

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah *overweight* dan obesitas banyak ditemui dalam lingkup masyarakat sebagai masalah yang berkaitan dengan status gizi. *Overweight* adalah kondisi kelebihan berat badan melebihi batas ideal yang disebabkan oleh penimbunan jaringan lemak (Purnamawati, 2009). Prevalensi *overweight* dan obesitas terbukti terus meningkat bahkan di seluruh dunia, hal ini menempatkan masalah gizi ini menjadi salah satu masalah yang perlu mendapatkan perhatian khusus (Sudargo, T., dkk, 2018). Laporan dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, menyatakan bahwa terdapat lebih dari 340 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami *overweight* dan obesitas. Prevalensi *overweight* dan obesitas di Asia Tenggara sebagian besar dialami oleh wanita, yaitu sebanyak 53% (WHO, 2017).

Badan Pusat Statistik 2022 menyatakan bahwa jumlah penduduk Indonesia diperkirakan sekitar 275,77 juta jiwa yang 22,16 juta jiwa diantaranya adalah penduduk dengan kelompok usia remaja. Berdasarkan data yang diperoleh dari Bappenas mengenai Pembangunan Gizi di Indonesia pada tahun 2019, terlihat bahwa remaja SMA dengan usia 16-18 tahun mengalami masalah kelebihan berat badan, yaitu pada tahun 2010 terdapat 1,4% remaja SMA mengalami *overweight* (kegemukan). Prevalensi tersebut melonjak menjadi 7,3% di tahun 2013 dan meningkat lagi menjadi 9,5% di tahun 2018. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, bahwa anak dan remaja dengan usia 16-18 tahun terus mengalami masalah kelebihan berat badan yang ditandai dengan peningkatan prevalensi *overweight* dan obesitas dari tahun 2013 sebesar 5,7% (*overweight*) dan 1,6% (obesitas), hingga tahun 2018 sebesar 9,5% (*overweight*) dan 4% (obesitas). Berdasarkan data SSGI tahun 2022, prevalensi status gizi pada remaja usia 16-18 tahun terdapat 13,5% dan 49,6% mengalami obesitas dan *overweight* karena kurang aktifitas fisik.

Berdasarkan laporan Riskesdas (2018), prevalensi *overweight* pada remaja di Jawa Timur cukup tinggi, yaitu sebesar 36,2%. Angka tersebut masih dibawah target nasional, yaitu 15,4%.

Berdasarkan data dari Puskesmas Bululawang Malang, didapatkan data remaja di SMAN 1 Bululawang Malang yang berstatus gizi gemuk (*overweight*) 28% dan obesitas 10%. Jumlah remaja yang mengalami gemuk (*overweight*) lebih banyak 18% dibandingkan dengan yang berstatus gizi obesitas.

Overweight pada remaja akan mengakibatkan dampak negatif, yaitu dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas lanjut di masa dewasa. Keberlanjutan tersebut dapat menciptakan dampak yang cukup serius untuk kesehatan. Remaja dengan *overweight* dan obesitas memiliki risiko lebih tinggi terkena dampak buruk pada kesehatan dibandingkan dengan mereka yang memiliki berat badan normal. Dampak ini termasuk faktor risiko kardiovaskular seperti hipertensi, dislipidemia, dan disfungsi endotel, serta faktor risiko metabolik termasuk resistensi insulin dan hiperglikemia. Faktor risiko ini akan terjadi sepanjang masa remaja dan dewasa (Ruiz, L. D., dkk, 2019). Timbulnya *overweight* dan obesitas juga dapat membawa masalah terhadap kehidupan sosial dan emosi pada remaja (Dewi, M. C. 2015).

Penyebab *overweight* pada remaja dapat berasal dari faktor perubahan dari masa anak-anak menuju dewasa. Perubahan tersebut dapat menjadi faktor yang menyebabkan permasalahan pada remaja, seperti perubahan perilaku dan gaya hidup. Salah satu bentuk permasalahan dari perubahan perilaku remaja adalah pola konsumsi makanan yang cenderung mengarah keperilaku konsumsi makanan sehat ataupun tidak sehat. Pola konsumsi yang tidak sehat dapat menyebabkan risiko *overweight* dan obesitas (Proverawati, 2010).

