

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tahap remaja merupakan jembatan perkembangan yang menghubungkan masa anak-anak menuju kedewasaan. Selama periode awal transisi ini, terjadi pergeseran besar dalam diri seseorang, mencakup aspek mental sekaligus jasmani. Cepat lambatnya perkembangan tersebut sangat terikat pada kondisi hereditas, status nutrisi, dan stimulasi lingkungan. Karena cenderung labil, mereka sangat mudah terpengaruh oleh lingkaran sosial dan tren internet, yang memicu tingginya resiko terpapar kebiasaan buruk serta informasi mengenai gizi dan kesehatan. (Di *et al.*, 2024).

Masalah nutrisi yang kerap dijumpai pada populasi usia muda yakni kondisi berat badan berlebih (*overweight*) serta kegemukan (obesitas). Obesitas sendiri digambarkan sebagai penumpukan sel jaringan lemak secara berlebih di dalam tubuh jika dikomparasikan dengan proporsi tubuh yang ideal. Berdasarkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kelebihan berat badan dan kegemukan menempati urutan kelima sebagai pemicu kematian terbesar di kancah global. Bahkan, angka kematian dunia akibat komplikasi penyakit yang dipicu oleh obesitas diproyeksikan menembus 2,8 juta jiwa per tahun (Anak and Remaja, 2023).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, tingkat obesitas penduduk dewasa di Indonesia menyentuh angka 21,8%. Di Sumatera Utara, pada anak usia 16-18 tahun kejadian obesitas paling banyak terjadi pada laki-laki yaitu sebesar 4,62%, sedangkan perempuan sebesar 3,38%. Pada kelompok usia >18 tahun prevalensi obesitas paling banyak terjadi pada perempuan sebesar 32,97%, sedangkan laki-laki yaitu sebesar 18,71%. Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang memiliki jumlah kasus obesitas sebesar 22,54% dimana pada perempuan sebesar 23,79% dan pada laki-laki sebesar 21,24%. Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang yang melaporkan prevalensi obesitas sebesar 22,54%, angka ini lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional menurut Riskesdas 2018. Tingginya prevalensi obesitas di Kabupaten Deli Serdang menunjukkan bahwa masalah obesitas tidak hanya terjadi di tingkat nasional, tetapi juga telah menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang serius di tingkat kabupaten. (Noer et al.,

2021).

Faktor-faktor yang menjadi penyebab kelebihan berat badan pada remaja yaitu faktor keturunan, kebiasaan harian, status kesehatan, aspek psikologis, perilaku makan buruk, mutu gizi, waktu serta kualitas istirahat, hingga kecenderungan kurang bergerak (*sedentary life style*) (Di *et al.*, 2024). Di sisi lain, pemicu utama kegemukan berakar pada ketidakseimbangan antara jumlah kalori yang dikonsumsi dengan yang dikeluarkan oleh tubuh. Kesenjangan ini umumnya dipicu oleh melonjaknya konsumsi asupan tinggi kalori dan padat lemak yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik. Minimnya olahraga atau pergerakan ini dipicu oleh kecanggihan teknologi masa kini, dimana kelompok usia remaja lebih banyak mengalokasikan waktunya menghadap layar *gadget* untuk bermain gim atau menonton. Kondisi tersebut memicu ketidakseimbangan, dimana hasrat untuk terus mengonsumsi makanan menjadi lebih besar dibandingkan dengan energi yang mereka keluarkan (Scholar, 2023).

Dampak klinis dari kondisi obesitas ini berkolerasi kuat dengan berbagai penyakit degeneratif, di antaranya hipertensi, sindrom jantung, kencing manis (diabetes melitus), hingga gangguan sistem pernapasan. Penumpukan lemak yang abnormal ini juga memicu kompromi saluran pernapasan dan keletihan konstan, sekaligus menjadi prediktor kuat meningkatnya risiko penyakit jantung dan diabetes dimasa depan. Selain dampak klinis, perundungan fisik (*body shamig*) pada anak muda menjadi imbas nyata dari berat badan berlebih. Khususnya pada fase remaja, kondisi tubuh yang gemuk beresiko membentuk kepribadian yang tertutup serta memicu tekanan mental akibat merasa terisolasi dari lingkungan sosialnya. Dampak ini lambat laun meruntuhkan rasa percaya diri sekaligus mengundang gangguan psikologis yang lebih berat seperti depresi, hingga stres pascatrauma (Nugroho, 2020).

