

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Gizi lebih (*overweight* dan obesitas) masih menjadi masalah kesehatan terbesar di Indonesia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 prevalensi *overweight* pada orang dewasa usia >18 tahun sebesar 13,6%, sedangkan prevalensi obesitas 21,8%. Pada wanita prevalensi obesitas lebih tinggi yaitu 29,3%, sedangkan pada laki-laki prevalensi obesitas yaitu 14,5% (profil kesehatan indonesia 2018). Di provinsi Jawa Barat, Kota Bekasi merupakan kota dengan prevalensi tertinggi obesitas yaitu sebesar 23,4% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2017). Saat ini prevalensi obesitas di Indonesia paling tinggi terjadi pada wanita, penelitian lain juga menunjukkan hal serupa bahwa di Amerika risiko terkena obesitas lebih tinggi terjadi pada wanita (Flegal, Carroll, Kit, & Ogden, 2012). Jika permasalahan gizi lebih tidak segera diatasi dapat meningkatkan risiko terkena masalah kesehatan yang lain seperti penyakit kardiovaskuler, dislipidemia, diabetes tipe 2, aterosklerosis, kanker, masalah pernapasan, dan masalah psikologis yang dapat secara signifikan mempengaruhi kehidupan sehari-hari serta dapat meningkatkan risiko kematian (Fruh, 2017).

Beberapa strategi intervensi (farmakologis dan non-farmakologis) dalam menurunkan berat badan yang dapat mencegah dan mengurangi faktor risiko akibat gizi lebih telah dibuktikan dalam berbagai penelitian, seperti operasi (lambung), mengontrol nafsu makan dan *emotional eating*, merubah gaya hidup, merubah perilaku makan, mendapatkan informasi terkait gizi, dan melakukan aktivitas fisik (Ho *et al.*, 2012; Lyzwiniski *et al.*, 2018). Hasil penelitian terbaru menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis dengan pendekatan psikologis berupa “*Mindful eating*” dapat menjadi salah satu strategi intervensi menurunkan berat badan (Olson & Emery, 2015). *Mindful eating* merupakan proses pendekatan makan secara psikologis yang fokus pada mekanisme mengunyah makanan, meningkatkan

kesadaran terhadap tanda-tanda fisiologis seperti mengenali rasa lapar, rasa kenyang, lingkungan makanan, dan karakteristik makanan (Dunn *et al.*, 2018; Lyzwinski *et al.*, 2018).

Pemberian intervensi dapat dilakukan dengan berupa edukasi, konseling dan lain-lain, namun saat ini era teknologi sudah berkembang pesat baik itu teknologi komunikasi dan teknologi kesehatan sehingga perlu adanya inovasi baru intervensi seperti edukasi gizi *online* melalui video dimana pengembangan media intervensi ini menggabungkan antara edukasi dengan teknologi digital dan internet, saat ini internet sudah menjadi kebutuhan sehari-hari, berdasarkan hasil studi Triastuti dkk penggunaan media sosial di Indonesia mencapai 106 juta dari total populasi 262 juta penduduk di Indonesia (Triastuti, Andrianto, & Nurul, 2017). Selain itu video edukasi gizi merupakan salah satu bentuk pengembangan media edukasi yang efektif dan dapat memberikan berbagai kemudahan seperti dapat diberikan secara *online*, memiliki fleksibilitas waktu dalam belajar, dapat mengulang materi secara mandiri kapan saja dan dimana saja tanpa dibatasi tempat dan waktu, serta memiliki dampak langsung yang positif terhadap pengetahuan (Kay, 2012; Moore and Smith, 2012).

Terdapat beberapa langkah penting dalam mengembangkan sebuah media edukasi, salah satunya adalah melakukan validasi terhadap media edukasi sebelum digunakan untuk melakukan intervensi, validasi media edukasi dapat dilakukan oleh ahli atau profesional dan responden kelompok sasaran (Arora, Sinha, Malhotra, & Ranjan, 2017). Berdasarkan hasil studi Oliviera dkk menunjukkan bahwa media edukasi *booklet* untuk makan sehat selama kehamilan yang dikembangkan, kemudian melakukan proses validasi media berupa validasi konten oleh ahli atau profesional dan responden ibu hamil, mendapatkan hasil yang valid sehingga *booklet* tersebut penggunaannya tidak diragukan lagi dan dapat digunakan oleh perawat atau tenaga kesehatan lainnya untuk membantu memberikan nasihat tentang makan sehat selama kehamilan pada ibu hamil (de Oliveira, de Oliveira Lopes and Fernandes, 2014). Selain itu hasil studi Galindo dkk menunjukkan bahwa validasi media terhadap video edukasi untuk tunarungu mengenai *CPR*

