

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok umur yang mengalami perubahan fisiologis, psikososial, dan perilaku yang cepat sehingga periode ini menjadi krusial bagi pembentukan kebiasaan makan yang dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan. Di lingkungan pendidikan non-formal seperti sekolah olahraga (misalnya sekolah futsal), tuntutan energi dan asupan gizi menjadi aspek penting yang berkaitan langsung dengan performa, pemulihan, serta risiko gangguan gizi baik defisiensi maupun kelebihan. Selain faktor kebutuhan energi yang lebih tinggi, remaja atlet juga rentan terhadap pola makan yang dipengaruhi lingkungan latihan, ketersediaan dana jajan dan kebiasaan sosial kelompok, sehingga intervensi edukasi gizi yang kontekstual menjadi relevan untuk menjangkau kelompok ini pada sekolah olahraga.

Secara populasi, Indonesia mengalami permasalahan gizi ganda pada anak dan remaja, masih adanya kelompok yang mengalami defisiensi gizi sekaligus peningkatan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas. Laporan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI 2022) dan ringkasan analisis obesitas menunjukkan tren peningkatan beban gizi lebih pada kelompok usia sekolah dan remaja, yang menuntut intervensi pencegahan sejak usia muda. Data seperti ini menegaskan bahwa intervensi yang menargetkan pengetahuan dan perilaku gizi pada remaja berpotensi memberi manfaat kesehatan populasi dan mengurangi beban penyakit kronis di masa mendatang. (Munira, 2022)

Bukti empiris internasional selama beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi yang dilaksanakan di sekolah dapat meningkatkan aspek-aspek pengetahuan gizi dan beberapa indikator perilaku makan, meskipun efek pada status gizi (misalnya BMI atau indikator antropometri lainnya) kadang memerlukan intervensi yang lebih komprehensif atau jangka waktu yang lebih panjang untuk terlihat perubahannya. Misalnya, uji coba acak terkaster di Bangladesh menemukan peningkatan keberagaman pangan (dietary diversity) setelah intervensi edukasi gizi sekolah meskipun durasi intervensi mempengaruhi

derajat perubahan perilaku. Hal serupa dilaporkan oleh kajian dan uji coba di berbagai konteks bahwa program berbasis sekolah dapat memperbaiki konsumsi pangan tertentu dan variabel pengetahuan. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi terstruktur di sekolah memiliki efektivitas pada *outcome* pengetahuan dan pola konsumsi, tetapi efek pada status gizi memerlukan desain yang mempertimbangkan lingkungan makanan, dukungan keluarga, dan durasi tindak lanjut. (Nyma et al., 2023)

Tinjauan sistematis dan studi lintas negara juga menegaskan bahwa program edukasi gizi yang komprehensif yang menggabungkan komponen kelas, materi IEC (*Information, Education, Communication*), keterlibatan orang tua/guru, serta perubahan lingkungan sekolah menunjukkan hasil yang lebih konsisten pada perubahan perilaku dan pengetahuan dibandingkan intervensi yang hanya berbasis penyuluhan singkat. Adapun variasi metodologi dan konteks menyebabkan heterogenitas hasil antar studi, sehingga menyisakan pertanyaan tentang bentuk, intensitas, dan komponen edukasi gizi yang paling efektif untuk kelompok remaja tertentu, termasuk pelajar di lembaga olahraga. (Chatterjee & Nirgude, 2024)

Kesenjangan pengetahuan ilmiah yang menjadi latar pertanyaan penelitian ini berkaitan dengan kelangkaan studi yang secara spesifik mengevaluasi pengaruh edukasi gizi pada populasi remaja yang berpartisipasi dalam sekolah olahraga (seperti sekolah futsal), di mana kebutuhan gizi, pola latihan, dan dinamika kelompok berbeda dari siswa sekolah reguler. Sebagian besar bukti berasal dari tempat sekolah umum atau program yang menargetkan populasi penelitian yang menggabungkan pengukuran pengetahuan, perilaku gizi, serta indikator status gizi (antropometri) dalam satu kerangka penelitian kuantitatif pada populasi pelajar olahraga. Kesenjangan ini membuat kelayakan dan generalisasi intervensi edukasi gizi ke tempat sekolah futsal dan sejenisnya kurang terjawab secara empirik.

