

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Sayuran dan buah-buahan merupakan hasil pertanian yang memiliki kandungan gizi yang tinggi akan serat. Selain sayuran dan buah-buahan, kacang-kacangan dan sereal merupakan makanan yang mengandung serat. Sayuran dan buah-buahan dibutuhkan oleh manusia, karena memiliki nilai gizi tinggi yaitu kandungan serat atau *fiber* (Dimas, 2011). Dengan kekayaan yang dihasilkan di Indonesia dalam sektor pertanian, jumlah remaja di Indonesia masih sangat minim dalam memanfaatkan hasil dari pertanian yang ada di Indonesia (Dewi et al., 2017).

Masyarakat di Indonesia masih sangat kekurangan mengonsumsi makanan yang mengandung serat seperti sayuran dan buah-buahan. Menurut Kementerian Kesehatan 63,3% anak > 10 tahun tidak mengonsumsi sayuran dan 62,1% tidak mengonsumsi buah-buahan. Padahal sayuran di Indonesia banyak sekali ragam jenisnya dan jumlahnya yang tidak terbatas. Sayuran yang hijau (Kemenkes RI., 2014). Berdasarkan (Kementerian Kesehatan RI, 2018) Menunjukkan proporsi rerata nasional konsumsi kurang sayur dan buah pada penduduk di atas 10 tahun mencapai 96,8%, ini tidak menunjukkan perubahan jauh dari data sebelumnya Riskesdas 2013 sebesar 93,5%. Berdasarkan data didalam Jurnal Gizi dan Pangan Maret 2014, bahwa remaja Indonesia mengonsumsi  $\frac{1}{2}$  dari porsi serat yang dianjurkan dan konsumsi serat remaja yang bertempat tinggal dikota lebih rendah dari remaja yang bertempat tinggal di pedesaan.

Menurut Data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) menunjukkan bahwa 93,5% masyarakat Indonesia yang berusia > 10 tahun kurang mengonsumsi sayuran dan buah-buahan Badan Kesehatan Dunia (*WHO*) menganjurkan untuk perorang mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak 400 gr. Jumlah takaran konsumsi sayur sejumlah 250 gr, dan untuk buah sebanyak 150 gr. Masyarakat Indonesia dianjurkan mengonsumsi asupan serat untuk remaja dan dewasa sebanyak 400 - 600 gr/hari (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.

41 Tahun 2014, 2014). Serat pangan adalah susunan dari karbohidrat yang memiliki sifat resistan pada sayuran dan buah-buahan yang dikonsumsi akan mengalami proses fermentasi di usus besar (Fairudz & Nisa, 2015).

Serat pangan merupakan salah satu zat yang tidak dapat diserap oleh usus, karena tidak ada enzim yang mampu mengurai serat didalam pencernaan manusia. Serat memiliki manfaat dalam proses pencernaan. Manfaat mengonsumsi makanan berserat pada tubuh adalah memperlancar proses saluran pencernaan, selain melancarkan saluran pencernaan, manfaat serat lainnya adalah mengurangi risiko terkena penyakit konstipasi, kanker kolon, dan obesitas (Mulyani., Khazanah., dan Febrianti, 2019.) Makanan yang mengandung serat berfungsi guna untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, membantu proses menurunkan berat badan, dapat menahan rasa lapar, serat dapat memperlancar saluran pencernaan. (Sudha, M. L., Rajeswari, G. & Venkateswara Rao, 2012).

Asupan konsumsi serat pangan dalam jumlah yang rendah dapat menyebabkan sulit untuk buang air besar, hal ini dinamakan dengan penyakit konstipasi (Intan Claudina , Dina Rahayuning. P, 2018). Mengonsumsi serat dalam jumlah yang rendah dapat terkena risiko penyakit seperti konstipasi, kanker kolon, diabetes, obesitas (Kranz, S., Brauchla, M., Slavin, J. L., & Miller, 2012). Serat menimbulkan efek kenyang yang lebih lama sehingga tidak cepat merasa lapar. Asupan tinggi serat tidak menghasilkan energi lebih sehingga dapat membantu mengontrol berat badan (Thasim, 2013). Kebutuhan serat yang dianjurkan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk remaja berusia 28-30 g/hari, (AKG, 2013).