(*cardiopulmonary resuscitation*) yang dilakukan oleh profesional dan siswa dengan tunarungu mendapatkan hasil bahwa video menyajikan konten yang valid dan dapat dipahami oleh siswa dengan tunarungu, serta video tersebut dapat mewakili edukasi kesehatan mengenai *CPR (cardiopulmonary resuscitation)* terhadap orang dengan tunarungu (Galindo-neto, Carla, Alexandre, & Carvalho, 2019). Penelitian lain menunjukkan bahwa melakukan validasi media terhadap video edukasi untuk mempromosikan *self-efficacy* ibu dalam mencegah diare pada anak dengan dibantu oleh unit kesehatan, didapatkan hasil bahwa video tersebut valid dan materi yang diberikan dapat digunakan untuk mempromosikan tentang *self-efficacy* ibu dalam mencegah diare pada anak, sehingga setelah video edukasi tersebut terbukti valid penting agar materi tersebut disebarluaskan kepada layanan kesehatan lainnya agar ibu-ibu di tempat lain dapat mendapatkan edukasi yang sama (do Nascimento et al., 2015).

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti akan melakukan penelitian mengenai pengembangan dan validasi video edukasi gizi *online EMPIRE (emotion and mind power in relationship with eating)* untuk millennial dengan gizi lebih.

1.2 Identifikasi Masalah

Gizi lebih (*overweight* dan *Obesitas*) merupakan masalah kesehatan yang masih tinggi di Indonesia jika tidak diatasi dapat berisiko terkena masalah kesehatan yang lain seperti penyakit kardiovaskuler, dislipidemia, diabetes tipe 2, aterosklerosis, kanker, dan masalah psikologis sehingga memerlukan strategi intervensi efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut seperti memberikan video edukasi gizi *online EMPIRE (emotion and mind power in relationship with eating)* terkait pendekatan *mindful eating* yang pengembangannya telah melalui proses validasi media oleh para ahli atau profesional. Maka peneliti akan melakukan penelitian mengenai pengembangan dan validasi video edukasi gizi *online EMPIRE (emotion and mind power in relationship with eating)* untuk millennial dengan gizi lebih.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan video edukasi gizi *online* dengan pendekatan *mindful eating (EMPIRE)* sebagai media untuk mengatasi

gizi lebih pada millennial dan melihat validitas *EMPIRE* sebagai media intervensi yang dilakukan oleh profesional atau ahli gizi dan responden dengan gizi lebih

1.4 Perumusan Masalah

1.4.1. Bagaimana validitas “*EMPIRE*” sebagai media edukasi intervensi gizi lebih berbasis *online* menurut profesional atau ahli gizi dan responden dengan gizi lebih?

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengembangan dan Validasi Video Edukasi Gizi *Online EMPIRE (Emotion and Mind Power in Relationship with Eating)* Untuk Millennial dengan Gizi Lebih.

1.5.2. Tujuan Khusus

Mengidentifikasi valid atau tidak valid “*EMPIRE*” sebagai media edukasi intervensi gizi lebih berbasis *online* menurut profesional atau ahli gizi dan responden millennial dengan gizi lebih

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan hasil valid pada “*EMPIRE*” sebagai media edukasi intervensi gizi lebih berbasis *online* sehingga dapat bermanfaat bagi masyarakat.

1.6.2. Bagi Responden

1.6.2.1 Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bukti hasil valid bahwa “*EMPIRE*” sudah melalui uji validasi media sehingga mampu digunakan sebagai media edukasi intervensi gizi lebih berbasis *Online*.

1.6.2.2 Media “*EMPIRE*” diharapkan dapat membantu mempermudah ahli gizi dalam melakukan proses asuhan gizi terhadap responden dengan gizi lebih.

