

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak, yang dimaksud dengan remaja adalah seseorang dengan rentang usia 10–18 tahun (Kemenkes RI, 2014). Pada usia tersebut, remaja mengalami fase pubertas yaitu fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa ditandai dengan terjadinya perubahan-perubahan baik secara fisik, psikologis, hormonal dan sosial yang berlangsung dengan sangat cepat (Batubara, 2010).

Populasi remaja di Indonesia dapat dikatakan sebagai kelompok penduduk yang cukup besar. Badan Pusat Statistik (2019) menyebutkan populasi remaja dengan kategori usia 10 – 19 tahun mencapai 45 juta jiwa dan diperkirakan jumlahnya akan terus bertambah setiap tahun. Permasalahan sumber daya manusia di Indonesia saat ini tidak lagi sepenuhnya mengenai kuantitas melainkan kualitasnya. Remaja merupakan aset bangsa yang perlu mendapat perhatian khusus untuk bisa bertumbuh kembang dengan baik dan menjadi generasi penerus cita-cita perjuangan bangsa yang berkualitas (Rosmalina & Ernawati, 2010). Sektor kesehatan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas sumber daya manusia dimana kondisi kesehatan seseorang sangat ditentukan oleh asupan makanan yang dikonsumsinya (Noviyanti & Marfuah, 2017).

Remaja membutuhkan zat gizi yang lebih banyak daripada anak-anak untuk membantu mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangannya. Selain itu, pada masa ini, remaja sangat aktif melakukan berbagai kegiatan di luar rumah seperti bersekolah, berolahraga dan bermain bersama teman sebaya sehingga harus mendapatkan asupan makanan serta minuman yang adekuat baik secara kualitas maupun kuantitas (Jafar et al., 2018). Salah satu zat gizi yang berperan penting

dalam proses tumbuh kembang remaja adalah vitamin. Vitamin merupakan komponen senyawa organik yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah sedikit. Meskipun dibutuhkan dalam jumlah yang sedikit, vitamin membantu mengatur proses metabolisme dan fungsi normal tubuh serta memelihara kesehatan. Vitamin termasuk ke dalam golongan zat gizi esensial yang berarti tidak dapat diproduksi oleh tubuh sehingga harus diperoleh melalui makanan terutama buah-buahan dan sayuran (Tumiwa et al., 2020). Sering kali kekurangan vitamin ataupun gizi mikro lainnya berlangsung secara tersembunyi dan tidak disadari. Kebutuhan vitamin yang tidak terpenuhi dengan baik dapat menimbulkan masalah bagi kesehatan seperti menurunkan kekebalan tubuh terhadap penyakit, menghambat metabolisme tubuh dan mengganggu proses tumbuh kembang remaja (Rani & Rani, 2017).

Berdasarkan penelitian Azis et al. (2018) sebanyak 96,36% siswa berusia 12-15 tahun di Pesantren MTs Kabupaten Buru memiliki tingkat kecukupan vitamin A yang rendah. Penelitian lain yang dilakukan Anwar et al. (2018) pada remaja berusia 13-18 tahun di Indonesia menunjukkan bahwa 95,99% tingkat kecukupan vitamin D responden berada dalam kategori kurang. Adapun hasil penelitian dari Lestari (2020) diketahui sebanyak 100% siswa berusia 14-15 tahun di MTs Darul Ulum Semarang mengalami defisiensi vitamin E dan vitamin K.

