

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Serat pangan merupakan bagian dari tumbuh-tumbuhan yang tidak dapat dicerna atau diserap oleh tubuh. Sumber serat meliputi sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, biji-bijian, dan produk gandum. Menurut Claudina dkk (2018), serat makanan (*dietary fiber*) adalah bagian yang dapat dimakan dari tanaman atau karbohidrat analog yang resisten terhadap pencernaan dan penyerapan di usus kecil manusia dengan fermentasi lengkap atau sebagian dalam usus besar. Serat makanan tersebut meliputi polisakarida, oligosakarida, lignin dan substansi tanaman.

Serat pangan dan antioksidan merupakan dua jenis komponen yang sangat bermanfaat dalam meningkatkan aktivitas kesehatan dan mampu mencegah berbagai penyakit (Suryanto, 2018). Pola konsumsi serat yang baik dapat menghindari penyakit kronis dan penyakit degeneratif (Santoso, 2011). Menurut data Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 masyarakat Indonesia yang kurang konsumsi serat sayur dan buah pada umur >10 tahun mencapai 96,8%, ini tidak menunjukkan perubahan jauh dari data Riskeudas 2013 yaitu sebesar 93,5% (Permenkes 2018). Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat Indonesia masih kurang dalam mengonsumsi serat (Rizqiya dan Syafiq, 2019). Masyarakat Indonesia dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran dan buah sebanyak 400-600 gr/hari atau 3-5 porsi bagi remaja dan dewasa (Permenkes RI No 41 Tahun 2014). Angka Kecukupan Gizi 2019 menganjurkan jumlah asupan serat pada remaja Indonesia sebanyak 22-37 gram per harinya (Permenkes 2019).

Masa remaja dikenal atau disebut sebagai masa pencarian jati diri sehingga sangat mudah untuk dipengaruhi orang lain dan mengikuti alur zaman, seperti halnya dengan pemilihan makanan (Setyawati & Rimawati, 2016). Remaja telah dapat menentukan makanan yang ingin mereka konsumsi sehingga cenderung memiliki pola makan yang tidak teratur yang lebih memilih makanan di luar rumah dan penasaran dengan makanan

yang baru salah satunya seperti makanan cepat saji maupun minuman berkarbonasi (Lestari & Asthiningsih, 2019).

Remaja saat ini cenderung untuk mengonsumsi sedikit sayur dan buah. Penelitian Pipit dkk (2018) menunjukkan tingkat konsumsi *fast food* atau *junk food* pada remaja saat ini tergolong tinggi, dimana rata-rata remaja mengonsumsi 3 sampai 4 kali dalam sebulan. Makanan cepat saji memiliki komposisi yang relatif tinggi kalori, protein, gula dan garam, akan tetapi rendah serat dan mikronutrien seperti vitamin, mineral dan asam amino. Jika *fast food* atau *junk food* dikonsumsi terlalu banyak akan mengakibatkan mutu gizi yang tidak seimbang (Afifah et al., 2017). Pada penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Padang oleh Sagala, et al., (2018), menunjukkan bahwa remaja lebih sering mengonsumsi makanan dengan lemak dan karbohidrat yang tinggi serta jarang mengonsumsi makanan tinggi serat.

Timbulnya masalah kesehatan yang diakibatkan pola hidup tidak sehat pada remaja salah satunya dipengaruhi oleh rendahnya tingkat pengetahuan remaja terhadap pemenuhan makanan bergizi terutama dengan kandungan serat tinggi yang baik untuk kesehatan. Pada dasarnya mengubah perilaku remaja untuk mulai mengonsumsi makanan berserat bukanlah hal yang mudah. Faktor pendidikan, kebiasaan, lingkungan, dan gaya hidup merupakan hal terbesar untuk mulai membiasakan pola konsumsi makanan berserat setiap harinya. Dampak yang paling dapat dirasakan akibat kurangnya mengonsumsi makanan berserat adalah konstipasi (Rahmah A D, 2017). Selain dapat terkena resiko penyakit konstipasi, apabila kekurangan mengonsumsi makanan yang kaya akan dengan kandungan serat, akan mudah terkena penyakit *diverticulosis* (Carabotti & Annibale, 2018). Pola makan tinggi lemak, gula, rendah serat dan rendah zat gizi mikro akan menyebabkan masalah *obesitas*, gizi lebih, serta memicu munculnya penyakit degeneratif (Suiraoaka, I. 2016).

