

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pekerja merupakan sumber daya terpenting dalam organisasi, dimana pekerja mempunyai akses untuk berpartisipasi dalam program kesehatan kerja yang memfasilitasi pencapaian derajat kesehatan dan kapasitas kerja yang setinggi-tingginya sambil melindungi pekerja dari kemungkinan pengaruh yang merugikan kesehatan karena bahaya potensial terhadap kesehatan di tempat kerja (Kurniawidjaja, 2011). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Chaplin dan Smith (2011), sebanyak 62% perawat wanita di Inggris yang rutin sarapan setiap hari rata-rata mempunyai tingkat konsentrasi yang bagus. Sedangkan menurut penelitian Iswari (2014), prevalensi pekerja yang memiliki kebiasaan sarapan yang rendah cukup tinggi yaitu sebesar 46,8% di konveksi Rizkya Batik Ngomplak Boyolali menunjukkan bahwa persentase sampel yang tidak biasa sarapan sebesar 46,8% dari 35 sampel. menurut data Pergizi Pangan (2012), bahwa prevalensi orang dewasa yang tidak melakukan sarapan sebesar 31,2%.

Pekerja merupakan jantungnya organisasi dan motornya produktivitas. Produktivitas kerja setiap orang tidak sama, salah satunya tergantung dari tersedianya zat gizi didalam tubuh. Kekurangan konsumsi zat gizi bagi seseorang dari standar minimum umumnya akan berpengaruh terhadap kondisi kesehatan, aktivitas, dan produktivitas kerja (Ariningsih, 2005).

Sarapan penting bagi setiap orang untuk mengawali aktivitas sepanjang hari. Sarapan sebelum berangkat kerja, mempunyai pengaruh penting pada produktivitas kerja. Sarapan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi

hari, sebagai bagian dari pemenuhan gizi seimbang dan bermanfaat dalam membantu mencegah hipoglikemia, menstabilkan kadar glukosa darah, dan mencegah dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam (Hardinsyah, 2012).

UU No 36/2009 tentang Kesehatan mengamanatkan perlunya mewujudkan gizi seimbang sebagai salah satu upaya perbaikan gizi; dan salah satu pesan adalah pesan ke-6 dalam Pedoman Gizi Seimbang yaitu Biasakan Sarapan, yang perlu terus disosialisasikan dan ditingkatkan (Permenkes no 41/2014). Sarapan pagi merupakan hal penting yang harus dipikirkan dan dilakukan oleh setiap orang. Sarapan pagi dapat menambah energi pada jiwa manusia sehingga mampu melakukan setiap aktivitas dengan optimal (Bisnis Indonesia, 2005).

Sarapan dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas (Khomsan, 2010). Sarapan merupakan makanan yang dikonsumsi sebelum atau pada awal kegiatan sehari-hari, dalam waktu dua jam setelah bangun tidur, biasanya tidak lewat dari jam 10.00 dan memberi asupan kalori sekitar 20-35% dari total kebutuhan energi harian (Gioannini, 2008).

Banyak masyarakat Indonesia terutama anak-anak, remaja, dan dewasa yang beranggapan salah mengenai sarapan, mereka mengira hanya mengonsumsi air putih, teh, kopi, susu, atau sepotong kue kecil sudah dikatakan sarapan. Selain itu makan pada jam 10 pagi atau jam istirahat kerja dianggap sebagai sarapan. Sarapan sehat belum sepenuhnya terpenuhi di Indonesia. Pada hasil riset Nestle Indonesia (2012), empat dari sepuluh anak Indonesia mengonsumsi sarapan yang

tidak bergizi dan menurut Hardinsyah (2015), tujuh dari sepuluh anak Indonesia kekurangan gizi sarapan. Hal ini terjadi karena pemilihan makanan dan minuman untuk sarapan tidak memenuhi standar gizi yang baik.

