

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Remaja merupakan kelompok usia 10-18 tahun (Kemenkes RI, 2017) dan merupakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial (Fillah, 2014). Saat masa remaja terjadi perubahan kebutuhan energi dan zat gizi yang sangat besar akibat pertumbuhan dan perkembangan fisik. Peningkatan kebutuhan tersebut diikuti dengan perubahan hormonal, kognitif, dan emosional yang berdampak pada kebutuhan gizi secara khusus (Wahdah, Setyowati, & Salafas, 2019). Selain itu, pada masa remaja juga terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang berpengaruh terhadap asupan dan kebutuhan zat gizi, sehingga perlu adanya perhatian pada remaja, khususnya terkait gizi (Amelia, 2008).

Permasalahan gizi pada remaja merupakan masalah ganda, yaitu masih ditemukannya masalah gizi kurang dan ditambah dengan masih ditemukannya masalah kelebihan zat gizi. Pertumbuhan dan perkembangan remaja akan lebih maksimal jika kebutuhan gizi remaja dapat terpenuhi. Dalam mencapai status gizi baik atau status gizi optimal tubuh memerlukan zat gizi yang cukup dan dipengaruhi oleh konsumsi makanan yang sehat dan beragam terutama makanan yang kaya akan serat dan vitamin seperti sayur-sayuran dan buah-buahan (Almatsier, 2001). Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi, tekanan darah tinggi, dan kanker. Kematian dini dan kehidupan produktif yang hilang karena cacat, 28% dari kematian di seluruh dunia disebabkan karena rendahnya konsumsi buah dan sayur. Selain itu, tidak cukup buah dan sayur diperkirakan menyebabkan sekitar 14% dari kematian akibat kanker pencernaan, sekitar 11% dari jantung dan sekitar 9% kematian stroke (Herman, 2020).

Riskesdas 2013 menunjukkan proporsi rata-rata nasional pada penduduk usia 10 tahun ke atas yang kurang mengonsumsi sayur dan buah adalah sebesar 93,5%, ini tidak menunjukkan perubahan jauh dari data sebelumnya Riskesdas 2007 sebesar 93,6% (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Dan pada tahun 2018 mengalami peningkatan prevalensi kurang konsumsi sayur dan buah sebesar 95,5% (Kemenkes, 2018). Sedangkan di Jawa Barat prevalensi asupan bahan makanan sumber sayur dan buah yang kurang mencapai 98,2%, lebih tinggi dibanding prevalensi asupan bahan makanan sumber sayur dan buah secara nasional di Indonesia yang kurang yaitu 95,5% (Kemenkes, 2018). Hal ini

menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah secara umum masih sangat rendah padahal zat gizi yang terkandung dalam sayur-sayuran dan buah-buahan sangat dibutuhkan untuk kesehatan, yaitu membantu mencegah sembelit, mencegah kanker, mencegah sakit pada usus besar, membantu menurunkan kadar kolesterol, membantu mengontrol kadar gula dalam darah, mencegah wasir, membantu menurunkan berat badan dan mencegah obesitas (Kusharto, 2006).

Berdasarkan beberapa penelitian menyatakan bahwa pengetahuan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah remaja. Menurut penelitian Dhaneswara (2016) menyatakan bahwa pengetahuan berhubungan dengan sikap seseorang dalam mengonsumsi sayur dan buah. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Azadirachta & Sumarmi (2018) yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang. Hal ini berarti bahwa pengetahuan seseorang akan sayur dan buah berdampak pada perilaku konsumsi sayur dan buah, sehingga diperlukan sebuah kegiatan edukasi yang meningkatkan pengetahuan dan praktik.

Edukasi gizi merupakan suatu metode serta upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku makan sehingga terciptanya status gizi optimal (Brun 1985; Ho et al. 2012). Berbagai hasil penelitian intervensi edukasi gizi menggunakan media yaitu menurut Achmadi (2015) menyatakan bahwa pendidikan gizi dengan media buku saku efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah. Menurut Bedy, Hidayanty, & Fatimah (2018) menyatakan bahwa edukasi gizi menggunakan booklet berpengaruh terhadap pengetahuan dan terjadi peningkatan frekuensi konsumsi sayur namun secara statistik tidak signifikan dan terjadi peningkatan yang signifikan porsi konsumsi sayur remaja dan porsi konsumsi buah. Menurut Astuti, Sari, & Felle (2019) menyatakan bahwa edukasi gizi menggunakan buku cerita dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang sayur dan buah. Dan menurut Usmaran et al (2019) menyatakan bahwa ada efek penggunaan media leaflet dalam pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan remaja overweight.

