

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berkembang pesat yang dapat berdampak pada kesehatan dan terjadi pada banyak negara di dunia. Menurut WHO, (2021) obesitas didefinisikan sebagai penumpukan lemak yang tidak sehat, tidak alami dan berlebihan (WHO,2021). Obesitas merupakan penimbunan lemak yang berlebihan akibat ketidak seimbangan antara asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu yang lama (Kemenkes, 2021).

Berdasarkan data survei organisasi kesehatan dunia (WHO), tahun 2016 lebih dari 340 juta anak dan remaja yang berusia 5-19 tahun yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Data Riskesdas, (2018) menunjukkan sekitar 4,0% remaja Indonesia umur 16-18 tahun dengan status gizi obesitas. Sedangkan di Sumatera Utara angka prevalensi obesitas pada remaja usia 16-18 tahun adalah 4,0% (Riskesdas, 2018). Pada data Survei Kesehatan Indonesia (2023) menunjukkan sekitar 3,3% remaja Indonesia umur 16-18 tahun dengan status gizi obesitas dan di Sumatera Utara angka prevalensi obesitas pada remaja 16-18 tahun adalah 2,2% (SKI, 2023).

Pada survei awal, terdapat 174 siswa SMA Swasta Methodist Indonesia Lubuk Pakam kelas X dan kelas XI yang dilakukan pengukuran antropometri dengan mengukur tinggi badan dan berat badan. Sekitar 103 siswa (59,2%) dengan status gizi normal, 16 siswa (9.2%) dengan status gizi kurang, 34 siswa (19,5%) dengan status gizi lebih (*overweight*) dan 21 siswa (12,1%) dengan status gizi obesitas.

Peningkatan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas telah menjadi masalah di berbagai negara, baik negara maju maupun negara berkembang. Prevalensi *overweight* dan obesitas tertinggi terjadi pada anak-anak dan remaja yang terdapat di negara dengan pendapatan menengah ke atas (*upper-middle income country*). Prevalensi gizi lebih dan obesitas juga banyak ditemukan pada remaja yang tinggal di perkotaan dibandingkan dengan anak remaja yang tinggal

di pedesaan yang ditunjukkan peran gaya hidup dan modernisasi sebagai faktor penting terhadap kejadian obesitas (Syifa & Djuwita, 2023).

Kelebihan berat badan memiliki hubungan yang sangat erat dengan konsumsi/asupan makanan sehari-hari, terutama mengonsumsi sumber makanan penyumbang kalori yang tinggi seperti gula dan lemak. Selain itu, konsumsi garam juga cenderung membuat orang untuk mengonsumsi makanan yang lebih banyak disebabkan makanan dengan penambahan garam dapat meningkatkan selera makan. Dalam waktu yang lama, faktor konsumsi gula, garam dan lemak yang berlebihan dapat menyebabkan penyakit tidak menular seperti obesitas, hipertensi, diabetes melitus, stroke dan penyakit lainnya (Atmarita, 2019).

Berdasarkan hasil Analisis Survei Konsumsi Individu (SKMI) menunjukkan bahwa sekitar 29,7% penduduk Indonesia atau setara dengan 77 juta jiwa mengonsumsi gula, garam dan lemak melebihi batas yang dianjurkan dalam permenkes No. 63/2015 (SKMI, 2014). Berdasarkan Istianah (2023) perilaku konsumsi gula, garam dan lemak di Indonesia untuk usia >10 tahun mencapai 53,1% mengonsumsi gula lebih, 26,2% mengonsumsi garam lebih dan 40,7% konsumsi lemak berlebih (Istianah & Rolag, 2023).

Pada survei awal dilakukan *food recall* 24 jam pada 22 siswa SMA Swasta Methodist Indonesia Lubuk Pakam untuk mengetahui asupan gula, garam, dan lemak. Ditemukan terdapat 8 siswa (36,6%) memiliki asupan gula lebih, 9 siswa (40,9%) memiliki asupan garam lebih dan 9 siswa (40,9%) memiliki asupan lemak lebih.

Perilaku konsumsi pangan seseorang dapat ditentukan oleh tingkat pengetahuan yang menjadi penyebab tidak langsung dari masalah gizi. Kurangnya pengetahuan dapat mengurangi kemampuan untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan anak remaja tentang obesitas adalah dengan pemberian edukasi gizi seimbang menggunakan media yang menarik berupa video animasi. Video animasi dapat meningkatkan imajinasi seseorang melalui paduan antara teks dan gambar bergerak yang dipenuhi dengan berbagai macam warna yang akan

menjadi daya tarik seseorang untuk melihat membaca dan memahaminya (Fadila & Kurniasari, 2022).

Berdasarkan penelitian Putri, (2023) menunjukkan bahwa video animasi dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap dalam mencegah *overweight* dikarenakan pemanfaatan media video animasi sebagai media pembelajaran dalam kegiatan edukasi dengan rangkaian kartun yang unik dapat menarik perhatian sehingga memiliki kesan dalam menyampaikan informasi pembelajaran. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmayanti, (2024) menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan sesudah diberikan edukasi gizi dengan video animasi yang disebabkan video animasi membuat gambar, suara dan tulisan yang tidak membuat bosan dan tetap fokus untuk menyimak materi.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh edukasi gizi dengan media video animasi terhadap pengetahuan dan asupan gula, garam, lemak (GGL) pada siswa obesitas di SMA Swasta Methodist Indonesia Lubuk Pakam.

B. Rumusan Masalah

Adakah pengaruh edukasi gizi dengan media video animasi terhadap pengetahuan gizi dan asupan gula, garam, lemak (GGL) pada siswa obesitas di SMA Swasta Methodist Indonesia Lubuk Pakam?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media video animasi terhadap pengetahuan gizi dan asupan gula garam, lemak (GGL) pada siswa obesitas di SMA Swasta Methodist Indonesia Lubuk Pakam

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pengetahuan gizi siswa obesitas sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi dengan media video animasi di SMA Swasta Methodist Indonesia Lubuk Pakam

- b. Menilai asupan gula, garam dan lemak siswa obesitas sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi dengan media video animasi di SMA Swasta Methodist Indonesia Lubuk Pakam
- c. Menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan video animasi terhadap pengetahuan gizi siswa obesitas di SMA Swasta Methodist Indonesia Lubuk Pakam
- d. Menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan video animasi terhadap asupan gula, garam dan lemak siswa obesitas di SMA Swasta Methodist Indonesia Lubuk Pakam

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan mendalam tentang edukasi gizi serta pengaruhnya terhadap pengetahuan gizi dan asupan gula, garam, dan lemak pada remaja

2. Bagi Responden

Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang gizi sehingga dapat memperhatikan dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat khususnya dalam pengaturan asupan gula, garam, dan lemak.