

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi mendatang yang baik. Masa remaja atau *adolescence* adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsungnya cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku. Tumbuh kembang remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu masa remaja awal (10-14 tahun), remaja menengah (14-17 tahun), dan remaja lanjut (17-20 tahun)¹. Oleh karena itu mahasiswa awal merupakan golongan masa remaja lanjut atau akhir. Masa remaja merupakan masa rawan gizi, dimana mereka tidak tahu bagaimana cara memenuhi kebutuhan gizi dengan mengonsumsi makanan yang beragam serta bermutu tinggi akibat pola makan yang salah².

Pertumbuhan yang pesat, perubahan psikologis yang dramatis serta peningkatan aktivitas menyebabkan peningkatan kebutuhan zat gizi dan terpenuhi atau tidaknya kebutuhan ini, akan mempengaruhi status gizi¹. Masalah gizi yang utama dialami oleh para remaja antara lain anemia defisiensi zat besi, rentan kekurangan kalsium, kelebihan berat badan/obesitas, dan kekurangan zat gizi. Hal ini berkaitan dengan marak dan meningkatnya konsumsi makanan olahan yang nilai gizinya kurang, namun memiliki banyak kalori sebagai pemicu obesitas pada usia remaja³. Selain itu keinginan remaja untuk mempunyai tubuh langsing dan adanya kebebasan makan membuat remaja mengurangi frekuensi makan

dan jumlah asupan makanan untuk pertumbuhan. Adapun banyak remaja yang kurang mengetahui pentingnya zat gizi yang terkandung dalam makanan serta fungsinya terhadap tubuh⁴.

Di Indonesia pangan diatur oleh negara pada UU No. 18 Tahun 2012, namun masyarakat masih belum mendapatkan makanan yang cukup terjamin keamananan dan mutunya. Hal ini dapat disebabkan karena masih kurangnya pemahaman konsumen akan sifat, manfaat dan cara menentukan kebutuhan makanan agar dirinya menjadi individu yang sehat, produktif, kreatif, dan inovatif. Perlu diingat bahwa tidak ada bahan makanan yang dapat memberikan semua zat gizi esensial yang diperlukan tubuh. Pedoman untuk pola makan sehat di Indonesia pernah dicanangkan pada 1950 melalui pedoman “empat sehat lima sempurna”. Pada tahun 1995 disempurnakan menjadi “Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)” rekomendasi dari Konferensi Pangan Sedunia di Roma tahun 1992. Kemudian PUGS disempurnakan kembali menjadi Pedoman Gizi Seimbang (PGS) tahun 2014 yang dijabarkan dalam “10 pesan dasar gizi seimbang”⁵.

Makanan bergizi sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk hidup sehat dan melakukan aktivitas sehari-hari. Namun makanan bergizi bukan satu-satunya faktor yang menjamin tubuh menjadi sehat. Selain bergizi, tubuh membutuhkan keragaman zat gizi dari sumber zat gizi yang beragam. Sehingga tidak kekurangan atau kelebihan zat gizi serta tercapai status gizi yang optimal⁵. Apabila kondisi kelebihan dan kekurangan zat gizi tidak

diatasi, maka dapat menyebabkan timbulnya penyakit lain serta turunya kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) yang dapat berakibat pada pembangunan nasional.

Di Indonesia salah satu parameter yang digunakan dalam menilai tingkat keanekaragaman dan keseimbangan pangan adalah Pola Pangan Harapan (PPH). Semakin besar skor PPH maka kualitas dan kuantitas konsumsi pangan dilihat semakin baik. Kualitas konsumsi pangan yang dianggap sempurna diberikan pada angka kecukupan gizi dengan skor PPH mencapai 100⁵.

Berdasarkan BKP (2018), Indonesia masih dihadapkan pada tantangan pemanfaatan pangan dan gizi. Situasi konsumsi pangan di Indonesia yang diindikasikan dengan skor Pola Pangan Harapan (PPH) Konsumsi Pangan juga masih menunjukkan kondisi yang belum ideal. Pada tahun 2017, skor PPH sebesar 90,4% dimana situasi konsumsi masyarakat Indonesia masih didominasi oleh kelompok padi-padian, yaitu sebesar 62,1%, dengan angka yang direkomendasikan sebesar 50%. Adapun yang lebih dari rekomendasi yakni minyak dan lemak 12,7% serta gula 5,1%. Sementara itu, yang belum mencapai konsumsi yang direkomendasikan ada pada kelompok umbi-umbian 3,3%, pangan hewani 11,2%, buah/biji berminyak 1,8%, kacang-kacangan 3,1%, sayur dan buah 5,4%, serta lain-lain 1,7%. Selain itu, berdasarkan data survei konsumsi pangan skor PPH di Kabupaten Sleman tahun 2016 adalah sebesar 87,1 dengan kecukupan energi sebesar 1688,6 Kkal/Kapita/hari yang masih

cukup jauh dari AKE 2.150 kkal/kap/hari dengan tingkat kecukupan energi sebesar 78,5%⁶.

