BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

*World Health Organization (*WHO) mengatakan bahwa remaja adalah kelompok usia antara 10 dan 19 tahun. Masa remaja, atau masa tumbuh dewasa, adalah periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh kemajuan fisik, mental, emosional, dan sosial (World Health Organization, 2018). Kementerian Kesehatan membagi masa remaja ke dalam tiga fase: remaja awal (usia 10-13 tahun), remaja menengah (usia 14-16 tahun), dan remaja akhir (usia 17-19 tahun). Dari sudut pandang fisik, masa remaja ditandai dengan perubahan pada sifat fisik dan fungsi psikologis, terutama yang berkaitan dengan organ reproduksi. Dari sudut pandang psikologis, masa remaja adalah periode di mana seseorang mengalami perubahan dalam cara mereka berpikir, mengalami emosi, bersosialisasi, dan bermoral (Kemenkes RI, 2020).

Pada tahun 2016, World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 24-47% remaja mengalami gizi kurang dan 2-24% remaja mengalami gizi lebih. Sekitar 4,3% remaja mengalami kondisi kurus dan 25% remaja bertubuh pendek. Data nasional Indonesia menunjukkan tiga masalah, yaitu : gizi kurang, gizi lebih dan defisiensi mikronutrien (Unicef, 2020). Di Indonesia, pada tahun 2023, untuk remaja berusia 13-15 tahun, tingkat *overweight* mencapai 12,1%. Angka tertinggi dari survei kesehatan Indonesia (SKI) 2023 ditemukan di provinsi Papua Tengah sebesar 33,6%, terendah

berada di provinsi Nusa Tenggara Timur 2,9% dan Bengkulu 11,7%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu pada tahun 2023 didapatkan prevalensi *overweight* pada remaja di Kota Bengkulu sebanyak 407. Data tertinggi berada diwilayah kerja UPTD Puskesmas Kampung Bali sebesar 89 atau 21,8%, sedangkan prevalensi terendah berada diwilayah kerja UPTD beringin raya yaitu 0 atau 0%, sementara itu prevalensi di UPTD puskesmas jalan gedang sebesar 50 atau 12,2%. Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Puskesmas Jalan Gedang di SMP 18 Kota Bengkulu, dari 499 siswa terdapat 61 (12,2%) anak yang mengalami overweight. Di SMPN 04 Kota Bengkulu, dari 101 siswa, terdapat 24 (23,7%) anak yang mengalami *overweight*.

Hygiene (berasal dari nama dewi kesehatan Yunani, *Hygieia*) biasanya diartikan sebagai "kebersihan", tetapi dalam arti luas, *hygiene* mencakup semua keadaan dan praktik, pola hidup, kondisi tempat, dan lain sebagainya di sepanjang rantai produksi yang diperlukan untuk menjamin keamanan pangan (Noviastuti *et al.,* 2021). Menurut pemahaman ini, kebersihan sangat terkait dengan individu, makanan, dan minuman karena merupakan bagian penting dari mencapai tingkat kesehatan, Menurut PERMENKES NOMOR 942/MENKES/SK/VII/2003 *Hygiene* sanitasi adalah upaya untuk mengendalikan faktor makanan, orang, tempat dan perlengkapannya yang dapat atau mungkin dapat menimbulkan penyakit atau gangguan kesehatan. Dalam situasi ini, orang yang bekerja sebagai pengolah makanan harus mempertimbangkan keadaan pribadi dan kebiasaan mereka, serta gaya hidup

mereka, agar mereka tetap sehat sehingga makanan yang mereka buat tidak mengancam keamanannya.

Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin dan mineral dapat membantu tubuh agar terhindar dari defisiensi zar gizi salah satunya defisiensi zat gizi mikro. Pada umumnya sayuran dan buah-buahan adalah sumber zat gizi seperti vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian dari vitamin dan mineral ini berfungsi sebagai antioksidan atau melindungi tubuh dari zat berbahaya (Kemenkes RI,2014).

Sayur dan buah pada masa remaja bermanfaat untuk menunjang tumbuh kembangnya dan status gizi yang baik. Faktanya, remaja saat ini cenderung kurang mengonsumsi sayur dan buah sehingga berisiko mengalami penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi dan kanker yang muncul di usia dewasa. (Mahful *et al.*, 2022).

Menurut World Organization Health (WHO) (2014) dalam PERMENKES NO 41 TAHUN 2014, menganjurkan konsumsi sayur dan buah untuk kelompok umur remaja yaitu 400-600 gram/hari dengan minimal 400 gram/hari (5 porsi/hari). sayuran dan buah-buahan setiap hari yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Hasil data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 menunjukkan di Indonesia pada kelompok usia ≥5 tahun proporsi konsumsi buah/sayur kurang dari 5 porsi yaitu 96,7% dan di Provinsi Bengkulu pada kelompok usia ≥5 tahun proporsi konsumsi buah/sayur kurang dari 5 porsi yaitu 97,3%.

