

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Obesitas dapat didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan (WHO, 2015). Pengertian lain dari obesitas yaitu hasil dari ketidakseimbangan kalori yang bersifat kronis dengan konsumsi kalori berlebih dibandingkan dengan pembakaran kalori per harinya (Pulgaron dkk., 2013). Obesitas telah menjadi epidemi di seluruh dunia dengan sekitar 2,8 juta orang meninggal setiap tahun akibat kelebihan berat badan atau obesitas (WHO, 2021). Epidemi obesitas telah menjadi tantangan terbesar kesehatan masyarakat global yang merupakan peringkat tiga besar penyebab gangguan kesehatan kronis (Kemenkes, 2018). Pada tahun 2007, prevalensi kegemukan di Indonesia sebanyak 8,6% kemudian mengalami peningkatan menjadi 11,5% pada tahun 2013 dan 13,6% pada tahun 2018. Prevalensi obesitas dari tahun 2007-2018 berturut-turut yaitu 10,5%, 14,8%, dan 21,8% (Kemenkes RI, 2018). Selain itu menurut data laporan SGBI pada tahun 2019, 1,8% balita memiliki status gizi lebih, hal ini jika dibiarkan akan dapat menyebabkan obesitas pada anak atau bahkan dapat berlanjut hingga usia remaja serta dewasa.

Usia remaja adalah usia dimana berbagai sebab rentan gizi akan muncul. Hal tersebut terjadi karena usia remaja memerlukan gizi yang lebih banyak untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik, adanya perubahan gaya hidup serta kebiasaan makan, memiliki kebutuhan gizi khusus (Kurdati, 2015). Selanjutnya, Kurdati (2015) juga menuliskan bahwa usia remaja merupakan salah satu kelompok sasaran yang rentan beresiko mengalami gizi lebih atau obesitas. Pada remaja gizi lebih ditandai dengan berat badan yang relatif berlebihan jika dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebaya, akibatnya akan terjadi penimbunan lemak berlebih dalam jaringan lemak tubuh. Obesitas pada remaja telah dihubungkan dengan naiknya kadar insulin plasma, lipid darah, kadar lipoprotein naik, dan

kenaikan tekanan darah yang merupakan faktor penyebab penyakit orang dewasa akibat obesitas (Fernando, 2019). Remaja memiliki risiko obesitas yang akan terus berlanjut hingga usia dewasa. Obesitas dapat meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes, penyakit jantung, kanker, dan kardiovaskular (Widiantini & Tafal, 2014). Risiko obesitas ini biasa terjadi pada usia awal remaja. Pada usia tersebut, biasanya remaja memiliki potensi untuk melakukan diet agar tetap menjaga bentuk tubuhnya (Nugroho, 2020).

Diet adalah salah satu cara menjaga pola makan yang sehat dengan mengatur jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang. Hal penting dalam melakukan diet adalah pembagian proporsi yang seimbang antara kandungan nutrisi pada makanan dengan kebutuhan tubuh (Mustafa et al., 2017). Diet merupakan cara untuk mengatur asupan gizi atau nutrisi yang masuk ke dalam tubuh agar tubuh sehat secara keseluruhan. Diet juga bertujuan untuk menjaga berat badan agar tetap terkontrol (Redaksi Halodoc, 2019). Diet tidak hanya dilakukan oleh seseorang yang memiliki kelebihan berat badan, namun juga dapat dilakukan oleh para pemilik berat badan normal untuk menjaga kesehatan tubuhnya (Riya Adya, 2011).

