

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas masih menjadi permasalahan kesehatan di dunia, bahkan WHO (2017) menyatakan bahwa obesitas merupakan masalah epidemik global. Obesitas juga diartikan suatu keadaan terjadinya penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan (Taqiyah & Alam, 2020). Lebih dari 1,4 miliar orang dewasa yang *overweight* dan lebih dari 500 juta orang dewasa di dunia mengalami obesitas (WHO, 2008). Obesitas ditemukan pada orang dewasa, remaja, dan anak-anak.

Pada era teknologi saat ini, remaja atau yang disebut generasi Z merupakan populasi dengan jumlah terbanyak dibandingkan dengan populasi lainnya (BPS, 2021). Generasi Z juga dikenal dengan sebutan Generasi Net atau Generasi internet (Nisa dkk., 2020). Disebut demikian karena generasi tersebut lahir saat internet mulai masuk dan berkembang secara pesat dalam kehidupan (Csobanka, 2016). Berdasarkan data yang diperoleh dari BPS (2021) pada data hasil sensus penduduk, Berita Resmi Statistik No. 07/01/Th. XXIV menunjukkan bahwa populasi generasi Z yang lahir tahun 1997 – 2012 dengan kisaran usia 8 – 23 tahun berjumlah 27,97% dari 270,20 juta jiwa, yaitu sebanyak 75.574.940 jiwa. Penduduk usia produktif (15 – 24 tahun) Indonesia masih dalam bonus demografi berjumlah 70,72%.

Menurut Pantaleon (2019), obesitas pada remaja dapat terjadi karena adanya perubahan perilaku, seperti perubahan perilaku makan, baik mengarah ke perilaku makanan yang sehat maupun cenderung mengarah pada perilaku makan yang tidak sehat, sehingga banyak dijumpai remaja malnutrisi yang ringan, tapi kronis. Tak jarang ditemukan remaja yang mengonsumsi *junk food* dan *fast food*. Kedua jenis makanan ini kurang sehat dan kurang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja. Pola makan yang tidak sehat seringkali terjadi karena ketidaktahuan akan dampak yang ditimbulkan dan kurangnya pengetahuan dalam memilih makanan yang sehat, sedangkan pengetahuan sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih menu makanan (Fatmawati dkk., 2022). Kemudian,

hal ini akan memengaruhi penambahan berat badan dikarenakan adanya penumpukan lemak yang abnormal (Kemenkes, 2020).

Risikesdas (2018) menunjukkan adanya peningkatan prevalensi status obesitas sentral pada umur ≥ 15 tahun di Indonesia, yaitu 18,8% pada tahun 2007, 26,6% pada tahun 2013, dan 31,0% pada tahun 2018. Prevalensi obesitas sentral pada umur ≥ 15 tahun di Jawa Timur sebesar 30,38%, sedangkan prevalensi obesitas sentral pada umur ≥ 15 tahun di Kabupaten Probolinggo sebanyak 28,73% (Risikesdas, 2018). Sumiyati & Irianti (2021) menyatakan bahwa pengaruh obesitas dapat menyebabkan hal negatif terutama dampak psikologis kepada remaja seperti gangguan harga diri. Selain itu, *overweight* dan obesitas juga memiliki risiko mengalami Penyakit Tidak Menular (PTM), yaitu diabetes (44%), penyakit jantung iskemik (23%), dan kanker (7 – 41%).

Obesitas berkaitan erat dengan kejadian PTM dan menyebabkan kematian pada 2,8 juta orang dewasa setiap tahunnya (WHO, 2013). Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (2016) menyatakan bahwa dengan melakukan upaya pencegahan dan penanggulangan PTM, diharapkan dapat mencapai Kehidupan Sehat dan Sejahtera sebagai tujuan nomor 3 (tiga) dari 17 tujuan *Sustainable Development Goals* (SDG's) yang dikeluarkan oleh WHO pada tahun 2014. Tujuan nomor 3 (tiga) dari SDG's, yaitu menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua orang di segala usia. Dalam hal ini, kematian akibat PTM merupakan salah satu dari lima hal baru yang menjadi perhatian tujuan nomor 3 (tiga) SDG's.

