

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut (KE, 2016) Obesitas merupakan penyakit serius yang dapat menimbulkan masalah emosional dan sosial. Seseorang dianggap kelebihan berat badan jika berat badannya antara 10 hingga 20% dari berat badan normal, sedangkan obesitas jika berat badannya lebih dari 20% dari berat badan normal. Obesitas merupakan masalah di berbagai belahan dunia, dengan prevalensi yang meningkat pesat baik di negara maju maupun negara berkembang. Menurut (Septiyanti & Seniwati, 2020) Obesitas lebih banyak ditemukan pada mereka dengan tingkat pendidikan SLTA, tidak menutup kemungkinan tingkat pendidikan SLTP, SD maupun Balita dapat terkena Obesitas.

Menurut data Menurut data *American Heart Association (AHA)*, pada tahun 2011, 12 juta anak usia 2 hingga 19 tahun (16,3%) dan 72 juta orang dewasa (32,9%) mengalami obesitas di Amerika Serikat (Febriani, 2019). Di Indonesia, berdasarkan studi Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018, terlihat prevalensi kelebihan berat badan pada remaja berusia 13-15 dari tahun 2013 dan 2018 meningkat dari 2,5% menjadi 4,8% (Cahyaning, Rizky, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa masalah kelebihan berat badan dan obesitas masih terus meningkat secara signifikan setiap tahunnya dan merupakan masalah kesehatan yang harus segera diatasi oleh pemerintah. Hal ini dikarenakan, obesitas dapat menyebabkan penyakit kanker seperti kanker kerongkongan, ginjal, rahim, pankreas, payudara dan usus besar (Kemenkes RI, 2018). Jawa Timur termasuk dalam provinsi ke-7 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).

Masa remaja (10-18 tahun) merupakan masa rawan gizi karena remaja memerlukan kadar gizi yang lebih tinggi akibat peningkatan pertumbuhan dan perkembangan fisik, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang mempengaruhi asupan dan kebutuhan gizi, serta

aktivitas fisik dan olahraga (Hanani et al., 2021). Bukan hanya faktor ini saja. Menurut penelitian yang dilakukan di Paris dan Seattle pada tahun 2014, status sosial ekonomi, termasuk pendidikan dan pendapatan, juga mempengaruhi kelebihan berat badan dan obesitas (F. Nugraha et al., 2021).

Obesitas dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan energi dari makanan dengan energi yang digunakan oleh tubuh. Hal ini tentu berpengaruh terhadap masalah kesehatan, dimana obesitas dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas serta diketahui berhubungan dengan penyakit degenerative. Maka dari itu, mereka yang terlanjur mengalami obesitas dapat menurunkan berat badannya dengan melakukan aktivitas fisik dengan benar. Selain itu, sebagian besar pasien obesitas dapat melakukan diet. Diet yang direkomendasikan untuk pasien obesitas adalah diet rendah kalori. Menurut (D. Nugraha, n.d.) diet rendah kalori atau yang disebut juga sebagai diet rendah energi, diet hipokalori, atau restriksi kalori adalah suatu pola diet yang merekomendasikan asupan kalori hanya 1000-1500 kkal per hari. Diet rendah kalori merupakan salah satu strategi penurunan berat badan untuk individu dengan kelebihan berat badan atau obesitas yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan metabolisme dan mengurangi risiko gangguan terkait obesitas termasuk pada diabetes mellitus (Nugraha, n.d.).

Pengetahuan gizi yang baik sangat diperlukan bagi remaja karena dapat dijadikan sebagai motivasi yang kuat dalam menjaga kesehatan tubuh. Pengetahuan gizi yang baik akan tercermin dalam pemilihan pola makan dan aktivitas fisik yang diupayakan sesuai dengan kebutuhan remaja. Diharapkan semakin banyak kesempatan yang dimiliki remaja untuk mengetahui lebih banyak tentang pengetahuan gizi, maka mereka akan semakin termotivasi untuk menerapkan pengetahuan gizi yang mereka peroleh dalam kehidupan sehari-hari (Mukhlidah & Ratu, 2009).

