



**MODUL PENDIDIKAN GIZI
(GIZ 455)**

**MODUL 7
MOTIVASI PENDIDIKAN GIZI**

**DISUSUN OLEH
Harna, S.Gz, M.Si**

Universitas
Esa Unggul

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2020**

MOTIVASI PENDIDIKAN GIZI

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu:

1. Menjelaskan Teori Psikologi Sosial
2. Menjelaskan kesadaran dan motivasi dalam Pendidikan gizi

B. Uraian dan Contoh

1. Teori Psikologi Sosial

Perilaku makan sehat akan membantu diri seseorang untuk melakukan aktivitas dengan baik. Perilaku makan juga tidak terlepas dari faktor psikologis, salah satunya adalah kepribadian. Kepribadian adalah organisasi dinamik dalam sistem psikofisiologik seseorang yang menentukan model penyesuaiannya yang unik dengan lingkungannya. Menurut Alwisol (2009) terdapat berbagai definisi tentang kepribadian yang memiliki persamaan ciri yaitu kepribadian bersifat umum, kepribadian bersifat khas, kepribadian berjangka lama, kepribadian bersifat kesatuan, dan kepribadian dapat berfungsi baik atau buruk.

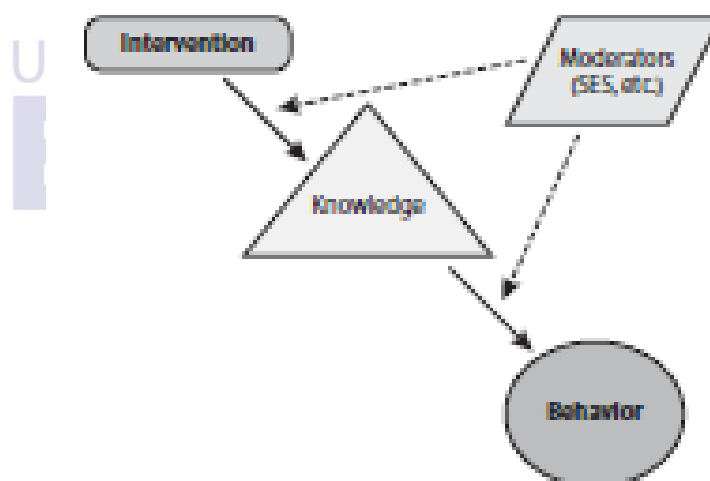


FIGURE 3-2 Knowledge-based programs: Knowledge as the mediator of behavior change.

Source: Adapted from Baranowski, T., T. O'Connor, and J. Baranowski. 2010. Initiating change in children's eating behaviors. In K. R. Preedy, R. R. Watson, and C. B. Martin (eds.), *International Handbook of behavior, diet, and nutrition*. New York: Springer.

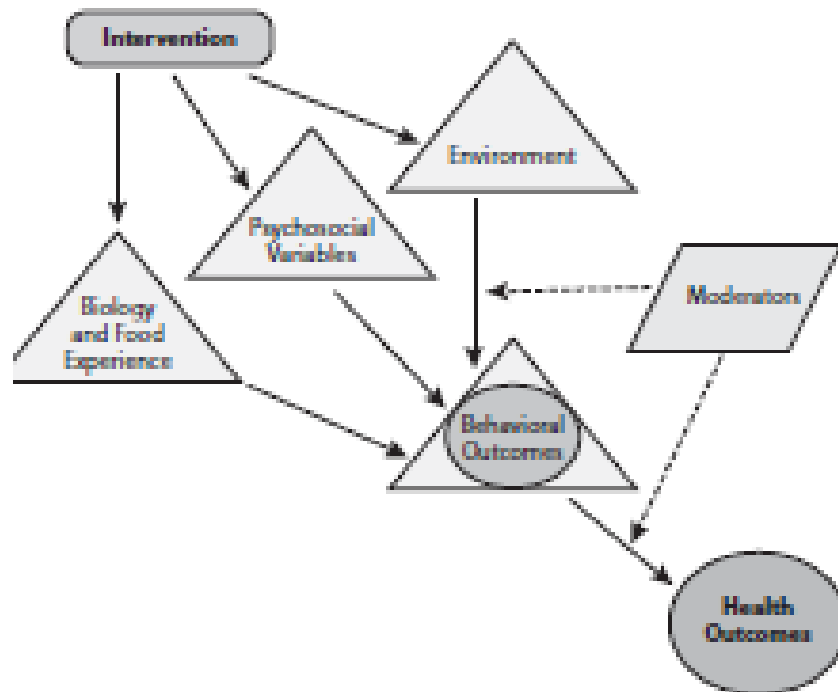
Gambaran umum teori perilaku makan dan perubahan perilaku yaitu mulai dari model Pengetahuan, kemudian berpengaruh terhadap sikap hingga perubahan perilaku. Peran pendidikan gizi adalah untuk memberikan target (sasaran) dengan informasi baru tentang gizi atau kesehatan.

