

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Memiliki masyarakat yang berkualitas merupakan cita-cita dari suatu bangsa karena banyaknya ide-ide kritis yang baru untuk menciptakan peluang dalam memajukan dan mensejahterakan bangsa. Keadaan gizi dapat mempengaruhi kualitas seseorang dari segi kecerdasan, kesehatan dan kreativitasnya. Untuk itu dalam menjaga status gizi yang baik diperlukan pola makan yang baik pula (Permenkes No.41 Th.2014)

Pola makan merupakan perilaku penting dan dapat berdampak pada status gizi seseorang. Jika memiliki status gizi yang baik (normal) dapat meminimalisir terkena penyakit infeksi dan penyakit kronis yang dapat mengakibatkan kematian dini. Karena asupan atau makanan dan minuman yang dikonsumsi akan berpengaruh terhadap sistem tubuh, kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan. Tidak hanya pada kuantitas makanan tetapi kualitas makanan juga harus diperhatikan terkait zat gizi yang terkandung pada asupan yang dikonsumsi (Permenkes No. 41 Th. 2014).

Asupan zat gizi terbagi menjadi 2 yaitu, zat gizi makro dan zat gizi mikro. Zat gizi mikro seringkali tidak diperhatikan kecukupannya karena hanya dibutuhkan sedikit oleh tubuh. Menurut WHO (2020) zat gizi mikro memiliki peran penting dalam membantu tubuh untuk menghasilkan enzim, hormon, dan zat penting lainnya untuk pertumbuhan dan perkembangan. Sekecil apapun kebutuhannya tetap sangat diperlukan. Zat gizi mikro terdiri dari vitamin dan mineral.

Menurut World Health Organization (WHO) remaja merupakan seseorang yang berada di usia 10-19 tahun. Pada usia remaja manusia mengalami masa "*Growth Spurt*". *Growth spurt* merupakan peningkatan pertumbuhan dengan cepat (Purbaningsih, 2012). Selain terjadi peningkatan

pertumbuhan remaja juga mengalami perubahan psikososial dan mengalami masa pubertas yang ditandai dengan matangnya organ-organ fisik, mulai terlihat ciri-ciri seks sekunder (Wulandari, 2014). Remaja juga termasuk kedalam kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi, untuk itu diperlukannya asupan nutrisi yang cukup dan seimbang (Jafar et al., 2018). Gizi yang seimbang selain mencakup zat gizi makro juga mencakup zat gizi mikro seperti vitamin. Vitamin merupakan zat gizi mikro yang membantu dalam pertumbuhan dan pencegahan penyakit. Vitamin ada yang terdapat pada sinar matahari. Selain itu pada makanan memiliki sumber yang berasal dari lauk-pauk hewani, kacang-kacangan, sayur dan buah.

Di Eropa masih banyak negara yang kurang dalam mengonsumsi makanan sumber vitamin seperti sayur dan buah sesuai standar rekomendasi. Bahkan ditemukan lebih dari 50% di beberapa negara seperti Romania dan Bulgaria yang sama sekali tidak mengonsumsi buah dan sayur (EUROSTAT, 2018). Berdasarkan data yang diperoleh UNICEF 2019 lebih dari sepertiga remaja di Indonesia kurang dari sebulan sekali dalam mengonsumsi buah. WHO merekomendasikan 400 gram atau 5 porsi perhari sebagai kecukupan konsumsi buah dan sayur. Sementara itu di Indonesia sendiri berdasarkan data Riskesdas 2013 93,5% orang yang berumur >10 tahun masih kurang pada proporsi konsumsi buah dan sayurnya, lalu menurut data Riskesdas 2018 terdapat 95,5% anak berumur  $\geq 5$  tahun masih kurang pada proporsi konsumsi buah dan sayurnya. Data paling tinggi yang masih sangat kurang terhadap konsumsi buah dan sayur di Indonesia yaitu berada di provinsi Kalimantan Selatan yang mencapai 98,2%, sementara di provinsi Banten sendiri proporsi konsumsi buah dan sayur yang kurang mencapai >95%. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa banyaknya orang yang kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur dikhawatirkan karena kurangnya asupan sayur dan buah sebagai sumber vitamin akan berdampak pada penyakit defisiensi vitamin. Vitamin merupakan senyawa organik yang memiliki fungsi penting

pada tubuh. Meskipun vitamin hanya dibutuhkan dalam jumlah yang sedikit, jika asupan vitamin kurang ataupun berlebih akan menimbulkan permasalahan seperti terganggunya metabolisme tubuh, lemahnya sistem imun, hilangnya nafsu makan dan bahkan gagal ginjal serta dapat menyebabkan permasalahan lain dikemudian hari, oleh sebab itu vitamin sangat diperlukan (Alshahrani & Aljohani, 2013; Permana et al., 2018).

