

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan salah satu dari periode perkembangan manusia, masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Usia remaja biasanya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Cepatnya pertumbuhan remaja merupakan faktor genetik setiap remaja yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan yang paling utama adalah makanan (Kemenkes RI 2022).

Masalah gizi merupakan permasalahan yang masih dihadapi oleh Indonesia salah satunya disebabkan karena rendahnya pengetahuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatikhani & Setiawan (2019) sebanyak 40 persen remaja Indonesia memiliki pengetahuan gizi rendah. Hasil penelitian Tepriandy & Rochadi (2021) yang dilakukan di MAN Medan menunjukkan bahwa pengetahuan siswa akan gizi seimbang masih rendah yaitu 82 persen siswa tidak mengetahui tentang gizi seimbang. Sementara itu berdasarkan penelitian yang dilakukan Waluyani et al (2022) pada siswa SMPN 31 Medan menunjukkan bahwa pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa yaitu 40 persen dalam kategori kurang baik.

Pendidikan gizi yang ditujukan pada remaja menjadi salah satu alternatif untuk menambah pengetahuan gizi dan secara tidak langsung merubah pola makan mereka sehingga dapat memberikan asupan gizi menjadi lebih optimal

Silalahio (2020). Untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang bagi remaja perlu dikembangkan media sebagai alat bantu dalam memperagakan sesuatu saat pendidikan dilaksanakan agar remaja dapat lebih memahami apa yang disampaikan Priawantiputri (2019). Media *leaflet* menjadi salah satu media pendidikan gizi yang dapat digunakan. Materi didalam *leaflet* ditulis atau disampaikan secara lengkap dan rinci sehingga dapat membantu sasaran lebih memahami isi yang disampaikan dalam *leaflet* tersebut dan *leaflet* mudah dibawa kemana saja Simanjutak (2021).

Isi leaflet pesan gizi seimbang memuat beberapa pesan 7 di antaranya; 1) syukuri dan nikmati aneka ragam makanan, 2) banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan, 3) biasakan makan lauk-pauk yang mengandung protein tinggi, 4) biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok, 5) batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak, 6) biasakan sarapan, dan 7) biasakan minum air putih yang cukup dan aman. Beberapa hasil penelitian yang mendukung penelitian ini yaitu hasil penelitian Nurmahmudah et al., (2018) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang remaja.

Berdasarkan hasil observasi pada siswa kelas VIII di MTs Negeri 1 Salak menunjukkan bahwa pengetahuan tentang gizi seimbang masih rendah. Siswa masih memahami gizi seimbang sama dengan konsep Empat Sehat Lima Sempurna. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan siswa kelas VIII di MTs Negeri 1 Salak mengenai gizi tidak relevan dengan perkembangan IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) gizi pada masa sekarang.

Rendahnya pengetahuan siswa tentang gizi seimbang karena materi tentang gizi di sekolah tidak ada kemudian kurangnya sosialisai dari pihak puskesmas tentang pesan gizi seimbang pada siswa. Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan penelitian ini dengan judul, “Pengembangan Media Leaflet Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja di MTs Negeri 1 Salak Kabupaten Pakpak Bharat”.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Rendahnya pengetahuan remaja tentang gizi seimbang.
2. Media pendidikan gizi yang kurang menarik bagi remaja.
3. Kurangnya pemberian pendidikan gizi bagi remaja.
4. Kurangnya sosialisasi tentang pesan gizi seimbang pada remaja.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Media yang dikembangkan dibatasi pada media *leaflet* pesan gizi seimbang.
2. Materi dibatasi pada pesan gizi seimbang bagi remaja.
3. Subjek penelitian dibatasi pada ahli materi, ahli media dan akseptansi siswa.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana pengembangan media *leaflet* pesan gizi seimbang bagi remaja?
2. Bagaimana kelayakan media *leaflet* pesan gizi seimbang bagi remaja menurut ahli materi dan ahli media?

3. Bagaimana akseptansi siswa terhadap media *leaflet* pesan gizi seimbang?

1.5 Tujuan Pengembangan

Tujuan pengembangan penelitian ini sebagai berikut:

1. Menghasilkan media *leaflet* pesan gizi seimbang bagi remaja.
2. Mengetahui kelayakan media *leaflet* pesan gizi seimbang bagi remaja menurut ahli materi dan ahli media.
3. Mengetahui akseptansi siswa terhadap media *leaflet* pesan gizi seimbang.

1.6 Manfaat Pengembangan

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi penulis, guru, dan siswa. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan pertimbangan dalam pengembangan pendidikan gizi. Selain itu, produk yang dikembangkan dapat digunakan sebagai alternatif media pendidikan gizi yang dapat digunakan dalam kegiatan pengabdian dan sejenisnya.

1.7 Spesifikasi Produk yang Diharapkan

Produk media pendidikan gizi yang dikembangkan dalam penelitian ini berupa *leaflet* dengan tema gizi seimbang. *Leaflet* gizi ini di cetak dalam selembor kertas yang dapat dilipat sehingga memudahkan untuk dibawa dan membuat siswa dapat belajar secara mandiri dimanapun. Materi yang disajikan mengenai gizi seimbang untuk remaja. Desain *leaflet* ini dibuat dengan tampilan yang menarik, materi yang dijelaskan secara ringkas serta menggunakan bahasa yang mudah dipahami sehingga dapat menarik perhatian siswa untuk membacanya.

1.8 Pentingnya Pengembangan

Pengembangan media berupa *leaflet* dengan tema gizi seimbang perlu dilakukan agar pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang dapat meningkat. Pemberian pendidikan gizi merupakan suatu intervensi yang dapat memberikan pengetahuan, keterampilan, dan dorongan untuk memilih pilihan pola hidup dan makanan secara bijak sebagai fondasi hidup sehat. Jika pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang sudah diberikan, maka sikap dan penerapan perilaku mengenai gizi seimbang juga akan meningkat.

1.9 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan

Asumsi dan keterbatasan pengembangan ini adalah sebagai berikut:

1. Media pendidikan gizi berupa *leaflet* Gizi Seimbang dapat mengoptimalkan penyampaian materi kepada siswa mengenai gizi seimbang karena media yang digunakan memiliki desain yang menarik dan unik sehingga dapat menarik perhatian siswa untuk membacanya.
2. Media pendidikan gizi berupa *leaflet* Gizi Seimbang dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang.
3. Materi yang terdapat di dalam media pendidikan gizi *leaflet* Gizi ialah pedoman gizi seimbang untuk remaja sehingga kurang cocok jika diperuntukkan kepada masyarakat selain siswa madrasah tsanawiah/sekolah menengah pertama.