BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode yang sangat rentan terhadap masalah gizi mengingat pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang terjadi pada fase ini jauh lebih cepat dibandingkan dengan usia sebelumnya. Indonesia menghadapi tantangan serius dalam hal gizi, dengan masalah gizi ganda yang mencakup gizi lebih dan gizi kurang. Gizi lebih atau obesitas yang didefinisikan sebagai kelebihan lemak yang signifikan dalam jaringan adiposa, menjadi fenomena umum dengan dampak serius pada kesehatan (Septiani & Raharjo, 2017). Masalah obesitas merupakan menjadi isu global bahkan *World Health Organization* (WHO) telah menyatakannya sebagai epidemi global.

Pada anak sekolah, dan remaja kejadian obesitas akan menjadi masalah yang serius karena dapat berlanjut hingga usia dewasa. Remaja obesitas pada sepanjang hidupnya mempunyai resiko lebih tinggi untuk menderita sejumlah masalah kesehatan yang meliputi: gangguan jantung dan pembuluh darah, gangguan fungsi paru-paru, gangguan persendian, menyebabkan diabetes, pemicu kanker dan masih terdapat beberapa penyakit lain yang berbahaya. Obesitas menjadi suatu penyakit epidemik yang terjadi diseluruh dunia dan hingga saat ini diperkirakan telah terdapat lebih dari 100 juta penduduk dunia mengalami obesitas serta terus mengalami peningkatan secara cepat.

Peningkatan prevalensi obesitas dan *overweight* badan pada remaja telah terjadi secara global, tidak hanya di negara-negara maju tetapi juga di negara-negara berkembang. Menurut survey Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 340 juta anak dan remaja yang berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2016 (WHO,2020). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 di Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada orang dewasa di Indonesia naik dari 14,8% pada tahun 2013 menjadi 21,8% pada Riskesdas 2018. Data Riskesdas 2018 juga menunjukkan prevalensi obesitas dan berat badan lebih di Indonesia sebesar 16,0% pada remaja usia 13–15 tahun. Dari angka tersebut sekitar 4,8% remaja mengalami obesitas. Salah satu provinsi yang memiliki prevalensi obesitas usia remaja 13-15 dan 16-18 tahun di atas

angka nasional yaitu Provinsi Jawa Timur dengan prevalensi obesitas sebesar 6% dan 5,1%. 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)

Obesitas sebagai faktor utama risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) tetap harus dikendalikan karena untuk mencegah komplikasi serius seperti diabetes melitus (DM), penyakit jantung iskemik, kanker, sleep apnea (kematian mendadak saat tidur), hipertensi, dan masalah kesehatan lainnya (Kemenkes RI, 2016). Penderita obesitas memiliki risiko 8,3 kali lebih tinggi untuk mengalami diabetes melitus dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami obesitas (Puspitasari, 2018). Dengan demikian, kontrol terhadap obesitas menjadi suatu keharusan untuk mengurangi risiko terkena berbagai penyakit yang terkait dengan Penyakit Tidak Menular (PTM).

Obesitas atau kelebihan berat badan dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko berbagai penyakit. Obesitas menjadi semakin umum terjadi di dunia saat ini, dimana gaya hidup yang kurang aktivitas fisik dan kebiasaan makan yang sembarangan menyebabkan kenaikan berat badan secara cepat dan jauh dari berat badan ideal. Obesitas menurut (Schwartz et al., 2017) merupakan akibat dari tingginya berat badan yang disebabkan oleh pembentukan sel lemak yang dipengaruhi oleh faktor genetik dan kesulitan dalam menjalankan pola makan.

Pola maka yang tidak sehat merupakan salah satu penyebab utama terjadinya obesitas, khususnya di kalangan remaja. Remaja sebagai bagian dari masyarakat modern saat ini cenderung lebih menyukai makanan cepat saji dan makanan kemasan karena praktis, mudah dibawa, dan kemudahan konsumsinya. Pola konsumsi ini harus diwaspadi dengan hati-hati karena makanan cepat saji seringkali mengandung natrium, gula, lemak jenuh, lemak trans, dan bahan pengawet yang tinggi (Puspitasari, 2018). Makanan cepat saji dan makanan ringan sangat disukai oleh remaja dan merupakan bagian dari interaksi sosial mereka. Jika pemilihan jajanan dipilih dengan baik, maka hal tersebut dapat memberikan kontribusi positif terhadap pola makan remaja.