Berdasarkan analisis lanjutan yang dilakukan oleh Hermina & S (2016) dari subset data “Studi Diet Total” tahun 2014 yaitu proporsi yang paling sedikit dalam mengonsumsi buah dilihat dalam kelompok umur yaitu pada usia remaja. Sebagian besar remaja putri SMPN 3 Surakarta yang kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah yaitu mencapai 80,7% berdasarkan penelitian (Ramadhani & Hidayati, 2017). Anak usia remaja atau anak usia sekolah juga lebih sering menghabiskan waktunya diluar rumah untuk itu besar kemungkinan menyebabkan remaja berisiko tinggi terpapar makanan di lingkungan sekolah ataupun makanan yang mudah dijangkau olehnya (Nurul Faridah dkk., 2019). Menurut UNICEF (2019) seiring bertambahnya usia pada anak maka tingkat paparan pada makanan tidak sehat semakin mengkhawatirkan yang sebagian besar dipengaruhi oleh pemasaran ataupun iklan. Untuk itu pada usia remaja sangat diperlukannya pengetahuan untuk memilah asupan yang baik untuk tubuh dan asupan yang sebaiknya dihindari. Vitamin merupakan zat gizi yang bermanfaat bagi tubuh untuk itu diperlukannya pengetahuan tentang vitamin, seperti vitamin larut lemak A, D dan vitamin larut air C, B12.

Dampak dari defisiensi vitamin dapat bermula dari gejala yang ringan hingga berat. Dampak kekurangan vitamin A menurut WHO dapat menyebabkan kebutaan pada anak dan dapat meningkatkan risiko terkena penyakit dan kematian yang diakibatkan infeksi parah. Fungsi vitamin A yaitu dapat menjaga kesehatan mata dalam penglihatan, berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang (2017) terdapat 4.378

kasus permasalahan pada gangguan kesehatan mata diusia remaja. Terganggunya kesehatan mata dapat mengganggu proses belajar. Defisiensi pada vitamin D dapat menjadi faktor terjadinya karies pada gigi karena dapat membuat hipoplasia enamel dan dentin, selain itu berpengaruh terhadap penyerapan kalsium pada tubuh dalam pemeliharaan tulang (Gutierrez Gossweiler & Martinez-Mier, 2019; Ramayanti & Purnakarya, 2013). Terdapat 22.272 kasus karies pada remaja menurut (Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang, 2017). Vitamin D juga dapat mengurangi gejala depresi dan memperbaiki skor depresi pada remaja menurut penelitian (Bahrami dkk., 2018). Gangguan depresi bisa dialami pada semua kelompok umur, tetapi berdasarkan hasil data Riskesdas 2018 diperoleh data bahwa gangguan pada depresi dimulai saat usia remaja terdapat sekitar 6,2% remaja mengalami depresi (Infodatin, 2018).

Dampak kekurangan vitamin larut air seperti vitamin C yaitu dapat dengan mudahnya terkena atau tertular penyakit infeksi yang disebabkan oleh virus ataupun bakteri. Tuberkulosis merupakan penyakit infeksi Survei Prevalensi Tuberkulosis 2013-2014 oleh kemenkes berdasarkan karakteristik usia yaitu pada usia 5-14 terdapat 0,3 persen kasus dan usia 15-24 juga terdapat 0,3 persen kasus (Depkes RI, 2018). Vitamin C juga berperan dalam menjaga daya tahan tubuh, dan meningkatkan penyerapan zat besi sehingga dapat mencegah terjadinya anemia (Dewantari, 2013). Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang (2017) ditemukan 3.407 kasus anemia pada usia remaja berdasarkan jumlah kunjungan tahunan remaja ke Puskesmas. Selain itu Anemia juga dapat disebabkan akibat kekurangan vitamin B12 (Chaparro & Suchdev, 2019) . Anemia dapat menimbulkan gejala 5L (lemah, lesu, letih, lelah dan lalai) . Jika kondisi tubuh lemah dan mudah sakit akibat daya tahan tubuh yang rendah maka dapat menurunkan performa belajar pada remaja dan menghambat pertumbuhan. Kekurangan vitamin C juga dapat menurunkan nafsu makan (Warnilah, 2016). Kurangnya nafsu

