

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia membutuhkan remaja yang produktif, kreatif, serta kritis demi kemajuan bangsa. Remaja dapat mencapai produktivitas dan kreativitas yang maksimal serta berpemikiran kritis, apabila mereka sehat. Oleh karena itu, kesehatan remaja harus mendapat perhatian khusus. Remaja menempati proporsi 27,94% dari jumlah penduduk Indonesia, yakni sekitar 74,93 juta jiwa (BPS, 2022). Remaja berada di tahap pertumbuhan paling pesat dibandingkan dengan periode perkembangan sebelum atau sesudahnya (Umami, 2019). Untuk menunjang pesatnya pertumbuhan dan padatnya aktivitas, remaja membutuhkan lebih banyak energi. Kebutuhan energi tersebut harus diimbangi dengan intake nutrisi yang optimal agar tidak memicu berbagai permasalahan gizi yang mungkin terjadi pada remaja. Namun faktanya, masih banyak remaja di negara berkembang yang mengalami masalah nutrisi, sehingga rentan terkena penyakit (WHO, Adolescent and young adult health, 2023). Global Nutrition Report (2019) juga melaporkan bahwa jumlah kasus permasalahan nutrisi remaja di Asia Tenggara masih cukup tinggi, yakni sekitar 69%. Saat ini Indonesia juga sedang mengalami *triple burden malnutrition*, suatu kondisi ketika tiga bentuk malnutrisi yaitu kurang gizi (*undernutrition*), kelebihan gizi (*overnutrition*), serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia terjadi secara bersamaan dalam suatu populasi, bahkan dalam keluarga atau individu yang sama (Kemenkes, 2022). Hal

ini dibuktikan dengan hasil Riskedas 2018 yang menunjukkan, sebanyak 8,7% remaja pada usia 13-15 tahun dan 8,1% pada usia 16-18 tahun memiliki status gizikurus dan sangat kurus. Sebanyak 16,0% remaja pada usia 13-15 tahun dan 13,5% remaja pada usia 16-18 tahun memiliki status gizi obesitas. Prevalensi obesitas pada remaja secara nasional di Indonesia juga terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2007, prevalensi obesitas remaja usia 16-18 adalah 10,5%, meningkat menjadi 14,8% pada tahun 2013, dan meningkat lagi menjadi 21,8% pada tahun 2018. Dan tercatat sebesar 26,8% anak usia 5-14 tahun dan 32% pada usia 15-24 tahun menderita anemia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Salah satu pemicu berbagai permasalahan gizi remaja Indonesia saat ini yakni fenomena trend konsumsi *fastfood* yang berkembang di kalangan remaja yang menyebabkan remaja menerapkan diet tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari. Diet tidak sehat yang sering diterapkan remaja antara lain konsumsi makanan tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula, dan kurangnya konsumsi makanan sehat seperti sayur, buah, atau kacang-kacangan (WHO, 2020). Remaja generasi millennial cenderung mengikuti gaya hidup modern dan mengikuti perkembangan trend yang berakibat pada banyaknya remaja yang menyukai makanan cepat saji (*fastfood*) yang tentunya tinggi lemak, tinggi kalori, dan rendah serat (Putri, Shaluhayah, & Kusumawati, 2020).

Terdapat berbagai faktor pemicu perilaku diet tidak sehat pada remaja. Kurangnya informasi dan motivasi merupakan hambatan utama yang menghalangi remaja untuk mengkonsumsi makanan sehat (Musaiger, et al 2013). Menurut teori kognitif sosial, perilaku seseorang dipengaruhi oleh beberapa variabel, seperti

efikasi diri, sikap, dan pengetahuan. Konsep efikasi diri dicetuskan pertama kali oleh Albert Bandura dan diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan sesuatu. Efikasi diri dalam diet sehat sangat penting untuk menunjang keberhasilan remaja dalam menjalankan diet sehat, khususnya pada remaja putri. Tanpa efikasi diri yang cukup, remaja akan kesulitan bahkan gagal dalam menjalankan diet sehat (Mailani, 2023). Seseorang dengan efikasi diri dalam diet sehat yang tinggi akan memiliki sikap positif dan cenderung memilih untuk mengonsumsi lebih banyak buah-buahan dan sarapan pagi, serta lebih sedikit asupan tinggi lemak. Namun faktanya, masih banyak remaja di dunia ini yang memiliki efikasi diri dalam diet sehat yang rendah. Penelitian yang dilakukan oleh (Al- Ghanim, et al 2021) terhadap remaja putri di Kuwait menunjukkan hasil bahwa hanya 19,9% peserta yang memiliki efikasi diri yang tinggi terhadap diet sehat.