Menurut Kurt Lewin, seorang psikolog sosial terkemuka yang menekankan bahwa fungsi psikologi sosial adalah untuk memahami hubungan antara individu dan lingkungan sosial. Pendekatan fenomenologis, yang menekankan bahwa dunia adalah seperti yang dirasakan oleh perseptor individu yang paling kuat mempengaruhi apa yang individu akan lakukan.

Setiap orang memiliki kepribadian yang dominan dalam dirinya. Kepribadian yang berbeda ini akan juga menggambarkan bagaimana kita berperilaku makan. Seseorang yang dominan pada kepribadian *extraversion* lebih senang meluangkan waktu berjam-jam bersama teman atau sahabat untuk berbagi informasi, hangout, melepas rindu, ditempat yang biasanya menyediakan makan dan minuman. Dalam hal ini kondisi perilaku makan seseorang tidak stabil karena jumlah kalori yang dibutuhkan oleh tubuh bisa bertambah atau berkurang, sehingga perilaku makan orang bisa menjadi buruk. Orang yang dominan tinggi pada kepribadian *agreeableness*, lebih mudah percaya pada makanan yang ditawarkan baik secara langsung maupun melalui iklan yang lebih menonjolkan pada penampilan, harga dan merek terkenal sehingga akan mempengaruhi baik atau buruknya perilaku makan mahasiswa sesuai pada asupan gizi atau komposisi makanan yang ditawarkan.

Orang yang lebih dominan pada dimensi *conscientiousness* menunjukkan ciri-ciri kepribadian yang sehat. Karakteristik positif yang dimiliki orang-orang *conscientiousness* berhubungan dengan kesejahteraan psikologis (Fayombo, 2010). Orang yang dominan pada kepribadian *conscientiousness* akan lebih berhati-hati dalam memilih makanan, makan tepat waktu dan teratur dalam menjaga pola makan sehingga menjadikan makanan sehat adalah prioritasnya. Dalam hal ini perilaku makanan seseorang akan menjadi baik dan sehat. Orang *neuroticism* dalam kondisi mudah cemas, gugup, sensitif bisa menjadikan makanan bukanlah prioritas utama baginya, karena kondisi yang kurang stabil terkadang makan bertambah dan terkadang makan berkurang akan membuat perilaku makan seseorang menjadi buruk. Seseorang yang

cenderung dominan terhadap kepribadian *openness to experience* memiliki rasa penasaran terhadap suatu makanan baik dari segi penampilan maupun bau, akan membuat seseorang lebih tertarik untuk mencoba makanan tersebut. Pada umumnya hal ini dapat membuat selera makan seseorang meningkat.



2. Meningkatkan Kesadaran dan Motivasi

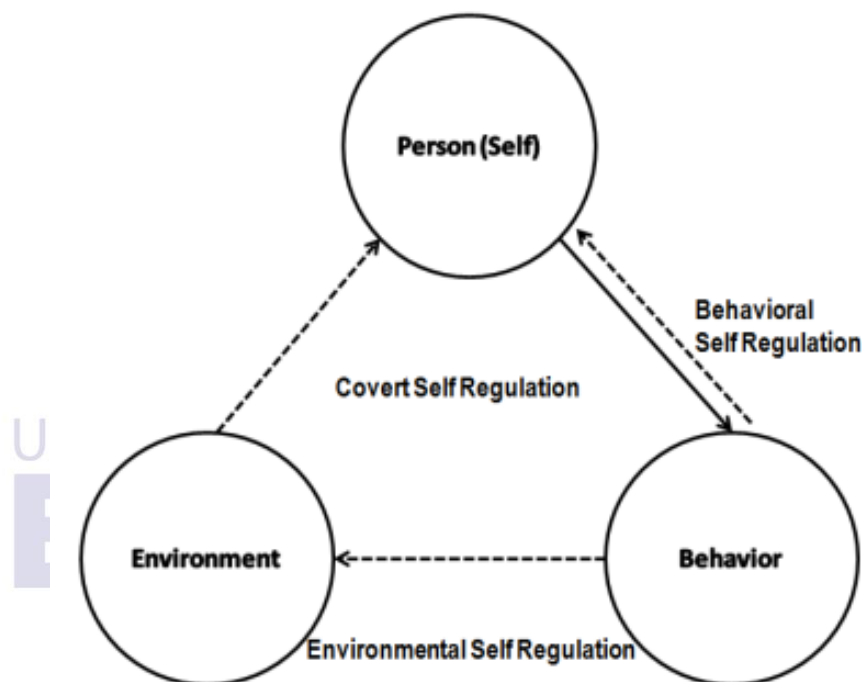
Pemilihan makan dan kebiasaan makan akan selalu berkembang dan dapat berubah seiring berjalannya waktu. Kebanyakan orang tidak merasa puas dengan apa yang dimakan dan bagaimana mereka makan, namun pola umumnya mereka bekerja untuk memenuhi kebutuhan mereka. Langkah penting pertama dalam membuat perubahan spesifik bagi individu untuk menyadari kebutuhan untuk berubah dan untuk melihat apa yang akan mereka lakukan. Ketika sadar, tertarik, dan termotivasi, orang lebih siap untuk memanfaatkan informasi dan keterampilan yang mungkin membantu mereka untuk bertindak. Adopsi dan pemeliharaan perilaku kesehatan adalah proses yang melibatkan dua fase yaitu pengambilan keputusan untuk ikut serta dan bertindak.

