# BAB I
# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Remaja merupakan individu dengan rentang usia yaitu 10-18 tahun (Permenkes, 2014). Permasalahan gizi yang banyak dijumpai pada remaja diantaranya adalah gangguan makan, obesitas, anemia, serta makan yang tidak teratur dan ketidakseimbangan gizi (Hardinsyah dan Supariasa, 2016). Dalam pengaturan konsumsi harian sebagian besar remaja masih familiar dengan slogan 4 sehat 5 sempurna dibandingkan istilah pedoman gizi seimbang (Siregar dan Koerniawati, 2021).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menyatakan remaja usia 16-18 tahun prevalensi gemuk dan obesitas sebesar 13,5% dan prevalensi sangat kurus dan kurus sebesar 8,1%. Proporsi konsumsi kurang makan buah/sayur per hari dalam seminggu pada kelompok umur usia 15-19 tahun menurut Riskesdas (2018) adalah 96,4% yang masih tergolong cukup tinggi. Menurut penelitian Hermina (2016) sebanyak 97,1% penduduk Indonesia kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah. Jika dilihat dari kelompok umur, remaja merupakan kelompok umur tertinggi yang kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah yaitu sebanyak 98,4%. Remaja lebih menyukai konsumsi jajanan *fast food* dengan frekuensi lebih dari 7 kali per minggu (Oktaviani, 2012).

Menurut Sulistyoningsih (2012) pengetahuan mengenai pangan dan gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi masalah gizi. Pencegahan masalah gizi tersebut memerlukan pengetahuan yang baik terkait gizi seimbang yang dapat digunakan sebagai pedoman pola makan. Penelitian

Sari, dkk (2020) menunjukkan bahwa 78,2% dari siswa SMAN 1 Pontianak memiliki pengetahuan tidak baik mengenai gizi seimbang. Dengan demikian, salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan terkait gizi yaitu dengan media sebagai alat bantu edukasi gizi. Pengetahuan gizi pada saat ini dapat diperoleh dari sistem perkembangan teknologi yang banyak digunakan dalam inovasi baru, salah satunya penggunaan media audio visual. Menurut Eryanto (2019) media audio visual dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan.

Media audio visual yang digunakan pada penelitian ini adalah media yang dikembangkan oleh peneliti melalui pendekatan *research and development* (RnD), karena produk dapat disesuaikan dengan kebutuhan yang diperlukan sesuai dengan sasaran. Dilihat dari analisis potensi perkembangan teknologi saat ini di usia remaja lebih tertarik pada media audio visual yang penyebaran informasinya terdapat unsur gerak, animasi, dan suara dibandingkan menggunakan media lain yang hanya melalui media audio maupun visual saja seperti power point, ceramah, diskusi, dan seminar yang sifatnya masih konvensional. Penelitian Adha dkk (2016) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada responden setelah diberikan penyuluhan dengan media audio visual.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengembangan dan penerapan media audio visual dalam upaya meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada usia remaja. Diharapkan informasi yang disampaikan melalui media audio visual ini dapat meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dalam proses upaya pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini adalah “Apakah pengembangan media audio visual layak diterapkan dalam upaya meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada usia remaja?’’

## C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengembangkan dan menerapkan media audio visual dalam upaya meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada usia remaja.

2. Tujuan Khusus

   a. Menganalisis kebutuhan informasi mengenai pengembangan media yang dibutuhkan dalam upaya meningkatkan pengetahuan gizi seimbang.

   b. Membuat media informatif berupa audio visual untuk diterapkan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan gizi seimbang.

   c. Mengetahui kelayakan media berupa audio visual yang layak untuk diterapkan sebagai media informatif dalam upaya meningkatkan pengetahuan gizi seimbang.

   d. Menerapkan media berupa audio visual dalam upaya meningkatkan pengetahuan gizi seimbang.

## D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

   Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan ilmu dan wawasan tentang gizi seimbang.

2. Bagi Remaja

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang pengetahuan gizi seimbang sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai kebiasaan hidup sehat.

3. Bagi Peneliti

   Memberikan pengalaman baru untuk mengembangkan media informatif berupa audio visual.