

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) menyatakan usia 10-19 tahun masuk dalam kategori remaja. Remaja berarti masa perubahan anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini perkembangan berjalan sangat cepat baik perkembangan fisik, psikososial, maupun kognitif (WHO, 2023). Pemenuhan asupan zat gizi yang seimbang perlu diperhatikan untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan remaja yang optimal (Soliman et al., 2022).

Makanan yang dikonsumsi sehari-hari sangat mempengaruhi pemenuhan asupan gizi. Salah satu jenis makanan yang sering dikonsumsi remaja adalah pangan kemasan. Kebiasaan konsumsi pangan kemasan dipengaruhi oleh perilaku remaja dan lingkungan seperti teman sebaya (Rauber et al., 2021). Pangan kemasan pada umumnya padat akan kalori, tinggi gula, lemak, dan natrium serta rendah protein, serat, dan mikronutrien (Gupta et al., 2019; Parra et al., 2019; Rauber et al., 2018).

Pangan kemasan cenderung rendah nutrisi sehingga masuk dalam kelompok pangan tidak sehat (Monteiro et al., 2019). Konsumsi pangan kemasan yang cukup tinggi dapat berdampak pada peningkatan berat badan dan berisiko mengalami penyakit degeneratif, hal tersebut dapat terjadi karena mengonsumsi pangan kemasan yang tinggi gula dan lemak trans (Menezes et al., 2023). Prevalensi remaja di Indonesia dengan usia 16-18 tahun dengan status gizi lebih sebesar 13,5% (Riskesdas, 2018a). Jika

dilihat berdasarkan wilayah di Indonesia, prevalensi remaja dengan status gizi lebih di Surakarta juga tinggi sebesar 21,45% (Riskesdas, 2018b). Penyakit degeneratif yang dapat muncul seperti hipertensi (Li & Shi, 2022), dislipidemia (Donat-Vargas et al., 2021), diabetes melitus tipe 2 (Almarshad et al., 2022), dan penyakit jantung (Srour et al., 2019).

Penting bagi remaja memperhatikan kandungan zat gizi sebelum mengonsumsi pangan kemasan agar dapat memilih pangan kemasan yang sehat, aman, dan sesuai kebutuhan. Jika dilihat di kemasan pangan maka akan tercantum sejumlah zat gizi yang disajikan di label informasi nilai gizi (Fauziyyah & Ady, 2020). Memperhatikan keberadaan label informasi nilai gizi bermanfaat untuk mempertimbangkan pangan yang akan dikonsumsi dari kandungan gizi yang tertera di label, menyesuaikan dengan diet yang sedang dijalani, dan mendorong pemilihan pangan dengan tinggi protein, rendah lemak dan natrium (Huang et al., 2021; Shamim et al., 2022).

Tidak banyak remaja yang memperhatikan dan menjadikan label informasi nilai gizi sebagai acuan sebelum membeli ataupun mengonsumsi pangan kemasan, hal ini disebabkan karena tidak mengerti cara membaca dan memahami isi di label informasi nilai gizi (Ady & Sumarmi, 2019; Badriyah & Syafei, 2019). Pemahaman yang rendah disebabkan kurangnya pengetahuan mengenai label informasi nilai gizi (Zulfania & Sudiman, 2022).

Pengetahuan dapat ditingkatkan salah satunya melalui edukasi (Moore et al., 2018; Safitri & Rahayu, 2018). Pengetahuan merupakan istilah ketika seseorang mengetahui sesuatu dari proses mendeteksi stimulus melalui pancaindra (Rachmawati, 2019). Faktor pendukung peningkatan pengetahuan diantaranya ketika fokus menerima informasi yang diberikan,

bertanya saat mendapat informasi yang tidak dimengerti, dan dapat menanggapi dengan baik pertanyaan yang diberikan (Sambo et al., 2021).

Pemilihan metode yang tepat dapat memaksimalkan penerimaan informasi dari edukasi yang diberikan (Kansil et al., 2019). Metode personal dan ceramah merupakan contoh metode yang dapat digunakan saat pemberian edukasi. Metode tersebut secara signifikan mampu meningkatkan pengetahuan terkait label informasi nilai gizi (Ningtyas, 2018). Media juga memiliki peranan penting dalam pemberian edukasi karena dengan penggunaan media maka informasi yang disampaikan dapat dengan mudah dijelaskan dan dipahami (Putri et al., 2021). Beberapa contoh media yang dapat digunakan dalam pemberian edukasi pada remaja yaitu booklet, poster, leaflet, audio visual, media *kartu self monitoring*, video animasi, dan *flash card* (Ester & Kurniasari, 2021; Muwakhidah et al., 2021; Tariqul & Putri, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan di SMA Al Islam 1 Surakarta diperoleh hasil bahwa para siswa gemar mengonsumsi pangan kemasan, dibuktikan dengan sebagian besar siswa mengonsumsi pangan kemasan 2-3x/hari. Akses ke pangan kemasan dipermudah dengan adanya kantin yang menyediakan pangan kemasan. Ditemukan bahwa sebagian siswa masih sulit memahami isi dan tulisan di label informasi nilai gizi. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti berkeinginan meneliti terkait pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan remaja tentang label informasi nilai gizi di SMA Al Islam 1 Surakarta.

B. Masalah Penelitian

Apakah terdapat pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan remaja tentang label informasi nilai gizi di SMA Al Islam 1 Surakarta?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan remaja tentang label informasi nilai gizi di SMA Al Islam 1 Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik remaja.
- b. Menganalisis rata-rata skor pengetahuan remaja sebelum dan sesudah edukasi gizi tentang label informasi nilai gizi di SMA Al Islam 1 Surakarta.
- c. Mengkaji pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan remaja tentang label informasi nilai gizi di SMA Al Islam 1 Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan, gambaran, dan gagasan untuk dapat meneruskan serta melengkapi hal yang kurang dari penelitian ini sehingga dapat memaksimalkan pemberian edukasi gizi khususnya pada siswa sekolah.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi di perpustakaan sekolah dan membantu pihak sekolah untuk dapat memberikan edukasi gizi tentang pentingnya memperhatikan dan membaca label informasi nilai gizi. Edukasi gizi dapat disalurkan melalui kegiatan belajar mengajar, ekstrakurikuler, dan penyuluhan secara berkala.

3. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menciptakan kesadaran siswa terhadap pentingnya memperhatikan pangan yang akan dikonsumsi terutama kandungan gizi pada pangan tersebut. Hal ini bertujuan agar siswa dapat menjaga kesehatan dan mengoptimalkan pertumbuhannya.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Lokasi

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMA Al Islam 1 Surakarta.

2. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan sejak dikeluarkannya surat izin penelitian.

3. Lingkup Materi

Ruang lingkup materi pada penelitian ini berfokus pada pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan remaja tentang label informasi nilai gizi di SMA Al Islam 1 Surakarta.