National Youth Physical Activity and Nutrition Study (NYPANS) menemukan bahwa konsumsi mingguan makanan atau camilan umumnya terjadi di kalangan siswa sekolah menengah. Menurut Brener, dkk (2013), tingginya tingkat konsumsi energi dapat menyebabkan peningkatan berat badan di kalangan remaja, karena jenis makanan tersebut mengandung tinggi kalori dan telah terbukti memiliki lebih sedikit porsi sayuran serta asupan kalsium yang lebih rendah. Kurangnya aktivitas fisik disertai dengan konsumsi camilan dan makanan tinggi kalori saat ini menjadi isu penting dalam kesehatan masyarakat

dan memiliki kontribusi besar dalam menyebabkan kejadian kelebihan berat badan di daerah pedesaan maupun perkotaan (Irdianty, M.S., Sani, F. N. 2018).

Faktor lain yang menjadi penyebab masalah gizi pada remaja adalah kurangnya pengetahuan mengenai gizi dan diet. Permaesih (2003) menyatakan bahwa tingkat pengetahuan dan praktek gizi remaja yang rendah tercermin dari perilaku kebiasaan dalam memilih makanan. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih mampu memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya. Menurut Johnson & Haddad, memberikan pemahaman tentang gizi merupakan cara untuk membekali remaja dengan pengetahuan untuk memilih makanan yang sehat dan menyadari bahwa makanan berhubungan erat dengan aspek gizi. Beberapa masalah gizi yang timbul saat dewasa sebenarnya dapat diatasi pada saat remaja dengan cara memberikan edukasi tentang pola makan yang baik dan gaya hidup sehat. Tingkat pengetahuan seseorang tentang sesuatu akan menimbulkan perubahan sikap yang semakin positif setelah beberapa periode waktu. Oleh karena itu, pengetahuan yang tinggi dan sikap yang positif mengenai perilaku makanan sehat dan aktivitas fisik berkaitan dengan pencegahan kegemukan (Kristian, K., dkk, 2019).

Berdasarkan Kemenkes (2018), upaya yang dapat dilakukan untuk menekan angka *overweight* maupun obesitas di Indonesia, yaitu dengan menemukan kasus kelebihan berat badan sedini mungkin agar lebih mudah dilakukan tatalaksana. Pemerintah melakukan upaya untuk menanggulangi obesitas melalui kegiatan deteksi dini di masyarakat. Kegiatan ini dilakukan melalui Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu). Pemerintah juga telah menetapkan prinsip gizi seimbang yang terdiri dari empat pilar, yaitu mengonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, mempertahankan dan memantau berat badan (BB) normal. Selain itu, terdapat sepuluh pedoman gizi seimbang yang berlandaskan 4 prinsip gizi seimbang tersebut (Permenkes, 2014).

Upaya lain yang dapat dilakukan untuk menanggulangi *overweight* dan obesitas, yaitu dengan pemberian diet rendah kalori dan peningkatan pengetahuan pada remaja. Upaya peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan penyuluhan gizi. Metode penyuluhan gizi, seperti ceramah dan diskusi

tanya jawab cukup efektif dalam menyampaikan informasi (Sukanto, 2000). Penggunaan media audio visual, yaitu video dan aplikasi juga dapat menjadi media yang efektif dalam penyuluhan, karena dapat lebih mudah diterima oleh siswa dan siswi melalui penggabungan indera penglihatan dan pendengaran (Arsyad, 2006).