Menurut hasil Riskesdas 2018, proporsi masalah gizi kelebihan berat badan dan obesitas pada umur >18 tahun, mengalami peningkatan yakni pada masalah kelebihan berat badan yaitu 8,6% (2007), 11,5% (2013), dan 13,6% (2018). Sedangkan dalam masalah obesitas 10,5% (2007), 14,8% (2013), 21,8% (2018). Adapun di DIY tahun 2018 proporsi obesitas usia >18 tahun sebesar 21%⁷. Hasil studi pendahuluan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dengan mencari data sekunder yang ada di klinik pratama diperoleh bahwa, prevalensi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta tahun 2018 dengan status gizi kurus sebesar 16,7%, dan status gizi gemuk sebesar 16,2%.

Sudah banyak kegiatan yang dilaksanakan dalam rangka menyadarkan masyarakat dibidang gizi, salah satunya seperti yang tertuang dalam rencana aksi kementerian Kesehatan RI, yaitu meningkatkan pendidikan gizi masyarakat melalui penyediaan materi Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) dan kampanye gizi⁸.

Berdasarkan hal tersebut, salah satu media yang dapat digunakan adalah media infografis, yaitu bentuk visualisasi data yang menyampaikan informasi kompleks kepada pembaca agar dapat dipahami dengan lebih mudah dan cepat⁹. Media ini dapat digunakan oleh mahasiswa, karena berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa¹⁰.

Terdapat penelitian dari Wulandari, Zainudin, dan Henry (2019) berjudul “Pengembangan Media Pembelajaran E-Book Infografis sebagai Penguatan Kognitif Siswa X MIA”, diperoleh hasil bahwa evaluasi menyeluruh pada siswa didapatkan hasil valid dengan persentase 81,49%. Terdapat 95,34% siswa yang mencapai peningkatan nilai dan dapat disimpulkan bahwa e-book infografis termasuk efektif digunakan dalam pembelajaran secara mandiri¹¹. Oleh karena itu, dalam penelitian ini penting dilakukan untuk melihat pengaruh edukasi gizi dengan media infografis Pola Makan Remaja (PMR) terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, adapun rumusan masalah yang diperoleh yaitu:

1. Apakah pengetahuan dan sikap mahasiswa tentang gizi seimbang meningkat setelah diberikan edukasi gizi dengan media infografis Pola Makan Remaja (PMR).?
2. Apakah pengetahuan dan sikap mahasiswa tentang gizi seimbang meningkat setelah diberikan edukasi gizi dengan media *leafle* Pola Makan Remaja (PMR)?
3. Apakah Edukasi gizi dengan media infografis Pola Makan Remaja (PMR) lebih efektif dibandingkan dengan media *leaflet* dalam

meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media infografis Pola Makan Remaja (PMR) terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui peningkatan pengetahuan dan sikap mahasiswa tentang gizi seimbang setelah diberikan edukasi gizi dengan media infografis Pola Makan Remaja (PMR).
- b. Mengetahui peningkatan pengetahuan dan sikap mahasiswa tentang gizi seimbang setelah diberikan edukasi gizi dengan media *leaflet* Pola Makan Remaja (PMR).
- c. Mengetahui keefektifan media infografis Pola Makan Remaja (PMR) dibandingkan dengan media *leaflet* dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup penelitian dalam bidang gizi dengan cakupan penelitian gizi masyarakat khususnya mengenai media pendidikan gizi.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat pengaruh penggunaan media infografis serta menambah teori dan inovasi sebagai media pendidikan gizi.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa termotivasi untuk mengetahui, mempelajari, dan kemudian mempraktikkan gizi seimbang dalam kehidupan mereka sehari-hari.

3. Bagi Institusi

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini selanjutnya, dapat menjadi masukan bagi institusi dalam melakukan inovasi terhadap media pendidikan gizi atau pemilihan media yang tepat untuk pendidikan kesehatan sesuai target pendidikan.

4. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan serta dapat dijadikan literatur untuk penelitian selanjutnya.

F. Keaslian Penelitian

Terdapat beberapa penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini, antara lain:

1. Susetyo, dkk. (2015) dengan judul “Efektivitas Infografis Sebagai Pendukung Mata Pelajaran IPS pada Siswa Siswi Kelas 5 SDN Kepatihan di Kabupaten Bojonegoro”¹².

Persamaan dengan penelitian ini adalah media yang digunakan infografis. Sedangkan perbedaan dari penelitian ini adalah subjek yang digunakan siswa siswi Kelas 5 SDN *Kepatihan di Kabupaten Bojonegoro dan metode* menggunakan metode menggunakan penelitian kuantitatif, sedangkan pendekatan yang digunakan adalah pendekatan korelasional.

Hasil yang diperoleh yaitu infografis berpengaruh pada daya ingat dan daya nalar peserta didik, sehingga peserta didik mampu menjawab soal dalam ketika diadakan ujian atau tes. Penggunaan infografis juga terbukti efektif dengan hasil yang ditampilkan dari uji hipotesis dan juga penyebaran kuesioner.

