

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.2 Latar Belakang

Indonesia mengalami dua masalah gizi yang besar. Selain masih kekurangan gizi, juga mulai kelebihan gizi. Anak balita, anak usia sekolah, remaja, dan orang dewasa masih banyak yang mengalami kegemukan, juga ada yang kurus. Kurang dan kelebihan gizi sama-sama berdampak negatif. Kekurangan gizi berhubungan erat dengan lambatnya pertumbuhan tubuh (terutama pada anak), daya tahan tubuh rendah sehingga mudah sakit, dan produktivitas yang rendah. Adapun kelebihan gizi ditandai dengan kelebihan berat badan dan gemuk berisiko terkena berbagai penyakit kronis atau degeneratif, seperti diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, *stroke*, penyakit asam urat, dan beberapa jenis kanker. Dengan meningkatnya risiko tersebut, *World Economic Forum* (2010) memprediksi Indonesia berpotensi kehilangan produktivitas hingga US\$ 4,47 Triliyun pada tahun 2012 sampai 2030. Di Indonesia, sebagian besar kematian pada kelompok umur di atas 45 tahun disebabkan oleh penyakit tidak menular, di mana hampir 60 persen kematian di atas 65 tahun juga disebabkan oleh penyakit *stroke*, hipertensi, dan jantung (Kemenkes, 2007).

Berdasarkan Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013, prevalensi orang dewasa yang termasuk dalam kategori kurus pada tingkat nasional sebanyak 8,7%, sedangkan prevalensi orang dewasa dalam kategori berat badan lebih sebanyak 13,5%, dan prevalensi orang dewasa dalam kategori obesitas sebanyak 15,4%. Pada WUS (Wanita Usia Subur) dengan kategori kurus sebanyak 20,8%, dan WUS (Wanita Usia Subur) dengan kategori gemuk sebanyak 32,9% (Kemenkes RI, 2013). Kegemukan dan tingkat kekurusan seseorang sangat erat kaitannya dengan citra tubuh (*Body image*), dimana Chaplin (2000) menyatakan bahwa citra tubuh (*body image*) adalah pandangan individu mengenai penampilan badannya di hadapan orang lain. Dewi (2010) juga menambahkan bahwa citra tubuh adalah salah satu aspek dari konsep diri yang merupakan kesadaran individu akan tubuhnya sendiri, merupakan refleksi tubuh individu dan pengalaman individu dengan tubuhnya sendiri. Hal ini sangat sering dirasakan oleh

para *WUS* (Wanita Usia Subur) namun mereka tidak mengetahui secara benar mengenai keterkaitan *Body image* dan gizi seimbang.

*WUS* (Wanita Usia Subur) adalah wanita yang masih dalam usia reproduktif (sejak mendapat haid pertama dan sampai berhentinya haid), yaitu antara usia 15 – 49 tahun, dengan status belum menikah, menikah, atau janda, yang masih berpotensi untuk mempunyai keturunan (Novitasary, Mayulu, & Kawengian, 2013). Masalah gizi pada Wanita Usia Subur seperti Kekurangan dan kelebihan gizi muncul karena asupan makan bergizi tak seimbang. Kekurangan gizi terjadi akibat asupan gizi dibawah kebutuhan, sedangkan kelebihan gizi timbul karena asupan yang melebihi kebutuhan. Pemerintah Indonesia telah menerapkan kebijakan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia yaitu upaya perbaikan gizi masyarakat melalui penerapan gizi seimbang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes RI) Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman gizi Seimbang. gizi seimbang adalah susunan mkanan seha ri-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktifitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal (Kurniasih, Hilmansyah, Astuti, dan Imam, 2010).

Perilaku konsumsi pangan bergizi seimbang pada *WUS* (Wanita Usia Subur), dapat terganggu oleh pola kegiatan. Misalnya waktu kerja yang ketat, waktu di rumah yang singkat, ibu bekerja di luar rumah, peningkatan risiko terpapar polusi dan makanan tidak aman, ketersediaan berbagai makanan siap saji dan siap olah, dan ketidak-tahuan tentang gizi, yang menyebabkan kelompok usia ini cenderung beraktivitas ringan atau santai (*sedentary life*), yang salah satu akibatnya adalah konsumsi pangan yang tidak seimbang dan tidak higienis. Oleh karena itu, perhatian terhadap perilaku gizi seimbang perlu ditingkatkan untuk mencapai asupan makan yang tepat, aktif dan produktif (Kemenkes RI, 2014). Sehingga diperlukan penyelenggaraan gizi seimbang berupa sosialisasi, penyuluhan, pelatihan, konseling, praktik gizi seimbang, dan juga edukasi gizi.

