

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Gizi lebih (*overweight*) merupakan salah satu masalah gizi yang terjadi di Indonesia. RISKESDAS 2015 melaporkan prevalensi masalah gizi lebih pada kelompok remaja usia 13 – 15 tahun terjadi peningkatan dari 4,9% (2008) menjadi 10,8% (2015). Provinsi Jawa Timur merupakan salah satu provinsi dengan prevalensi gizi lebih (11,5%) yang diatas nasional (10,8%). Kejadian gizi lebih di Indonesia tidak termasuk masalah kesehatan secara nasional karena tidak melebihi target nasional sebesar 15,4% (BAPPENAS, 2018). Dinas Kesehatan Jawa Timur melaporkan bahwa prevalensi gizi lebih pada tahun 2015 di Kota Malang sebesar 39,95% dan meningkat menjadi 42,53% pada tahun 2016.

Masalah gizi lebih akan meningkat pada setiap tahun dan masalah gizi pada remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena dapat menyebabkan pubertas dini dan meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronis pada usia selanjutnya seperti hipertensi, diabetes melitus tipe 2, stroke, dan kanker (Soetjiningsih, 2004). Penelitian Rustika dan Oemiati (2014) di Kelurahan Kebon Kalapa Bogor menunjukkan bahwa pasien gizi lebih dengan penyakit hipertensi memberikan resiko 1,8 kali mengalami penyakit jantung koroner. Penelitian Kembuan, dkk (2016) di Puskesmas Touluan Kabupaten Minahasa Tenggara menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan kejadian gizi lebih dengan penyakit hipertensi dan memiliki resiko 3,48 kali mengalami hipertensi.

Penelitian Dewi dan Kartini (2017) menunjukkan bahwa asupan energi dan lemak yang berlebih serta aktifitas yang ringan terdapat hubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja SMPN 11 Semarang. Penelitian Putra (2017) menunjukkan bahwa faktor resiko kejadian *overweight* yaitu pola makan yang berlebih memiliki resiko 2,6 kali mengalami *overweight* dan remaja dengan aktifitas fisik ringan memiliki resiko 0,4 kali mengalami *overweight* pada remaja di SMAN 5 Surabaya. Selain itu, penelitian Septiana, dkk (2018) di Sumpalsari dan Kerto, Malang menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian gizi lebih pada remaja putri yaitu konsumsi *fast food* rata-rata

1x/minggu akan tetapi masuk ke dalam kategori tinggi yaitu rata-rata asupan energi yang diperoleh dari konsumsi *fast food* adalah 23,20% AKG dan konsumsi serat rata-rata 2 – 3x/minggu akan tetapi masuk ke dalam kategori rendah yaitu 3,91 g/hari sedangkan anjuran konsumsi serat yaitu 25 g/hari.

Penelitian Fauzi (2012) menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan gizi sebesar 62% pada siswa SMPN 107 Jakarta mempengaruhi perilaku makan yang berlebih sebesar 48%. Selain itu, penelitian Fadhilah, dkk (2018) pada remaja gizi lebih sekolah menengah pertama di wilayah Puskesmas Poncol menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan gizi sebesar 65,4% memiliki perilaku makan yang tidak seimbang sebesar 72,8%. Oleh karena itu, perlu adanya penyuluhan gizi terutama tentang gizi seimbang agar dapat memilih dan mengatur makanan sesuai kebutuhan.

Penelitian Safitri dan Fitranti (2016) menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan gizi dengan media *booklet* pada remaja *overweight* di SMA Negeri 1 Semarang terjadi peningkatan pengetahuan gizi dari 21,4% menjadi 57,1% dan sikap dari 28,6% menjadi 57,1%. Penelitian Marfiah dan Kusudaryati (2016) menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan gizi dengan media *booklet* di SMA Negeri 1 Simo Boyolali menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan gizi dari 17,91% menjadi 75% dan rata-rata asupan makanan dari 17,86% menjadi 75%. Penyuluhan gizi di SMA Kota Pontianak pada remaja kelebihan berat badan dapat meningkatkan rata-rata pengetahuan dari 52,69 menjadi 62,28 dan menurunkan rata-rata IMT remaja dari 28 menjadi 27,44 , rata-rata tingkat kecukupan energi dari 110 menjadi 97,53, rata-rata asupan protein dari 103 menjadi 95,64, rata-rata asupan karbohidrat dari 66 menjadi 61,86, rata-rata asupan lemak dari 27 menjadi 23,97 dan meningkatkan rata-rata asupan serat dari 8,43 menjadi 9,47 (Nurmasyita dkk, 2015). Oleh karena itu, perlu adanya pemberian penyuluhan gizi dan metode yang tepat agar dapat meningkatkan pengetahuan dan pola makan, bahkan dapat menurunkan berat badan pada remaja gizi lebih.