Salah satu strategi untuk mengatasi permasalahan pola makan adalah dengan menerapkan kebijakan yang mewajibkan pencantuman informasi gizi pada label pangan olahan (Dewi & Yunita, 2023). Label informasi gizi pada makanan kemasan dirancang untuk memberikan informasi secara kuantitatif

yang dapat dimengerti sehingga memungkinkan konsumen untuk membuat pilihan yang lebih tepat yang dapat menghasilkan manfaat kesehatan jangka panjang (Melinda & Farida, 2021)

Menurut Pedoman Gizi Seimbang, penting bagi setiap individu untuk mengembangkan kebiasaan membaca label kemasan produk makanan. Namun hasil penelitian yang dilakukan oleh Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BPKN) pada tahun 2007 menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil, yaitu 6,7% dari konsumen di Indonesia, yang memperhatikan informasi pada label kemasan saat memilih produk makanan. Temuan serupa ditemukan dalam penelitian pada tahun 2017, yang menunjukkan bahwa 36,5% penduduk Indonesia lebih cenderung untuk membaca label halal, sementara hanya 34,9% yang memprioritaskan pengecekan tanggal kadaluwarsa. Selain itu, sekitar 20,6% responden mengaku memperhatikan nama produk, sedangkan hanya 7,9% yang memberikan perhatian pada komposisi makanan dan informasi nutrisi (BPKN, 2013).

Banyak konsumen menghadapi kesulitan dalam memahami label informasi gizi. Tingkat literasi yang rendah menjadi hambatan bagi konsumen dalam memahami dan mengartikan label informasi gizi, sehingga mengakibatkan ketidakmampuan atau kesulitan konsumen dalam memilih makanan yang memenuhi kebutuhan gizinya (Aprianti et al., 2023). Sebagian besar konsumen kesulitan memahami label makanan karena penggunaan bahasa ilmiah yang kompleks, khususnya dalam informasi gizi (ING). Kurangnya perhatian membaca label informasi nilai gizi pada makanan kemasan dapat berdampak buruk bagi kesehatan seseorang, seperti peningkatan risiko obesitas dan penyakit degeneratif (Aprianti et al., 2023)

Kurangnya perhatian membaca label informasi nilai gizi pada makanan kemasan dapat berdampak buruk bagi kesehatan seseorang, seperti peningkatan risiko obesitas dan penyakit degeneratif. Hal tersebut di dukung dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada responden bahwa sebagian besar siswa belum pernah mendapatkan informasi mengenai label informasi nilai gizi yaitu sebanyak 26 orang (74,3%)

Banyak tantangan dalam penyampaian pesan-pesan gizi pada remaja. Remaja merupakan kelompok yang mudah menerima program edukasi gizi, akan tetapi mereka memiliki karakteristik tersendiri dalam pemilihan media untuk proses belajar karena hasrat yang besar untuk ingin tahu dan

mempelajari lebih jauh. Ketidaktahuan timbul karena pengetahuan yang diberikan tidak teraplikasi dengan baik dan media penyampaiannya kurang tepat. Sehingga, edukasi gizi pada remaja memerlukan adanya media yang edukatif, kreatif, dan inovatif (Darni, 2020).

Berdasarkan hasil observasi, berbagai gerakan dan inovasi bermunculan untuk membantu individu dalam menghadapi masalah obesitas. Salah satu program adalah Gerakan Berantas Obesitas (GENTAS) yang diciptakan oleh Kementerian Kesehatan. Namun solusi konvensional dianggap kurang efektif dan kurang memiliki kesadaran di kalangan masyarakat. Alternatif modern, seperti memanfaatkan perangkat elektronik seperti ponsel pintar (*smartphone*) telah diperkenalkan sebagai bagian dari solusi tersebut (Saputra & Fatrida, 2020). Selain itu, Kementerian Kesehatan Indonesia telah memasukkan edukasi gizi sebagai salah satu program yang dituangkan dalam Rencana Aksi Kementerian Kesehatan untuk mengatasi permasalahan obesitas secara komprehensif.

