

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kementerian Kesehatan RI (2020) menyatakan, Indonesia seiring dengan berkembangnya zaman pada saat ini, mengakibatkan Indonesia memiliki tiga beban masalah gizi (triple burden) yaitu stunting, wasting dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Permasalahan gizi yang dapat terjadi pada masa remaja yaitu kurang energi (gizi kurang), anemia gizi (kekurangan zat besi), kegemukan (Obesitas) dan kurang zat mikronutrien lain. Salah satu masalah gizi yang mengalami peningkatan di kelompok usia remaja adalah overweight dan obesitas, (WHO, 2016).

Obesitas merupakan suatu kondisi patologis, dimana terjadi penumpukan lemak tubuh yang berlebih dari yang dibutuhkan untuk fungsi tubuh secara normal, (Kusdalina, dkk, 2022). Obesitas merupakan masalah kesehatan global yang telah dinyatakan sebagai masalah epidemi global oleh World Health Organization (WHO) yang membutuhkan penanganan segera, (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Obesitas pada remaja jika tidak segera ditangani dapat menyebabkan faktor utama peningkatan risiko terjadinya penyakit tidak menular yang dipengaruhi oleh sistem metabolik tubuh, seperti efek metabolik pada tekanan darah, kolesterol, trigliserida, dan resistensi insulin, (Huriyati, E, dkk 2022).

Data World Health Organization (WHO) menunjukkan tahun 2014, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa, berusia  $\geq 18$  tahun mengalami overweight dan lebih dari 600 juta orang di dunia mengalami obesitas. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun (2018), di Indonesia prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun.

Prevalensi remaja gemuk di Indonesia pada tahun 2018 mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013, prevalensi berat badan lebih dan obesitas pada remaja 13-15 tahun meningkat sebanyak 5,2%, sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas remaja usia 16-18 tahun meningkat sebanyak 6,2%. Provinsi Jawa Timur termasuk dalam provinsi

dengan prevalensi remaja gemuk melebihi prevalensi nasional. Pada remaja usia gemuk 13-15 tahun di Jawa Timur prevalensinya sebesar 13,3% dan 11,3% untuk usia 16-18 tahun, (Risikesdas, 2018).

Dinas kabupaten Malang mencatat terdapat 19,7% obesitas pada laki-laki dan 32,9% obesitas pada perempuan, (Dinkes Kabupaten Malang, 2022). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Malang tersebut, menunjukkan bahwa masih terdapat kejadian anak remaja yang memiliki status gizi obesitas. Salah satu sekolah menengah atas yang mempunyai prevalensi kejadian obesitas cukup banyak yaitu SMAN 1 Singosari dengan hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa prevalensi siswa dengan status gizi obesitas sebanyak 60 anak atau sebesar 18,1%.

Kelebihan berat badan yang meningkat dapat diketahui dari dua indikator yaitu indikator antropometri dengan pengukuran IMT dan indikator komposisi tubuh dengan persen lemak. Persen lemak merupakan hasil dari kadar lemak tubuh yang penting untuk dipantau atau dimonitor, hal tersebut dikarenakan kadar lemak yang terdapat dalam tubuh dapat menentukan signifikansi kesehatan tubuh seseorang, (Yuri 2022).

Asupan makan yang tinggi gula dan lemak serta penurunan aktivitas fisik diduga sebagai faktor utama penyebab terjadinya overweight dan obesitas pada remaja (Praditasari and Sumarmik, 2018). Kejadian obesitas berhubungan dengan asupan makan. Asupan makan yang berlebih dapat menjadi faktor terjadinya obesitas. Obesitas terjadi jika seseorang mengonsumsi kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar, (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Menurut data Riskesdas 2013, bahwa sebanyak 93,5% penduduk Indonesia berumur >10 tahun kurang mengonsumsi serat dalam bentuk sayuran dan buah. Sementara sejumlah 47,4% penduduk masih banyak mengonsumsi makanan berlemak 1-6 kali seminggu, (Siregar, 2019).

