

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kelompok usia remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap malnutrisi dapat dilihat dari perubahan kejiwaan, fisiologis, dan sosial. Pada kelompok usia remaja, banyak penelitian tentang nutrisi yang menunjukkan asupan makan yang kurang tepat, seperti tingginya konsumsi makanan olahan atau makanan manis, pola makan yang tidak teratur, dan rendahnya konsumsi buah dan sayur (Melo dkk, 2020). Remaja membutuhkan asupan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan pada masa anak-anak, meski demikian remaja cenderung melakukan pola konsumsi yang salah, yaitu zat gizi yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan mereka (Widnatusifah, 2020).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi kurus (menurut indeks massa tubuh dibandingkan dengan umur) secara nasional pada anak usia remaja 13-15 tahun adalah 8,7% terdiri atas 1,9% sangat kurus dan 6,8% kurus. Sedangkan prevalensi gemuk masih tinggi, yaitu 16% terdiri dari 4,8% sangat gemuk (obesitas) dan 11,2% gemuk. Menurut Hasil RISKESDAS 2018 di provinsi Jawa Tengah status gizi anak usia 13-15 tahun berdasarkan IMT/U memiliki prevalensi kekurusan pada anak laki-laki 11,8% dan pada anak perempuan 4,7%, sedangkan prevalensi kegemukan pada anak laki-laki 14,9% dan anak perempuan 14,5%. Kabupaten

dengan masalah gizi kronis didapatkan pada 21 kabupaten/ kota, salah satunya terdapat pada Kabupaten Karanganyar.

Adanya ketidakseimbangan antara asupan makan dan kebutuhan tubuh disertai adanya penyakit infeksi merupakan faktor penyebab masalah gizi remaja baik itu gizi kurang ataupun lebih. Pemahaman dan praktik pola hidup sehat pada remaja melalui pemenuhan gizi seimbang berdasarkan prinsip gizi merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah masalah terkait gizi tersebut. Dengan menerapkan prinsip gizi seimbang, diharapkan dapat meningkatkan status gizi remaja yang optimal (Pratimi, 2016).

Pengetahuan remaja tentang pedoman gizi seimbang berperan penting dalam memilih dan mengkonsumsi makanan. Pengetahuan gizi seimbang yang semakin baik akan membuat pemilihan makanan yang semakin baik pula serta dapat memperhatikan porsi makanan yang dikonsumsi (Febrinsa, 2016). Berbagai masalah gizi dan kesehatan dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang. Salah satu masalah yang muncul adalah adanya ketidakseimbangan asupan makanan. Kelebihan atau kekurangan asupan makanan secara bersamaan dapat memicu terjadinya beban ganda masalah gizi di masyarakat. Hal ini dapat terjadi pada berbagai kelompok usia, tidak terkecuali pada Anak Usia Sekolah (AUS) (Almatsier, 2016).

Pendidikan gizi diharapkan menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan status gizi dan derajat kesehatan remaja dengan cara menyampaikan teori dan informasi tentang gizi pada sasaran pendidikan seperti remaja dengan metode belajar mengajar. Pendidikan gizi bertujuan meningkatkan pengetahuan gizi

remaja, mengubah sikap serta mengarahkan perilaku ke arah yang lebih baik. Dalam penelitian ini pendidikan gizi merupakan salah satu pendidikan kesehatan yang sangat penting untuk merubah perilaku yang tidak sesuai dengan kaidah gizi (Nurmasyita et al., 2016).

Hasil peningkatan pengetahuan gizi dengan media video dibuktikan dengan penelitian dari Yunianto (2021), yang menyebutkan bahwa pemberian intervensi dengan media tersebut sangat efektif dengan hasil rata-rata skor pengetahuan gizi dengan media video lebih signifikan dibandingkan dengan media power point. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Febriana dkk (2020), yang menyatakan media video animasi sangat tepat dan menarik untuk mempengaruhi hasil belajar remaja. Media video dapat menyajikan materi secara ringkas, jelas, dan mudah dipahami sehingga membuat pembelajaran lebih menarik, variatif, dan menyenangkan.

Berdasarkan hasil uji instrumen di SMP Karanganyar yang menunjukkan bahwa 15% siswa dengan pengetahuan gizi kurang, 68,3% siswa dengan pengetahuan gizi cukup, 13,3% siswa dengan pengetahuan gizi baik, dan 3,3% siswa dengan pengetahuan gizi sangat baik. Dapat disimpulkan bahwa siswa SMP di Karanganyar masih belum memahami arti, konsep, dan prinsip dari gizi seimbang secara menyeluruh. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti peningkatan pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi melalui media video animasi pada siswa SMP di Karanganyar.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat peningkatan pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi melalui media video animasi pada siswa SMP di Karanganyar?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi melalui media video animasi pada siswa SMP di Karanganyar.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan pengetahuan gizi seimbang siswa sebelum diberikan pendidikan gizi melalui media video animasi.
- b. Mendeskripsikan pengetahuan gizi seimbang siswa sesudah diberikan pendidikan gizi melalui media video animasi.
- c. Melakukan intervensi pengetahuan gizi seimbang melalui media video animasi pada siswa.
- d. Menganalisis peningkatan pengetahuan gizi seimbang siswa sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi melalui media video animasi.

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi SMP Muhammadiyah 2 Karanganyar

Dapat meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada siswa sehingga dapat menerapkannya di kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Akademis

Dapat memperkaya penelitian yang telah dilakukan dan menjadi bahan pustaka bagi peneliti selanjutnya, serta memberikan informasi dan wawasan mengenai media yang efektif dalam menyampaikan informasi pada siswa SMP mengenai gizi seimbang.