Edukasi gizi merupakan suatu metode serta upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku makan sehingga terciptanya status gizi optimal (Brun 1985; Ho *et al*, 2012). Pada *WUS* (Wanita Usia Subur) yang memiliki pola kegiatan yang cukup tinggi, akan sangat sulit untuk menerima atau menghadiri kegiatan berupa

sosialisasi gizi, penyuluhan, maupun konseling yang diakibatkan oleh pola kegiatan mereka yang tidak memiliki waktu luang besar. Menurut Kemenkes RI, 2014 pola kegiatan yang padat bukan hanya mengganggu pola makan gizi seimbang, juga dapat membuat *WUS* (*WUS*) merasa *stress* dan dapat mengaktifkan glukokortikoid (seperti hormon kortisol) yang dapat meningkatkan output glukosa hati, menurunkan sekresi dan sensitivitas dari hormon insulin. Selain itu *stress* juga dapat meningkatkan akumulasi lemak tubuh, hipertensi dan menyebabkan seseorang memiliki gaya hidup yang tidak sehat. Oleh karena itu, aktivitas fisik sangat membantu meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap insulin dan menghindari kegemukan, sehingga insulin bekerja lebih baik sehingga glukosa masuk ke sel-sel otot untuk dibakar. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi/tenaga dan pembakaran energi. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain aktivitas sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain. Beberapa latihan fisik yang dapat dilakukan seperti berlari, jogging, bermain bola, berenang, senam, bersepeda, dan lain-lain. Jenis olahraga dapat dipilih sesuai dengan hobi (Kemenkes RI, 2014). Oleh karena itu, edukasi gizi pada wanita usia subur memerlukan media yang edukatif, kreatif, dan inovatif, juga tidak membutuhkan waktu yang lama dan dapat mengganggu pola kegiatan. Salah satu contohnya adalah media edukasi berbasis aplikasi *website*.

*Website* merupakan salah satu media edukasi gizi berbasis teknologi *edutainment* yang sudah banyak diterapkan di luar negeri dan berpotensi untuk diterapkan di Indonesia. Indonesia merupakan negara yang penggunaan internetnya berkembang pesat. Sebanyak 32,5% pengguna internet berjenis kelamin pria, yang disusul dengan pengguna internet berjenis kelamin wanita sebanyak 29,5% dari total responden sebesar 80,7 juta jiwa., sedangkan pengguna Internet yang membuka *website* sebesar 53,7%, dan sebanyak 59,9% dari total pengguna internet di Indonesia mengakses internet dengan menggunakan mobile phone sisanya menggunakan laptop dan PC (Pusat Penelitian dan Pengembangan SDPPPI Badan Penelitian dan Pengembangan SDM Kementerian KomInfo, 2016). Oleh karena itu, android dan *website* sangatlah efektif jika digunakan dalam edukasi gizi sehingga dapat memberikan dampak positif dari penggunaan *smartphone* dan internet pada *WUS* (Wanita Usia Subur) tanpa mengganggu pola kegiatan yang padat.

Media Pembelajaran berbasis *web* juga sangat membantu dalam intervensi gizi selama dalam kondisi pandemik COVID-19 ini yang menganjurkan agar adanya *social distancing*. Dalam aplikasi ini juga terdapat banyak fitur yang sangat memudahkan dalam proses intervensi, dimana terdapat fitur *live chat* yang memudahkan *user* dalam bertanya dimanapun dan kapanpun, juga terdapat *discussion room* yang menunjang *user* satu dengan yang lainnya dapat saling berkomunikasi dan membahas masalah seputar gizi, juga terdapat fitur materi yang lebih menarik seperti tampilan *web* dan video edukasi.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Kurangnya informasi yang tepat mengenai gizi bisa menjadi penyebab terjadinya masalah gizi berupa kekurangan gizi, dan kelebihan gizi, maupun *body shaming* (akibat kurangnya pengetahuan tentang *body image*), dan juga dapat menyebabkan perilaku yang buruk. Permasalahan ini juga didukung dengan pola kegiatan di kalangan dewasa terutama *WUS* (Wanita Usia Subur) yang memiliki pola kegiatan padat, sehingga tidak adanya waktu luang untuk menghadiri penyuluhan ataupun konsultasi gizi secara intensif. Dalam hal ini perlu diberikan jalan keluar berupa teknologi *edutainment* yang merupakan *website* yang dapat membantu *WUS* (Wanita Usia Subur) dalam menjaga badan ideal dan *body image* tanpa mengganggu pola kegiatan, dan tetap menerapkan gizi seimbang dengan penerapan anjuran aktivitas fisik.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah yang telah diterapkan diatas bahwa kurangnya informasi mengenai gizi seimbang dan aktifitas fisik yang tepat pada *WUS* (Wanita Usia Subur) dengan pola kegiatan padat akan menyebabkan masalah gizi dan pemberian pendidikan gizi merupakan faktor penting untuk pemberian pengetahuan, juga dalam mengubah pola makan menjadi gizi seimbang, maka peneliti hanya membatasi masalah penelitian dengan meneliti pengaruh media edukasi berbasis aplikasi *web*

terhadap pengetahuan, asupan energi, IMT, *body image*, dan aktivitas fisik pada Wanita Usia Subur.