Berdasarkan penelitian oleh Subdari, D. T., dkk . (2020), media visual berupa *Booklet* juga menjadi media yang dapat digunakan untuk penyuluhan. Menurut Ratna Paramita., dkk . (2018), penyuluhan dengan media *Booklet* dapat menambah pengetahuan tentang dukungan lansia untuk memberikan perhatian khusus dalam kesehatan, kemandirian, keperawatan, dan penghargaan. Pemanfaatan media *Booklet* sebagai sumber edukasi memiliki kekurangan, yaitu pemanfaatan *Booklet* yang diberikan belum tentu dibaca dengan benar oleh responden, *Booklet* tidak bisa menyebar dengan mudah keseluruh obyek sebab keterbatasan penyebaran booklet.

Di era modern ini telah berkembang teknologi yang canggih. Masyarakat di Indonesia tentunya telah menggunakan *handphone* sebagai alat elektronik yang jangkauannya luas dan dapat digunakan setiap hari. Oleh karena itu, upaya peningkatan pengetahuan dengan cara edukasi melalui aplikasi di *handphone* cukup efektif untuk memberikan pengetahuan pada penderita obesitas dan *overweight*. Secara global penggunaan aplikasi pada *handphone* semakin meningkat, tidak hanya digunakan untuk berkirim pesan tetapi juga untuk mengunduh aplikasi kesehatan pribadi. Saat ini, aplikasi *mobile* yang berfokus pada gizi dan diet semakin populer. Aplikasi tersebut memberikan intervensi untuk mengubah perilaku dan pengetahuan terkait diet. Adanya perangkat seluler secara signifikan meningkatkan potensi dalam mempromosikan pola konsumsi yang sehat. Aplikasi tentang gizi dan diet menjadi salah satu bidang promosi kesehatan yang paling berkembang pesat (Hendryani & Susana, 2020).

Dalam penelitian Susindra & Permatasari (2023), menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi android dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja putri terkait obesitas. Berdasarkan penelitian dari Ramadhani, dkk (2023) menunjukkan bahwa aplikasi android dapat mempengaruhi sikap remaja yang dibuktikan oleh hasil penelitian yang signifikan dan adanya perubahan sikap

positif. Penelitian dari Sitorus, V. N. (2019) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan asupan energi setelah diberikan intervensi dengan aplikasi android.

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang sudah tertera, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap penerapan media *online* berupa aplikasi android untuk meningkatkan pengetahuan remaja *overweight*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang diatas, maka didapatkan rumusan masalah, yaitu :

Apakah terdapat perbedaan pengetahuan, sikap, dan konsumsi energi sebelum dan sesudah penyuluhan dengan media *online* tentang *overweight* pada siswa dan siswi di SMAN 1 Bululawang Malang.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas didapatkan tujuan dari penelitian ini yaitu membuat dan menguji aplikasi untuk mengetahui perbedaan pengetahuan, sikap dan konsumsi energi sebelum dan sesudah penyuluhan pada siswa dan siswi di SMAN 1 Bululawang Malang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pembuatan dan pemanfaatan aplikasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan konsumsi energi pada siswa.
- b. Mengetahui pengetahuan pada siswa *overweight* sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi berbasis media *online*.
- c. Menganalisis perbedaan pengetahuan siswa *overweight* sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi berbasis media *online*.
- d. Mengetahui sikap siswa *overweight* sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi berbasis media *online*.
- e. Menganalisis perbedaan sikap siswa *overweight* sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi berbasis media *online*.
- f. Mengetahui konsumsi energi siswa *overweight* sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi berbasis media *online*.

- g. Menganalisis perbedaan konsumsi energi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi berbasis media *online*.

D. Manfaat Penelitian

Penulis berharap dengan adanya penelitian ini akan memberikan manfaat antara lain :

1. Manfaat Teoritis

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

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi responden

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

- b. Manfaat bagi peneliti

Peneliti dapat menerapkan media yang sesuai dengan materi pembelajaran di era digitalisasi teknologi dengan penerapan aplikasi. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat dipublikasikan di Jurnal Nasional terakreditasi Sinta 2.

- 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 energi sebelum dan sesudah penyuluhan dengan media *online* pada siswa dan siswi di SMAN 1 Bululawang Malang.