

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah masa transisi psikologis dan sosial dari kanak-kanak ke dewasa yang akan berlangsung hingga akhir usia belasan atau awal dua puluhan. Masalah gizi remaja merupakan kelanjutan dari masalah gizi pada usia anak yaitu anemia defisiensi besi serta kelebihan dan kekurangan berat badan (Mariana dan Khafidhoh, 2013). Dilihat dari siklus kehidupan, masa remaja merupakan masa yang paling sulit untuk dilalui oleh individu. Masa ini dapat dikatakan sebagai masa yang paling kritis bagi perkembangan pada tahap-tahap kehidupan selanjutnya. Hal ini dikarenakan pada masa ini terjadi begitu banyak perubahan dalam diri individu baik itu perubahan fisik maupun psikologis (Proverawati dan Wati, 2011).

Remaja dikategorikan rentan terhadap masalah gizi sehingga berisiko terhadap masalah kesehatan. Pada usia remaja percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi lebih banyak selain itu, pada remaja terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan yang suka mencoba-coba makanan sehingga terjadi ketidaksesuaian asupan energi dan zat gizi lainnya (Marmi, 2013). Remaja merupakan salah satu sumber daya manusia yang harus diperhatikan karena remaja merupakan generasi penerus bangsa yang berperan penting dalam pembangunan nasional dimasa yang akan datang (Sediaoetama, 2000 dalam Amalia, 2016). Kelompok remaja merupakan salah satu perhatian utama di bidang kesehatan pada lima tahun terakhir ini. Hal ini disebabkan oleh karena keunikan gaya hidup remaja apabila dibandingkan dengan kelompok usia lain (Sulaiman, 2009 dalam Pramitya dan Valentina, 2013).

Permasalahan gizi banyak dijumpai pada usia remaja, diantaranya gizi lebih, obesitas, gizi kurang, anemia dan sebagainya. Pada masa remaja, panduan gizi sangat diperlukan. Dalam hal ini, di Indonesia dikenal dengan istilah gizi seimbang. Gizi seimbang merupakan aneka ragam bahan pangan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, baik kualitas maupun kuantitas (Soekirman, 2010 dalam Natalia, Nasution, dan Siagian, 2012).

Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa, prevalensi gizi lebih pada remaja umur 16-18 tahun mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun 2007 sebesar 1,4% menjadi 7,3% pada tahun 2013. Hal ini menunjukkan keadaan gizi yang mengkhawatirkan dapat terjadi pada remaja dan permasalahan ini harus mendapat penanganan. Diharapkan pendidikan gizi seimbang dapat mengurangi prevalensi obesitas tersebut.

Kecenderungan prevalensi obesitas penduduk laki-laki dewasa (>18 tahun) di masing-masing provinsi tahun 2007, 2010 dan 2013. Prevalensi penduduk laki-laki dewasa obesitas pada tahun 2013 sebanyak 19,7 persen, lebih tinggi dari tahun 2007 (13,9%) dan tahun 2010 (7,8%). Kemudian, prevalensi obesitas perempuan dewasa (>18 tahun) 32,9 persen, naik 18,1 persen dari tahun 2007 (13,9%) dan 17,5 persen dari tahun 2010 (15,5%). Data Riskesdas ini menyebutkan bahwa terlihat tidak terlalu banyak perubahan status gizi normal dari tahun 2007 ke tahun 2013 (<40%), selebihnya adalah variasi masalah pendek-gemuk, serta normal-gemuk. Terlihat kecenderungan meningkat untuk pendek gemuk, dan normal gemuk.

Nuryanto *et al.* (2014) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi gizi seseorang adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi. Berkurangnya pengetahuan tersebut juga akan mengurangi kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang, dengan adanya peningkatan pengetahuan maka diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang lebih baik terhadap gizi dan kesehatan. Marisa dan Nuryanto (2014) menyatakan bahwa tingkatan terendah dalam perubahan sikap dan perilaku adalah pengetahuan. Maka, untuk mencapai tahapan perubahan sikap sadar gizi dan mengurangi permasalahan gizi yang ada, perlunya dilakukan intervensi gizi yaitu dengan pemberian pendidikan gizi dengan materi pendidikan gizi seimbang untuk remaja.

