

BAB I : PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Istilah remaja berasal dari bahasa latin “*adolescence*” yang berarti tumbuh atau berkembang menjadi dewasa.⁽¹⁾ Fase ini adalah tahap peralihan dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan banyaknya perubahan dari berbagai aspek.⁽²⁾ Masa remaja juga ditandai dengan rasa ingin tahu yang tinggi, suka petualangan dan tantangan serta lebih cenderung untuk mengambil resiko tanpa pertimbangan terlebih dahulu.⁽³⁾ Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja ialah penduduk rentang usia 10 tahun hingga 19 tahun.⁽³⁾ Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah sehingga dapat dikelompokkan remaja terbagi menjadi dalam beberapa tahap mulai dari usia pra remaja 11-13 tahun, usia remaja awal 14-17 tahun, dan remaja lanjut 17-21 tahun.⁽³⁾

Permasalahan yang sedang dihadapi remaja di Indonesia saat ini adalah *triple burden of malnutrition* yang meliputi gizi kurang, gizi lebih, dan kurang zat gizi makro.⁽⁴⁾ Masalah gizi sering terjadi pada masa remaja sebab perkembangan dan pertumbuhan pada masa remaja membutuhkan asupan zat gizi yang cukup dan seimbang.⁽⁴⁾ Asupan gizi yang baik sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan pada remaja sehingga perlu diperhatikan karena adanya peningkatan asupan gizi.^(2,5) Masalah gizi remaja banyak terjadi karena perilaku konsumsi remaja yang memilih makanan hanya sekedar dan untuk kesenangan semata.^(4,6) Perilaku konsumsi remaja yang tidak baik berisiko terhadap penyakit degeneratif, yaitu kurang olahraga, kebiasaan merokok, dan perilaku konsumsi makanan yang tidak sehat.⁽⁷⁾

Perilaku konsumsi yang tidak sehat dan berlebih pada remaja dapat menyebabkan masalah gizi yang serius, seperti obesitas, anemia, anoreksia, dan bulimia nervosa.^(5,8) Perilaku konsumsi makanan jajanan dan *junkfood* banyak diminati remaja.⁽⁸⁾ Masalah lain terkait perilaku konsumsi remaja adalah kurangnya konsumsi buah dan sayur, sedangkan perilaku ini sangat penting dalam mewujudkan gizi seimbang.^(2,9) Konsumsi sayur dan buah merupakan asupan yang dibutuhkan remaja, seperti protein, kalsium, vitamin, serat, seng, dan zat besi yang dapat membantu metabolisme tubuh, antioksidan, pertumbuhan dan perkembangan.^(2,10)

Rekomendasi kecukupan konsumsi buah dan sayur menurut WHO yaitu sebanyak 400 gram dalam sehari.⁽²⁾ Berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), masyarakat Indonesia disarankan untuk mengonsumsi sayur sebanyak 3-4 porsi dalam sehari dan konsumsi buah sebanyak 2-3 porsi dalam sehari untuk remaja dan dewasa.⁽¹¹⁾ Berdasarkan data Riskesdas 2018, sebesar 95,4% masyarakat tidak mengonsumsi sayur dan buah sesuai dengan yang dianjurkan, diantaranya 95,7% adalah remaja.⁽¹²⁾ Berdasarkan Riskesdas 2018, proporsi yang tidak konsumsi sayur dan buah dalam seminggu di Indonesia berdasarkan kelompok umur 5-9 tahun sebesar 17%, umur 10-14 tahun sebesar 15,3%, umur 15-19 tahun sebesar 13,3%, dan kelompok umur 20-24 tahun sebesar 10,4%.⁽¹²⁾

