

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa rentan gizi, dimana kebutuhan energi dan zat gizi lainnya meningkat seiring dengan kebutuhan pertumbuhan. Selain peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi lainnya, remaja juga rentan mengalami masalah gizi seperti anemia, KEK (kekurangan energi kronis), gizi buruk, kelebihan berat badan (*overweight*), dan obesitas. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa kelebihan berat badan telah menjadi epidemi global dan hingga sekarang masih menjadi ancaman bagi seluruh masyarakat dan meningkat pesat di beberapa negara. Di Indonesia, prevalensi kelebihan berat badan pada kelompok remaja usia 16-18 tahun pada tahun 2013 sebesar 1,6% meningkat menjadi 4,0% pada tahun 2018 (Kemenkes, 2018). Provinsi Jawa Timur merupakan salah satu provinsi dengan angka gizi lebih (11,5%) lebih tinggi dibandingkan nasional (10,8%). Dinas Kesehatan Jawa Timur melaporkan angka gizi lebih pada tahun 2015 di Kota Malang sebesar 39,95% dan meningkat menjadi 42,53% pada tahun 2016.

Gizi lebih pada remaja perlu mendapat perhatian karena dapat menyebabkan gangguan pada fungsi tubuh remaja yang cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia. Remaja yang mengalami *overweight* berisiko lebih tinggi terkena penyakit degeneratif, seperti penyakit jantung koroner, hipertensi, penyakit kanker, diabetes melitus dan penyakit kardiovaskuler lainnya yang saat ini masih menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia. Faktor yang berkontribusi terhadap kejadian *overweight* pada remaja bersifat multifaktorial. Beberapa faktor diantaranya yaitu perubahan keseimbangan energi yang memicu terjadinya obesitas seperti peningkatan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin. Kelebihan berat badan pada remaja disebabkan oleh ketidakseimbangan antara pengeluaran dan pemasukan energi dalam tubuh dan berkaitan dengan riwayat pola makan dan frekuensi konsumsi makanan berkalori tinggi, serta rendahnya pengetahuan gizi pada remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Kurdanti, W., et.al (2015), pola makan dan kebiasaan makan remaja cenderung mengandung banyak lemak,

makanan berminyak, serta banyak mengandung pati dan gula, sehingga menyebabkan asupan serat menjadi rendah. Selain itu, penelitian Putra, (2017) di SMAN 5 Surabaya menunjukkan bahwa responden dengan pola makan berlebih memiliki kecenderungan 2,6 kali lebih besar mengalami overweight dibandingkan responden dengan pola makan cukup dan kurang. Oleh karena itu, perlu ditekankan kepada penderita bahwa konsistensi kebiasaan makan dalam jangka panjang menentukan keberhasilan penurunan faktor risiko gizi lebih. Kejadian gizi lebih pada remaja disebabkan karena pola makan yang tidak seimbang dan pengetahuan gizi yang rendah. Akibat kurangnya pengetahuan tentang pola makan seimbang, menyebabkan remaja kesulitan dalam mengatur asupan makanan sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh.

Penelitian yang dilakukan oleh Fadhillah, dkk (2018) menunjukkan remaja gizi lebih di wilayah Puskesmas Poncol memiliki pengetahuan yang buruk tentang perilaku makan sebesar 65,4% mempengaruhi perilaku makan tidak seimbang sebesar 72,8%. Pengetahuan gizi yang baik merupakan faktor penting dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang terhadap makanan. Semakin tinggi pengetahuan seseorang, maka semakin bijaksana pula dalam memilih jenis dan kualitas makanan yang akan dikonsumsi. Hal ini terkait dengan teori yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang mempengaruhi sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan, jika remaja kurang memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang maka akan berpengaruh terhadap kebiasaan pola konsumsinya, dan pada akhirnya mempengaruhi perilaku dalam mengonsumsi makanan. Oleh karena itu, penyuluhan gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja.