Suiraoaka *et al.* (2012) dalam Lingga (2015) menyebutkan upaya pembangunan kesehatan meliputi upaya-upaya seperti upaya kuratif (pengobatan), rehabilitatif (pemulihan), preventif (pencegahan), dan promotif (promosi). Upaya promotif dalam bidang kesehatan ditekankan pada meningkatkan kemampuan masyarakat untuk dapat melakukan upaya-upaya kesehatan secara mandiri melalui

pendidikan kesehatan. Jadi upaya promotif pada hakekatnya merupakan salah satu bentuk proses pembelajaran, karena upaya tersebut bertujuan untuk merubah perilaku masyarakat menuju pola hidup sehat. Agar masyarakat mampu berperan aktif seperti yang diharapkan, maka diperlukan masyarakat yang memiliki pengetahuan yang cukup dalam bidang kesehatan, memiliki sikap yang positif terhadap kesehatan serta mempunyai kemauan dan kemampuan dalam melaksanakan upaya-upaya kesehatan secara mandiri.

Menurut penelitian ahli, yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke dalam otak adalah indera pandang. Kurang lebih 75% sampai 87% dari pengetahuan manusia diperoleh melalui indera pandang, 13% melalui indera pendengaran dan 12% lainnya tersalur melalui indera yang lain (Wirawan, Abdi, dan Sulendri, 2014). Tingkatan terendah dari perubahan sikap adalah pengetahuan. Salah satu cara untuk mencapai tahapan perubahan sikap sadar gizi dan mengurangi permasalahan gizi yang ada, perlunya dilakukan intervensi gizi melalui pendidikan gizi dengan materi pendidikan gizi seimbang (Nuryanto dan Marisa, 2014).

Pengetahuan diantaranya dapat diperoleh dari sumber informasi yang ditransfer menggunakan macam-macam media. Menurut Santoso (2013) dalam Rachmawati dan Afifah (2014), media visual adalah sumber informasi yang dapat dilihat oleh indera penglihatan, dapat berbentuk tulisan dan gambar. Berdasarkan hasil penelitian Suiraoaka (2010) dalam Tuzzahroh (2015), bahwa ada pengaruh yang signifikan pengetahuan gizi yang lebih baik pada responden yang diberikan pendidikan gizi dengan media dibanding dengan responden yang tidak diberikan pendidikan gizi tanpa menggunakan media.

Perkembangan teknologi yang sangat pesat dan media aplikasi yang terus berkembang dan terus bermunculan, membuat peneliti memilih *Instagram* sebagai media aplikasi baru yang muncul dan banyak digemari oleh masyarakat setelah *Facebook* dan *Twitter*. Alasan tersebut dipilih dan diperkuat dengan adanya *polling* yang diadakan oleh sebuah situs yang bernama *selular online* (Lubis, 2013). Media sosial *instagram* merupakan salah satu media yang paling sering digunakan dikalangan remaja saat ini. Pengembangan media pendidikan gizi dengan berbagai metode yang sesuai dengan situasi dan kondisi diharapkan

dapat meningkatkan pengetahuan serta dapat merubah sikap remaja mengenai gizi yang difokuskan pada Gizi Seimbang.

Media sosial merupakan sarana komunikasi masa kini yang sangat cepat dan pesat dalam perkembangannya, Media sosial juga berkembang pesat dari berbagai macam klasifikasi dan tipe sesuai dengan kebutuhan masyarakat dunia. Media sosial sudah menjadi sebuah kebutuhan pada masyarakat dengan latar belakang moderenitas saat ini. Media sosial dapat membantu manusia dalam berbagai aspek kebutuhan. Aspek hiburan, pendidikan, kesehatan, mengekspresikan diri, perhubungan dan lain lain (Manampiring, 2015). Pengguna Instagram pada rentang usia 18-34 tahun di Indonesia menempati posisi yang paling banyak yaitu sebesar 89% (Handriatmaja, 2013). Hal ini melatarbelakangi peneliti untuk menggunakan media pendidikan gizi yang berbentuk tulisan dan gambar yaitu Instagram dalam memberikan pendidikan gizi mengenai gizi seimbang pada remaja. Penelitian ini akan mengukur tingkat pengetahuan dan sikap pada remaja pada saat sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi menggunakan instagram pada mahasiswa. Peneliti memilih mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Sriwijaya dikarenakan Universitas Sriwijaya merupakan Universitas terbaik di Sumatera Selatan dan diharapkan mahasiswa Ilmu Komunikasi yang sudah sering terpapar media sosial ini dapat menerima pendidikan gizi melalui media sosial Instagram.

