

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Masalah gizi yang terjadi di Indonesia hingga saat ini masih didominasi oleh masalah Kurang Energi Protein (KEP), Kekurangan Vitamin A (KVA), Anemia Gizi Besi (AGB), Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), dan obesitas. Obesitas merupakan masalah serius yang sedang dihadapi oleh banyak negara di seluruh dunia. Data menunjukkan angka kejadian obesitas terus meningkat dan ditemukan pada semua kelompok umur, dari usia anak-anak sampai orang dewasa, bahkan juga pada usia lanjut.

Berdasarkan data World Health Organization (WHO), menyebutkan bahwa sebanyak 650 juta remaja dan dewasa mengalami obesitas (WHO, 2020). Hasil Riskesdas Depkes RI tahun 2018, prevalensi obesitas pada kelompok umur >15 tahun dengan IMT  $\geq 27$  sebesar 21,8%. Prevalensi obesitas di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta sekitar 21,3% dan terkait angka kejadian obesitas pada usia >15 tahun tertinggi terjadi di Kota Yogyakarta dengan prevalensi 26,9% atau diatas rata-rata nasional. Kota Yogyakarta dengan kasus tertinggi obesitas terjadi di Puskesmas Tegalrejo. (DINKES, 2021).

Faktor-faktor penyebab terjadinya obesitas dibagi menjadi dua yaitu penyebab secara langsung dan penyebab secara tidak langsung. Penyebab secara langsung berupa genetik, hormonal, obat-obatan, asupan makanan, dan aktivitas fisik. Sedangkan penyebab secara tidak langsung berupa pengetahuan

gizi, dan pengaturan pengaturan makan. Sehingga dampak dari obesitas yang dapat terjadi yaitu mengalami kesulitan untuk bernafas, hipertensi, penyakit kardiovaskular, resistensi insulin, sindrom metabolik, penyakit jantung koroner, dan gangguan psikologi (Sugiatmi *et al.*, 2019). Gangguan psikologi seperti depresi, kecemasan, kurang percaya diri, adanya peningkatan emosional, serta masalah terkait ketakutan dengan sosial sehingga mempengaruhi kualitas hidup pada remaja (Likhitweerawong *et al.*, 2021).

Remaja menjadi salah satu individu aktif yang mengalami pertumbuhan cepat dalam hal tinggi badan maupun berat badan. Masa remaja dapat dikategorikan pada kondisi rentan terhadap fisik, sosial, psikis, dan gizi (Nuswantoro and Sectional, no date). Faktor yang berpengaruh pada tingkat pertumbuhan remaja dan tolak ukur kualitas manusia pada fase perkembangan berikutnya salah satunya yaitu makanan tinggi gizi. Ketidaksesuaian antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan remaja dapat mengakibatkan gizi kurang maupun gizi lebih (Dwiningsih and Pramono, 2013). Perubahan sikap dan perilaku dalam memilih makanan dan minuman terjadi pada masa remaja, dimana faktor tersebut dipengaruhi oleh lingkungan dan teman sebaya. Gaya hidup pada sebagian besar remaja seringkali memiliki perilaku makan yang salah, seperti konsumsi *fast food* (makanan cepat saji), minuman bersoda, dan seringkali melewatkan sarapan pagi dengan alasan tidak sempat, serta asupan serat yang tidak mencukupi (Rathnayake, Roopasingam and Wickramasighe, 2014).

Gaya hidup atau faktor lingkungan menjadi salah satu faktor yang berperan dalam dalam terjadinya obesitas yang dapat diubah, dengan itu perlu dilakukan pencegahan seperti menghindari atau merubah gaya hidup yang dapat memicu terjadinya obesitas. Pencegahan kenaikan berat badan penting untuk mencegah berbagai masalah kesehatan pada remaja seperti penurunan fungsi kognitif, perubahan masa pubertas, gangguan psikologi, sindrom metabolik, penyakit jantung koroner, diabetes melitus, hipertensi, stroke, penyakit kardiovaskular, hingga kematian (Yu *et al.*, 2012).

Upaya dari pemerintah dalam menanggulangi tingginya angka obesitas dengan menggunakan gerakan mencegah obesitas, seperti PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat), GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat), GENTAS (Gerakan Nusantara Berantas Obesitas). Selain itu berbagai media telah digunakan dalam mempromosikan gerakan tersebut, diantaranya poster, leaflet, iklan media massa, hingga baliho. Namun dalam kenyataannya masyarakat masih banyak yang mengalami masalah obesitas karena kurangnya informasi lebih dan kesadaran dalam mencegah obesitas tersebut. Sehingga diperlukan alternatif lain dalam promosi kesehatan mengenai pencegahan obesitas kepada remaja.