makan pada remaja dapat menyebabkan kurangnya berat badan dari standar. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang (2017) ditemukan permasalahan pada remaja di Kabupaten Tangerang 2017 yaitu terdapat 3.211 anak kurus dan 563 anak kurus sekali serta 2113 kasus KEK. Kadar rendahnya vitamin dapat disebabkan karena obesitas seperti vitamin D dapat terjadi penurunan kadar didalam tubuh karena banyaknya jaringan lemak dapat merangsang infiltrasi dari sel-sel imun yang menjadi aktif dan menyebabkan inflamasi pada jaringan adipose dan terjadi degradasi vitamin D (Sundari, 2018).

Edukasi gizi atau pendidikan gizi adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi (Safitri, 2016). Pendidikan atau pemberian edukasi dapat menambah dan meningkatkan pengetahuan seseorang, peningkatan ini diharapkan dapat membuat kesadaran tentang pentingnya gizi ataupun kesehatan dan dapat mengubah perilaku menjadi lebih baik untuk kedepannya. Berdasarkan uji korelasi Spearman yang dilakukan oleh Mohammad & Madanijah (2015) terdapat hubungan positif yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur atau sumber vitamin. Hal ini berarti semakin tinggi pengetahuan maka semakin baik dalam mengkonsumsi sumber vitamin. Untuk itu perlunya diberikan pengetahuan dan mengetahui sikap terkait vitamin.

Pengetahuan adalah suatu hasil dari mengetahui yang timbul melalui penginderaan manusia pada suatu objek. Penginderaan dapat terjadi dengan menggunakan pancaindra yang berada di tubuh manusia yaitu, indra pendengaran, penciuman, peraba, pengecap atau perasa dan penglihatan. Tetapi pengetahuan lebih sering diperoleh melalui indra penglihatan, dan pendengaran (Notoatmodjo, 2014).

Sikap adalah suatu reaksi ataupun respon yang belum terlihat pada seseorang yang berasal dari sebuah stimulus maupun objek. Hasil yang ditimbulkan dari sikap belum berupa suatu tindakan melainkan suatu

kecenderungan dalam menerima ataupun menolak suatu tindakan ataupun perilaku (Notoatmodjo, 2014)

Pemberian edukasi ataupun pendidikan gizi pada anak usia sekolah sebaiknya menggunakan suatu metode yang dapat menarik perhatian anak agar memberikan kesan pertama yang membuat penasaran terhadap media dan isi materi, sehingga informasi dapat diserap dengan baik (Sartika, 2012). Pendidikan gizi biasanya diberikan melalui penyuluhan, poster, leaflet, booklet dan banyak juga yang menggunakan media permainan, metode tersebut dipilih sesuai dengan sasaran yang akan dituju (Pramono dkk., 2014). Pemberian edukasi menggunakan alat bantu atau media berfungsi untuk menghindari kejenuhan pada *audience* atau para pendengar pada saat penyampaian materi. Kartu bergambar atau media edukasi berupa permainan merupakan alat bantu yang lebih efektif pada pemberian edukasi pada remaja. Karena kartu bergambar memiliki kelebihan dapat menarik penglihatan mata dari pola dan warnanya, selain itu kartu bergambar juga dapat memperjelas suatu permasalahan dengan melihat gambar yang tertera dan cocok dengan pokok pembahasan (Winandar, 2018). Bermain adalah suatu kegiatan atau aktivitas yang digunakan untuk bersenang-senang. Sementara permainan adalah sesuatu alat yang digunakan atau suatu metode untuk bermain (Fadlillah, M. 2019). Permainan edukasi merupakan cara yang tepat karena memiliki kelebihan yaitu bersenang-senang dan mendapatkan ilmu pengetahuan. Permainan edukasi juga menyediakan kesempatan dalam menguji anak untuk menghadapi tantangannya (Nur, 2013).

