

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Edukasi Gizi merupakan upaya untuk mempengaruhi perubahan perilaku dalam metode pengajaran untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan secara tidak langsung merubah pola makan seseorang sehingga dapat memberikan asupan gizi yang lebih optimal (Maria *et al.*, 2020). Dalam melakukan edukasi gizi diusahakan menggunakan media pembelajaran yang menarik sebagai alat bantu untuk penyampaian materi sehingga dapat diterima dengan mudah dan menghindari kejenuhan remaja (Suliha, 2003).

Media edukasi sesuatu yang bersifat menyalurkan pesan dan merangsang pikiran, perasaan dan kemauan sehingga terjadinya proses belajar dalam menerima pesan (Kaderani, 2019). Media edukasi dibagi atas beberapa macam salah satunya yaitu media cetak yang terdiri atas poster, *leaflet*, *flyer*, *flipcard* dan *booklet*. Namun, *booklet* merupakan salah satu media edukasi gizi yang sering digunakan karena efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan kepada remaja (Fitriani & Safitri, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa penyuluhan gizi menggunakan media *booklet* pada remaja *overweight* di SMA N 1 Semarang terjadi peningkatan pengetahuan gizi dari 21,4% menjadi 57,1% (Fitriani & Safitri, 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan edukasi gizi mengenai obesitas didapatkan *p-value* $0,00 < 0,05$ yang menunjukkan ba

hwa terdapat pengaruh pemberian edukasi gizi menggunakan media *booklet* (Andara *et al.*, 2023).

Menurut Diyani, 2010 Peningkatan pengetahuan gizi pada responden diharapkan dapat merubah pola makan remaja yang berlebihan menjadi seimbang sehingga dapat menurunkan berat badan remaja. Pengetahuan berpengaruh terhadap perilaku suatu individu sehingga merubah gaya hidup sehat (Diba *et al.*, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan tentang obesitas yang rendah meningkatkan risiko obesitas 6,673 kali pada remaja (Ali & Nuryani, 2018). Selain itu, dalam edukasi gizi dapat melihat perubahan perilaku makan responden, proses pendidikan atau edukasi selama 1 bulan untuk mencoba perilaku baru dan pada terakhir dilakukan penilaian perilaku atau pembentukan perilaku disebut *adaption* (Andriani *et al.*, 2019).

Menurut WHO pada tahun 2022, lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan, Prevalensi obesitas meningkat dalam setiap tahunnya sekitar 2,6% (*Word Health Organization*, 2022). Kasus *overweight* dan obesitas di Indonesia menunjukkan angka yang cukup tinggi dan terus meningkat serta dapat mengakibatkan dampak kesehatan yang kurang baik bagi penderitanya. Obesitas tidak mengenal usia, menyerang semua kelompok mulai dari bayi hingga lansia (Rani *et al.*, 2021).

Berdasarkan Riskesdas 2018, Prevalensi obesitas di Indonesia secara keseluruhan mencapai 21,8%, Hal ini berarti 1 dari 5 orang di

Indonesia mengalami obesitas. Kejadian obesitas tidak hanya terjadi pada orang dewasa, tetapi juga pada remaja. Prevalensi status gizi menurut perbandingan indeks massa tubuh dengan usia (IMT/U) pada remaja usia 16-18 tahun berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI), 2023 pada kategori *overweight* laki-laki sebesar 8,2% dan perempuan 9,5%. Sedangkan kategori obesitas laki-laki 3,5% dan perempuan 3,1%. Hal ini menunjukkan bahwa obesitas pada remaja juga merupakan masalah yang perlu diwaspadai (SKI, 2023).

Prevalensi gizi lebih berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 Provinsi DIY prevalensi *overweight* sebesar 13,5% sedangkan obesitas sebesar 5,6%. Hal ini menunjukkan bahwa masalah gizi lebih pada remaja perlu ditanggulangi (SKI, 2023).

Remaja merupakan kelompok rentan mengalami masalah gizi, termasuk obesitas. Hal ini disebabkan kebiasaan makan remaja telah berubah banyak mengonsumsi makanan kemasan, jajanan dan *fast food* dengan kandungan protein, lemak, karbohidrat sederhana dan garam tinggi namun rendah serat. Menurut Masriadi, 2018 perubahan pola makan tidak menerapkan makanan seimbang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan salah satunya memicu munculnya penyakit degeneratif (Hanani *et al.*, 2021).