1.7 Keterbaruan Penelitian

Keterbaruan penelitian dapat dilihat pada Tabel 1. berikut ini:

Tabel 1. 1 Keterbaruan Penelitian

| No. | Nama Peneliti | Tahun | Judul | Metode | Hasil | Keterbatasan Penelitian |
|-----|--|-------|---|---|---|---|
| 1. | Rr. Siti Alisa Nur Zubaidah (Siti & Nur, 2020) | 2020 | Pengembangan <i>Preventive E-Education</i> Berbasis Aplikasi <i>Play Store</i> Untuk Membatasi Dependensi Asupan Gula, Garam, dan Lemak | Desain penelitian <i>research and development</i> model ADDIE (<i>Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation</i>) | Pengembangan <i>preventive e-education</i> berbasis aplikasi <i>play store</i> setelah dilakukan uji dengan model ADDIE, ini layak, praktis, efektif digunakan sebagai edukasi preventif | Pada penelitian tidak dilakukan pendekatan secara psikologi |
| 2. | Xia Chuan Lau, Yaw Loong Wong, Jyh Eiin Wong, Denise Koh, Razalee Sedek, Ahmad Taufik Jamil, Alvin Lai Oon Ng, Abu Saad Hazizi, Abd. Talib Ruzita and Bee Koon Poh (Lau et al., 2019) | 2019 | <i>Development and Validation of a Physical Activity Educational Module for Overweight and Obese Adolescents: CERGAS Programme</i> | Penelitian ini dilakukan dalam tiga fase yaitu: <i>Phase I: Needs Assessment, Phase II: Development of PA module and Phase III: Content and Face Validation of PA module</i> | Pengembangan modul edukasi fisik untuk remaja dengan <i>overweight</i> dan obesitas: program CERGAS setelah dilakukan uji dengan 3 fase yaitu, <i>Assessment, Development, Content and Face Validation,</i> modul ini dapat dimasukkan ke dalam buku pendidikan jasmani di sekolah untuk memberi manfaat lebih bagi remaja di sekolah | Dalam penelitian ini validasi modul edukasi aktivitas fisik hanya dilakukan oleh dua orang ahli atau professional |

| No. | Nama Peneliti | Tahun | Judul | Metode | Hasil | Keterbatasan Penelitian |
|-----|---|-------|--|---|--|--|
| | | | | | menengah terutama remaja dengan <i>overweight</i> dan obesitas, karena konten dalam modul telah divalidasi oleh panel ahli dan profesional | |
| 3. | Jayne Ramos Araújo Moura, Kadija Cristina Barbosa da Silva, Aparecida do Espirito Santo de Holanda Rocha (J. R. A. Moura et al., 2019) | 2019 | <i>Construction and Validation of a Booklet to Prevent Overweight in Adolescents</i> | Desain penelitian ini fokus terhadap <i>development, assessment, and refinement</i> | Dalam penelitian ini setelah menjalani proses penilaian oleh ahli profesional dan responden <i>booklet</i> untuk mencegah kelebihan berat badan pada remaja ini memiliki materi dengan format yang ringan dan jelas dengan ilustrasi yang mengacu pada aspek permainan, sehingga membangkitkan minat remaja terhadap subjek, konten yang objektif, bahasa yang sederhana, serta jelas dan mudah dimengerti. Selain itu <i>booklet</i> dengan konten yang telah divalidasi ini dapat digunakan oleh | Pada penelitian ini pengembangan materi tidak dilakukan secara <i>online</i> dan tidak dilakukan secara psikologis |

| No. | Nama Peneliti | Tahun | Judul | Metode | Hasil | Keterbatasan Penelitian |
|-----|---|-------|---|--|---|---|
| | | | | | peneliti lain dan dapat berkontribusi dalam perencanaan pembuatan edukasi kesehatan lainnya | |
| 4. | Nalu de Moraes Ribeiro, Ada Yukari Kanashiro Pereira, Ciléa Maria dos Santos Ozela (Ribeiro, Pereira, & Ozela, 2018) | 2018 | <i>Developing and Validating an Educational Brochure to Promote Breastfeeding and The Infant's Complementary Food</i> | Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu <i>research, development, validation</i> | Pengembangan brosur edukasi untuk mempromosikan menyusui dan makanan pendamping bayi setelah divalidasi oleh para ahli atau profesional memiliki kualitas yang baik seperti bahasa, tata letak, dan ilustrasi dapat dipahami, sehingga brosur edukasi dapat digunakan dengan baik | Pada penelitian ini pengembangan tidak dilakukan secara <i>online</i> |