

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas merupakan penyakit yang kompleks dan multifaktoral yang ditandai dengan kelebihan berat badan karena adanya penumpukan lemak yang berlebihan di dalam tubuh. Obesitas disebabkan oleh tidak seimbangnya jumlah energi yang masuk dan jumlah energi yang dikeluarkan sehingga berat badan menjadi lebih berat dibandingkan berat badan ideal karena adanya penumpukan lemak di dalam tubuh (Wijaksana *et al.*, 2016).

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk menentukan status gizi seseorang. Kenaikan IMT yang signifikan dapat memicu terjadinya obesitas, yang kemudian berisiko menyebabkan berbagai Penyakit Tidak Menular (PTM), seperti penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, hipertensi, dan gangguan kesehatan lainnya (Muhammad HFL, 2019). Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyakit yang tidak dapat ditularkan dari suatu individu ke individu lainnya. Penyakit ini menjadi tantangan utama dalam bidang kesehatan, baik di negara berkembang maupun negara maju (Kartini *et al.*, 2023).

Setiap tahunnya, kasus obesitas terus meningkat terutama pada kalangan remaja karena gaya hidup yang tidak teratur seperti pola makan dan frekuensi makan yang berlebihan atau kebiasaan makan yang salah (Nugroho *et al.*, 2020). Senada dengan penelitian oleh Nugroho *et al.*, 2020, Sugiatmi *et al.*, 2018) menyatakan bahwa obesitas pada remaja berisiko lanjut ke usia dewasa serta

dapat mengakibatkan munculnya penyakit degeneratif dan *non* infeksi akibat dari perilaku kesehatan yang dilakukan saat remaja.

Data dari World Health Organization (WHO) 2020 menyebutkan bahwa lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2022. Obesitas pada remaja usia 16 – 18 tahun selain dialami oleh penduduk di dunia juga banyak terjadi di Indonesia. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (Kemenkes BKPK, 2023) menunjukkan prevalensi status gizi obesitas di Indonesia pada remaja yaitu 3,3%. Prevalensi status gizi obesitas pada remaja di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) yaitu 5,6% yang berarti masih berada diatas rata-rata nasional. Sedangkan berdasarkan data (Riskesdas, 2018), di Kabupaten Sleman memiliki prevalensi remaja dengan status gizi obesitas 7,35%. Data hasil penelitian Aryanti, 2022 menunjukan bahwa terdapat 71 siswa usia 15- 18 tahun dari total kelas X dan XI yang memiliki status gizi *overweight* dan obesitas di SMA Negeri 1 Godean.

Kurangnya pengetahuan tentang gizi dapat menjadi penyebab timbulnya masalah gizi serta mendorong perilaku makan yang tidak sehat (Aulia, 2021). Pengetahuan yang dimiliki seseorang memengaruhi sikap dan perilakunya dalam memilih makanan, yang pada akhirnya dapat berdampak pada status gizinya. Semakin tinggi pemahaman seseorang tentang gizi, diharapkan semakin baik pula kondisi gizinya (Pantaleon, 2019). Pengetahuan gizi terdiri dari pengetahuan terkait pangan dan zat gizi, informasi gizi, serta keamanan pangan. Remaja yang belum memahami gizi yang baik perlu berusaha menjaga keseimbangan antara asupan nutrisi dari makanan dan kebutuhan tubuh,

sehingga dapat mencegah masalah kekurangan atau kelebihan nutrisi (Fitriani, 2020).

Sikap menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perilaku kesehatan seseorang (Izza, 2023). Memenuhi kebutuhan gizi dengan mengonsumsi makanan bergizi mencerminkan sikap positif pada remaja. Sebaliknya, sikap negatif dapat membuat remaja kurang memperhatikan asupan makanan yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizinya (Hutagaol, 2021). Individu yang memiliki perilaku baik dalam menjaga asupan gizi seimbang umumnya menunjukkan pengetahuan dan sikap yang positif. Hal ini mencerminkan adanya kaitan antara pengetahuan dan sikap terhadap kelebihan berat badan pada remaja (Izza, 2023).

