

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah masa perkembangan dan peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (WHO, 2023). Menurut WHO (2023), kisaran usia remaja mulai dari usia 10 -19 tahun. Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang diharapkan dapat menjadi generasi kemajuan dari peradapan manusia yang akan membawa perubahan di masa yang akan datang (Dewi, 2023). Perkembangan pada remaja sangat mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar (Abrori & Qurbania, 2017). Fase tersebut ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan remaja yang tumbuh dengan cepat mulai dari fisik hingga psikis. Masa tersebut biasa dikenal dengan masa pubertas (Musmiah dkk., 2019). Menurut Kementerian Kesehatan RI (2014), menyatakan bahwa pada masa ini membuat remaja mengalami berbagai macam perubahan pola hidup seperti sikap dalam memilih makanan dan minuman yang dikonsumsi, kebiasaan membeli jajan, menstruasi, serta perhatian terhadap penampilan fisik (*body image*). Perubahan pola hidup pada remaja dapat mempengaruhi status gizi remaja tersebut. Perubahan status gizi disebabkan karena kebutuhan energi dan zat gizi lainnya mengalami peningkatan. Peningkatan tersebut terjadi karena pada masa remaja mengalami perubahan dan penambahan dalam berbagai dimensi tubuh seperti berat badan, tinggi badan, massa tubuh, serta komposisi tubuh (Februhartanty, dkk., 2019). Selain peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi, masa remaja juga rentan mengalami masalah gizi seperti anemia, Kekurangan Energi Kronis (KEK), gizi kurang, *overweight*, dan obesitas (Kemenkes, 2018).

Overweight atau kelebihan berat badan telah menjadi masalah global epidemis dan pada masa sekarang telah menjadi ancaman bagi seluruh masyarakat. *Overweight* telah berkembang begitu cepat di berbagai negara (WHO, 2020). Berdasarkan data WHO (2021), prevalensi *overweight* pada tahun 2016 terdapat lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan. Prevalensi kejadian tersebut meningkat secara drastis dari hanya 4% pada tahun 1975 menjadi

lebih dari 18% pada tahun 2016. Hal tersebut terjadi karena adanya perubahan gaya hidup, seperti gemar mengonsumsi makanan yang berkalori dan berlemak tinggi atau konsumsi junk food, sering melewatkan sarapan, kurangnya melakukan aktivitas fisik sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya overweight di kalangan remaja (Yulnefia, 2015). Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018, hasil prevalensi nasional status gizi berdasarkan IMT/U pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 11,2% mengalami overweight.

Overweight atau kelebihan berat badan adalah keadaan tubuh abnormal dikarenakan adanya timbunan lemak di dalam tubuh yang berlebih dan dapat memberikan efek buruk pada Kesehatan. *Overweight* terjadi dengan penyebab yang multifaktor seperti gaya hidup yang dipengaruhi oleh lingkungan, perilaku, psikologis, fisiologis, sosial, dan faktor genetik (Nurmasyita dkk., 2016). Hal ini dapat dialami oleh setiap golongan usia baik laki-laki maupun perempuan, akan tetapi remaja dan dewasa merupakan kelompok yang paling sering mengalami *overweight* (Kussoy dkk., 2013). Kelebihan berat badan pada remaja penting untuk diperhatikan karena remaja yang mengalami kelebihan berat badan 80% dapat meningkatkan risiko obesitas pada saat berusia dewasa dan dapat meningkatkan risiko penyakit sindrom metabolik serta berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung, hipertensi, dislipidemia, dan stroke (Wulandari S. dkk., 2016). Faktor-faktor risiko terhadap kelebihan berat badan jika tidak diupayakan untuk dilakukan perbaikan akan mempengaruhi kualitas masyarakat di masa yang akan datang.

Pencegahan kelebihan berat badan pada masa remaja dianggap lebih mudah dilakukan daripada pada saat dewasa. Hal tersebut disebabkan karena mengubah kebiasaan hidup dan menurunkan berat badan lebih pada saat dewasa lebih sulit dilakukan (Simbolon dkk., 2018). Salah satu upaya pencegahan *overweight* pada remaja yaitu dengan memperhatikan faktor yang mempengaruhi pola makan dan makanan serta meningkatkan derajat kesehatan dan gizi dengan agar melakukan perubahan perilaku positif terutama yang berhubungan dengan makanan dan gizi melalui edukasi gizi (Instalasi Gizi RSUD Cabangbungin, 2023).