Pengetahuan (kognitif) memegang peran vital dalam melandasi perilaku seseorang. Sektor ini terbagi ke dalam enam jenjang domain utama, mulai dari tahap tahu, memahami, menerapkan, menganalisis, menyintesis, hingga mengevaluasi suatu informasi. Secara mendasar, pemahaman ini terkonstruksi sewaktu individu mengoptimalkan fungsi pikirannya untuk mengenali objek atau kejadian tertentu yang sebelumnya belum pernah dilihat atau dialami. Pengetahuan seseorang

terhadap suatu obyek mengandung dua aspek yaitu positif dan negatif. Kedua aspek ini dapat menggambarkan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan obyek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap obyek tertentu (Penulis, 2023).

Defenisi sikap merupakan bentuk kesediaan psikologis untuk bereaksi terhadap fenomena sekitar yang didasarkan pada bisnis pengalaman empiris. Kendati demikian, penilaian yang baik secara teoretis belum menjamin lahirnya implementasi konkrit dalam bentuk perbuatan nyata. Dari sudut pandang manajerial, fenomena ini diartikan sebagai gejala emosi atau sentimen (baik pro maupun kontra) yang muncul sehabis proses komparasi suatu objek. Oleh sebab itu, intensitas penilaian yang dilakukan akan memperkaya spektrum respons yang dihasilkan oleh individu (Dan *et al.*, no date). Untuk meningkatkan Pengetahuan dan Sikap yang baik dalam menjaga pola hidup remaja Obesitas, dapat dilakukan edukasi mengenai pencegahan Obesitas remaja.

Pencegahan obesitas dapat dilakukan dengan memberikan edukasi menggunakan media *booklet*. Dokumen cetak ini berbentuk buku mini dengan karakteristik ringkas dan fungsional jika dibandingkan dengan literatur standar. Kegunaan utamanya dalam program penyuluhan kesehatan adalah sebagai media transmisi pesan atau instruksi yang dikemas secara minimalis, memanfaatkan teks naratif sekaligus infografis berukuran praktis (Aceh, 2023). Namun, dengan perkembangan zaman sekarang ini anak remaja lebih sering menggunakan alat elektronik sehingga media booklet dapat diakses melalui elektronik yang disebut dengan media e-booklet. Sarana edukasi berbasis elektronik ini merupakan wujud digitalisasi dari selebaran cetak konvensional yang diadaptasi ke dalam format komputasi. Sebagai sebuah buku saku virtual, media ini menyajikan rangkuman substansi materi yang dipadukan dengan visualisasi estetik. Nilai tambah dari platform ini terletak pada penyajian informasi yang padat, aplikatif, serta didukung oleh ilustrasi visual yang interaktif. Di samping itu, dokumen digital ini dapat diunduh tanpa biaya dan dibuka secara praktis lewat handphone, komputer, maupun PC (Di *et al.*, 2024).

Pemilihan media e-booklet sebagai sarana edukasi dinilai lebih efektif dibandingkan beberapa media lain seperti video animasi, leaflet, booklet cetak,

maupun media sosial seperti TikTok dan Instagram. E-booklet memiliki keunggulan dari segi aksesibilitas, yaitu dapat diakses kapan saja dan di mana saja melalui perangkat elektronik seperti smartphone, laptop, atau komputer. Berbeda dengan video animasi yang membutuhkan koneksi internet stabil dan waktu khusus untuk menonton, atau media cetak seperti leaflet dan booklet yang hanya bisa diakses secara fisik dan memerlukan biaya cetak dan Distribusi (Pemikiran *et al.*, 2023).

Dari hasil skrining peneliti yang dilakukan di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam pada populasi yang berjumlah 150 siswa diketahui bahwa sebanyak 24% atau 36 dari 150 siswa tersebut memiliki berat badan lebih atau obesitas dan prevalensi tersebut sudah termasuk prevalensi masalah yang tinggi, dan berdasarkan hasil kuesioner terdapat 30 dari 36 siswa yang kurang pengetahuan dan sikap tentang obesitas. Hasil pengukuran pada studi pendahuluan tersebut menunjukkan adanya masalah gizi masyarakat. Dibandingkan dengan prevalensi obesitas menurut Riskesdas 2018 sebesar 21,8%, di Deliserdang sebesar 22,54% dan pada SMA Negeri 2 Lubuk Pakam sebesar 24%. Prevalensi tersebut menunjukkan bahwa pada SMA Negeri 2 Lubuk Pakam sudah terdapat prevalensi masalah yang cukup besar.