Seiring berkembangnya zaman, perubahan teknologi juga semakin berkembang. Remaja mayoritas mampu mengendalikan dan memanfaatkan perubahan teknologi tersebut, dengan adanya teknologi mengakibatkan asupan makan remaja menjadi berubah dengan mengonsumsi makanan instan yang tinggi lemak jenuh, gula dan garam ditambah dengan aktivitas fisik yang kurang, selain itu juga terjadi penurunan konsumsi asupan buah dan sayur pada remaja Indonesia, hal

tersebut menyebabkan risiko remaja mengalami masalah kelebihan berat badan yang meningkat, (Anggraini, dkk, 2023).

Piring makanku merupakan salah satu pesan gizi seimbang yang telah disosialisasikan oleh pemerintah, akan tetapi piring makanku secara kuantitasnya belum tepat digunakan untuk remaja overweight dan obesitas (Rahmayulis, 2016). Kementerian Kesehatan lewat program GENTAS (Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas) menganjurkan penggunaan piring makan model T dalam salah satu gerakannya untuk menurunkan prevalensi obesitas (Kemenkes RI, 2017).

Selama ini belum ditemukan banyak penelitian terkait edukasi penggunaan piring makan model T dalam pengaturan makan remaja overweight dan obesitas. Piring makan model T merupakan panduan piring makan dalam satu makan yang terdiri atas seperempat ( $1/4$ ) dari piring makan diisi dengan protein, seperempat ( $1/4$ ) dari piring makan dipenuhi dengan biji-bijian utuh dari beras, gandum atau pasta, dan setengah ( $1/2$ ) dari piring makan terdiri dari sayuran dan buah. Secara tidak langsung piring makan model T membuat aturan yang jelas tentang makanan yang lebih baik dikonsumsi. Piring makan model T memiliki jumlah energi yang rendah dan serat yang tinggi karena meningkatkan asupan sayur dan buah, sehingga secara langsung dapat menurunkan energi yang berasal dari asupan.

Berdasarkan latar belakang, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai edukasi pengelolaan obesitas dengan piring makan model T terhadap perubahan tingkat pengetahuan, asupan makan, perubahan berat badan, dan kadar lemak tubuh remaja obesitas.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana pengaruh edukasi penerapan prinsip pengelolaan obesitas melalui media 'piring makan model T' terhadap tingkat pengetahuan, asupan makan, perubahan berat badan, dan kadar lemak tubuh pada remaja obesitas di SMAN 1 Singosari?

## C. Tujuan

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi penerapan prinsip pengelolaan obesitas dengan 'piring makan model T' terhadap tingkat pengetahuan, asupan makan, berat badan, dan kadar lemak tubuh pada remaja obesitas di SMAN 1 Singosari.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik remaja obesitas di SMAN 1 Singosari, Kabupaten Malang, Jawa Timur berdasarkan usia, jenis kelamin, riwayat keluarga obesitas, berat badan, dan status gizi
- b. Mengetahui dan menganalisis tingkat pengetahuan remaja obesitas mengenai edukasi pengelolaan obesitas dengan 'piring makan model T'
- c. Mengetahui dan menganalisis asupan energi, zat gizi (protein, lemak, karbohidrat), dan serat remaja obesitas di SMAN 1 Singosari, Kabupaten Malang, Jawa Timur
- d. Mengetahui dan menganalisis berat badan pada remaja obesitas di SMAN 1 Singosari, Kabupaten Malang, Jawa Timur
- e. Mengetahui dan menganalisis kadar lemak tubuh pada remaja obesitas di SMAN 1 Singosari, Kabupaten Malang, Jawa Timur
- f. Menganalisis pengaruh edukasi pengelolaan obesitas dengan 'piring makan model T' terhadap tingkat pengetahuan pada remaja obesitas di SMAN 1 Singosari, Kabupaten Malang, Jawa Timur
- g. Menganalisis pengaruh edukasi pengelolaan obesitas dengan 'piring makan model T' terhadap asupan energi, zat gizi (protein, lemak, karbohidrat), dan serat pada remaja obesitas di SMAN 1 Singosari, Kabupaten Malang, Jawa Timur
- h. Menganalisis pengaruh edukasi pengelolaan obesitas dengan 'piring makan model T' terhadap berat badan pada remaja obesitas di SMAN 1 Singosari, Kabupaten Malang, Jawa Timur.
- i. Menganalisis pengaruh edukasi pengelolaan obesitas dengan 'piring makan model T' terhadap kadar lemak tubuh pada remaja obesitas di SMAN 1 Singosari, Kabupaten Malang, Jawa Timur.

