# BAB I

# PENDAHULUAN

## Latar Belakang

Remaja merupakan generasi penerus yang akan menentukan kualitas bangsa dimasa depan. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, rentang usia remaja yaitu 10 sampai 18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10 sampai 24 tahun serta belum menikah. Kelompok ini merupakan usia peralihan dari remaja ke dewasa, yang umumnya bersekolah di sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas. Memasuki kelompok remaja umumnya gaya hidup dan kebiasaan makan mulai berubah. Zat gizi khusus akan diperlukan berkaitan dengan kegiatannya yang dilakukan saat ini seperti olahraga, persiapan kehamilan, dll (Pritasari, Damayanti and Tri Lestari, 2017).

Pemenuhan kebutuhan zat gizi pada masa remaja perlu diperhatikan karena remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi. Hal ini disebabkan oleh peningkatan kebutuhan zat gizi untuk mendukung tumbuh kembang fisik dan psikis. Selain itu, remaja juga membutuhkan pemenuhan zat gizi khusus terutama pada kelompok dengan aktivitas olahraga tinggi, perilaku makan, diet ketat, persiapan kehamilan, dan obat-obatan (Arisman, 2010 dalam Winandi, 2019). Masalah gizi pada remaja masih banyak terjadi di Indonesia, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Hasil data Riskesdas tahun 2019 prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja umur 16 – 18 tahun di daerah kabupaten cirebon yang termasuk kategori sangat kurus 2,25%; kurus 7,38%; normal 80,59%; gemuk 6,47%; dan obesitas sebesar 3,32% (Riskesdas, 2019).

Berbagai masalah gizi dan kesehatan dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan mengenai gizi. Pengetahuan gizi yang baik akan berdampak pada perilaku dan tingkat konsumsi yang baik. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja yaitu dengan cara penyuluhan. Penyuluhan terkait gizi adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi. Oleh sebab itu remaja perlu diberikan penyuluhan agar meningkatkan pengetahuan gizi pada usia remaja sehingga membentuk sikap positif terhadap makanan bergizi dalam rangka membentuk kebiasaan makan yang baik.

Pemberian penyuluhan gizi pada usia remaja disarankan menggunakan media yang menarik agar penyampaian materi dapat diterima dengan mudah dan menghindari adanya kejenuhan pada remaja. Salah satu media yang dapat digunakan untuk promosi atau penyuluhan adalah booklet. Bookletmerupakan media untuk menyampaikan informasi dalam bentuk buku dengan ukuran yang lebih kecil. Booklet digunakan sebagai media promosi sebuah produk atau kegiatan yang akan disebarluaskan ke masyarakat umum. Booklet dapat memuat informasi yang lebih lengkap dan dapat dibawa pulang sehingga informasi yang terdapat dalambooklet dapat dibaca berulang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Safitri pada tahun 2016 menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui metode booklet peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan pre-test yang awal penelitian mempunyai kategori baik sebanyak 3 subjek (21,4%), kategori cukup sebanyak 11 subjek (78,6%) meningkat menjadi 8 subjek (57,2%) dengan kategori baik dan 6 subjek (42,9%) dengan kategori cukup saat post-test. Selain itu, peserta yang diberi penyuluhan menggunakan media booklet skor sikap remaja meningkat dengan kategori baik sebanyak 4 subjek (28,6%) dan kategori cukup sebanyak 10 subjek (71,4%) meningkat menjadi 8 subjek (57,1%) dengan kategori baik dan 6 subjek (42,8%) dengan kategori cukup (Safitri, 2016).

Hal ini menunjukkan adanya pengaruh media dalam pendidikan. Penelitian lain yang sejalan juga menunjukkan bahwa kelompok yang diberi intervensi booklet memiliki selisih peningkatan nilai pengetahuan pre-post test lebih besar dari kelompok yang diberi intervensi tebak gambar dan kelompok kontrol masing-masing.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui perubahan pengetahuan gizi seimbang melalui penyuluhan menggunakan media booklet pada siswa SMAN 1 Sumber. Penelitian akan dilakukan di SMAN 1 Sumber, Kabupaten Cirebon.

## Rumusan Masalah

Permasalahan status gizi pada remaja dapat berdampak pada masa yang akan datang. Masalah gizi remaja masih banyak terjadi di Indonesia, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Pengetahuan tentang gizi seimbang yang masih rendah adalah salah satu penyebabnya. Berdasarkan data pada Riskesdas, 2019 prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja umur 16 – 18 tahun di daerah kabupaten cirebon yang termasuk kategori sangat kurus 2,25%; kurus 7,38%; normal 80,59%; gemuk 6,47%; dan obesitas sebesar 3,32%.

Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja yaitu dengan cara penyuluhan disertai dengan penggunaan media booklet yang menarik agar penyampaian materi dapat diterima dengan mudah dan menghindari adanya kejenuhan pada remaja pada saat intervensi penyuluhan berlangsung.

Pertanyaan penelitian ini adalah “Bagaimana perubahan pengetahuan tentang gizi seimbang melalui intervensi penyuluhan menggunakan media booklet pada siswa SMAN 1 Sumber tahun 2022?”

## Tujuan Penelitian

### Tujuan Umum

Mengetahui perubahan pengetahuan tentang gizi seimbang melalui penyuluhan menggunakan media booklet pada siswa SMAN 1 Sumber tahun 2022.

### Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang sebelum intervensi penyuluhan dengan media booklet pada siswa SMAN 1 Sumber.
2. Mengetahui peningkatan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang setelah dilakukan intervensi penyuluhan menggunakan media booklet pada siswa SMAN 1 Sumber.
3. Mengetahui perubahan rata-rata skor nilai pengetahuan tentang gizi seimbang setelah dilakukan intervensi penyuluhan menggunakan media booklet pada siswa SMAN 1 Sumber.
4. Mengetahui distribusi perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi berdasarkan frekuensi membaca media booklet, kejelasan materi dan ketertarikan pada media booklet.

## Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

### Peneliti

Peneliti dapat mengaplikasikan ilmu yang sudah didapat selama menempuh pendidikan. Peneliti dapat meningkatkan keterampilan dalam melakukan penelitian, khususnya penelitian pada bidang gizi masyarakat.

### Responden

Menambah informasi dan meningkatkan pengetahuan mengenai pesan gizi seimbang dan diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

### Prodi D III Gizi Cirebon

Bahan referensi bagi institusi pendidikan dan peneliti lain mengenai peningkatan pengetahuan remaja usia 16 – 18 tahun khususnya siswa SMA setelah diberikan penyuluhan menggunakan media Booklet