

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Berdasarkan WHO (2000), obesitas adalah penimbunan lemak yang berlebihan karena ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama. Seseorang dinyatakan terlalu gemuk atau obesitas jika Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih dari 27. Pada negara yang berpenghasilan rendah dan menengah (LMICs), berat badan lebih dan obesitas merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang seringkali berdampingan dengan kekurangan gizi dan kekurangan mikronutrien yang sudah ada sebelumnya, yang disebut sebagai “tiga beban masalah gizi” (TBM).

Menurut *World Health Organization* (WHO), obesitas adalah permasalahan epidemi global yang perlu ditangani segera. Remaja rentan menderita masalah gizi, baik kelebihan status gizi (*overweight* dan obesitas) dan kekurangan status gizi (*underweight*). Hal ini disebabkan masa remaja membutuhkan gizi yang tinggi untuk membantu pertumbuhan fisiknya. Pada empat dekade terakhir, anak-anak dan remaja yang mengalami berat badan lebih dan obesitas telah meningkat sepuluh kali lipat.

Indonesia merupakan negara terbesar yang mengalami TBM yang parah, dan tercatat sebagai negara dengan salah satu pertumbuhan kasus kelebihan berat badan dan obesitas tercepat di antara rumah tangga berpenghasilan rendah (Popkin et al., 2020). Pada beberapa dekade terakhir, berat badan lebih dan

obesitas terus meningkat pada semua kelompok usia. Pada tahun 2018, satu dari tujuh remaja (14,8% atau 3,3 juta) di Indonesia hidup dengan kelebihan berat badan atau obesitas. Berdasarkan data Riskesdas (2018), prevalensi anak umur 13-15 tahun di Indonesia yang mengalami kelebihan berat badan sebesar 11,2% dan obesitas sebesar 4,8%.

Berdasarkan Riskesdas (2018) tercantum data status gizi anak usia 13-15 tahun Provinsi Jawa Timur dengan prevalensi berat badan lebih sebesar 13,33% dan obesitas sebesar 6,02%. Sementara itu Kota Malang prevalensi status gizi (IMT/U) pada anak umur 13-15 tahun yaitu 12,82% kelebihan berat badan dan 5,39% obesitas. Hasil survey Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) 2021 menyatakan bahwa prevalensi obesitas sebesar 24,4% yang tentunya angka tersebut belum memenuhi capaian yang tercantum didalam RPJM 2020-2024 yakni 14%.

Kelebihan berat badan dan obesitas bukan hanya mengganggu penampilan, tetapi menjadi faktor risiko utama untuk berbagai penyakit tidak menular (PTM). Berat badan lebih dan obesitas pada remaja jika tidak ditangani dengan baik dapat berlanjut menjadi kelebihan berat badan dan obesitas pada dewasa. Kegemukan dan obesitas juga berkaitan dengan komplikasi kesehatan langsung, seperti hipertensi, gangguan metabolisme dan muskuloskeletal, gangguan pernapasan atau asma, kondisi ortopedi dan *sleep apnea* (gangguan tidur) dan gangguan psiko-sosial dan perkembangan, misalnya perundungan oleh teman sebaya, perasaan rendah diri dan prestasi akademik yang menurun (UNICEF, 2020). Seseorang dengan berat badan lebih sering mengalami gangguan

bergerak dan terganggunya pertumbuhannya karena penumpukan lemak berlebih pada organ-organ yang seharusnya berkembang (Sudargo et al., 2018).

Obesitas disebabkan oleh berbagai macam faktor risiko, diantaranya disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang dapat mempengaruhi terjadinya obesitas adalah keturunan, kelainan endokrin, jenis kelamin, umur, dan lain-lain. Faktor eksternal yang mempengaruhi obesitas adalah gaya hidup dan lingkungan, tingkat sosial ekonomi, aktivitas fisik, dan kebiasaan makan. Anak-anak, remaja, dan orang dewasa Indonesia mempunyai pola makan yang buruk, ditandai dengan asupan makanan dan minuman tinggi gula, garam, lemak (GGL) yang berlebihan dan konsumsi buah dan sayuran yang tidak mencukupi. Pola makan anak sekolah sering kali mengkonsumsi jajanan yang mengandung energi, lemak, dan karbohidrat yang tinggi, dengan vitamin, mineral, dan serat yang rendah, misalnya sosis dan makanan siap.

Berdasarkan data Global School Health Survey, pola makan remaja yang menyebabkan obesitas adalah tidak makan pagi (62%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur dan buah (93,6%) dan sering mengonsumsi makanan penyedap (75,7%). Ditambah lagi remaja cenderung menerapkan pola *sedentary life*, sehingga aktifitas fisik yang kurang (42,5%) dan lebih cenderung menghabiskan waktu untuk bermain *gadget*, sehingga menurunkan waktu untuk berolahraga dan berakibat kegemukan. Kejadian kegemukan dan obesitas pada anak sekolah terjadi karena perilaku makan yang tidak sehat. Faktor risiko obesitas tertinggi dikalangan siswa adalah para siswa memiliki pengetahuan gizi yang rendah (Sugiatmi & Handayani, 2018).