Fenomena yang banyak terjadi di kalangan remaja pada saat ini yaitu kebiasaan mengonsumsi aneka jajanan seperti gorengan, makanan cepat saji maupun *junk food* hingga minuman bersoda yang biasanya mengandung tinggi energi, lemak, natrium dan gula. Sementara kandungan vitamin yang penting bagi kesehatan tubuh jarang sekali ditemukan pada jenis makanan tersebut. Remaja cenderung memilih makanan berdasarkan kesukaannya tanpa memperhatikan kandungan gizi serta konsekuensi dampak makanan terhadap kesehatan (Hafiza et al., 2020). Tingkat pengetahuan mempengaruhi perilaku seseorang dalam menentukan jenis makanan yang akan dikonsumsi. Rendahnya pengetahuan mengenai gizi akan mengurangi kemampuan seseorang dalam menerapkan informasi gizi di kehidupan sehari-hari sehingga dapat menurunkan konsumsi makanan bergizi dan mengakibatkan

kekurangan zat gizi tertentu (Winarni et al., 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suresty (2019) pada siswa di SDN 026 Dumai diketahui bahwa pengetahuan anak sekolah terhadap vitamin masih kurang baik. Hal ini dibuktikan dari hasil pengisian kuesioner dari 90 anak diantaranya 68,9% berpengetahuan sedang, 30,0% berpengetahuan kurang dan 1,1% berpengetahuan baik.

Pendidikan gizi merupakan suatu pendekatan edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi. Semakin tinggi pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang maka akan semakin baik pula sikap dan perilakunya terkait konsumsi makanan. Pemberian pendidikan gizi dapat dilakukan dengan berbagai metode dan media. Pendidikan yang menggunakan media sebagai alat bantu akan mempermudah edukator ketika menyampaikan informasi, selain itu juga dapat mempermudah peserta edukasi dalam menerima dan memahami pesan yang disampaikan (Anugrah et al., 2018). Salah satu media visual seperti *board game* dapat dijadikan sebagai media alternatif dalam kegiatan pemberian edukasi. *Board game* merupakan sebuah permainan yang dimainkan oleh lebih dari satu orang di atas satu papan yang sama. Cara memainkan permainan ini adalah dengan menempatkan, memindahkan dan menggerakkan alat atau bagian permainan pada permukaan papan yang telah ditandai atau dibagi berdasarkan seperangkat aturan. Beberapa contoh *board game* adalah catur, monopoli, ular tangga, dan lainnya. Penggunaan *board game* sebagai media edukasi dinilai efektif dalam menyampaikan informasi secara persuasif dan meningkatkan interaksi secara langsung dengan orang lain mengingat dunia digital semakin berkembang (Wijaya et al., 2017).

Penelitian ini menggunakan media visual berupa permainan yaitu *Nutrition Board Adventure* (NB-Venture) sebagai alat bantu dalam memberikan pendidikan gizi. NB-Venture merupakan gabungan antara permainan monopoli dan ular tangga yang telah dimodifikasi sedemikian rupa dan berisi informasi tentang vitamin larut lemak meliputi sumber vitamin, angka kecukupan vitamin per hari, manfaat serta dampak kekurangan dan kelebihan dari konsumsi vitamin tersebut. Penelitian yang

dilakukan oleh Marcelina (2018) mengenai pemilihan makanan jajanan dengan pemberian media *board game* menunjukkan adanya perbedaan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada saat setelah diberikan intervensi untuk pengetahuan saat *post-test 1* ($p = 0.028$) dan *post-test 2* ($p = 0.004$), sedangkan sikap pada *post-test 1* ($p = 0.036$) dan *post-test 2* ($p = 0.001$).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada 16 siswa di SMP Gunung Jati Tangerang dan SMP Nusantara 1 Tangerang yang dipilih secara acak menunjukkan bahwa siswa yang memiliki pengetahuan kurang mengenai vitamin larut lemak sebesar 81,25% dan siswa yang memiliki pengetahuan sedang sebesar 18,75%. Oleh karena itu, berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan edukasi menggunakan media NB-Venture dalam memberikan pendidikan gizi mengenai vitamin larut lemak untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan dan sikap pada remaja setelah diberikan pendidikan gizi.

