

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu dasar pembangunan bangsa dapat dilihat dari kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Peran Sumber Daya Manusia yang cerdas dan produktif ditentukan juga oleh gizi dan kesehatan. Gizi salah satu dasar dari pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan yang menjadi komponen penting dalam kualitas SDM Indonesia. Permasalahan gizi yang dihadapi Indonesia mulai mengalami peningkatan yaitu gizi lebih. Kelompok umur berisiko gizi lebih (*overweight*) salah satunya terjadi pada usia remaja. Perhatian yang lebih perlu diberikan pada remaja yang mengalami gizi lebih, dikarenakan dapat berlanjut hingga lansia (Oktaviani dan Saraswati, 2012).

Pada fase remaja perkembangan fisik terus berkembang begitu juga dengan aspek sosial maupun psikologi. Perubahan pada fase remaja ini mulai mengetahui banyaknya ragam perilaku, gaya hidup dan menentukan makanan yang akan dikonsumsi. Menentukan makanan yang akan dikonsumsi inilah yang akan berpengaruh pada keadaan gizi remaja. Praktis dan cepat dalam memperoleh makanan yang dikonsumsi menyebabkan kurangnya pemenuhan konsumsi pangan yang beragam, berimbang, dan bergizi serta energi yang dikeluarkan selama beraktivitas tidak sesuai dengan kebutuhan gizi yang dibutuhkan (Oktaviani dan Saraswati, 2012).

Remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, ingin selalu mencoba sesuatu sehingga bisa menyebabkan asupan gizi menjadi buruk. Dalam masalah asupan gizi berlebih prevalensi gizi lebih atau gemuk naik dari tahun sebelumnya. Hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan remaja usia 16 - 18 tahun keatas berdasarkan Indek Massa Tubuh (IMT) terhadap usia prevalensi berat badan lebih naik mulai dari 1,4% tahun 2007 menjadi 7,3 % pada tahun 2013, 7,3% yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 16% mengalami obesitas (Kemenkes RI., 2013).

Penelitian yang dilakukan Muflihah (2015) pada 85 siswa SMA Negeri 3 Jember yang mengalami gizi lebih (*overweight*) menunjukkan pola kelompok makan lauk pauk, sayur, dan buah belum memenuhi kriteria yang dianjurkan.

Pelajar yang mengalami gizi lebih tersebut disebabkan oleh pola makan dan asupan serat yang tergolong kategori tidak sesuai menurut Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), sedangkan aktivitas fisiknya tergolong aktivitas fisik ringan, sehingga pola makan dengan energi yang didapatkan tidak sesuai dengan energi yang dikeluarkan. Aktifitas fisik dan konsumsi pelajar yang kurang sesuai menurut Pedoman Gizi Seimbang (PGS) ini dirasa penting adanya pengarahan pesan gizi berupa pedoman makan dan berperilaku hidup sehat berdasarkan prinsip konsumsi yang beraneka ragam, melakukan hidup bersih serta melakukan aktivitas fisik agar dapat mencapai atau mempertahankan berat badan ideal.

Berdasarkan hasil dari wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 6 juni 2018 terhadap guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMA Negeri 3 Jember menunjukkan bahwa materi Pedoman Gizi Seimbang (PGS) bukan materi yang sulit untuk dikenalkan. Guru dalam penyampaian materi Pedoman Gizi Seimbang (PGS) menggunakan media pada proses belajar mengajarnya. Media yang sering digunakan yaitu buku-buku dari Dinas Kesehatan yang masih bersifat monoton dan belum menemukan media yang menarik untuk penyampaian materi Pedoman Gizi Seimbang.