Salah satu media yang berkembang dengan pesat adalah internet. Internet berfungsi sebagai sarana komunikasi dan informasi, yang kini bisa dinikmati siapa saja, dimana saja, kapan saja tanpa adanya batasan usia, pendidikan dan sebagainya yang penting bisa mengoperasikan komputer. Internet menyediakan berbagai informasi yang bermanfaat dan mudah diakses. Menurut penelitian Jim Macnamara (2014) Salah satu studi kuantitatif terluas mengenai siklus berita yang meneliti media massa dan media sosial ditemukan bahwa media massa lebih lama menangkap isu ketimbang media sosial, dan lebih cepat membuangnya. Media sosial merupakan saluran komunikasi yang semakin penting karena dapat menyebarluaskan berita dan informasi melalui media sosial dan jejaring sosial.

Data terakhir yang diperoleh dari MarkPlus (2012) menyebutkan bahwa 40% pengguna internet di Indonesia (24,2 juta orang) mengakses internet lebih dari 3 jam setiap harinya pada usia 15-35 tahun. Hal yang sama dijelaskan dalam data statistik Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengalami kenaikan signifikan. Di tahun 2002 sejumlah 4.500.000, sedangkan tahun 2007 yang menggunakan internet mencapai angka 25.000.000.

Kementrian Komunikasi dan Informatika menyebutkan bahwa Saat ini di Indonesia, *facebook* dan *twitter* masih tetap menduduki peringkat teratas. Pengguna internet di Indonesia saat ini mencapai 82 juta orang. Dari angka tersebut 95 persennya menggunakan internet untuk mengakses jejaring sosial.

Indonesia menempati peringkat 5 pengguna *twitter* terbesar di dunia. Berdasarkan data dari PT Bakrie Telecom, pengguna internet ada sebanyak 19,5 juta pengguna di Indonesia dari total 500 juta pengguna global.

Lebih dari 54% orang Amerika menggunakan situs jejaring sosial dan 45% memiliki sendiri profil (Internet World Stats, 2009). *Facebook* saat ini memiliki lebih dari 300 juta pengguna aktif, 50% di antaranya masuk pada hari tertentu saja. Tingkat partisipasi terus meningkat, dengan rata-rata 250 000 orang mendaftar setiap hari (Facebook, 2009). *MySpace* dan *Twitter* juga jaringan populer dengan 110 juta dan 50 juta pengguna aktif, masing-masing (Ostrow, 2009). Metode promosi menggunakan jejaring sosial sangat efektif dan dengan biaya yang murah.

Promosi kesehatan pada hakikatnya merupakan suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada remaja atau kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik (Gafar, 2014). promosi kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui proses pembelajaran dari masyarakat, oleh masyarakat, untuk masyarakat dan bersama masyarakat, agar mereka dapat menolong dirinya sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber daya masyarakat, sesuai dengan kondisi sosial budaya setempat dan didukung oleh kebijakan publik yang berwawasan kesehatan (Pamsimas, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Martanto (2007), bahwa dengan media audio visual promosi kesehatan berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku kesehatan dan variasi jenis media yang digunakan dalam kegiatan promosi kesehatan menimbulkan pengaruh yang berbeda-beda terhadap perilaku

kesehatan. Pada Penelitian Wibowo (2013) bahwa terdapat pengaruh promosi kesehatan dengan media audio visual terhadap peningkatan pengetahuan penggunaan Monosodium Glutamat pada ibu rumah tangga. penelitian Suhertusi (2014), tentang promosi kesehatan dengan media leaflet dan media film hasilnya bahwa ada peningkatan pengetahuan ibu setelah diberikan promosi kesehatan dengan media leaflet dan media film. Ternyata media film lebih efektif meningkatkan pengetahuan dibandingkan dengan media leaflet.

Promosi Kesehatan melalui Media massa telah digunakan untuk meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku. Media yang baik dapat menyampaikan pesan, diterima, dan mencapai sasaran dengan baik. Berdasarkan penelitian Herlina (2013), bahwa program intervensi menggunakan sms reminder efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang komplikasi kehamilan. Media sms terbukti bermanfaat untuk menyampaikan informasi kesehatan mengenai pesan komplikasi berisi tentang anjuran dan petunjuk untuk mengetahui gejala komplikasi selama kehamilan.

