

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas atau kegemukan, adalah ketika jumlah lemak dalam tubuh lebih besar dari yang diperlukan. Penumpukan lemak tubuh yang berlebihan dapat menyebabkan berat badan yang berlebihan, bahkan di atas normal, dan dapat membahayakan kesehatan (Mu' & Hanum, 2023). Keadaan ini disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk dan keluar, yang disebabkan oleh makanan, terutama karbohidrat dan lemak. Obesitas dapat muncul pada semua rentang usia, tetapi biasanya muncul pada tahun pertama kehidupan, usia sekolah, dan masa remaja. Obesitas dan overweight adalah dua hal yang berbeda, tetapi keduanya menunjukkan adanya penumpukan lemak secara berlebihan dalam tubuh, yang dapat ditandai dengan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) di atas normal (Misnadiarly,2007)

Berdasarkan prevalensi obesitas di sejumlah negara Asia Tenggara menunjukkan tingkat yang cukup tinggi, salah satunya yaitu Indonesia. Dalam kurun waktu 10 tahun terakhir, prevalensi obesitas pada orang dewasa di Indonesia menunjukkan angka 21,8%. Tingkat obesitas pada tahun 2007 menunjukkan prevalensi sebesar 19,5%, sedangkan menurut data Riskesdas tahun 2018 angka tersebut meningkat menjadi 21,8%. Prevalensi obesitas atau berat badan lebih di Indonesia mencapai 16% pada remaja usia 13-15 tahun. Dari data yang diperoleh sekitar 4,8% remaja di Indonesia mengalami obesitas (Riskesdas, 2018). Salah satu provinsi yang memiliki prevalensi obesitas usia remaja 13-15 dan 16-18 tahun diatas 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).

Meningkatnya prevalensi obesitas di kalangan remaja akan menimbulkan masalah kesehatan yaitu meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus tipe 2, penyakit jantung, dan lainnya. Selain itu, remaja yang mengalami obesitas juga berisiko menderita

masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, harga diri yang buruk, citra tubuh, hubungan dengan teman sebaya, dan gangguan makan (Kansra et al., 2021).

Hal ini berhubungan dengan gaya hidup remaja saat ini yang lebih mengutamakan kepraktisan dibandingkan dengan kesehatan, sehingga lebih memilih makanan yang cepat saji dibandingkan harus memasak. Bahkan di sekolah pun anak remaja tidak lepas dari makanan cepat saji yang dijual bebas di depan sekolah atau di kantin sekolah dengan jenis makanan yang beragam seperti cilok, bakso bakar, fried chicken, burger, mie. Sehingga menjadi alternatif untuk berkumpul dengan teman sebaya untuk mengobrol dan mengonsumsi cemilan cepat saji (Candra M et al., 2015).

Hal ini membuat remaja mengalami berbagai macam perubahan pola hidup seperti sikap dalam memilih makanan yang dikonsumsi dan kebiasaan jajan. Di Indonesia, makanan jajanan berkembang pesat dengan berbagai jenisnya. Remaja yang memiliki kebiasaan jajan memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami obesitas atau berat badan berlebihan (Mariza et al., 2012). Konsumsi makanan jajanan yang berlebihan juga dapat menyebabkan peningkatan berat badan apabila pilihan jajanan berupa makanan yang tinggi kalori, lemak, gula, dan rendah zat gizi (Steiner, et al., 2012). Makanan jajanan berefek kepada kejadian overweight/obesitas disebabkan oleh kandungan gizinya (Habsiyah, 2015). Contohnya yaitu makanan jajanan gorengan yang mengandung banyak lemak. Frekuensi kebiasaan makan jajan yang berlemak dalam harian akan berakibat terjadinya penumpukan lemak dalam tubuh dan beresiko untuk menaikkan berat badan, yang nantinya akan berakibat pada kejadian overweight/obesitas (Qi, Qibin, et al., 2014).

Faktor lainnya yang memicu terjadinya obesitas adalah rendahnya konsumsi sayur dan buah. Dari tahun 2019 hingga 2020, rata konsumsi kalori sayur dan buah orang Indonesia turun, menurut survei konsumsi pangan Indonesia. Konsumsi kalori sayur turun dari 39,01 kalori/kg menjadi 38,51 kalori/kg, dan konsumsi kalori buah turun dari 46,97 kalori/kg menjadi 45,37 kalori/kg (KEMENKES RI, 2019).

Intervensi untuk mencegah remaja kelebihan berat badan dan obesitas berkonsentrasi pada perubahan perilaku mereka, seperti meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi konsumsi kalori yang berlebihan. Pendidikan

membantu pencegahan dengan meningkatkan pengetahuan remaja sehingga mereka dapat membangun sikap dan perilaku hidup yang sehat. Program pendidikan gizi didasarkan pada prinsip-prinsip berikut: memberikan pengetahuan tentang penyebab penyakit, memberikan opsi pemeliharaan kesehatan, dan mempromosikan perilaku perubahan ke arah kesehatan yang lebih baik (Wang et al., 2015). Pendidikan gizi sebagai bagian Komunikasi Informasi dan Penggunaan (KIE) Gizi memiliki tujuan memberikan berbagai informasi atau pesan terkait gizi seseorang atau institusi kepada penerima pesan dengan media tertentu, bertujuan dalam pembentukan sikap serta perubahan perilaku menjadi lebih baik (Indonesia, 2014). Sesuai dengan hasil penelitian (Putri & Maemunah, 2017) yang menyatakan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan (gizi) terhadap pengetahuan.

Penggunaan gizi berbasis edutainment bermanfaat dalam meningkatkan pengalaman belajar secara menyeluruh bagi siswa (Singhal et al. 2004). Android dan website merupakan salah satu media penggunaan gizi berbasis teknologi edutainment yang sudah banyak diterapkan di luar negeri dan berpotensi untuk diterapkan di Indonesia. Indonesia merupakan negara yang penggunaan internetnya berkembang pesat. Sebanyak 85% dari total pengguna internet di Indonesia mengakses internet dengan menggunakan mobile phone sisanya menggunakan laptop dan PC (APJII & PusKaKom UI 2014). Sebanyak 98% anak-anak di Asia Tenggara, termasuk Indonesia telah menggunakan smartphone secara keseluruhan untuk bermain game, menonton 3 video dan penggunaan aplikasi penggunaan (the Asianparent Insights 2014). Oleh karena itu, android dan website merupakan media yang sangat efektif apabila digunakan dalam penggunaan gizi sehingga dapat memberikan dampak positif dari perkembangan penggunaan smartphone dan internet khususnya pada remaja.

Aplikasi Simak Gizi adalah contoh dari pemanfaatan smartphone dan internet dengan berbagai fitur didalamnya, termasuk perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), kuis pengetahuan gizi dan rekomendasi menu diet. Aplikasi ini memberikan akses kepada pengguna melalui perangkat mobile responden, memungkinkan pengguna untuk belajar dan memantau status di mana saja tanpa gangguan komunikasi. Dengan demikian, aplikasi ini menyediakan alat yang interaktif dan mudah diakses untuk membantu remaja

meningkatkan pemahaman responden terkait gizi dan mendorong perubahan positif.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait perbedaan penggunaan Aplikasi Simak Gizi terhadap tingkat pengetahuan tentang makanan jajanan pada remaja obesitas di SMPN 8 Kota Malang. Dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan penggunaan Aplikasi Simak Gizi dalam meningkatkan tingkat pengetahuan remaja obesitas di SMPN 8 Kota Malang tentang pola konsumsi yang sehat.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat perbedaan pengetahuan mengenai makanan jajanan sehat sebelum dan sesudah menggunakan aplikasi SIMAK GIZI kepada siswa di SMPN 8 Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mempelajari perbedaan tingkat pengetahuan siswa tentang makanan jajanan sehat sebelum dan sesudah menggunakan aplikasi SIMAK GIZI kepada siswa SMPN 8 Malang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik remaja obesitas di SMPN 8 Kota Malang berdasarkan usia, jenis kelamin.
- b. Mengetahui dan menganalisis pengetahuan tentang pemilihan makanan jajanan sebelum dan sesudah menggunakan aplikasi simak gizi.
- c. Mengetahui dan menganalisis tingkat pengetahuan remaja obesitas tentang makanan jajanan sehat dengan aplikasi Simak Gizi
- d. Mengetahui dan menganalisis perbedaan tingkat pengetahuan remaja obesitas tentang makanan jajanan sehat 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 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 Institusi

Diharapkan media Aplikasi Simak Gizi dapat menjadi referensi untuk memberikan promosi Kesehatan bagi obesitas pada remaja.

b. Bagi siswa dan siswi di SMPN 8 Kota Malang

Penelitian ini menggunakan media aplikasi simak gizi diharapkan kepada siswa dan siswi di SMPN 8 Kota Malang dapat meningkatkan pengetahuan tentang remaja obesitas

c. Bagi Peneliti

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 Penelitian



Gambar 1. Kerangka Konsep

F. Hipotesis

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

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