Konsumsi makanan berserat paling rendah terdapat di Provinsi Riau (97,9%) dan Sumatera Barat (97,8%) penduduk memiliki perilaku kurang konsumsi makanan mengandung serat. Sedangkan yang berada di bawah rata-rata angka Nasional adalah Provinsi Gorontalo yang meningkat sesuai data Riskesdas tahun 2013 (93,5%), di Yogyakarta (86,1%) dan Lampung (87,7%), sedangkan Kalimantan Barat (95,0%) pada usia 10 tahun keatas penduduk yang memiliki perilaku kurang konsumsi makanan yang mengandung serat. Penelitian yang dilakukan oleh Claudina dkk (Intan Claudina , Dina Rahayuning. P, 2018) pada 73 remaja di Semarang usia 15-17 tahun didapatkan prevalensi konstipasi fungsional

sebesar 68,5% dan ditemukan secara bermakna lebih besar prevalensi pada subjek yang berusia lebih dari 16 tahun. Rata-rata keluhan penyakit konstipasi pada pasien dewasa di seluruh dunia adalah 16%, sedangkan pada pasien remaja adalah 12%. Suatu *systematic review* melaporkan jumlah kasus penyakit konstipasi semakin meningkat pada usia 60-110 tahun yaitu 33.5%, dan lebih tinggi pada jenis kelamin perempuan. Jumlah kasus penyakit konstipasi pada masyarakat Asia seperti China, Korea, Hongkong dan India bervariasi antara 8.2% sampai 16.8%.

Epidemiologi konstipasi di Indonesia sebesar 10,2%. Suatu penelitian di Jakarta pada tahun 1998 – 2005, melaporkan bahwa dari 2.397 pemeriksaan kolonoskopi, sebanyak 9% diantaranya dilakukan atas indikasi konstipasi, dimana penderita wanita lebih banyak dari pria (Abyan Muhammad Amar & Ika, 2021). Selain dapat terkena resiko penyakit konstipasi, apabila kekurangan mengkonsumsi makanan yang kaya dengan kandungan tinggi akan serat, akan mudah terkena penyakit diverticulosis.

Penyakit diverticulosis ini disebabkan karena kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung serat (Ghoulam, 2019). Cara untuk yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko terkena penyakit diverticulosis ini dengan mengkonsumsi makanan tinggi serat (National Health Service UK, 2020). Mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi serat bermanfaat untuk memperlunak limbah makanan dari usus kecil sehingga kolon tidak perlu bekerja keras untuk memprosesnya (Carabotti, M., & Annibale, 2018).

Berdasarkan informasi dalam serat pangan untuk pertumbuhan gizi tumbuh kembang di kalangan remaja masih sangatlah minim. Maka dari itu, mayoritas remaja harus memahami manfaat mengonsumsi makanan berserat pada tubuh. Berdasarkan survey yang dilakukan melalui *googleform* tentang pola makan pada remaja usia 12-14 tahun yang bertempat tinggal di daerah K.H Agus Salim Kec. Bekasi Timur, Kota Bekasi, Jawa Barat 17112. Hasil survei yang telah dilakukan sebelumnya data yang didapat berdasarkan pola menu makan yang di konsumsi remaja dan pertanyaan yang diajukan didalam kuesioner pada *googleform* pertanyaannya berupa Apakah dalam 1 bulan kamu rutin mengkonsumsi jenis-jenis makanan yang mengandung kandungan gizi tinggi serat?, tuliskan pola makan dalam sehari?, jawaban remaja pada umumnya untuk sarapan terpaku pada

pemenuhan karbohidrat yang tidak di seimbangi dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung serat, hanya 12 orang yang memakan buah dari 40 orang dalam sebulan, kurangnya remaja konsumsi makanan yang mengandung serat menimbulkan efek samping pada tubuh remaja, remaja terindikasi sulit untuk membuang air besar, obesitas, dan konstipasi. Penyuluhan dan pengedukasian yang dilakukan secara langsung di Panti Asuhan Darussalam Palembang meningkatkan pengetahuan dan tingkat konsumsi makanan berserat pada remaja tentang upaya pencegahan konstipasi melalui penyuluhan implementasi evidence based practice makanan berserat dan air putih (Aini1, Lela et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan di salah satu sekolah di Kota Semarang menunjukkan bahwa remaja yang gizi berlebih yang mengkonsumsi serat >25 gr perhari (AKG) cenderung mengkonsumsi asupan lemak tinggi (Vilda Ana Veria Setyawati, 2016). Remaja yang gizi berlebih membutuhkan lebih banyak makanan yang mengandung serat terutama dari sayuran, buah-buahan, dan serelia. Berdasarkan Riskesda (*Riset Kesehatan Dasar*, 2013) bahwa rata-rata 93,7% remaja di Indonesia berumur 10 – 24 tahun kurang konsumsi makanan yang mengandung serat seperti sayuran, buah-buahan dan serelia. Menurut (Tim Riskesda, 2019) menunjukkan bahwa Proporsi Konsumsi Buah/Sayur perhari dalam seminggu pada penduduk di Kota Bekasi bahwa rata-rata 77,51% mengkonsumsi buah/sayur sebanyak 1-2 porsi.

