

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kegemukan atau obesitas merupakan kondisi medis berupa berat badan diatas normal ditandai dengan penumpukan lemak didalam tubuh. Keadaan tersebut terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk dengan energi yang keluar bersama makanan terutama karbohidrat dan lemak (Sudargo, 2018). Obesitas bisa terjadi pada semua rentang usia, tetapi lebih banyak terjadi pada tahun pertama kehidupan, usia sekolah dan masa remaja. Obesitas dan overweight adalah dua hal yang berbeda, tetapi keduanya menunjukkan adanya penumpukan lemak secara berlebihan dalam tubuh, yang dapat ditandai dengan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) di atas normal. Obesitas pada anak memiliki kesamaan dengan obesitas pada orang dewasa, yang didefinisikan berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT). (Misnadiarly,2007).

Prevalensi obesitas di sejumlah negara Asia Tenggara menunjukkan tingkat yang cukup tinggi, salah satunya yaitu Indonesia. Dalam kurun waktu 10 tahun terakhir, prevalensi obesitas pada orang dewasa di Indonesia terjadi peningkatan. Tingkat obesitas pada tahun 2007 menunjukkan prevalensi sebesar 19,5%, sedangkan menurut data Riskesdas tahun 2018 angka tersebut meningkat menjadi 21,8%. Prevalensi obesitas atau berat badan lebih di Indonesia mencapai 16% pada remaja usia 13-15 tahun. Dari data yang diperoleh sekitar 4,8% remaja di Indonesia mengalami obesitas (Riskesdas, 2018).

Provinsi Jawa Timur memiliki prevalensi obesitas yang cukup dan lumayan sangat tinggi pada remaja usia 13-15 dan 16-18 tahun di atas angka nasional dengan prevalensi obesitas sebesar 6% dan 5,1%. Kota Malang juga menjadi salah satu kota dengan prevalensi obesitas yang tinggi. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2015, jumlah penderita overweight dan obesitas pada usia diatas 15 tahun di Kota Malang sebanyak 39,95% (Febriani, 2019).

Obesitas yang terjadi pada masa anak beresiko tinggi untuk berlanjut menjadi obesitas dimasa dewasa serta memiliki potensi mengalami penyakit metabolic dan degeneratife di kemudian hari. Profil lipid darah pada anak

obesitas memiliki kemiripan dengan profil lipid pada penyakit kardiovaskular, serta anak yang mempunyai obesitas beresiko mengalami hipertensi lebih tinggi. Terdapat hipertensi pada 20-30% anak yang obesitas, terutama obesitas tipe abdominal. Obesitas pada masa anak-anak menjadi masalah kesehatan secara khusus karena obesitas merupakan faktor resiko dari berbagai masalah kesehatan lainnya seperti diabetes mellitus, hipertensi dan kolesterol tinggi pada usia dewasa. Terdapat banyak faktor yang menyebabkan obesitas seperti faktor lingkungan, pola makan, genetik, psikologis, kesehatan, obat-obatan, perkembangan, dan tingkat aktivitas fisik (Syarif dalam Sairaoka, I.P (2022)).

Pada dasarnya, pola makan merupakan variabel yang berhubungan dengan status gizi secara langsung. Cara mengetahui pola makan bisa dilakukan dengan berbagai macam cara, diantaranya dengan mengevaluasi seberapa sering penggunaan bahan makanan dan asupan gizinya. Frekuensi penggunaan bahan makanan cenderung pada pilihan bahan makanan yang akan dikonsumsi setiap hari. Sedangkan asupan gizi merupakan hasil langsung dari keputusan pemilihan makanan untuk dikonsumsi. Pola makan remaja sangat berkaitan dengan pemenuhan jumlah zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan serta perkembangan remaja. Konsumsi jumlah makan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Secara umum diharuskan mengonsumsi makanan 3 kali sehari dan memastikan keseimbangan zat gizi (Noviyanti, 2017)

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pola makan adalah pengetahuan gizi. Pemilihan kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi anak dipengaruhi oleh tingkat pendidikan orang tua. Semakin tinggi tingkat pendidikan orang tua, pengetahuan terkait gizi cenderung semakin baik. Pengetahuan gizi yang baik berdampak besar terhadap kebiasaan makan pada anak, karena pengetahuan terkait gizi berperan penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang. Pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap keputusan seseorang dalam pemilihan jenis serta jumlah makanan (Hidayah, 2011)

Sebanyak 98% anak-anak di Asia Tenggara, termasuk Indonesia telah menggunakan smartphone secara keseluruhan untuk bermain game, menonton video dan penggunaan aplikasi (the Asian parent Insights 2014).