Program pendidikan gizi terdiri dari 2 fase yaitu 1) fase motivasi dan 2) fase tindakan dan pemeliharaan. Manusia selalu berfikir, berperasaan dan bertindak kemudian termotivasi atau keinginan untuk bertindak serta melakukan tindakan merupakan komponen penting dalam Pendidikan gizi. Proses perubahan perilaku

didasarkan atas dua komponen diatas merupakan bagian yang amat penting dalam merancang program Pendidikan gizi.

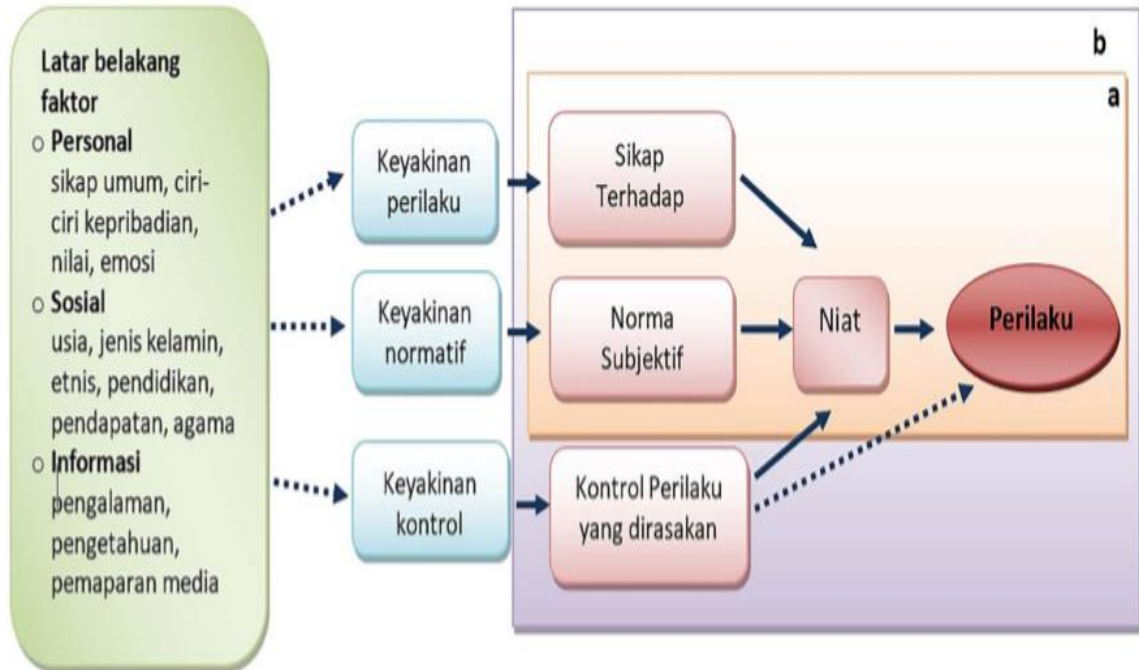
Perilaku makan merupakan pengetahuan, sikap, dan praktik yang meliputi konsumsi makanan serta berperilaku hidup sehat. Asupan makanan terjadi karena adanya motivasi seperti kebutuhan, rangsangan dan hasrat yang ditentukan oleh beragam proses kognitif mencakup persepsi, memori, berpikir, dan memutuskan untuk bertindak.

