

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1. 1 Latar Belakang**

Status gizi adalah keseimbangan antara asupan gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuh (Par'i, 2017). Kebutuhan asupan gizi antar individu berbeda. Hal ini dipengaruhi oleh usia, berat badan, jenis kelamin, dan aktivitas dalam satu hari. Status gizi yang optimal didapatkan dari pemenuhan asupan nutrisi yang dilakukan pada seluruh siklus kehidupan.

Beban Masalah Gizi Ganda di Indonesia terjadi di sepanjang siklus kehidupan. Data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa sebanyak 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Selanjutnya prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Selain itu, angka kejadian anemia di Indonesia terbilang masih cukup tinggi. Berdasarkan data Riskesdas (2018), prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Data tersebut merepresentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki. Berdasarkan *baseline* survey UNICEF pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja.

Mahasiswa didefinisikan selaku individu yang tengah menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri, swasta ataupun lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Menurut Departemen Kesehatan RI (2009), mahasiswa biasanya berada dalam tahapan remaja akhir, yakni pada usia 17-25 tahun. Hal ini menjadikan mahasiswa masih mengalami pertumbuhan dan penyempurnaan dalam hal tinggi badan, berat badan, lemak, serta otot dan sistem (Pratami, 2016).

Berdasarkan Undang-undang nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan menyatakan perbaikan pola makan yang sesuai dengan gizi seimbang dapat menjadi salah satu upaya perbaikan gizi seseorang dan masyarakat. Hal ini senada dengan Kemenkes 2014 bahwa keberhasilan pembangunan nasional ditentukan oleh sumber daya manusia (SDM) yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan,

dan produktivitas kerja yang tinggi, dimana ketiga hal ini dipengaruhi oleh status gizi seseorang.

Menurut Saufika *et al.*, 2012 menyatakan bahwa status gizi seseorang dipengaruhi oleh pola gaya hidup dan perilaku sehari-hari seseorang. Pola gaya hidup dan perilaku yang tidak sehat, seperti kebiasaan merokok, mengonsumsi kafein dan pola tidur yang buruk menjadi pemicu tubuh tidak dapat mencerna zat gizi dalam makanan yang dikonsumsi.

Hasil Riskesdas tahun 2018 prevalensi merokok pada populasi usia >15 tahun adalah 62,9 %. Sebagian perokok mulai merokok pada umur >20 tahun dan hampir 70% perokok di Indonesia mulai merokok sebelum mereka berusia 19 tahun. Umumnya perokok mengalami malnutrisi yang diakibatkan laju metabolisme yang tinggi disebabkan penurunan berat badan, penurunan absorbs kalori (nafsu makan berkurang) dan efisiensi metabolik menurun. (Khudoifah, 2018).

Kopi juga menjadi salah satu konsumsi yang menjadi tren dikalangan pelajar ataupun mahasiswa untuk memberikan stimulasi dan mengatasi rasa kantuk. (Liveina, 2014). Budaya minum kopi telah merambah di seluruh wilayah Indonesia, termasuk Kabupaten Jember. Ngopi bukan sekedar kesenangan tetapi menjadi wadah bersosialisasi yang didalamnya kerap terjadi pertukaran informasi atau wacana. bukan sekedar hobby atau kesenangan saja, didalamnya kerap terjadi pertukaran informasi dan wacana, pengembangan wawasan atau bahkan sering terjadi kesepakatan kerjasama (Mury Ririanty, 2013).

Aktifitas yang padat di siang hari membuat para sebagian orang terutama para remaja memilih untuk nongkrong sambil ngopi bersama teman sejawat hingga larut malam sebagai cara tepat untuk menghilangkan penat atau sebagai alternatif teman mengerjakan tugas-tugas kuliah bagi para mahasiswa (Herliana, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Setiadi (2013) menyatakan bahwa asupan kopi memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi dimana terdapat keterkaitan antara konsumsi kopi dengan status gizi, semakin banyak kopi dikonsumsi maka Indeks Massa Tubuh (IMT) akan meningkat. Sama halnya

dengan seseorang yang memiliki pola tidur yang buruk dimana durasi tidur yang dimilikinya kurang dari 5 jam atau lebih dalam semalam cenderung mengalami obesitas dengan indeks masa tubuh meningkat seiring dengan setiap jam tidur yang hilang (Reza *et al.*, 2019).

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang yakni pemerintah bertanggung jawab terhadap pendidikan dan penyampaian informasi yang benar tentang gizi kepada masyarakat, dimana mahasiswa menjadi salah satu lapisan masyarakat yang berhak menerima pendidikan dan informasi tentang gizi (Kemenkes, 2014). Pengetahuan tentang gizi sangat mempengaruhi seseorang dalam memenuhi kebutuhannya. Kedalaman dan keluasan pengetahuan tentang gizi akan menuntun seseorang dalam pemilihan jenis makanan yang akan dikonsumsi baik dari segi kualitas, variasi, maupun cara penyajian pangan yang diselaraskan dengan konsep pangan (Kemenkes, 2014).

