

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Menurut WHO (2018), masa remaja merupakan masa transisi menuju dewasa. Masa remaja merupakan fase kritis dan penting untuk terpenuhinya kebutuhan gizi (Salam et al., 2016), karena pada fase ini terjadi pertumbuhan (*growth spurt*) dan perkembangan secara fisik dan psikis yang cukup pesat (Sobur, 2003). Remaja mengalami penambahan massa otot dan jaringan lemak dalam tubuh, serta perubahan hormon sehingga menyebabkan perubahan fisiknya, hal ini perlu didukung dengan meningkatkan kebutuhan gizi sehingga mencapai hasil yang optimal (Hardinsyah dan Supariasa, 2017), karena jika seorang remaja tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup seperti kekurangan protein maka akan mengakibatkan terjadinya hambatan dalam proses perkembangan sel otak dan melemahnya sistem kekebalan tubuh (Gizi et al., 1994).

Protein adalah suatu zat yang sangat dibutuhkan dalam pembentukan struktur tubuh dan beberapa fungsi tubuh (Suryandari & Widyastuti, 2015). Protein juga merupakan zat gizi makro yang sangat dibutuhkan remaja, karena selain berperan dalam menyumbang energi, protein berfungsi dalam pertumbuhan dan perbaikan sel-sel dalam tubuh (Almatsier, 2009). Menurut WHO (2004) kebutuhan protein yang dibutuhkan oleh remaja jauh lebih besar dibandingkan saat dewasa, karena terjadi proses pertumbuhan dan perkembangan saat usia remaja.

Bahan makanan sumber protein hewani memiliki kandungan gizi berupa asam amino esensial yang lengkap, salah satunya yaitu ikan (Hardinsyah dan Supariasa, 2017). Mengonsumsi ikan baik untuk remaja karena ikan kaya akan berbagai kandungan zat gizi seperti protein, vitamin, lemak (omega 3), dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh. (Astisela et al., 2019). Menurut penelitian Åberg et al. (2009) ditemukan bahwa kebiasaan mengonsumsi ikan setidaknya satu kali dalam seminggu memiliki dampak yang signifikan pada fungsi kognitif remaja karena kandungan omega 3 dalam ikan terbukti memiliki efek langsung pada otak yaitu merupakan komponen penting dari membran sel saraf.

Indonesia termasuk ke dalam negara dengan kepulauan terbesar yang ada dunia yang memiliki luas lautan sebesar 5,8 juta km². Laut Indonesia memiliki potensi yang cukup besar seperti memiliki banyak jenis ikan untuk dijadikan bahan makanan sumber protein oleh masyarakat Indonesia. Menurut data FAO (2012), Indonesia berada di posisi ke-2 produksi perikanan tangkap laut dan produksi rumput laut di dunia dan berada di posisi ke-4 produksi perikanan budidaya di dunia (Bappenas, 2014).

Upaya pemerintah dalam meningkatkan konsumsi ikan masyarakat Indonesia yaitu dengan sebuah program nasional GEMARIKAN yang diinisiasi oleh Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP) pada tahun 2004. Adapun kegiatan yang dilakukan dalam program GEMARIKAN seperti penayangan iklan layanan masyarakat, kampanye terbuka dan kompetisi memasak dengan bahan baku utama ikan. Saat ini, program GEMARIKAN masih terus dikembangkan dan dilaksanakan secara rutin oleh beberapa pemerintah provinsi / kabupaten / kota, kementerian / lembaga terkait, organisasi masyarakat dan pelaku usaha (Suherman, 2020).

