

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Remaja adalah masa yang penting untuk membentuk kebiasaan yang akan bertahan sepanjang hidup, termasuk kebiasaan makan. Intervensi yang ditargetkan pada remaja dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan status kesehatan mereka. Pada masa ini, remaja sering menghadapi berbagai masalah kesehatan yang disebabkan oleh masalah psikologis, fisik, sosial, serta pola makan yang tidak tepat dan kurangnya pengetahuan tentang gizi (Aulia, 2021)

Pada usia remaja, kebutuhan zat gizi makro seperti protein, karbohidrat, dan lemak meningkat untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan aktivitas sehari-hari. Namun, perilaku konsumsi makanan yang salah dan pola makan yang tidak seimbang masih menjadi masalah utama pada remaja (Kemenkes, 2016). Asupan nutrisi yang tidak seimbang dapat berdampak buruk bagi kesehatan dan meningkatkan risiko penyakit menular dan tidak menular, seperti berat badan kurang, berat badan lebih, dan kekurangan zat gizi mikro.

Masalah nutrisi pada remaja menjadi isu kesehatan dunia yang sangat penting. Menurut laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan UNICEF, remaja di seluruh dunia mengalami tiga bentuk malnutrisi utama, yaitu kekurangan gizi seperti wasting dan stunting, kelebihan berat badan, serta kekurangan mikronutrien. Di Indonesia, tingkat kekurangan berat badan (termasuk yang sangat parah) pada remaja berusia 13–15 tahun mencapai 7,6%, sementara kelebihan berat badan sebesar 12,1% dan obesitas 4,1%. Secara khusus di Provinsi Jawa Barat, distribusi status gizi remaja usia 13–15 tahun tercatat sebagai berikut: sangat kekurangan berat badan 2,3%, kekurangan berat badan 7,6%, berat badan normal 72,1%, kelebihan berat badan 11,8%, serta obesitas 5,2%. (Kemenkes, 2023).

Status gizi dipengaruhi oleh faktor penyebab langsung dan tidak langsung. Faktor langsung mencakup asupan makanan dan adanya penyakit infeksi. Sementara itu, faktor tidak langsung meliputi berbagai aspek, seperti karakteristik individu (usia, jenis kelamin, dan pengetahuan remaja), tingkat pendidikan, pendapatan orang tua, pengaruh teman sebaya, lingkungan sekolah, serta media

massa (Rahayu, 2020). Selain itu, faktor genetik juga memiliki kontribusi terhadap permasalahan status gizi pada remaja. Anak-anak yang mengalami gizi kurang atau gizi lebih cenderung memiliki orang tua dengan status gizi yang serupa.

Pengetahuan menjadi salah satu elemen kunci yang dapat memengaruhi sikap serta perilaku anak, walaupun pengaruhnya bersifat tidak langsung. Semakin meningkat tingkat pengetahuan mereka, semakin tinggi pula peluang untuk membentuk sikap yang positif, sehingga mampu membuat keputusan yang lebih tepat dan mencapai prestasi optimal. Pengetahuan juga perlu dipertimbangkan saat memilih dan mengonsumsi makanan. (Maryati dan Riya, 2023). Remaja biasanya sudah paham dengan preferensi makanan dan minuman yang mereka sukai. Di era sekarang, dengan begitu melimpahnya informasi mengenai makanan dan minuman, individu sering kali dibanjiri oleh pesan-pesan yang menggoda untuk memilih produk-produk yang menggiurkan secara visual, namun sayangnya kurang bermanfaat bagi kesehatan. Oleh karena itu, amat krusial bagi remaja untuk membangun pemahaman yang kokoh tentang nutrisi dan kesehatan, agar hal tersebut menjadi bagian dari kebutuhan sehari-hari serta kebiasaan yang mendarah daging. (Kementerian Kebudayaan, 2019).

Perilaku konsumsi makanan, termasuk pemenuhan kebutuhan zat gizi makro, dipengaruhi oleh pengetahuan gizi. Remaja yang memahami manfaat karbohidrat, protein, dan lemak cenderung membuat pilihan makanan yang lebih sehat. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan gizi sering kali menjadi faktor utama kurangnya asupan makanan bergizi, yang dapat menyebabkan malnutrisi, anemia, atau obesitas (Jelmila., 2023). Oleh karena itu, memberikan pengetahuan gizi yang lebih baik kepada siswa dapat membantu mencegah masalah ini dan mendorong mereka untuk menerapkan pola makan sehat setiap hari.

Diperlukan pendekatan terstruktur dan metode efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja dalam memahami gizi seimbang. Salah satu metode yang dianggap efektif adalah menggunakan permainan yang edukatif. Pendekatan ini memiliki keunggulan karena dapat menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan sekaligus mendorong partisipasi aktif dari remaja. Permainan sederhana yang dirancang untuk menyampaikan pesan edukatif, seperti permainan ular tangga, menjadi pilihan yang tepat karena mudah dipahami oleh remaja.

Permainan ular tangga memiliki berbagai kelebihan sebagai media edukasi. Selain tahan lama, permainan ini juga mendorong remaja untuk terlibat dalam aktivitas tradisional yang mudah diakses. Dari sisi psikologis, permainan ini diketahui dapat meningkatkan kemampuan individu dalam berinteraksi secara sosial. Penelitian menunjukkan bahwa simulasi edukasi melalui permainan ular tangga dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja, sehingga menjadi alat yang efektif untuk menyampaikan informasi gizi. (Adiwijoyo *et al.*, 2020). Pendekatan pendidikan menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman dan sikap mengenai nutrisi seimbang, terutama pada kalangan remaja.