Setiawan dkk. (2018) menyatakan bahwa tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam berupaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dengan melakukan pendekatan pemeliharaan, peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif), dan pemulihan kesehatan (rehabilitatif) yang dilaksanakan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan. Pentingnya edukasi kesehatan secara *continue* kepada siswa khususnya tentang obesitas. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan mengadakan edukasi gizi ke remaja. Dalam hal ini, penggunaan media dalam edukasi memiliki peranan penting dalam membantu *audiences* memahami materi yang sedang dijelaskan. Bentuk media edukasi dan penggunaannya yang tepat dapat

menunjang terlaksananya edukasi gizi yang efektif, sehingga remaja dapat mencapai kesehatan optimal, bisa melaksanakan aktivitas dengan maksimal, berkonsentrasi dalam belajar, mengikuti beragam lomba dan kegiatan, serta mengukir prestasi. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media *E-Booklet* Tentang Obesitas Terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi, serta Perilaku Makan Remaja”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* tentang obesitas terhadap pengetahuan dan sikap gizi, perilaku makan, dan berat badan remaja?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian terbagi menjadi dua, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Berikut ini tujuan penelitian berdasarkan rumusan masalah.

1. Tujuan umum

Menganalisis pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* tentang obesitas terhadap pengetahuan gizi, sikap gizi, perilaku makan, dan berat badan remaja.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik siswa.
- b. Mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* tentang obesitas terhadap pengetahuan
- c. Mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* tentang obesitas terhadap sikap
- d. Mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* tentang obesitas terhadap asupan energi
- e. Mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* tentang obesitas terhadap asupan protein
- f. Mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* tentang obesitas terhadap lemak
- g. Mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* tentang obesitas terhadap karbohidrat

- h. Mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* tentang obesitas terhadap serat
- i. Mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* tentang obesitas terhadap berat badan

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, berikut manfaat teoritis dan praktis pada penelitian ini.

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan terkait pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* tentang obesitas terhadap pengetahuan gizi, sikap gizi, perilaku makan, dan berat badan remaja. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai rujukan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat praktis

a. Bagi tenaga kesehatan

Memberikan informasi, sehingga ada peningkatan pelayanan kesehatan dalam upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif terjadinya obesitas.

b. Bagi institusi yang dijadikan lahan penelitian

Meminimalisir prevalensi obesitas pada siswa dengan melakukan upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif, sehingga siswa dapat mencapai kesehatan optimal, berkonsentrasi ketika belajar, dan berprestasi.

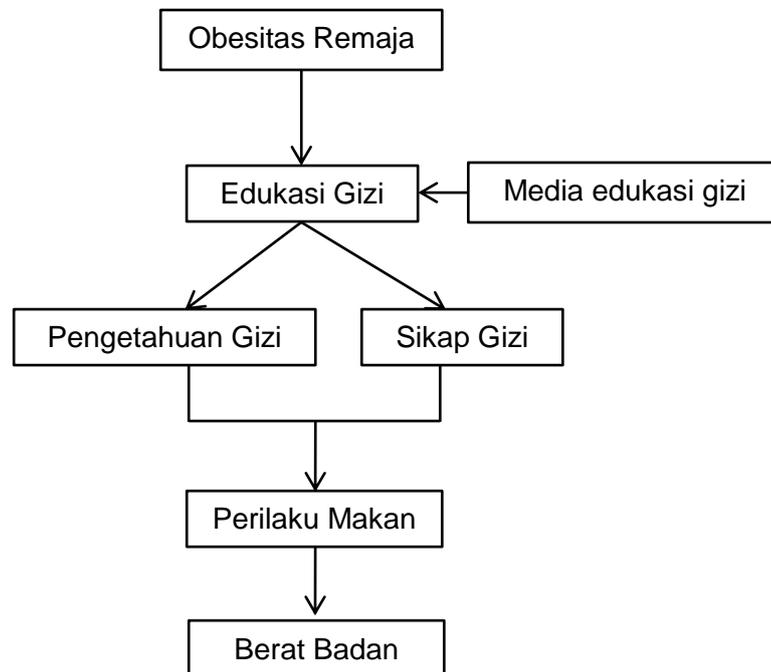
c. Bagi responden

Menambah pengetahuan agar dapat mencegah dan menanggulangi terjadinya obesitas.

d. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan dan mendapatkan pengalaman berharga karena telah menerapkan ilmu yang diperoleh selama pendidikan.

E. Kerangka Pikir Penelitian



Gambar 1. Kerangka Pikir Penelitian

Sumber: Lawrence Green (1980) yang dimodifikasi: Notoatmodjo (2003) yang dimodifikasi

F. Hipotesis Penelitian

Berikut ini hipotesis pada penelitian ini.

1. Ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* tentang obesitas terhadap pengetahuan gizi remaja.
2. Ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* tentang obesitas terhadap sikap gizi remaja.
3. Ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* tentang obesitas terhadap asupan energi remaja.
4. Ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* tentang obesitas terhadap asupan protein remaja.
5. Ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* tentang obesitas terhadap asupan lemak remaja.
6. Ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* tentang obesitas terhadap asupan karbohidrat remaja.

7. Ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* tentang obesitas terhadap asupan serat remaja.
8. Ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* tentang obesitas terhadap berat badan remaja.