

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas pada remaja menjadi salah satu masalah yang dapat mengancam kesehatan remaja karena usia remaja sangat rentan dengan kenaikan berat badan yang begitu cepat. Masa remaja sendiri merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang penting untuk menentukan masa pertumbuhan selanjutnya.

Masalah gizi lebih atau obesitas terjadi dikarenakan ketidak seimbangan antara jumlah energi yang dikonsumsi terlalu besar daripada jumlah energi yang dikeluarkan. Masalah obesitas pada remaja akan berdampak pada menurunnya kesehatan dan produktifitas. Kelompok remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan akan masalah gizi, karena pada masa remaja merupakan proses pertumbuhan dan perkembangan sehingga memerlukan asupan zat gizi sesuai kebutuhan. Masalah obesitas pada anak, remaja dan dewasa mengalami peningkatan (Gifari et al., 2020)

Overweight dan obesitas menjadi masalah utama bagi tubuh karena efeknya akan membuat tubuh menjadi lambat bergerak. Tubuh yang tidak bergerak untuk mengolah lemak menjadi karbohidrat akan menyebabkan terjadinya penimbunan lemak terus-menerus sehingga mempengaruhi kesehatan, baik secara fisik seperti memiliki banyak lipatan pada perut, pinggang, dan lengan maupun secara psikologis seperti timbulnya rasa malu dan kurang percaya diri (Simbolon et al., 2018)

Obesitas merupakan keadaan yang menunjukkan ketidak seimbangan antara tinggi dan berat badan akibat jaringan lemak dalam tubuh sehingga terjadi kelebihan berat badan yang melampaui ukuran ideal. Terjadinya obesitas lebih ditentukan oleh terlalu banyaknya makan, terlalu sedikitnya aktivitas atau latihan fisik, maupun keduanya. Obesitas merupakan masalah kesehatan dunia yang semakin sering ditemukan di berbagai negara.

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMKN 01 Gemarang bahwa siswa yang memiliki berat badan yang tidak sesuai dengan tinggi badan / bisa dikatakan **overwight** dengan rata 130 siswa dari 223 siswa mengalami kenaikan berat badan secara drastis. Dan hasil wawancara dengan beberapa siswa menunjukkan bahwa pola makannya tidak teratur dengan asupan gizi berlebih yang akan berisiko mengalami obesitas. Ditambah lagi dengan camilan yang tidak sehat seperti makanan cepat saji dan kemudahan untuk memperoleh makanan tinggi karbohidrat di lingkungan sekolah yang berisiko terhadap peningkatan indeks massa tubuh. Serta jadwal atau tugas sekolah yang begitu padat juga memicu membuat mereka suka makanan junkfood dan secara tidak langsung membatasi waktu olahraga siswa di SMKN 1 Gemarang. Selain itu, dengan adanya gadget aktivitas fisik menjadi berkurang mereka lebih memilih bermain sosial media dari pada berolahraga. Di zaman sekarang ini tubuh yang ideal atau dikenal dengan istilah *Body Goals* adalah impian siswi. Begitupun dengan remaja putri di SMKN 1 Gemarang, karena seringnya mereka melihat tiktok membuat mereka itu banyak yang tergiur dengan obat pelangsing atau diet secara ekstrim. Dengan adanya pemberian

edukasi ini siswa SMKN 01 Gemarang akan tau pentingnya menjaga pola hidup sehat dengan membatasi karbohidrat yang di butuhkan dalam tubu h itu sangat penting,(Viola, 2021)

Remaja yang pola makannya tidak teratur dengan asupan gizi berlebih akan berisiko mengalami obesitas. Pola makan yang sering terjadi pada anak obesitas adalah makan utama >3x/hari (umumnya porsi besar) ditambah dengan camilan yang tidak sehat. Semakin maraknya makanan cepat saji dan kemudahan untuk memperoleh makanan tinggi karbohidrat di lingkungan sekolah beresiko terhadap peningkatan indeks massa tubuh. Hal ini diperparah dengan tidak ada atau kurangnya asupan buah dan sayur/sumber serat pada makanan sehari-hari (Mulyani, 2020)

Obesitas yang terjadi pada masa anak-anak ataupun remaja mengarahkan pada masalah kesehatan yang lebih besar dikemudian hari. Hal ini membuat pencegahan dan pengendalian Obesitas menjadi sangat penting. Maka dari itu, faktor risiko obesitas seperti buruknya pola makan dan kurangnya aktivitas fisik pada individu harus diminimalkan agar penyakitnya dapat dicegah Untuk itu Kementerian Kesehatan RI membuat slogan kesehatan “CERDIK” yang memang bertujuan untuk mencegah penyakit tidak menular seperti obesitas di Indonesia. Bersamaan dengan hal ini, muncul beragam studi yang membahas mengenai intervensi aktivitas fisik dan diet seimbang sebagai program untuk mencegah obesitas Upaya yang dapat dilakukan untuk menekan angka obesitas di Indonesia diantaranya yaitu dengan mendeteksi kasus obesitas sedini mungkin sehingga akan lebih mudah untuk melakukan intervensi yang tepat.

