

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masalah gizi pada anak dan remaja di Indonesia akhir-akhir ini cenderung menunjukkan masalah gizi ganda yang berarti, di samping masih berkuat dan menghadapi gizi kurang (malnutrisi), di lain pihak digolongan masyarakat tertentu di kota besar mulai menghadapi masalah gizi lebih atau obesitas. Karena gizi lebih atau obesitas pada remaja mempunyai konsekuensi medis yang serius terutama untuk masa depan yang bersangkutan maupun terhadap ketersediaan kualitas manusia Indonesia selanjutnya.

Kelebihan berat badan yang terjadi akibat asupan energi yang masuk lebih banyak dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan disebut kondisi gizi lebih. Kegemukan dan obesitas terutama disebabkan oleh faktor lingkungan. Faktor genetik meskipun diduga juga berperan tetapi tidak dapat menjelaskan terjadinya peningkatan prevalensi kegemukan dan obesitas. Pengaruh faktor lingkungan terutama terjadi melalui ketidakseimbangan antara pola makan, perilaku makan dan aktivitas fisik. Hal ini terutama berkaitan dengan perubahan gaya hidup yang mengarah pada sedentary life style (Kemenkes, 2012).

Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa, prevalensi gizi lebih secara nasional pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk atau obesitas. Prevalensi gizi lebih pada remaja umur 16-18 tahun mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun 2007 sebesar 1,4% menjadi 7,3% pada tahun 2013. Dari lima belas provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi nasional, salah satunya adalah Jawa Timur. Prevalensi status gizi kegemukan remaja putri umur 12-18 tahun di Indonesia sebesar 15,1%. Sementara prevalensi status gizi remaja putri kegemukan untuk wilayah Jawa Timur diatas prevalensi nasional yaitu sebesar 21,2% (PSG, 2017). Prevalensi dan obesitas overweight remaja putri usia 15 – 19 tahun di Kota Malang berdasarkan profil pangan dan gizi kota

Malang pada tahun 2013 sebesar 8,82% dan 2,94% dimana prevalensi overweight tersebut lebih tinggi jika dibandingkan dengan prevalensi nasional. Studi pendahuluan yang dilaksanakan pada bulan Agustus di Puskesmas Arjuno bahwa rata-rata kejadian gizi lebih pada siswa-siswi di SMP Negeri 8 Kota Malang adalah 22,2%.

Kegemukan dan obesitas adalah suatu kondisi kronik yang sangat erat hubungannya dengan peningkatan risiko sejumlah penyakit degeneratif. Penyakit yang termasuk dalam kelompok ini adalah diabetes melitus type II, stroke, hipertensi, penyakit kardiovaskular, dislipidemia, dan sebagainya (Hasdianah, 2014). Masalah lain yang dapat ditimbulkan adalah tindakan diskriminasi, sering menjadi bahan ejekan teman sebaya, dan cenderung memiliki masalah kesehatan mental dibandingkan dengan anak yang mengalami penyakit kronik lainnya (Mufidah, 2017).

Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada remaja adalah pengetahuan gizi yang rendah dan terlihat pada kebiasaan makan yang salah. Permaesih (2003) dalam Emilia (2009) menyatakan bahwa pengetahuan dan praktek gizi remaja yang rendah tercermin dari perilaku menyimpang dalam kebiasaan memilih makanan. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih mampu memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya. Tingkat pengetahuan pada remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan disekolah maupun dirumah yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi yang baik dapat mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga mencapai status gizi yang baik (Hanifah, 2015).

Menurut Kholid (2012) dalam Zulaichah (2015) pengetahuan anak tentang makanan jajanan serta pola konsumsi makanan sangat penting karena dapat membentuk sikap dan perilaku. Sikap merupakan respon evaluatif terhadap pengalaman kognisi, afeksi dan tindakannya terhadap makanan jajanan, dengan bentuk reaksi mendukung dan tidak mendukung. Sikap seseorang yang mendukung dalam pemilihan makanan jajanan kemungkinan tidak berdampak langsung pada perilaku seseorang untuk menjadi mendukung, tetapi sikap yang

tidak mendukung dalam pemilihan makanan jajanan hampir pasti berdampak pada perilakunya. Sikap tidak dapat langsung dilihat, tetapi dapat ditafsirkan melalui perilaku. Perilaku seseorang dalam memilih jajanan merupakan bentuk penerapan kebiasaan makan. Kebiasaan makan tersebut sebagai cara dalam memilih jajanan dan mengkonsumsi jajanan yang tersedia, yang didasarkan pada latar belakang sosial budaya tempat lingkungan mereka.

Faktor utama terjadinya obesitas dan kegemukan adalah adanya ketidakseimbangan asupan energi dengan keluaran energi. Asupan energi tinggi bila konsumsi makanan berlebihan, sedangkan keluaran energi menjadi lebih rendah bila metabolisme tubuh dan aktivitas fisik rendah (IOTF, 2004 dalam Febriani 2016). Pada penelitian Silvano dkk. (2013) dalam Febriani (2016) menyatakan semakin banyak kalori yang dikonsumsi maka akan semakin tinggi energi yang tersimpan sehingga bila kelebihan energi tersebut tidak dikeluarkan secara terus menerus maka terjadi penumpukan energi dan terjadi kenaikan berat badan dan mengakibatkan obesitas dan overweight.