WHO (2003) dan FAO (2007) menyarankan untuk mengonsumsi ikan setidaknya dua porsi per minggu. Angka konsumsi ikan di Indonesia pada tahun 2017 yaitu mencapai 47,12 kg/kap/th. Hal ini menunjukkan bahwa adanya kenaikan tingkat konsumsi ikan dari tahun sebelumnya yaitu 43,88 kg/kap/th pada tahun 2016, 40,9 kg/kap/th pada tahun 2015, 38,14 kg/kap/th pada tahun 2014, 35,14 kg/kap/th pada tahun 2013, 33,89 kg/kap/th pada tahun 2012, tahun 2011 sebesar 32,25 kg/kap/th, dan tahun 2010 sebesar 30,48 kg/kap/th (Widria, 2019). Namun berdasarkan data FAO (2007) angka konsumsi ikan di Indonesia masuk ke dalam kategori yang rendah dibandingkan negara lain seperti Korea sebesar 54 kg/kap/th, Belanda sebesar 52 kg/kap/th, Spanyol sebesar 41 kg/kap/th, dan Perancis sebesar 35 kg/kap/th.

Angka konsumsi ikan yang rendah di Indonesia disebabkan oleh minimnya pengetahuan masyarakat akan informasi terkait manfaat dan kandungan gizi ikan untuk kecerdasan dan kesehatan, menurunnya pendistribusian ikan yang terjadi karena terhambatnya proses pengiriman, teknologi pengolahan ikan yang masih konvensional, media yang digunakan untuk memasarkan dan mendistribusikan ikan terbatas secara kuantitas dan kualitas (Djunaidah, 2017). Beberapa hal yang

mempengaruhi remaja dalam mengonsumsi ikan adalah kebiasaan konsumsi ikan pada masa anak-anak, cara pengolahan, cara penyajian, kesadaran, sikap, tekanan sosial, dan harga (Pratisti, 2017).

Upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya konsumsi ikan yaitu dengan melakukan kegiatan GEMARIKAN (Gizi et al., 1994). Selain itu, alternatif lain yang dapat dilakukan yaitu dengan memberikan edukasi gizi, karena pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang dapat mempengaruhi bahan makanan yang dipilih untuk dikonsumsi sehingga mereka dapat memperoleh status gizi normal (Indriana & Widajanti, 2012). Menurut Notoatmodjo (2012) pengetahuan sangat dibutuhkan untuk membentuk sikap atau tindakan dari seseorang karena sikap atau tindakan yang dilakukan berdasarkan pengetahuan berdampak lebih baik dibandingkan tanpa pengetahuan.

Edukasi gizi adalah sebuah metode untuk menambah ilmu pengetahuan mengenai gizi. Menurut Thasim et al., (2013) edukasi gizi dapat berpengaruh pada perubahan pengetahuan seseorang sehingga akan ada perbedaan pada tingkat pengetahuan awal dan akhir. Edukasi gizi dapat disampaikan menggunakan media yang dapat menarik minat para remaja seperti tidak hanya berupa tulisan namun juga menggunakan gambar. Media edukasi gizi yang baik harus memperhatikan berbagai aspek seperti isi materi, ukuran tulisan, gambar, dan warna sehingga dapat meningkatkan daya tarik dan daya terima dari materi yang akan disampaikan (Perdana et al., 2017). Contoh media edukasi gizi yang memuat gambar dan tulisan adalah booklet dan komik (Safitri, 2016).

Booklet adalah media yang berisikan tulisan dan gambar dalam bentuk buku. Booklet merupakan media edukasi yang menyajikan informasi secara praktis dan lengkap sehingga dapat menghindari kejenuhan ketika membacanya (Safitri, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Minokta Lendra, Marlenywati (2018) menunjukkan bahwa booklet dapat meningkatkan pengetahuan remaja.

Media pendidikan gizi yang dapat digunakan untuk menarik perhatian seseorang yaitu dengan menggunakan animasi/gambar. Sebuah animasi/gambar yang dilengkapi dengan tulisan disebut sebagai komik (Hamida, Khairuna, Zulaekah, 2012). Komik dapat membantu pemahaman seseorang tentang suatu informasi seperti mengetahui pentingnya konsumsi ikan. Penelitian sebelumnya

yang dilakukan oleh Hannati (2020) menunjukkan bahwa komik dan leaflet terbukti dapat meningkatkan pengetahuan remaja.