Oleh karena itu, android dan website merupakan media yang sangat efektif apabila digunakan dalam edukasi gizi sehingga dapat memberikan dampak positif dari perkembangan penggunaan smartphone dan internet khususnya pada remaja.

Aplikasi Simak Gizi adalah contoh dari pemanfaatan smartphone dan internet dengan berbagai fitur didalamnya, termasuk perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), kuis pengetahuan gizi dan rekomendasi menu diet. Aplikasi ini memberikan akses kepada pengguna melalui perangkat mobile responden, memungkinkan pengguna untuk belajar dan memantau status di mana saja tanpa gangguan komunikasi. Dengan demikian, aplikasi ini menyediakan alat yang interaktif dan mudah diakses untuk membantu remaja meningkatkan pemahaman responden terkait gizi dan mendorong perubahan positif dalam pola makan.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait Perbedaan Tingkat Pengetahuan Remaja Obesitas Tentang Pola Konsumsi dengan Aplikasi Simak Gizi di SMPN 3 Kota Malang. Dengan tujuan untuk mengetahui Perbedaan Tingkat Pengetahuan Remaja Obesitas Tentang Pola Konsumsi pada remaja obesitas di SMPN 3 Kota Malang.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat perbedaan pengetahuan mengenai pola konsumsi sebelum dan sesudah penggunaan aplikasi Simak Gizi dan media power point kepada siswa/siswi di SMPN 3 Kota Malang

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mempelajari Perbedaan Tingkat Pengetahuan Tentang Pola Konsumsi Menggunakan Aplikasi Simak Gizi Pada Remaja Obesitas di SMPN 3 Kota Malang

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik remaja obesitas di SMPN 3 Kota Malang berdasarkan usia, jenis kelamin, riwayat mendapatkan informasi terkait pola konsumsi
- b. Mengetahui dan menganalisis pengetahuan tentang pola konsumsi sebelum dan sesudah menggunakan aplikasi simak gizi
- c. Mengetahui dan menganalisis tingkat pengetahuan remaja obesitas tentang pola konsumsi dengan aplikasi Simak Gizi

- d. Mengetahui dan menganalisis perbedaan tingkat pengetahuan remaja obesitas tentang pola konsumsi dengan aplikasi Simak Gizi
- e. Mengetahui dan menganalisis evaluasi penggunaan aplikasi Simak Gizi dalam meningkatkan pengetahuan siswa

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat digunakan referensi serta masukan bagi perkembangan pengetahuan dan penelitian serta menambah kajian ilmu pengetahuan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Institusi terkait/Puskesmas dan Tempat Penelitian
Diharapkan media aplikasi Simak Gizi dapat menjadi referensi untuk memberikan promosi kesehatan bagi obesitas pada remaja
- b. Bagi siswa dan siswi di SMPN 3 Kota Malang
Penelitian menggunakan media aplikasi simak gizi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa dan siswi di SMPN 3 Kota Malang tentang remaja obesitas. Selain itu aplikasi Simak Gizi dapat dijadikan sebagai bahan ajar terkait obesitas dan kurikulum Kesehatan
- c. Bagi Peneliti
Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang metode penelitian yang diperoleh serta menambah wawasan peneliti. Selain itu, diharapkan hasil penelitian ini dapat dipublikasikan dalam jurnal terakreditasi SINTA dan memperoleh Hak Kekayaan Intelektual (HAKI), sehingga memberikan berbagai manfaat bagi peneliti.

E. Kerangka Konsep



Gambar 1 Kerangka Konsep

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada penelitian ini adalah perbedaan pengetahuan remaja obesitas tentang pola konsumsi sebelum dan sesudah penggunaan aplikasi Simak Gizi di SMPN 3 Kota Malang.