

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kemenkes tahun 2016, Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang mengalami masalah-masalah gizi yang cukup serius. Di Indonesia masalah gizi yang sering muncul yaitu Kekurangan Energi Kronis (KEK). KEK merupakan penyakit yang ditandai dengan kurangnya asupan energi dan protein pada ibu hamil atau Wanita Usia Subur (WUS) yang tidak terpenuhi yang ditandai dengan lingkaran lengan atas (LILA) yaitu kurang dari 23,5 cm. Ibu diharapkan mendapatkan asupan pangan yang adekuat sesuai dengan kebutuhan sehingga dapat mencapai pertambahan berat badan yang optimal sehingga mencegah terjadinya KEK. Terjadinya KEK dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah keadaan sosial ekonomi, sehingga masyarakat mendapatkan pendidikan yang rendah, jarak kelahiran yang terlalu dekat menyebabkan buruknya status gizi pada ibu hamil, banyaknya bayi yang dilahirkan (paritas), usia ibu yang di awal kehamilan yang terlalu muda atau masih remaja dan pekerjaan biasanya memiliki status gizi lebih rendah jika tidak diimbangi dengan asupan makanan yang seimbang dalam jumlah yang cukup (Supariasa dkk., 2012 ;Kemenkes RI., 2016;Ary dan Rusilanti., 2013).

Prevalensi ibu hamil yang berisiko KEK di Jawa Timur sebanyak 21,9%. Pada usia 15-19 tahun pada ibu hamil hamil total persentase 38,5% dan yang tidak hamil total persentase 46,6%. Pada usia 20-24 tahun adalah berjumlah 30,1% pada ibu hamil dan yang tidak hamil sebesar 30,6%. Selain itu, untuk usia 25-29 tahun adalah sebesar 20,9% yang hamil dan 19,3% yang tidak hamil. Serta pada usia 30-34 tahun adalah sebesar 21,4% yang hamil dan 13,6% yang tidak hamil. (Kemenkes RI, 2013). Studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Wonorejo Kecamatan Wonorejo Kabupaten Pasuruan, telah diketahui bahwa terdapat 96 ibu hamil yang mengalami KEK terhitung dari bulan Januari-Juli pada tahun 2018 .

Calon pengantin (Catin) adalah sekelompok orang yang memasuki usia

muda yang berencana untuk masuk ke tahap pernikahan, dimana catin ini perlu mendapatkan edukasi serta informasi terkait apa saja yang perlu dipersiapkan sebelum menjalani kehidupan berkeluarga termasuk dalam merencanakan kehamilan. Sehingga nanti jika sudah hamil tidak terjadi KEK. Informasi yang akan diberikan kepada catin meliputi : persiapan pranikah, asupan gizi seimbang dalam upaya pencegahan akibat KEK, gizi menjelang kehamilan, gizi masa kehamilan dan perilaku sehat selama kehamilan. Salah satu cara mengatasi hal tersebut perlu memperhatikan gizi seimbang. Gizi seimbang merupakan makanan sehari-hari pada masyarakat yang mengandung zat gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu atau kelompok umur, terdapat berbagai zat gizi (energi,protein,lemak vitamin dan mineral) serta juga dapat dijadikan pedoman makan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal. Bahwa pedoman gizi terdapat pesan khusus terhadap calon pengantin adalah untuk mengkonsumsi aneka ragam makanan sehingga dapat memenuhi asupan energinya. Hal tersebut bisa di dapatkan dari mengkonsumsi zat gizi mikro dan makro yaitu karbohidrat,protein, lemak, vitamin, mineral (Kemenkes, 2015).

Untuk asupan zat gizi yang perlu di perhatikan adalah vitamin B6, C, A, D, E dan K. Sedangkan untuk asupan mineral yang perlu di perhatikan adalah asam folat, zat besi, dan yodium. Beberapa contoh makanan yang mengandung asam folat diantaranya sayuran hijau seperti brokoli,bayam,daun slada, kubis. Sedangkan pada protein hewani telur, daging ayam,udang, daging merah dan ikan, pada protein nabati asam folat terdapat pada kacang-kacangan contohnya kacang hijau, kacang merah, kacang tanah. Tujuannya di berikan gizi seimbang ini pada catin adalah untuk memenuhi kebutuhan asupan zat gizi sebelum menikah untuk mencegah kerusakan jaringan di dalam tubuh pasien (Kemenkes., 2014; Kemenkes.,2015).