Proporsi konsumsi buah dan sayur pada penduduk usia ≥ 5 tahun di Provinsi Sumatera Barat masih sangat rendah yaitu 96,8% masyarakat tidak mengonsumsi sesuai dengan jumlah yang dianjurkan.⁽¹²⁾ Berdasarkan Survei Konsumsi Makanan Individu dalam Studi Diet Total 2014, Kemenkes menyebutkan rata-rata konsumsi sayur dan hasil olahannya di Provinsi Sumatera Barat sebesar 45,4%.⁽¹³⁾ Rata-rata konsumsi buah dan hasil olahannya di Provinsi Sumatera Barat sebesar 37,3%.⁽¹³⁾ Menurut Laporan Riskesdas Sumatera Barat 2018, proporsi konsumsi buah atau sayur per hari dalam seminggu pada kelompok umur 5-9 tahun sebesar 24,43, umur 10-14 tahun sebesar 23,42, umur 15-19 tahun memiliki presentase sebesar 22,2%, dan kelompok umu 20-24 tahun sebesar 19,4%.⁽¹⁴⁾

Pada penelitian Sekti RM, dkk tahun 2019 didapatkan bahwa konsumsi sayur dan buah yang masih dibawah rata-rata anjuran WHO yang disebabkan oleh pengetahuan remaja sangat rendah.⁽⁹⁾ Kurangnya mengonsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kanker.⁽¹⁰⁾ Sekitar 14% kematian disebabkan karena kanker saluran pencernaan, sebesar 11% kematian disebabkan karena penyakit jantung, dan sebesar 9% karena stroke.⁽²⁾ Kekurangan buah dan sayur dapat memiliki berbagai implikasi seperti menurunnya imunitas, lebih mudah terkena flu, stress atau depresi sehingga tubuh lebih rentan terkena berbagai penyakit.⁽²⁾

Dalam rangka meningkatkan konsumsi pangan masyarakat, Pemerintah Sumatera Barat merekomendasikan beberapa strategi salah satunya adalah gencar dalam melakukan sosialisasi/kampanye, promosi dan edukasi baik secara langsung maupun melalui media informasi dan melakukan kemitraan dengan Perguruan Tinggi.⁽¹⁵⁾ Perguruan tinggi adalah salah satu wadah pendidikan generasi muda yang potensial dalam membentuk *agent of change* bagi sektor kesehatan.⁽¹⁶⁾ Melihat potensi yang dimiliki perguruan tinggi Kemenkes membuat program baru yaitu Program Kampus Sehat sebagai upaya dalam promosi kesehatan.⁽¹⁶⁾ Konsep Kampus Sehat adalah mengintegrasikan Tridarma Perguruan Tinggi dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan masyarakat yang dapat dimodifikasi, yaitu lingkungan, pelayanan kesehatan berupa promosi kesehatan, dan perubahan perilaku yang sehat.⁽¹⁶⁾

Perilaku adalah tindakan yang bisa diamati dan mempunyai frekuensi, durasi, dan tujuan tertentu.⁽¹⁷⁾ Menurut Notoadmojo (2010), perubahan perilaku manusia dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, motivasi, dan lingkungan.⁽¹⁸⁾ Pada penelitian Mohammad & Madaniyah (2015) menyatakan bahwa pengetahuan gizi yang baik akan menghasilkan perilaku konsumsi sayur dan buah yang baik.⁽¹⁹⁾ Pada penelitian Rachman, dkk (2017) juga menyatakan semakin baik pengetahuan gizi maka semakin baik pula perilaku konsumsi sayur dan buah.⁽²⁰⁾ Menurut

WHO, strategi yang tepat untuk mengubah perilaku seseorang adalah memberikan edukasi agar meningkatnya pengetahuan sehingga orang berperilaku sesuai dengan pengetahuan.⁽²⁾

Edukasi gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan gizi pada remaja, menumbuhkan sikap positif terhadap makanan sehat, dan membina pola makan yang baik.^(9,21) Edukasi gizi dalam bentuk media umumnya dibagi menjadi visual, audio, dan audiovisual.⁽⁹⁾ Pemberian edukasi gizi dapat dilakukan dengan menggunakan media untuk mempermudah seseorang dalam memahami materi yang diberikan.⁽²²⁾ Salah satu contoh media edukasi yang dapat digunakan adalah *E-Booklet*.⁽¹⁰⁾