1.2 Identifikasi Masalah

Sebagai generasi penerus bangsa, remaja perlu diberikan perhatian khusus agar menjadi sumber daya manusia yang berkualitas di masa mendatang. Akan tetapi hingga kini masih banyak masalah remaja yang belum terselesaikan terutama masalah yang berkaitan dengan gizi. Sering kali ditemukan kejadian ketidakseimbangan asupan zat gizi pada remaja seperti kurangnya asupan vitamin yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan serta membantu mengoptimalkan proses tumbuh kembang. Tingkat pengetahuan gizi yang rendah menjadi salah satu penyebab terjadinya kekurangan asupan vitamin.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi adalah pemberian pendidikan gizi dengan menggunakan media permainan berupa *Nutrition Board Game* (NB-Venture). Diharapkan penggunaan media permainan NB-Venture dapat memberikan pesan yang lebih efektif sehingga mudah dipahami dan menumbuhkan kesadaran diri akan pentingnya memenuhi kebutuhan asupan vitamin.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan pengetahuan dan sikap remaja mengenai asupan vitamin yang masih kurang baik, maka penelitian ini dibatasi pada permasalahan pengaruh pemberian media permainan NB-Venture terhadap perubahan pengetahuan dan sikap vitamin larut lemak pada siswa/i di SMP Gunung Jati Tangerang dan SMP Nusantara 1 Tangerang.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh pemberian pendidikan gizi melalui media permainan NB-Venture tentang vitamin larut lemak terhadap perubahan pengetahuan dan sikap pada siswa/i di SMP Gunung Jati Tangerang dan SMP Nusantara 1 Tangerang.

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian pendidikan gizi melalui permainan NB-Venture tentang vitamin larut lemak terhadap perubahan pengetahuan dan sikap pada siswa/i di SMP Gunung Jati Tangerang dan SMP Nusantara 1 Tangerang.

1.5.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin pada siswa/i di SMP Gunung Jati Tangerang dan SMP Nusantara 1 Tangerang.
- b. Mengidentifikasi skor pengetahuan vitamin larut lemak sebelum dan sesudah pemberian intervensi pada siswa/i di SMP Gunung Jati Tangerang dan SMP Nusantara 1 Tangerang.
- c. Mengidentifikasi skor sikap vitamin larut lemak sebelum dan sesudah pemberian intervensi pada siswa/i di SMP Gunung Jati Tangerang dan SMP Nusantara 1 Tangerang.

- d. Menganalisis perbedaan pengetahuan vitamin larut lemak sebelum dan sesudah pemberian intervensi pada siswa/i di SMP Gunung Jati Tangerang dan SMP Nusantara 1 Tangerang.
- e. Menganalisis perbedaan sikap vitamin larut lemak sebelum dan sesudah pemberian intervensi pada siswa/i di SMP Gunung Jati Tangerang dan SMP Nusantara 1 Tangerang.
- f. Menganalisis perbedaan pengetahuan vitamin larut lemak antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- g. Menganalisis perbedaan sikap vitamin larut lemak antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Bagi Prodi Ilmu Gizi

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumber informasi untuk kepentingan pendidikan dan digunakan sebagai bahan referensi pada penelitian selanjutnya.

1.6.2 Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan bagi sekolah dalam meningkatkan pengetahuan siswa khususnya terkait gizi dengan memberikan pendidikan gizi menggunakan metode atau media yang tepat.

1.6.3 Bagi Responden

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan siswa tentang vitamin larut lemak dan meningkatkan kesadaran diri akan pentingnya mengonsumsi vitamin larut lemak sesuai dengan kebutuhan yang direkomendasikan.

1.6.4 Bagi Peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan menggunakan media dalam pemberian pendidikan gizi serta memanfaatkan ilmu dan pengalaman yang diperoleh selama melakukan penelitian.

