

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Isi Piringku merupakan panduan konsumsi makanan sehari-hari yang dikeluarkan pemerintah untuk mendorong penerapan gizi seimbang dalam setiap hidangan. Secara visual, "Isi Piringku" menyarankan bahwa dalam satu kali makan sekitar 50% sayuran dan buah-buahan, serta 50% makanan pokok dan lauk-pauk, dengan tambahan anjuran konsumsi air putih. Konsep ini dirancang agar mudah dipahami berbagai kalangan (Mohamad *et al.*, 2023).

Manfaat Isi Piringku merupakan cara untuk mendorong masyarakat menyajikan makanan dengan gizi seimbang melalui cara yang mudah dikenali dan dipahami (Santosa & Imelda, 2022). Isi piringku dibuat untuk memudahkan setiap remaja mempraktekan gizi yang seimbang dalam satu kali makan (Pokhrel, 2024) Isi Piringku, mengajak untuk meningkatkan konsumsi sayur serta buah yang memiliki banyak manfaat penting bagi kesehatan (Arum *et al.*, 2024)

Penerapan konsep "Isi Piringku" jika tidak dilakukan, dapat timbul berbagai masalah gizi. Masalah gizi sebaiknya ditangani sejak dini, dalam jangka panjang, masalah kurang gizi akan mengakibatkan hambatan pertumbuhan, akhirnya berdampak buruk bagi perkembangan mental dan intelektual individu. Salah satu faktor penyebab terjadinya masalah gizi adalah

minimnya pengetahuan atau informasi tentang gizi dan kesehatan. (Juliarti, *et al.*, 2021). Masalah gizi dapat menimpa usia remaja, masa remaja adalah periode yang rentan menghadapi berbagai permasalahan, termasuk dalam hal pemenuhan kebutuhan gizi. Menurut *World Health Organization* (WHO) remaja merupakan orang yang berusia antara 10 - 19 tahun (Rahmi *et al.*, 2024) (Waluyani *et al.*, 2022).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan bahwa prevalensi obesitas dan kelebihan berat badan pada remaja usia 13–15 tahun di Indonesia mencapai 16,0%, sekitar 4,8% remaja mengalami obesitas. Data di Provinsi Jawa Barat, prevalensi status gizi remaja usia 13–15 tahun menunjukkan bahwa 7,8% mengalami kekurangan gizi, 75,3% berada dalam kategori normal, dan 14,9% memiliki status gizi berlebih atau obesitas. Data ini menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang menghadapi masalah gizi akibat minimnya pemahaman tentang gizi seimbang, yang pada akhirnya mempengaruhi pola makan mereka dan berdampak pada kesehatan.

Upaya pemerintah untuk menangani masalah gizi dan mencegah masalah tersebut dengan mengeluarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada tahun 2014 Sebagai langkah awal dalam upaya menemukan strategi yang relevan untuk pemecahan masalah (Kemenkes, 2014), yang kini sudah berubah slogan menjadi Isi Piringku. Pencegahan masalah gizi pada anak sekolah sangat penting untuk menjaga kesehatan, meningkatkan performa dalam lingkungan pendidikan.

Perilaku makan merupakan respon individu terhadap makanan yang mencakup jenis, jumlah, dan konsumsi. Faktor yang mempengaruhi perilaku makan meliputi aspek individu, seperti kebiasaan dan Pendidikan, serta lingkungan, dan informasi. Perilaku ini menunjukkan gaya hidup seseorang dan secara langsung berdampak pada status gizinya. yang. Tingkat literasi di Kabupaten Cirebon menjadi salah satu tantangan dalam menyampaikan informasi gizi. Berdasarkan data, prevalensi literasi membaca di Jawa Barat masih cukup rendah, yaitu sebesar 61,49% yang turut mencerminkan tingkat literasi yang rendah di Kabupaten Cirebon Cirebon, (2022), pengetahuan seseorang tentang gizi dapat diperoleh melalui pendidikan formal maupun informal (Ratih, 2020).

Menurut Puspitasari, (2014), pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang / *overt behavior*, karena dari pengalaman dan penelitian, perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih bertahan lama dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu meliputi pendidikan dan media, pendidikan berperan dalam membantu perkembangan seseorang menuju tujuan tertentu dan mempengaruhi perilaku, termasuk pola hidup (Mantra, 2010). Pendidikan merupakan salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan individu. Proses pendidikan dapat diterapkan

dalam berbagai bidang, termasuk bidang kesehatan. Melalui pendidikan kesehatan, seseorang dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik untuk mendukung peningkatan status kesehatannya Cahyati, (2020). Rachmayani, (2015), mengemukakan bahwa pemakaian media pengajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan membawa pengaruh psikologis terhadap siswa. Media pendidikan merupakan seperangkat alat bantu atau pelengkap yang digunakan oleh guru atau pendidik dalam rangka berkomunikasi dengan siswa atau peserta didik. Berbagai media yang dapat digunakan pada saat melakukan pendidikan kesehatan diantaranya yaitu alat bantu lihat (visual), alat bantu dengar (audio) atau alat bantu dengar dan lihat (audio visual) serta alat bantu dengan media tulis seperti poster, *flipchart*, *booklet*, lembar balik, *leaflet* (Cahyati,2020).

