

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Perilaku makan yang salah dapat menyebabkan terjadinya masalah gizi. Konsumsi makanan di Indonesia seperti rendahnya konsumsi sayur dan buah, tingginya konsumsi garam dan meningkatnya konsumsi makanan yang tinggi lemak serta berkurangnya aktivitas olahraga berakibat menyebabkan masalah gizi lebih berupa kegemukan dan obesitas. Gizi lebih merupakan masalah gizi yang prevalensinya terus mengalami peningkatan dari tahun ketahun baik di negara maju maupun negara berkembang dengan tingkat ekonomi menengah ke bawah. Terjadinya obesitas secara umum berkaitan dengan ketidakseimbangan asupan dan pengeluaran energi dalam tubuh<sup>1</sup>.

Kelebihan berat badan disebabkan oleh asupan energi yang melebihi kebutuhan atau pemakaian energi yang kurang dan berkaitan dengan riwayat kebiasaan makan dan frekuensi asupan makanan berkalori tinggi serta disebabkan masih rendahnya pengetahuan gizi<sup>2</sup>. Asupan energi yang tinggi disebabkan karena asupan makanan yang berlebihan, sedangkan rendahnya energi yang dikeluarkan disebabkan oleh rendahnya aktivitas fisik dan . Obesitas pada remaja dipengaruhi oleh banyak faktor seperti genetik, pola makan, aktivitas fisik, status sosial-ekonomi, dan lingkungan.

*World Health Organization* (WHO) menyatakan 39% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2016 dan 13% mengalami obesitas<sup>3</sup> sedangkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) prevalensi obesitas pada penduduk dewasa di Indonesia terus mengalami peningkatan pada periode 2007 sampai dengan 2018. Dari 10,5% (2007) menjadi 14,8% (2013), lalu 21,8% di Riskesdas 2018. Sesuai data Profil kesehatan provinsi Yogyakarta pada tahun 2017 kejadian obesitas di kabupaten Sleman terjadi 1,19% dan paling banyak berada di kecamatan Depok yaitu sebesar 23,6%. Peningkatan prevalensi obesitas berdampak pada munculnya berbagai penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, hipertensi dan diabetes mellitus.

Beberapa faktor terkait dengan kejadian obesitas meliputi faktor lingkungan dan sosial, gangguan sistem syaraf dan endokrin, faktor gaya hidup, konsumsi makanan tinggi lemak, konsumsi makanan berlebihan, umur, faktor psikologi/stres, perilaku merokok, dan konsumsi alcohol<sup>4</sup>. Obesitas juga dapat disebabkan karena profesi (kesibukan) yang membuat seseorang tidak memiliki waktu untuk memperhatikan apa yang dikonsumsi dan melakukan aktivitas fisik. Pengaruh faktor lingkungan terutama terjadi melalui ketidak seimbangan antara pola makan dan perilaku makan. Faktor lingkungan itu sendiri termasuk kurangnya pengetahuan tentang pengaturan pola makan/diet dan aktivitas fisik. Masalah gizi timbul sering karena disebabkan ketidaktahuan seseorang dan kurangnya informasi mengenai gizi. Faktor-faktor risiko terhadap obesitas seperti

pola makan, gaya hidup, kurangnya aktivitas dan kurangnya kesadaran jika tidak diupayakan perbaikannya akan memengaruhi kualitas masyarakat di masa mendatang.

Konseling gizi dengan menggunakan media merupakan upaya untuk mengintervensi kegemukan, apabila dilakukan secara intensif dan terstruktur dapat membantu mengubah perilaku, dari perilaku yang salah ke perilaku yang benar dalam pengaturan diet dan aktivitas fisik. Selain itu penggunaan media sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan. Keberadaan materi/modul dan media sangat mendukung terhadap perubahan pengetahuan dan berhasilnya suatu kegiatan konseling<sup>6</sup>.

Konseling gizi dan latihan efektif pada pada anggota komunitas olahraga evonutrition dengan obesitas di Gelora Bung Karno Jakarta efektif dalam memperbaiki status gizi<sup>6</sup>. Konseling gizi merupakan proses komunikasi dua arah antara konselor dengan subjek dan memakai media yang dapat membantu mengenali masalah gizi, menunjang kesehatan, mencegah penyakit, merubah pengetahuan, perilaku, dan sikap yang akhirnya dapat meningkatkan status kesehatan<sup>1</sup>. Konseling berpengaruh terhadap pengetahuan, sikap, praktik ibu dalam pemberian makan anak dan asupan zat gizi anak stunting usia 1-2 tahun diketahui bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengetahuan sikap, praktik ibu, dan asupan zat gizi anak<sup>7</sup>. Sedangkan pada kader di Kecamatan Ciomas kota Bogor konseling gizi jarang dilakukan kader disebabkan oleh kondisi di lapangan seperti keterbatasan waktu dan fasilitas (alat bantu media konseling

