

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia mengalami masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan di dalam maupun di luar negeri. Obesitas dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara jumlah makanan yang masuk dan yang keluar.¹ Kemajuan dibidang ilmu pengetahuan, teknologi, dan ekonomi telah menciptakan suatu lingkungan dengan gaya hidup cenderung *sedentary* atau kurang gerak dan pola makan dengan makanan anak yang tinggi kalori dan lemak.² Menurut Riskesdas 2013, seseorang dikatakan obesitas jika Indeks Massa Tubuh (IMT) diatas $\geq 27 \text{ kg/m}^2$.³

Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas secara nasional pada kelompok umur dewasa sebanyak 14,76%. Prevalensi obesitas penduduk laki-laki dewasa (>18 tahun) di masing-masing provinsi dari tahun 2010 sampai tahun 2013 mengalami kenaikan. Prevalensi penduduk laki-laki dewasa obesitas pada tahun 2013 sebanyak 19,7 persen. Sedangkan Prevalensi obesitas tahun 2013 perempuan dewasa (>18 tahun) 32,9 persen. DI Yogyakarta termasuk ke dalam 16 provinsi dengan prevalensi obesitas tinggi dengan prevalensi obesitas penduduk dewasa sebesar 15,76%.³ Berdasarkan hasil survei pendahuluan di Klinik Poltekkes

Kemenkes Yogyakarta, prevalensi obesitas mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta sebesar 9,8%.

Beberapa faktor yang menyebabkan seseorang menderita obesitas, yaitu faktor genetika, faktor psikis, dan lingkungan.² Pengaruh faktor lingkungan terutama terjadi melalui ketidakseimbangan antara pola makan, perilaku makan dan aktivitas fisik. Pola makan menjadi salah satu pencetus terjadinya obesitas adalah mengkonsumsi makanan yang melebihi dari kebutuhan, makanan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat, dan rendah serat.⁴ Perilaku makan sehat merupakan perilaku mengkonsumsi beberapa variasi kelompok makanan yang direkomendasikan, yaitu karbohidrat, buah dan sayur, protein, dan lemak, berlaku secara universal.⁵

Berbagai faktor berpengaruh terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur berasal dari pengetahuan dan sikap. Banyak penduduk yang tidak cukup mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan.⁶ Sebanyak 93,5% penduduk usia >10 tahun mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan di bawah anjuran. Penduduk dikategorikan 'cukup' mengkonsumsi sayur dan/atau buah apabila makan sayur dan/atau buah minimal 5 porsi per hari selama 7 hari dalam seminggu.³ Badan Kesehatan Dunia secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g per orang per hari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi masyarakat Indonesia terutama balita dan

anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 g/orang/hari dan bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400-600 g/orang/hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur.⁷ Pada tahun 2016, konsumsi buah dan sayur di Indonesia kurang dari setengah konsumsi yang direkomendasikan. Sebagian penduduk Indonesia mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 173 g/hari, lebih kecil dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang direkomendasikan. Sebanyak 97,3% mengkonsumsi sayur dan 73,6% mengkonsumsi buah pada tahun 2016. Konsumsi buah dan sayur menunjukkan tren penurunan selama periode lima tahun terakhir. Konsumsi buah mengalami penurunan lebih sedikit yaitu sebesar 3,5%, sedangkan konsumsi sayur mengalami penurunan sebesar 5,3%.⁸ *World Health Organization (WHO)* menyebutkan bahwa kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi, tekanan darah tinggi, dan kanker.⁹

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, senyawa fitokimia dan serat pangan. Beberapa vitamin (vitamin A, vitamin E, dan vitamin C) dan beberapa mineral tembaga, seng, dan selenium merupakan antioksidan yang sangat besar dalam mencegah penuaan diri dan berbagai penyakit lainnya.¹⁰ Serat makanan merupakan satu komponen bukan gizi yang harus dipenuhi jumlahnya agar tubuh dapat berfungsi dengan baik. Untuk mencegah timbulnya berbagai penyakit berbahaya akibat kekurangan atau kelebihan jumlah serat makanan yang

dikonsumsi hendaknya sesuai dengan jumlah yang dibutuhkan. Jenis makanan yang dapat dijadikan sumber serat yaitu buah dan sayur.¹¹ Makan buah dan sayuran dapat membantu menerapkan pola makan sehat untuk mengontrol dan mengatur berat badan karena rendah kalori, membantu menjaga sistem metabolisme tubuh untuk keseimbangan kadar gula, kolesterol, dan memperlancar pencernaan.⁵ Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang.⁷