Berdasarkan hasil skrining yang diperoleh, maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang **“Pengaruh edukasi gizi menggunakan media e-booklet terhadap pengetahuan dan sikap remaja overweight dan obesitas di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam”**.

B. Rumusan Masalah

“Bagaimana dampak dari pemberian edukasi gizi memanfaatkan media *e-booklet* terhadap tingkat pengetahuan dan sikap para remaja *overweight* dan obesitas di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam ?.”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui bagaimana dampak dari intervensi edukasi gizi melalui pemanfaatan media *e-booklet* terhadap tingkat pengetahuan dan sikap para remaja *overweight* dan obesitas di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam

2. Tujuan khusus

a. Menilai pengetahuan remaja tentang *overweight* dan obesitas sebelum dan

sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam.

- b. Menilai sikap remaja tentang *overweight* dan obesitas sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam.
- c. Menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media *e-booklet* tentang *overweight* dan obesitas terhadap pengetahuan remaja di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam.
- d. Menganalisis dampak pemberian edukasi gizi dengan media *e-booklet* tentang *overweight* dan obesitas terhadap sikap remaja di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dikategorikan dalam bidang gizi masyarakat yang berfokus pada edukasi gizi untuk kelompok remaja *overweight* dan obesitas. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam pada siswa kelas X yang memiliki kriteria tubuh *overweight* dan obesitas.

Ruang lingkup penelitian meliputi pelaksanaan tindakan berupa edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* tentang *overweight* dan obesitas, yang mencakup pengertian, penyebab, dampak, dan pencegahan obesitas. Variabel yang diteliti adalah pengetahuan dan sikap remaja sebelum dan sesudah pemberian edukasi.

Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest design* untuk melihat perubahan pengetahuan dan sikap remaja *overweight* dan obesitas setelah diberikan penyuluhan edukasi gizi.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat untuk peneliti

Sebagai sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan dan wawasan penulis dalam menyusun dan menulis skripsi.

2. Manfaat untuk siswa

Menambah pengetahuan dan informasi bagi remaja di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam tentang pengaruh edukasi gizi dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja *overweight* dan obesitas.

3. Manfaat untuk sekolah

Sebagai bahan Informasi bagi sekolah untuk meningkatkan pemahaman

remaja overweight dan obesitas terhadap perubahan Pengetahuan dan Sikap dengan menggunakan media e-booklet.

F. Keaslian Penelitian

Beberapa peneliti terdahulu telah melakukan studi terkait intervensi edukasi gizi berbasis media digital guna mengubah sudut pandang dan tingkat pengetahuan remaja mengenai obesitas. Berikut adalah deskripsi riset terdahulu yang memiliki relevansi dengan penelitian ini:

Sari, N., Pertiwi, D., dan Rahma, A. (2022) dengan judul *"Efektivitas Media E-Booklet dalam Meningkatkan Pengetahuan Gizi Remaja tentang Obesitas di SMP Negeri 3 Makassar."* Riset tersebut menerapkan metode kuasi eksperimen dengan desain one group pre-test post-test yang melibatkan sampel sebanyak 40 siswa kelas VIII melalui teknik purposive sampling. Tindakan intervensi yang diberikan berupa penyampaian materi gizi menggunakan e-booklet yang mengulas tentang definisi, pemicu, dampak, serta langkah preventif obesitas. Berdasarkan hasil pengujian, terdapat peningkatan pemahaman yang signifikan setelah intervensi diberikan. Hal ini dibuktikan dengan kenaikan nilai rata-rata dari skor pre-test sebesar 62,5 menjadi 85,3 pada sesi post-test ($p < 0,05$). Temuan riset ini mengindikasikan bahwa penggunaan e-booklet sangat efisien sebagai instrumen edukasi kesehatan bagi remaja. Formatnya yang ringkas, visual yang menarik, dan kemudahan akses lewat gawai elektronik menjadi keunggulan utama media ini. Adapun titik temu atau persamaan antara studi tersebut dengan penelitian yang akan dilaksanakan terletak pada penggunaan media e-booklet sebagai media edukasi gizi dan mengukur tingkat pengetahuan remaja tentang obesitas dengan desain penelitian one group pre test-post test. Perbedaannya terletak pada lokasi penelitian, kelompok sampel (SMP vs SMA), serta variabel yang diukur, dimana penelitian Sari et al. (2022) hanya mengukur pengetahuan, sedangkan penelitian yang akan dilakukan juga mengukur variabel sikap remaja.