Berdasarkan Kemenkes (2014) pemahaman akan praktik pola hidup sehat sangat diperlukan. Cara yang dapat ditempuh adalah dengan melakukan praktik pola makan yang berprinsip gizi seimbang. Gizi seimbang adalah susunan makanan yang mengandung zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan tetap memperhatikan prinsip gizi seimbang yakni membiasakan mengonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, dan mempertahankan serta memantau berat badan normal. Salah satu cara menerapkan pemahaman pola hidup sehat dan gizi seimbang adalah dengan dilakukannya promosi kesehatan. Promosi kesehatan dikatakan sebagai revitalisasi pendidikan kesehatan yang mana promosi kesehatan tidak hanya menjadi proses menyadarkan masyarakat dan memberikan atau meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat tentang perilaku kesehatan, akan tetapi promosi kesehatan juga menjadi langkah untuk mengupayakan terpenuhinya fasilitas agar dapat mengubah perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat (Induniasih dan Ratna, 2017).

Upaya yang dapat ditempuh dalam promosi kesehatan salah satunya melalui penggunaan media edukasi. Penggunaan media dalam pendidikan

kesehatan bertujuan untuk menimbulkan perhatian terhadap suatu masalah dan mengingatkan informasi yang disampaikan supaya menimbulkan perubahan pengetahuan dan sikap (Muhsaini, Y.N., dkk., 2011). Pemilihan media dibutuhkan sebagai alat bantu yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan kepada sasaran yang dituju.

Media buletin dipilih karena dapat memuat informasi lebih lengkap dan detail dalam penjelasan materi. Selain itu, pemilihan media dalam bentuk buletin mini juga disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian yaitu mahasiswa jurnalistik, yang dituntut memiliki pengetahuan dan informasi luas dengan banyak membaca. Menurut Widjaya (2014) pengertian buletin secara umum adalah: “Salah satu media komunikasi visual yang berbentuk kumpulan lembaran-lembaran yang diusahakan secara teratur oleh suatu organisasi atau instansi serta memuat pernyataan-pernyataan resmi dan singkat bagi publik.

Media cetak sendiri memiliki beberapa kelebihan. Diantaranya dapat menimbulkan kesadaran secara mandiri terhadap pengetahuan atas informasi yang diterima melalui media. Selain itu, media cetak yang diberikan kepada masing-masing individu bersifat fleksibel karena dapat dipelajari setiap saat (Abduh, R., dkk.,2016). Media buletin mini cukup praktis dalam segi bentuk dan ukuran, sehingga memudahkan mahasiswa untuk membacanya.

Berdasarkan studi pendahuluan melalui penyebaran kuesioner dalam bentuk *form online* dan observasi pada Perhimpunan Pers Mahasiswa Indonesia ( PPMI ) Dewan Kota ( DK ) Jember. diperoleh hasil yaitu 24,3% mahasiswa merokok dengan frekuensi 1-10 batang per hari. Kemudian sebanyak 75,7% mahasiswa mengkonsumsi kafein dalam bentuk kopi dan 82,4% dalam bentuk teh. Selain itu, pola tidur mahasiswa sebanyak 24,3% tidur di jam 22.00, 23% tidur di jam 23.00, 20,3% tidur di jam 24.00 dan 32,4% tidur di atas jam 24.00.

Berdasarkan hasil uraian permasalahan pada latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengembangan Media Edukasi Buletin Mini Koala (Kebiasaan Merokok, Konsumsi kafein, dan Pola Tidur) untuk Mencegah Terjadinya Status Gizi Ganda Pada Mahasiswa yang Tergabung dalam PPMI DK Jember”, sebagai salah satu bentuk promosi

kesehatan kepada mahasiswa PPMI DK Jember sebagai salah satu upaya pencegahan status gizi ganda.

## **1. 2 Rumusan Masalah**

Bagaimana pengembangan media edukasi buletin mini koala (kebiasaan merokok, konsumsi kafein dan pola tidur) untuk mencegah status gizi ganda pada mahasiswa yang tergabung dalam PPMI DK Jember?

## **1. 3 Tujuan Penelitian**

### 1.3.1 Tujuan Umum

Menghasilkan media edukasi buletin mini koala (kebiasan merokok, konsumsi kafein dan pola tidur) untuk mencegah status gizi ganda pada mahasiswa yang tergabung dalam PPMI DK Jember.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Melakukan analisis kebutuhan mahasiswa yang tergabung dalam PPMI DK Jember.
2. Melakukan perancangan tentang konsep media buletin mini koala (kebiasan merokok, konsumsi kafein dan pola tidur) sebagai media edukasi kesehatan untuk mencegah status gizi ganda pada mahasiswa yang tergabung dalam PPMI DK Jember.
3. Melakukan pengembangan perangkat media buletin mini koala (kebiasan merokok, konsumsi kafein dan pola tidur) dari segi materi maupun bahan.
4. Melakukan implementasi produk buletin mini koala (kebiasan merokok, konsumsi kafein dan pola tidur) kepada mahasiswa yang tergabung dalam PPMI DK Jember.
5. Melakukan evaluasi media produk buletin mini koala (kebiasan merokok, konsumsi kafein dan pola tidur) untuk media pendidikan dalam mencegah terjadinya status gizi ganda pada mahasiswa yang tergabung dalam PPMI DK Jember.

## **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 objek penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan sebagai masukan bagi mahasiswa untuk menambah wawasan serta informasi mengenai pola hidup dan gizi seimbang.

### 1.4.3 Manfaat bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan rujukan ilmiah bagi akademisi dalam mengkaji lebih lanjut tentang media buletin mini koala (konsumsi rokok, kafein dan pola tidur) serta pola hidup dan gizi seimbang.