Menurut PERMENKES NOMOR 942/MENKES/SK/VII/2003 Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang diolah oleh pengrajin makanan di tempat penjualan dan atau disajikan sebagai makanan siap santap untuk dijual bagi umum selain yang disajikan jasa boga, Penanganan makanan jajanan adalah kegiatan yang meliputi pengadaan, penerimaan bahan makanan, pencucian, peracikan, pembuatan, pengubahan bentuk, pewadahan, penyimpanan, pengangkutan, penyajian makanan atau minuman.

Makanan ringan yang tidak sehat bagi anak-anak bisa disebabkan oleh metode pengolahan atau penyimpanan yang tidak higienis. Fokus utama dalam keamanan makanan untuk jajanan sekolah adalah pada kontaminasi mikroba, pencemaran kimia dari lingkungan, atau penggunaan bahan tambahan yang berbahaya (Fajri, *et al.,* 2021).

Salah satu cara untuk melindungi anak sekolah dari bahaya makanan jajanan yang tidak sehat adalah dengan memberi mereka pendidikan gizi, Pendidikan gizi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan sikap remaja tentang gizi. Semakin baik pemahaman mereka tentang gizi, semakin baik sikap mereka terhadapnya dan pola makan mereka. Pendidikan ini dapat dilakukan dengan berbagai cara. Menggunakan media dalam pendidikan akan memudahkan dan memperjelas informasi bagi audiens. Di samping itu, media juga bisa mendukung pengajar dalam menyampaikan bahan ajar, (Kadita *et al.,* 2016). Untuk menyelesaikan masalah ini, alat belajar yang lebih efektif dan mendorong keinginan siswa untuk belajar harus digunakan. Contoh alat belajar yang efektif termasuk, permainan permainan kartu *Truth or Dare*.

Kartu-kartu ini memiliki pertanyaan yang harus dijawab dengan jujur dan tantangan yang harus diselesaikan dengan keberanian, (Ulya, *et al.,* 2022).

Kelebihan dari permainan *truth or dare* adalah dapat menciptakan atmosfer yang menyenangkan di kelas, membuat siswa lebih terlibat, menciptakan suasana yang lebih kompetitif, alat yang digunakan mudah untuk dibawa, tidak sulit untuk mengimplementasikan permainan ini, bisa dilakukan dalam kelompok besar maupun kecil,siswa berpartisipasi aktif dalam kelas, dan tidak memerlukan peralatan khusus (Malum, *et al.,* 2023).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Faujiah *et al.*, 2023) Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media kartu *truth or dare* terhadap pengetahuan dan sikap siswa, dapat dibuktikan dengan nilai *p value* 0,002 yang dapat diartikan bahwa permainan *truth or dare* dapat dijadikan intervensi dalam meningkatkan *hygiene,* Konsumsi sayur dan buah dan pengetahuan keamanan pangan jajanan, Pada permainan edukatif kartu *truth or dare* menuntut siswa untuk bekerja sama secara berkelompok untuk mendapatkan kartu terbanyak dengan menjawab pertanyaan dan melakukan tantangan atau perintah tentang cuci tangan pakai sabun pada kertu permainan *truth or dare*, sehingga semua siswa berperan aktif dalam kegiatan tersebut, karena media permainan dapat memberikan umpan balik sehingga proses pembelajaran menjadi lebih hidup dan efektif.

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada anak SMP di wilayah lingkungan sekitar yang termasuk dalam kriteria inklusi, pada 10 responden

dengan kuesioner dan edukasi melalui permain *truth or dare* didaptakan nilai *pre-test* perilaku *hygiene* rata-rata (60), nilai pre test perilaku sanitasi rata-rata (50), nilai *pre-test* pengetahuan keamanan pangan jajanan rata-rata (70), namun setelah diberikan edukasi menggunakan permainan *truth or dare* dapat dilihat dari hasil *post-test* yang diberikan selang waktu satu minggu adanya peningkatan pengetahuan perilaku *hygiene* rata-rata (84), nilai *post-test* perilaku sanitasi rata-rata (81), nilai *post-test* pengetahuan keamanan pangan jajanan rata-rata (85) dengan kategori pengetahuan baik, hal tersebut dikarenakan siswa/siswi SMPN 18 dan SMPN 04 kota bengkulu dalam keadaan libur semester.

