

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status gizi normal memiliki peran yang penting terutama untuk usia harapan hidup yang lebih panjang. Kelebihan dan kekurangan gizi merupakan masalah penting pada usia dewasa yang dapat menyebabkan penyakit-penyakit tertentu yang akan mempengaruhi usia harapan hidup. Berdasarkan Riskesdas (2018) di DKI Jakarta, prevalensi dewasa kurus 7,9%, berat badan lebih 15,60% dan obesitas 29,80%. Tingginya status gizi lebih dan obesitas dapat dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan mengenai gizi pada seseorang. Pengetahuan merupakan dasar dari pembentukan perilaku kesehatan. Seseorang memerlukan pengetahuan yang cukup untuk menerapkan konsumsi makanan yang baik. Namun masih banyak orang yang masih belum mengerti pentingnya menjaga kesehatan melalui menjaga asupan makan. Maka dari itu diperlukan edukasi gizi melalui media video demi meningkatkan pengetahuan mengenai gizi pada seseorang (Pringgotomo & Tekke, 2019).

Pada perkotaan, usia dewasa yang mengalami obesitas lebih tinggi dibandingkan di daerah pedesaan. Hal ini dapat terjadi karena lingkungan perkotaan merupakan pusat perkembangan ekonomi yang memiliki fasilitas yang serba mudah sehingga mempengaruhi gaya hidup masyarakatnya. Pada penelitian studi empiris terhadap responden anak umur 8-10 tahun di Sekolah Dasar Bunda Hati Kudus menyatakan bahwa faktor lingkungan juga memberikan dampak obesitas pada anak-anak karena adanya makanan yang tersedia di lingkungan sekolah dan pusat perbelanjaan dipertanian (Safitri & Rahayu, 2020). Kemudahan akses makanan didukung oleh peningkatan teknologi yang

digunakan untuk memesan makanan melalui online dapat meningkatkan konsumsi makanan tinggi kalori yang pada akhirnya dapat menyebabkan kegemukan pada seseorang sedangkan aktivitas fisiknya menurun. Berdasarkan penelitian (Laila, 2018) dengan hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,025$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingginya frekuensi makanan tinggi kalori yang disebabkan karena kemudahan akses makanan melalui online dengan kejadian kegemukan.

Faktor kemudahan akses makanan tidak akan meningkatkan konsumsi makanan tinggi kalori apabila seseorang memiliki tingkat pengetahuan mengenai gizi yang baik. Pengetahuan gizi pada seseorang juga dapat mempengaruhi terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan berpengaruh terhadap asupan makan seseorang yang memiliki hasil akhir asupan makan berpengaruh terhadap status gizi. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Spronk, 2014) yang menyatakan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara pengetahuan gizi yang rendah dengan pola makan dengan tingkat kalori tinggi dan adanya hubungan positif yang signifikan antara pengetahuan yang tinggi dengan pola konsumsi sayur dan buah yang baik serta rendahnya konsumsi lemak. Banyak faktor yang menjadikan seseorang lebih memilih makanan yang mengandung makanan kalori tinggi antara lain rasa yang sangat bisa diterima oleh konsumen dan biaya yang dikeluarkan dapat mempengaruhi asupan makan seseorang. Maka dari itu, tujuan memiliki pengetahuan tentang gizi yang baik untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku dalam memilih makanan dengan asupan yang baik, peningkatan pengetahuan dapat dilakukan melalui media edukasi gizi (Spronk et al., 2014)

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi asupan makan dan minuman tinggi kalori seseorang, hal ini dapat menyebabkan timbulnya penyakit seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, diabetes mellitus dan penyakit pernafasan

pada usia dewasa awal (Siddiq et al., 2016). Usia dewasa yang mengalami obesitas cenderung lebih tinggi pada yang tinggal di perkotaan, berpendidikan lebih tinggi dan pada kelompok status ekonomi yang tinggi (Kadita & Pengesahan, 2017). Hal ini berdampak energi yang masuk lebih besar dari pada energi yang keluar pada seseorang sehingga terjadinya obesitas. Selain gaya hidup, lingkungan juga dapat memberikan pengaruh terhadap obesitas akibat faktor dan stress (Geiker et al., 2018).

