

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

*Overweight* merupakan ketidakseimbangan asupan energi (energi intake) dengan energi yang digunakan (energi expenditure), ditandai dengan adanya penumpukan lemak yang abnormal (Kemenkes RI, 2022). *Overweight* termasuk salah satu masalah gizi di Indonesia yang hingga saat ini menjadi salah satu tugas pemerintah. Prevalensi *overweight* dan obesitas di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 5,7% dan 1,6%, dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 yaitu sebesar 9,5% (*overweight*) dan 4% (obesitas) (Riskesdas, 2018). Prevalensi *overweight* pada remaja di Jawa Timur yaitu sebesar 36,2% dan hal ini masih di bawah target nasional yaitu 15,4% (Riskesdas, 2018). Laporan dinas kesehatan Jawa Timur menunjukkan angka gizi berlebih pada tahun 2015 di Kota Malang sebesar 39,95% dan meningkat menjadi 42,53% pada tahun 2016. Berdasarkan data SSGI tahun 2022, prevalensi *Overweight* dan obesitas terdapat 16,4% dan 49,6% mengalami obesitas karena kurang aktifitas fisik.

*Overweight* pada remaja akan mengakibatkan dampak negatif yaitu mengalami kesulitan bernafas, peningkatan risiko patah tulang, hipertensi, penanda awal penyakit kardiovaskular seperti diabetes, resistensi insulin dan masalah psikologis (Sugatami *et al.*, 2021). Masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan rendahnya harga diri. Hal ini diperkuat dengan data yang mengatakan bahwa 70% remaja *overweight* memiliki risiko terkena penyakit kardiovaskular seperti diabetes (Suryamulyawan & Arimbawa, 2019). *Overweight* pada remaja juga memberikan dampak yaitu depresi, menurut Kemenkes pada tahun 2018 prevalensi terjadinya depresi yang diakibatkan *overweight* yaitu 44%. Menurut penelitian Arum (2019), prevalensi hipertensi akibat *overweight* pada usia produktif yaitu 58,3%.

**Penyebab *Overweight* pada remaja dapat berasal dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, kurangnya tidur, dan kelainan genetik. Faktor eksternal meliputi kebiasaan mengonsumsi makanan**

cepat saji, frekuensi makan berlebih, dan lingkungan (Kemenkes RI, 2022). Pola makan yang tidak sehat pada remaja ditandai dengan konsumsi makanan tinggi energi, karbohidrat, dan lemak (Gharib & Rasheed, 2011). Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji merupakan salah satu penyebab *overweight* pada remaja, karena makanan cepat saji umumnya mengandung kalori, lemak, garam, dan gula yang tinggi. Frekuensi makan berlebih juga dapat meningkatkan risiko *overweight* (Mukhlisa dkk., 2018). Pada penelitian Angela pada tahun 2016 remaja dengan asupan lemak yang lebih, berisiko 2 kali lebih besar mengalami berat badan berlebih dibandingkan dengan remaja yang memiliki asupan lemak cukup. Lemak yang berlebih tidak akan dioksidasi, melainkan disimpan dalam jaringan adiposa.

Permasalahan Gizi pada remaja juga dapat terjadi salah satunya karena rendahnya pengetahuan. Pada penelitian Suryaputra pada tahun 2012 menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan gizi pada siswa SMA menyebabkan ketidakteraturan perilaku dan kebiasaan makan yang menyebabkan *overweight* atau kelebihan berat badan. Ketika pengetahuan seseorang semakin tinggi, maka setelah beberapa periode waktu perubahan sikap menjadi positif. Menurut penelitian Utami, R.D dkk., (2020) yang dilakukan di SMKN 02 Kota Malang didapatkan data remaja berstatus gizi gemuk (*overweight*) 22,3% % dan obesitas 14,1% dalam penelitian tersebut jumlah remaja yang mengalami *overweight* lebih banyak dibandingkan dengan yang berstatus obesitas. Menurut penelitian Sari dkk., (2021) yang dilakukan di SMKN 02 Kota Malang didapatkan data remaja berstatus gizi gemuk (*overweight*) 18,4 % dan obesitas 11,6%%, dalam penelitian tersebut jumlah remaja yang mengalami *overweight* lebih banyak dibandingkan dengan yang berstatus obesitas.

Menurut Kemenkes RI 2017 program yang telah dilakukan pemerintah dalam pencegahan dan penanggulangan *overweight* dilakukan dengan membentuk program GERMAS atau Gerakan Masyarakat Hidup Sehat bertujuan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat

yang kurang sehat, dan program Gentas (Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas) diluncurkan pada tahun 2019 oleh RSUP Dr. Sardjito dengan tujuan menekan angka *overweight* di Indonesia. Pemerintah juga telah menetapkan pedoman gizi seimbang berdasarkan peraturan menteri kesehatan nomor 41 tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang pada tanggal 24 Juli 2014. Pedoman gizi seimbang bertujuan untuk memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat berdasarkan prinsip konsumsi anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal (Kemenkes RI, 2014).

Upaya lain yang dapat dilakukan untuk menanggulangi *overweight* dan obesitas, yaitu dengan pemberian diet rendah kalori pada remaja. Selain itu, peningkatan pengetahuan remaja tentang kondisi kelebihan berat badan juga penting dilakukan untuk pencegahan kejadian *overweight* dan obesitas. Kegiatan tersebut dapat dilakukan dengan penyuluhan gizi kepada remaja. Penyuluhan yang dapat dilakukan yaitu dengan metode ceramah dan tanya jawab, karena metode tersebut cukup efektif dalam menyampaikan pesan (Guspita, H dkk., 2017).

