

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah gizi di Indonesia saat ini memasuki masalah gizi ganda artinya masalah gizi kurang masih belum teratasi sepenuhnya, sementara sudah muncul masalah gizi lebih dan juga kegemukan. Masalah kelebihan zat gizi atau sering disebut kegemukan merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi di zaman modern ini karena prevalensi kejadian tiap tahunnya semakin meningkat dan diperkirakan akan terus meningkat setiap tahunnya (Ogden et al., 2010)

Overweight banyak dialami remaja dimasa sekarang. Proses awal terjadinya overweight pada remaja dikarenakan pemasukan dan pengeluaran energi yang tidak proporsional. Penyebab dari tidak proporsional ini adalah mudahnya akses dan variasi jenis makanan yang kaya energi. Sebaliknya oleh kemajuan teknologi dan perubahan gaya hidup terjadi penurunan pengeluaran energi. Perilaku menetap adalah salah satu contoh penurunan energi pada remaja yaitu kebiasaan melihat televisi dan mengaplikasikan games, menonton drakor hingga berjam-jam dengan tidak lupa cemilan dan minuman manis disampingnya (Miko & Pratiwi, 2017).

Kegemukan merupakan penimbunan lemak berlebih yang menyebabkan kelebihan berat badan (Kemenkes RI, 2012). Salah satu indikator penentuan status gizi yaitu menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Kemenkes RI, 2011). Peningkatan IMT ini dapat menyebabkan risiko tekanan darah tinggi, hipertensi, kolesterol, LDL dan HDL kolesterol dan trigliserida. risiko penyakit menjadi penyerta peningkatan IMT, seperti Penyakit Jantung Koroner, Stroke, penyakit kantung empedu, dan bahkan kanker (Swinburn et al., 2004).

Terdapat berbagai macam faktor yang dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami kegemukan. Faktor-faktor tersebut diantaranya pola makan, riwayat keturunan, pola hidup, faktor psikis, lingkungan, individu, serta biologis yang dapat memengaruhi asupan dan pengeluaran energi (Hendra et al., 2016 dan Marcini et al., 2011)

Lemak adalah salah satu sumber energi bagi tubuh yang berpengaruh terhadap kegemukan pada remaja (Fentiana, 2012). Konsumsi tinggi lemak dalam jangka waktu yang panjang dapat meningkatkan risiko terjadinya kegemukan (gizi lebih dan obesitas) dan meningkatkan berat badan, sehingga kandungan lemak pada makanan perlu diperhatikan (Widodo, 2014). Pemenuhan kebutuhan zat gizi tubuh dipengaruhi oleh pemilihan makanan yang beragam dan seimbang sesuai dengan pedoman gizi seimbang (Kemenkes RI, 2012). Sedangkan prevalensi overweight (IMT \geq 25 kg/m²) sebesar 11% (laki-laki) dan 15% (perempuan). Berdasarkan hasil Riskesdas(2018), menyatakan bahwa overweight semakin meningkat sejak tiga periode Riskesdas yakni 10,5% (Riskesdas 2007), 14,8% (Riskesdas 2013) dan 21,8% (Riskesdas 2018).

Konsumsi makanan yang berlebih ditambah dengan kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu penyebab terjadinya kegemukan pada remaja (Wijayanti, 2013). Aktivitas fisik yang rendah memiliki peluang 3 kali lebih besar menyebabkan kelebihan berat badan dibandingkan aktivitas yang berat (Vertikal, 2012)

Remaja adalah masa transisi dalam periode anak ke periode dewasa yang sebagian besar menganggap diri mereka sehat walaupun sebenarnya mengalami masalah gizi. Overweight pada remaja bisa disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat seperti konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah serat serta kurangnya aktivitas fisik. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya keseimbangan energi positif. Kegemaran remaja mengkonsumsi makanan tinggi kalori seperti konsumsi fast food salah satunya disebabkan karena gencarnya iklan di televisi. Ketertarikan terhadap iklan di televisi menyebabkan remaja menerima setiap informasi yang ada tanpa menyaring informasi tersebut. Akibatnya, remaja banyak menerima informasi yang kurang tepat. Oleh karena itu, perlu diberikan edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja (Pousni S)

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. Selain itu, 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. Kejadian gizi lebih pada remaja terjadi karena pola makan yang tidak seimbang diikuti dengan aktifitas fisik yang ringan.

