

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Indonesia menjadi peringkat keempat sebagai negara dengan jumlah penduduk terbanyak di dunia yakni sebanyak 265 juta jiwa. Pada tahun 2035 Indonesia diprediksi akan mencapai puncak pertumbuhan penduduk produktif, diperkirakan jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2045 mencapai 321 juta jiwa dengan jumlah 209 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2018). Salah satu hal yang dapat menghambat jumlah usia produktif adalah masalah gizi, seperti contohnya gizi kurang dan gizi lebih.

Gizi kurang merupakan kondisi tubuh seseorang yang mengalami kekurangan jumlah asupan energi, sedangkan gizi lebih adalah kelebihan jumlah asupan energi. Penumpukan lemak abnormal atau berlebihan yang mendatangkan risiko bagi kesehatan disebut dengan gizi lebih atau obesitas. Ketidakseimbangan antara energi yang dikonsumsi dengan energi yang dikeluarkan merupakan penyebab mendasar dari obesitas. Adanya energi yang seimbang tersebut ditentukan oleh asupan energi yang berasal dari zat gizi penghasil energi yaitu karbohidrat, protein dan lemak. Jika seseorang memiliki asupan energi (*energy intake*) lebih besar dibandingkan dengan energi yang diperlukan (*energy expenditure*) maka tubuh akan menyimpannya dalam bentuk lemak (Siwi, 2019).

Beberapa negara yang ada di Asia mengalami peningkatan prevalensi obesitas pada remaja dalam beberapa tahun terakhir (Mazidi et al., 2018). Prevalensi status gizi lebih di Indonesia pada remaja usia 13-15 tahun berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) yakni 11,2% gemuk; 4,8% obesitas. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, beberapa provinsi di Indonesia memiliki prevalensi obesitas di atas angka nasional, salah satunya adalah provinsi Jawa Timur yakni dengan kategori remaja 13-15 (6%) dan 16-18 (5,1%). Salah satu kota besar yang ada di Jawa Timur yakni Kota Malang mencatat sebanyak 39,95% remaja berusia  $\geq 15$  tahun menderita overweight dan obesitas (Febriani, 2019). Masyarakat yang tinggal di daerah perkotaan cenderung memiliki tingkat obesitas yang lebih tinggi dibandingkan pedesaan. Hal ini dikarenakan adanya perkembangan teknologi dan urbanisasi yang menimbulkan masyarakat mengalami perubahan gaya hidup dan

memberikan pengaruh terhadap pola makan serta aktivitas fisik (Etlidawati dan Apriliani, 2021). Sebagai contoh, saat ini masyarakat cenderung memilih pekerjaan yang tidak banyak mengeluarkan energi, penggunaan alat transportasi yang praktis, serta ketergantungan pada makanan olahan dan instan.

Kota Malang terletak di pegunungan dan memiliki suhu yang lebih dingin. Ketika suhu udara di sekitar lebih dingin daripada suhu tubuh, tubuh berusaha untuk menormalkan suhu, yang membutuhkan banyak energi atau bahan bakar untuk membuat orang lapar. Energi pada saat cuaca dingin banyak terpakai yang seharusnya tidak menyebabkan peningkatan berat badan, walaupun merangsang peningkatan rasa lapar. Selain itu, Kota Malang juga menjadi kota pendidikan, hal ini turut merubah gaya hidup para siswa yang menjadi lebih konsumtif.

Pengendalian kejadian obesitas pada remaja ditunjukkan untuk mencapai Berat Badan yang ideal dan penurunan BMI secara aman dan efektif serta dapat mencegah komplikasi jangka panjang akibat obesitas. Misalnya, penurunan fungsi kognitif, gangguan psikologi, perubahan masa puberas dan faktor risiko penyakit kardiovaskular, sindrom metabolik, resistensi insulin, diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke bahkan kematian (Ariyanto dkk., 2023). Faktor-faktor yang dapat memberikan pengaruh terhadap kejadian obesitas pada remaja diantaranya adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi usia, jenis kelamin dan penyakit infeksi, sedangkan faktor meliputi pola makan, pengetahuan akan diet, tingkat pendidikan, lingkungan sosial, budaya serta aktivitas fisik (Setiawati dkk., 2019).

Kurangnya pengetahuan mengenai gizi dapat mempengaruhi status gizi seseorang (Goni et al., 2019). Berkurangnya pengetahuan tersebut juga akan mengurangi kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang adalah dengan memberikan pendidikan sedini mungkin (Nuryanto et al., 2014). Pendidikan gizi dapat diberikan melalui penggunaan aplikasi Simak Gizi pada anak sekolah, sebagai contoh penggunaan aplikasi Simak Gizi terkait rekomendasi diet yang baik dan benar.

Diet rendah energi direkomendasikan untuk remaja yang mengalami obesitas karena diet ini memiliki konsep mengurangi asupan energi dan mempertahankan asupan cukup salah satunya protein, vitamin dan mineral sesuai dengan kebutuhan. Pengurangan seberapa banyak atau seberapa sering seseorang atau kelompok masyarakat mengonsumsi jenis makanan tertentu akan memberikan manfaat terhadap individu atau kelompok tersebut salah satunya adalah berat badan yang turun sesuai target. Diet ini juga mengurangi kadar lemak dan gula. Akan tetapi, dapat digantikan dengan makanan yang rendah energi dengan mempertahankan kandungan gizi yang setara.

