

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi seimbang dikenal luas sebagai susunan pangan dalam kehidupan sehari-hari dengan kandungan zat gizi dimana jenis serta jumlah sesuai kebutuhan tubuh. Susunan yang ada dalam gizi seimbang mengandung beberapa prinsip seperti memperhatikan sumber pangan yang beranekaragam, aktivitas fisik, perilaku hidup yang bersih dan memantau berat badan dengan teratur (Kemenkes, 2014). Pemahaman tentang prinsip gizi seimbang yang kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari menjadi pola hidup sehat dapat memberikan pencegahan kekurangan dan kelebihan gizi (Pratami, 2016).

Dampak asupan gizi yang kurang dapat menyebabkan defisit asupan sehingga tidak terpenuhi kebutuhan tubuhnya, dan konsekuensi yang terjadi antara lain seseorang akan rentan mengalami penyakit infeksi sehingga akan memperburuk status gizi orang tersebut (Laswati, 2017). Munculnya masalah gizi yang menimpa pada remaja putri akan memiliki dampak negatif terhadap tingkat kesehatan seperti adanya pengaruh terhadap konsentrasi belajar, penurunan kebugaran jasmani yang akhirnya akan berpengaruh pada kinerja dan produktivitas serta risiko melahirkan dengan kondisi berat badan lahir rendah atau BBLR (Laelatul, 2014). Dampak lain yang muncul akibat status gizi yang kurang baik atau tidak normal pada remaja putri akan menimbulkan kejadian kekurangan energi kronik (KEK), stunting, kurus, overweight atau obesitas, anemia, dan gejala lain yang mengarah pada defisiensi mikronutrien (Patimah, 2021).

Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa remaja berusia 16-18 tahun sebanyak 13,5% memiliki status gizi berat badan lebih dan obesitas. Angka tersebut mengalami kenaikan dibandingkan pada tahun 2013 dengan persentase sebesar 7,35% (Kemenkes, 2013&2018). Faktor yang mempengaruhi status gizi antara lain asupan zat gizi, penyakit infeksi, usia, jenis kelamin, tingkat sosial dan ekonomi, faktor lingkungan, serta aktifitas fisik (Santosa, 2022). Faktor lain yang berhubungan dengan status gizi yaitu tingkat pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan gizi yang kurang akan berpengaruh dalam kemampuan seseorang dalam penerapan informasi gizi ke kehidupan sehari-hari (Nuryanto, 2014). Menurut Jayanti (2017), pengetahuan gizi menjadi bekal pada remaja untuk memilih makanan yang sehat dan memahami jika makanan, status gizi serta kesehatan memiliki hubungan yang erat dan juga berpengaruh saat usia dewasa.

Pendidikan gizi yang ditujukan pada remaja menjadi salah satu alternatif untuk menambah pengetahuan gizi dan secara tidak langsung merubah pola makan mereka sehingga dapat memberikan asupan gizi menjadi lebih optimal (Silalahio, 2016). Wang (2012) mengatakan bahwa pemberian promosi gizi yang dilakukan kepada siswa sekolah, orang tua serta staff sekolah berdampak dalam peningkatan pola dan perilaku makan yang baik seperti konsumsi pangan tinggi serat dan snack yang sehat. Dampak lain yang terjadi adalah berkurangnya konsumsi makanan tidak sehat, konsumsi minuman manis dan pencegahan adanya gangguan makan. Metode dan media yang dipilih dalam melakukan edukasi gizi menjadi salah satu faktor penting untuk menunjang keberhasilan program. Media menjadi alat bantu untuk membantu dan memperagakan sesuatu saat pendidikan dilaksanakan agar anak dapat lebih memahami apa yang disampaikan (Priawantiputri, 2019).