Media *leaflet* merupakan salah satu media yang sering digunakan oleh instansi pelayanan publik. *Leaflet* merupakan selembar kertas berisikan gambar dan tulisan yang bercetak yang mengandung isi tertentu untuk menyampaikan sebuah pesan untuk mencapai tujuan tertentu. Kelebihan *leaflet* ini merupakan proses pengembangan relatif cepat, efektif untuk pesan yang singkat dan padat dan mudah dibawa. *Leaflet* bisa meningkatkan pengetahuan dibandingkan dengan metode lain, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Alvin (2016) mengenai pengaruh promosi kesehatan dengan media *leaflet* terhadap

peningkatan pengetahuan didapatkan bahwa media *leaflet* dalam promosi kesehatan efektif untuk meningkatkan pengetahuan (Cahyati, 2020).

Berdasarkan penelitian Rahmi *et al.*, (2024), menyatakan bahwa dari 163 responden menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan intervensi menggunakan *leaflet* berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 67 orang (41.1%). Setelah diberi intervensi 163 responden menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan intervensi, sebagian besar peserta berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 75 orang (46.1%). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kusumawardani tahun 2022 terdapat peningkatan pemahaman siswa kelas 11 IPA 1, 2, dan 3 di MAN 1 Surakarta setelah mengikuti kegiatan webinar yang meliputi *pre-test* dan *post-test*. Dari kegiatan yang bertema "Isi Piringku" ini, dapat disimpulkan bahwa acara tersebut memberikan dampak positif bagi remaja, karena berhasil meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya gizi seimbang. (Kusumawardani et al., 2022).

Hasil survey awal yang dilakukan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kabupaten Cirebon, khususnya di SMPIT Ibnu Khaldun, menunjukkan bahwa sekolah tersebut belum pernah menerima serta menerapkan pembelajaran mengenai gizi. Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik mengeksplorasi efektivitas media sebagai salah satu alat yang mudah diakses dan dipahami oleh remaja.

B. Rumusan Masalah

Tingkat literasi membaca di Jawa Barat, termasuk Kabupaten Cirebon, masih rendah (61,49%). Hal ini menjadi tantangan dalam menyampaikan informasi kesehatan melalui media tulis seperti *leaflet*. Berdasarkan masalah tersebut pertanyaan penelitian ini adalah. Bagaimana gambaran peningkatan pengetahuan mengenai isi piringku pada siswa dan siswi dengan menggunakan media *leaflet* di SMPIT Ibnu Khaldun?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran peningkatan pengetahuan Isi Piringku dengan menggunakan media *leaflet* pada remaja di SMPIT Ibnu Khaldun Kabupaten Cirebon.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik remaja yang menjadi responden
- b. Mengetahui peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan menggunakan *leaflet*
- c. Mengetahui perubahan nilai pengetahuan responden tentang isi piringku
- d. Mengetahui kesan siswa dan siswi terhadap media *leaflet* mengenai isi piringku meliputi daya tarik dan kejelasan materi.

D. Manfaat Penelitian

1. Prodi D III Gizi Cirebon

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan media promosi kesehatan serta berfungsi sebagai referensi dan literatur di perpustakaan Program D III Gizi Cirebon, khususnya terkait pengaruh pendidikan kesehatan melalui media *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan remaja mengenai pentingnya Isi Piringku.

2. Bagi Institusi Sekolah

Penelitian ini berkontribusi dalam pengembangan metode pembelajaran interaktif dan menarik mengenai gizi, terutama pentingnya isi piringku, melalui penerapan media *leaflet*. Diharapkan, penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang asupan gizi seimbang, sehingga mereka lebih bijak dalam memilih makanan sehat untuk konsumsi sehari-hari.

3. Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk menerapkan ilmu yang didapat di perkuliahan, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman di bidang gizi yang dapat diterapkan di masyarakat. Peneliti dapat mengeksplorasi metode edukasi yang efektif dan menyenangkan untuk meningkatkan pengetahuan gizi di kalangan remaja melalui penggunaan media *leaflet*.