Menurut Riya Adya (2011) pada bukunya, terdapat macam-macam diet yaitu diet rendah karbohidrat merupakan program diet untuk menurunkan berat badan dan menjaga kesehatan tubuh dengan mengatur asupan makanan yang masuk melalui cara pembatasan asupan karbohidrat, kedua diet keto yaitu metode diet yang menerapkan pola makan tinggi lemak dan protein, tetapi rendah karbohidrat, ketiga diet atkins yaitu diet yang bertujuan untuk mengendalikan asupan karbohidrat dan sebagai gantinya konsumsi lemak bisa ditingkatkan, serta yang terakhir yaitu diet puasa atau intermittent fasting adalah metode diet dengan cara berpuasa makan selama beberapa waktu namun masih bisa minuman. Selain itu, ada juga diet yang ekstrim seperti diet cacing pita yaitu dilakukan dengan cara menelan cacing pita atau telurnya. Ketika telur menetas, cacing pita akan hidup dan berkembang di

dalam tubuh dengan cara mengambil kalori dari makanan yang dikonsumsi. Kemudian ada juga diet dengan mengonsumsi obat-obatan diet tanpa anjuran dokter atau ahli gizi, dan diet dengan mengonsumsi teh hijau yang diiklankan tanpa mengetahui efek sampingnya (Arindya, 2021).

Diet yang baik dan benar yaitu dengan memperhatikan komposisi makanan dengan mengurangi jumlah energi pada makanan yang dikonsumsi sebesar 500 – 1000 kkal perhari dari kebutuhan tubuh. Dengan pengaturan komposisi makanan melalui pengurangan jumlah energi diharapkan dapat membantu menurunkan berat badan (Mahan dkk., 2012). Pendekatan diet merupakan tindakan paling penting dalam program penurunan berat badan pada penderita obesitas (Agus Sutomo, 2009).

Pada era globalisasi saat ini, berbagai informasi dapat dengan mudah diterima oleh masyarakat tanpa batas melalui internet (Meiliana et al., 2021). Kebanyakan pengguna internet didominasi oleh kelompok remaja dengan durasi 2-4 jam per hari. Video daring (46%) menempati posisi kedua media terbanyak yang digunakan oleh kelompok remaja (William P. & Rayi N.). Efek dari kemudahan akses internet yaitu penggunaan media sosial. Salah satu media sosial yang cukup populer dan mengalami perkembangan yang sangat pesat di Indonesia adalah aplikasi TikTok (Fanaqi, 2021). Menurut (Sampurno et al., 2020), penggunaan media sosial di Indonesia bisa dijadikan sebagai guru yang bisa melakukan edukasi bagi masyarakat. Aplikasi TikTok di Indonesia cukup populer, hal ini menjadikan TikTok sebagai media yang ideal untuk melakukan edukasi ke masyarakat (Hasiholan et al., 2020). Melalui berbagai media sosial yang bisa diakses dengan mudah khususnya kelompok remaja, maka penting untuk memberikan informasi secara tepat dan benar. Platform TikTok sangat tepat dipilih sebagai media sosial untuk edukasi diet penurunan berat badan pada remaja yang mengalami obesitas. Harapannya, informasi yang telah diberikan dapat disebarluaskan dan dapat diterapkan sebagai edukasi diet penurunan berat badan. Contohnya pada akun TikTok @jennifervidya yang

merupakan seorang ahli gizi muda dimana di akun TikTiknya membahas seputar diet. Namun, tidak hanya membahas diet saja, terkadang mengajak penonton untuk melakukan challenge 30 hari melakukan penurunan berat badan, menjelaskan tentang tips-tips sehat, pola makan GERD, dan masih banyak lagi.

**B. Rumusan Masalah**

Bagaimana keberhasilan penurunan berat badan responden yang menggunakan media Tiktok diet penurunan berat badan?

**C. Tujuan Penelitian**

**1. Tujuan Umum**

Mengetahui keberhasilan edukasi diet penurunan berat badan remaja obesitas dengan media TikTok

**2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik (umur, jenis kelamin, domisili, pekerjaan/pendidikan terakhir, status gizi, kesukaan isi TikTok) remaja yang mengikuti edukasi diet penurunan berat badan dengan media TikTok
- b. Mengidentifikasi sumber dan durasi TikTok yang digunakan
- c. Mengidentifikasi Perubahan berat badan sebelum dan sesudah menonton TikTok diet penurunan berat badan.
- d. Mengidentifikasi tips pengelolaan Berat badan pada remaja yang mengalami obesitas
- e. Mengidentifikasi lama waktu keberhasilan penurunan berat badan pada pengguna TikTok yang menonton edukasi gizi diet penurunan berat badan.
- f. Mengidentifikasi seberapa besar keberhasilan penurunan berat badan responden yang menggunakan media Tiktok diet penurunan berat badan