Dengan itu, peneliti memberikan edukasi dengan media aplikasi berbasis android sebagai bentuk pengetahuan tentang obesitas kepada siswa. Penggunaan aplikasi penuntun diet dapat memudahkan seseorang untuk melakukan diet rendah kalori. Menurut (Rachman, 2018) Aplikasi merupakan program yang dikembangkan untuk memenuhi kebutuhan pengguna dalam menjalankan pekerjaan tertentu. Aplikasi SIMAK GIZI

merupakan sebuah aplikasi diet yang dapat membantu para penderita obesitas dalam mendapatkan informasi mengenai pentingnya melakukan diet rendah kalori dengan mengatur pola konsumsi, aktivitas fisik, pemilihan makanan jajanan, dan label informasi nilai gizi yang baik yang berfungsi untuk mengurangi faktor resiko penyakit yang dideritanya.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat perbedaan pengetahuan mengenai pola makan, aktivitas fisik, diet rendah energi, pemilihan makanan jajanan, dan label informasi nilai gizi sebelum dan sesudah diberikan aplikasi edukasi Simak Gizi di SMP Kota Malang?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mempelajari perbedaan pengetahuan remaja obesitas tentang pola makan, aktivitas fisik, diet rendah energi, pemilihan makanan jajanan, dan label informasi nilai gizi sebelum dan sesudah diberikan aplikasi edukasi SIMAK GIZI di SMP Kota Malang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik remaja obesitas di SMP Kota Malang berdasarkan usia dan jenis kelamin.
- b. Mengetahui dan menganalisis pengetahuan tentang pola konsumsi, aktivitas fisik, diet rendah energi, pemilihan makanan jajanan, dan label informasi nilai gizi sebelum dan sesudah menggunakan aplikasi Simak Gizi.
- c. Mengetahui dan menganalisis tingkat pengetahuan remaja obesitas tentang pola konsumsi, aktivitas fisik, diet rendah energi, pemilihan makanan jajanan, dan label informasi nilai gizi.
- d. Mengetahui dan menganalisis perbedaan tingkat pengetahuan remaja obesitas tentang pola konsumsi, aktivitas fisik, diet rendah energi, pemilihan makanan jajanan, dan label informasi nilai gizi 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 siswa dan siswi di SMP Kota Malang

Diharapkan kepada siswa dan siswi di SMP Kota Malang dapat menerapkan pengetahuan yang didapatkan setelah aplikasi edukasi Simak Gizi diberikan.

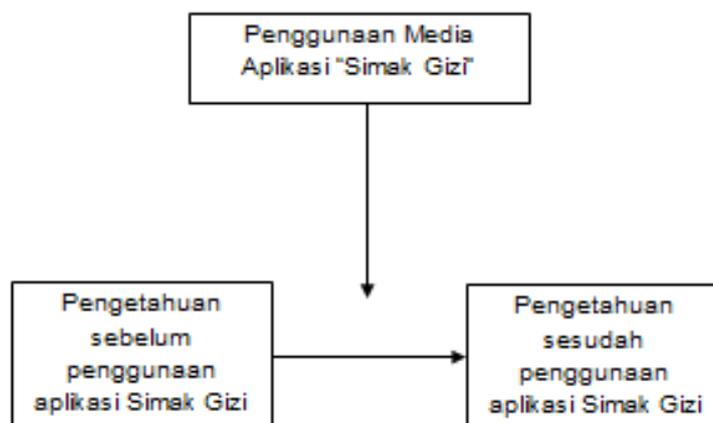
b. Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman peneliti dalam memecahkan masalah-masalah gizi yang ada di masyarakat dalam lingkup mikro dan hasil penelitian itu dapat digunakan sebagai masukan untuk penelitian selanjutnya.

c. Bagi Institusi

Dapat direkomendasikan ke dalam kurikulum sebagai pembelajaran siswa terkait pencegahan obesitas menggunakan aplikasi Simak Gizi.

E. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian

F. Hipotesis

Perbedaan tingkat pengetahuan obesitas pada remaja SMP sebelum dan sesudah menggunakan aplikasi (Simak Gizi).

H_0 = Tidak ada perbedaan pengetahuan obesitas pada remaja SMP sebelum dan sesudah menggunakan aplikasi Simak Gizi.

H_1 = Ada perbedaan pengetahuan obesitas pada remaja SMP sebelum dan sesudah menggunakan aplikasi Simak Gizi.