B. Identifikasi Masalah

Setiap individu harus memiliki sikap yang positif terhadap kesehatan agar mempunyai kemauan serta kemampuan dalam melaksanakan upaya-upaya kesehatan secara mandiri. Sosialisasi melalui pendidikan gizi mengenai gizi seimbang bagi remaja merupakan salah satu upaya penanggulangan masalah-masalah gizi yang ada. Upaya pendidikan gizi yang dapat dilakukan dalam memberikan pengetahuan gizi seimbang salah satunya dengan menggunakan media sosial instagram. Dengan harapan, media sosial instagram dapat memberikan hasil yang lebih maksimal.

C. Pembatasan Masalah

Agar tidak meluasnya objek dalam penelitian, dan dengan segala keterbatasan waktu serta biaya maka peneliti hanya membatasi masalah penelitian dengan meneliti pengetahuan dan sikap gizi seimbang dengan menggunakan media sosial instagram pada mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Sriwijaya dan hanya mengidentifikasi responden berdasarkan umur dan jenis kelamin.

D. Perumusan Masalah

Penerapan Gizi Seimbang dalam kehidupan sehari-hari merupakan sasaran prioritas dalam strategi utama Kemenkes RI saat ini untuk membantu mengatasi masalah gizi di Indonesia, baik itu gizi kurang maupun gizi lebih. Dengan melakukan penerapan Gizi Seimbang, maka akan mencegah dan mengatasi masalah gizi pada setiap golongan umur terutama remaja melalui pendidikan gizi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana pengaruh pendidikan gizi menggunakan media sosial instagram terhadap pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Sriwijaya.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pendidikan gizi menggunakan media sosial instagram terhadap pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada mahasiswa di Ilmu Komunikasi Universitas Sriwijaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin.
- b. Mengetahui pengetahuan gizi seimbang remaja sebelum diberikan pendidikan gizi menggunakan media sosial instagram.
- c. Mengetahui sikap gizi seimbang remaja sebelum diberikan pendidikan gizi menggunakan media sosial instagram.
- d. Mengetahui pengetahuan gizi seimbang remaja sesudah diberikan pendidikan gizi menggunakan media sosial instagram dan tanpa diberikan pendidikan gizi menggunakan media sosial instagram.

- e. Mengetahui sikap gizi seimbang remaja sesudah diberikan pendidikan gizi menggunakan media sosial instagram dan tanpa diberikan pendidikan gizi menggunakan media sosial instagram.
- f. Menganalisis perubahan pengetahuan gizi seimbang pada remaja antara sebelum dan sesudah diberi pendidikan gizi dan tanpa diberikan pendidikan gizi.
- g. Menganalisis perubahan sikap gizi seimbang pada remaja antara sebelum dan sesudah diberi pendidikan gizi dan tanpa diberi pendidikan gizi.
- h. Menganalisis perbedaan pengetahuan gizi seimbang pada kelompok kontrol dan intervensi.
- i. Menganalisis perbedaan sikap gizi seimbang pada kelompok kontrol dan intervensi.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang telah diperoleh selama perkuliahan, khususnya gizi masyarakat, menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman. Serta dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat khususnya remaja mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi FIKES UEU

Sebagai pengembangan mahasiswa dalam kegiatan penelitian dan pengetahuan sehingga diharapkan mutu penelitian dan penulisan menjadi lebih baik serta memperkaya penelitian yang telah dilakukan dan dapat menjadi bahan pustaka bagi penelitian selanjutnya dan dapat memberikan informasi dan wawasan mengenai media yang efektif dalam menyampaikan informasi pada remaja mengenai gizi seimbang.

3. Bagi Universitas Sriwijaya

Diharapkan penelitian menggunakan media sosial instagram ini dapat menambah informasi dan wawasan mengenai gizi seimbang yang dapat di akses bagi mahasiswa yang sebelumnya belum didapatkan.