

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas belum dianggap sebagai masalah gizi yang serius oleh masyarakat. Sebagian besar masyarakat menganggap kelebihan berat badan atau kegemukan merupakan sesuatu yang biasa. Bahkan ada pula yang beranggapan tidak masalah jika gemuk, asalkan sehat. Pola pikir seperti itu yang menyebabkan masalah obesitas ini sering diabaikan.

Terjadinya obesitas diawali dengan kelebihan asupan makanan dan pola makan yang buruk disertai kenaikan berat badan hingga melebihi batas normal. Seseorang dikatakan kelebihan berat badan apabila memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih dari 25 kg/m² (Kemenkes RI, 2014). Banyak dampak yang ditimbulkan pada seseorang yang menderita obesitas. Dampak jangka panjang obesitas berakibat buruk bagi kesehatan. Penumpukan lemak yang begitu banyak di dalam tubuh dapat mengganggu sistem kinerja organ-organ tubuh, sehingga dapat menimbulkan penyakit seperti gagal jantung, stroke, diabetes mellitus, dan lain-lain.

Obesitas dapat terjadi pada semua kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa. Kelompok usia yang perlu mendapat perhatian khusus adalah remaja terutama usia 15 sampai 18 tahun atau remaja yang sedang duduk di sekolah menengah atas. Pada usia ini, para remaja dianggap sudah mampu mengatur uang jajan yang diberikan dan memungkinkan untuk mendapatkan makanan yang mereka mau. Kegiatan sehari-hari juga lebih banyak dihabiskan di sekolah dan sebagian besar juga mengikuti program belajar tambahan. Hal tersebut membuat para orang tua tidak dapat mengontrol ataupun mengawasi asupan makan anak-anaknya ketika sedang berada di luar rumah.

Kejadian obesitas pada remaja di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2007, 2013, dan 2018 proporsi obesitas sentral pada usia ≥ 15 tahun berturut-turut sebesar 18,8%; 26,6%; dan 31,0% (Risksdas, 2018). Di Jawa Timur, sebanyak 1.163.118 atau 16% penduduk berusia ≥ 15 mengalami obesitas dengan persentase sebesar 10,72% pada laki-laki dan

15,5% pada perempuan. Di Kota Malang dilakukan pemeriksaan pada 16 puskesmas diperoleh persentase obesitas pada kelompok umur ≥ 15 sebesar 8,92% (Dinkes Jatim, 2018). Sekolah yang menjadi fokus pada penelitian ini adalah SMA Negeri 1 Singosari yang merupakan SMA binaan Poltekkes Kemenkes Malang.

Faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja, meliputi asupan makanan berlebih, konsumsi makanan cepat saji yang sering, kurangnya aktivitas fisik, riwayat orang tua dengan status gemuk, dan jumlah uang saku (Telisa et al, 2020). Di tengah peradaban teknologi sudah semakin canggih, sehingga akses untuk mendapatkan makanan sangat mudah tanpa perlu mengeluarkan banyak tenaga. Seharusnya kecanggihan teknologi ini juga dimanfaatkan untuk memperoleh informasi mengenai gizi dan kesehatan. Menurut Mulyani, et al (2020) pengetahuan memiliki hubungan yang bermakna terhadap kejadian obesitas pada remaja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lanita, et al (2015), menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan yang dilakukan melalui SMS dan *booklet* berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan menurunkan IMT remaja *overweight* dan obesitas.

Remaja cenderung memiliki sifat mudah terpengaruh oleh teman sebayanya. Sehingga dilakukan pendekatan yang bertujuan untuk memberikan dampak positif bagi remaja, dilakukan pemberian edukasi oleh teman sebaya. Pemilihan metode tersebut dianggap lebih mudah dan efektif karena memudahkan komunikasi sesama remaja dan terbukti memberikan pengaruh terhadap peningkatan kualitas hidup pada remaja obesitas (Kurniawati et al, 2022). Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian berupa pemberian edukasi mengenai gizi seimbang pada remaja di SMA Negeri 1 Singosari dengan metode edukasi teman sebaya (*peer tutor*) yang diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan gizi, memperbaiki pola makan, dan menurunkan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja yang mengalami kelebihan berat badan.

B. Perumusan Masalah

Perumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh pemberian edukasi gizi dengan metode *peer tutor* terhadap pengetahuan tentang gizi, pola makan, dan IMT pada remaja.

C. Tujuan

a. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi gizi seimbang dengan metode *peer tutor* terhadap pengetahuan gizi, pola makan, dan IMT pada remaja

b. Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini adalah:

1. Untuk menganalisis pengaruh pemberian edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan gizi pada remaja.
2. Untuk menganalisis pengaruh pemberian edukasi gizi seimbang terhadap IMT pada remaja.
3. Untuk menganalisis pemberian edukasi gizi seimbang terhadap perubahan pola makan pada remaja.