Dari hasil studi pendahuluan (lampiran 3) yang telah dilakukan kepada 40 siswa di SMA Negeri 13 Jakarta dan SMK Hang Tuah 1 Jakarta. Diperoleh hasil bahwa sebanyak 27,5% siswa SMA Negeri 13 Jakarta dan SMK Hang Tuah 1 Jakarta tidak terbiasa mengonsumsi ikan, 15% siswa SMA Negeri 13 Jakarta dan 27,5% siswa SMK Hang Tuah 1 Jakarta tidak suka mengonsumsi ikan dan 35% siswa SMA Negeri 13 Jakarta dan 57,5% siswa SMK Hang Tuah 1 Jakarta tidak pernah menerima informasi mengenai ikan.

Berdasarkan fakta tersebut maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh media pendidikan gizi mengenai pentingnya konsumsi ikan terhadap tingkat pengetahuan siswa di SMK Hang Tuah 1 Jakarta.

I.2 Rumusan Masalah

Indonesia termasuk ke dalam negara dengan kepulauan terbesar yang ada dunia yang memiliki luas lautan sebesar 5,8 juta km². Laut Indonesia memiliki potensi yang cukup besar seperti memiliki banyak jenis ikan untuk dijadikan bahan makanan sumber protein oleh masyarakat Indonesia. Menurut data FAO (2012), Indonesia berada di posisi ke-2 produksi perikanan tangkap laut dan produksi rumput laut di dunia dan berada di posisi ke-4 produksi perikanan budidaya di dunia. Namun berdasarkan data FAO (2007) angka konsumsi ikan di Indonesia masuk ke dalam kategori yang rendah dibandingkan negara lain. Adapun upaya pemerintah dalam meningkatkan konsumsi ikan masyarakat Indonesia yaitu dengan sebuah program nasional GEMARIKAN yang diinisiasi oleh Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP) pada tahun 2004. Angka konsumsi ikan yang rendah di Indonesia disebabkan oleh minimnya pengetahuan masyarakat akan informasi terkait manfaat dan kandungan gizi ikan untuk kecerdasan dan kesehatan. Media pendidikan yang digunakan untuk menarik perhatian remaja dan menjauhkan remaja dari kejenuhan saat membaca adalah dengan menggunakan kombinasi tulisan dan gambar dalam bentuk booklet dan komik. Berdasarkan fakta tersebut maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh media pendidikan gizi

berupa booklet dan komik mengenai pentingnya konsumsi ikan terhadap tingkat pengetahuan siswa di SMK Hang Tuah 1 Jakarta.

I.3 Tujuan

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh media pendidikan gizi berupa booklet dan komik mengenai pentingnya konsumsi ikan terhadap tingkat pengetahuan siswa di SMK Hang Tuah 1 Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisis pengaruh media pendidikan gizi berupa booklet dan komik terhadap pengetahuan awal dan akhir pada tiap kelompok yang diberikan intervensi.
- b. Menganalisis perbedaan pengaruh media pendidikan gizi berupa booklet dan komik terhadap tingkat pengetahuan pada tiap kelompok yang diberikan intervensi.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian dapat menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam mengembangkan media pendidikan gizi serta memaksimalkan pemanfaatan kecanggihan teknologi.

I.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat menjadi sumber informasi dan pengetahuan baru mengenai adanya media pendidikan gizi yang dapat menarik minat para remaja untuk memperdalam pengetahuannya terkait dengan pentingnya mengonsumsi ikan.

I.4.3 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian dapat menambah pengetahuan dan informasi masyarakat mengenai pentingnya konsumsi ikan. Selain itu, hasil penelitian dapat menjadi masukan dan saran bagi pemerintah sebagai salah satu program kebijakan dalam

rangka menunjang perbaikan gizi masyarakat, serta meningkatkan efektivitas media pendidikan gizi dalam rangka perbaikan perilaku dan konsumsi makan ikan pada remaja.