

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permasalahan gizi di Indonesia saat ini semakin kompleks, ditandai dengan adanya *triple burden of malnutrition*. Masalah ini terdiri dari gizi kurang, gizi lebih (seperti obesitas), dan kekurangan zat gizi mikro seperti anemia atau kekurangan vitamin dan mineral. Ketiga masalah ini bisa terjadi bersamaan dalam satu masyarakat, bahkan pada satu keluarga atau satu orang. Walaupun masalah kekurangan gizi masih jadi perhatian, angka obesitas terutama pada remaja terus meningkat dan tidak boleh diabaikan. Hal ini banyak dipengaruhi oleh pola makan yang tinggi kalori tetapi rendah zat gizi, serta kurangnya aktivitas fisik karena gaya hidup kurang gerak. Berdasarkan data Riskesdas 2018, obesitas pada remaja usia 13–15 tahun terus meningkat dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, dan kini menjadi ancaman serius bagi kesehatan masyarakat di masa depan (Laporan Nasional Riskesdas, 2018).

Perubahan fisik, psikologis, dan sosial berlimpah sepanjang masa remaja, yang terjadi antara masa kanak-kanak dan kedewasaan. Nutrisi yang memadai, termasuk jenis makanan yang tepat, dikonsumsi cukup sering, dan dalam jumlah yang cukup, sangat penting untuk perkembangan tubuh remaja yang pesat. Namun, banyak remaja justru memiliki kebiasaan makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuhnya, seperti terlalu sering makan makanan yang tidak sehat atau tidak seimbang (Lestari & Dieny, 2016). Usia 10–18 tahun termasuk masa yang rentan terhadap masalah gizi karena beberapa hal, hal tersebut mencakup peningkatan kebutuhan gizi yang dipengaruhi oleh proses pertumbuhan, perubahan gaya hidup dan pola konsumsi pangan, serta kebutuhan gizi khusus pada remaja yang memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi, termasuk mereka yang aktif berolahraga. Pola makan remaja juga banyak dipengaruhi oleh globalisasi, yang menyebabkan mereka lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji. Hal ini membuat remaja menjadi kelompok yang berisiko mengalami gizi lebih atau obesitas, yang ditandai dengan berat badan berlebih dan penumpukan lemak di tubuh (Lin et al., 2021)

Penumpukan lemak berlebih, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan, adalah ciri khas obesitas, suatu kondisi kronis yang kompleks, menurut WHO. Obesitas meningkatkan kemungkinan terkena diabetes tipe 2, penyakit kardiovaskular, berbagai keganasan, masalah kesehatan tulang dan reproduksi, dan banyak lagi. Kurang olahraga dan tidur adalah dua cara obesitas menurunkan kualitas hidup. Indeks massa tubuh (BMI) adalah hasil perkalian berat badan seseorang dalam kilogram dengan tinggi badannya dalam meter kuadrat. Ini digunakan untuk mendeteksi kelebihan berat badan dan obesitas. Metrik tambahan, seperti lingkaran pinggang, dapat memperkuat diagnosis obesitas, dan indeks massa tubuh (BMI) adalah ukuran proksi dari kegemukan.

Beberapa negara mengalami peningkatan yang mengkhawatirkan dalam prevalensi obesitas, yang merupakan masalah bagi semua budaya. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa antara tahun 1975 dan 2016, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun meroket, meningkat dari 4% menjadi lebih dari 18%. Pada tahun 2016, 18% anak perempuan dan 19% anak laki-laki mengalami kelebihan berat badan atau berisiko obesitas, menunjukkan bahwa pertumbuhan ini sama prevalensinya di antara kedua jenis kelamin (WHO, 2021).

Remaja Indonesia berusia 13 hingga 15 tahun mengalami obesitas sebesar 4,8%, sedangkan remaja berusia 16 hingga 18 tahun mengalami obesitas sebesar 4,0%, menurut statistik Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018. Menurut Laporan Riskesdas Nasional 2018, 12,9% anak berusia 13–15 tahun dan 4,8% anak berusia 16–18 tahun di Provinsi Sumatera Utara mengalami kelebihan berat badan, dengan 4,0% mengalami obesitas. Obesitas remaja di Kabupaten Deli Serdang mencapai 5,06% pada kelompok usia 13-15 tahun dan 3,52% pada kelompok usia 16-18 tahun, menurut statistik Riset Kesehatan Dasar Sumatera Utara 2018 (Riskesdas Sumatera Utara, 2018).

Ketika konsumsi kalori melebihi jumlah yang dianjurkan, obesitas akan terjadi. Sumber energi utama bagi tubuh adalah karbohidrat, yang dikategorikan sebagai makronutrien. Anak-anak menjadi kelebihan berat badan ketika konsumsi karbohidrat dan protein mereka berlebihan. Adiposit menyimpan glukosa sebagai trigliserida pada obesitas, yang disebabkan oleh konsumsi karbohidrat yang

berlebihan. Karena konsumsi protein dalam makanan lebih tinggi daripada kebutuhan tubuh, protein berlebih disimpan di adiposit. Setelah dicerna dan diserap, lemak makanan mengalir melalui aliran darah sebagai asam lemak, yang dapat disimpan oleh jaringan adiposa sebagai trigliserida. Defisit pengeluaran energi, yang menyebabkan penumpukan jaringan adiposa yang berlebihan, adalah mekanisme utama perkembangan obesitas (Telisa dkk., 2020).