Fauziyah (2014) menyatakan bahwa, konsumsi gizi seimbang pada WUS sangat berpengaruh pada terjadinya KEK pada masa kehamilan.Gizi seimbang sangat penting untuk WUS karena pada dasarnya untuk memperoleh energi membutuhkan makanan dengan karbohidrat, lemak dan protein. Semua zat gizi

di melalui proses di metabolik hingga menghasilkan Asetil KoA, dioksidasi siklus asam sitrat kemudian menjadi energi yaitu ATP. Jika glukosa kurang maka glikogen dipecah menjadi glukosa. Ketika glukosa cadangan glikogen habis, maka sumber energi non karbohidrat yaitu lipid dan protein harus digunakan. Jalur ini dinamakan glukoneogenesis (pembentukan glukosa baru) karena dianggap lipid dan protein harus diubah menjadi glukosa baru yang selanjutnya mengalami katabolisme untuk memperoleh energi. Jika keadaan ini terus berlanjut maka lemak dan protein akan digunakan secara terus menerus sebagai cadangan energi alternatif sehingga menyebabkan KEK.

Wawasan catin tentang asupan gizi seimbang dapat ditambah dengan pemberian informasi kesehatan melalui media. Informasi pendidikan kesehatan dapat diberikan menggunakan media lembar balik (*flip chart*). Penggunaan media lembar balik ini efektif untuk membantu memudahkan responden menerima informasi karena media yang akan di berikan. Media ini di buat dengan semenarik mungkin dengan gambar dan penjelasan yang rinci agar dapat di terima dengan baik oleh catin. Media lembar balik merupakan media kesehatan yang berbentuk seperti buku pada setiap lembarnya berisi tentang gambar serta sedikit terdapat tulisan di baliknya sebagai sumber informasi untuk memberikan konsultasi dan pengertian pada catin tersebut (Andi dkk, 2014). Dari keadaan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul pembuatan media lembar balik (*flip chart*) gizi seimbang untuk calon pengantin.

Dasar pemilihan *flipchart* sebagai media edukasi adalah untuk memberikan motivasi dan dorongan gaya hidup sehat kepada catin, sehingga akan termotivasi menerapkan gizi seimbang pada kehidupan sehari-hari. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan bahwa di Puskesmas Wonorejo dalam penyampaian edukasi sudah menggunakan *booklet* tentang kesehatan reproduksi dan seksual bagi calon pengantin, namun edukasi tersebut kurang maksimal karena pada *booklet* yang di gunakan tidak ada penyampaian tentang gizi seimbang untuk catin, mengingat bahwa gizi seimbang sangat penting untuk catin dalam mencegah terjadinya KEK di wilayah tersebut. Gambar yang di gunakan pada media *booklet* kurang menarik, beresolusi rendah

dan *font* yang di gunakan kurang sesuai sehingga media tersebut membuat catin cepat merasa bosan. Penelitian ini sejalan dengan Mutiara,2017 bahwa konseling dengan media lembar balik dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik tentang gizi pranikah pada wanita usia subur atau calon pengantin wanita perlu dilakukan pendidikan gizi pranikah bagi wanita usia subur dalam mempersiapkan kehamilannya. Menurut Agus 2017, bahwa melalui penyuluhan menggunakan media *flipchart* dan metode ceramah, secara signifikan mempunyai peningkatan pengetahuan sebesar 17,6% setelah dilakukan penyuluhan, ini menunjukkan bahwa media mempunyai peran penting dalam melaksanakan penyuluhan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tahapan pembuatan media lembar balik (*flip chart*) dan kelayakan media lembar balik (*flip chart*) untuk memberikan informasi gizi seimbang untuk calon pengantin sehingga dapat dijadikan sebagai edukasi, dipahami dan terima oleh calon pengantin?

1.3 Tujuan Peneliti

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah membuat media lembar balik (*flip chart*) dan kelayakan pemberian media lembar balik (*flip chart*) gizi seimbang kepada calon pengantin.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah

- a. Melakukan perancangan tahapan pembuatan media *flip chart* meliputi (warna, gambar, bahasa, ukuran media) sebagai media pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang.
- b. Menjabarkan tentang langkah-langkah membuat media lembar balik

(*flip chart*) untuk calon pengantin.

- c. Melakukan uji validasi kepada ahli materi dan ahli media terhadap kualitas media lembar balik (*flip chart*) untuk calon pengantin.
- d. Melakukan uji coba media kepada calon pengantin di Desa Wonorejo Kecamatan Wonorejo Kabupaten Pasuruan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

- a. Penelitian ini dapat memberikan informasi ilmiah mengenai pentingnya gizi seimbang bagi catin
- b. Penelitian ini di harapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan mengenai gizi seimbang bagi catin

1.4.2 Manfaat praktis

Penelitian ini di harapkan dapat di gunakan sebagai masukan bagi Dinas Kesehatan (DINKES) mengenai pentingnya gizi seimbang untuk calon pengantin sebagai pencegahan adanya dampak buruk setelah menikah.