Kebutuhan akan informasi yang akurat, tepat, dan terkini semakin dibutuhkan seiring dengan perkembangan teknologi informasi yang sangat

pesat terutama di bidang kesehatan. Media sosial melalui internet memiliki potensi besar untuk melakukan promosi kesehatan dan lebih mudah untuk menyentuh sasaran pada setiap levelnya (Leonita E & Jalinus N, 2018). Promosi kesehatan dilakukan sebagai cara atau proses untuk menyadarkan, memberikan peningkatan pemahaman, dan pengetahuan tentang perilaku kesehatan (Induniasih dan Ratna W, 2017). Oleh sebab itu, diperlukannya media promosi kesehatan gizi tentang makanan dengan kandungan serat yang dikemas menarik dan sesuai dengan usia remaja yang pada saat ini dekat sekali dengan media sosial. Penelitian Zaki dan Sari (2019) membuktikan bahwa penggunaan media sosial di lingkup kota dan desa tidak terdapat perbedaan peningkatan skor pengetahuan. Artinya bahwa penggunaan media sosial di kalangan remaja sudah cukup meluas, tidak hanya terbatas di lingkup kota saja tetapi remaja di pedesaan pun sudah cukup familiar.

*Instagram* adalah media sosial yang pada saat ini banyak digunakan terutama oleh kalangan remaja. Laporan *Napoleon Cat* (2021) menunjukkan ada 98 juta pengguna *Instagram* di Indonesia pada tahun 2021 dan pengguna paling banyak yaitu usia 18-24 tahun. Pemanfaatan media sosial efektif dalam melakukan upaya promosi kesehatan dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan memberi dukungan untuk berperilaku sehat (Leonita E & Jalinus N, 2018). Upaya yang dapat ditempuh dalam promosi kesehatan salah satunya melalui penggunaan media. Pemilihan media dibutuhkan sebagai alat bantu yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan kepada sasaran yang dituju.

Perkembangan teknologi yang canggih saat ini, mendorong inovasi dalam menciptakan media berbasis visual menggunakan kartun (Rusby et al., 2017). Kartun merupakan bentuk gambar yang umum dikenal masyarakat dan dengan mudah digemari oleh semua kalangan baik anak-anak maupun orang dewasa (Patonah et al., 2019). Kartun adalah salah satu bentuk komunikasi grafis, yaitu suatu gambar interpretatif yang menggunakan simbol untuk menyampaikan sesuatu pesan secara cepat dan

ringkas (Nurohimah et al., 2018). Kelebihan kartun dapat menarik perhatian dan memberikan dampak positif berupa ingatan tentang materi yang diberikan (Sadiman, dkk 2012).

Salah satu contoh eksplorasi karakter yang sedang populer saat ini adalah dengan menggunakan gaya *chibi*. *Chibi* sendiri merupakan sebuah gaya penggambaran yang berasal dari Jepang, di mana gaya ini merupakan deformasi yang bersifat kecil/pendek, simpel dan lucu. Gaya ini kemudian digemari dan digunakan secara luas di dunia (Togashi, 2005). Media ini nantinya akan dipublikasikan di jejaring sosial *Instagram* agar dapat dengan mudah diakses melalui internet/*smartphone* pribadi. Berdasarkan studi pendahuluan melalui penyebaran kuesioner dalam bentuk *form online* pada remaja usia 16-18 tahun diperoleh hasil yaitu 96,9% remaja memiliki akun media sosial, 90,6% remaja jarang mengkonsumsi kacang-kacangan, 71,9% remaja jarang konsumsi buah, dan 34,4% remaja jarang konsumsi sayur. Saat ditanya “apakah mereka mengetahui jenis-jenis makanan yang mengandung serat?” 87,5% menjawab iya, namun saat diminta untuk menyebutkan nama makanannya mereka banyak menyebutkan jenis makanan yang sama seperti gandum dan sayuran / buah tanpa menyebut secara spesifik.

Berdasarkan hasil uraian permasalahan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengembangan Media *Chibi Art* sebagai Informasi Makanan Berserat pada Remaja”

## **1.2. Rumusan Masalah**

Bagaimana Pengembangan Media *Chibi Art* sebagai Informasi Makanan Berserat pada Remaja ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menghasilkan Media *Chibi Art* sebagai Informasi Makanan Berserat pada Remaja.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Melakukan analisis kebutuhan tentang konsumsi makanan dengan kandungan serat tinggi pada remaja.
2. Melakukan perancangan tentang konsep media *chibi art* sebagai informasi makanan berserat pada remaja.
3. Melakukan pengembangan perangkat media *chibi art* dari segi materi maupun penentuan penyajian media
4. Melakukan implementasi produk media *chibi art* kepada ahli materi dan ahli media.
5. Melakukan evaluasi produk media *chibi art* sebagai informasi makanan berserat pada remaja.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan sebagai wadah dalam menerapkan ilmu pengetahuan yang didapatkan selama menjalani perkuliahan di Politeknik Negeri Jember.

### 1.4.2 Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan sebagai masukan bagi remaja untuk menambah wawasan serta informasi mengenai makanan dengan kandungan serat.

### 1.4.3 Manfaat Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan rujukan ilmiah bagi akademisi dalam mengkaji lebih lanjut tentang media *chibi art* serta informasi mengenai makanan berserat.