

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Berdasarkan data World Health Organization, pada tahun 2016 terdapat lebih dari 340 juta anak-anak hingga remaja pada kelompok usia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan, sehingga prevalensi kejadian berat badan lebih dan obesitas meningkat sebanyak tiga kali lipat dari yang semula 4% pada tahun 1975 menjadi 18% pada tahun 2016 (WHO, 2021). Pada analisis lanskap yang dilakukan oleh UNICEF menyatakan bahwa masalah kelebihan berat badan dan obesitas sekarang ini sudah menjadi masalah di negara-negara berpenghasilan menengah hingga rendah sehingga berpengaruh terhadap asupan zat gizi dan mikronutrien yang mengakibatkan kelebihan berat badan atau obesitas yang disebut tiga beban masalah gizi atau TBM, data UNICEF terbaru menunjukkan bahwa Indonesia termasuk dalam negara yang mengalami TBM (UNICEF, 2022).

Hasil Riskesdas tahun 2018 pada pengukuran IMT/U menunjukkan prevalensi anak remaja di Indonesia pada kelompok usia 13 - 15 tahun yang mengalami kelebihan berat badan sebesar 11,2% dan anak remaja yang mengalami obesitas sebesar 4,8%. Pada kelompok usia 16 - 18 tahun prevalensi kejadian kelebihan berat badan di Indonesia sebesar 9,5% dan kejadian obesitas pada kelompok usia remaja 16 - 18 tahun sebesar 4% (Kemenkes RI, 2019).

Prevalensi kejadian berat badan lebih (gemuk) di Provinsi Jawa Timur Menurut hasil Riskesdas tahun 2018 yang diukur berdasarkan IMT/U pada kelompok usia 13 -15 tahun sebesar 13,3% dan pada kelompok usia 16 -18 tahun sebesar 11,3%, sedangkan kejadian obesitas menurut IMT/U pada kelompok usia 13 - 15 tahun sebesar 6% dan pada kelompok usia 16 - 18 tahun sebesar 5,1%.

Laporan Riskesdas Provinsi Jawa Timur pada tahun 2018 di Kota Malang diperoleh data prevalensi kejadian gemuk pada kelompok usia 13 -15 tahun yaitu 7,74% dan pada usia 16 - 18 tahun sebesar 11%. Sedangkan kejadian obesitas pada kelompok usia 13 - 15 tahun yaitu sebesar 5,39 % dan pada kelompok usia 16 - 18 tahun sebesar 7,78 % (Balitbangkes, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi kejadian gemuk mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil Riskesdas 2013.

Status Gizi lebih pada remaja juga dapat mempengaruhi kesehatan psikis dan kardiovaskular maupun fisik remaja. Keadaan kegemukan dan obesitas pada remaja memiliki dampak jangka bagi kesehatan Kardiovaskular. Dampak jangka panjang dari keadaan kegemukan pada remaja salah satunya adalah kejadian hipertensi, remaja dengan

obesitas tingkat 1 maupun tingkat 2 berisiko mengalami hipertensi. Remaja pada kelompok usia 15 -19 tahun di Kelurahan Dayan Peken Ampenan Kota Mataram dengan status gizi obesitas tingkat 1 terdapat 16,7% mengalami hipertensi tahap 2, 69,4% mengalami hipertensi tahap 1, dan 13,9% mengalami Pre-Hipertensi (Hidayatullah & Pratama, 2019). Dampak keadaan *overweight* juga dapat mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri. Pada penelitian yang dilakukan Novita (2018) pada remaja putri SMA Al-Azhar Surabaya terdapat 59 anak atau 60,2% remaja putri mengalami gangguan menstruasi, siswi yang lebih banyak mengalami gangguan menstruasi adalah siswi dengan status gizi lebih. Gangguan menstruasi tersebut diakibatkan adanya penyempitan vagina sehingga dapat menghalangi lubang selaput vagina dan mengganggu kerja hormon estrogen dan hormon progesteron (kusmiran, 2011).

Dampak jangka pendek dari kelebihan berat badan dapat mempengaruhi psikis atau mental remaja. Pada uji kesehatan mental menggunakan Middle School Student Mental Health Scale (MSSMHS) ditemukan bahwa gejala depresi pada remaja *overweight* sebesar 24,42% cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan remaja dengan status gizi normal yaitu 8,12% (Wang, dkk 2018). Kejadian *overweight* juga berpengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang. Berdasarkan penelitian Khisbiyah (2023), menyatakan bahwa wanita dewasa awal dengan status gizi *overweight* yang memiliki citra tubuh rendah berpengaruh pada kesejahteraan psikologisnya karena citra tubuh dan harga diri berkontribusi sebesar 72,3% terhadap kesejahteraan psikologis.