Perilaku akan kesadaran dapat diperoleh melalui peningkatan pengetahuan yang baik mengenai kejadian obesitas dan dampak yang ditimbulkan kedepannya. Pengetahuan dapat diperoleh dari pendidikan, penyuluhan maupun promosi kesehatan. Dalam proses mensukseskan pendidikan kesehatan, dibutuhkan media untuk memudahkan menyampaikan

informasi kepada peserta. Penggunaan media yang menarik dapat meningkatkan kualitas kegiatan pembelajaran yang disampaikan. Berdasarkan cara produksinya media dibagi menjadi tiga, yaitu media cetak, media elektronik, dan papan media. Media cetak merupakan media statis dimana mengutamakan pesan-pesan visual. Contohnya yaitu booklet, poster, leaflet, flip chart, lembar balik, dan sticker. Pada era digital sekarang ini media-media tersebut dapat dimodifikasi menjadi media elektronik seperti *E-booklet*. Dengan adanya modifikasi tersebut *E-booklet* lebih mudah dibawa kemana-mana dengan tampilan yang terstruktur, menarik, informatif, dan interaktif (Widuri, Margono and Retnaningsih, 2021). Menurut penelitian yang dilakukan di Sragen tahun 2015 menunjukkan bahwa penggunaan media *E-booklet* memberikan peningkatan yang signifikan secara statistik dalam meningkatkan pengetahuan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai efektivitas penggunaan media *E-booklet* terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang upaya pencegahan obesitas pada Karang Taruna.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah penggunaan media *E-Booklet* lebih efektif dibandingkan *leaflet* dalam edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja dalam upaya pencegahan obesitas pada karang taruna?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Diketuainya efektifitas penggunaan media *E-booklet* dan media *leaflet* terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang upaya pencegahan obesitas pada karang taruna.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketuainya peningkatan pengetahuan remaja tentang upaya pencegahan obesitas sebelum dan setelah penggunaan media *E-booklet*
- b. Diketuainya peningkatan pengetahuan remaja tentang upaya pencegahan obesitas sebelum dan setelah penggunaan media *leaflet*
- c. Diketuainya peningkatan sikap remaja tentang upaya pencegahan obesitas sebelum dan setelah penggunaan media *E-booklet*
- d. Diketuainya peningkatan sikap remaja tentang upaya pencegahan obesitas sebelum dan setelah penggunaan media *leaflet*
- e. Diketuainya efektifitas penggunaan media *E-booklet* terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang upaya pencegahan obesitas dibandingkan dengan *leaflet*
- f. Diketuainya efektifitas penggunaan media *E-booklet* terhadap peningkatan sikap remaja tentang upaya pencegahan obesitas dibandingkan dengan *leaflet*

## **D. Ruang Lingkup**

Ruang lingkup dalam penelitian ini termasuk kedalam ruang lingkup keilmuan gizi dengan cakupan penelitian gizi masyarakat khususnya tentang

media dalam kegiatan komunikasi, informasi, dan edukasi gizi. Ruang lingkup penelitian diuraikan lebih terperinci menjadi :

1. Ruang lingkup materi adalah media dalam kegiatan komunikasi, informasi, dan edukasi gizi dengan media *E-booklet* dan *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja tentang upaya pencegahan obesitas pada karang taruna.
2. Ruang lingkup sasaran adalah remaja.
3. Ruang lingkup tempat adalah Kelurahan Kadipaten dan Kelurahan Giwangan.
4. Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2024.

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian yang dilakukan dapat memperluas wawasan pembaca serta dapat dijadikan salah satu referensi dalam penelitian selanjutnya.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan dan pengetahuan khususnya bidang gizi dan dapat digunakan sebagai bahan referensi maupun bahan perbandingan untuk peneliti selanjutnya.

###### b. Bagi Remaja

Memberikan peningkatan pengetahuan remaja terhadap pencegahan obesitas pada remaja.

c. Bagi Masyarakat

Memberikan masukan dan informasi kepada masyarakat mengenai efektivitas penggunaan media *E-booklet* dalam upaya pencegahan obesitas pada remaja.

d. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan yang lebih mengenai efektivitas penggunaan media *E-booklet* dalam upaya pencegahan obesitas pada remaja dan sebagai tambahan pengetahuan bagi peneliti lain dengan topik yang sama.

## F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Nama, Tahun, dan Judul	Tujuan	Desain	Variabel	Uji Statistik	Hasil
Shinta, Astri Praba, Lutfan Lazuardi, Leny Latifah (2020) <i>Booklet Tentang Pencegahan Obesitas Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Siswa SMP di Kota Yogyakarta</i>	Mengetahui keefektifan penggunaan booklet tentang pencegahan obesitas sebagai media pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan siswa SMP di Kota Yogyakarta	<i>Quasi experimental dengan rancangan pre dan post test</i>	Dependen: tingkat pengetahuan siswa SMP Independen: pendidikan kesehatan tentang obesitas melalui media booklet	Uji beda 2 mean (t-test)	Terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan melalui media booklet ( $p < 0,05$ )
Setyawati, Vilda Ana Veria dan Bambang Agus Herlambang (2015) <i>Model Edukasi Gizi Berbasis E-booklet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Ibu Balita</i>	Mengetahui efektivitas <i>e-booklet</i> dalam peningkatan pengetahuan gizi ibu	<i>Quasi experimental dengan rancangan pre post test control grup design</i>	Dependen : tingkat pengetahuan gizi ibu balita Independen : model edukasi gizi berbasis <i>e-booklet</i>	Uji Mann Whitney, uji Independent t test	Hasil yang didapat adalah rerata pengetahuan kelompok perlakuan dan kontrol sebelum perlakuan adalah $54,8 \pm 10,9$ dan $59,3 \pm 10,4$ .
Sahihsinda Kurnia Ardita (2021) <i>Pengaruh Edukasi Gizi Dengan</i>	Mengetahui pengaruh pendidikan gizi dengan media e-modul terhadap pengetahuan,	<i>Quasi experimental dengan rancangan</i>	Dependen : tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi remaja	Uji-t Independen, Uji Mann-	Ada pengaruh pendidikan gizi dengan e-modul terhadap pengetahuan