Selain itu, sebagian besar studi yang menunjukkan perubahan perilaku menggunakan desain intervensi terintegrasi dan durasi menengah panjang atau melibatkan komponen pemasok makanan, sehingga sulit untuk memisahkan pengaruh langsung edukasi murni terhadap status gizi. Oleh karena itu, penelitian kuantitatif yang berfokus pada pengaruh edukasi gizi yang dirancang sesuai konteks sekolah futsal dengan pengukuran pra dan paska intervensi terhadap pengetahuan

gizi, perilaku gizi (termasuk konsumsi buah-sayur, frekuensi makanan olahan/*ultra processed*), serta indikator status gizi akan membantu memperjelas efek kausal dan mekanisme perubahan yang relevan bagi praktisi gizi olahraga dan pembuat kebijakan pendidikan non-formal. (Nyma et al., 2023)

Kebermanfaatan praktis dari penelitian ini juga jelas, apabila edukasi gizi terbukti meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi yang mendukung pemulihan dan performa, lembaga seperti sekolah futsal Bina Remaja Muda dapat mengadopsi modul edukasi yang teruji, melatih pelatih/mentor sebagai penyampai pesan gizi, serta mengembangkan kebijakan internal terkait ketersediaan camilan sehat dan pengaturan uang saku siswa. Dengan demikian hasil penelitian tidak hanya menambah bukti ilmiah tetapi juga menyediakan model intervensi yang dapat direplikasi atau diadaptasi pada sekolah-sekolah olahraga lain, klub remaja, dan program olahraga komunitas yang lebih luas.

Secara keilmuan, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan literatur tentang gizi remaja dan gizi olahraga berbasis sekolah dengan menyajikan bukti kuantitatif kontekstual (sekolah futsal) serta analisis holistik yang menghubungkan pengetahuan, perilaku, dan status gizi. Hasilnya diharapkan memperkaya diskursus tentang bagaimana pendidikan gizi dapat dirancang untuk kelompok dengan kebutuhan energi dan pola aktivitas fisik khusus, serta memberi dasar bagi penelitian lanjutan yang menguji komponen tambahan (mis. dukungan orang tua, intervensi lingkungan makanan) untuk mencapai perubahan status gizi yang bermakna. Kajian-kajian besar terbaru merekomendasikan pendekatan multi komponen, penelitian pada tempat spesifik seperti ini akan menunjukkan aspek mana yang paling berdampak dalam konteks latihan olahraga remaja. (Chatterjee & Nirgude, 2024)

Dari sisi metodologis, penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimental atau eksperimental (mis. *pre-test/post-test* dengan kelompok kontrol) yang mengukur *outcome* gizi secara kuantitatif (kuesioner pengetahuan terstandar, indeks perilaku gizi yang terukur, dan antropometri terkalibrasi) akan memberikan bukti kuat tentang pengaruh edukasi. Penting pula memasukkan elemen validitas internal seperti penyesuaian (usia, jenis kelamin, frekuensi latihan, status sosial ekonomi) dan pengukuran kepatuhan terhadap intervensi untuk mengurangi bias

dan menjelaskan variabilitas respons individu. Pengukuran jangka menengah (mis. follow-up 3–6 bulan) juga berguna untuk menilai keberlanjutan perubahan perilaku.