Perubahan pola makan atau konsumsi masyarakat yang mulai mengikuti kewanterinisasi dan sedentary yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, tinggi lemak dan kolesterol, dan makan makanan siap saji (*fast food*) yang berdampak meningkatkan risiko obesitas. Hal ini menjadikan salah satu dasar untuk membiasakan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pola makan sehat dimana mengonsumsi makanan yang sehat agar tubuh tidak terserang penyakit (Mokoginta et al., 2016). Dengan banyaknya risiko penyakit yang berkembang dalam keadaan obesitas, maka menjaga berat badan menjadi penting untuk mencegah obesitas. Perubahan pola gaya hidup juga menjadi hal penting juga untuk mencegah obesitas.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu setelah seseorang melihat objek tertentu atau melakukan pengindraan terhadap objek tertentu, pengetahuan yang dimiliki seseorang akan mengubah sikap yang akhirnya mengubah perilaku seseorang (Notoatmodjo, 2017). Untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa-siswi dalam mengatasi masalah kesehatan yang ada, perlu adanya promosi kesehatan di lingkungan sekolah untuk mengedukasi siswa menggunakan metode serta media efektif salah satunya yaitu buku saku. Dalam buku saku tidak hanya berupa tulisan saja tetapi terdapat gambar yang dikemas dengan menarik sehingga lebih mudah dipahami. Selain itu, buku saku dapat disimpan dalam waktu lama dan dapat dibaca kapan saja dan dimana saja sehingga memungkinkan bagi siswa untuk mempelajari dan mengingat kembali secara rinci.

Dari hasil studi pendahuluan di Puskesmas Ciptomulyo Kota Malang, data skrining UKS tahun 2023 sampai dengan bulan Mei, MTs Nurul Ulum memiliki jumlah kejadian kegemukan dan obesitas yang tinggi. Dari hasil skrining yang dilakukan dengan melihat berat badan dan tinggi badan pada siswi kelas VIII untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT) didapatkan prevelensi kegemukan sebanyak 29% dan obesitas sebanyak 4%.

Bertitik tolak pada uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh edukasi pola makan sehat menggunakan buku saku terhadap pengetahuan dan sikap dalam upaya pencegahan obesitas pada remaja di MTs Nurul Ulum Kota Malang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “ Bagaimana pengaruh edukasi pola makan sehat menggunakan buku saku terhadap pengetahuan dan sikap dalam upaya pencegahan obesitas pada remaja di MTs Nurul Ulum Kota Malang?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi pola makan sehat menggunakan buku saku terhadap pengetahuan dan sikap dalam upaya pencegahan obesitas pada remaja di MTs Nurul Ulum Kota Malang.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk menganalisis pengetahuan siswi MTs Nurul Ulum Kota Malang dalam upaya pencegahan obesitas sebelum dan setelah diberikan perlakuan edukasi pola makan sehat menggunakan buku saku
- b. Untuk menganalisis sikap siswi MTs Nurul Ulum Kota Malang dalam upaya pencegahan obesitas sebelum dan setelah diberikan perlakuan edukasi pola makan sehat menggunakan buku saku.
- c. Untuk menganalisis pengaruh edukasi pola makan sehat menggunakan buku saku terhadap pengetahuan dan sikap dalam upaya pencegahan obesitas pada remaja di MTs Nurul Ulum Kota Malang.

### **D. Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini mengenai pengaruh edukasi pola makan sehat menggunakan buku saku terhadap pengetahuan dan sikap dalam upaya pencegahan obesitas pada remaja di MTs Nurul Ulum Kota Malang. Desain penelitian menggunakan pre eksperimen dengan pendekatan *one group, pretest-posttest*. Data yang didapat melalui kuesioner *pretest-posttest* tersebut digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap siswa-siswi MTs Nurul Ulum Kota Malang mengenai upaya pencegahan obesitas sebelum dan sesudah diberi perlakuan edukasi pola makan sehat menggunakan buku saku. Setelah memperoleh data, dilakukan pengolahan dan analisis data untuk mengetahui seberapa besar pengaruh edukasi pola makan sehat menggunakan buku saku terhadap pengetahuan dan sikap dalam upaya pencegahan obesitas pada remaja di MTs Nurul Ulum Kota Malang.

## **E. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan sumber bacaan dalam ilmu kesehatan khususnya pengetahuan mengenai pola makan sehat dalam upaya pencegahan obesitas.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menerapkan teori dan ilmu yang diperoleh dari perkuliahan, serta menambah wawasan secara langsung di lapangan, dan membentuk karakter seorang promotor kesehatan di masyarakat ataupun kelompok tertentu.

#### b. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat dipakai untuk memperbaiki dan meningkatkan pola makan sehat untuk mencegah obesitas pada remaja siswasiswi MTs Nurul Ulum Kota Malang melalui edukasi kesehatan menggunakan media buku saku.

#### c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran pengetahuan kesehatan khususnya tentang pola makan sehat dalam upaya pencegahan obesitas pada remaja, sehingga mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.