<p><i>Media Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Pada Remaja Overweight dan Obesitas di SMP Negeri 3 Tasikmadu</i></p>	<p>sikap, perilaku gizi remaja overweight dan obesitas</p>	<p><i>pre post test control grup design</i></p>	<p>overweight dan obesitas Independen: edukasi gizi dengan <i>media e-modul</i></p>	<p>Whitney, Regresi Linier</p>	<p>gizi (<math>p &lt; 0,05</math>); sikap gizi pada minggu pertama, ketiga, keempat (<math>p &lt; 0,05</math>); dan gizi frekuensi konsumsi semua bahan pangan berisiko menyebabkan kelebihan gizi (<math>p &lt; 0,05</math>) kecuali kelompok pangan sumber lemak dan hasil olahannya (<math>p &gt; 0,05</math>)</p>
<p>Widuri, Yunita Wiwit, Margono, Yuliantisari Retnaningsih (2021) <i>Efektivitas Media Video dan E-booklet Dalam Pendidikan Kesehatan Tentang Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Di Puskesmas Jetis 1 Bantul.</i></p>	<p>Mengetahui efektivitas media video dan ebooklet dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan</p>	<p><i>Quasi experimental dengan rancangan pre post test with control grup design</i></p>	<p>Dependen: peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan Independen: pendidikan kesehatan melalui penggunaan media video dan <i>e-booklet</i></p>	<p>Uji Wilcoxon test dan Mann Whitney test</p>	<p>Hasil analisis menunjukkan bahwa kedua media berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil dengan p-value 0,000 untuk video dan p-value 0,000 untuk e-booklet</p>

<p>Nuni Husni Wahidah, Tati Ruhmawati (2021) <i>Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media E- Booklet Terhadap Pengetahuan Pencegahan Obesitas Pada Remaja</i></p>	<p>Mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media e – booklet terhadap pengetahuan remaja tentang pencegahan obesitas.</p>	<p><i>Quasi experimental dengan rancangan One-Group Pretest-Posttest Design Without control</i></p>	<p>Dependen :pengetahuan pencegahan obesitas pada remaja. Independen: pendidikan kesehatan menggunakan media <i>E-booklet</i></p>	<p>Wilcoxon signed test</p>	<p>Rata-rata skor pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media e-booklet adalah sebesar 50,30, dan sesudahnya sebesar 73,78. Persentase peningkatan pengetahuan sebesar 46,67%. Nilai signifikan p value pada pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan menggunakan media e-booklet sebesar (p=0,000).</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

---

Dari hasil penelusuran lima jurnal yang didapat dapat disimpulkan bahwa persamaan penelitian yang dilakukan dengan penelitian sebelumnya adalah penggunaan desain berupa *quasi experimental* dan jenis media yang digunakan berupa *E-booklet*. Sedangkan perbedaan antara penelitian yang dilakukan dengan penelitian sebelumnya adalah rancangan penelitian (*rancangan nonequivalent control grup design*), tempat penelitian, subjek yang diteliti, variabel yang diteliti, waktu pelaksanaan dan materi yang terkandung di dalam *E-booklet*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, meskipun memiliki persamaan desain dan media yang digunakan.

## G. Produk Yang Dihasilkan

Tabel 2. Produk Yang Dihasilkan

Keterangan	Deskripsi
Produk	<i>E-booklet</i>
Karakteristik	Pengertian remaja, kebutuhan gizi remaja, status gizi remaja, masalah gizi remaja, pengertian obesitas, macam obesitas, faktor resiko obesitas, dampak obesitas, penatalaksanaan dan pencegahan obesitas.
Fungsi	Digunakan untuk memberikan edukasi gizi tentang upaya encegahan obesitas pada remaja
Keunggulan	Media untuk menyampaikan pesan kesehatan pencegahan obesitas remaja dalam bentuk tulisan dan gambar, memudahkan interaksi pembelajaran di berbagai tempat dan waktu, mempermudah penyimpanan materi pembelajaran.
Cara penggunaan	Dapat dibuka melalui link yang tersedia melalui handphone maupun laptop
Link <i>E-booklet</i>	<a href="https://online.publuu.com/519320/1163881">https://online.publuu.com/519320/1163881</a>