2) Penelitian ini dilakukan disaat pandemi virus korona (covid-19) berlangsung yang dimana membuat peneliti tidak dapat bertatap muka dan mengumpulkan data secara langsung
3.	Nuryanti, N., Lubis, H., & Putriani, S. E. (2021). Edukasi Pentingnya Gizi Seimbang di Kalangan Generasi Milenial di Kota Pekanbaru. <i>Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)</i> , 3(1), 8-14.	Edukasi Pentingnya Gizi Seimbang di Kalangan Generasi	Memberikan pretest dan posttest tentang pemahaman generasi mengenai gizi seimbang	Mendemonstrasikan contoh bahan makanan sebagai penerapan gizi seimbang melalui pemutaran slide PPT
4.	Maidelwita, Y., & Arifin, Y. (2023). Edukasi Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Pada Remaja Pesantren Ramadhan. <i>Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa</i> , 1(6), 710-715.	Edukasi Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Pada Remaja Pesantren Ramadhan	Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tiga tahapan; tahap yang pertama adalah persiapan ( <i>pretest</i> ), tahap kedua pelaksanaan edukasi, dan tahap yang ketiga adalah evaluasi ( <i>post-test</i> )	1) Metode ceramah dan tanya jawab dan pemberian leaflet serta 2) Data hasil evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dianalisis secara deskriptif.

---

## G. Produk yang Dihasilkan

Produk yang dihasilkan dari penelitian ini menghasilkan produk yang relevan bagi siswa remaja putri dalam menerapkan diet gizi seimbang. Karakteristik, fungsi, serta keunggulan dari produk yang dihasilkan terdapat pada Tabel 2.

Tabel 2. Produk yang Dihasilkan

Nama Produk	Vidio edukasi melalui <i>website</i> dan <i>leaflet</i>
Karakteristik	Vidio Edukasi melalui <i>website</i> dan media <i>leaflet</i> berisi tentang : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengetahuan mengenai diet gizi seimbang, prinsip gizi seimbang, pedoman gizi seimbang.</li> <li>2. Anjuran jumlah porsi dan contoh makanan, serta pola makan sehat pada remaja putri, tatalaksana diet gizi seimbang.</li> </ol>
Fungsi	Sebagai media dalam edukasi gizi pada remaja putri, meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang diet gizi seimbang.
Keunggulan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Media edukasi dengan menyajikan video audio-visual melalui <i>website</i> dalam bentuk animasi yang menarik, berdurasi singkat, serta menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami oleh remaja. Media <i>website</i> ini mudah mengakses, pengurangan penyalahgunaan internet, fleksibilitas pembelajaran, komunikasi yang efisien.</li> <li>- Media <i>leaflet</i> memiliki ukuran yang mudah untuk dibawa, <i>leaflet</i> dapat menyampaikan informasi dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, cenderung awet dan dapat disimpan.</li> </ul>