Universitas Kristen Indonesia dipilih pada penelitian ini karena posisi Universitas Kristen Indonesia melalui *survey* online berdekatan dengan restoran makanan tinggi kalori. Selain itu, Universitas Kristen Indonesia berada di lokasi strategis, adanya respon baik yang ditunjukkan oleh Kaprodi dan mahasiswa.

Pada penelitian Edukasi Gizi yang dilakukan oleh (Seki & Fayasari, 2019) menggunakan Media Audiovisual terhadap Pola Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja SMP di Jakarta Timur memiliki hasil yang menyatakan adanya peningkatan konsumsi sayur yang baik dengan presentase peningkatan 28% dan peningkatan 58% konsumsi buah dengan media edukasi video. Media edukasi gizi termasuk dalam promosi kesehatan yang merupakan sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator melalui media cetak, elektronik, media luar ruang, sehingga responden dapat meningkatkan pengetahuannya yang diharapkan sehingga dapat merubah perilaku ke arah positif dalam kesehatan (Pohan Maharani, 2020)

Media edukasi video mengenai gizi secara online dapat memberikan dampak terhadap peningkatan pemahaman dan perubahan perilaku (Sabarudin et al., 2020). Hal ini didukung oleh penelitian di kota Bengkulu pada tahun 2018, menunjukkan hasil *Wilcoxon* pada *pre-test post-test* pengetahuan didapatkan *p-value* 0,003 ini berarti ada pengaruh dari media edukasi video terhadap pengetahuan dan untuk *p-value* sikap 0,001 ini artinya ada pengaruh edukasi video terhadap sikap pada responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi (Meidiana et al., 2018).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, usia dewasa memiliki masalah kelebihan dan kekurangan gizi yang dapat menyebabkan penyakit tertentu. Penyebab timbulnya penyakit juga dapat dikarenakan status gizi yang obesitas, hal ini dapat terjadi dikarenakan faktor peningkatan ekonomi, gaya hidup, faktor lingkungan yang menyebabkan adanya peningkatan konsumsi makanan. Selain faktor tersebut, faktor kurangnya pengetahuan mengenai gizi merupakan suatu faktor yang menyebabkan seseorang mengkonsumsi makanan tinggi kalori. Berdasarkan rumusan masalah, apakah ada pengaruh media edukasi gizi video terhadap pengetahuan asupan makanan dan minuman tinggi kalori?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisa pengaruh media edukasi video makanan dan minuman tinggi kalori terhadap pengetahuan dan asupan kalori pada mahasiswa Universitas Kristen Indonesia jurusan Pendidikan Agama Kristen

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Membuat media edukasi makanan dan minuman tinggi kalori
- b. Menilai pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi dengan media video pada mahasiswa Universitas Kristen Indonesia Prodi Pendidikan Agama Kristen
- c. Menilai asupan sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi dengan media video pada mahasiswa Universitas Kristen Indonesia Prodi Pendidikan Agama Kristen
- d. Menganalisa pengaruh media edukasi video makanan dan minuman tinggi kalori terhadap pengetahuan dan asupan kalori pada mahasiswa Universitas Kristen Indonesia jurusan Pendidikan Agama Kristen

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

- a. Mampu membuat media edukasi gizi video makanan dan minuman tinggi kalori
- b. Mendapatkan informasi mengenai pengetahuan yang dimiliki oleh responden tentang makanan dan minuman tinggi kalori
- c. Mendapatkan pengalaman melakukan penelitian di bidang pemberian media edukasi gizi video makanan dan minuman tinggi kalori

1.4.2 Bagi Responden

- a. Kelompok usia dewasa awal mendapatkan pengetahuan tentang makanan dan minuman tinggi kalori dan asupan kalori dirinya dalam sehari
- b. Kelompok usia dewasa awal dapat mengetahui dampak mengkonsumsi makanan dan minuman tinggi kalori.

1.4.3 Bagi STIK Sint Carolus

- a. Adanya relasi yang baik antara STIK Sint Carolus dengan kelompok dewasa awal (19-29 tahun) di Universitas Kristen Indonesia
- b. Sebagai bahan informasi dan pengembangan ilmu bagi mahasiswa lain dan referensi untuk peneliti berikutnya.