Berdasarkan uji Pendahuluan, peneliti memutuskan untuk mencoba mengukur edukasi kesehatan melalui dua tipe media sosial , yakni dengan menggunakan media *facebook* dan *twitter* dengan kebiasaan sarapan pagi di PT. Graha Inspirasi. Dilakukan penelitian di Graha Inspirasi dikarenakan pekerja di Graha Inspirasi membutuhkan konsentrasi dan pemikiran yang kuat dikarenakan pekerja akan mempromosikan dan akan membantu menghubungkan kesemua target konsumen dan juga mempertemukan dengan rekan bisnis yang sesuai untuk pengembangan bisnis dan akan membantu dalam pengurusan perizinan perusahaan ataupun usaha anda.

B. Identifikasi Masalah

Sarapan pagi berguna untuk memperbaiki organ tubuh yang bekerja setelah lepas dari makan malam dan diteruskan ke tidur malam. Jika pekerja makan sekitar jam 07.00 malam maka secara pasti lambung akan kosong pada jam 12.00 malam dan zat-zat makanan yang didapat dari makan malam, terutama hidrangan arang yang sudah direbus dalam bentuk glukosa sudah diedarkan ke seluruh tubuh. Pada saat bangun tidur, sebenarnya kita berada didalam kekurangan glukosa atau hipoglikemi. Tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen, dan jika ini habis maka cadangan lemak yang akan diambil.

Pekerja yang tidak melakukan sarapan pagi akan mengalami kekurangan glikogen dan akan mengakibatkan pekerja tidak dapat melakukan pekerja dengan baik sehingga kelelahan kerja cepat timbul dan berbanding terbalik jika pekerja melakukan sarapan pagi maka secara ilmu gizi pekerja tersebut tidak akan mengalami kekurangan glikogen dan akan melakukan pekerjaan dengan baik sehingga kelelahan kerja tidak akan terjadi (Dwi,2010).

Prevalensi pekerja yang memiliki kebiasaan sarapan pada orang dewasa cukup tinggi yaitu sebesar 46,8% di konveksi Rizkya Batik Ngomplak Boyolali. Menurut Pergizi prevalensi orang dewasa 31,2% yang tidak melakukan sarapan. Hal ini penulis tertarik untuk meneliti pengaruh anatar kebiasaan sarapan dengan promosi kesehatan melalui media sosial.

C. Pembatasan Masalah

Dengan segala keterbatasan waktu serta biaya maka peneliti membatasi masalah penelitian ini dibatasi pada variabel media sosial dengan menggunakan facebook dan twitter terhadap kebiasaan sarapan pagi pada karyawan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka rumusan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh penyampaian Edukasi kesehatan dengan media sosial (*facebook* dan *Twitter*) terhadap kebiasaan sarapan pagi pada karyawan?”

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Berdasarkan dengan rumusan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Penyampaian Edukasi Kesehatan dengan Media Sosial (*facebook* dan *twitter*) terhadap Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Karyawan PT.Graha Inspirasi.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis karakteristik responden
- b. Mengetahui Gambaran Kebiasaan Sarapan pagi Pada Karyawan.
- c. Menganalisis Pengaruh Penyampaian Edukasi Kesehatan dengan Media *Facebook* terhadap Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Karyawan
- d. Menganalisis Pengaruh Penyampaian Edukasi Kesehatan dengan Media *Twitter* Terhadap Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Karyawan

- e. Menganalisis Perbedaan Penyampaian Edukasi Kesehatan dengan Media Sosial (*facebook* atau *Twitter*) Terhadap Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Karyawan.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi perusahaan

Dapat meningkatkan pengetahuan bagi karyawan bahwa sarapan itu penting untuk dilakukan

2. Bagi Ilmu Gizi UEU

Dapat memperkaya penelitian yang telah dilakukan dan dapat menjadi bahan pustaka bagi penelitian selanjutnya, serta dapat memberikan informasi dan wawasan mengenai media yang efektif dalam menyampaikan informasi pada karyawan UEU mengenai pentingnya sarapan pagi.

3. Bagi peneliti

Agar dapat tambahan ilmu dan pengalaman, sehingga dapat menyampaikan kepada karyawan pentingnya sarapan pagi dengan media yang tepat.