Hasil penelitian Susindra dan Permatasari (2023) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswi SMA Negeri 2 Jember mengenai obesitas yaitu 84,27 menjadi 99,03 setelah diberikan intervensi menggunakan media aplikasi android. Sejalan dengan penelitian Ririn, dkk. (2022) bahwa terdapat pengaruh penggunaan aplikasi *Smart Teenagers* untuk deteksi dini dan edukasi potensi obesitas pada remaja putri, sehingga meningkatkan kesadaran remaja putri terhadap pencegahan obesitas secara mandiri. Teknologi kesehatan digital berpotensi menjadi sumber pembelajaran bagi remaja dan mempunyai pengaruh penting terhadap pengetahuan dan perilaku

kesehatan. Selain itu, aplikasi pendidikan gizi memungkinkan intervensi lanjutan untuk mengubah perilaku kesehatan guna mendukung pemeliharaan perilaku hidup sehat dalam jangka panjang (Prasetyaningrum, dkk. 2020). Aplikasi *mobile health* banyak diminati oleh remaja, terutama yang membahas masalah diet atau gizi.

Data hasil pemeriksaan siswa SMAN 2 Malang pada tahun 2022 yang dilakukan oleh Puskesmas Bareng dengan jumlah populasi 496 siswa menunjukkan sebanyak 49 siswa mengalami gemuk (*overweight*) dan 31 siswa mengalami sangat gemuk (obesitas). Penelitian yang dilakukan oleh Anggradiva (2020) menunjukkan bahwa responden berdasarkan indeks masa tubuh dari jumlah 52 orang yang diteliti yaitu dengan kategori *overweight* sebanyak 18, kategori obesitas sebanyak 31, dan kategori obesitas II sebanyak 3. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa penggunaan aplikasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan remaja serta berpengaruh pada sikap dan perilaku remaja dalam pemilihan makanan. Oleh karena itu, peneliti ingin menginovasi dan membuktikan apakah aplikasi gizi dapat menarik dan efisien bagi remaja. Adanya aplikasi *VitaNutriHealth* ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk mengembangkan pengetahuan dan memperkuat perilaku sehat, terutama bagi remaja yang kelebihan berat badan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan pengetahuan, sikap, dan pola makan sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media aplikasi *vitanutrihealth* pada remaja *overweight* di SMA Negeri 2 Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat perbedaan pengetahuan, sikap, dan pola makan sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media aplikasi *vitanutrihealth* pada remaja *overweight* di SMA Negeri 2 Malang?

1.3 Tujuan

1. Tujuan Umum

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk membuat dan menguji aplikasi serta mengetahui perbedaan pengetahuan, sikap, dan pola makan remaja *overweight* di SMAN 2 Malang sebelum dan sesudah penyuluhan.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

- a. Membuat aplikasi *Vitanutrihealth* untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan pola makan remaja *overweight* serta dapat memanfaatkannya.
- b. Mengetahui pengetahuan remaja *overweight* sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi menggunakan media aplikasi
- c. Menganalisis perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media aplikasi pada remaja *overweight* di SMAN 2 Malang.
- d. Mengetahui sikap remaja *overweight* sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi menggunakan media aplikasi
- e. Menganalisis perbedaan sikap sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media aplikasi pada remaja *overweight* di SMAN 2 Malang.
- f. Mengetahui pola makan remaja *overweight* sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi menggunakan media aplikasi
- g. Menganalisis perbedaan pola makan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media aplikasi pada remaja *overweight* di SMAN 2 Malang.

1.4 Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan perubahan pengetahuan, sikap, dan pola makan pada remaja *overweight* di SMAN 2 Malang melalui media aplikasi serta sebagai sumber informasi dan literature pada pengembangan wawasan yang lebih luas dalam memahami kejadian *overweight* pada remaja.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi responden, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan dan informasi bagi siswa yang mengalami *overweight* sehingga dapat memberikan motivasi bagi siswa dalam perubahan pengetahuan dan sikap mengenai gizi, serta menerapkan pola makan yang baik sesuai kebutuhan tubuh.

- b. Bagi Institusi, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait penggunaan aplikasi gizi dan digunakan sebagai bahan ajar untuk menyampaikan pesan kesehatan pada remaja
- c. Bagi peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait perbedaan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media aplikasi terhadap pengetahuan, sikap, dan pola makan remaja *overweight*, serta dapat dipublikasikan di Jurnal Nasional terakreditasi Sinta 2 sehingga dapat dijadikan sebagai sumber rujukan dalam penyusunan penelitian selanjutnya dan mampu menghasilkan penelitian yang lebih baik dan melengkapi keterbatasan dalam penelitian ini.