Puskesmas Arjuno melaporkan bahwa masalah gizi lebih di SMPN 1 Malang sebesar 29,1% pada tahun 2018. Hal tersebut, menunjukkan bahwa masalah gizi lebih di Kota Malang dan SMPN 1 Malang termasuk kategori masalah kesehatan secara nasional. Berdasarkan latar belakang tersebut, diperlukan kajian penelitian pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media

*booklet* terhadap pengetahuan, sikap, pola makan dan aktifitas fisik serta berat badan remaja *overweight* di SMPN 1 Malang.

## **B. Rumusan Masalah**

“Apakah ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media *booklet* terhadap pengetahuan, sikap, pola makan dan aktifitas fisik serta berat badan remaja *overweight* di SMPN 1 Malang?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Menganalisis pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media *booklet* terhadap pengetahuan, sikap, pola makan dan aktifitas fisik serta berat badan remaja *overweight* di SMPN 1 Malang.

### **2. Tujuan Khusus**

1. Menganalisis perbedaan pengetahuan remaja *overweight* sebelum dan sesudah diberi media *booklet*.
2. Menganalisis perbedaan sikap remaja *overweight* sebelum dan sesudah diberi media *booklet*.
3. Menganalisis perbedaan pola makan remaja *overweight* sebelum dan sesudah diberi media *booklet*.
4. Menganalisis perbedaan aktifitas fisik remaja *overweight* sebelum dan sesudah diberi media *booklet*.
5. Menganalisis perbedaan berat badan remaja *overweight* sebelum dan sesudah diberi media *booklet*.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmu kesehatan masyarakat dan sebagai bahan perbandingan dalam penelitian selanjutnya khususnya yang berkaitan dengan pemecahan masalah *Overweight* dengan media *booklet*.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Siswa

Penelitian ini sebagai sarana meningkatkan pengetahuan tentang pola makan seimbang dan aktifitas fisik bagi remaja *overweight*.

### b. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu solusi yang dapat digunakan dalam proses belajar mengajar untuk menyampaikan pesan kesehatan mengenai gizi seimbang bagi remaja.

### c. Bagi Guru

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif media pembelajaran siswa mengenai gizi seimbang bagi remaja.

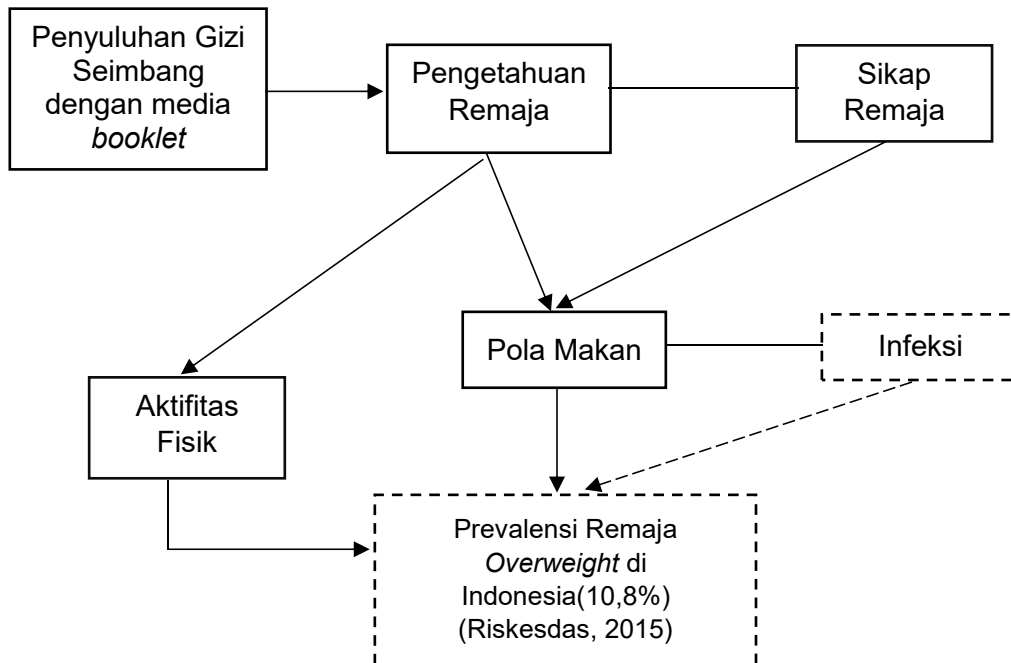
### d. Bagi Instansi Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang pengaruh penyuluhan gizi dengan media *booklet* terhadap pengetahuan, sikap, pola makan, dan aktifitas fisik remaja *overweight*.

### e. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi kepustakaan dalam pembelajaran dan dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya.

## E. Kerangka Konsep



Keterangan :

————— : Variabel yang diteliti

- - - - - : Variabel yang tidak diteliti

## F. Hipotesis

1. Ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media *booklet* terhadap pengetahuan remaja *overweight* di SMPN 1 Malang.
2. Ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media *booklet* terhadap sikap remaja *overweight* di SMPN 1 Malang.
3. Ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media *booklet* terhadap pola makan remaja *overweight* di SMPN 1 Malang.
4. Ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media *booklet* terhadap aktivitas fisik remaja *overweight* di SMPN 1 Malang.
5. Ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media *booklet* terhadap berat badan remaja *overweight* di SMPN 1 Malang.