Edukasi gizi adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap gizi seseorang. Semakin tinggi pengetahuan gizi maka akan berpengaruh terhadap sikap dan perilakunya (Warjito dkk., 2020). Salah satu jenis edukasi melalui pendidikan gizi yaitu konseling gizi (Sukraniti D. P. dkk., 2018). Konseling gizi merupakan suatu bentuk pendekatan yang digunakan dalam asuhan gizi untuk menolong individu dan keluarga memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya serta permasalahan yang dihadapi. Setelah dilakukan proses konseling gizi, diharapkan individu dan keluarga mampu mengambil langkah-langkah yang tepat untuk mengatasi masalah gizi yang dialami termasuk perubahan pola makan serta memecahkan masalah terkait gizi ke arah yang sehat (PERSAGI, 2013). Konseling gizi dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi (Iriantika & Margawati, 2017). Konseling yang dilakukan diharapkan dapat merubah pengetahuan, sikap, tingkat konsumsi, dan berat badan remaja overweight.

Edukasi gizi berupa konseling gizi dapat dilakukan dengan bantuan media. Edukasi yang dilakukan dengan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas audiens dalam menerima serta memahami materi yang disampaikan. Selain itu, edukator akan lebih mudah menyampaikan materi melalui bantuan media (Safitri & Fitranti, 2016). Salah satu media edukasi gizi yaitu booklet. Media edukasi melalui booklet merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan.

Hasil penelitian yang dilakukan Puspitaningrum dkk., (2017), menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan remaja terkait kebersihan dalam menstruasi sebelum dan sesudah diberikan media booklet di pondok pesantren Al-Ishlah Demak ($p=0,0001$) dan Ada perbedaan sikap remaja putri terkait kebersihan dalam menstruasi sebelum dan sesudah diberikan media booklet di pondok pesantren Al-Ishlah Demak ($p=0,0001$). Media booklet memiliki keunggulan sebagai media penyuluhan mampu menyebarkan informasi dalam waktu yang relatif singkat. Penelitian yang dilakukan Sari (2019) pada remaja SMA Swasta Pertiwi Kota Jambi menunjukkan bahwa booklet lebih efektif dibandingkan leaflet terhadap pengetahuan remaja putri tentang dampak kehamilan remaja dengan selisih nilai sebesar 0,68.

Prevalensi *overweight* pada remaja di Provinsi Jawa Timur tahun 2018 sebanyak 11,3% (Riskesdas, 2018). Pada Kabupaten Jember prevalensi *overweight* pada remaja sebanyak 8,43% (Riskesdas, 2018). Oleh karena itu, perlu adanya edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, tingkat konsumsi, dan status gizi pada remaja *overweight*. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Bimbingan Belajar *Brilliant House Course* (BHC) pada siswa kelas 10, 11, dan 12 terdapat beberapa siswa yang mengalami *overweight*. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh edukasi gizi dengan media booklet terhadap tingkat pengetahuan, sikap, tingkat konsumsi, dan berat badan remaja dengan *overweight* di bimbingan belajar BHC Wonorejo – Jember.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh edukasi gizi dengan media booklet terhadap tingkat pengetahuan, sikap, tingkat konsumsi, dan berat badan remaja dengan *overweight* di bimbingan belajar BHC Wonorejo – Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media booklet terhadap tingkat pengetahuan, sikap, tingkat konsumsi energi dan zat gizi (protein, lemak, dan karbohidrat), dan berat badan remaja dengan *overweight* di bimbingan belajar BHC Wonorejo – Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik (umur, jenis kelamin, status gizi) remaja di bimbingan belajar BHC Wonorejo – Jember.
- b. Mengidentifikasi pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi di bimbingan belajar BHC Wonorejo – Jember.

- c. Mengidentifikasi sikap responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi di bimbingan belajar BHC Wonorejo – Jember.
- d. Mengidentifikasi tingkat konsumsi energi dan zat gizi (protein, lemak, dan karbohidrat) responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi di bimbingan belajar BHC Wonorejo – Jember.
- e. Mengidentifikasi berat badan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi di bimbingan belajar BHC Wonorejo – Jember.
- f. Menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media booklet terhadap tingkat pengetahuan, sikap tingkat konsumsi energi dan zat gizi (protein, lemak, dan karbohidrat), dan berat badan remaja dengan *overweight* di bimbingan belajar BHC Wonorejo – Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan secara teoritis mengenai tingkat pengetahuan, sikap, tingkat konsumsi energi dan zat gizi (protein, lemak, dan karbohidrat) dan berat badani pada remaja dengan *overweight* di bimbingan belajar BHC Wonorejo – Jember.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