E-Booklet merupakan media berbasis elektronik yang bisa diakses dengan *handphone* ataupun laptop.⁽²³⁾ *E-Booklet* memiliki paling sedikit lima halaman tetapi tidak lebih dari empat puluh delapan halaman.⁽²⁴⁾ *E-Booklet* memiliki isi yang jelas, padat, mudah dipahami, dan disertai gambar sehingga lebih menarik.⁽²⁴⁾ Kelebihan *E-Booklet* adalah informasi yang diberikan lengkap dan bersifat edukatif.⁽²¹⁾ Pada penelitian Asinta & Prasetyaningtyas tahun 2021 melakukan pengembangan *E-Booklet* berbasis web sebagai bahan ajar siswa kelas V, menyatakan bahwa media *E-Booklet* berbasis web dinyatakan sangat layak dengan persentase nilai rata-rata validasi ahli materi sebesar 90% dan ahli media 88%, sehingga *E-Booklet* dapat digunakan dalam proses pembelajaran.⁽²⁵⁾ *E-Booklet* merupakan salah satu media yang efektif dan efisien untuk promosi pendidikan yang dapat membantu masyarakat terutama remaja dalam meningkatkan pengetahuan.⁽²⁴⁾

Pada penelitian Bedy M, dkk tahun 2018 menyatakan bahwa terdapat pengaruh pada pemberian media edukasi gizi menggunakan *booklet* terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan tentang pentingnya sayur dan buah pada remaja gizi lebih di SMAN 5 Kota Makasar.⁽⁵⁾ Pada penelitian Sekti RM, dkk tahun 2019 menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi berpengaruh terhadap pengetahuan dan konsumsi sayur dan buah pada remaja.⁽⁹⁾ Penelitian Diba NF, dkk tahun 2022, menyatakan bahwa pemberian edukasi gizi berupa *booklet* lebih efektif dalam

meningkatkan pengetahuan, sikap, dan pola makan pada kelompok bahan pangan umbi-umbian, sayuran, kacang-kacangan, dan gula remaja daripada tanpa pemberian media edukasi *booklet*.⁽²⁶⁾ Pada penelitian Apriliyani D, dkk tahun 2022, dikatakan bahwa edukasi media *e-booklet* berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil mengenai ASI dan MP-ASI.⁽²⁷⁾

Berdasarkan studi awal dan observasi yang dilakukan kepada 30 mahasiswa non kesehatan di Asrama Universitas Andalas didapatkan bahwa mahasiswa non kesehatan memiliki skor rata-rata sebesar 76,7% yang tidak mendapatkan edukasi gizi mengenai konsumsi buah dan sayur. Pada tingkat pengetahuan, sikap, dan tindakan mahasiswa non kesehatan masih tergolong kurang dengan skor rata-rata <60%.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik ingin meneliti tentang “Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan *E-Booklet* Terhadap Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Mahasiswa Non Kesehatan di Asrama Putri Universitas Andalas Kota Padang Tahun 2023”.

1.2. Rumusan Masalah

Konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang. Berdasarkan Riskesdas 2018, sebesar 95,4% masyarakat tidak mengonsumsi sayur dan buah, diantaranya 95,7% adalah remaja. Menurut Laporan Riskesdas Sumatera Barat Tahun 2018, proporsi konsumsi buah atau sayur per hari dalam seminggu pada kelompok umur 15-19 tahun sebesar 22,2% dan kelompok umur 20-24 tahun sebesar 19,4%. Dalam upaya meningkatkan konsumsi pangan masyarakat Kemenkes mencanangkan Program Kampus Sehat. Program tersebut terbagi dari beberapa bidang salah satunya bidang gizi, berdasarkan kegiatan yang sudah terlaksana di Universitas Andalas adalah menerapkan kantin sehat. Namun, pengelola dan karyawan kantin belum menerapkan standar pelayanan sesuai protokol kesehatan. Oleh karena itu, perlu dilakukannya pemberian edukasi kepada mahasiswa sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan konsumsi sayur dan buah.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pangaruh edukasi gizi dengan media *E-Booklet* terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa non kesehatan di asrama putri Universitas Andalas Kota Padang Tahun 2023.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui skor rerata pengetahuan, sikap, dan tindakan tentang konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa non kesehatan di asrama putri Universitas Andalas sebelum dan sesudah edukasi menggunakan media *E-Booklet*.
2. Mengetahui perbedaan rerata dan perbedaan skor pengetahuan, sikap, dan tindakan tentang konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa non kesehatan di asrama putri Universitas Andalas sebelum dan sesudah edukasi menggunakan media *E-Booklet* pada kelompok intervensi dan kontrol.
3. Mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan *E-Booklet* terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah mahasiswa non kesehatan di asrama putri Universitas Andalas.