#### **1.4 Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, Mengidentifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang didapat, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Apakah ada pengaruh pemberian media edukasi berbasis aplikasi *web* terhadap perubahan pengetahuan, asupan energi, IMT, *body image*, dan aktivitas fisik terhadap *WUS* ?”.

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

##### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh pemberian media edukasi berbasis aplikasi *web* terhadap pengetahuan, pola makan, IMT, *body image*, dan aktivitas fisik terhadap *WUS*.

##### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi pengetahuan sebelum dan sesudah diberi media edukasi berbasis aplikasi *web* pada *WUS*.
- b. Mengidentifikasi asupan energi sebelum dan sesudah diberi media edukasi berbasis aplikasi *web* pada *WUS*.
- c. Mengidentifikasi IMT sebelum dan sesudah diberi media edukasi berbasis aplikasi *web* pada *WUS*.
- d. Mengidentifikasi *body image* sebelum dan sesudah diberi media edukasi berbasis aplikasi *web* pada *WUS*.
- e. Mengidentifikasi aktivitas fisik sebelum dan sesudah diberi media edukasi berbasis aplikasi *web* pada *WUS*.
- f. Menganalisis pengetahuan sebelum dan sesudah diberi media edukasi berbasis aplikasi *web* pada *WUS*.
- g. Menganalisis asupan energi sebelum dan sesudah diberi media edukasi berbasis aplikasi *web* pada *WUS*.
- h. Menganalisis IMT pada wanita usia subur *WUS*.

- i. Menganalisis *body image* sebelum dan sesudah diberi media edukasi berbasis aplikasi *web* pada *WUS*.
- j. Menganalisis aktifitas fisik sebelum dan sesudah diberi media edukasi berbasis aplikasi *web* pada *WUS*.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Responden**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan peningkatan pengetahuan, perubahan pola makan, perubahan IMT normal, memiliki *body image* yang ideal, dan dapat memberikan perubahan aktifitas fisik yang tepat juga dapat menerapkan pemahaman pola gizi seimbang dalam menu makanan sehari-hari.

### **2. Bagi Peneliti**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan serta pengalaman langsung selama penelitian dilapangan. Meningkatkan kemampuan dalam bidang pembuatan aplikasi *web*, juga design. Menambah wawasan dan pengetahuan yang mendalam mengenai pengaruh pemberian media edukasi berbasis aplikasi *web* terhadap perubahan pengetahuan, asupan energi, IMT, *body image*, juga aktivitas fisik pada *WUS*.

### **3. Bagi Prodi Gizi**

Penelitian ini dapat memperkaya penelitian yang telah dilakukan dan dapat menjadi bahan pustaka bagi peneliti selanjutnya, serta dapat memberikan informasi dan wawasan mengenai media yang efektif dalam menyampaikan informasi pada Wanita Usia Subur (WUS) di era sekarang.

### 1.7 Keterbaruan Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Nikmah Utami Dewi, Diah Ayu Hartini, Yusra Indah Jayadi, Abd.Rahman, 2018	Peningkatan Pengetahuan Gizi Melalui Permainan	Penelitian eksperimen semu ( <i>quasy experiment</i> ) dengan rancangan <i>randomized pre-post test design</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah mendapatkan edukasi gizi melalui permainan terdapat peningkatan pengetahuan di tiga sekolah, sedangkan satu sekolah lain tidak terjadi peningkatan, hal ini disebabkan oleh waktu yang tidak tepat
2.	Fujiyanto, 2016	Penggunaan Media Audio Visual untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada		Berdasarkan perolehan data awal, siswa yang tuntas sebesar 40% dari 30 siswa, dengan ketentuan KKM 70.