Saat ini, hampir semua masyarakat memiliki smartphone termasuk remaja. Dalam penelitian mengenai edukasi pada remaja obesitas, Supu, Florensia, dan Paramita (2022) menjelaskan pentingnya pendekatan ini dalam meningkatkan pemahaman remaja terhadap pola makan yang sehat dan mengurangi risiko obesitas di masa depan. Aplikasi ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan responden mengenai obesitas dan membantu mereka memulai pencegahan obesitas pada tahap awal. Pengawasan ahli gizi masih diperlukan untuk prosedur selanjutnya yang lebih kompleks.

Dengan berbagai fiturnya, seperti kuis pengetahuan gizi, rekomendasi menu diet, dan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), Aplikasi Simak Gizi adalah contoh praktis dari penerapan ide ini. Aplikasi ini membantu remaja meningkatkan pemahaman responden tentang gizi dan mendorong perubahan positif dalam tingkat konsumsi mereka dengan menyediakan alat yang interaktif dan mudah diakses melalui perangkat mobile responden, memungkinkan pengguna untuk belajar dan memantau status di mana saja tanpa terganggu oleh komunikasi.

Pada penelitian ini, penulis tertarik melakukan penelitian terkait perbedaan tingkat pengetahuan remaja obesitas tentang diet rendah energi dengan aplikasi simak gizi di SMPN 2 Kota Malang.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah terdapat perbedaan pengetahuan mengenai diet rendah energi sebelum dan sesudah penggunaan aplikasi Simak Gizi menggunakan aplikasi Simak Gizi kepada siswa di SMPN 2 Kota Malang?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **a. Tujuan Umum**

Untuk mempelajari perbedaan pengetahuan siswa tentang Diet Rendah Energi sebelum dan sesudah penggunaan aplikasi Simak Gizi menggunakan aplikasi Simak Gizi kepada siswa SMPN 2 Kota Malang.

**b. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik remaja obesitas di SMPN 2 Kota Malang berdasarkan usia, jenis kelamin, riwayat mendapatkan informasi terkait diet rendah energi.
- b. Mengetahui dan menganalisis tingkat pengetahuan tentang diet rendah energi sebelum dan sesudah menggunakan aplikasi simak gizi.
- c. Mengetahui dan menganalisis tingkat pengetahuan remaja obesitas tentang diet rendah energi dengan aplikasi Simak Gizi.
- d. Mengetahui dan menganalisis perbedaan tingkat pengetahuan remaja obesitas tentang diet rendah energi dengan aplikasi Simak Gizi.
- e. Mengetahui dan menganalisis evaluasi penggunaan aplikasi Simak Gizi dalam meningkatkan pengetahuan Siswa.
- f. Mempelajari perbedaan tingkat pengetahuan tentang diet rendah energi pada remaja obesitas sebelum dan sesudah diberikan penggunaan aplikasi Simak Gizi tentang diet rendah energi di SMPN 2 Kota Malang.

**D. Manfaat Penelitian**

**1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam bidang gizi khususnya tentang pemilihan media yang sesuai digunakan saat penggunaan aplikasi Simak Gizi kepada kelompok remaja.

**2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi Institusi  
Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai peningkatan pengetahuan siswa, sehingga mendorong

institusi untuk lebih banyak menggunakan teknologi dalam proses belajar mengajar.

b. Bagi siswa dan siswi di SMPN 2 Kota Malang

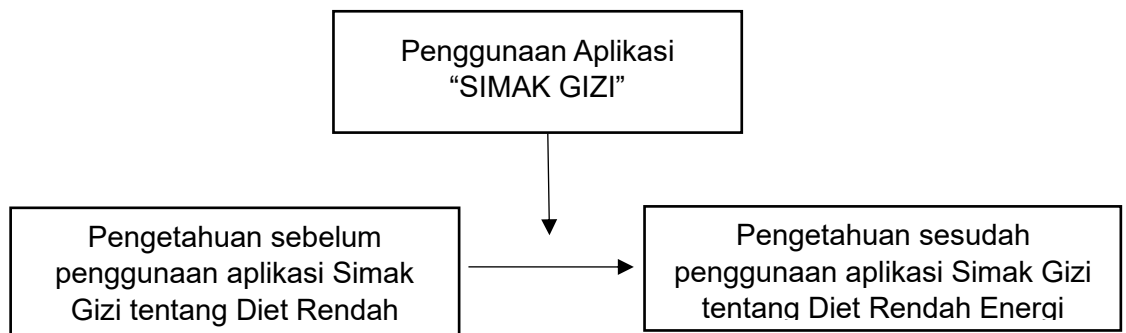
Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar untuk mengintegrasikan pendidikan gizi dalam kurikulum sekolah, sehingga siswa mendapatkan informasi yang lebih komprehensif dan *up-to-date* tentang gizi

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai metode penelitian yang digunakan serta menambah wawasan peneliti. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat dipublikasikan sebagai jurnal terakreditasi SINTA dan memperoleh Hak Kekayaan Intelektual (HAKI), sehingga memberikan berbagai manfaat bagi peneliti.

## E. Kerangka Pikir Penelitian

### 1. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian

### 2. Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat pengetahuan remaja obesitas tentang diet rendah energi sebelum dan sesudah penggunaan aplikasi Simak Gizi di SMPN 2 Kota Malang.