Rendahnya tingkat aktivitas fisik, kebiasaan makan yang tidak sehat, dan kurangnya pengetahuan tentang bahaya obesitas merupakan faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap masalah kesehatan di kalangan remaja. Variabel-variabel ini berpotensi berdampak buruk pada kualitas hidup di masa depan jika tidak ditangani. Faktor lingkungan, keturunan, kesehatan mental, kesehatan fisik, dan penggunaan obat-obatan tertentu termasuk di antara banyak variabel lain yang dapat memengaruhi status gizi. Kondisi gizi seseorang di masa depan dapat dipengaruhi oleh pengetahuan yang mereka miliki dan seberapa baik mereka makan saat ini. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengenali banyak faktor risiko terkait obesitas, terutama yang umum terjadi pada remaja yang kelebihan berat badan (Hendra dkk., 2016).

Mendidik remaja adalah salah satu tindakan dan upaya yang dapat dilakukan untuk mengkomunikasikan pengetahuan tentang obesitas. Tujuan pendidikan gizi adalah untuk membantu orang mencapai status gizi optimal mereka dengan meningkatkan pengetahuan dan sikap mereka tentang gizi. Jika Anda ingin pendidikan kesehatan dan gizi Anda berdampak, Anda perlu menggunakan media yang tepat. Menariknya, pemahaman remaja tentang informasi pendidikan gizi dapat ditingkatkan dengan penggunaan media pembelajaran (Mastuti et al., 2019).

Video animasi dengan cepat menjadi media populer untuk pendidikan dan penyebaran informasi di Indonesia, berkat sektor teknologi digital yang berkembang pesat di negara ini. Aplikasi instruksionalnya telah berkembang melampaui ranah ruang kelas tradisional dan masuk ke industri perawatan kesehatan. Dalam hal promosi kesehatan, kartun animasi dapat mengajarkan anak-anak tentang kesehatan seksual, mendorong mereka untuk menjalani hidup yang lebih sehat, dan bahkan membantu menghindari penyakit. Informasi akan lebih mudah dipahami oleh audiens ketika disajikan melalui komponen yang menarik

secara visual dan ekspresif. Film animasi merupakan alat yang bagus untuk mengajarkan generasi penerus tentang teknologi digital karena menarik, instruktif, menghibur, dan mudah dipahami (Putri dkk., 2025).

Penggunaan media animasi dalam pendidikan gizi dapat membantu remaja lebih memahami konsep obesitas, menurut banyak penelitian. Sebagai contoh, para peneliti menemukan bahwa menunjukkan film animasi kepada responden meningkatkan pemahaman mereka (Sagitaa dkk., 2022). Hal ini didukung oleh fakta bahwa skor rata-rata setelah menonton video lebih tinggi daripada skor rata-rata sebelumnya. Temuan studi lain tentang "Pengaruh Pendidikan Melalui Media Audio-Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Obesitas" (Meidiana dkk., 2018) menunjukkan bahwa pendidikan yang menggunakan media audio-visual secara signifikan memengaruhi pengetahuan dan sikap remaja obesitas dan kelebihan berat badan. Studi lain yang dilakukan oleh Wozniak dkk. (2012) dengan topik "Video animasi edukatif: Pilihan makanan sehat untuk remaja Karawang dalam mencegah obesitas" menemukan bahwa intervensi pendidikan kesehatan menggunakan video animasi efektif dalam membantu remaja di SMP 2 Jatisari Karawang memahami pentingnya membuat pilihan makanan sehat untuk menghindari obesitas.

Terdapat kekurangan penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas video animasi dalam pendidikan gizi untuk remaja obesitas di SMP (SMP), meskipun banyak penelitian telah menunjukkan bahwa pendidikan gizi meningkatkan pemahaman remaja tentang gaya hidup sehat. Kurangnya studi tentang efektivitas film animasi dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja yang kelebihan berat badan terhadap aktivitas dan gaya hidup sehat dan aktif merupakan masalah lain. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk menguji bagaimana pendidikan gizi terkait obesitas pada remaja menggunakan film animasi memengaruhi pemahaman mereka tentang topik tersebut dan sikap mereka terhadapnya.

Data survei awal dari SMP Negeri 1 Lubuk Pakam menunjukkan bahwa dari sepuluh siswa, tiga (30%) mengalami kelebihan berat badan. Angka ini jauh lebih tinggi dari angka obesitas 5,06% di kalangan remaja Deli Serdang dalam Riset Kesehatan Dasar Sumatera Utara tahun 2018. Para peneliti berencana

menggunakan informasi latar belakang ini untuk melakukan penelitian yang diberi judul “Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video Animasi tentang Obesitas terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.”

B. Rumusan Masalah

Adakah pengaruh edukasi gizi dengan media video animasi tentang obesitas terhadap pengetahuan dan sikap pada remaja obesitas di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media video animasi tentang obesitas terhadap pengetahuan dan sikap pada remaja obesitas di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai tingkat pengetahuan tentang obesitas sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media video animasi di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.
- b. Menilai tingkat sikap tentang obesitas sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media video animasi di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.
- c. Menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media video animasi terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang obesitas di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.
- d. Menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media video animasi terhadap peningkatan sikap remaja tentang obesitas di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Peneliti

Penelitian ini menawarkan keahlian dan pemahaman yang signifikan bagi para akademisi dalam pembuatan, pelaksanaan, dan penilaian program pendidikan gizi menggunakan konten video animasi.

2. Manfaat bagi Sekolah

Temuan penelitian ini dapat berfungsi sebagai dasar bagi lembaga pendidikan untuk mempertimbangkan pengintegrasian pendidikan gizi ke dalam kurikulum atau inisiatif kesehatan mereka, menggunakan sumber daya visual yang dinamis dan menarik.

3. Manfaat bagi Responden

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang obesitas dan mempromosikan sikap yang menguntungkan dalam kerangka inisiatif pencegahan obesitas. Penyampaian pendidikan menggunakan media video animasi diharapkan dapat memberikan pengetahuan dengan cara yang lebih menarik, interaktif, dan mudah dipahami bagi remaja.