Penelitian kedua dilakukan oleh Putri, R.A., Hadi, H., dan Astiti, D. (2021) dengan judul *"Pengaruh Pendidikan Kesehatan Berbasis Digital terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja dalam Pencegahan Obesitas di SMAN 5 Yogyakarta."* Penelitian ini merupakan studi kuasi eksperimen dengan rancangan pre test-post test dengan kelompok kontrol yang melibatkan 60 siswa kelas X,

terbagi menjadi 30 siswa kelompok intervensi dan 30 siswa kelompok kontrol. Kelompok intervensi mendapatkan pendidikan kesehatan menggunakan media digital berupa video animasi dan leaflet elektronik, sementara kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi khusus. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan sebanyak 20 pertanyaan dan kuesioner sikap sebanyak 15 pernyataan menggunakan skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi ($p < 0,05$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan yang signifikan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan media berbasis digital terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja dalam pencegahan obesitas dibandingkan tanpa intervensi. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama mengukur variabel pengetahuan dan sikap remaja terkait obesitas menggunakan desain quasi eksperimen serta menggunakan media berbasis digital sebagai sarana intervensi edukasi gizi. Perbedaannya terletak pada jenis media yang digunakan, dimana penelitian Putri et al. (2021) menggunakan video animasi dan leaflet elektronik, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan media e-booklet. Selain itu, penelitian Putri et al. (2021) menggunakan kelompok kontrol, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan desain one group pre test-post test tanpa kelompok kontrol.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Rahmawati, F., Kusumawati, Y., dan Werdani, K.E. (2020) dengan judul *"Pengaruh Intervensi Edukasi Menggunakan Booklet terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Pencegahan Obesitas di SMA Negeri 1 Surakarta."* Desain metodologi yang diterapkan berupa eksperimen semu (quasi experiment) dengan rancangan one group pre-test post-test design. Penelitian ini melibatkan 36 siswi kelas XI yang dijamin memakai teknik purposive sampling berdasarkan indikator indeks massa tubuh (IMT) di atas normal. Perlakuan diberikan intensif selama tiga kali tatap muka menggunakan media cetak berupa buklet (booklet) yang mengulas materi definisi, faktor pemicu, dampak kesehatan, hingga strategi preventif terhadap obesitas. Karena sebaran data tidak berdistribusi normal, analisis data diuji menggunakan metode Wilcoxon Signed Rank Test. Temuan dari riset ini

mengonfirmasi adanya penguatan pemahaman yang nyata, yang ditunjukkan oleh kenaikan skor rata-rata pengetahuan dari sebelum intervensi sebesar 58,3 menjadi 82,6 setelah intervensi ($p=0,000$), serta peningkatan skor sikap dari rata-rata 61,4 menjadi 80,9 ($p=0,000$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa media booklet efektif digunakan sebagai sarana edukasi dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang pencegahan obesitas. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama menggunakan desain quasi eksperimen one group pre test-post test, mengukur variabel pengetahuan dan sikap, menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* sebagai analisis bivariat, serta menggunakan media booklet sebagai sarana intervensi pada remaja yang mengalami kelebihan berat badan. Perbedaannya terletak pada jenis media yang digunakan, dimana penelitian Rahmawati et al. (2020) menggunakan booklet cetak, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan media e-booklet (booklet elektronik/digital). Selain itu, lokasi dan karakteristik sampel penelitian juga berbeda, dimana penelitian ini dilakukan pada remaja putri di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam dengan sampel yang terdiri dari siswa laki-laki dan perempuan yang mengalami overweight maupun obesitas.