## D. Manfaat

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini akan memberikan pengetahuan secara teoritis mengenai tingkat pengetahuan, asupan makan, perubahan berat badan, dan kadar lemak tubuh pada remaja obesitas di SMAN 1 Singosari dengan penggunaan tatalaksana piring makan model T.

### 2. Manfaat Praktis

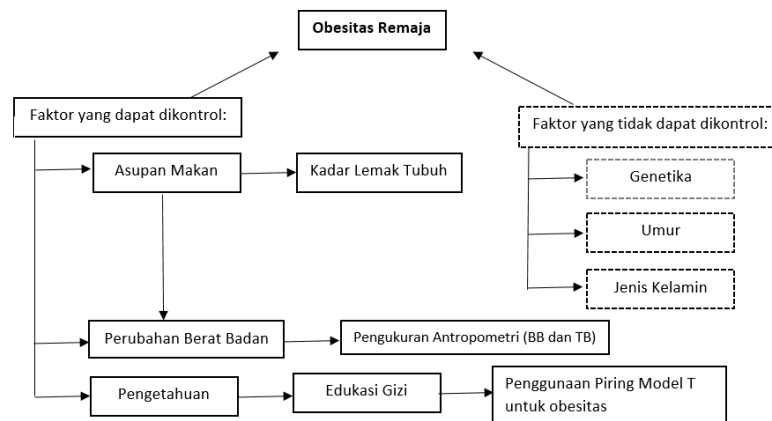
#### a. Bagi Remaja

Memberikan informasi pada remaja mengenai pengelolaan obesitas dengan penggunaan piring model T pada remaja obesitas.

#### b. Bagi Peneliti

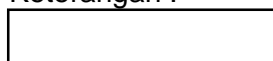
Dapat menambah pengetahuan dalam permasalahan obesitas pada remaja terhadap tingkat pengetahuan, asupan makan, berat badan, dan kadar lemak tubuh dengan penggunaan piring model T serta sebagai penerapan ilmu yang telah diperoleh selama peneliti melaksanakan studi di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

## E. Kerangka Konsep Penelitian

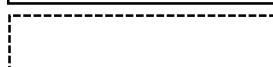


Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian tentang Edukasi Pengelolaan Obesitas melalui Media 'Piring Makan Model T' terhadap Tingkat Pengetahuan, Asupan Makan, Perubahan Berat Badan, dan Kadar Lemak Tubuh pada Remaja Obesitas

Keterangan :



Variabel diteliti



Variabel tidak diteliti

Kerangka konsep yang ditunjukkan pada gambar 1 dapat diketahui bahwa obesitas pada remaja dapat dilakukan perubahan pada faktor yang dapat dikontrol. Faktor yang dapat dikontrol yaitu pada asupan makan yang dapat mempengaruhi kadar lemak tubuh dan perubahan berat badan. Perubahan berat badan dapat mempengaruhi berat badan seseorang dan asupan makan dan pengetahuan dapat dilakukan dengan memberikan edukasi mengenai penggunaan tatalaksana piring makan model T.

#### **F. Hipotesis Penelitian**

Terdapat pengaruh tingkat pengetahuan, asupan makan, perubahan berat badan, dan kadar lemak tubuh setelah diberikan edukasi penerapan pengelolaan obesitas melalui media 'piring makan model t' pada remaja obesitas di SMAN 1 Singosari.