BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi lebih merupakan status gizi tidak seimbang akibat asupan nutrisi yang berlebihan sehingga menghasilkan ketidakseimbangan energi antara konsumsi makanan dan pengeluaran energi yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan. WHO mendefinisikan *overweight* dan obesitas merupakan suatu keadaan akibat akumulasi lemak tubuh yang abnormal atau berlebihan yang berdampak pada kesehatan. *World Health Organization* (WHO) menetapkan obesitas sebagai masalah kesehatan kronis terbesar.[1]

Salah satu kelompok usia yang berisiko terjadinya gizi lebih adalah kelompok usia remaja.[2] Gizi lebih pada remaja perlu mendapat perhatian, sebab gizi lebih yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi obesitas pada usia ≥15 tahun meningkat sebesar 4,4% dari tahun 2013 (26,6%) ke tahun 2018 (31%). Sedangkan prevalensi status gizi lebih/o*verweight* pada remaja usia 16-18 tahun di DIY sebesar 8,24% dan obesitas sebesar 6,19%. Prevalensi remaja usia 16-18 tahun *overweight* di Kabupaten Sleman sebesar 8,65% dan obesitas sebesar 7,35%, yang artinya masih melebihi angka rata-rata pada provinsi DIY.[3,4]

Aktivitas Fisik yang kurang menjadi penyebab terjadinya *overweight* dan obesitas pada remaja[5,6]. Remaja dengan aktivitas fisik ringan berisiko

lima kali lebih besar terkena obesitas dibandingkan remaja dengan aktivitas fisik berat.[7] Selain itu, pola makan yang salah mudah menyebabkan kelebihan masukan energi yang dapat menimbulkan kegemukan.[8] Remaja lebih memilih mengonsumsi makanan cepat saji, dan sering mengonsumsi makanan di luar rumah. Kebiasaan ini menyebabkan remaja mengonsumsi makanan padat energi dan rendah gizi yang berpotensi timbulnya *overweight*.[9] Asupan energi adalah satu sisi dari keseimbangan energi, sehingga faktor makanan adalah faktor yang jelas sebagai risiko kelebihan berat badan.[10]

Faktor lain yang menyebabkan masalah gizi remaja adalah rendahnya pengetahuan. Pengetahuan gizi seimbang memegang peranan penting dalam meningkatkan derajat kesehatan. Pengetahuan gizi remaja yang rendah tercermin dari perilaku kebiasaan memilih makanan yang menyimpang. Pengetahuan tentang gizi dapat menentukan perilaku individu dalam mengonsumsi makanan. Selain itu, selera dan keinginan mempengaruhi remaja dalam memilih makanan.[11] Tingkat pengetahuan seseorang juga berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan.[12]

Pencegahan obesitas pada masa remaja dianggap lebih mudah dilakukan daripada menanggulangi obesitas pada usia dewasa karena mengubah kebiasaan hidup dan menurunkan berat badan yang berlebih lebih sulit dilakukan bila sudah menetap. Salah satu upaya pencegahan gizi lebih pada remaja yaitu dengan pengontrolan berat badan yang dilakukan dengan

mempromosikan upaya aktivitas fisik dan perilaku makan sehat pada remaja melalui pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah kegiatan-kegiatan yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan orang dalam membuat keputusan yang tepat sehubungan dengan pemeliharaan kesehatan.[13]

Ruang lingkup pendidikan kesehatan berdasarkan 5 tingkat pencegahan *(five levels of prevention)* sesuai teori Leavel & Clark salah satunya yaitu *health promotion* atau peningkatan kesehatan melalui kegiatan Penyuluhan Kesehatan Masyarakat (PKM) seperti penyuluhan tentang masalah gizi. Pendidikan gizi adalah suatu proses yang berkesinambungan untuk menambah pengetahuan tentang gizi, membentuk sikap dan perilaku hidup sehat dengan memperhatikan pola makan sehari-hari dan faktor lain yang mempengaruhi makanan dan membangun komitmen untuk selalu meningkatkan derajat kesehatan dan status gizi baik individu maupun kelompok masyarakat.[13]

Remaja yang memiliki ilmu pengetahuan yang cukup tentang memelihara gizi dan mengatur makan sebagian besar akan terhindar dari kejadian masalah gizi berlebih.[14] Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan tentang gizi pada remaja kelebihan berat badan dapat menurunkan IMT remaja.[15]

Media *flipchart* dalam pelaksanaan penyuluhan gizi dan kesehatan sangat mendukung terhadap perubahan pengetahuan sasaran khususnya terkait konsumsi sayur dan buah.[16] Sebuah penelitian juga menyebutkan bahwa terdapat pebedaan bermakna pada pengetahuan remaja sebelum dan

sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *flipchart*, bahwa kelompok yang mendapat pendidikan dengan media *flipchart* lebih tinggi secara bermakna dibandingkan dengan kelompok yang mendapat pendidikan kesehatan dengan media video.[17]

Pada penelitian sebelumnya mengenai intervensi edukasi gizi menggunakan media video pada mahasiswa *overweight* dan obesitas telah memberikan perbedaan yang bermakna pada pengetahuan, perilaku konsumsi energi, dan aktivitas fisik, namun tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada perilaku konsumsi protein dan lemak, penelitian ini memiliki kekurangan dikarenakan penayangan video kurang spesifik terkait contoh *real* dalam perubahan perilaku.[18] Peneliti tertarik untuk memberikan inovasi lanjutan terkait penelitian pada remaja *overweight* dan obesitas yaitu memberikan intervensi edukasi gizi menggunakan media dengan contoh *real* perilaku makan dalam *meal planner* dan aktivitas fisik pada *workout planner* yang tersusun dalam media *flipchart planner* terhadap remaja SMA *overweight* dan obesitas di DIY, khususnya Kabupaten Sleman.