Dalam penelitian bahwa terdapat hubungan antara asupan makan dan kejadian gizi lebih pada remaja yaitu pola makan remaja dengan frekuensi makan >3 kali/hari lebih besar dari pada frekuensi 2 kali/hari yang

mengakibatkan asupan makan dalam sehari akan berlebih. Semakin banyak seseorang mengonsumsi makanan maka terdapat kecenderungan mengalami gizi lebih. Dengan kebiasaan mengonsumsi makanan ringan dengan pengolahan digoreng, *fast food* mengandung tinggi kalori, lemak, garam secara berlebihan menjadi penyebab kegemukan. (Amryna & Prameswari, 2022).

Intervensi non-farmakologis melalui perubahan gaya hidup didalamnya termasuk diet asupan penerapan porsi makana, berdasarkan program GENTAS (Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas) menganjurkan penggunaan piring makan model T dalam salah satu gerakanya untuk menurunkan prevalensi obesitas (Kemenkes RI, 2017b). Piring T memiliki densitas energi yang rendah karena meningkatkan asupan sayur, sehingga secara langsung menurunkan energi yang berasal dari asupan (Nugroho, 2021).

Oleh karena itu perlu adanya upaya penanggulangan gizi lebih dan obesitas pada remaja melalui edukasi gizi. Modifikasi penggunaan media edukasi *booklet* sebagai sumber informasi yang mudah dibawa dan dibaca yang disertai dengan Form *Diet Tracker* atau disebut dengan "*Book Tracker*". Dalam media ini disertai dengan Form *Diet Tracker* atau pencatatan makanan digunakan mengumpulkan informasi kuantitatif yang akurat tentang pola makan individu (Ortega *et al.*, 2015). Sehingga dapat menggambarkan kebiasaan asupan makan sesuai dengan anjuran metode

piring T pada siswa SMA penyandang *overweight* dan obesitas di wilayah Kabupaten Sleman.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh edukasi gizi menggunakan *book tracker* terhadap pengetahuan dan asupan makan pada siswa SMA penyandang *overweight* dan obesitas di wilayah Kabupaten Sleman ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan *book tracker* terhadap pengetahuan dan asupan makan pada siswa SMA penyandang *overweight* dan obesitas di wilayah Kabupaten Sleman

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya pengaruh pengetahuan siswa *overweight* dan obesitas di SMA N 1 Tempel sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *book tracker*
- b. Diketuainya pengaruh pengetahuan siswa *overweight* dan obesitas di SMA N 1 Turi sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *leaflet*
- c. Diketuainya pengaruh asupan makan siswa *overweight* dan obesitas di SMA N 1 Tempel sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *book tracker*

- d. Diketuainya pengaruh asupan makan siswa *overweight* dan obesitas di SMA N 1 Turi sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *leaflet*
- e. Diketuainya pengaruh edukasi gizi menggunakan media *book tracker* dan *leaflet* terhadap pengetahuan dan asupan makan pada Siswa SMA Penyandang *overweight* dan obesitas.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini adalah Gizi Klinik. Dalam penelitian ini yakni pengaruh pemberian edukasi gizi dengan media *book tracker* dan *leaflet* terhadap pengetahuan dan asupan makan pada siswa SMA *overweight* dan obesitas di wilayah Kabupaten Sleman.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Bagi Peneliti dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan di bidang penelitian mengenai edukasi asupan makan pada penyandang *overweight* dan obesitas
 - b. Bagi Jurusan Gizi sebagai bahan referensi mengenai penggunaan *book tracker* terhadap asupan makan pada penyandang *overweight* dan obesitas serta dapat dijadikan sebagai media pendidikan gizi

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah untuk memberikan masukan dan informasi mengenai media pembelajaran gizi yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan tentang penanggulangan *overweight* dan obesitas pada remaja
- b. Bagi penyandang *overweight* dan obesitas untuk meningkatkan pengetahuan serta sebagai media informasi mengenai asupan makan.

F. Keaslian Penelitian

1. Nurul Riau Dwi Safitri, Deny Yudi Fitriani (2016) dengan judul "*Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja Overweight*" desain penelitian ini menggunakan *Quasy Experimental* dengan *pre-post test group design*. Dengan variabel bebas edukasi gizi dan variabel terikat pengetahuan remaja menggunakan media *booklet*. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Semarang karena berdasarkan penelitian sebelumnya prevalensi *overweight* pada remaja di SMA Negeri 1 Semarang cukup tinggi yaitu sebesar 13,2%. Peningkatan rerata pengetahuan gizi pada kelompok ceramah dari sebelumnya sebesar 72,99% menjadi 78,88%, sedangkan pada kelompok *booklet* rerata pengetahuan sebelum edukasi sebesar 73,96% menjadi 78,89%. Peningkatan rerata sikap gizi pada kelompok ceramah dari sebelumnya sebesar 75,86 menjadi 79,07, sedangkan peningkatan rerata sikap pada kelompok *booklet* dari sebelumnya sebesar

73,14 menjadi 78,93. Terdapat perbedaan rerata pengetahuan dan sikap gizi pada kelompok ceramah dan *booklet* ($p < 0,05$). Perbedaan perubahan pengetahuan sesudah edukasi didapatkan selisih standar deviasi pada kelompok kontrol metode ceramah 6,53 dan kelompok intervensi media *booklet* 5,83. (Fitriani & Safitri, 2016).