Efikasi diri dalam diet sehat dapat dibentuk maupun ditingkatkan melalui peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi dan diet sehat. Pemberian edukasi melalui pendekatan yang sesuai dengan karakteristik remaja akan sangat berdampak pada peningkatan efikasi diri dalam diet sehat. Remaja di era milenial tentunya sudah sangat familiar dengan gadget dan internet. Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), remaja merupakan kelompok pengguna internet terbanyak dibandingkan kelompok usia lainnya, di mana tingkat penetrasi internet di kelompok usia 13-18 tahun mencapai 99,16% pada 2021-2022 (Bayu, 2022). Oleh karena itu, pemberian edukasi remaja terkait gizi dan diet sehat untuk meningkatkan efikasi diri dalam diet sehat dengan

memanfaatkan media gadget dan internet akan sangat berpeluang untuk diterima dengan baik oleh para remaja.

Salah satu aplikasi yang bergerak di bidang kesehatan reproduksi remaja adalah Aplikasi “Reaksi”. Aplikasi “Reaksi” merupakan sebuah aplikasi berbasis web yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan remaja. Aplikasi “Reaksi” dilengkapi dengan fitur skrining, edukasi dan games. Fitur skrining pada aplikasi reaksi memuat skrining tahap perkembangan remaja, status gizi, dan potensi anemia yang dapat menunjukkan hasil berada di tahapan mana seorang remaja saat skrining dilakukan, tergolong dalam kriteria apakah status gizi remaja (*underweight*, normal, *overweight*, atau obesitas), dan apakah seorang remaja berpotensi anemia. Tidak hanya menunjukkan hasil saja, aplikasi “Reaksi” juga dilengkapi dengan *advice* berupa saran yang diberikan pada remaja sesuai dengan hasil skrining. Pada fitur edukasi, termuat berbagai macam edukasi tentang kesehatan reproduksi remaja berupa artikel dan video, salah satunya tentang diet sehat. Dengan adanya skrining dan edukasi tersebut, diharapkan pengetahuan remaja tentang diet sehat meningkat, sehingga efikasi diri dalam diet sehat remaja juga meningkat.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul penelitian “Pengaruh Penggunaan Aplikasi “Reaksi” Terhadap Efikasi Diri dalam Diet Sehat Pada Remaja Putri di SMK PGRI 3 Malang”. Peneliti memilih SMK PGRI 3 Malang sebagai lokasi penelitian karena berdasarkan studi pendahuluan, peneliti menemukan terdapat 22 dari 80 siswi (27,5%) memiliki status gizi *underweight*, 6 dari 80 siswi (7,5%) *overweight*, 3 dari 80 siswi (3,75%) mengalami obesitas, dan terdapat 32 dari 80 siswi (40%) mengalami anemia di

SMK PGRI 3 Malang berdasarkan hasil pemeriksaan rutin oleh puskesmas terhadap siswi kelas X di SMK PGRI 3 Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Penggunaan Aplikasi “Reaksi” berpengaruh terhadap Efikasi Diri dalam Diet Sehat Pada Remaja Putri di SMK PGRI 3 Malang?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Penggunaan Aplikasi “Reaksi” terhadap Efikasi Diri dalam Diet Sehat Pada Remaja Putri di SMK PGRI 3 Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi Efikasi Diri dalam Diet Sehat pada Remaja Putri di SMK PGRI 3 Malang sebelum dipaparkan aplikasi “Reaksi”.
2. Untuk mengidentifikasi Efikasi Diri dalam Diet Sehat pada Remaja Putri di SMK PGRI 3 Malang sesudah dipaparkan aplikasi “Reaksi”.
3. Untuk menganalisis pengaruh penggunaan Aplikasi “Reaksi” terhadap Efikasi Diri dalam Diet Sehat Pada Remaja Putri di SMK PGRI 3 Malang.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber data atau informasi bagi pengembangan ilmu dalam penelitian kebidanan, terutama yang berhubungan dengan aplikasi kesehatan reproduksi remaja dan efikasi diri dalam diet sehat serta dapat memberikan pengetahuan atau wawasan dan dapat dijadikan referensi atau bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat praktis

a. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang diet sehat, sehingga dapat meningkatkan efikasi diri dalam diet sehat, dan menjadikan remaja putri mampu menerapkan diet sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, berbagai insiden permasalahan gizi pada remaja dapat diminimalisir.

