

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pengembangan media adalah suatu proses atau usaha yang dilakukan untuk menciptakan, memperbaiki, atau menyempurnakan media yang digunakan dalam pembelajaran, sehingga media tersebut menjadi lebih efektif dan efisien dalam membantu proses belajar mengajar. Proses ini melibatkan perancangan, pembuatan, serta pengujian media agar sesuai dengan kebutuhan pembelajaran dan mampu meningkatkan pemahaman serta hasil belajar (Cahyadi, 2019).

Media pembelajaran merupakan alat bantu penting dalam menyampaikan materi agar lebih mudah dipahami. Penggunaan media dapat meningkatkan motivasi belajar, membuat proses pembelajaran lebih efektif, serta menciptakan interaksi yang lebih baik dalam lingkungan belajar. Selain itu, media juga berperan dalam mengurangi kebosanan selama kegiatan belajar berlangsung. Tujuan utama dari penggunaan media adalah untuk mempermudah dan memperlancar proses pembelajaran sehingga hasil yang diharapkan dapat tercapai (Pito, 2018).

Media sangat bermanfaat dalam mendukung proses belajar karena mampu menarik perhatian dan meningkatkan pemahaman. Oleh karena itu, penting untuk memilih media yang sesuai dengan materi yang disampaikan. Media pembelajaran juga memiliki kemampuan untuk mengubah konsep-konsep yang bersifat abstrak menjadi lebih konkret, yang sangat membantu terutama bagi mereka yang masih berada pada tahap berpikir operasional konkret (Fitriyatun, 2024).

Salah satu jenis media yang banyak digunakan adalah media cetak, yaitu media berbasis kertas yang menyampaikan informasi melalui teks, gambar, atau kombinasi keduanya. Media ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan, referensi, atau sarana untuk menyampaikan informasi baru dan langkah-langkah praktis. Jika disusun dengan baik, media cetak memiliki sejumlah keunggulan seperti yang disampaikan oleh Steffen Peter Ballstaedt, antara lain mudah digunakan, fleksibel, mudah dibawa, serta memberikan ruang bagi

kreativitas individu. Media cetak juga praktis karena ringan dan bisa dibaca di mana saja (Harini, 2016).

Menurut Effendy (2022) dalam kamus komunikasi, *leaflet* atau selebaran merupakan lembaran kertas kecil mengandung pesan tercetak untuk disebarakan kepada umum sebagai informasi mengenai suatu hal atau peristiwa. *Leaflet* yang terdiri dari satu lembar saja dengan cetakan dua muka, adanya lipatan yang membentuk bagian *leaflet* seolah-olah terdiri dari beberapa halaman sendiri. *Leaflet* termasuk kategori media perorangan dalam arti masyarakat dapat membawa dan membacanya sendiri di tempat dan waktu yang lebih leluasa dibanding poster dan papan informasi.

Masalah gizi pada masa remaja mempengaruhi perkembangan kognitif, produktivitas, dan kinerja pribadi. Kesenjangan antara asupan dan kebutuhan gizi selama metabolisme tubuh akan memberikan pengaruh pada status gizi. Pola makan yang buruk berkontribusi untuk meningkatkan risiko penyakit menular, sedangkan makan berlebihan dan obesitas atau kegemukan mampu memicu peningkatan kesehatan kronis. Faktor yang mempengaruhi masalah gizi pada remaja disebabkan karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan konsumsi makanan yang bergizi dengan kecukupan zat gizi yang tidak sesuai anjuran (Charina *et al.*, 2022).

Malnutrisi atau keadaan gizi yang salah adalah kondisi terjadinya ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan penggunaan zat gizi (Wiyandra *et al.*, 2019). Menurut hasil Riskesdas (2018) prevalensi status gizi berdasarkan kategori IMT/U pada penduduk dewasa usia di atas 18-24 tahun yaitu 36,5% kategori kurus, 15% kategori lebih, dan 21,1% dalam kategori obesitas (Kemenkes RI, 2018).

