

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Obesitas adalah suatu penyakit serius yang dapat mengakibatkan masalah emosional dan sosial. Seorang dikatakan overweight kelebihan berat badan mencapai lebih 20% dari berat normal. Obesitas saat ini menjadi permasalahan dunia bahkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendeklarasikan sebagai epidemic global. Masalah obesitas banyak dialami oleh beberapa golongan masyarakat salah satunya remaja. Jawa Timur termasuk dalam provinsi ke-7 di Indonesia. Prevalensi obesitas melebihi angka nasional sebesar 1,6%, sedangkan di Jawa Timur sebesar 2% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013). Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2015, jumlah penderita overweight dan obesitas pada usia diatas 15 tahun di Kota Malang sebanyak 39,95% (Febriani, 2019). Kelebihan berat badan pada remaja telah di hubungkan dengan naiknya kadar insulin plasma, lipid darah, dan kadar lipoprotein naik, dan kenaikan tekanan darah, yang merupakan faktor yang diketahui dihubungkan dengan morbiditas orang dewasa akibat obesitas. Obesitas ini disebabkan karena aktivitas fisik yang kurang, disamping masukan makanan padat energi yang berlebihan. Obesitas pada remaja meningkatkan risiko penyakit kardiovaskuler pada saat dewasa karena kaitannya dengan sindroma metabolik yang terdiri dari resistensi insulin/hiperinsulinemi, intoleransi glukosa/diabetes melitus, dislipidemia, hiperurisemia, gangguan fibrinolisis, dan hipertensi.

Setiap orang memerlukan sejumlah lemak tubuh untuk menyimpan energi, sebagai penyekat panas, dan fungsi lainnya. Rata-rata wanita memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan pria. Perbandingan yang normal antara lemak tubuh dengan berat badan adalah sekitar 25-30% pada wanita dan 18-23% pada pria. Wanita dengan lemak tubuh lebih dari 30% dan pria dengan lemak tubuh lebih dari 25% dianggap mengalami obesitas. Seseorang yang memiliki berat badan 20% lebih tinggi dari nilai tengah kisaran berat badannya yang normal dianggap mengalami obesitas.

Obesitas merupakan keadaan IMT > 25 kg/m<sup>2</sup>. Penyebab mendasar dari obesitas dan kelebihan berat badan adalah ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dikeluarkan (WHO, 2020). Obesitas dapat menjadi penyebab munculnya penyakit degeneratif. Obesitas memicu proses inflamasi dan kelainan metabolisme yang akan mengakibatkan peningkatan stres oksidatif. Stres oksidatif yang berlangsung lama akan menyebabkan kerusakan sel dan jaringan serta menyebabkan munculnya penyakit-penyakit degeneratif (Susantiningsih, 2015). Proporsi obesitas di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 14,8% yang mengalami kenaikan hingga 7 persen pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Indikator obesitas dalam RPJMN 2015 – 2019 adalah menekan peningkatan prevalensi obesitas di Indonesia pada angka 15,4% sampai akhir tahun 2019 (Kemenkes, 2017). Salah satu upaya untuk menekan angka obesitas adalah dengan menurunkan berat badan. Menurut Sulistayan dkk (2016) Jenis upaya diet yang dilakukan untuk menurunkan berat badan adalah mengurangi frekuensi makan, mengonsumsi makanan dalam kombinasi tertentu, latihan fisik, menghindari makanan tertentu, dan mengonsumsi produk pelangsing.