Lokasi penelitian ini dipilih di SMPN 01 Pamijahan Bogor dengan pertimbangan bahwa sekolah ini belum pernah dilakukan penelitian terkait edukasi gizi. Diketahui bahwa SMP Negeri 01 Pamijahan Bogor terletak di daerah yang cukup jauh dari pusat kota, dengan akses transportasi umum yang terbatas. Kondisi ini dapat memengaruhi akses siswa terhadap informasi kesehatan dan edukasi gizi yang memadai.

Faktor lokasi yang sulit dijangkau juga dapat menjadi penyebab kurangnya program intervensi edukasi yang terfokus pada peningkatan pengetahuan gizi siswa. Hal ini menjadikan SMP Negeri 01 Pamijahan Bogor sebagai lokasi yang tepat untuk menerapkan permainan edukasi ular tangga gizi sebagai metode inovatif yang mampu menjangkau siswa di daerah terpencil sekaligus meningkatkan pengetahuan dan asupan zat gizi makro mereka.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Pemberian edukasi tentang gizi seimbang pada remaja merupakan salah satu upaya penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan makan sehat. Pengetahuan gizi yang rendah dan kebiasaan makan yang tidak seimbang dapat berpengaruh pada status gizi remaja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh pemberian edukasi ular tangga gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) pada remaja di SMP Negeri 01 Pamijahan Bogor.

### **1.3 Pertanyaan Penelitian**

1. Bagaimana gambaran pengetahuan gizi siswa-siswi di SMP Negeri 01 Pamijahan Bogor sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media ular tangga gizi?
2. Bagaimana gambaran asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, dan asupan lemak sebelum dan sesudah edukasi ular tangga gizi pada siswa-siswi di SMP Negeri 01 Pamijahan Bogor?
3. Bagaimana pengaruh edukasi dengan media ular tangga gizi seimbang terhadap pengetahuan gizi di SMP Negeri 01 Pamijahan Bogor?
4. Bagaimana pengaruh antara edukasi dengan media ular tangga gizi seimbang terhadap asupan energi di SMP Negeri 01 Pamijahan Bogor?
5. Bagaimana pengaruh antara edukasi dengan media ular tangga gizi seimbang terhadap asupan protein di SMP Negeri 01 Pamijahan Bogor?
6. Bagaimana pengaruh antara edukasi dengan media ular tangga gizi seimbang terhadap asupan karbohidrat di SMP Negeri 01 Pamijahan Bogor?
7. Bagaimana pengaruh antara edukasi dengan media ular tangga gizi seimbang terhadap asupan lemak di SMP Negeri 01 Pamijahan Bogor?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan Khusus**

Mengetahui pengaruh edukasi dengan media ular tangga gizi seimbang terhadap pengetahuan dan asupan zat gizi makro di SMP Negeri 01 Pamijahan Bogor.

#### **1.4.2 Tujuan Umum**

1. Mengetahui gambaran pengetahuan gizi siswa-siswi di SMP Negeri 01 Pamijahan Bogor sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media ular tangga gizi.
2. Mengetahui gambaran asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, dan asupan lemak sebelum dan sesudah edukasi ular tangga gizi pada siswa-siswi di SMP Negeri 01 Pamijahan Bogor.

3. Menganalisis pengaruh antara edukasi dengan media ular tangga gizi seimbang terhadap pengetahuan gizi di SMP Negeri 01 Pamijahan Bogor.
4. Menganalisis pengaruh antara edukasi dengan media ular tangga gizi seimbang terhadap asupan energi di SMP Negeri 01 Pamijahan Bogor.
5. Menganalisis pengaruh antara edukasi dengan media ular tangga gizi seimbang terhadap asupan protein di SMP Negeri 01 Pamijahan Bogor.
6. Menganalisis pengaruh antara edukasi dengan media ular tangga gizi seimbang terhadap asupan karbohidrat di SMP Negeri 01 Pamijahan Bogor.
7. Menganalisis pengaruh antara edukasi dengan media ular tangga gizi seimbang terhadap asupan lemak di SMP Negeri 01 Pamijahan Bogor.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Bagi Siswa**

Penelitian ini memberikan manfaat berupa peningkatan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang melalui metode edukasi yang interaktif dan menyenangkan. Dengan memahami pentingnya asupan zat gizi makro, siswa diharapkan mampu mengaplikasikan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung kesehatan dan pertumbuhan mereka.

### **1.5.2 Bagi Sekolah**

Hasil penelitian ini dapat membantu pihak sekolah dalam mengembangkan program pendidikan gizi yang lebih efektif dan menarik. Dengan adanya metode edukasi seperti permainan ular tangga, sekolah dapat menjadikannya sebagai bagian dari kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler untuk meningkatkan kesadaran gizi siswa.

### **1.5.3 Bagi Peneliti**

Penelitian ini memberikan pengalaman dan wawasan baru bagi peneliti dalam merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi program edukasi gizi berbasis media interaktif. Selain itu, penelitian ini menjadi kontribusi nyata dalam upaya peneliti untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat, khususnya remaja, tentang pentingnya gizi seimbang.

#### **1.5.4 Bagi Universitas MH Thamrin**

Penelitian ini memperkuat kontribusi Universitas MH Thamrin dalam bidang penelitian, khususnya di bidang kesehatan dan gizi. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan acuan bagi mahasiswa atau dosen dalam mengembangkan inovasi pendidikan gizi. Selain itu, penelitian ini mendukung misi universitas dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan pengabdian masyarakat.