

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

World Obesity Federation (2022) menunjukkan bahwa kejadian obesitas di Dunia diperkirakan meningkat dari 38% (2020) menjadi 42% (2025). Oleh karena itu, proyeksi terbaru World Obesity Federation (2023) menunjukkan bahwa tahun 2030, sekitar satu miliar orang akan hidup dengan obesitas di seluruh dunia, termasuk satu dari lima perempuan dan satu dari tujuh laki-laki. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan bahwa prevalensi remaja gemuk atau obesitas berusia 16 – 18 tahun sebesar 13,6% dan tahun 2013 meningkat menjadi 21,8%. Kemenkes (2020) menyatakan target angka obesitas ditahun 2024 tetap yaitu 21,8% karena diarahkan untuk mempertahankan obesitas tidak naik. Studi Framingham menunjukkan bahwa obesitas memberikan risiko 1,5 kali mengidap penyakit jantung pada responden yang obesitas dibandingkan yang tidak. Penelitian Firda Aulia Rahman et al (2020) di SDN 49 Jambi bahwa massa tubuh dalam kategori berat badan lebih (obesitas) berisiko 1,21 kali terkena penyakit jantung.

Penelitian Ria Ramadani et al (2020) menunjukkan bahwa siswa yang pola makan kurang baik mengalami obesitas dengan mengonsumsi makanan cepat saji (burger, kentaki, omlet, bakso, mie instan) dalam kategori sering (4x dalam seminggu) dan melakukan aktivitas fisik rendah mengalami obesitas. Putra (2017) menyatakan responden dengan pola makan berlebih mempunyai kecenderungan 2,6 kali lebih besar terjadinya obesitas daripada responden dengan pola makan baik. Rahmawati (2015) menyatakan tidak hanya makanan cepat saji, mengonsumsi makanan rendah kandungan serta (<4,7 g/hari) berpengaruh secara signifikan ( $p = 0,000$ ) terhadap peningkatan kejadian obesitas. Fathimah dan Mulyati (2015) menyatakan bahwa terdapat penyebab lain seperti aktivitas fisik rendah (600 - < 1500 METs-menit) berisiko terkena obesitas daripada aktivitas rendah ( $\geq 1500$  METs – menit). Sopiah et al (2021) menyatakan bahwa remaja dengan aktivitas fisik yang ringan berpeluang 85,4% mengalami obesitas, sedangkan remaja dengan aktivitas fisik sedang berpeluang 16,4% mengalami obesitas.

Langkah pemerintah untuk mengurangi kejadian obesitas dengan Permenkes no 41 tahun 2014 yaitu Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang berisi anjuran untuk pengaturan tingkat konsumsi, melakukan aktivitas fisik, mempertahankan berat badan ideal, berperilaku hidup bersih dan sehat. Kemenkes (2020) menyatakan lakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari atau minimal 150 menit/minggu seperti berjalan kaki minimal 10.000 langkah per hari. Selain itu kemenkes (2021) menyatakan cara mengatur tingkat konsumsi dengan mengutamakan konsumsi protein rendah lemak, konsumsi buah untuk selingan, memperbanyak minum air putih, memperbanyak konsumsi sayur yang diolah dengan direbus atau ditumis, dan menghindari buah yang berenergi tinggi seperti durian, manga, sawo, cempedak, dan lain-lain.

Penelitian di Gorontalo (2018) menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang rendah meningkatkan risiko kejadian kelebihan gizi 6,673 kali pada remaja. Selain itu, penelitian Fadhilah et al (2018) remaja yang memiliki berat badan lebih di wilayah Puskesmas Poncol menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan gizi sebesar 65,4% dan memiliki perilaku makan yang tidak seimbang sebesar 72,8%. Oleh karena itu, perlu adanya penyuluhan gizi terutama tentang gizi seimbang agar dapat memilih dan mengatur makanan sesuai kebutuhan.

Penelitian Nurmaryita et al (2016) di SMA Kota Pontianak menunjukkan bahwa penyuluhan gizi dengan media booklet dapat meningkatkan rata-rata IMT remaja dari 28 menjadi 27,44. Lebih lanjut, penelitian Safitri (2016) menunjukkan bahwa penyuluhan gizi dengan media booklet terjadi peningkatan skor pengetahuan yang signifikan. Media booklet memiliki informasi yang lebih lengkap, desain lebih menarik, fleksibilitas dalam akses informasi, dan sangat berpengaruh bagi pengetahuan dan sikap remaja. Sedangkan penyuluhan gizi dengan media leaflet menurut penelitian Diah Puspa (2018) menunjukkan perbedaan yang tidak signifikan dan juga tidak terdapat perbedaan aktivitas fisik sebelum maupun sesudah pemberian penyuluhan gizi menggunakan media leaflet. Hal ini didukung oleh penelitian Artini et al (2014) menyatakan bahwa terjadi perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan responden kelompok booklet dan leaflet, hal ini membuktikan bahwa kelompok media booklet lebih efektif dari media leaflet dalam meningkatkan nilai pengetahuan masyarakat mengenai chikungunya. Lebih lanjut, penelitian Lia Artika Sari (2019) menunjukkan bahwa media booklet memiliki keefektifan dalam meningkatkan

