

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Periode remaja merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan, baik secara biologis, psikologis, maupun sosial. Pada fase ini, tubuh membutuhkan asupan zat gizi dalam jumlah yang lebih besar untuk menunjang pertumbuhan serta perkembangan yang optimal (Lubis, 2024). Namun demikian, banyak remaja putri justru menghadapi permasalahan ketidakseimbangan gizi yang disebabkan oleh pemilihan makanan yang tidak tepat. Pola konsumsi makanan yang tinggi kandungan gula, garam, dan lemak telah menjadi kebiasaan umum, yang dalam jangka panjang dapat berkontribusi terhadap terjadinya gizi lebih ataupun gizi kurang. (Wahyudi, 2023).

Berbagai daerah menunjukkan adanya permasalahan nyata terkait kebiasaan konsumsi makanan yang kurang sehat. Sebagai ilustrasi, di Kota Malang, 80% remaja putri masih mengandalkan makanan cepat saji dan kurang mengonsumsi buah serta sayuran (Rahmadani, 2021). Di sisi lain, data dari Semarang mengungkapkan bahwa hanya 50,3% remaja putri yang memiliki pemahaman yang cukup mengenai gizi seimbang, sementara proporsi yang menunjukkan sikap baik dalam memilih makanan hanya mencapai 54,8% (Putri, 2021). Temuan ini menegaskan bahwa masalah yang dihadapi tidak hanya berkaitan dengan pola makan, tetapi juga melibatkan aspek pengetahuan dan sikap terhadap penerapan gizi seimbang yang masih tergolong rendah.

Berbagai faktor menjadi penyebab utama munculnya kondisi tersebut, di antaranya kemudahan akses terhadap makanan cepat saji, kuatnya pengaruh media sosial yang sering mempromosikan makanan instan, serta kurang optimalnya edukasi gizi di lingkungan keluarga dan sekolah (Ariestiningsih, 2024). Keterbatasan edukasi ini berdampak pada rendahnya pemahaman dan sikap remaja mengenai pentingnya memilih makanan sehat, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap terbentuknya kebiasaan makan yang tidak sehat (Maslakhah, 2022).

Kondisi ini tidak hanya terjadi secara umum, tetapi juga tampak nyata di wilayah Gresik dan sekitarnya. Data menunjukkan bahwa prevalensi obesitas remaja di Sidoarjo berada pada kisaran 40–45%, menjadikannya salah satu daerah dengan angka tertinggi di Jawa

Timur (Pratiwi, 2023). Selain itu, di Gresik, tingginya konsumsi camilan yang kaya lemak dan gula turut memperburuk keseimbangan status gizi pada siswa (Mahardika, 2024). Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi yang tidak sekadar memberikan informasi, tetapi juga mampu mendorong perubahan perilaku secara nyata.

Pengetahuan menjadi fondasi utama dalam pembentukan sikap, yang selanjutnya akan memengaruhi perilaku individu (Maslakhah, 2022). Atas dasar tersebut, upaya peningkatan pengetahuan terkait gizi perlu dilakukan melalui strategi edukasi yang efektif dan tepat sasaran. Salah satu pendekatan yang terbukti mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik adalah metode *role-playing*, yaitu bentuk pembelajaran aktif yang melibatkan siswa secara langsung dalam suatu skenario simulasi (Lestari, 2019). Pendekatan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga berperan dalam mengembangkan empati, pemahaman emosional, serta keterampilan sosial melalui pengalaman yang bersifat nyata (Naldi, 2024).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dibandingkan dengan metode ceramah, *role-playing* lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan komunikasi siswa (Naldi, 2024). Dalam penerapannya pada edukasi gizi, metode ini dapat digunakan untuk mensimulasikan proses pemilihan makanan, sehingga peserta didik dapat mengevaluasi kebiasaan makan mereka serta memperoleh pembelajaran melalui keterlibatan langsung dan pengamatan.

Dengan mempertimbangkan belum adanya program penyuluhan gizi di MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik, serta pentingnya peningkatan perilaku makan sehat, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas fragmen penyuluhan gizi berbasis *role-playing* dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku pemilihan makanan sehat. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program edukasi gizi sekolah yang lebih inovatif dan partisipatif, serta memberikan rekomendasi bagi pengambil kebijakan di sektor pendidikan dan kesehatan remaja.