Upaya penemuan kasus ini dilakukan melalui kegiatan Posbindu (Pos Pembinaan Terpadu) untuk mendeteksi dini obesitas yang terjadi di masyarakat ataupun melalui upaya cek kesehatan secara mandiri oleh individu dengan mengukur IMT minimal satu kali dalam sebulan. Selain itu, tindakan pencegahan obesitas ini dapat juga disebarkan melalui edukasi ataupun promosi kesehatan. Hal ini bertujuan untuk paling tidak meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat. (Pertiwi & Niara, 2022)

Upaya pencegahan obesitas remaja yang saat ini dilakukan dengan memperbaiki gaya hidup, aktivitas fisik dan pola makan remaja dimasa sekarang ini (Anto, 2017). Pencegahan obesitas pada masa remaja dianggap lebih mudah dari pada dimasa dewasa, karena mengubah kebiasaan gaya hidup dan menurunkan berat badan lebih sulit dilakukan. Salah satu upaya pencegahan obesitas pada remaja ialah mengontrol berat badan dengan cara mempromosikan penurunan berat badan dan perilaku makan yang sehat dengan memberikan pendidikan kesehatan atau edukasi terhadap remaja (Marpaung, 2022)

Oleh karena itu, Promosi Kesehatan seperti halnya pemberian edukasi terkait kesehatan yang memberikan informasi dasar mengenai obesitas, dampak obesitas, penyebab obesitas dan pilihan pola hidup untuk pencegahan obesitas dari pengetahuan gizi seimbang di SMKN 1 Gemarang sangat penting untuk dijadikan sebagai bagian pemahaman dan motivasi bagi usia remaja untuk mencegah kejadian obesitas di masa yang akan datang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan diatas,maka rumusan masalah penelitian ini yaitu : “Apakan pemberian Edukasi gizi seimbang efektif dalam upaya pencegahan Obesitas”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah pemberian edukasi Gizi Seimbang efektif untuk pencegahan obesitas pada Siswi SMKN 01 Gemarang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi nilai pengetahuan dan sikap sebelum edukasi gizi seimbang pada siswa SMKN 1 Gemarang
- b. Mengidentifikasi nilai pengetahuan dan sikap setelah edukasi gizi seimbang pada siswa SMKN 1 Gemarang
- c. Menganalisis perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah edukasi gizi seimbang pada siswa SMKN 1 Gemarang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Untuk mendapatkan dan mengembangkan promosi kesehatan dengan memberikan edukasi pembatahasn karbohidrat dalam upaya pencegahan obesitas ,sehingga dari hasil penelitian ini dapat memberikan pengembangan dalam ilmu promosi kesehatan di SMKN 01 Gemarang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Memberikan manfaat untuk menambah pengetahuan dalam penelitian, dapat mendalami dan mencermati sebuah literatur penelitian, serta mampu mengkaji sebuah penelitian.

b. Bagi Responden

Sebagai bahan informasi bahwa pentingnya membatasi asupan karbohidrat agar tidak terkena obesitas.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi dampak yang positif bagi institusi, dan sebagai pedoman mata pelajaran promosi kesehatan pada Ilmu Kesehatan Masyarakat terutama yang berkaitan dengan pemberian edukasi pembatasan karbohidrat dalam upaya pencegahan obesitas.

d. Bagi Tempat Penelitian

Sebagai tambahan informasi untuk menentukan pencegahan obesitas dini / overweight pada siswi SMKN 01 Gemarang dengan pemberian edukasi pembatasan karbohidrat

e. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar bagi peneliti dan perkembangan lainnya untuk melakukan penelitian lebih mendalam tentang efektivitas edukasi pembatasan karbohidrat dalam upaya pencegahan obesitas.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama & Judul jurnal	Perbedaan variabel penelitian	Desain penelitian	Teknik Sampling	Tahun
1	MUTIARA VIOLA,; Pengaruh Promosi Kesehatan Metode Diskusi Dengan Media Booklate Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Obesitas Pada Remaja Di SMA 7 Kota Bengkulu	Variebel Independen: Media booklate Variabel Dependen : Pengetahuan dan sikap obesitas pada remaja	kuantitatif dengan menggunakan metode Pre Eksperimen	Purposive sampling	2021
2	ESTER ANGELINA MARPAUNG : Pengaruh Edukasi Gizi Terdapat Penurunan Berat Badan Pada Remaja Obesitas	Variebel Independen: Edukasi Gizi Variabel Dependen : Penurunan Berat Badan	Kuantitatif Meta Analisis Quasi experiment studies	Meta analisis menggunakan Fixed effect dan Rendom Effect	2022
3	Gustiana Santriani : Pengaruh Edukasi kesehatan melalui media video animasi terhadap pengetahuan dan sikap dalam pencegahan obesitas pada anak Ssdn 11 Kota Bengkulu	Variebel Independen: Edukasi Kesehatan melalui media video animasi Variabel Dependen : Pengetahuan dan sikap pencegahan obesitas	kuantitatif dengan menggunakan metode Pre Eksperimen	simple random sampling	2021
4	Mulyani, Patonah, Ani Anggraini : Promosi Kesehatan Penanggulangan Obesitas Dini Pada Usia Remaja Melalui Pembatasan Karbohidrat.	Variebel Independen: Promosi Kesehatan Variabel Dependen : Penanggulangan obesitas dini pada usia remaja melalui pembatasan karbohidrat	Melalui pendekatan kuantitatif	-	2018