Dampak lain yang disebabkan oleh kondisi berat badan berlebih pada remaja adalah rendahnya harga diri akibat kondisi fisiknya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sumiyati dan Irianti (2021) menyatakan bahwa sebanyak 36,8% remaja dengan kondisi obesitas mempunyai harga diri yang rendah. Harga diri yang rendah ini disebabkan oleh bentuk tubuh atau fisik yang memiliki berat badan berlebih. Hal ini juga dapat memicu rendahnya rasa percaya diri pada remaja karena ketidakmampuan fisik.

*Overweight* atau kegemukan pada remaja sering disebabkan oleh pola makan yang kurang tepat. Konsumsi makanan tinggi energi dan lemak dapat memicu kejadian *overweight* pada remaja. Menurut penelitian Yanti, dkk (2021) 64,3% remaja dengan asupan energi lebih mengalami status gizi lebih dan 70% remaja dengan asupan lemak tinggi mengalami gizi lebih. Remaja di usia sekolah sudah dapat memilih sendiri jenis makanan yang dikonsumsi. Konsumsi makanan yang tinggi kalori dan tinggi gula seperti risol, pisang goreng, maupun makanan kemasan yang terdapat di kantin sekolah dapat menyebabkan remaja mengalami kegemukan (Suraya, dkk 2018).

Pola makan yang kurang tepat dapat disebabkan kurangnya pengetahuan pada remaja mengenai pola makan yang baik. Menurut Sineke, dkk (2019) usia remaja memang membutuhkan asupan gizi yang lebih banyak sebagai sumber energi untuk proses perkembangan dan pertumbuhan. Namun, kurangnya pengetahuan dalam memilih atau mengonsumsi asupan gizi yang baik seperti pemilihan jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makan sehingga tidak sesuai dengan kebutuhan dapat menyebabkan kelebihan berat badan pada remaja. Maka pengetahuan menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang.

Aktivitas fisik juga menjadi faktor kegemukan (*overweight*) pada remaja, penelitian yang dilakukan oleh Yanti, dkk (2021) menyatakan bahwa 47,6% remaja yang aktivitas fisik yang tidak aktif mengalami gizi lebih. Penelitian yang dilakukan oleh Hamalding, dkk (2019) menyatakan bahwa remaja dengan status gizi overweight dan obesitas cenderung melakukan aktivitas pasif seperti bermain gadget atau laptop, menonton tv, atau hanya sekedar tiduran dengan mendengarkan musik atau dapat disebut *sedentary lifestyle* yang artinya gaya hidup yang tidak banyak bergerak. Gaya hidup yang kurang dan kurangnya aktivitas fisik mengakibatkan ketidakseimbangan kalori yang dikonsumsi dengan kalori yang dikeluarkan, sehingga terjadi penumpukan lemak yang mengakibatkan kegemukan.

Mengingat dampak obesitas yang ditimbulkan pada remaja maka perlu dilakukan intervensi pada remaja untuk mencegah dan menurunkan angka kegemukan (*overweight*) pada remaja. Salah satu penyebab obesitas adalah kurangnya pengetahuan (Sineke, 2019). Selain pengetahuan, upaya untuk mencegah dan menurunkan angka overweight pada remaja adalah dengan menjaga asupan zat gizi sesuai dengan kebutuhan remaja.

Upaya pemerintah dalam menekan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas yaitu melalui Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS) dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Menurut analisis lanskap kelebihan berat badan yang dilakukan UNICEF (2022), menyatakan bahwa upaya tersebut gagal diwujudkan sebagai program berkualitas di skala lokal karena kurangnya koordinasi pemerintah pusat dan daerah. Upaya dalam membantu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perbaikan asupan zat gizi remaja salah satunya dengan intervensi gizi yang dapat dilakukan dengan penyuluhan gizi. Dalam melakukan kegiatan intervensi gizi dapat menggunakan media dalam menyampaikan informasi. Media edukasi dapat berupa visual seperti booklet, leaflet, maupun poster. Selain itu, edukasi gizi dapat dilakukan dengan media berbasis aplikasi mobile. Pemilihan penggunaan media disesuaikan dengan beberapa faktor seperti jenis dan jumlah sasaran serta hasil akhir yang ingin dicapai. Dalam penggunaan leaflet cetak dalam