Pada penelitian kali ini menggunakan media cetak berupa kartu permainan yang disebut VCC "*Vitamin Challenging Card*". Pada kartu tersebut terdapat materi tentang jenis vitamin berdasarkan kelarutan (larut air dan larut lemak), manfaat vitamin larut air dan larut lemak, sumber vitamin larut air dan larut lemak, dampak akibat kekurangan vitamin larut air dan larut lemak, dampak kelebihan vitamin serta angka kecukupannya pada usia remaja.

Pengaplikasian permainan ini cukup unik dan berbeda dari permainan kartu lainnya.

Remaja merupakan kelompok umur yang masih mengalami pertumbuhan dengan cepat dan banyaknya masalah yang terdapat pada remaja karena defisiensi vitamin, dan juga masih banyaknya kurangnya kesadaran dalam mengkonsumsi makanan sumber vitamin. Adanya kemungkinan kurangnya pengetahuan tentang vitamin sendiri. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik dan ingin melakukan penelitian untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap tentang pentingnya vitamin menggunakan media permainan VCC pada remaja.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Vitamin berperan dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan, selain itu memiliki antioksidan yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan masih banyak lagi. Jika mengalami kekurangan vitamin dapat menyebabkan mudahnya terkena penyakit dimulai dari yang ringan sampai berat, tergantung pada seberapa banyak masalah yang terdapat dan jangka waktunya. Remaja merupakan fase awal dalam pembentukan pola perilaku dan masih mengalami pertumbuhan yang cepat. Untuk itu harus diberikan pengetahuan tentang pola hidup yang baik agar dapat memiliki pola perilaku yang baik dan dijadikan kebiasaan untuk kedepannya. Untuk mendukung pertumbuhannya agar berjalan dengan baik juga harus didukung dengan asupan yang cukup termasuk vitamin. Pengetahuan, lingkungan, sekolah, dan orang tua juga berperan pada pola perilaku konsumsi anak. Karena asupan yang disediakan di rumah dapat membentuk pola konsumsi anak (remaja). Sekolah berperan dalam bentuk pembelajaran oleh guru untuk meningkatkan ilmu pengetahuan dan juga pemahaman. Sementara itu lingkungan sekolah berperan dalam bentuk ketersediaan jajanan yang tersedia disekitar sekolah dan teman disekitarnya juga dapat mempengaruhi pola konsumsinya.

Dalam upaya untuk memaksimalkan dalam pemberian edukasi tentang vitamin yaitu salah satunya dengan menggunakan bantuan media permainan VCC (*Vitamin Challenging Card*). Penggunaan media dirasa lebih efektif dan diharapkan agar pemberian materi lebih dipahami dan dapat dilakukan pada kehidupan sehari-hari.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Karena terdapat banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya penyakit dan menyebabkan status gizi menjadi buruk ataupun kurang baik, maka peneliti akan fokus untuk mengukur pengetahuan dan sikap terhadap vitamin (A, D, C, dan B12) pada remaja dengan memberikan intervensi berupa media VCC pada kelompok perlakuan dan memberikan edukasi dengan metode ceramah menggunakan *power point* pada kelompok kontrol.

### **1.4 Perumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan diatas perumusan masalah pada penelitian yaitu apakah terdapat pengaruh dari pemberian media edukasi VCC (*Vitamin Challenging Card*) pada pengetahuan dan sikap tentang vitamin pada remaja di SMPN 2 Teluknaga?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

#### **1.5.1 Tujuan Umum**

Mengetahui adanya pengaruh pemberian edukasi melalui media permainan VCC (*Vitamin Challenging Card*) terhadap perubahan pengetahuan dan sikap tentang pentingnya vitamin (A, D, C dan B12) pada remaja.