pengetahuan tentang dampak kehamilan remaja dibandingkan leaflet maka terdapat perbedaan efektivitas antara media booklet dan leaflet dalam meningkatkan pengetahuan.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan pada siswa SMA Negeri 7 Kota Malang, 20 siswa mengalami obesitas dan kurang pengetahuan gizi seimbang.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah terdapat pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media *booklet* terhadap tingkat pengetahuan, tingkat konsumsi dan aktivitas fisik dan berat badan pada remaja obesitas di SMA Negeri 7 Kota Malang?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media booklet terhadap tingkat pengetahuan, tingkat konsumsi, aktivitas fisik dan berat badan remaja obesitas di SMA Negeri 7 Kota Malang.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis perubahan penyuluhan gizi seimbang dengan media booklet terhadap tingkat pengetahuan remaja obesitas di SMA Negeri 7 Kota Malang
- b. Menganalisis perubahan penyuluhan gizi seimbang dengan media booklet terhadap tingkat konsumsi remaja obesitas di SMA Negeri 7 Kota Malang
- c. Menganalisis perubahan penyuluhan gizi seimbang dengan media booklet terhadap aktivitas fisik remaja obesitas di SMA Negeri 7 Kota Malang
- d. Menganalisis perubahan penyuluhan gizi seimbang dengan media booklet terhadap berat badan remaja obesitas di SMA Negeri 7 Kota Malang

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah kajian ilmu kesehatan masyarakat dalam penelitian selanjutnya khususnya tentang pemecahan masalah gizi pada remaja obesitas dengan media booklet.

### 2. Manfaat Keilmuan

a. Bagi Siswa

Penelitian ini sebagai sarana meningkatkan pengetahuan gizi seimbang, tingkat konsumsi, dan aktivitas fisik bagi remaja obesitas

b. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu solusi permasalahan gizi yang digunakan dalam proses belajar mengajar untuk menyampaikan pesan kesehatan tentang pesan gizi seimbang bagi remaja obesitas

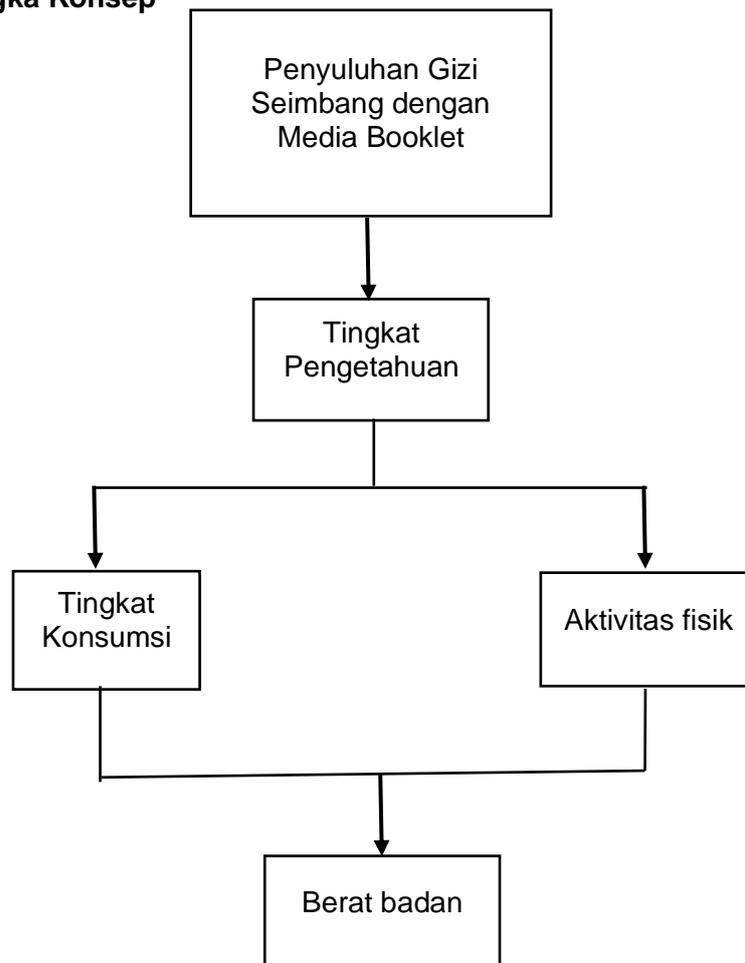
c. Bagi Instansi Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat memeberikan informasi tentang pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media booklet terhadap tingkat pengetahuan gizi, tingkat konsumsi, aktivitas fisik, dan berat badan pada remaja obesitas

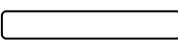
d. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi kepustakaan dalam pembelajaran dan dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya.

### E. Kerangka Konsep



**Keterangan:**

-  : Variabel yang tidak diteliti
-  : Variabel yang diteliti

Pada penelitian ini, penyuluhan dilakukan kepada remaja obesitas kelas 11 SMA tentang Gizi Seimbang. Pemberian penyuluhan gizi seimbang dengan media booklet ini diharapkan dapat merubah tingkat pengetahuan, aktivitas fisik, tingkat konsumsi dan berat badan pada remaja obesitas di SMA 7 Kota Malang, sehingga terdapat perubahan tingkat pengetahuan, aktivitas fisik, tingkat konsumsi, dan berat badan dari sebelum dan sesudah penyuluhan.

## **F. Hipotesis**

- a. Ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media booklet terhadap tingkat pengetahuan pada remaja obesitas di SMA Negeri 7 Kota Malang
- b. Ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media booklet terhadap tingkat konsumsi pada remaja obesitas di SMA Negeri 7 Kota Malang
- c. Ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media booklet terhadap tingkat aktivitas fisik pada remaja obesitas di SMA Negeri 7 Kota Malang
- d. Ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media booklet terhadap berat badan pada remaja obesitas di SMA Negeri 7 Kota Malang