Ketersediaan makanan jajanan yang sehat dan tidak sehat dirumah akan berpengaruh terhadap pemilihan makanan jajanan pada anak-anak dan remaja. Anak-anak dan remaja usia sekolah cenderung untuk memilih makanan jajanan yang tersedia lebih dekat dengan keberadaannya. Oleh sebab itu, jajanan yang sehat seharusnya tersedia baik di rumah, maupun di lingkungan sekolah agar akses anak terhadap makanan jajanan sehat tetap terjamin (Iklima, 2017). Permasalahan gizi pada remaja jika tidak diupayakan perbaikannya akan mempengaruhi kualitas masyarakat di masa mendatang, sehingga perlu dicari informasi mengenai masalah gizi pada remaja, khususnya siswa-siswi SMP tentang faktor risiko penyebab gizi lebih agar faktor risiko tersebut dapat diidentifikasi sedini mungkin dan ditanggulangi dengan baik (Aini, 2012).

Untuk mencegah timbulnya masalah gizi tersebut, perlu disosialisasikan pedoman gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal. Untuk mengoptimalkan penyampaian pesan gizi seimbang kepada remaja, diperlukan KIE yang tepat. Pedoman gizi seimbang adalah konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan

kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan harus memperhatikan prinsip 4 pilar yaitu aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan mempertahankan berat badan normal (Kemenkes RI, 2014 dalam Ningsih, 2018).

Konseling merupakan bagian yang sangat penting untuk pencegahan penyakit dan peningkatan kesehatan karena melalui konseling, individu diajarkan memikirkan masalahnya sendiri, mengetahui apa yang dapat dilakukan dengan usaha sendiri agar tidak jatuh sakit. Konseling adalah suatu proses menolong orang untuk mempelajari diri sendiri, lingkungannya dan metode-metode dalam mengendalikan diri dan lingkungannya. Proses tersebut mencakup problem solving identifikasi tujuan dan perubahan yang akan dicapai (Rappie, dkk, 2007).

Pendidikan kesehatan dilakukan dengan untuk meningkatkan pengetahuan, merubah sikap, dan perilaku menjadi lebih baik. Sedangkan pendidikan dalam bentuk konseling gizi yang dilakukan dalam menghasilkan suatu perubahan perilaku yang berdampak positif bagi kesehatan. Pemberian konseling perlu disertai dengan pemberian media pendidikan sebagai sarana untuk memudahkan menerima informasi nasehat gizi dalam mendukung perubahan perilaku gizi (Waspadji, 1999 dalam Farudin, 2011). Penggunaan media booklet merupakan salah satu alternatif. Materi yang tertulis dalam booklet akan lebih lengkap sehingga sasaran edukasi akan lebih memahami isi yang ada dalam booklet. Kelebihan lain booklet merupakan media yang praktis dibawa kemana-mana sama dengan leaflet (Farudin, 2011).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dilakukan penelitian mengenai “Pengaruh Konseling Tentang Gizi Seimbang Terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Tingkat Konsumsi Energi Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Gizi Lebih di SMP Negeri 8 Kota Malang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “bagaimana pengaruh konseling tentang gizi seimbang terhadap tingkat pengetahuan, sikap, dan tingkat konsumsi energi pada siswa gizi lebih di SMP Negeri 8 Kota Malang ?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Menganalisis pengaruh konseling tentang gizi seimbang terhadap tingkat pengetahuan, sikap, dan tingkat konsumsi energi pada siswa gizi lebih di SMP Negeri 8 Kota Malang.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan pada siswa gizi lebih sebelum dan sesudah konseling pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.
- b. Mengetahui sikap pada siswa gizi lebih sebelum dan sesudah konseling pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.
- c. Mengetahui tingkat konsumsi energi pada siswa gizi lebih sebelum dan sesudah konseling pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.
- d. Menganalisis pengaruh tingkat pengetahuan pada siswa gizi lebih sebelum dan sesudah konseling pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.
- e. Menganalisis pengaruh sikap pada siswa gizi lebih sebelum dan sesudah konseling pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.
- f. Menganalisis pengaruh tingkat konsumsi energi pada siswa gizi lebih sebelum dan sesudah konseling pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Menambah pengetahuan tentang teori yang membantu perkembangan ilmu pengetahuan gizi, khususnya dalam bidang gizi masyarakat.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Manfaat bagi Institusi

Untuk menambah referensi pada perpustakaan dan dapat menjadi masukan bagi yang membacanya. Serta sebagai informasi dalam mengambil langkah yang tepat untuk mengurangi prevalensi gizi lebih pada remaja.

b. Manfaat bagi Masyarakat

Melalui penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang pentingnya pengetahuan, sikap, dan tingkat konsumsi energi bagi anak sekolah menengah pertama untuk mencegah terjadinya masalah gizi lebih.

c. Manfaat bagi Peneliti

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang remaja gizi lebih.