

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Intermittent fasting (IF) adalah metode pola makan yang melibatkan siklus makan dan puasa dalam periode waktu tertentu, metode yang tren pada kesehatan global adalah metode 16/8 (waktu puasa 16 jam, waktu makan 8 jam) atau 5:2 (makan normal 5 hari, kalori terbatas 2 hari, yang bertujuan meningkatkan kesehatan metabolik⁽¹⁾. IF efektif untuk menurunkan berat badan serta memperbaiki kadar insulin dan lipid tanpa perubahan signifikan pada massa otot, namun dapat menimbulkan efek samping seperti kelelahan. Oleh karena itu, meskipun populer di media sosial, penerapan diet memerlukan pemahaman ilmiah agar aman dan tepat^(2,3).

Popularitas IF terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Di negara berkembang, termasuk Indonesia, penerapan *Intermittent fasting* juga mengalami peningkatan, terutama pada kelompok dewasa muda. Menurut *Survei Kurious-Katadata Insight Center* (KIC) pada tahun 2022 di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 2,6% yang melakukan diet lainnya seperti puasa, *Intermittent fasting*, diet tepung, atau hanya makan buah dan sayuran. Meskipun demikian, data mengenai prevalensi khusus pelaku IF di Indonesia masih terbatas sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut terkait fenomena tersebut⁽⁴⁻⁶⁾.

Populasi penerapan IF tanpa pemahaman gizi yang tepat dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Pembatasan waktu makan yang ketat berisiko menyebabkan ketidakseimbangan asupan energi dan zat gizi apabila pemilihan makanan tidak sesuai dengan kebutuhan harian tubuh. menurut penelitian terlebih

dahulu Pembatasan waktu makan yang ketat menyebabkan ketidakseimbangan asupan energi dan gizi, sehingga meningkatkan risiko defisiensi mikronutrien apabila pemilihan dan jumlah makanan tidak mencukupi kebutuhan harian. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa 47,7% perempuan dan 38,4% laki-laki yang melakukan IF dalam 12 bulan terakhir menunjukkan gejala perilaku kompensatori seperti *binge eating* atau purging. Selain itu, pembatasan waktu makan yang ketat tanpa perencanaan gizi yang adekuat dapat meningkatkan risiko defisiensi zat gizi mikro, seperti zat besi, kalsium, dan vitamin B kompleks, dengan prevalensi kekurangan dilaporkan mencapai 20–30% pada pelaku diet^(7,8).

Tingginya minat terhadap IF tidak terlepas dari perkembangan media digital dan media sosial sebagai sumber informasi kesehatan. Data Reportal tahun 2024 menunjukkan bahwa sekitar 64,8% penduduk Indonesia berusia di atas 18 tahun merupakan pengguna aktif media sosial. Melalui platform seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan media sosial lainnya, informasi mengenai manfaat, pengalaman, maupun panduan pelaksanaan IF dapat diakses dengan mudah. Kondisi ini menyebabkan IF semakin dikenal dan banyak diterapkan oleh kelompok usia dewasa muda, termasuk mahasiswa. Akan tetapi, kemudahan akses informasi tidak selalu diikuti dengan kualitas informasi yang baik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa masih banyak informasi kesehatan yang beredar di media sosial tidak didukung oleh bukti ilmiah yang kuat sehingga berpotensi menimbulkan kesalahpahaman dalam penerapan diet^(9,10).

Manfaat yang dilaporkan, penerapan IF tanpa pemahaman gizi yang memadai dapat menimbulkan berbagai risiko kesehatan. Pembatasan waktu makan yang dilakukan tanpa perencanaan yang tepat berpotensi menyebabkan ketidakseimbangan asupan energi dan zat gizi, meningkatkan risiko defisiensi mikronutrien, serta

memengaruhi pola makan sehari-hari. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sebagian pelaku IF mengalami perilaku makan kompensatori seperti binge eating maupun purging. Selain itu, pembatasan waktu makan yang ketat tanpa pemilihan makanan yang sesuai dapat meningkatkan risiko kekurangan zat gizi mikro seperti zat besi, kalsium, dan vitamin B kompleks. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan IF tidak hanya ditentukan oleh pengaturan waktu makan, tetapi juga oleh pemahaman yang benar mengenai prinsip gizi seimbang dan pemenuhan kebutuhan zat gizi harian^(11,12).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap mahasiswa terhadap diet IF. Edukasi gizi merupakan salah satu bentuk promosi kesehatan yang bertujuan meningkatkan kemampuan individu dalam memahami dan menerapkan informasi kesehatan secara tepat. Upaya edukasi ini penting untuk memperbaiki pemahaman, membentuk sikap positif, serta meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menyaring informasi gizi yang diperoleh dari media sosial. Pendekatan edukasi perlu disesuaikan dengan karakteristik sasaran, yaitu mahasiswa gizi yang pada dasarnya telah memiliki pengetahuan dasar mengenai gizi, tetapi belum tentu mampu mengevaluasi tren diet secara kritis dan ilmiah. Salah satu media edukasi yang dapat digunakan adalah video animasi⁽¹⁰⁾.

Media video animasi merupakan media audiovisual interaktif yang mampu menyampaikan informasi secara lebih menarik dan mudah dipahami. Video animasi dapat menampilkan ilustrasi proses metabolisme tubuh selama puasa dan makan sehingga membantu mahasiswa memahami konsep IF secara lebih jelas. Penelitian terlebih dahulu tentang edukasi digital menunjukkan bahwa media animasi meningkatkan retensi informasi secara signifikan, dengan gain pengetahuan hingga

50% dibandingkan media leaflet dan poster hanya 15%, berkat kombinasi elemen audio visual yang diamis. Edukasi dengan video animasi terbukti lebih efektif dibandingkan metode edukasi lainnya dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai gizi^(9,10,11).