**D. Manfaat penelitian**

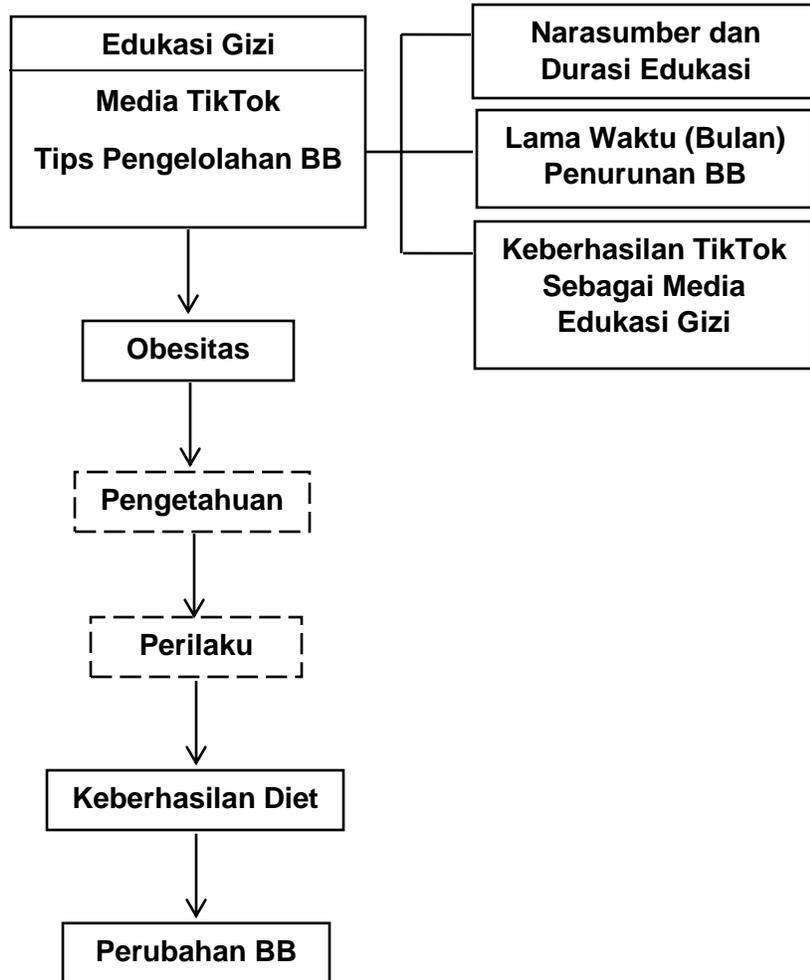
**1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan rujukan khususnya tentang pengaruh TikTok diet penurunan berat badan sebagai media edukasi gizi pada remaja yang mengalami obesitas.

**2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai bahan kajian tentang pengaruh TikTok diet penurunan berat badan sebagai media edukasi gizi pada remaja yang mengalami obesitas.

### E. Kerangka Konsep



Keterangan :

: Variabel yang diteliti

: Variabel yang tidak diteliti

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (energy intake) dengan energi yang digunakan (energy expenditure) dalam waktu lama. Seseorang yang terkena obesitas jika dibiarkan akan menyebabkan berbagai macam penyakit yang bisa menjadi komplikasi berbahaya bagi tubuh. Salah satu pencegahan obesitas yaitu dengan melakukan edukasi diet penurunan berat badan kepada masyarakat terutama remaja. Media edukasi yang dapat digunakan yaitu media sosial. Media sosial yang sedang naik daun dikalangan remaja yaitu TikTok. TikTok dapat dijadikan media edukasi penurunan berat badan pada remaja yang mengalami obesitas. Edukasi gizi melalui media TikTok dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang yang kemudian berdampak pada perubahan perilaku. Perubahan perilaku dapat mempengaruhi keberhasilan yang diukur melalui penurunan berat badan responden sebelum dan sesudah melakukan diet.