

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa dewasa awal merupakan proses dari remaja menuju dewasa yang akan dilalui oleh setiap individu. Masa dewasa awal dimulai dari usia 18-25 tahun [1]. Pada masa tersebut kelompok ini memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya dan kehidupannya untuk memasuki masa dewasa. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia ini ialah pematangan hidup [2].

Kebiasaan makan dan perilaku makan merupakan faktor yang dapat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi [3]. Pengetahuan kognitif merupakan faktor yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan yang didasari dengan pemahaman yang tepat akan menumbuhkan perilaku yang diharapkan, khususnya tentang pengetahuan gizi. Tingginya kasus kekurangan dan kelebihan gizi di Indonesia menunjukkan rendahnya kesadaran masyarakat akan gizi. Kurangnya pengetahuan dan perbedaan persepsi terkait kebutuhan dan nilai pangan merupakan masalah umum yang dijumpai di setiap negara. Pengetahuan gizi yang kurang berdampak pada kurangnya penerapan informasi terkait gizi di dalam kehidupan sehari-hari [4].

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sebayang (2012) pada dewasa awal Universitas Indonesia, sebanyak 53,1% dari populasi sampel keseluruhan memiliki tingkat pengetahuan rendah mengenai gizi seimbang dan 15,6% memiliki Indeks Massa Tubuh lebih besar dari 25 [5]. Berdasarkan hasil penelitian Florence (2017) pada kelompok dewasa awal pengetahuan gizi diketahui bahwa hanya 8,8% dari populasi sampel yang memiliki pengetahuan gizi dengan baik, ini berarti bahwa hanya sebagian kecil sampel yang memahami konsep dasar tentang gizi seimbang dengan baik. Adapun sisanya sebagian dari jumlah responden yang termasuk kategori cukup 50,6% dan kurang 40,6%. Jika dibandingkan dengan

proporsi berkategori cukup dan kurang maka proporsi yang berkategori baik merupakan jumlah paling sedikit [6].

Pengetahuan gizi yang baik diperoleh dari pendidikan gizi yang tepat, pendidikan gizi adalah aktivitas pendidikan yang terencana pada sekelompok orang tertentu dan bertujuan untuk meningkatkan perilaku sikap gizi yang sehat [7]. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan [8]. Pendidikan kesehatan dalam hal ini pendidikan gizi dapat dilakukan dua jalur, yaitu secara langsung lewat tatap muka, maupun tidak langsung [9]. Pengetahuan gizi yang baik akan memengaruhi sikap dan perilaku gizi yang baik dalam hal memilih makanan yang bergizi, beragam, dan berimbang [10].

Sikap manusia terhadap makanan dibentuk sejak masa anak-anak dan dipengaruhi oleh pengalaman dan respon yang diperlihatkan oleh orang lain terhadap makanan [11]. Pengalaman yang diperoleh ada yang dirasa menyenangkan atau sebaliknya sehingga setiap orang mempunyai sikap suka atau tidak suka terhadap makanan. Sikap merupakan predisposisi suatu Tindakan [12]. Berdasarkan penelitian Rahma Boedi (2001) mengenai sikap pada kelompok dewasa awal terhadap pemenuhan gizi seimbang dengan sampel 50 orang menghasilkan bahwa sebanyak 13 sampel (26%) yang mendukung sikap terhadap asupan zat gizi dan 37 (74%) sampel tidak mendukung sikap terhadap asupan zat gizi. Hal ini mungkin dikarenakan, kurangnya pengetahuan mereka terhadap makanan atau asupan zat gizi [13].

Pendidikan gizi pada hakikatnya adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan gizi kepada masyarakat, kelompok, atau individu dengan harapan agar bisa memperoleh pengetahuan tentang gizi yang lebih baik sehingga dapat memengaruhi sikap dan perilaku. Beberapa faktor yang memengaruhi proses pendidikan gizi yaitu metode, materi atau pesannya, pendidik atau petugas yang melakukannya, dan alat-alat bantu

atau media yang digunakan untuk menyampaikan pesan [12]. Pendidikan gizi bersifat langsung dapat dilaksanakan melalui penyuluhan baik secara individu atau kelompok, sedangkan penyuluhan gizi tidak langsung dapat melalui media massa, buku bacaan, elektronik, leaflet dan sebagainya [14].

Menurut Pramana (2012), aplikasi adalah sebuah perangkat lunak yang digunakan oleh manusia untuk memudahkan pekerjaannya seperti perniagaan, *game*, pelayanan masyarakat, atau periklanan [15]. Saat ini telah diciptakan beberapa aplikasi untuk membantu program diet berbasis *android*, seperti aplikasi penghitung jumlah kalori yang dibutuhkan oleh tubuh [16]. Aplikasi kedua, yaitu aplikasi diet dengan aktivitas bersepeda yang hanya menyediakan perhitungan kalori terbakar dengan satu aktivitas olahraga [17]. Aplikasi lainnya adalah aplikasi *Food Digital Map* yang berguna untuk menghitung kebutuhan zat gizi dan asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, sehingga pengguna dapat mencapai kebutuhan yang dianjurkan sesuai dengan gizi seimbang [18].

Beberapa studi menunjukkan bahwa pemanfaatan teknologi berbasis aplikasi *mobile* dan internet terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku sadar gizi masyarakat [19]. Aplikasi yang akan dibuat adalah aplikasi gizi seimbang bernama *NutriApp*. *NutriApp* merupakan aplikasi yang berisi perhitungan kalori sehari, contoh menu sehari, bahan makanan penukar, porsi makan yang dianjurkan, dan informasi tentang pesan gizi seimbang untuk orang dewasa. Kelebihan dari aplikasi ini adalah sifatnya yang mudah diakses oleh banyak orang karena aplikasi ini terdapat di *handphone*.