Terakhir, penelitian ini dilatarbelakangi oleh pengetahuan gizi dan status gizi yang rata-rata belum baik pada atlet sekolah futsal bina remaja muda. Hal ini dapat dilihat pada penelitian saya sebelumnya yang berjudul “Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Futsal Bina Remaja Muda” dalam penelitian tersebut dengan jumlah sampel 40 atlet, terdapat 12 atlet (30%) memiliki Pengetahuan Gizi Baik dan 28 atlet (70%) memiliki Pengetahuan Gizi belum baik. (Didi, 2023)

Secara ringkas, latar belakang ini menempatkan penelitian “Pengaruh Edukasi Gizi Kepada Orang Tua Terhadap Pengetahuan Gizi Orang Tua, Perilaku Gizi Dan Status Gizi Pada Atlet Sekolah Futsal Bina Remaja Muda” pada konteks kebutuhan praktis dan celah akademik yang jelas ada bukti bahwa edukasi gizi sekolah efektif untuk pengetahuan dan beberapa perilaku, tetapi bukti khusus pada populasi remaja atlet, serta efek terukur pada status gizi di konteks sekolah olahraga, masih terbatas. Penelitian kuantitatif yang disusun dengan baik akan menutup gap tersebut sekaligus menambah rekomendasi praktis yang dapat diadopsi oleh program pendidikan gizi berbasis olahraga.

Dari masalah diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Edukasi Gizi Kepada Orang Tua Terhadap Pengetahuan Gizi Orang Tua, Perilaku Gizi Dan Status Gizi Pada Atlet Sekolah Futsal Bina Remaja Muda”. Penelitian ini akan dilaksanakan di sekolah futsal Bina Remaja Muda yang beralamat di jalan Bangun Nusa Raya Kelurahan Cengkareng Timur, Kecamatan Cengkareng, Jakarta Barat, DKI JAKARTA. Dan penelitian ini direncanakan pada tahun 2026.

B. Identifikasi Masalah

Pada latar belakang, telah diuraikan berbagai hasil temuan di lokasi penelitian. Berdasarkan hal tersebut, maka diidentifikasi permasalahan yang ada pada penelitian ini diantaranya :

1. Siswa sekolah futsal Bina Remaja Muda dominan memiliki pengetahuan gizi yang belum baik.

2. Belum pernah ada edukasi gizi yang diberikan kepada siswa sekolah futsal bina remaja muda.
3. Siswa sekolah futsal Bina Remaja Muda perlu meningkatkan pengetahuan gizi untuk memperbaiki perilaku gizi serta memperbaiki status gizinya.

C. Pembatasan Penelitian

Dari latar belakang di atas, peneliti membatasi masalah agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian, masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang pengaruh edukasi gizi kepada orang tua dan atlet terhadap pengetahuan gizi orang tua dan atlet serta perilaku gizi dan status gizi pada atlet sekolah futsal bina remaja muda.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah, maka masalah ini dapat dirumuskan yaitu :

1. Apakah terdapat pengaruh edukasi gizi kepada orang tua terhadap pengetahuan gizi orang tua atlet sekolah futsal bina remaja muda ?
2. Apakah terdapat pengaruh edukasi gizi kepada atlet terhadap pengetahuan gizi pada atlet sekolah futsal bina remaja muda ?
3. Apakah terdapat pengaruh edukasi gizi kepada atlet terhadap perilaku gizi pada atlet sekolah futsal bina remaja muda ?
4. Apakah terdapat pengaruh edukasi gizi kepada atlet terhadap status gizi pada atlet sekolah futsal bina remaja muda ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil kegunaan dari penelitian ini berkaitan dengan harapan peneliti kepada beberapa pihak baik secara praktis, akademis, dan teoritis diantaranya yaitu :

1. Kegunaan Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi Sekolah Futsal Bina Remaja Muda untuk meningkatkan pengetahuan gizi, perilaku gizi dan status gizi.

2. Kegunaan Akademis

Penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan bagi mahasiswa dan Program Studi Magister Ilmu Keolahragaan terkait mengembangkan tentang edukasi gizi kepada masyarakat umum khususnya kepada para remaja. Dan mencari variabel-variabel lain yang berpengaruh pada saat diberikan edukasi gizi.

3. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk penelitian selanjutnya yang mengkaji terkait pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi, perilaku gizi dan status gizi pada siswa sekolah futsal bina remaja muda.