dan pengukuran panjang badan) serta kader belum memiliki keberanian dan keterampilan yang memadai<sup>8</sup>. Efektivitas konseling gizi dengan media buku saku terhadap pengetahuan sikap mengenai pencegahan hipertensi dan kebiasaan makan natrium dan serat pada remaja di SMAN 15 Semarang diketahui bahwa konseling gizi menggunakan media buku saku efektif dalam merubah pengetahuan dan kebiasaan makan natrium<sup>9</sup>. Edukasi dengan media buku saku dan leaflet menyebutkan bahwa buku saku dan leaflet sama-sama efektif dalam meningkatkan pengetahuan namun dilihat dari perhitungan statistika buku saku lebih efektif daripada leaflet<sup>10</sup>. Pemberian konseling dengan brosur memiliki pengaruh dalam meningkatkan kepatuhan diet pasien hipertensi secara signifikan<sup>12</sup>.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dilaksanakan penelitian mengenai pengaruh konseling gizi dengan buku saku dan brosur terhadap pengetahuan dan sikap pola makan pada penyandang obesitas di posbindu wilayah kerja Puskesmas Depok II dan III.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka didapat rumusan masalah sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh konseling gizi tentang pola makan dengan media buku saku dan brosur terhadap pengetahuan dan sikap pola makan penyandang obesitas di posbindu wilayah kerja Puskesmas Depok II dan III”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh konseling gizi tentang pola makan melalui media buku saku dan brosur terhadap pengetahuan dan sikap pola makan penyandang obesitas di posbindu wilayah kerja puskesmas Depok II dan III.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui perbedaan nilai pengetahuan mengenai pola makan penyandang obesitas sebelum dilakukan konseling gizi dengan media buku saku dan brosur.
- b. Mengetahui perbedaan nilai pengetahuan mengenai pola makan penyandang obesitas setelah dilakukan konseling gizi dengan media buku saku dan brosur.
- c. Mengetahui perbedaan nilai sikap mengenai pola makan penyandang obesitas sebelum dilakukan konseling gizi dengan media buku saku dan brosur.
- d. Mengetahui perbedaan nilai sikap mengenai pola makan penyandang obesitas setelah dilakukan konseling gizi dengan media buku saku dan brosur
- e. Mengetahui perbedaan nilai pengetahuan mengenai pola makan penyandang obesitas sebelum dan setelah dilakukan konseling gizi dengan media buku saku dan brosur.

- f. Mengetahui perbedaan perubahan nilai sikap mengenai pola makan penyandang obesitas sebelum dan setelah dilakukan konseling gizi dengan media buku saku dan brosur.

#### **D. Ruang Lingkup**

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup di bidang gizi masyarakat dalam melakukan konseling gizi mengenai pola makan melalui media buku saku untuk melihat perubahan pengetahuan dan sikap pola makan penyandang obesitas di posbindu wilayah kerja puskesmas Depok II dan III.

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

1. Manfaat teoritis

- a. Bagi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian untuk penelitian lain dengan topik yang sama ataupun berbeda.

- b. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan wawasan di bidang penelitian terutama mengenai tema konseling mengenai pola makan pada penyandang obesitas

## 2. Manfaat praktis

### a. Bagi puskesmas

Sebagai bahan ajar atau media dalam penyampaian pengetahuan dan sikap pola makan pada obesitas untuk penyandang obesitas di wilayah kerja puskesmas Depok II dan III.

### b. Bagi penyandang obesitas

Adanya media buku saku sebagai media informasi tentang pola makan.

## **F. Keaslian Skripsi**

1. Penelitian Afriska dengan judul pengaruh konseling gizi pada remaja obesitas, menyatakan adanya pengaruh konseling gizi terhadap pengetahuan dan ada pengaruh konseling gizi terhadap asupan energy dan lemak sesudah dilakukan intervensi<sup>8</sup>. Persamaan dengan penelitian adalah intervensi yang dilakukan yaitu dengan cara konseling gizi serta variabel yang diteliti yaitu tingkat pengetahuan. Perbedaannya sasaran konseling pada penelitian Afriska yaitu remaja obesitas sedangkan pada penelitian ini yaitu penyandang obesitas di posbindu yang mana sasarannya lebih luas jangkauan umurnya. Serta penambahna variable yang diteliti yaitu pola makan.
2. Penelitian Neldawati dengan judul pengaruh konseling dengan media booklet terhadap konsumsi sayur buah dan *fast food* pada remaja obesitas, menyatakan adanya peningkatan konsumsi sayur dan buah dan juga penurunan konsumsi *fast food* pada remaja obesitas setelah di berikan intevensi berupa konseling gizi dengan media booklet<sup>9</sup>. Persamaan dengan penelitian adalah intervensi yang dilakukan yaitu dengan cara konseling gizi serta variabel yang diteliti yaitu media konseling dan tingkat pengetahuan. Perbedaannya sasaran konseling pada penelitian Neldawati yaitu media yang digunakan berupa booklet sedangkan pada penelitian ini media yang digunakan berupa buku saku. Serta penambahan variable yang diteliti yaitu pola makan.



### 3. Produk yang Dihasilkan

Tabel 1. Produk yang Dihasilkan

|                    |   |
|--------------------|---|
| Nama produk        | Buku Saku Berat Ideal Sehat Masyarakat (BISMA)  |
| Karakteristik      | Buku ini berisi tentang :<br>Pengertian obesitas, cara mengetahui obesitas, penyebab obesitas dan cara mengatasinya, dampak obesitas, daftar makanan yg sebaiknya dikonsumsi dan contoh menu dalam sehari |
| Fungsi             | Buku saku ini dapat digunakan sebagai panduan sederhana untuk mengetahui cara dalam mencegah faktor resiko penyakit akibat obesitas   |
| Keunggulan         | Media edukasi gizi yang dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap dalam mengatur pola makan dan memilih makanan  |
| Panduan penggunaan | Buku saku ini terdiri atas 12 lembar yang dapat dibaca dengan membalik tiap halamannya  |