#### **1.5.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan umur pada remaja di SMPN 2 Teluknaga Tangerang.
- b. Mengidentifikasi pengetahuan tentang vitamin (A, D, C dan B12) sebelum dan sesudah diberikan intervensi tentang vitamin menggunakan media VCC untuk kelompok perlakuan dan

- menggunakan *power point* (ceramah) pada kelompok kontrol di SMPN 2 Teluknaga Tangerang.
- c. Mengidentifikasi sikap tentang vitamin (A, D, C dan B12) sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan media VCC pada kelompok perlakuan dan menggunakan *power point* (ceramah) pada kelompok kontrol di SMPN 2 Teluknaga Tangerang.
  - d. Menganalisis perbedaan dari pengetahuan tentang vitamin (A, D, C dan B12) sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan media VCC pada kelompok perlakuan dan menggunakan *power point* (ceramah) pada kelompok kontrol di SMPN 2 Teluknaga Tangerang.
  - e. Menganalisis perbedaan sikap tentang vitamin (A, D, C dan B12) sebelum dan sesudah diberikan media VCC pada kelompok perlakuan dan menggunakan *power point* (ceramah) pada kelompok kontrol di SMPN 2 Teluknaga Tangerang.
  - f. Menganalisis perbedaan pengetahuan tentang vitamin (A, D, C dan B12) antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol di SMPN 2 Teluknaga Tangerang.
  - g. Menganalisis perbedaan sikap tentang vitamin (A, D, C dan B12) antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol di SMPN 2 Teluknaga Tangerang.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Bagi Siswa**

Dapat menambah ilmu dan pemahaman terhadap pengetahuan dan sikap dari pengertian vitamin, jenis vitamin berdasarkan kelarutan, manfaat vitamin, sumber vitamin, dampak dari kekurangan vitamin dan kelebihan vitamin.

### **1.6.2 Bagi Pihak Sekolah**

Dapat dijadikan referensi cara pembelajaran baru yang lebih menarik tentang vitamin dan dapat dikembangkan untuk terus digunakan sebagai media pembelajaran agar minat belajar remaja atau anak dapat meningkat.

#### **1.6.3 Bagi Peneliti**

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan juga pengalaman baru yang dapat dijadikan perbaikan dan pembelajaran untuk melakukan penelitian selanjutnya.

#### **1.6.4 Bagi Masyarakat**

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang vitamin dan dapat dijadikan media untuk penyuluhan kesehatan.

## 1.7 Keterbaruan Penelitian

Tabel 1. 1 Keterbaruan Penelitian

No	Nama Peneliti, Tahun		Variabel		Objek Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
			Independent	Dependent			
1	Nurul	Arfina, 2017	Pengaruh media permainan monopoli	Terhadap perubahan pengetahuan dan sikap konsumsi pangan olahan yang mengandung BTP	Pada siswa kelas VII di SMPN 220 Jakarta	Uji Wilcoxon dan Uji T	Hasil menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada rata-rata skor pengetahuan dan sikap sampel ( $p < 0,05$ )
2	Patmaswari Putri Tantri Winandar, 2018		Pengaruh pemberian media kartu kuartet	Terhadap perubahan pengetahuan dan sikap tentan pentingnya vitamin larut lemak (A, D, E, K).	Siswa kelas V di Sekolah Dasar Dian Kasih Jakarta Barat dan Santa Patricia Tangerang.	Uji Wilcoxon, Uji Paired Sampel T- Test, Mann- Whitney	Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pemberian media kartu kuartet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap vitamin larut

								lemak (p=0,0001)
3	Ingrid Aulia Hasibuan, 2019	Pengaruh pemberian media <i>booklet</i>	Terhadap konsumsi vitamin larut air pada remaja putri penderita anemia	SMPN 3 Lubuk Pakam	3	Uji Kolmogrov Smirnov, Uji T-dependent	Hasil penelitian setelah penyuluhan 3,75% sudah membaik dan 96,43% tidak baik (p=0,047<0.05)	
4	Ghina Nur Afra, 2018	Pengaruh pemberian media kartu bergambar	Terhadap perubahan pengetahuan dan sikap gizi seimbang	Siswa kelas V di SDN Tanjung Duren Selatan 01 Pagi	01	Uji Paired t-test, Independent t-test, Wilcoxon, dan Mann-Whitney.	Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan pengetahuan dan siswa terhadap gizi seimbang pada kelompok perlakuan (p≤0,05). Hasil uji statistik menunjukkan ada	

---

perbedaan pengetahuan dan sikap antara kelompok kontrol dan perlakuan ( $p>0,05$ ).

---

Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu pada:

1. Materi: materi yang di ambil berbeda dengan penelitian sebelumnya, materi yang diambil mencakup vitamin larut lemak (A, D) dan larut air (C, B12).
2. Media: berupa permainan VCC
3. Tempat: di SMPN 2 Teluknaga