D. Manfaat

a. Manfaat Keilmuan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi kajian ilmiah, sumber informasi bagi akademisi, dan pihak lain mengenai manfaat pemberian edukasi gizi dengan metode *peer tutor* terhadap pengetahuan tentang gizi, pola makan, dan IMT pada remaja sebagai salah satu upaya untuk mencegah dan mengurangi prevalensi kejadian obesitas.

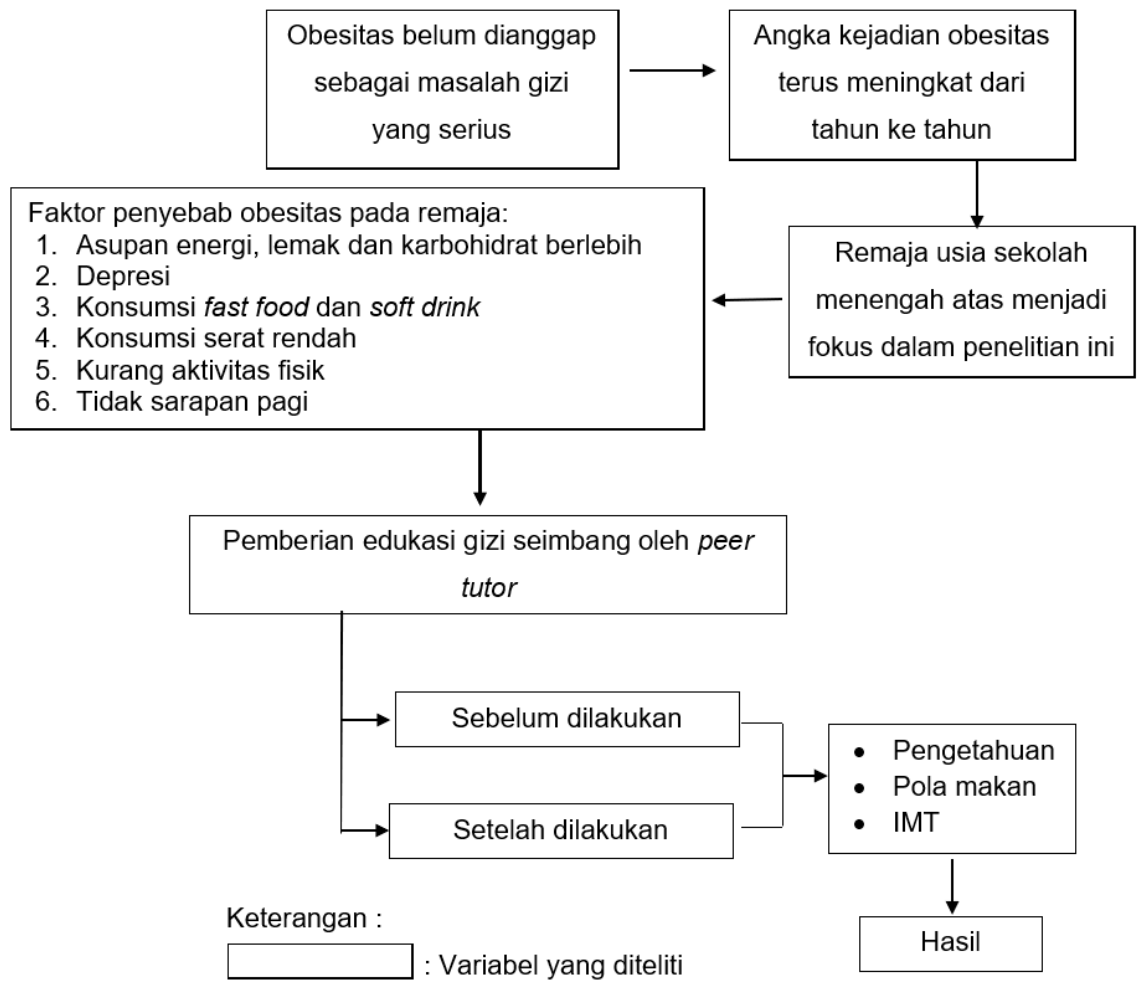
b. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, memperbaiki pola makan, serta kesadaran remaja untuk menerapkan pesan gizi seimbang agar mencapai Kesehatan yang optimal.

E. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian edukasi gizi seimbang oleh teman sebaya (peer tutor) terhadap pengetahuan gizi, pola makan, dan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja.

F. Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian