

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tahun 2014 mengklasifikasikan remaja sebagai orang yang berusia antara 10 dan 18 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional mengatakan remaja adalah orang lajang yang berusia antara 10 dan 24 tahun. Sedangkan Remaja menurut Kesehatan Dunia Organisasi (WHO) merupakan seseorang yang ada di dalamnya rentang usia 10-19 tahun.

Prevalensi baik negara industri maupun negara berkembang memiliki tingkat obesitas dan kelebihan berat badan yang tinggi di antara populasi pemuda mereka. Secara global, jumlah anak-anak dan remaja yang mengalami obesitas telah meningkat dari 11 juta pada tahun 1975 menjadi 124 juta pada tahun 2015. (Jannah dkk., 2021)

Lebih dari 390 juta remaja berusia 5-19 tahun kelebihan berat badan pada tahun 2022, termasuk obesitas yang meningkat sebesar 20% dari 8% pada tahun 1990 (WHO, 2024). Berdasarkan data riskesdas tahun 2018, tingkat obesitas di kalangan remaja berusia 13-15 tahun adalah 5,1%, sedangkan menurut SKI tahun 2023, tingkat obesitas pada usia yang sama mencapai 4,4%.

Berat badan di masa remaja adalah indikator yang sangat efektif untuk memprediksi kemungkinan seseorang mengalami obesitas atau penyakit serius lainnya. Indeks Massa Tubuh (BMI) adalah cara yang umum digunakan dan disarankan untuk mengukur tingkat obesitas. Berat badan (kg) dibagi dengan tinggi badan (m<sup>2</sup>) kuadrat menghasilkan BMI.. Batasan obesitas pada populasi Asia cenderung lebih rendah dibandingkan dengan populasi Eropa karena orang Asia memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami diabetes tipe 2 pada nilai IMT yang lebih rendah dibandingkan orang Eropa. Angka yang digunakan sebagai batas kategori obesitas bisa ditentukan antara 22-25 kg/m<sup>2</sup>, sedangkan untuk risiko tinggi, nilai IMT yang diperhitungkan adalah antara 26-31 kg/m<sup>2</sup>. (Kuswandi & Rahayu, 2022)

Pengetahuan merupakan hasil dari proses penerimaan informasi melalui pancaindra, seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, dan lain-lain. Setelah menerima pendidikan gizi dalam bentuk kuliah dan kegiatan, pemahaman siswa sekolah dasar tentang pola makan seimbang meningkat, menurut penelitian oleh Mustikaningsih D, dan rekan-rekan. Hal ini menegaskan bahwa pendidikan gizi penting diperkenalkan sejak usia dini. Anak-anak pada umumnya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, dan rentang usia 6–15 tahun dianggap ideal untuk memberikan pendidikan gizi, karena pada tahap ini mereka berada dalam fase perkembangan intelektual yang memungkinkan untuk memahami serta menerima informasi dengan lebih baik. (Resta Yuningsih, 2022)

Banyak elemen yang bisa memengaruhi munculnya obesitas pada anak muda, termasuk faktor dari dalam dan dari luar. Faktor dari dalam mencakup pola makan, pemahaman tentang gizi, tingkat pendidikan, latar belakang sosial budaya, dan tingkat aktivitas fisik. Sementara faktor dari luar antara lain meliputi usia, jenis kelamin, keadaan fisik, dan infeksi. Faktor eksternal merupakan penyebab utama yang memiliki dampak signifikan dalam munculnya obesitas, sementara faktor internal hanya memberikan kontribusi sekitar 10%. Rendahnya tingkat aktivitas fisik menjadi salah satu faktor eksternal yang paling berpengaruh dalam terjadinya obesitas. (Setiawati dkk., 2019)

Media pembelajaran digital adalah sarana pendidikan yang berbentuk representasi digital sehingga dapat diproses, diakses, dan disebarluaskan melalui perangkat digital (Batubara, 2021: 327). Media belajar semacam ini, terkadang disebut multimedia, menggunakan komponen digital seperti grafik, audio, video, dan animasi untuk meningkatkan minat siswa terhadap materi pelajaran (Purwati, 2021; Nurdyansyah, 2019: 94–100). Selain memberi siswa kesempatan untuk belajar kapan saja dan di mana saja tanpa dibatasi oleh waktu atau lokasi, atau jarak, penggunaan media digital di kelas membantu menciptakan proses belajar yang lebih komprehensif dan beragam. (Rahmawati et al., 2022)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dari 535 murid, terdapat 35 murid atau 6,6% menderita obesitas. Hal ini terlihat bahwa prevalensi obesitas di UPT SMP 31 Medan lebih tinggi dari prevalensi nasional yaitu 4.4%.

Mengingat hal sebelumnya, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Dampak Edukasi Gizi Melalui Media Digital Terhadap Pemahaman dan IMT Pada Remaja Obesitas Di SMPN 31 Medan."

## **B. Perumusan Masalah**

Adakah Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Digital Terhadap Pengetahuan Dan IMT Pada Anak Remaja Obesitas Di SMPN 31 Medan.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Digital Terhadap Pengetahuan Dan IMT Pada Anak Remaja Obesitas Di SMPN 31 Medan.

### **2. Tujuan Khusus**

- a) Menilai Edukasi Gizi dengan media digital terhadap anak remaja obesitas di SMPN 31 Medan
- b) Menilai pengetahuan gizi dengan media digital terhadap anak remaja obesitas di SMPN 31 Medan
- c) Menilai Indeks Massa Tubuh dengan media digital terhadap anak remaja obesitas di SMPN 31 Medan
- d) Menganalisis edukasi gizi dengan media digital terhadap anak remaja obesitas di SMPN 31 Medan
- e) Menganalisis Indeks Massa Tubuh dengan media digital terhadap anak remaja obesitas di SMPN 31 Medan

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat bagi sekolah**

Sebagai referensi tentang Pengaruh Obesitas Terhadap Pengetahuan Dan IMT Pada Anak Remaja Dengan Media Digital sebelum dan sesudah

di berikan nya edukasi tentang obesitas dengan menggunakan media Digital di SMPN 31 Medan.

## **2. Manfaat bagi siswa**

Menambah pengetahuan tentang Pengaruh Obesitas Terhadap Pengetahuan Gizi dan IMT Pada Anak Remaja Dengan Media Digital di SMPN 31 Medan.