penyuluhan atau intervensi gizi masih terdapat kelemahan seperti muda lusuh atau terlipat, mudah hilang, dan luntur (Roza, 2012). Dengan menggunakan aplikasi mobile diharapkan aplikasi tersebut dapat mengatasi kelemahan yang ada pada media leaflet cetak. Keahlian teknologi pada masa kini yang sudah dikuasai oleh sebagian besar remaja menjadikan Aplikasi mobile dapat diakses dengan mudah.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Prastika (2018) mendapatkan hasil bahwa edukasi menggunakan aplikasi mobile lebih efektif yaitu sebesar 72,3% dibandingkan dengan menggunakan leaflet (63,6%) dalam meningkatkan kepatuhan diet pada responden obesitas. Hasil penelitian oleh Siregar dan Koerniawati (2021), menunjukkan hasil terjadi peningkatan rata-rata nilai siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui grup WhatsApp hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media aplikasi WhatsApp pada siswa Madrasah Aliyah efektif dalam menyalurkan informasi dan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang. Penelitian oleh Nurazis (2021) menyatakan cakram edukasi pola diet di Islamic Boarding School dapat meningkatkan pengetahuan menjadi pengetahuan baik mahasiswa sebesar 96,9%. Edukasi gizi dengan pemanfaatan sosial media juga mampu meningkatkan pengetahuan gizi, asupan protein dan energi oleh remaja putri dengan KEK (Zaki, 2019).

Menurut penelitian Rusdi, dkk (2020) menyatakan adanya perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang gizi seimbang untuk mencegah anemia pada remaja putri menggunakan media aplikasi instagram dan whatsapp. Terjadi peningkatan skor pada kelompok edukasi menggunakan media aplikasi instagram, namun terjadi penurunan skor pada kelompok edukasi menggunakan media Whatsapp.

Berdasarkan penelitian oleh Dewi (2023) di SMAN 7 Kota Malang menyatakan bahwa 15 dari 30 siswa atau 50% dari populasi kelas X-5 di SMAN 7 Kota Malang mengalami kegemukan. Dengan berbagai hasil penelitian tersebut peneliti tertarik menganalisis lebih lanjut terkait Perbedaan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi Menggunakan Media Aplikasi *VitaNutriHealth* terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Konsumsi Zat Gizi (Energi dan Lemak) pada Siswa *Overweight* di SMAN 7 Kota Malang” pada remaja dengan rentan usia yang berbeda dengan penelitian sebelumnya dan dengan sumber data yang terbaru. Selain itu, lokasi penelitian yang berbeda dapat memberikan hasil penelitian yang berbeda. Berdasarkan pernyataan tersebut untuk mengupayakan status gizi yang baik dimanfaatkan media edukasi yang efektif. Penggunaan aplikasi *VitaNutriHealth* diharapkan dapat mengatasi kelemahan pada media edukasi gizi yang lainnya terkait peningkatan

pengetahuan, sikap, dan konsumsi zat gizi (energi dan lemak) pada siswa dengan status gizi lebih atau *overweight*.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, diambil rumusan masalah dari penelitian ini yaitu:

Bagaimana Perbedaan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi Menggunakan Media Aplikasi terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Konsumsi Zat Gizi (Energi dan Lemak) pada Siswa *Overweight* di SMAN 7 Kota Malang?

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Membuat dan menguji aplikasi untuk mengetahui perbedaan pengetahuan, sikap, dan konsumsi zat gizi (energi dan lemak) pada siswa *overweight* sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan gizi menggunakan aplikasi di SMAN 7 Kota Malang.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui manfaat pembuatan aplikasi dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan asupan zat gizi pada siswa *overweight* di SMAN 7 Kota Malang.
- b. Mengetahui perbedaan pengetahuan terkait gizi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media aplikasi di SMAN 7 Kota Malang.
- c. Menganalisis perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan gizi dengan media aplikasi di SMAN 7 Kota Malang.
- d. Mengetahui perbedaan sikap terkait gizi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media aplikasi di SMAN 7 Kota Malang.
- e. Menganalisis perbedaan sikap sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan gizi dengan media aplikasi di SMAN 7 Kota Malang.
- f. Mengetahui perbedaan konsumsi zat gizi (energi dan lemak) sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media aplikasi di SMAN 7 Kota Malang.
- g. Menganalisis perbedaan konsumsi zat gizi (energi dan lemak) sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan gizi dengan media aplikasi di SMAN 7 Kota Malang.



## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan perubahan terhadap pengetahuan, sikap, dan konsumsi zat gizi (energi dan lemak) pada siswa *overweight* di SMAN 7 Kota Malang melalui media aplikasi, serta menjadi sumber literatur dan sumber informasi dalam menambah wawasan mengenai kejadian *overweight* pada remaja.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi responden, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan informasi bagi siswa yang mengalami status gizi lebih dan memberikan motivasi bagi siswa untuk memperbaiki konsumsi zat gizi.
- b. Bagi Institusi, penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai penggunaan media aplikasi gizi sebagai bahan ajar dalam menyampaikan pesan kesehatan pada remaja.
- c. Bagi peneliti, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan informasi terkait perbedaan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi terhadap pengetahuan, sikap, dan konsumsi zat gizi (lemak dan energi) pada siswa *overweight*, serta dapat dipublikasikan di Jurnal Nasional terakreditasi Sinta 2 sehingga dapat dijadikan sumber rujukan dalam penelitian selanjutnya dan dapat menghasilkan penelitian yang lebih baik dan melengkapi