1.4. Manfaat Penelitian

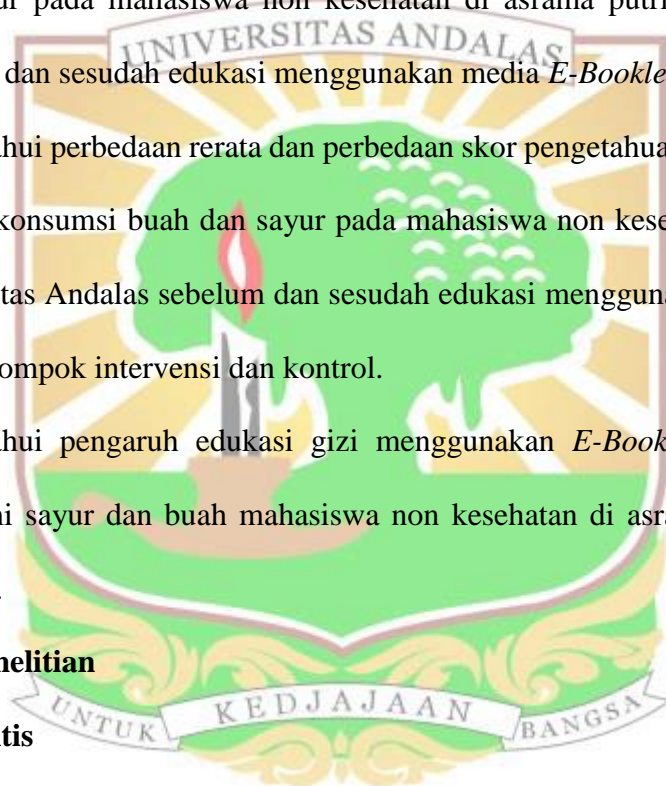
1.4.1. Aspek Teoritis

1. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Penulisan ini dapat menjadi referensi bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Prodi Gizi terkait edukasi gizi dan memperdalam bidang edukasi gizi yang berhubungan dengan pengaruh edukasi menggunakan *E-Booklet*.

2. Bagi Peneliti Lain

Sebagai bahan untuk menambah dan memperkaya literatur dalam melakukan penelitian selanjutnya.



3. Bagi Peneliti

Menambah wawasan peneliti mengenai edukasi gizi konsumsi buah dan sayur dan mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan menggunakan media *E-Booklet* pada mahasiswa.

1.4.2. Aspek Praktis

1. Bagi Universitas Andalas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan perubahan perilaku mahasiswa non kesehatan terhadap konsumsi buah dan sayur dan sebagai bahan tambahan dalam pemberian edukasi gizi.

2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Sebagai bahan masukan dan referensi untuk penelitian selanjutnya khususnya di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas terkait pengaruh edukasi gizi menggunakan *E-Booklet* terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa.

3. Bagi Peneliti

Sebagai media untuk menambah wawasan dan pengaplikasian ilmu pengetahuan terkait gizi yang telah diperoleh selama masa kuliah dan mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan *E-Booklet* pada mahasiswa non kesehatan.

1.5. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan *E-Booklet* terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa non kesehatan di asrama putri Universitas Andalas Kota Padang Tahun 2023. Penelitian ini terdiri dari variabel dependen yaitu pengetahuan, sikap, dan tindakan konsumsi buah dan sayur dan variabel independen yaitu pemberian edukasi gizi melalui media *E-Booklet*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *quasy eksperiment*. Penelitian ini

dilakukan pada bulan Oktober hingga bulan April 2023 di Universitas Andalas Kota Padang. Data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua jenis data yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari hasil kuesioner *pre-test* dan *post-test* kepada responden sedangkan data sekunder didapatkan dari junal terdahulu, buku, dan instansi terkait. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisa *Paired Simpel t-test* dan *Independent t-test*.

