

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Remaja merupakan pondasi penting dalam kehidupan selanjutnya, terlebih lagi remaja putri dalam mempersiapkan pertumbuhannya dan perkembangannya harus berdasarkan nutrisi apa yang dikonsumsi dalam mencegah berbagai masalah kesehatan. Remaja merupakan masa dari anak-anak menuju dewasa yang merupakan transisi terbentuknya kebiasaan hingga kehidupan dewasa nantinya dan remaja merupakan salah satu kelompok rentan yang mudah mengalami masalah gizi seperti gizi kurang maupun berlebih. Pada masa pertumbuhan remaja membutuhkan zat gizi makro seperti karbohidrat, serat, lemak, dan protein serta zat gizi mikro baik vitamin maupun mineral dalam memenuhi dan mencukupi kebutuhan energi untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari. (Rachmayani *et al.*, 2018).

Menginjak remaja berbagai masalah kesehatan yang terjadi pada masa remaja yang akan mengganggu perkembangan dan pertumbuhan remaja, pada remaja putri umumnya kekurangan nutrisi seperti zat besi sampai anemia. Kejadian anemia pada remaja sebesar 32 persen, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia, obesitas pada remaja usia 13-15 tahun sebanyak 16,0 persen, pada remaja usia 16-18 tahun sebanyak 13,5 persen. Kejadian status gizi pendek dan sangat pendek pada remaja usia pada remaja usia 16-18 tahun sebanyak 26,9 persen. Status gizi remaja kurus dan sangat kurus di Indonesia pada remaja usia 16-18 tahun mencapai 8,1 persen. Kejadian anemia pada perempuan usia 15-24 tahun pada tahun 2013 mencapai 23,9 persen, sedangkan pada tahun 2018 meningkat mencapai 32 persen atau sebanyak 3-4 dari 10 remaja di Indonesia mengalami anemia (Riskesdas, 2018).

Remaja yang bergizi baik menjadi aset dan investasi sumber daya manusia (SDM) bangsa ke depan terutama dalam upaya pencegahan *stunting* dan penurunan angka kematian ibu dan anak. Remaja menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 adalah penduduk dalam rentang usia 10 – 18 tahun. Apabila tidak terpenuhinya gizi pada masa ini dapat menyebabkan gangguan dan hambatan dalam pertumbuhan remaja (Eli, 2017).

Pola makan masyarakat termasuk remaja perlu ditingkatkan ke arah konsumsi gizi seimbang yang dimana gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pada SD Negeri 010 Tanjung Selor peneliti menemukan fenomena adanya perilaku pada remaja putri dimana kebiasaan makan dengan mengabaikan sarapan pagi, jajan makanan yang tidak sehat, makan -makanan yang rendah serat tinggi garam seperti junk food dan fast food, serta makan tidak teratur yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan remaja mengenai gizi yang harus di konsumsi dan belum adanya penyuluhan mengenai Gizi Seimbang pada Remaja. Prevalensi kejadian remaja mengalami penyakit anemia pada ibu hamil di Indonesia tahun 2023 adalah 27,7% berdasarkan SKI.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Aulia (2021), juga menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang kurang merupakan awal mula terjadinya masalah gizi pada remaja, dimana pengetahuan gizi berperan penting dalam pemenuhan gizi seimbang. Pengetahuan gizi dapat diperoleh edukasi atau penyuluhan mengenai gizi. Pemenuhan kebutuhan gizi remaja dipengaruhi oleh sikap remaja tentang gizi. Sikap dalam memilih makanan jajanan yang baik dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan seseorang karena dia mampu menerima dan merespon atau menyenangi makanan yang sehat dan bergizi. Hal ini dapat menunjukkan bahwa

sikap terbentuk dari komponen pengetahuan dan hal ini akan berpengaruh terhadap perilaku seseorang dalam memilih makanan seimbang.

Peneliti menjadikan siswi kelas VI SD Negeri 010 Tanjung Selor sebagai pusat responden dengan alasan siswi kelas VI merupakan remaja awal yang dalam masa pertumbuhan, sehingga diharapkan pengetahuan pada remaja mengenai gizi akan berpengaruh terhadap memilih makanan yang akan dikonsumsi di sekolah maupun di rumah serta remaja dapat memahami manfaat kandungan gizi yang akan dikonsumsi. Dari berbagai permasalahan gizi maka diperlukannya pendidikan gizi pada remaja dimana merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja, terutama bagi remaja putri yang mengalami fase pertumbuhan yang signifikan. Dengan adanya pendidikan gizi seimbang menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang pentingnya asupan gizi yang tepat. Media dalam memberikan Pendidikan gizi juga menjadi peran penting untuk penyampaian informasi baik secara media elektronik maupun non elektronik, salah satu media informasi adalah video yang merupakan salah satu alat yang efektif dalam menyampaikan informasi gizi, karena memiliki daya tarik visual menarik dan dapat diterima serta dipahami dengan baik oleh remaja.

Studi pendahuluan yang dilakukan di SD Negeri 010 Tanjung Selor diperoleh data hasil wawancara kepada 10 siswi, yaitu 7 orang diantaranya rutin mengonsumsi *junk food* dan *fast food*, 4 orang diantaranya sering melewatkan sarapan. Berdasarkan masalah yang dipaparkan tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Setelah Diberikan Pendidikan Gizi Seimbang Menggunakan Media Video di SD Negeri 010 Tanjung Selor”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut apakah terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi seimbang menggunakan media video di SD Negeri 010 Tanjung Selor.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi seimbang menggunakan media video.

### 2. Tujuan Khusus

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

- a. Mengukur tingkat pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang sebelum diberikan Pendidikan gizi seimbang.
- b. Mengukur tingkat pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang setelah diberikan Pendidikan gizi seimbang.
- c. Mengetahui perbedaan pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi seimbang menggunakan media video.

Dengan mencapai tujuan tersebut, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan dan peningkatan pengetahuan pada remaja putri dalam memberikam penyuluhan gizi seimbang.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

### 1. Manfaat Teoritis

#### a. Institusi pendidikan

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan keilmuan mahasiswa Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo tentang program penyuluhan gizi yang lebih efektif dan menarik bagi remaja putri.

#### b. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini menjadi landasan atau acuan bagi pengembangan penelitian selanjutnya sebagai bukti untuk memperkuat landasan teori tentang program penyuluhan gizi yang lebih efektif dan menarik bagi remaja putri.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri tentang pentingnya gizi seimbang dalam mendukung pertumbuhan dan kesehatan mereka.

#### b. Tempat penelitian

Penelitian ini dapat digunakan oleh sekolah dalam mendukung pertumbuhan dan kesehatan remaja putri. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada upaya untuk menciptakan perubahan perilaku yang positif dalam pola makan remaja putri.