2. Safitri dan Fitranti (2016) dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah dan *Booklet* Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja *Overweight*”¹³.

Persamaan dengan penelitian ini adalah pemberian edukasi gizi, jenis penelitian *quasi experimental*, rancangan penelitian *pre-posttest group design*, dan variabel penelitian yaitu peningkatan pengetahuan dan sikap. Sedangkan perbedaan dari penelitian ini adalah, subyek yang digunakan yaitu pada remaja, media yang digunakan yaitu ceramah dan *booklet*.

Hasil yang diperoleh yaitu peningkatan rerata pengetahuan gizi pada kelompok ceramah dari sebelumnya sebesar 72,99% menjadi 78,88%, sedangkan pada kelompok *booklet* rerata pengetahuan

sebelum edukasi sebesar 73,96% menjadi 78,89%. Peningkatan rerata sikap gizi pada kelompok ceramah dari sebelumnya sebesar 75,86 menjadi 79,07, sedangkan peningkatan rerata sikap pada kelompok booklet dari sebelumnya sebesar 73,14 menjadi 78,93. Terdapat perbedaan rerata pengetahuan dan sikap gizi pada kelompok ceramah dan booklet ($p < 0,05$). Namun, tidak terdapat perbedaan perubahan pengetahuan dan sikap gizi pada kedua kelompok ($p > 0,05$).

3. Puspitasari, dkk. (2018) dengan judul “Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Piring Makanku terhadap Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar”¹⁴.

Persamaan dalam penelitian ini adalah jenis penelitiannya yaitu variable penelitian yang digunakan yaitu pengetahuan tentang gizi seimbang *quasi eksperimental* dengan *design pre-posttest with control group*. Sedangkan perbedaan dari penelitian ini adalah sampel yang digunakan yaitu siswa SDN Gamol dan SDN Meijen 1 serta media yang digunakan yaitu media piring makanku dan lembar balik. Hasil yang diperoleh adalah terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum penyuluhan pada kelompok perlakuan dan pembandingan ($p = 0,019$). Namun tidak terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan setelah penyuluhan pada kelompok perlakuan dan pembandingan ($p = 0,983$). Peningkatan pengetahuan pada kelompok perlakuan lebih tinggi dibandingkan kelompok pembandingan.

4. Trianasari (2018) dengan judul “Media Papan Petak PGS dan Poster pada Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar”¹⁵.

Persamaan dalam penelitian ini adalah metode penelitian yang digunakan yaitu pemberian edukasi gizi seimbang, jenis penelitiannya yaitu eksperimen semu, desain penelitian *pre-posttest with control*, dan variabel yang digunakan yaitu pengetahuan. Sedangkan perbedaan dari penelitian ini adalah lokasi, media papan petak PGS dan poster, dan subyek yang digunakan yaitu pada siswa SDN 1 Salakan. Penggunaan papan petak meningkatkan skor pengetahuan rata-rata sebesar 25,4, sedangkan pada poster sebesar 18,5 dengan t-hitung 2,2. Ada perbedaan yang signifikan skor pengetahuan antara kelompok papan petak dan poster ($p=0.034$).

5. Rima, dkk. (2019) dengan judul “Edukasi Konsumsi Buah dan Sayur Melalui Media Video Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Mahasiswa Obesitas di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta”¹⁶.

Persamaan dengan penelitian ini adalah jenis penelitian *quasi experimental*, rancangan penelitian *pretest-posttest without control group design*, subjek yang digunakan yaitu pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dan variabel penelitian yaitu peningkatan pengetahuan dan sikap. Sedangkan perbedaan dari penelitian ini adalah media yang digunakan yaitu video.

Hasil yang diperoleh yaitu dalam rerata skor pretes pengetahuan adalah 46,67; skor sikap 68,52; dan skor perilaku 104,78. Analisis data menggunakan paired sample test. Hasil penelitian dengan uji paired sample test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretes dan skor postes. Hasil uji skor sikap $p=0,163$ ($p > 0,05$), dan skor perilaku $p=0,961$ ($p > 0,05$), menunjukkan adanya perbedaan yang tidak signifikan antara skor pretes dan skor postes.

6. Wulandari, dkk. (2019) dengan judul “Pengembangan Media Pembelajaran E-Book Infografis sebagai Penguatan Kognitif Siswa X MIA”¹¹.

Persamaan dengan penelitian ini adalah media yang digunakan media infografis namun dalam bentuk e-book. Sedangkan perbedaan dari penelitian ini adalah subjek yang digunakan siswa X MIA di SMA N 3 Kota Batu. Hasil yang diperoleh yaitu E-book infografis ini dinyatakan valid untuk diterapkan dalam pembelajaran dengan tingkat kevalidan dari ahli materi sebesar 93,35% dan dari ahli media sebesar 99,26%. E-book infografis dikatakan efektif untuk digunakan dalam pembelajaran mandiri, dilihat dari 41 siswa atau 95,34% dari populasi mengalami peningkatan nilai *posttest* atas *pretest*.