Dalam upaya pengoptimalan penyampaian pesan gizi seimbang kepada pelajar SMA diperlukan komunikasi, informasi dan edukasi yang tepat sesuai dengan rencana strategis Departemen Kesehatan RI 2005-2009. Pada januari 2014 pemerintah mengeluarkan pembaruan sebuah Pedoman Gizi Seimbang (PGS) sebagai upaya menurunkan serta menjaga status gizi pada masyarakat. Berbekal Pedoman Gizi Seimbang baru pada masa mendatang diharapkan lebih kreatif dan inovatif dalam mengembangkan pesan-pesan yang ada didalamnya, sehingga pendidikan kesehatan dapat berjalan lebih optimal dan berdampak pada perubahan perilaku ke arah lebih baik (Kodyat, 2014).

Upaya pengarahan kesehatan melalui pendekatan pendidikan dengan pemakaian media dapat meningkatkan keinginan, motivasi dan minat baru dalam belajar. Agar diperoleh hasil yang efektif dalam proses pendidikan kesehatan diperlukan alat bantu atau media pendidikan. Fungsi media sebagai alat peraga

dalam pendidikan untuk menyampaikan pesan-pesan atau informasi tentang kesehatan (Notoatmodjo, 2011).

Salah satu implementasi media pendidikan yang digunakan adalah *pop-up book*. Media Pengenalan pesan gizi seimbang melalui *pop-up book* memberikan alternatif promosi pendidikan kesehatan karena sesuai dengan sasarannya yaitu pelajar Sekolah Menengah Atas dimana masa sangat penasaran dan menyukai kejutan. Daya tarik melalui media *pop-up book* dianggap memiliki nilai tersendiri sebab disamping kreatif juga menyajikan visualisasi dengan bentuk-bentuk yang disajikan, ketika membuka setiap halaman media *pop-up book* dapat memberikan rasa kagum dan kejutan tersendiri (Khoiraton dkk., 2014).

Upaya meningkatkan pengetahuan tentang 10 pesan gizi seimbang sebagai pendidikan kesehatan disekolah memiliki peluang yang besar. Berdasarkan hal tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengembangan *pop-up book* 10 pesan gizi seimbang sebagai media pendidikan kesehatan pada pelajar SMA Negeri 3 Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana mengembangkan *pop-up book* 10 pesan gizi seimbang sebagai media pendidikan kesehatan pada pelajar SMA Negeri 3 Jember.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengembangkan *pop-up book* 10 pesan gizi seimbang sebagai media pendidikan kesehatan pada pelajar SMA Negeri 3 Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisis kebutuhan pelajar terhadap *pop-up book* 10 pesan gizi seimbang sebagai media pendidikan kesehatan pada pelajar SMA Negeri 3 Jember.
- b. Merancang pembuatan *prototype pop-up book* 10 pesan gizi seimbang sebagai media pendidikan kesehatan pada pelajar SMA Negeri 3 Jember.

- c. Mengetahui tingkat validasi ahli materi dan media kelayakan *prototype pop-up book* 10 pesan gizi seimbang sebagai media pendidikan kesehatan pada pelajar SMA Negeri 3 Jember.
- d. Mengetahui hasil uji coba lapangan *pop-up book* 10 pesan gizi seimbang sebagai media pendidikan kesehatan pada pelajar SMA Negeri 3 Jember.
- e. Mengetahui hasil daya terima tingkat pengetahuan 10 pesan gizi seimbang melalui produk *pop-up book* sebagai media pendidikan kesehatan pada pelajar SMA Negeri 3 Jember.
- f. Menghasilkan produk *pop-up book* 10 pesan gizi seimbang sebagai media pendidikan kesehatan pada pelajar SMA Negeri 3 Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Instansi Sekolah

Sekolah sebagai penyelenggara pendidikan khususnya pendidikan kesehatan dapat menambah referensi media pengenalan 10 pesan gizi seimbang dalam bentuk *pop-up book*.

1.4.2 Manfaat Bagi Pelajar SMA

Melalui penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri agar lebih menjaga pola makan dan aktivitas fisik yang dilakukan setiap harinya.

1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengaplikasikan ilmu yang di dapat di bangku kuliah serta memberikan pengalaman dan keterampilan ke dalam bentuk karya atau penelitian.