		Materi Hubungan Antar Makhluk Hidup		Selama penggunaan media audio visual pada
No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
				siklus I siswa yang tuntas meningkat dengan persentase 53,3% sebanyak 16 siswa. Pada siklus II siswa yang tuntas meningkat dengan persentase 66,6% sebanyak 20 siswa, dan siklus III siswa yang tuntas meningkat sebanyak 27 siswa dan telah mencapai target
3.	Athira Demitri, 2015	Pengaruh Pendidikan Gizi tentang Pola Makan Seimbang melalui Game Puzzle dan Gambar Animasi	Dengan <i>quasy experiment</i> , observasional, dan kuantitatif	Ada pengaruh Pendidikan gizi melalui game puzzle dan gambar animasi terhadap peningkatan pengetahuan anak

		terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak SDN 067890 Kota Medan		sekolah
No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
4.	Nurul Lolona Lingga, 2015	Pengaruh Pemberian Media Animasi terhadap Perubahan dan Sikap Gizi Seimbang pada Siswa Kelas VI SDN Tanjung Duren Utara 01 Pagi	Dengan quasy Experiment, dan observasi sional	Terjadi peningkatan skor pengetahuan dan sikap pada responden laki-laki dan perempuan sesudah pemberian animasi yaitu 39,57-73,14 dan pada perempuan 39,12-69,84. Terdapat juga pengaruh pemberian media animasi terhadap perubahan dan sikap gizi seimbang pada siswa kelas VI
5.	Fatimma Tuzzahroh, 2015	Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Video, Poster, dan Permainan	Dengan <i>Pre-Eksperimental</i> , observasi onal, dan kuantitatif	Persentase pengetahuan responden sebelum intervensi kategori kurang diperoleh nilai sebesar 29,4%.

		Kwartet Gizi terhadap Pengetahuan Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi		Nilai ini berubah signifikan menjadi 2% setelah
No	Nama Peneliti	Judul Peneliti	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
		dan Status Gizi Siswa SDN Karangasem III Kota Surakarta		dilakukan intervensi berupa penyuluhan gizi seimbang dengan media video, poster, dan permainan kwartet gizi. Persentase pengetahuan responden sebelum intervensi kategori baik diperoleh nilai 5,9%. Nilai ini berubah signifikan menjadi 31,3% setelah dilakukan intervensi berupa penyuluhan gizi seimbang dengan media video, poster, dan permainan kwartet gizi.
6.	Damayanti, Sudaryati,E	Hubungan Pengetahuan Gizi	Dengan menggunakan	Dari 88 orang sampel siswi,

	., & Siregar, M.A, 2014	dan Pola Makan pada Remaja Putri dengan Kejadian	an <i>cross</i> <i>Sectional</i>	ditemukan sebagian besar masih mengonsumsi
No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
		Anemia di SMPN 2 Kotapinang Kabupaten Labuhan Batu Selatan Tahun 2014		jumlah makanan yang tidak baik tiap harinya yaitu 62 orang dalam makanan pokok, 53 orang dalam lauk pauk, 56 orang dalam sayur, dan 75 orang dalam buah- buahan
7.	Desrianti, D.I., Rhaardja,U ., & Mulyani, R, 2012	Audio Visual as One of The Teaching Resources on Ilearning	Perban dingan antara metode iLearning dengan metode konven sional	Mahasiswa yang belajar melalui media audiovisual memiliki rata-rata yang lebih besar yaitu 80% dibandingkan dengan mahasiswa yang belajar melalui media konvensional yaitu 71,6%

Dari ketujuh peneliti yang dipaparkan kurang lebih memiliki karakteristik yang sama, yaitu penggunaan media dalam edukasi gizi. Pada penelitian Nikmah Utami

Dewi, Diah Ayu Hartini, Yusma Indah Jayadi, Abd.Rahman, (2018) menjelaskan bahwa bahwa setelah mendapatkan edukasi gizi melalui permainan terdapat peningkatan pengetahuan di tiga sekolah, sedangkan satu sekolah lain tidak terjadi peningkatan, hal ini disebabkan oleh waktu yang tidak tepat. Pada penelitian Fujiyanto, 2016 bahwa berdasarkan perolehan data awal, siswa yang tuntas sebesar 40% dari 30 siswa, dengan ketentuan KKM 70. Selama penggunaan media audio visual pada siklus I siswa yang tuntas meningkat dengan persentase 53,3% sebanyak 16 siswa. Pada siklus II siswa yang tuntas meningkat dengan persentase 66,6% sebanyak 20 siswa, dan siklus III siswa yang tuntas meningkat sebanyak 27 siswa dan telah mencapai target, dan pada penelitian Desrianti, D.I., Rhaardja, U., & Mulyani, R, (2012) menyatakan bahwa mahasiswa yang belajar melalui media audiovisual memiliki rata-rata yang lebih besar yaitu 80% dibandingkan dengan mahasiswa yang belajar melalui media konvensional yaitu 71,6%. Dapat disimpulkan dari penelitian di atas terdapat adanya pengaruh positif atau sinergis terhadap Pendidikan gizi dan edukasi gizi dengan beragam media, namun membutuhkan waktu yang tepat agar hasil sesuai dengan yang diinginkan.