

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Overweight dan obesitas merupakan kondisi berat badan yang berlebih dan melebihi batas ideal. *Overweight* berada pada tingkatan yang lebih rendah dibandingkan dengan obesitas. *Overweight* dan obesitas merupakan kondisi dimana asupan energi lebih besar dibandingkan pengeluarannya. Kondisi ini ditandai dengan meningkatnya jumlah lemak dalam tubuh, juga ditandai dengan meningkatnya nilai indeks massa tubuh (IMT) (Setiawan *et al.*, 2023).

Overweight dan obesitas merupakan salah satu masalah gizi pada remaja yang banyak terjadi. Data hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa di Indonesia prevalensi *overweight* pada kelompok usia 16-18 tahun adalah 8,8% dan obesitas 3,3%. Di Daerah Istimewa Yogyakarta prevalensi *overweight* kelompok usia 16-18 tahun ada di angka 13,5% dan obesitas di angka 5,6% (Kemenkes, 2023). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar di kabupaten Bantul, prevalensi *overweight* pada kelompok usia 16-18 tahun adalah 4,81% dan obesitas 6,2% (Kemenkes, 2018).

Overweight dan obesitas dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Lemak yang menimbun >20% dari berat badan ideal berisiko menimbulkan masalah kesehatan. Beberapa masalah kesehatan yang dapat terjadi adalah hipertensi, diabetes mellitus, gangguan jantung, stroke, asma, *obstructive sleep apnea* (OSA), *obesity hypoventilation syndrome* (OHS), osteoarthritis, *gout* arthritis, sindrom ovarium polikistik, infertilitas, inkontinensia urin tipe stres,

katarak, kanker, *non-alcoholic fatty liver disease* (NAFLD), dan batu empedu (Setiawan *et al.*, 2023).

Overweight dan obesitas dapat disebabkan oleh banyak faktor. Beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan *overweight* dan obesitas antara lain pola makan dan kebiasaan makan, aktivitas fisik dan gaya hidup, pola asuh orang tua, dan faktor risiko lainnya seperti Riwayat obesitas dalam keluarga (Setiawan *et al.*, 2023). Konsumsi gula berlebih merupakan salah satu faktor risiko penting dalam peningkatan prevalensi penyakit tidak menular (PTM) seperti obesitas, diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, serta masalah kesehatan gigi. Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan agar konsumsi gula tambahan tidak lebih dari 10% dari total energi, bahkan dianjurkan kurang dari 5% untuk manfaat kesehatan tambahan (WHO, 2023). Pada faktanya, pola konsumsi gula di masyarakat masih jauh di atas rekomendasi tersebut.

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa sebanyak 33,7% masyarakat mengonsumsi konsumsi makanan manis lebih dari 1 kali perhari dan sebanyak 47,5% mengonsumsi minuman manis lebih dari 1 kali perhari. Kelompok usia 15-19 tahun pada survei yang sama dengan konsumsi makanan manis lebih dari 1 kali perhari menunjukkan angka 35,3% dan konsumsi minuman manis lebih dari 1 kali perhari menunjukkan angka 45,8% (Kemenkes, 2023). Di Daerah Istimewa Yogyakarta, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa konsumsi makanan manis dengan frekuensi lebih dari 1 kali adalah 35,7% dan konsumsi minuman manis

lebih dari 1 kali sebanyak 57,9%. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi konsumsi makanan manis dengan frekuensi lebih dari 1 kali di kabupaten Bantul adalah 46,23% dan konsumsi minuman manis lebih dari 1 kali sebanyak 75,96% (Kemenkes, 2018).

Konsumsi gula berlebih dapat memicu berbagai masalah kesehatan. Masalah kesehatan tersebut antara lain obesitas, penyakit jantung, diabetes melitus, gigi berlubang, penyakit lemak hati, kerusakan pada kulit, kanker, dan kerusakan pada ginjal (Kemenkes, 2024a). Konsumsi gula yang tinggi pada remaja juga dapat meningkatkan risiko terkena diabetes (Rodhatul Jannah and Humayrah, 2024).

Remaja merupakan kelompok yang rentan konsumsi gula yang tinggi. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor yang memengaruhi seperti pengaruh teman sebaya dan media massa (Yulianti and Mardiyah, 2024). Konsumsi gula yang tinggi dari minuman berpemanis kemasan pada remaja juga dapat dipengaruhi oleh rendahnya kemampuan membaca label informasi nilai gizi (Sari, Utari and Sudiarti, 2021). Kesadaran diri atau *self awareness* yang rendah juga berhubungan dengan rendahnya kontrol untuk mengonsumsi gula (Ningsih, Tampubolon and Dewi, 2024).

Beberapa studi menunjukkan bahwa pengetahuan remaja mengenai konsumsi gula masih tergolong rendah. Studi di luar negeri menyampaikan bahwa pengetahuan remaja terhadap minuman berpemanis hanya pada tingkat sedang (Teng *et al.*, 2020). Sebuah studi di Indonesia menyebutkan bahwa 68% pengetahuan remaja tergolong rendah (Wahidin *et al.*, 2025).