Makanan yang dikonsumsi remaja jika tidak seimbang dengan kebugaran maka akan mengalami masalah gizi kurang atau lebih. Sejumlah faktor yang berkaitan dengan kelebihan bobot badan pada remaja yaitu kurangnya aktivitas fisik, perilaku makan, faktor psikososial, kesalahan persepsi gizi, kemungkinan isolasi sosial, dan kurang konsumsi sayur buah (Rahayu, 2020).

Sayur dan buah merupakan sumber gizi penting yang kaya akan vitamin, mineral, dan serat. Konsumsi yang cukup dapat membantu kelancaran

metabolisme tubuh serta memperkuat sistem imun. Dengan sistem imun yang baik, tubuh lebih mampu melawan penyakit, baik yang menular maupun tidak menular. Kandungan antioksidan dalam sayur dan buah juga berperan dalam mencegah kerusakan sel dan berbagai penyakit kronis (Setyowati *et al.*, 2023).

Kebutuhan serat menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) Tahun 2019 pada usia dewasa muda yaitu, sekitar 37 g/hari untuk laki-laki dan 32 g/hari untuk perempuan. Konsumsi sayur di Indonesia menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 sebanyak 96,05%, orang yang termasuk dalam kelompok usia 15-24 tahun masih tergolong kurang. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 sebanyak 96,7% kurang mengonsumsi sayur buah per hari dalam seminggu. Sesuai dengan anjuran pada tumpeng gizi seimbang bahwa konsumsi buah dan sayur minimal 3-4 porsi per hari untuk sayur dan 2-3 porsi per hari untuk konsumsi buah (Kemenkes RI, 2014). Berdasarkan data dari penelitian yang dilakukan oleh Rahmatika (2023) di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya terdapat 97,6% mahasiswa kurang konsumsi sayur dan buah.

Pendidikan gizi adalah suatu upaya untuk mengadakan perubahan pengetahuan, sikap maupun keterampilan atau praktek dalam hal konsumsi makanan. Pendidikan gizi sangat penting karena meskipun daya beli masyarakat tinggi dan pangan tersedia namun apabila pengetahuan gizi masyarakat kurang baik maka masyarakat tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi. Proses edukasi gizi tidak terlepas dari pengaruh penggunaan alat peraga atau media yang mampu mendukung berlangsungnya kegiatan edukasi tersebut. Pemilihan leaflet sebagai media edukasi karena media tersebut bersifat visual (Herman *et al.*, 2020).

Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang sayur dan buah adalah dengan mensosialisasikan melalui penyuluhan menggunakan media yang tepat yaitu media leaflet, karena media leaflet mempunyai kelebihan dapat mempermudah dan mempercepat pemahaman terhadap pesan yang disajikan, dapat dilengkapi dengan warna-warna sehingga lebih menarik perhatian, bentuknya sederhana tanpa memerlukan peralatan khusus dan mudah penempatannya, sedikit memerlukan informasi tambahan dan

pembuatannya mudah, harganya murah, dapat dibawa kemana-mana, dapat mengungkit rasa keindahan, mempermudah pemahaman, dan meningkatkan gairah belajar (Listiani, 2021).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah untuk penelitian ini yaitu “Pengembangan media *leaflet* konsumsi sayur dan buah bagi mahasiswa?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengembangan media *leaflet* konsumsi sayur dan buah bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengembangkan media *leaflet* pentingnya konsumsi sayur dan buah bagi mahasiswa.
- b. Mengetahui validitas atau kelayakan oleh ahli media, ahli materi dan ahli bahasa.
- c. Mengetahui daya terima media *leaflet* oleh mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Peneliti memperoleh wawasan tentang pengembangan media *leaflet* konsumsi sayur dan buah serta pengaruhnya bagi mahasiswa.

2. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada mahasiswa mengenai pengetahuan terhadap konsumsi sayur dan buah sehingga mereka dapat menerapkan pola makan yang baik dan sehat.

3. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan bahan untuk pengembangan edukasi pada penelitian selanjutnya.