Seiring perkembangan zaman, media edukasi semakin berkembang, salah satu media yang banyak digunakan yaitu video. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Penggunaan video dalam pemberian edukasi merupakan salah satu cara upaya dalam meningkatkan pengetahuan remaja, Penggunaan video animasi ini disukai karena menarik, dari segi tampilan dan memiliki suara yang menarik sehingga responden merasa lebih mudah memahami informasi yang diberikan dan merasa senang selama proses transfer ilmu. Media edukasi tentang kesehatan yang digunakan saat ini masih sangat konvensional seperti *booklet*, *leaflet*, *power point* (Pribadi, 2014).

Media Video yang bertujuan pengedukasian untuk remaja ini dikatakan layak untuk digunakan pada proses pembelajaran, video animasi ini sangat efektif apabila digunakan untuk kegiatan pembelajaran disekolah (Ega Maretha Sari,

2017). Selain untuk pembelajaran disekolah media edukasi berbasis video animasi juga dapat meningkatkan prestasi dalam belajar, sikap atau perilaku dan cara belajar peserta yang efektif serta menimbulkan atau menumbuhkan persepsi yang sangat tinggi terhadap hal-hal yang telah dan akan dipelajari (Sari, N. W., & Samawi, 2014).

Selain itu, video yang diberikan pada jangka waktu tertentu dapat merubah sikap, perilaku hingga kebiasaan hidup sehat. Video edukasi tentang ilmu gizi memiliki waktu durasi minimal 7 menit sehingga dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan tubuh remaja (Siti Aisah, Suhartini Ismail). Media edukasi berbasis video ini menggunakan model DDD-E.

Berdasarkan hasil analisis diatas, peneliti akan membuat penelitian berupa media edukasi berbasis video untuk meningkatkan pengetahuan dalam meningkatkan tingkat konsumsi makanan gizi tinggi serat, maka penelitian ini berjudul “Pengembangan Media Edukasi Berbasis Video Tentang Makanan Berserat Untuk Meningkatkan Konsumsi Serat Pada Remaja”. Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan penelitian efektifitas media edukasi berbasis video tentang makanan berserat untuk remaja.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka permasalahan yang ada dilatar belakang dapat diidentifikasi sebagai:

1. Angka konsumsi kurang sayur dan buah yang tinggi berpengaruh terhadap tingkat pemahaman remaja mengenai serat pangan yang rendah.
2. Kurangnya tingkat konsumsi makanan berserat dikalangan remaja berdampak pada kesehatan tubuh remaja.
3. Kurangnya informasi tentang edukasi makanan berserat pada remaja mempengaruhi tingkat konsumsi makanan berserat dikalangan remaja.
4. Kurangnya media edukasi yang menarik terhadap makanan berserat.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, maka permasalahan dibatasi hingga “Pengembangan Media Edukasi Berbasis Video Tentang Makanan Berserat Untuk Meningkatkan Konsumsi Serat Pada Remaja”.

### **1.4 Perumusan Masalah**

Berdasarkan dengan pembatasan masalah yang ada, dengan ini perumusan masalah yang akan diteliti oleh peneliti adalah:

1. Bagaimana pengembangan media edukasi berbasis video tentang makanan berserat untuk remaja ?
2. Apakah media yang dikembangkan sudah layak untuk dijadikan media edukasi untuk remaja ?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan media edukasi berbasis video tentang makanan berserat untuk remaja yang berkualitas dan layak.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian mengenai “Pengembangan Media Edukasi Berbasis Video Tentang Makanan Berserat Untuk Meningkatkan Konsumsi Serat Pada Remaja” dapat diterapkan untuk:

1. Memotivasi remaja agar lebih memperhatikan pola konsumsi makanan yang mengandung gizi tinggi serat.
2. Memberikan fasilitas yang dapat menambahkan pengetahuan serat untuk remaja.
3. Media edukasi tentang serat untuk remaja ini ditujukan untuk dapat meningkatkan tingkat kesadaran remaja untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi tinggi serat.