Penyuluhan dengan media cetak contohnya leaflet, booklet, poster ataupun media audiovisual contohnya video dan aplikasi android memang dianggap mampu untuk memberikan gambaran secara lebih jelas dan lebih menarik sebagai media untuk menyampaikan pesan penyuluhan kesehatan. Media tersebut dianggap mampu untuk menyampaikan pesan yang terkandung dalam media dengan baik kepada audience (Mubarak, 2012). Menurut penelitian Rina (2023) bahwa terdapat perubahan pengetahuan dan sikap setelah dilakukan penyuluhan dengan media leaflet, meskipun demikian, media leaflet juga memiliki kekurangan dalam hal penyampaian informasi yang terbatas dan kurang interaktif. Selain itu berdasarkan penelitian Subdari dkk., (2020) penyuluhan dengan media booklet dapat menambah pengetahuan responden, namun

dalam penelitian tersebut terdapat keterbatasan yaitu pemanfaatan Booklet belum tentu dibaca dengan keseluruhan oleh responden.

Pada era digital penggunaan handphone di Indonesia semakin meningkat. Handphone telah menjadi alat elektronik yang jangkauannya luas dan dapat digunakan setiap hari. Oleh karena itu, edukasi melalui aplikasi handphone dapat menjadi cara efektif untuk meningkatkan pengetahuan, secara global, penggunaan aplikasi handphone juga semakin meningkat, tidak hanya untuk berkirim pesan tetapi juga untuk aplikasi pribadi. Saat ini, aplikasi mobile yang berfokus pada nutrisi dan diet semakin populer, perangkat seluler secara signifikan meningkatkan potensi dalam mempromosikan pola konsumsi yang sehat, aplikasi tentang nutrisi dan diet menjadi salah satu bidang promosi kesehatan yang paling berkembang pesat (Hendryani & Susana, 2020).

Berdasarkan penelitian Susindra & Permatasari (2023) penggunaan aplikasi android dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja terkait obesitas yang menunjukkan adanya nilai positif dengan pembuktian bahwa hasil penelitian mengalami peningkatan secara signifikan sebelum dan sesudah diberikannya intervensi melalui aplikasi android. Penelitian Hanifah dkk., (2023) dapat diketahui bahwa ada perubahan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah dilakukan edukasi menggunakan aplikasi berbasis android dari rata-rata skor pengetahuan 11,04 meningkat menjadi 15,56. Menurut penelitian Ramadhani dkk., (2023) penggunaan aplikasi android dapat mempengaruhi sikap remaja yang menunjukkan adanya nilai positif dengan pembuktian bahwa hasil penelitian mengalami peningkatan secara signifikan sebelum dan sesudah diberikannya intervensi melalui aplikasi android. Menurut penelitian Surmita dkk., (2019) penggunaan aplikasi android memberikan pengaruh terhadap kesesuaian asupan kebutuhan zat gizi makro yaitu asupan lemak pada remaja

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang sudah tertera, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap penerapan aplikasi berbasis android untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan konsumsi lemak pada siswa *overweight*.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut, Apakah terdapat perbedaan pengetahuan, sikap dan konsumsi lemak sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media *Vitanutrihealth* pada siswa *overweight* di SMKN 2 Malang?

## **C. Tujuan**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1. Tujuan Umum**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas didapatkan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk membuat dan menguji aplikasi serta mengetahui perbedaan pengetahuan, sikap dan konsumsi lemak sebelum dan sesudah penyuluhan gizi.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui pembuatan dan pemanfaatan aplikasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan konsumsi lemak pada siswa
- b. Mengetahui pengetahuan pada siswa *overweight* sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi berbasis media aplikasi.
- c. Menganalisis perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media aplikasi pada siswa *overweight* di SMKN 2 Malang.
- d. Mengetahui sikap pada siswa *overweight* sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi berbasis media aplikasi.
- e. Menganalisis perbedaan sikap sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media aplikasi pada siswa *overweight* di SMKN 2 Malang.
- f. Mengetahui konsumsi lemak pada siswa *overweight* sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi berbasis media aplikasi.
- g. Menganalisis perbedaan konsumsi lemak sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media aplikasi pada siswa *overweight* di SMKN 2 Malang.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan perubahan pengetahuan, sikap, dan konsumsi lemak pada siswa dengan menggunakan media aplikasi. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan media penyuluhan gizi berbasis aplikasi.

## 2. Manfaat Praktis

### a. **Manfaat bagi peneliti**

Manfaat bagi peneliti dapat menerapkan media yang sesuai dengan materi pembelajaran di era digitalisasi teknologi dengan penerapan aplikasi serta hasil penelitian ini secara praktis diharapkan dapat dipublikasikan di Jurnal Nasional terakreditasi Sinta 2.

### b. **Manfaat bagi responden**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan hidup sehat bagi responden.

### c. **Manfaat bagi institusi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang penggunaan aplikasi gizi dan digunakan sebagai bahan ajar untuk menyampaikan pesan kesehatan pada siswa.

## E. Hipotesis

Terdapat perbedaan pengetahuan, sikap dan konsumsi lemak siswa sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media aplikasi pada siswa siswi di SMK Negeri 2 Kota Malang.