Berdasarkan survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), terdapat 210,03 juta pengguna internet di Indonesia pada periode 2021-2022. Khususnya, 85% pengguna internet di Indonesia mengakses internet melalui telepon seluler (*smartphone*), dan sisanya menggunakan laptop dan PC (APJII, 2022). Menariknya, di antaranya sekitar 88,1 juta pengguna internet di Indonesia, remaja menempati urutan pertama dalam penggunaan internet paling besar (Iskandar dan Isnaeni, 2019). Oleh karena itu, memanfaatkan aplikasi sebagai alat edukasi bagi pasien obesitas bisa menjadi sangat efektif, mengingat prevalensi penggunaan internet di kalangan remaja, yang berpotensi memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai perbedaan tingkat pengetahuan remaja obesitas tentang label informasi nilai gizi dengan media aplikasi Simak Gizi di SMPN 20 Kota Malang. Penggunaan Aplikasi Simak Gizi sebagai inovasi baru sebagai upaya dalam meningkatkan pengetahuan remaja.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat perbedaan tingkat pengetahuan remaja obesitas tentang label informasi nilai gizi sebelum dan sesudah penggunaan edukasi menggunakan aplikasi Simak Gizi di SMPN 20 Kota Malang?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mempelajari Perbedaan Tingkat Pengetahuan Tentang Label Informasi Nilai Gizi Menggunakan Aplikasi Simak Gizi Pada Remaja Obesitas di SMPN 20 Kota Malang

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi gambaran umum responden di SMPN 20 Kota Malang berdasarkan usia, jenis kelamin, riwayat mendapatkan informasi terkait label informasi nilai gizi
b. Mengetahui dan menganalisis pengetahuan tentang informasi nilai gizi sebelum dan sesudah menggunakan aplikasi simak gizi
c. Mengetahui dan menganalisis tingkat pengetahuan remaja obesitas tentang label informasi nilai gizi dengan aplikasi Simak Gizi
d. Mengetahui dan menganalisis perbedaan tingkat pengetahuan remaja obesitas tentang label informasi nilai gizi dengan aplikasi Simak Gizi
e. Mengetahui dan menganalisis evaluasi penggunaan aplikasi Simak Gizi dalam meningkatkan pengetahuan Siswa

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai referensi serta masukan bagi perkembangan pengetahuan dan penelitian serta menambah kajian ilmu pengetahuan

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi terkait/Puskesmas dan Tempat Penelitian

   Diharapkan media Simak Gizi dapat menjadi referensi untuk memberikan promosi kesehatan bagi obesitas pada remaja

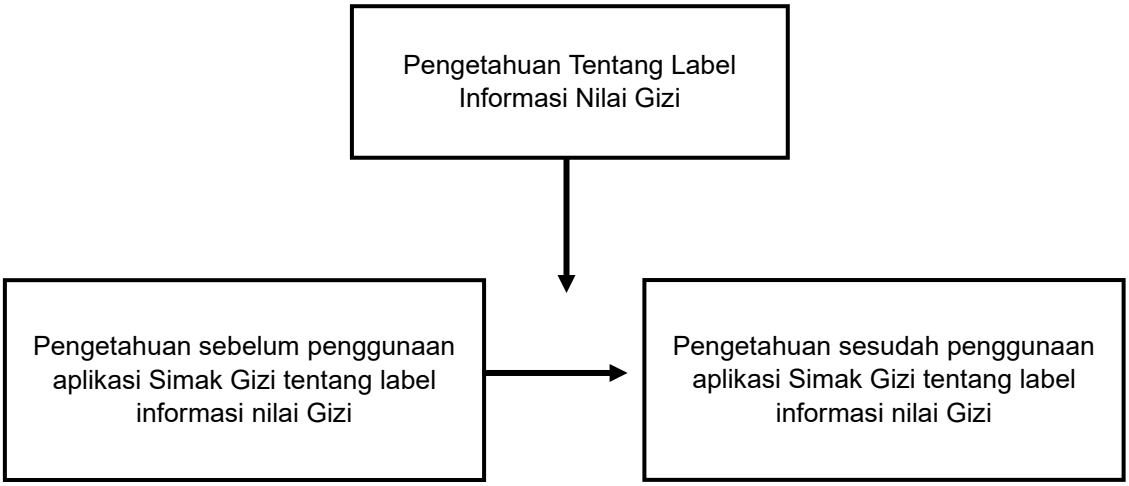
b. Bagi siswa dan siswi di SMPN 20 Kota Malang

   Penelitian ini menggunakan media aplikasi simak gizi diharapkan kepada siswa dan siswi di SMPN 20 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 Peniliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang metode penelitian yang diperoleh serta menambah wawasan peneliti. 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 Penelitian

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada penelitian ini yaitu ada perbedaan tingkat pengetahuan remaja obesitas tentang label informasi nilai gizi sebelum dan sesudah penggunaan aplikasi Simak Gizi di SMPN 20 Kota Malang