Dari latar belakang diatas Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Pengaruh edukasi gizi menggunakan permainan *truth or dare* terhadap *hygiene*, konsumsi sayur dan buah dan pengetahuan keamanan pangan jajanan pada remaja di SMPN 18 dan SMPN 04 Kota Bengkulu tahun 2025"

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah pada latar belakang dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu apakah edukasi gizi menggunakan permainan truth or dare dapat mempengaruhi *hygiene*, konsumsi sayur dan buah dan pengetahuan keamanan pangan jajanan pada remaja di SMPN 18 dan SMPN 04 Kota Bengkulu.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Diketaui pengaruh edukasi gizi menggunakan permainan *truth or dare* terhadap *hygiene*, konsumsi sayur dan buah dan pengetahuan keamanan pangan jajanan pada remaja di SMPN 18 dan SMPN 04 Kota Bengkulu

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui gambaran karakteristik remaja (Umur dan jenis kelamin) di SMPN 18 dan SMPN 04 Kota Bengkulu
2. Diketahui gambaran *hygiene*, sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan permainan *truth or dare* di SMPN 18 dan SMPN 04 Kota Bengkulu
3. Diketahui gambaran konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan permaian *truth or dare* di SMPN 18 dan SMPN 04 Kota Bengkulu
4. Diketahui gambaran pengetahuan keamanan pangan jajanan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan permaian *truth or dare* di SMPN 18 dan SMPN 04 Kota Bengkulu
5. Diketahui pengaruh *hygiene*, konsumsi sayur dan buah dan pengetahuan keamanan pangan jajanan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan permainan *truth or dare* terhadap pada remaja di SMPN 18 dan SMPN 04 Kota Bengkulu

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat membantu peneliti belajar lebih banyak tentang edukasi gizi terhadap *hygiene*, konsumsi sayur dan buah dan pengetahuan keamanan pangan jajanan. Saya juga dapat menggunakan teori dan pengetahuan yang saya pelajari selama kuliah di Program Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

1.4.2 Bagi Puskesmas

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan memberikan informasi tentang bagaimana pengaruh edukasi gizi menggunakan permainan *truth or dare* terhadap *hygiene*, konsumsi sayur dan buah dan pengetahuan keamanan pangan jajanan. Selain itu juga akan berfungsi sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut tentang pelayanan gizi.

1.4.3 Bagi Institusi

Dapat dijadikan salah satu sumber informasi, terutama yang berkaitan dengan *hygiene*, konsumsi sayur dan buah dan pengetahuan keamanan pangan jajanan pada remaja

1.5 Keaslian Penelitian

Berdasarkan jurnal yang didapatkan, dapat disajikan keaslian penelitian dalam table 1.1 berikut ini :

Tabel 1.5 keaslian Penelitian

Nama penelitian, Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil	Perbedaan penelitian
(Putri, *et al* 2024)	Edukasi Media Poster Keamanan Pangan terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Penerapan Higiene Penjamah Makanan di Kantin SMKN 1 Grati	*One group pretest-posttest*	Terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi meningkat dari 5 orang menjadi 7 orang dengan pengetahuan baik. Sikap penjamah makanan mengalami penngkatan setelah diberikan edukasi dari 5 orang menjadi 7 orang dengan pengetahuan baik. Penerapan higiene penjamah makanan mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi dari 2 orang menjadi 7 orang penjamah makanan setelah dilakukannya edukasi keamanan pangan menggunakan media poster.	Terdapat perbedaan pada media dan salah satu variable dependen
(Azzahro and Kurniasari, 2024)	Pengaruh Media Edukasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Higiene Sanitasi Makanan Jajanan	*quasi eksperimen* dengan *pre-test dan post-test* desain menggunakan Teknik total sampling	Terdapat pengaruh media infografis, media 3 dimensi, media game terhadap pengetahuan dan sikap siswa tentang *hygiene* sanitasi makanan jajanan dengan nilai signifikan p-value 0,000	Terdapat perbedaan pada media edukasi dan salah satu variable dependen
(Faujiah et al., 2023)	Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan media Kartu *Truth Or Dare* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Cuci Tangan Pakai sabun Pada Siswa Sekolah dasar	*pre-experiment* dengan menggunakan *One Group Pretest – Posttest Design*	Hasil penelitian ini diperoleh melalui hasil pretest dan posttest pengetahuan dan sikap menunjukkan nilai p *value* pengetahuan sebesar (0,002<0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media kartu *truth or dare* terhada pengetahuandan sikap Cuci Tangan Pakai Sabun pada siswa Sekolah	Terdapat perbadaan pada sampel penelitian

Nama penelitian, Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil	Perbedaan penelitian
			Dasar	
(Heriyanto*, et al*., 2024)	Pengaruh Pemberian Media Pop-Up Book Terhadap Tingkat Pengetahuan Keamanan Pangan pada Jajanan Anak Sekolah di SDN LIK Layana Indah	*eksperimen semu (quasi experimental) pre-test dan post-test*	Terdapat pengaruh yang signifikan antara kelompok kontrol dan eksperimen terhadap peningkatan pengetahuan siswa terkait keamanan jajanan pada anak usia sekolah di SDN Inpres LIK Layana Indah dengan nilai signifikansi <0,05.	Terdapat perbedaan pada media edukasi
(Zeineke Ibrahim, 2024)	Pemberian Edukasi Gizi Terhadap Perubahan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja Di Kabupaten Gorontalo	*quasi experimental* dengan *desain nonequivalent control group design*	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara pengetahuan, sikap dan tindakan konsumsi sayur dan buah pada remaja sebelum dan sesudah edukasi gizi di Kabupaten Gorontalo.	Terdapat perbadaan pada media edukasi