B. Rumusan Masalah

Adakah perbedaan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *flipchart planner* terhadap pengetahuan, perilaku, dan aktivitas fisik pada siswa SMA *overweight* dan obesitas?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *flipchart planner* terhadap pengetahuan, perilaku, dan aktivitas fisik pada siswa SMA *overweight* dan obesitas.

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui perbedaan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *flipchart planner.*

b. Mengetahui perbedaan perilaku siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *flipchart planner.*

c. Mengetahui perbedaan aktivitas fisik siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *flipchart planner.*

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini adalah Gizi Masyarakat. Ruang Lingkup yang akan dibahas dalam penelitian ini yakni perbedaan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *flipchart planner* terhadap pengetahuan, perilaku, dan aktivitas fisik pada siswa SMA *overweight* dan obesitas.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini akan memberikan masukan, menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman peneliti maupun penelitian

selanjutnya tentang pengaruh edukasi gizi menggunakan media *flipchart planner t*erhadap pengetahuan, perilaku, dan aktivitas fisik pada siswa SMA o*verweight* dan obesitas.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan menjadi bahan pertimbangan untuk memudahkan masyarakat menyikapi dan menanggulangi masalah gizi o*verweight* dan obesitas menggunakan media *flipchart planner.*

F. Keaslian Penelitian

1. Penelitian Nurmasyita dkk tahun 2015 tentang "Pengaruh Intervensi Pendidikan Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi, Perubahan Asupan Zat Gizi dan Indeks Massa Tubuh Remaja Kelebihan Berat Badan". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah intervensi pendidikan gizi terdapat peningkatan skor pengetahuan gizi dan asupan serat pada kelompok perlakuan, penurunan tingkat kecukupan energi pada kelompok perlakuan dan kontrol, penurunan tingkat kecukupan protein, persentase asupan karbohidrat dan persentase asupan lemak pada kelompok perlakuan, penurunan IMT pada kelompok perlakuan dan kontrol. Persamaan pada penelitian ini yaitu subjek penelitian remaja kelebihan berat badan, dan intervensi berupa pendidikan gizi, serta salah satu variabel penelitian pengingkatan pengetahuan. Perbedaan pada penelitian ini yaitu media dan kelompok intervensi dalam pendidikan gizi, dalam penelitian Nurmasyita dkk tidak diberikan media dan menggunakan

dua kelompok (kontrol dan perlakuan), sedangkan pada penelitian ini menggunakan media berupa *flipchart planner dengan* satu kelompok perlakuan.

2. Penelitian Wismoyo Nugraha Putra tahun 2017 tentang "Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan *Overweight* di SMA Negeri 5 Surabaya". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan *overweight* pada siswa di SMA Negeri 5 Surabaya. Responden dengan aktivitas fisik ringan berisiko 0,4 kali mengalami *overweight*. Persamaan dengan penelitian ini yaitu subjek penelitian remaja SMA *overweight* dan variabel penelitian berupa aktivitas fisik. Perbedaan pada penelitian ini yaitu jenis penelitian, pada penelitian Wismoyo Nugraha Putra penelitian observasional yang menganalisis hubungan sedangkan pada penelitian ini berupa penelitian eksperimental yang memberikan intervensi.
3. Penelitian Wuri Mirawati tahun 2019 tentang "Edukasi Gizi Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik Melalui Media Video Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Mahasiswa Obesitas di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta". Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada perilaku konsumsi energi, konsumsi karbohidrat, aktivitas fisik, dan perbedaan yang tidak signifikan pada sikap, perilaku konsumsi protein, dan perilaku konsumsi lemak. Persamaan pada penelitian ini yaitu variabel penelitian berupa pengetahuan dan perilaku. Perbedaan pada penelitian ini yaitu media intervensi yang digunakan dan subjek penelitian,

pada penelitian Wuri Mirawati menggunakan media video dan subjek penelitian adalah mahasiswa obesitas, sedangkan pada penelitian ini menggunakan media *flipchart planner* dan subjek penelitian adalah siswa SMA *overweigh*t dan obesitas .

G. Produk yang Dihasilkan

Tabel 1. Produk yang Dihasilkan

Nama Produk	*Flipchart planner* (26 cm x 15 cm)
Karakteristik	*Flipchart planner* ini berisi tentang: a. Pengetahuan mengenai gizi lebih, bahaya gizi lebih, dan cara manajemen perbaikan gizi lebih b. Macam aktivitas fisik, manfaat aktivitas fisik, prinsip aktivitas fisik untuk gizi lebih c. Cara perhitungan status gizi d. *Meal planner* e. *Workout planner*
Fungsi	*Flipchart planner* ini dapat digunakan sebagai media penambah pengetahuan, panduan perencanaan konsumsi makan dan panduan melakukan aktivitas fisik bagi remaja *overweight* dan obesitas.
Keunggulan	Media edukasi berupa *flipchart planner* dirasa pas untuk remaja dikarenakan praktis, isinya yang terkonsep, dan dapat membantu remaja untuk memandu remaja terkait pemilihan makanan yang baik aktivitas fisik yang benar, serta menambah pengetahuan.
Cara penggunaan	*Flipchart planner* digunakan dengan cara membalikkan lembaran-lembaran dengan arah yang sama (searah). *Meal planner dan workout planner* dapat digunakan urut sesuai dengan nomor hari pertama hingga ketujuh seperti yang tertera.

.