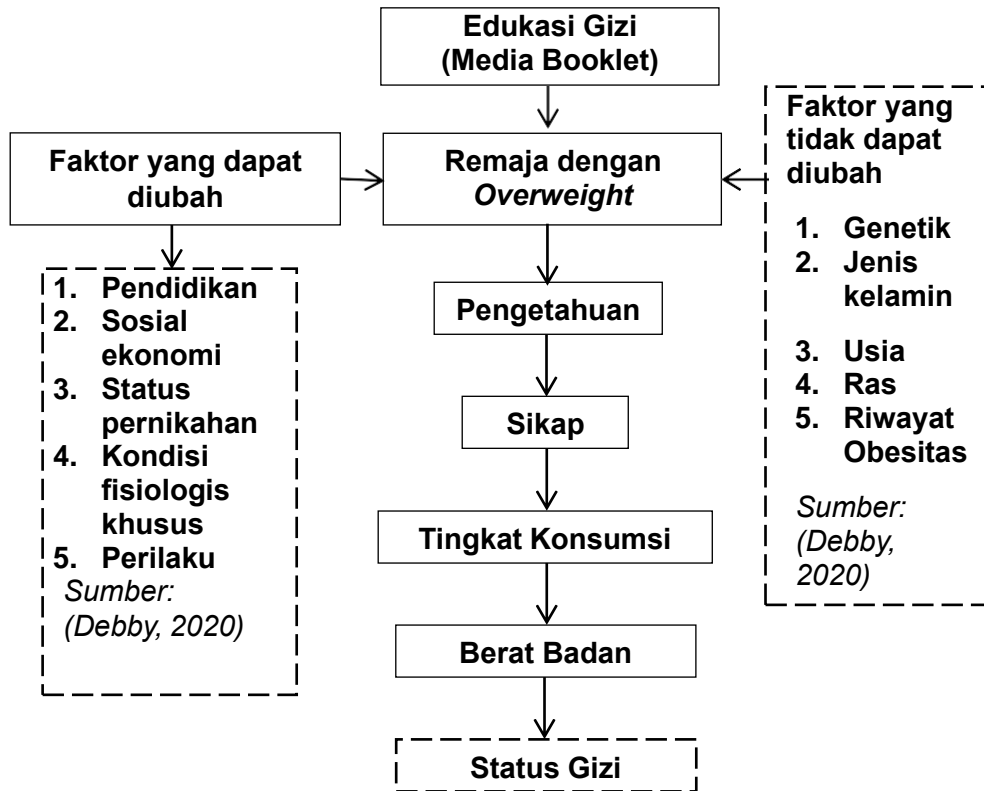
- 1) Dapat mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media booklet terhadap tingkat pengetahuan, sikap tingkat konsumsi energi dan zat gizi (protein, lemak, dan karbohidrat), dan berat badan remaja dengan *overweight* di bimbingan belajar BHC Wonorejo – Jember.
- 2) Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi sarjana terapa gizi dan dietetika.

b. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk mengubah tingkat pengetahuan, sikap, tingkat konsumsi energi dan zat gizi (protein, lemak, dan karbohidrat), dan menurunkan

berat badan responden sehingga dapat mencapai normal setelah diberikan edukasi gizi.

E. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian tentang Edukasi dengan media booklet Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap, Tingkat Konsumsi, dan Berat Badan Remaja Dengan Overweight Di Bimbingan Belajar BHC Wonorejo – Jember.

Keterangan:

: Variabel yang diteliti

: Variabel yang tidak diteliti

Keterangan Kerangka Konsep:

Kerangka konsep pada gambar 1 dapat diketahui bahwa overweight pada remaja dapat dilakukan perubahan pada faktor yang dapat diubah. Faktor yang dapat diubah yaitu pada pengetahuan, sikap, tingkat konsumsi, dan berat badan. Perubahan dapat dilakukan dengan edukasi gizi dengan media booklet sehingga mempengaruhi pengetahuan, sikap, dan perilaku

seseorang sehingga dapat merubah tingkat konsumsi sehingga dapat terjadi perubahan berat badan yang akan mempengaruhi status gizi remaja.

F. Hipotesis Penelitian

Ada pengaruh edukasi gizi dengan media booklet terhadap tingkat pengetahuan, sikap tingkat konsumsi energi dan zat gizi (protein, lemak, dan karbohidrat), dan berat badan remaja dengan *overweight* di bimbingan belajar BHC Wonorejo – Jember.