Pada penelitian ini akan digunakan media edukasi yang berbeda dari penelitian sebelumnya yaitu menggunakan buku diary. Menurut hasil penelitian yang dilakukan Safitri (2016) diketahui bahwa peningkatan keterampilan siswa dapat dilakukan dengan menggunakan media pembelajaran catatan harian. Terbukti dengan adanya peningkatan hasil belajar siswa sebesar 20,65 %. Pada siklus I, nilai rata-rata siswa adalah 63,06 dan pada siklus II nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 83,71. Peningkatan siswa diikuti pula

dengan perubahan perilaku siswa yang mengarah pada perilaku positif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa melalui media catatan harian siswa dapat meningkatkan hasil belajar dan perilaku siswa (Safitri, 2016). Buku diary merupakan suatu media yang dapat digunakan siswa untuk menuliskan cerita atau kejadian yang mereka anggap penting. Hal ini bisa menjadi suatu cara untuk membiasakan siswa untuk menulis sekaligus mengatasi kesulitan mereka saat ingin menulis sesuatu yang lebih terstruktur kesulitan ini dianggap bisa teratasi dengan adanya buku diary (Sugiasuti & Agung, 2015). Buku harian digunakan sebagai media monitoring diri untuk mencatat perilaku makan sehari-hari (Khoiriyyah & Ediaty, 2015).

SMA Mardi Waluya Cibinong merupakan sekolah yang terletak di kabupaten Bogor, Jawa Barat. Jawa Barat merupakan provinsi yang memiliki prevalensi kurang konsumsi sayur dan buah pada usia 10 tahun keatas lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional di Indonesia, Selain itu SMA Mardi Waluya memiliki akses bahan makanan yang mudah karena berdekatan dengan pasar tradisional dan swalayan. Berdasarkan masalah tersebut, peneliti tertarik untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan buku diary terhadap tingkat pengetahuan dan praktik konsumsi serat pada remaja di SMA Mardi Waluya Cibinong.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 dan 2018 menunjukkan proporsi rata-rata nasional kurang konsumsi sayur dan buah pada penduduk usia 10 tahun ke atas mengalami peningkatan dari 93,5% menjadi sebesar 95,5%. Sedangkan di provinsi Jawa Barat prevalensi asupan bahan makanan sumber sayur dan buah yang kurang mencapai 98,2%, lebih tinggi dibanding prevalensi asupan bahan makanan sumber sayur dan buah secara nasional di Indonesia yang kurang yaitu 95,5% (Kemenkes, 2018). Oleh karena itu penelitian ini dilakukan di SMA Mardi Waluya Cibinong, memiliki akses bahan makanan yang mudah karena berdekatan dengan pasar tradisional dan swalayan. Anak SMA juga merupakan kelompok usia remaja, yang masih mengalami perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang berpengaruh terhadap asupan dan kebutuhan zat gizi, sehingga perlu adanya perhatian pada remaja, khususnya terkait gizi. Dan pada kelompok usia remaja berdasarkan beberapa penelitian masih kurangnya tingkat konsumsi sayur dan buah. Berdasarkan hal ini, perlunya dilakukan edukasi untuk menambah tingkat pengetahuan dan praktik siswa terkait serat. Sehingga didapatkan rumusan masalah dalam penelitian yaitu, apakah pemberian edukasi gizi dengan buku diary dapat berpengaruh terhadap tingkat

pengetahuan dan praktik tentang konsumsi serat pada remaja di SMA Mardi Waluya Cibinong.

### **1.3. Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi menggunakan media buku diary terhadap tingkat pengetahuan dan praktik tentang konsumsi serat pada remaja di SMA Mardi Waluya Cibinong.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1) Untuk menganalisis perbedaan tingkat pengetahuan remaja tentang konsumsi serat sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan buku diary
- 2) Untuk menganalisis perbedaan praktik remaja tentang konsumsi serat sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan buku diary
- 3) Untuk menganalisis pengaruh tingkat pengetahuan dan praktik remaja tentang konsumsi serat sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan buku diary

### **1.4. Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Bagi Peneliti**

- 1) Adanya informasi tentang pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan praktik remaja
- 2) Memperoleh pengalaman dalam berinteraksi dengan kelompok remaja
- 3) Memperoleh pengalaman dalam membuat proposal untuk turun lapang ke dalam masyarakat.

#### **1.4.2 Bagi Sekolah**

Kepala sekolah dan guru dapat mengetahui gambaran tentang pemberian media edukasi yang baik terhadap pengetahuan dan praktik remaja.

#### **1.4.3 Bagi STIK Sint Carolus**

- 1) Menjalin relasi yang baik antara STIK Sint Carolus dengan sekolah tujuan

- 2) Sekolah Menambah kepustakaan bagi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus.
- 3) Sebagai bahan informasi dan pengembangan bagi peneliti berikut.