Rendahnya aktivitas fisik merupakan faktor utama yang mempengaruhi obesitas. Proporsi obesitas lebih tinggi pada siswa yang berpengetahuan rendah tentang gizi dan sering mengonsumsi fast food, hal ini disebabkan karena remaja dengan pengetahuan gizi yang baik dapat mengetahui zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dan menghindari makanan yang memberikan dampak buruk bagi dirinya. Proporsi obesitas pada siswa yang sering mengonsumsi fast food lebih tinggi, jelas disebabkan menu makanan fast food merupakan makanan yang tinggi akan kalori, garam dan kadar lemak. Konsumsi fast food dapat menyebabkan berbagai penyakit salah satunya obesitas, efek negatif yang dikaitkan dengan konsumsi makanan cepat saji, mulai dari kenaikan berat badan hingga peningkatan risiko diabetes. Tingkat pengetahuan gizi remaja merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya obesitas pada remaja. Pengetahuan gizi yang kurang pada sebagian besar remaja kelompok obesitas memungkinkan mereka kurang dapat memilih menu makanan yang bergizi. Sebagian besar kejadian masalah gizi lebih atau kurang dapat dihindari apabila remaja mempunyai ilmu

pengetahuan yang cukup tentang memelihara gizi dan mengatur makan. Hubungan yang nyata antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi makan terlihat dari semakin baik pengetahuan gizi maka semakin baik pola konsumsi makan dan sebaliknya. Hal ini berkaitan dengan teori yang mengatakan bahwa Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya mempengaruhi status gizi.

Peran ahli gizi dalam hal ini sangat diperlukan guna meningkatkan pengetahuan remaja terkait obesitas dan pencegahannya. Salah satu media edukasi di era digitalisasi ini dengan menggunakan media aplikasi. Saat ini telah diciptakan aplikasi untuk membantu program diet ini yaitu aplikasi dietary journey. Dalam aplikasi terdapat pengertian, tujuan, prinsip, syarat, bahan makanan yang dianjurkan dan dibatasi, tips diet, dan beberapa contoh menu. Dari fenomena tersebut peneliti ingin meneliti mengenai efektivitas penerapan media online (aplikasi Simak Gizi) terhadap pentingnya pengetahuan tentang aktivitas fisik pada penderita obesitas.

Untuk mendukung penurunan berat badan, responden dianjurkan memilih menu diet rendah kalori yang tepat. Seperti namanya, diet rendah kalori adalah metode diet yang berfokus pada pembatasan jumlah kalori yang kamu konsumsi setiap harinya. Meski fokusnya adalah membatasi jumlah kalori, menu sehat yang dipilih haruslah seimbang secara nutrisi. Jadi, tubuh bisa tetap sehat dan berenergi sepanjang hari.

Oleh sebab itu, penelitian ini menggunakan sebuah aplikasi yang bertajuk Simak Gizi. Aplikasi Simak Gizi merupakan sebuah aplikasi diet yang dapat membantu para penderita obesitas dalam mendapatkan informasi mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik yang berfungsi untuk mengurangi faktor resiko penyakit yang dideritanya. Selain itu, terdapat pula proses pelaksanaan aktivitas fisik yang tepat dan benar, terdapat perhitungan BMI dan juga notifikasi pengingat bagi pengguna saat waktu makan serta diberikan beberapa menu pilihan yang sesuai untuk pengguna.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah terdapat perbedaan pengetahuan mengenai aktivitas fisik sebelum dan sesudah penggunaan aplikasi SIMAK GIZI kepada siswa SMPN 1 Kota Malang?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan umum**

Untuk mempelajari perbedaan Tingkat pengetahuan siswa tentang aktivitas fisik sebelum dan sesudah penggunaan aplikasi SIMAK GIZI kepada siswa di SMPN 1 Malang.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik remaja obesitas di SMPN 1 Kota Malang berdasarkan usia, jenis kelamin, riwayat mendapatkan informasi terkait informasi nilai gizi.
- b. Mengetahui dan menganalisis tingkat pengetahuan remaja obesitas tentang aktivitas fisik dengan aplikasi simak gizi.
- c. Mengetahui dan menganalisis pengetahuan tentang aktivitas fisik sebelum dan sesudah menggunakan aplikasi simak gizi.
- d. Mengetahui dan menganalisis perbedaan tingkat pengetahuan remaja obesitas tentang aktivitas fisik dengan aplikasi simak gizi.
- e. Mengetahui dan menganalisis evaluasi penggunaan aplikasi simak gizi dalam meningkatkan pengetahuan siswa.