2. Usmaran, Mita Andriani; Mulyo, Gurid Pramintarto Eko; Hastuti, widi; Hapsari Agustina Indri dan Kaffah, Zidnie Silmi (2019) dengan judul “*Media Kalender dan Leaflet dalam Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Makan Remaja Overweight*”. Desain penelitian ini menggunakan Metode *quasi experiment* dengan *pre-post test with control group design*. Penelitian ini variabel bebas Pendidikan gizi dan variabel terikat pengetahuan dan perilaku makan remaja *overweight* menggunakan media kalender dan *leaflet*. Hasil penelitian ini menunjukkan ada perubahan penggunaan media kalender dalam Pendidikan gizi terhadap pengetahuan ($p = 0,000$) dan perilaku makan ($p = 0,000$) remaja gizi lebih, ada pengaruh penggunaan media *leaflet* dalam Pendidikan gizi terhadap pengetahuan ($p = 0,000$) tidak ada efek terhadap perilaku makan ($p = 0,903$) remaja gizi lebih. Tidak ada perbedaan media kalender dan *leaflet* terhadap pengetahuan remaja gizi lebih ($p = 0,315$). Ada perbedaan media kalender dan *leaflet* terhadap perilaku makan remaja gizi lebih ($p = 0,001$). Berdasarkan uji statistic terhadap skor perilaku makan, terdapat pengaruh penggunaan media kalender dalam Pendidikan gizi remaja gizi lebih ($p < 0,05$). Proses Pendidikan selama 1 bulan untuk mencoba perilaku baru

dan pada terakhir dilakukan penilaian perilaku atau pembentukan perilaku disebut *adaption* (Andriani *et al.*, 2019).

3. Mardiana, Yulianto (2019) dengan judul “*Pengaruh Edukasi Gizi Media Booklet Terhadap Pengetahuan dan Asupan Gizi Remaja Obesitas di Kota Palembang*”. Desain penelitian ini menggunakan Jenis Penelitian *quasy experimental pre-post test with control group design*. Penelitian ini variabel bebas penyuluhan atau edukasi Gizi dan variabel terikat pengetahuan dan asupan gizi menggunakan media *booklet*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok perlakuan dan pembandingan mengalami peningkatan sedangkan untuk rata-rata asupan energi, protein, lemak, karbohidrat dan berat badan. Pada kelompok perlakuan mengalami penurunan dibandingkan pada kelompok kontrol ($p < 0,0005$) (Mardiana & Yulianto, 2019).
4. Nadia Farah Diba, Astutik Pudjirahaju, I nengah Tanu Komalya (2020) dengan judul “*Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Berat Badan Remaja Overweight SMPN 1 Malang*”. Desain penelitian ini menggunakan Metode *Pra-ekperimen desain nonrandomized control group pre-post test*. Penelitian ini variabel bebas penyuluhan atau edukasi Gizi dan variabel terikat pengetahuan dan pola makan menggunakan media *booklet*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan gizi seimbang dengan media *booklet* lebih efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, pola makan pada kelompok pangan umbi-umbian, sayuran, kacang-

kacangan dan gula dibandingkan kelompok penyuluhan tanpa media *Booklet*. Penyuluhan gizi seimbang dengan media *booklet* tidak efektif meningkatkan pola makan kelompok bahan pangan hewani, lemak/minyak dan aktivitas fisik (Diba *et al.*, 2020).

5. Bektiningrum, A. (2023) dengan judul “*Pengaruh Edukasi Tentang Obesitas Dengan Media E-Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Asupan Makan Pada Remaja*” desain penelitian ini menggunakan *Pre-eksperimen* dengan *pre-post test without control group design*. Penelitian ini variabel bebas Edukasi gizi dan variabel terikat pengetahuan menggunakan media *e-booklet*. Pada penelitian ini terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan ($p < 0,05$). Kemudian pada asupan makan pada minggu pertama terdapat perbedaan asupan makan kecuali pada asupan karbohidrat. Sedangkan, pada minggu kedua terdapat perbedaan dengan hasil uji statistik asupan energi ($p = 0,000$), asupan protein ($p = 0,000$), asupan lemak ($p = 0,000$) dan asupan karbohidrat ($p = 0,001$) (Bektiningrum, 2023)(Bektiningrum, 2023).