Edukasi gizi adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi. Semakin tinggi pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makanan. Edukasi bisa dilakukan melalui beberapa media dan metode. Edukasi yang dilaksanakan dengan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas audiens dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan. Selain itu, media juga dapat membantu edukator dalam menyampaikan materi. Pemberian edukasi gizi pada usia remaja diupayakan melalui media yang menarik agar penyampaian materi dapat diterima dengan mudah dan menghindari adanya kejenuhan remaja (safitri, 2016)

Booklet merupakan media penyampai pesan kesehatan dalam bentuk buku dengan kombinasi tulisan dan gambar. Kelebihan yang dimiliki media booklet yaitu informasi yang dituangkan lebih lengkap, lebih terperinci dan jelas serta bersifat edukatif. Selain itu, booklet yang digunakan sebagai media edukasi ini bisa dibawa pulang, sehingga dapat dibaca berulang dan disimpan (Risma dkk, 2018). Penyusunan booklet ini disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi remaja serta dikombinasikan dengan gambar sehingga menarik perhatian remaja dan menghindari kejenuhan remaja dalam membaca. Hal ini yang menjadi alasan pemilihan booklet sebagai media edukasi.. Booklet memiliki dua kelebihan dibandingkan dengan media lain yaitu dapat dipelajari setiap saat karena didesain dalam bentuk buku serta memuat informasi lebih banyak (puspita, 2017).

Penelitian Safitri dan Fitranti (2016) menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan dan edukasi 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 Marfuah dan Kusudaryati (2016) menunjukkan bahwa pemberian edukasi 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%. Oleh karena itu, perlu adanya pemberian edukasi gizi dan metode yang tepat agar dapat meningkatkan pengetahuan dan pola makan, bahkan dapat menurunkan berat badan pada remaja gizi lebih

Overweight diakibatkan adanya ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dengan yang dibutuhkan untuk berbagai fungsi biologis yang berlangsung dalam jangka waktu cukup lama. Model KAB (knowledge, attitude, and behavior) menyatakan bahwa perubahan perilaku terjadi secara bertahap. Ketika tingkat pengetahuan seseorang tentang sesuatu semakin tinggi, maka akan terjadi perubahan sikap. Setelah selama beberapa periode waktu, perubahan sikap menjadi semakin positif, sehingga terjadilah perubahan perilaku. Sikap bisa memengaruhi semua keputusan yang berhubungan dengan aktivitas makan dan aktivitas fisik. Oleh karena itu pengetahuan yang tinggi dan sikap yang positif mengenai perilaku makanan sehat dan aktivitas fisik yang berkaitan dengan pencegahan kegemukan (overweight) sangat penting dalam menumbuhkan perilaku kesehatan, khususnya untuk mencegah kegemukan/overweight.

Pencegahan gemuk (overweight pada masa remaja dianggap lebih mudah dilakukan daripada menanggulangi obesitas pada usia dewasa karena mengubah kebiasaan hidup dan menurunkan berat badan yang berlebih lebih sulit dilakukan bila sudah menetap. Salah satu upaya pencegahan gizi lebih pada remaja yaitu dengan pengontrolan berat badan yang dilakukan dengan mempromosikan penurunan berat badan dan perilaku makan sehat pada remaja melalui pendidikan kesehatan (Supriasa, 2012).

Penanggulangan kegemukan bisa dilakukan dengan cara latihan fisik dan adaptasi otot pada remaja dapat membantu menurunkan berat badan dan mencegah terjadinya kenaikan berat badan. Aktivitas fisik tinggi akan memecah energi dalam cadangan lemak untuk digunakan, namun aktivitas yang rendah akan semakin menumpuk cadangan lemak dalam tubuh yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan tak hanya aktivitas fisik, perubahan pola makan juga sangat dibutuhkan demi menghindari kegemukan tersebut (Coelho et al., 2011).

Dalam penelitian ini digunakan metode *Systematic review* yang merupakan metode penelitian yang berupa ulasan kembali mengenai topik tertentu yang menekankan pada pertanyaan tunggal yang telah diidentifikasi secara sistematis, dinilai, dipilih dan disimpulkan menurut kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Tujuan dari penelitian dengan menggunakan metode *systematic review*, maka penulis ingin menelaah pengaruh edukasi gizi dengan media booklet terhadap pengetahuan dan sikap remaja gemuk (*overweight*) dengan menggunakan studi literatur yang didapatkan dari hasil-hasil penelitian yang hampir serupa.

B. Rumusan Masalah

Apakah edukasi gizi dengan media booklet dan non booklet berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi remaja gemuk (*overweight*)?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media booklet dan non booklet terhadap tingkat pengetahuan dan sikap gizi remaja gemuk (*overweight*)

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media booklet dan non booklet terhadap pengetahuan gizi pada remaja gemuk (*overweight*)
- b. Menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media booklet dan non booklet terhadap sikap gizi pada remaja gemuk (*overweight*)

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Bisa digunakan sebagai sumber informasi dan literature pada pengembangan wawasan yang lebih luas dalam memahami kejadian gemuk (*overweight*) pada remaja dan juga sebagai dasar ilmu gizi pada kesehatan dan perkembangan remaja.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian Literature review ini diharapkan dapat menjadi bahan indikator untuk mencegah pandemic gemuk (*overweight*) pada remaja. Agar bisa memantau kejadian gemuk (*overweight*) pada remaja dan dapat menjadi bahan untuk mencegah dan mengurangi prevalensi gemuk (*overweight*) pada remaja.