Kelompok umur 19-24 tahun mewakili umur setingkat perguruan tinggi.¹² Konsumsi sayuran dan buah pada mahasiswa obesitas di Universitas Hasanuddin masih kurang.¹³ Oleh karena itu, perlu adanya edukasi tentang buah dan sayur melalui media video karena media video termasuk dalam jenis media audio visual karena membutuhkan dua panca indera sekaligus sehingga memudahkan dalam menerima informasi.

Pemberian intervensi berupa pendidikan gizi dengan media audiovisual berupa video terbukti memberikan pengaruh terhadap peningkatan skor pengetahuan dan sikap gizi.¹⁴

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti akan melakukan penelitian tentang edukasi konsumsi buah dan sayur melalui media video terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku mahasiswa obesitas di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh edukasi konsumsi buah dan sayur melalui media video terhadap peningkatan skor pengetahuan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa obesitas di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta?
2. Apakah ada pengaruh edukasi konsumsi buah dan sayur melalui media video terhadap peningkatan skor sikap konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa obesitas di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta?
3. Apakah ada pengaruh edukasi konsumsi buah dan sayur melalui media video terhadap peningkatan skor perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa obesitas di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengetahuan, sikap, dan perilaku konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah dilakukan edukasi konsumsi buah dan sayur melalui media video pada mahasiswa obesitas di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui peningkatan skor pengetahuan konsumsi buah dan sayur sesudah dilakukan edukasi konsumsi buah dan sayur melalui media video pada mahasiswa obesitas?
- b. Mengetahui peningkatan skor sikap konsumsi buah dan sayur sesudah dilakukan edukasi konsumsi buah dan sayur melalui media video pada mahasiswa obesitas?
- c. Mengetahui peningkatan skor perilaku konsumsi buah dan sayur sesudah dilakukan edukasi konsumsi buah dan sayur melalui media video pada mahasiswa obesitas?

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup di bidang gizi dengan cakupan penelitian gizi masyarakat khususnya tentang media dalam kegiatan, informasi dan edukasi gizi.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Menambah pengetahuan dan informasi tentang konsumsi buah dan sayur sehingga dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur setiap hari.

2. Bagi Peneliti lain

Penelitian ini dapat dijadikan masukan mengenai pemanfaatan media untuk meningkatkan pengetahuan, sikap serta perilaku dan

dapat menjadi bahan referensi atau sumber informasi untuk penelitian berikutnya.

3. Bagi Pihak Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Penelitian ini diharapkan terjadi pengurangan mahasiswa/i yang berstatus obesitas.

F. Keaslian Penelitian

1. Sari, Levita (2016) yang berjudul “Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Pedoman Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar”. Desain penelitian yang digunakan *quasi eksperiment* dengan *pretest-posttest control group design*. Hasil dari penelitian dengan uji statistik *Wilcoxon* pada pengetahuan dan sikap gizi menunjukkan jika media video berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi contoh.¹⁴

Persamaan : jenis penelitian (*quasi eksperiment*),

Perbedaan : design penelitian (*pretest-posttest control group design*), subjek penelitian (siswa SDN Panaragan 1 dan SDN Panaragan 2), waktu penelitian (Maret sampai April 2016), dan variabel yang diteliti.

2. Wicaksono, Dipo (2016). Yang berjudul “Pengaruh Media Audio-Visual MP-ASI Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Ibu Baduta Di Puskesmas Kelurahan Johar Baru”. Desain penelitian yang digunakan digunakan *quasi eksperiment* dengan *pretest-posttest control group*

design. Hasil penelitian menjelaskan bahwa Audio Visual memiliki pengaruh lebih tinggi dibandingkan dengan media lain dengan nilai $p < 0,05$. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa audio-visual adalah media terbaik untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku.¹⁵

Persamaan : jenis penelitian (*quasi eksperiment*),

Perbedaan : design penelitian (*pretest-posttest control group design*), subjek penelitian (ibu Baduta), waktu penelitian (Oktober sampai Desember 2013), dan variabel yang diteliti.