b. Bagi SMK PGRI 3 Malang

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi SMK PGRI 3 Malang dalam meningkatkan derajat kesehatan siswa, terutama siswa putri.

c. Bagi Petugas Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bentuk pengenalan inovasi aplikasi “Reaksi” dalam penyampaian materi diet sehat untuk meningkatkan program promosi kesehatan dengan melakukan skrining dan penyuluhan, sehingga dapat mempermudah petugas kesehatan dalam menyampaikan pendidikan kesehatan kepada remaja.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penggunaan aplikasi “Reaksi” untuk meningkatkan program promosi kesehatan dengan melakukan skrining dan edukasi, serta dapat meningkatkan pengetahuan peneliti tentang diet sehat.

1.5 Keaslian Penelitian

No.	Judul Artikel; Penulis; Tahun	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis, Analisis)	Hasil penelitian
1.	Efektifitas Hipnoterapi Terhadap Efikasi Diri Remaja Untuk Melakukan Diet Sehat (Agus Santoso & Listywan, 2020)	<p>Desain : <i>Quasi experimental</i> dengan pendekatan <i>pre test-post test</i></p> <p>Sampel : 60 mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Kendal</p> <p>Variabel : Variabel independen : Hipnoterapi Variabel dependen : Efikasi diri remaja untuk melakukan diet sehat</p> <p>Instrumen : Kuesioner efikasi diri untuk melakukan diet sehat</p> <p>Analisis : Uji T Berpasangan</p>	Terdapat perbedaan rata - rata nilai efikasi diri remaja dalam melakukan diet sehat pada saat sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi.
2.	Pengaruh Aplikasi “Remaja Cerdik Mobile” Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Efikasi Diri Remaja Tentang Pencegahan Prediabetes (Novianto, Suryoputro, & Widjanarko, 2019)	<p>Desain : <i>Quasi experimental</i> dengan pendekatan <i>nonequivalent control group design with pre test-post test</i></p> <p>Sampel : 100 responden yaitu 50 responden pada remaja SMAN 2 Semarang sebagai kelompok intervensi dan 50 responden pada remaja SMAN 9 Semarang sebagai kelompok kontrol.</p> <p>Variabel : Variabel Independen: Aplikasi “Remaja</p>	Ada pengaruh dari Aplikasi “Remaja Cerdik Mobile” dalam peningkatan Pengetahuan, Sikap, Dan Efikasi Diri Remaja Tentang Pencegahan Prediabetes

No.	Judul Artikel; Penulis; Tahun	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis, Analisis)	Hasil penelitian
		Cerdik Mobile” Variabel Dependen : Pengetahuan, Sikap, Dan Efikasi Diri Remaja Tentang Pencegahan Prediabetes Instrumen : Kuesioner Analisis : <i>One Way repeated measures ANOVA</i>	
3.	Hubungan Efikasi Diri Dan Latihan Fisik Dengan Status Nutrisi Remaja (Pranata, Widyatuti, & Wiarsih, 2024)	Desain : <i>Crossectional</i> Sampel : 356 siswa sekolah menengah atas negeri di Kota Bekasi Variabel : Variabel Independen : Efikasi Diri Dan Latihan Fisik Variabel Dependen : Status Nutrisi Remaja Instrumen : Kuesiones GSES dan kuesioner Godin Leisure Time Exercise Questionnaire Analisis : Analisis bivariat dengan melakukan uji spearman rho untuk variabel efikasi diri dengan status nutrisi serta uji korelasi gamma untuk latihan fiisk dengan status nutrisi.	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan latihan fisik dengan status nutrisi pada remaja ($p>0,05$)
4.	<i>Development Of Educational Media For Adolescent Reproductive Health</i> (Wulandari, Apsari, &	Desain: Research and Development (RnD) dengan menggunakan penelitian dan	Penelitian ini menghasilkan media edukasi kesehatan reproduksi remaja yang memiliki fitur skrining,

No.	Judul Artikel; Penulis; Tahun	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis, Analisis)	Hasil penelitian
	Hapsari, 2023)	pengembangan ADDIE (Analisis, Design, Development, Implementasi, Evaluasi) Instrumen: Angket dengan skala likert dan dianalisis untuk melihat klasifikasi kelayakan	edukasi, dan permainan edukasi (<i>games</i>). Hasil penilaian ashli materi sebesar 87,5% (sangat layak), ahli media 95,2% (sangat layak), dan 50 responden remaja (100%) media ini sangat layak digunakan.