Hasil penelitian Perdana,dkk (2017) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan edukasi gizi dengan aplikasi android dengan hasil skor rata-rata pre-test adalah 86,7 dan skor rata-rata post test adalah 90,6. Pada sikap skor rata-rata pre-test adalah 86,9 sedangkan pada skor rata-rata post-test adalah 92,1 dengan sikap nilai $p= 0,000$ ($p<0,05$) dan pengetahuan nilai $p= 0,021$ ($p<0,05$) [20]. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan edukasi gizi dengan aplikasi android. Penelitian lain oleh

Heikkila, dkk (2019) bahwa ada peningkatan edukasi gizi menggunakan aplikasi gizi dengan skor rata-rata awal adalah 77 dan terjadi peningkatan rata-rata sebesar 7,3 poin [21].

Menurut hasil data pendahuluan di SMAN 6 Bandung terdapat responden dengan status gizi kurus sebanyak 12 orang (30%), normal 23 orang (57,5%), dan gemuk 5 orang (12,5%) dari total responden adalah 40 orang. Semakin tinggi pengetahuan gizinya semakin diperhitungkan jenis dan kualitas makanan yang dipilih dikonsumsinya [22]. Menurut hasil rata-rata skor pre-test pengetahuan gizi adalah 42,00 dan 44,25. Hal ini dapat menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan dewasa awal di SMAN 6 Bandung dapat berpengaruh pada pemilihan makanan dan status gizi. Selain itu belum pernah dilakukan pendidikan gizi mengenai gizi seimbang di SMAN 6 Bandung sebelumnya. Pengetahuan gizi memegang peranan yang sangat penting di dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik, sehingga dapat mencapai keadaan gizi seimbang.

Diyakini dengan mengimplementasikan Pedoman Gizi Seimbang secara benar, semua masalah gizi dapat diatasi. Hal ini mencakup penyakit kekurangan maupun kelebihan gizi. Dengan melakukan pendidikan gizi yang komprehensif, diharapkan dapat memperbaiki pola makan sehat masyarakat. Namun demikian pedoman ini belum dikenal masyarakat luas karena kurangnya sosialisasi yang lebih aplikatif di sekolah maupun masyarakat [23]. Menurut teori Edgar Dale seseorang akan lebih mudah menyerap materi secara visual sebanyak 75%, pendidikan gizi menggunakan aplikasi gizi seimbang mengandalkan metode visual sehingga dapat menyimak materi lebih banyak dan meningkatkan pengetahuan dan sikap seseorang menjadi lebih positif [24].

Diperkirakan ada 180 juta orang yang memiliki ponsel di Indonesia pada tahun 2014, sekitar 34 persennya adalah pengguna *smartphone* (kurang lebih 60 juta ponsel di Indonesia). Sistem operasi Android adalah sistem operasi *smartphone* yang paling banyak digunakan di Indonesia pada tahun 2014. Pada akhir tahun 2015, pengguna Android meningkat

menjadi 74 persen yang sebelumnya 60 persen [25]. Pengguna *smartphone* dan *tablet* di Indonesia adalah 355,5 juta sedangkan total penduduk Indonesia adalah 268,2 juta. Hal ini bisa terjadi karena satu orang memiliki 2 atau lebih *smartphone* [26].

Bedasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh pemberian aplikasi gizi seimbang berbasis *android* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada dewasa awal.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh pendidikan gizi melalui aplikasi gizi seimbang berbasis *android* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada dewasa awal di SMAN 6 Bandung?

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian aplikasi gizi seimbang berbasis *android* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada dewasa awal.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui rata-rata skor pengetahuan sebelum dan setelah diberikan pendidikan gizi melalui aplikasi gizi seimbang pada kelompok intervensi.
2. Mengetahui rata-rata skor pengetahuan sebelum dan setelah diberikan pendidikan gizi melalui *powerpoint* pada kelompok kontrol.
3. Mengetahui rata-rata skor sikap sebelum dan setelah diberikan pendidikan gizi melalui aplikasi gizi seimbang pada kelompok intervensi.
4. Mengetahui perbedaan skor pengetahuan antara kelompok yang diberikan pendidikan gizi dengan media aplikasi gizi seimbang dan media *powerpoint*.

5. Mengetahui perbedaan skor sikap antara kelompok yang diberikan pendidikan gizi dengan media aplikasi gizi seimbang dan media *powerpoint*.

1.4. Manfaat Peneliti

1.4.1. Bagi Sampel

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai gizi seimbang pada dewasa awal di SMAN 6 Bandung

1.4.2. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pengaruh pemberian aplikasi terhadap pengetahuan gizi pada dewasa awal

1.4.3. Bagi Politeknik Kesehatan Jurusan Gizi

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi institusi dalam rangka menambah pengetahuan bagi dewasa awal dan penelitian-penelitian sejenis

1.4.4. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi informasi mengenai pengaruh aplikasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap dewasa awal di sekitar tempat penelitian

1.4.5. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan memberikan intervensi berupa pendidikan gizi dengan metode ceramah dan menggunakan media aplikasi android pada dewasa awal di SMAN 6 Bandung dilakukan dengan pengukuran pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi seimbang.