1.7 Keterbaruan Penelitian

Tabel 1. 1 Keterbaruan Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Rancangan Penelitian	Analisis Data	Hasil
1.	Oslida Martony, Alfira, Eliska (2020)	Pengetahuan dan Sikap Anak tentang Makanan Jajanan Sehat melalui Permainan Ular Tangga	<i>Quasi Experimental One Group Pretest-Posttest Design</i>	Uji <i>Dependent Sample T-test</i>	Adanya pengaruh penyuluhan ular tangga tentang makanan jajanan sehat terhadap pengetahuan dan sikap pada anak sekolah dasar dengan $p = 0,000 < 0,05$
2.	Weni Enjelina, Asih Febria Ningrum, Zulya Erda (2020)	Pengaruh Modifikasi Permainan Monopoli terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa mengenai Keamanan Makanan Jajanan	<i>Quasi Experimental One Group Pre-test and Post-test</i>	Uji <i>Wilcoxon</i>	Terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan dan sikap siswa dari 7,58 dan 7,55 menjadi 8,26 dan 8,23. Hal tersebut menunjukkan peningkatan masing-masing sebesar 21% untuk pengetahuan dengan $p = 0,013$ dan 31% untuk sikap dengan $p = 0,002$

No	Nama Peneliti	Judul	Rancangan Penelitian	Analisis Data	Hasil
3.	Septi Trianasari, Herawati, I Made Alit Gunawan (2018)	Efektivitas Penggunaan Media Papan Petak PGS dan Poster pada Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar	<i>Quasi Experimental</i> dengan desain <i>Pretest-Posttest with Control Group</i>	<i>Paired Sample T-test</i> dan <i>Independent Sample T-test</i>	Media papan petak PGS lebih efektif meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada siswa sekolah dasar dibandingkan dengan poster ($p = 0,034$)
4.	Irma Handayani, Zulhaida Lubis, Evawany Y Aritonang (2018)	Pengaruh Penyuluhan dengan Media Permainan Ular Tangga terhadap Pengetahuan tentang Buah dan Sayur pada Siswa MTs-S	<i>Quasi Experimental</i> dengan desain <i>Pretest-Posttest with Control Group</i>	Uji <i>Mann Whitney</i>	Ada pengaruh penyuluhan gizi dengan permainan ular tangga terhadap peningkatan pengetahuan tentang buah dan sayur pada siswa MTs-S Almar Kecamatan Hampan Perak dengan $p = 0,0001$

No	Nama Peneliti	Judul	Rancangan Penelitian	Analisis Data	Hasil
5.	Patmaswari Putri Tantri Winandar (2018)	Almanar Kecamatan Hamparan Perak Pengaruh Pemberian Edukasi melalui Media Permainan Kartu Kuartet terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Anak tentang Pentingnya Vitamin Larut Lemak (A, D, E, K) pada Makanan di Sekolah Dasar	<i>Quasi Experimental (Non Equivalent Control Group Design</i>	<i>Paired Sample Test, Uji Wilcoxon, Independent Sample T-test, dan Uji Mann-Whitney</i>	Terdapat pengaruh pemberian media permainan kartu kuartet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap vitamin larut lemak (A, D, E, K) pada siswa sekolah dasar dengan $p = 0,0001$

No	Nama Peneliti	Judul	Rancangan Penelitian	Analisis Data	Hasil
6.	Sisca Anggreini (2016)	Pengaruh Media Permainan Monopoli terhadap Perubahan Pengetahuan Sikap dan Tindakan Konsumsi Cairan pada Siswa SMP Kelas VII di SMPN 220 Jakarta Barat Tahun 2016	<i>Quasi Experimental</i> dengan desain <i>One Group Pretest Posttest</i>	<i>Paired Sample T-test</i> dan <i>Uji Wilcoxon</i>	Adanya perbedaan yang bermakna secara statistik pada perubahan pengetahuan, sikap dan tindakan setelah diberikan intervensi yang dibuktikan dengan $p = 0,000 < 0,05$

Pada penelitian ini, media permainan NB-Venture merupakan variabel independen sedangkan pengetahuan mengenai vitamin larut lemak (A, D, E, K) merupakan variabel dependen. Perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian terdahulu pada tabel di atas adalah media yang digunakan berupa *Nutrition Board Game* (NB-Venture) dan topik yang diteliti adalah mengenai vitamin larut lemak. Adapun tempat pelaksanaan yang dipilih belum pernah diadakan penelitian sebelumnya.