Upaya pemerintah dalam menekan konsumsi gula telah dilakukan melalui edukasi gizi serta penetapan batas konsumsi gula yaitu maksimal 50 gram gula atau sekitar 4 sendok makan per orang per hari (Kemenkes, 2024a). Akan tetapi, metode edukasi yang selama ini digunakan, seperti penyuluhan satu arah, masih dirasa kurang efektif dalam meningkatkan kesadaran terkait perilaku makan (Raut *et al.*, 2024). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan inovatif yang lebih partisipatif dan melibatkan remaja secara aktif dalam proses pengendalian perilaku makan.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah konsep *self-monitoring* atau evaluasi diri. Pencatatan makan atau *food record* terbukti dapat memengaruhi perilaku makan (Caon *et al.*, 2022). Melalui pencatatan, individu dapat lebih mudah mengenali pola konsumsinya sehingga terdorong untuk melakukan perubahan perilaku.

Berdasarkan konsep tersebut, dibuat *Sweet Track Logbook* yang merupakan sebuah buku catatan harian yang digunakan untuk memantau konsumsi gula. Dengan *logbook* ini, remaja dapat mencatat jumlah gula yang dikonsumsi setiap hari, sehingga menjadi alat evaluasi diri yang sederhana dalam membantu mengontrol konsumsi gula. Meskipun demikian, penelitian mengenai efektivitas *logbook* dalam mengurangi konsumsi gula pada remaja masih terbatas. Belum ada penelitian di Indonesia yang secara eksperimental menilai pengaruh penggunaan *logbook* cetak interaktif sebagai media edukasi gizi terhadap pengetahuan, sikap, dan konsumsi gula remaja. Hal ini menunjukkan

adanya kesenjangan penelitian yang perlu dijembatani melalui pendekatan baru berbasis partisipasi aktif siswa.

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh penggunaan *Sweet Track Logbook* terhadap pengetahuan, sikap, serta konsumsi gula remaja. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi edukasi gizi berbasis partisipatif di sekolah serta mendukung upaya pencegahan penyakit tidak menular sejak usia remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang terdapat pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Apakah terdapat pengaruh dari media edukasi *Sweet Track Logbook* terhadap pengetahuan terkait konsumsi gula sebagai alat evaluasi diri pada remaja di SMA?
2. Apakah terdapat pengaruh dari media edukasi *Sweet Track Logbook* terhadap sikap terkait konsumsi gula sebagai alat evaluasi diri pada remaja di SMA?
3. Apakah terdapat pengaruh dari media edukasi *Sweet Track Logbook* terhadap konsumsi gula sebagai alat evaluasi diri pada remaja di SMA?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh dari media edukasi *Sweet Track Logbook* terhadap pengetahuan, sikap, serta konsumsi gula pada remaja di SMA.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya pengaruh dari media edukasi *Sweet Track Logbook* terhadap pengetahuan terkait gula pada remaja di SMA.
- b. Diketuainya pengaruh dari media edukasi *Sweet Track Logbook* terhadap sikap terkait gula pada remaja di SMA.
- c. Diketuainya pengaruh dari media edukasi *Sweet Track Logbook* terhadap konsumsi gula pada remaja di SMA

D. Ruang Lingkup

1. Lingkup Bidang Kompetensi

Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 342 Tahun 2020 tentang Standar Profesi Nutrisisionis, penelitian ini merupakan penelitian dalam bidang gizi masyarakat khususnya dengan spesifikasi:

- a. Mampu melakukan asesmen gizi dan analisis masalah gizi kelompok
- b. Mampu melakukan penetapan masalah gizi dan faktor penyebab pada kelompok
- c. Mampu melakukan edukasi gizi
- d. Mampu melakukan monitoring dan evaluasi
- e. Mampu melakukan pencatatan dan pelaporan

2. Lingkup keterampilan gizi masyarakat

Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 342 Tahun 2020 tentang Standar Profesi Nutrisionis, penelitian ini mengakomodir keterampilan kompetensi tentang gizi masyarakat khususnya tentang:

- a. Mengumpulkan informasi masalah gizi (data primer terkait konsumsi pangan)
- b. Penentuan masalah gizi
- c. Penentuan penyebab masalah
- d. Menyusun rencana dan persiapan edukasi gizi pada kelompok
- e. Melaksanakan edukasi gizi pada kelompok
- f. Mengevaluasi hasil edukasi
- g. Penilaian pemahaman dan penerimaan terhadap intervensi gizi pada individu, kelompok, dan masyarakat
- h. Evaluasi dampak intervensi pada kelompok
- i. Pencatatan melalui cetak dan elektronik
- j. Penelitian terapan gizi

3. Lingkup Sasaran

Sasaran penelitian ini adalah remaja di sekolah menengah atas (SMA) di SMA Negeri 1 Bantul dan SMA Negeri 1 Sewon.

4. Lingkup Tempat

Penelitian ini bertempat di Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia.

5. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan di tahun 2025-2026.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Institusi Pendidikan Tinggi Vokasi Gizi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber referensi ilmiah dalam pengembangan inovasi intervensi gizi berbasis perilaku di lingkungan pendidikan. Selain itu, penelitian ini juga memperkaya literatur lokal tentang penerapan *logbook* sebagai alat edukatif dan evaluatif yang sederhana namun efektif dalam mengubah perilaku konsumsi.

b. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan yang menilai efektivitas *self-monitoring* berbasis digital, mengembangkan instrumen serupa dengan target populasi yang berbeda, atau memperluas evaluasi terhadap faktor-faktor psikososial yang memengaruhi keberhasilan perubahan perilaku konsumsi gula.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi Sasaran (Siswa SMA Negeri 1 Bantul dan SMA Negeri 1 Sewon)

Siswa yang dijadikan sebagai subyek penelitian diharapkan dapat menyerap dengan baik pesan terkait pentingnya membatasi konsumsi gula melalui metode eksperimen yang dilakukan, sehingga dapat berlanjut untuk membatasi konsumsi gula.

b. Bagi Institusi Pendidikan (SMA)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan dan dimanfaatkan sebagai acuan dalam penyusunan kebijakan serta intervensi bagi siswa SMA terkait konsumsi gula di SMA Negeri 1 Bantul dan SMA Negeri 1 Sewon.

c. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan kemampuan peneliti untuk melakukan penelitian terkait konsumsi gula, serta menambah pengetahuan dan pengalaman dalam menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama masa kuliah.

F. Keaslian penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Penulis/Sumber	Persamaan	Perbedaan
1.	<i>Knowledge, attitude and practices of sugar-sweetened beverages: A cross-sectional study among adolescents in Selangor, Malaysia</i>	(Teng <i>et al.</i> , 2020) / Nutrients	Variabel penelitian (pengetahuan, sikap, dan perilaku minuman manis)	Desain penelitian menggunakan <i>cross-sectional</i>
2.	<i>PEGASO e-Diary: User Engagement and Dietary Behavior Change of a Mobile Food Record for Adolescents'</i>	(Caon <i>et al.</i> , 2022) / Frontiers in Nutrition	Penggunaan <i>self-monitoring</i> perilaku makan remaja	Media yang digunakan berupa media digital bukan media cetak
3.	<i>Development of Self-Dietary Assessment Application "Diary NutriMe" as a Nutrition Assistance Tool for Overweight and Obese Adolescents</i>	(Haryana <i>et al.</i> , 2024) / Amerta Nutrition	Penggunaan metode pencatatan asupan makanan pada remaja	<i>Outcome</i> penelitian tersebut berupa pola makan secara menyeluruh, bukan hanya konsumsi gula
4.	Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan E-Diary Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Persepsi Perilaku Pada Remaja Putri	(Halimatussa'diah <i>et al.</i> , 2025) / Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan	Penggunaan <i>food diary/logbook</i> pada remaja SMA	Sampel penelitian remaja <i>overweight</i> dan obesitas
5.	<i>Food Diary</i> Sebagai Media Pemantauan Kecukupan Asupan Protein Terhadap Peningkatan Indikator Antropometri Dan <i>Dietary</i> Balita Stunting 12-59 Bulan Di Tasikmalaya	(Abdurrahmat <i>et al.</i> , 2025) / Journal of Nutrition College	Penggunaan <i>food diary/logbook</i> sebagai media pemantauan asupan makanan	Sampel penelitian (balita) dan jenis asupan yang diteliti (protein).

Berdasarkan hasil telaah beberapa penelitian sebelumnya yang tercantum di dalam tabel di atas, diketahui bahwa belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengembangkan dan menguji media *logbook* cetak interaktif sebagai alat edukasi dan evaluasi diri terkait konsumsi gula pada remaja SMA. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kesenjangan penelitian tersebut dan memberikan inovasi media edukasi gizi berbasis self-monitoring yang sesuai dengan karakteristik remaja.

G. Produk yang Dihasilkan

1. Nama Produk : *Sweet Track Logbook*
2. Jenis : Media Pendidikan
3. Spesifikasi :
 - a. Ukuran produk yang dibuat adalah panjang 14,8 cm dan lebar 21 cm (ukuran A5) dengan tebal kurang lebih 0,4 cm.
 - b. Jenis kertas yang digunakan untuk bagian sampul adalah kertas Art Carton 230 dan bagian isi dengan kertas HVS biasa.
 - c. Isi dari *logbook* ini di antaranya yaitu edukasi terkait gula, tips mengurangi gula, tabel pencatatan konsumsi gula selama 30 hari, dan halaman motivasi.
 - d. Cara menggunakan *logbook* ini cukup sederhana. Responden cukup mengisi bagian pencatatan konsumsi gula setiap harinya dengan mencantumkan tanggal dan waktu, jenis makanan atau minuman yang dikonsumsi, jumlah yang dikonsumsi, serta jumlah kandungan gula (jika diketahui).

e. Gambar media



Gambar 1. Gambar Media Sweet Track Logbook