Upaya yang efektif diperlukan untuk mengurangi kasus obesitas. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah edukasi gizi, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi. Tingkat pengetahuan seseorang berperan dalam membentuk sikapnya. Edukasi ini dapat disampaikan melalui berbagai media dan metode (Widjanarko B *et al.*, 2015). Edukasi gizi merupakan pendekatan yang edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi (Shweta, 2016). Semakin tinggi pengetahuan gizi, semakin besar pengaruhnya terhadap sikap dan perilaku dalam konsumsi makanan (Fikawati S SA, 2017).

Pendidikan gizi membutuhkan media yang efisien dan efektif untuk memastikan bahwa pesan tersebut sampai ke khalayak yang dituju. Media pendidikan sendiri adalah alat atau pelengkap yang dapat digunakan dalam

kegiatan pembelajaran untuk mempermudah dan memperjelas penyampaian ide, konsep, pemahaman, atau materi pelajaran secara keseluruhan. Poster, leaflet, dan booklet adalah jenis media cetak yang dapat dibagikan kepada siswa sasaran sebagai alat bantu dalam mengajari siswa tentang gizi. Media pendidikan ini merupakan bagian utama dari proses pendidikan dan merupakan komponen penting dalam membantu proses belajar (Muwakhidah *et al.*, 2021).

E-booklet adalah media penyampaian pesan kesehatan dalam bentuk buku digital yang menggabungkan teks dan gambar. Keunggulan *e-booklet* terletak pada kemampuannya untuk menyajikan informasi yang lebih lengkap, terperinci, dan jelas, serta bersifat edukatif. Selain itu, *e-booklet* sebagai media edukasi mudah dibawa ke mana saja, memungkinkan pembaca untuk mengaksesnya berulang kali dan menyimpannya (Uha Suliha, 2017). Penyusunan *e-booklet* disesuaikan dengan kebutuhan remaja, serta dilengkapi dengan gambar untuk menarik perhatian mereka dan menghindari kebosanan saat membaca. Inilah alasan mengapa *e-booklet* dipilih sebagai media edukasi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh pengembangan media edukasi *e-booklet* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap dalam pencegahan obesitas siswa SMA.

B. Rumusan Masalah

Apakah penggunaan media edukasi *e-booklet* dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa SMA dalam pencegahan obesitas?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* terhadap pengetahuan dan sikap siswa SMA terkait pencegahan obesitas.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* terhadap pengetahuan siswa SMA terkait pencegahan obesitas.
- b. Mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* terhadap sikap siswa SMA terkait pencegahan obesitas.
- c. Mengetahui efektivitas edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* terhadap pengetahuan siswa SMA terkait pencegahan obesitas.
- d. Mengetahui efektivitas edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* terhadap sikap siswa SMA terkait pencegahan obesitas.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini termasuk dalam penelitian di bidang gizi masyarakat yang mengkaji mengenai pengembangan media edukasi *e-booklet* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap dalam pencegahan obesitas siswa SMA.

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 di bidang gizi dan dapat digunakan sebagai bahan referensi maupun bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.

b. Bagi Remaja

Memberikan informasi kepada siswa SMA tentang upaya pencegahan obesitas sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap.

c. Bagi Masyarakat

Memberikan masukan dan informasi kepada masyarakat mengenai pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* terhadap pengetahuan dan sikap siswa SMA terkait pencegahan obesitas.

d. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan yang lebih mengenai pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* terhadap pengetahuan dan sikap siswa SMA terkait pencegahan obesitas serta sebagai tambahan referensi bagi peneliti lain dengan topik yang sama.

F. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian memuat ringkasan hasil penelitian yang mendukung dan berkaitan dengan topik yang dibahas. Penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian ini disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Penelitian Terdahulu	Perbandingan
1.	a. Judul Penelitian: Efektifitas Penggunaan Media <i>E-booklet</i> terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Upaya Pencegahan Obesitas pada Karang Taruna b. Nama Peneliti: Wulandari c. Tahun: 2024 d. Hasil Penelitian: Hasil uji <i>statistic</i> menunjukkan nilai <i>p-value</i> pengetahuan kelompok perlakuan yaitu 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai <i>p-value</i> pengetahuan pada kelompok kontrol yaitu 0,001 ($p < 0,05$). Nilai <i>p-value</i> sikap pada kelompok perlakuan 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai <i>p-value</i> sikap pada kelompok kontrol 0,000 ($p < 0,05$). Edukasi gizi dengan menggunakan <i>e-booklet</i> dan leaflet sama-sama efektif terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang pencegahan obesitas dengan <i>p-value</i> keduanya 0,000 ($p < 0,05$).	a. Persamaan Jenis penelitian berupa <i>quasi experimental</i> dengan kelompok kontrol, variabel yang diteliti dan jenis media edukasi yang digunakan berupa <i>e-booklet</i>. b. Perbedaan Rancangan penelitian, subjek yang diteliti, waktu pelaksanaan dan materi yang terkandung di dalam <i>e-booklet</i>.
2.	a. Judul Penelitian: Efektivitas Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media <i>E-booklet</i> Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Siswa <i>Overweight</i> di Batang b. Nama Peneliti: Amalia <i>et al</i> c. Tahun: 2023 d. Hasil Penelitian: Peningkatan rerata skor pengetahuan kelompok kontrol sebesar $2,95 \pm 0,758$,	a. Persamaan Jenis penelitian berupa <i>quasi experimental</i> dengan kelompok kontrol, variabel yang diteliti dan jenis media edukasi yang digunakan berupa <i>e-booklet</i>. b. Perbedaan Rancangan penelitian, subjek yang diteliti, waktu

sedangkan pada kelompok perlakuan sebesar $15,68 \pm 3,022$. Peningkatan rerata skor sikap pada kelompok kontrol mengalami penurunan sebesar $-0,77 \pm 0,1121$, sedangkan pada kelompok perlakuan mengalami peningkatan sebesar $0,209 \pm 0,0401$. Terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang melalui media <i>e-booklet</i> terhadap pengetahuan gizi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang melalui media <i>e-booklet</i> terhadap sikap gizi $p = 0,001$ ($p < 0,05$).	pelaksanaan dan materi yang terkandung di dalam <i>e-booklet</i>.
3. a. Judul Penelitian: Efektifitas Edukasi Gizi Dengan Ceramah dan Media <i>E-booklet</i> Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Obesitas b. Nama Peneliti: Kurniasari <i>et al</i> c. Tahun: 2021 d. Hasil Penelitian: Edukasi gizi dengan media <i>e-booklet</i> efektif meningkatkan pengetahuan sebesar $2,21$ ($95\%CI=1,388 - 3,039$, $p=0,000$) dan sikap sebesar $0,25$ ($95\%CI=0,091 - 0,408$, $p=0,003$) dibandingkan dengan ceramah saja pada remaja obesitas.	a. Persamaan Jenis penelitian berupa <i>quasi experimental</i> dengan kelompok kontrol, variabel yang diteliti dan jenis media edukasi yang digunakan berupa <i>e-booklet</i>. b. Perbedaan Rancangan penelitian, subjek yang diteliti, waktu pelaksanaan dan materi yang terkandung di dalam <i>e-booklet</i>.

G. Produk yang Dihasilkan

Produk yang dihasilkan meliputi deskripsi produk, karakteristik, fungsi, keunggulan, cara penggunaan dan *link* akses dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Produk yang Dihasilkan

Keterangan	Deskripsi
Produk	<i>E-booklet</i>
Karakteristik	Pengetahuan mengenai remaja, kebutuhan gizi remaja, penentuan status gizi remaja, masalah obesitas, faktor penyebab obesitas, dampak obesitas, dan upaya pencegahan obesitas dengan gizi seimbang.
Fungsi	Digunakan untuk memberikan edukasi gizi terkait pencegahan masalah gizi obesitas.
Keunggulan	<i>E-booklet</i> memiliki keunggulan dalam menyajikan informasi lengkap dan jelas dengan kombinasi teks dan gambar yang menarik. Media ini mudah diakses kapan saja, dibaca ulang, dan dapat dibawa ke mana saja. Desainnya yang menarik juga mencegah kebosanan, menjadikannya efektif untuk audiens remaja. Selain itu, <i>e-booklet</i> dapat dengan mudah disesuaikan dengan berbagai perangkat.
Cara Penggunaan	Dapat dibuka melalui link yang tersedia dengan menggunakan <i>handphone</i> ataupun laptop.
Link <i>E-booklet</i>	https://heyzine.com/flip-book/029f66e3d4.html