Kepercayaan, nilai-nilai, perasaan, sikap, persepsi norma-norma sosial dan budaya sangat mempengaruhi perilaku kesehatan. Faktor motivasi-kognitif berasal dari budaya, sosial, keluarga, dan sumber-sumber personal. Faktor-faktor berupa pengalaman, fase kehidupan, personaliti, struktur keluarga, sosiodemografi, riwayat masa lalu akan mempengaruhi perilaku individu. **Dapatkah dirubah?** Hal itu merupakan tugas pendidik gizi.



Perilaku makan dalam konteks budaya terkait dengan berbagi pengetahuan dan makna pengetahuan dan nilai-nilai budaya berkembang dari waktu ke waktu untuk meningkatkan kualitas kehidupan. Misalnya makanan penting bagi kehidupan, merupakan salah satu bagian dari budaya. Budaya mendefinisikan apa yang harus dan tidak harus dimakan, bagaimana menyiapkan makanan, siapa yang belanja dan siapa yang masak, siapa yang menentukan pilihan dan dimana, kapan dan dengan siapa kita makan.

Budaya berkaitan erat dengan faktor intra dan inter personal kognitif-motivasi. Misalnya : tekanan sosial ringan (nyindir) berdampak makanan yang tidak disukai menjadi sangat disukai, tanpa makanan tersebut berarti belum makan, contohnya makanan pedas dan minum kopi. Secara tidak langsung mempengaruhi kognitif seseorang, sehingga termotivasi untuk mengonsumsi makanan tersebut.



Sumber: Azjen (2005)

BUDAYA 'OUT THERE' DAN "IN HERE"

Para peneliti menunjukkan bahwa budaya "Out There" ditafsirkan oleh keluarga dan diturunkan kepada anak-anak mereka sebagai tradisi keluarga budaya. Anak-anak pada gilirannya menyaring tradisi dan budaya keluarga melalui pengalaman pribadi mereka terkait makanan untuk mengembangkan interpretasi mereka sendiri budaya mereka. Demikian juga, budaya tradisional imigran dan subkultur diinterpretasikan oleh masyarakat dan keluarga untuk berbagai derajat.

Individu menyaring interpretasi keluarga dan masyarakat terhadap budaya tradisional melalui pengalaman pribadi terkait dengan makanan dan pengaruh arus utama budaya untuk membuat mereka sendiri secara pribadi atau keluarga menterjemahkan atau menginterpretasikan tradisi dan budaya. Interpretasi

tersebut menghasilkan derajat yang berbeda dari akulturasi untuk arus-utama budaya, yang perlu diperhatikan dalam pendidikan gizi. Sebagai contoh, beberapa budaya percaya bahwa makanan memiliki "panas" dan "dingin"(atau yin dan yang) kualitas dan harus dimakan untuk menyeimbangkan panas dan dinginbody kondisi untuk menjaga kesehatan. Namun, orang dalam budayaberbeda dalam kekuatan dari keyakinan mereka tentang menginterpretasikankesehatan dan akibatnya pada sejauh mana keyakinan ini mempengaruhi perilaku kesehatan mereka. Pengetahuan tentang kekuatan keyakinan inidapat berguna dalam perencanaan pendidikan gizi.

C. Latihan

1. Jelaskan tentang Teori Psikologi Sosial dalam perilaku makan?
2. Jelaskan maksud motivasi dalam perilaku makan?

D. Kunci Jawaban

1. Perilaku makan sehat akan membantu diri seseorang untuk melakukan aktivitas dengan baik. Perilaku makan juga tidak terlepas dari faktor psikologis, salah satunya adalah kepribadian. Kepribadian adalah organisasi dinamik dalam sistem psikofisiologik seseorang yang menentukan model penyesuaiannya yang unik dengan lingkungannya. Gambaran umum teori perilaku makan dan perubahan perilaku yaitu mulai dari model Pengetahuan, kemudian berpengaruh terhadap sikap hingga perubahan perilaku. Peran pendidikan gizi adalah untuk memberikan target (sasaran) dengan informasi baru tentang gizi atau kesehatan.
2. Perilaku makan merupakan pengetahuan, sikap, dan praktik yang meliputi konsumsi makanan serta berperilaku hidup sehat. Asupan makanan terjadi karena adanya motivasi seperti kebutuhan, rangsangan dan hasrat yang ditentukan oleh beragam proses kognitif mencakup persepsi, memori, berpikir, dan memutuskan untuk bertindak.

E. Daftar Pustaka

1. Contento, I.R. 2007. Nutrition Education : Linking Research, Theory, and Practice. Sudbury : Jones and Bartlett Publishers.

2. Sarana J, Ermawati T. 2017. Determinan Perilaku Konsumsi Pangan Masyarakat Di Daerah Istimewa Yogyakarta (Diy) Dan Nusa Tenggara Timur (Ntt). *Jurnal Ekonomi dan Pembangunan*. 25(2)