Selain itu, Pondok Pesantren dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan lingkungan pendidikan berbasis agama yang menerapkan sistem asrama, di mana remaja putri tinggal dan makan bersama dalam jangka waktu yang lama (Khotimah, 2024). Hal ini menjadikan pesantren sebagai tempat yang strategis untuk melakukan intervensi edukasi gizi secara intensif dan terstruktur. Lingkungan yang homogen dan terpola juga memungkinkan kontrol perilaku makan yang lebih konsisten dibandingkan sekolah umum

(Supatmi, 2024). Tempat ini dipilih karena konseling berdasarkan hasil wawancara kepada guru kesiswaan dan beberapa siswi ditemukan hasil dari 10 siswi yang diwawancarai 7 siswi diantaranya memiliki nilai yang kurang dari kuesioner yang diberikan peneliti. Dalam wawancara ini juga ditemukan masih banyak siswi-siswi yang memiliki kebiasaan makan yang buruk seperti jajan sembarangan dikarenakan tidak ada kantin di sekolah.

Namun demikian, edukasi gizi di pesantren masih jarang dilakukan secara sistematis, sehingga memberikan peluang besar untuk intervensi yang berdampak nyata dan berkelanjutan pada kebiasaan makan remaja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi upaya peningkatan pengetahuan dan perilaku pemilihan makan pada remaja putri.

1.2 Rumusan Masalah

Merujuk pada kondisi yang melatarbelakangi penelitian ini, maka terbentuk rumusan masalah yaitu: Apakah fragmen “penyuluhan gizi” efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku pemilihan makanan remaja putri (MTs Pondok Pesantren Al-karimi 1 Gresik) ?

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk Mengetahui efektivitas fragmen “penyuluhan gizi” sebagai media dalam peningkatan pengetahuan dan perilaku pemilihan makanan sehat pada remaja putri di MTs Pondok Pesantren Al-karimi 1 Gresik.

1.3.2 Tujuan Khusus

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan gizi sebelum dan sesudah pemberian fragmen *role-playing*.
2. Mengidentifikasi sikap sebelum dan sesudah pemberian fragmen *role-playing*.
3. Mengidentifikasi perilaku pemilihan makanan sehat sebelum dan sesudah pemberian fragmen *role-playing*.
4. Menganalisis pengaruh tingkat pengetahuan gizi sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan gizi berbasis fragmen *role-playing* pada remaja putri di MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik.

5. Menganalisis pengaruh sikap sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan gizi berbasis fragmen *role-playing* pada remaja putri di MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik
6. Menganalisis pengaruh perilaku pemilihan makanan sehat sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan gizi berbasis fragmen *role-playing* pada remaja putri di MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik.

1.4 Manfaat Penulisan

1.4.1 Manfaat Terioritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan memiliki informasi mengenai efektivitas fragmen “penyuluhan gizi” sebagai media dalam peningkatan pengetahuan dan perilaku pemilihan makanan sehat pada remaja putri MTs Pondok Pesantren Al-karimi 1 Gresik dan juga penelitian ini diharapkan memiliki manfaat dalam penelitian baik secara langsung maupun tidak langsung, serta dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Membantu peneliti dalam memahami efektivitas penyuluhan gizi serta mengembangkan keterampilan dalam melakukan penelitian berbasis eksperimen di bidang gizi dan kesehatan masyarakat.

2. Bagi Responden

Meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang dan membantu mereka dalam membentuk kebiasaan memilih makanan yang lebih sehat dan bergizi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan wawasan bagi institusi pendidikan dalam mengembangkan kebijakan terkait program edukasi gizi yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi referensi dalam penelitian lebih lanjut terkait penyuluhan gizi, baik dalam aspek metode, populasi, maupun variabel lain yang relevan, serta memberikan peluang untuk mengembangkan inovasi dalam teknik edukasi gizi.

1.5 Hipotesis Penulisan

Terdapat dua hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

H_0 : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku pemilihan makanan sehat pada remaja putri (MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik).

H_1 : Terdapat perbedaan yang signifikan dalam peningkatan pengetahuan, sikap, dan perubahan perilaku pemilihan makanan sehat pada remaja putri (MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik).