## **D. Manfaat**

### **1. Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbang ilmu pengetahuan dan sumber untuk menambah informasi ilmiah di bidang Kesehatan dan gizi serta dapat dijadikan sebagai rujukan penelitian selanjutnya.

### **2. Manfaat praktis**

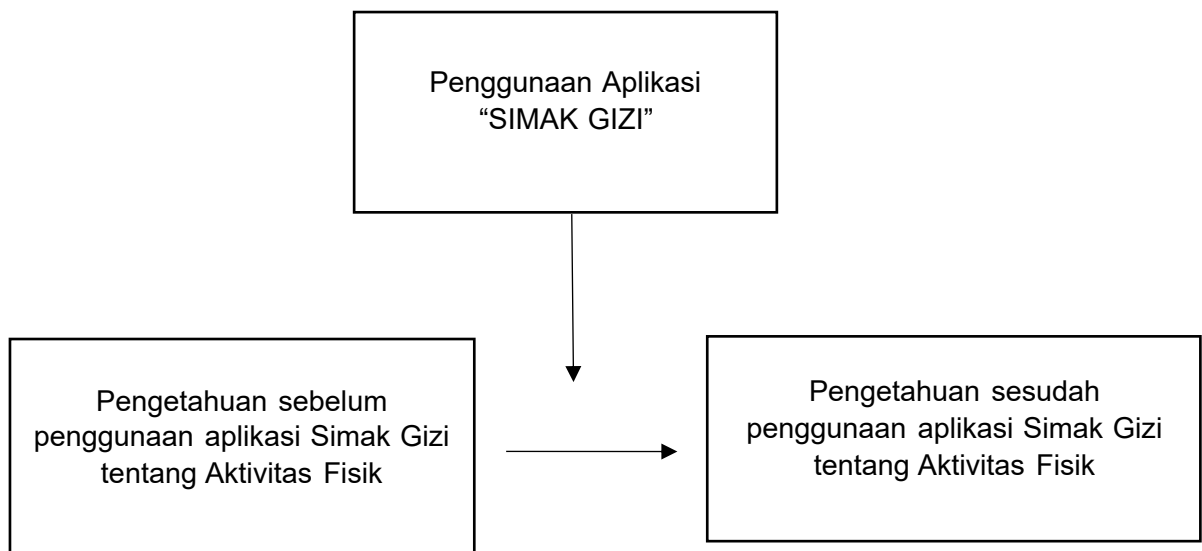
- a. Bagi Instansi terkait / Puskesmas dan Tempat Penelitian  
Diharapkan media Simak Gizi dapat menjadi referensi untuk memberikan promosi kesehatan bagi remaja obesitas
- b. Bagi siswa dan siswi di SMPN 1 Kota Malang

Penelitian ini menggunakan media aplikasi simak gizi diharapkan kepada siswa dan siswi di SMPN 1 Kota Malang dapat meningkatkan pengetahuan tentang remaja obesitas. Selain itu aplikasi Simak Gizi dapat dijadikan sebagai bahan ajar terkait obesitas dan kurikulum kesehatan

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang metode penelitian yang diperoleh serta menambah wawasan yang berhubungan dengan aktivitas fisik melalui Aplikasi Simak Gizi. Selain itu, diharapkan penelitian yang dapat dijadikan jurnal terakreditasi SINTA dan mendapatkan Hak Kekayaan Intelektual (HAKI) memberikan berbagai manfaat bagi peneliti.

### E. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

### F. Hipotesis Penelitian

Terdapat perbedaan antara pengetahuan sebelum dan sesudah penggunaan aplikasi Simak Gizi berbasis android terhadap perubahan tingkat pengetahuan tentang pola konsumsi pada remaja obesitas di SMPN 1 Kota Malang.