Mahasiswa Gizi angkatan 2025 dipilih sebagai subjek penelitian karena merupakan mahasiswa tahun pertama yang sedang berada pada masa transisi dari pendidikan menengah menuju pendidikan tinggi. Masa transisi tersebut sering kali diikuti dengan perubahan pola makan, gaya hidup, dan kebiasaan kesehatan. Selain itu, mahasiswa merupakan kelompok yang aktif menggunakan media sosial sehingga lebih mudah terpapar berbagai informasi mengenai tren diet, termasuk intermittent fasting. Meskipun menempuh pendidikan di bidang gizi, mahasiswa angkatan 2025 belum memperoleh pembelajaran yang mendalam mengenai berbagai metode diet sehingga pengetahuan dan sikap yang dimiliki terhadap IF masih perlu dikaji⁽¹⁷⁾.

Calon tenaga kesehatan, mahasiswa gizi diharapkan memiliki pemahaman yang benar mengenai berbagai metode diet yang berkembang di masyarakat. Pemahaman tersebut penting agar mahasiswa mampu membedakan informasi yang didukung oleh bukti ilmiah dengan informasi yang bersifat opini atau tren semata. Selain itu, penelitian mengenai efektivitas edukasi gizi menggunakan media video animasi terhadap pengetahuan dan sikap tentang *intermittent fasting* pada mahasiswa gizi masih terbatas, khususnya di Jurusan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas. Mahasiswa angkatan 2025 juga belum memperoleh pembelajaran gizi yang mendalam sehingga pengetahuan dan sikap yang dimiliki masih berada pada kondisi awal.

Berdasarkan latar belakang masalah telah didapatkan, maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana pengaruh edukasi gizi menggunakan media video

animasi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap tentang diet *Intermittent Fasting* pada mahasiswa gizi angkatan 2025 universitas andalas.

1.2 Rumusan Masalah

Mahasiswa merupakan kelompok dewasa awal yang mulai hidup mandiri, sehingga memiliki kebebasan dalam menentukan pola makan, termasuk waktu makan, jenis makanan, dan frekuensi makan yang sering kali tidak teratur. Salah satu pola makan yang saat ini banyak diterapkan yang diterapkan mahasiswa adalah *Intermittent Fasting*. IF menjadi populer karena dianggap efektif untuk menurunkan berat badan, namun penerapannya sering kali tidak disertai dengan pengetahuan gizi yang memadai. Upaya peningkatan pengetahuan dan sikap dapat dilakukan melalui edukasi gizi yang terstruktur, salah satunya dengan media video animasi yang dinilai lebih menarik dan mudah dipahami. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh edukasi gizi melalui media video animasi terhadap pengetahuan dan sikap mengenai *Intermittent Fasting* (IF) pada mahasiswa Jurusan Gizi Angkatan 2025 Universitas Andalas pada tahun 2026.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media video animasi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap mahasiswa jurusan gizi angkatan 2025 Universitas Andalas tentang *Intermittent fasting* (IF).

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah:

1. Mengetahui rata - rata pengetahuan dan sikap responden mengenai *Intermittent fasting* sebelum melakukan intervensi.
2. Mengetahui perubahan pengetahuan dan sikap responden terhadap *Intermittent fasting* setelah melakukan intervensi.
3. Mengetahui efektifitas media video animasi meningkatkan pengetahuan dan sikap responden terkait *Intermittent fasting*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini adalah diharapkan dapat memberikan masukan berupa kontribusi pada ilmu pengetahuan. Selain itu, penelitian ini juga dapat berguna sebagai rujukan literatur ilmiah bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian berkaitan dengan pengaruh video animasi sebagai media edukasi gizi terhadap perubahan pengetahuan dan sikap tentang intermittent fasting pada mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang gizi, khususnya terkait efektivitas metode edukasi gizi menggunakan media video animasi dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang IF. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah mengenai peran media audiovisual sebagai sarana edukasi gizi yang inovatif dan efektif di lingkungan akademik.

1.4.3 Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini adalah diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, serta menjadi acuan, masukan, dan referensi bagi peneliti selanjutnya

yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut. Penelitian ini juga diharapkan menjadi informasi ilmiah untuk Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Departemen Gizi mengenai pengaruh video animasi sebagai media edukasi gizi terhadap perubahan pengetahuan dan sikap tentang IF pada mahasiswa.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini berada dalam ruang lingkup ilmu gizi, khususnya pada bidang edukasi gizi dengan pemanfaatan media pembelajaran. Fokus penelitian ini adalah mengkaji pengaruh penggunaan video animasi sebagai media edukasi terhadap perubahan pengetahuan dan sikap mahasiswa mengenai *Intermittent Fasting* (IF). Subjek penelitian dibatasi pada mahasiswa Jurusan Gizi Universitas Andalas, dengan waktu pelaksanaan penelitian pada bulan Mei hingga Juni 2026.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah video animasi sebagai media edukasi gizi, sedangkan variabel dependen meliputi pengetahuan dan sikap mahasiswa terhadap diet IF. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi eksperimental* melalui rancangan *pre-test and post-test with two group*. Data yang digunakan adalah data primer dan sekunder. Pengumpulan data didapatkan dengan pengukuran secara langsung Menggunakan *google form*. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.