Pertimbangan pemilihan media pendidikan gizi mengacu kepada tujuan akhir yang diinginkan dan jumlah sasaran yang dituju. Media booklet menjadi salah satu media pendidikan gizi yang dapat digunakan. Materi didalam booklet ditulis atau disampaikan secara lengkap dan rinci sehingga dapat membantu sasaran lebih memahami isi yang disampaikan dalam booklet tersebut dan booklet mudah dibawa kemana saja (Simanjutak, 2019). Kelebihan booklet yang lain yaitu menimbulkan rasa tanggungjawab yang bersifat mandiri pada setiap responden terhadap pengetahuan dari informasi yang mereka dapatkan dari booklet tersebut. Masing-masing individu mendapatkan booklet yang dapat mereka baca setiap waktu (Ridha, 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan Lendra (2018) tentang pengaruh penggunaan media booklet terhadap pengetahuan kecukupan energi remaja pada siswa SMA menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan intervensi. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan skor pada hasil *posttest* dibandingkan *pretest*. Diba (2020) menyampaikan bahwa penyuluhan gizi seimbang menggunakan media booklet menunjukkan keefektifannya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dibandingkan pada kelompok penyuluhan yang tidak menggunakan media booklet. Hasil penelitian tersebut menjadi lebih kuat dikarenakan terdapat kelompok pembanding. Menurut Sukartini (2020) bahwa media booklet yang digunakan dalam pendidikan gizi kemudian disajikan dengan bahasa yang sederhana membantu dalam penyampaian informasi sehingga meningkatkan pemahaman responden. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Yu (2015) menyimpulkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media booklet yang disesuaikan dengan kebutuhan seseorang dapat mempertahankan kepedulian mereka terhadap fisik, psikologis dan sosial mereka.

Berdasarkan penelitian pendahuluan yang dilakukan pada bulan Oktober 2021 terhadap remaja putri kelas XI di MAS Wathoniyah Islamiyah Kabupaten Kebumen didapatkan hasil pengetahuan dari 30 remaja putri berusia 16-17 tahun terkait pesan gizi seimbang sebanyak 66,7% memiliki kategori pengetahuan yang kurang. Pendataan status gizi berdasarkan IMT/U menunjukkan bahwa sebanyak 43,3% memiliki status gizi yang kurus. Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk melakukan pengembangan media booklet dan penelitian mengenai pengaruh edukasi gizi dengan media booklet terhadap pengetahuan pesan gizi seimbang remaja putri di MAS Wathoniyah Islamiyah Kabupaten Kebumen.

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang, maka dapat diambil perumusan masalah yaitu “Apakah ada pengaruh edukasi gizi dengan media booklet terhadap pengetahuan pesan gizi seimbang remaja putri di MAS Wathoniyah Islamiyah Kabupaten Kebumen?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media booklet terhadap pengetahuan pesan gizi seimbang remaja putri di MAS Wathoniyah Islamiyah Kabupaten Kebumen.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

- a. Mengembangkan dan mengetahui kelayakan media booklet sebagai media yang digunakan dalam upaya meningkatkan pengetahuan pesan gizi seimbang pada remaja putri.
- b. Mendeskripsikan pengetahuan remaja putri terkait pesan gizi seimbang antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media booklet pada remaja putri di MAS Wathoniyah Islamiyah Kabupaten Kebumen.
- c. Menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media booklet terhadap pengetahuan pesan gizi seimbang remaja putri di MAS Wathoniyah Islamiyah Kabupaten Kebumen.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswi MAS Wathoniyah Islamiyah Kabupaten Kebumen

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang pesan gizi seimbang dan siswa dapat menggunakan media yang diberikan dengan baik.

2. Bagi MAS Wathoniyah Islamiyah Kabupaten Kebumen

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta menjadi masukan bagi sekolah akan pentingnya pendidikan gizi terutama tentang pesan gizi seimbang kepada para siswa dan siswi dan juga dapat menggunakan media yang diberikan sebagai sumber informasi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dalam meningkatkan ilmu pengetahuan dan juga memberikan wawasan terkait pengaruh edukasi gizi dalam meningkatkan pengetahuan terkait gizi pada remaja di Indonesia.

E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup dari penelitian ini adalah pengembangan media booklet pesan gizi seimbang dan pengetahuan pesan gizi seimbang pada remaja putri.