BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), prevalensi obesitas pada individu dewasa yang berusia di atas 18 tahun dilaporkan mengalami peningkatan berkelanjutan di tingkat nasional sejak tahun 2017. Hasil dari Riskesdas 2018 yang dilaksanakan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi obesitas telah meningkat selama tiga periode survei, yaitu sebesar 10,5% pada tahun 2007, 14,8% pada tahun 2013, dan 21,8% pada tahun 2018. Angka-angka ini diperoleh dari survei yang melibatkan 300 ribu sampel rumah tangga di seluruh Indonesia dalam rangka Riskesdas. Riskesdas 2018 juga mengidentifikasi provinsi dengan proporsi penduduk obesitas tertinggi, yaitu Sulawesi Utara, DKI Jakarta, dan Kalimantan Timur. Sebaliknya, provinsi dengan prevalensi obesitas terendah adalah Nusa Tenggara Timur, yaitu sebesar 10,3 persen. Kenaikan angka obesitas di kalangan penduduk Indonesia ini juga berkorelasi dengan peningkatan gaya hidup yang tidak sehat di kalangan masyarakat, termasuk minimnya aktivitas fisik dan pola konsumsi makanan yang tidak tepat (Kadri, 2020).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), obesitas didefinisikan sebagai kondisi abnormal penumpukan lemak tubuh yang berlebihan dan berpotensi membahayakan kesehatan. Klasifikasi obesitas ditetapkan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), yang dihitung dengan membagi tinggi badan kuadrat dengan berat badan (Noor et al. 2022).

Obesitas didefinisikan sebagai kondisi gizi yang ditandai dengan penumpukan lemak tubuh secara berlebihan, yang mengakibatkan peningkatan berat badan. Kondisi ini timbul akibat ketidaksesuaian antara asupan energi yang digunakan bersamaan dengan kebutuhan energi tubuh untuk menjalankan fungsi biologis esensial, termasuk pertumbuhan, perkembangan, aktivitas fisik, dan pemeliharaan status kesehatan (Humairoh & Nugroho, 2021).

Lebih dari sekadar isu penampilan fisik, obesitas memiliki implikasi signifikan terhadap kesehatan fisik serta dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Keberadaan obesitas berkontribusi pada peningkatan risiko

pengembangan berbagai penyakit degeneratif, termasuk diabetes (44%), penyakit jantung (23%), kanker (41%), dan penyakit kardiovaskular (30%). Obesitas dan kondisi kelebihan berat badan dapat memengaruhi individu dari berbagai demografi, mencakup pria, wanita, anak-anak, orang dewasa, lansia, serta ibu rumah tangga.

Obesitas didefinisikan sebagai kondisi gizi ditandai dengan penumpukan lemak tubuh yang berlebihan yang menyebabkan kenaikan berat badan. Situasi ini terjadi akibat ketidakseimbangan antara jumlah energi yang dibutuhkan dan jumlah energi yang digunakan. tubuh untuk menjalankan fungsi biologis esensial, termasuk pertumbuhan, perkembangan, aktivitas fisik, dan pemeliharaan status kesehatan (Humairoh & Nugroho, 2021).

Prinsip pengelolaan obesitas adalah mengatur keseimbangan energy. Energi yang masuk harus lebih rendah dibandingkan energy yang dibutuhkan. Pola makan mencakup jumlah, jenis, jadwal makan dan pengolahan bahan makanan. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak. Pola aktivitas fisik, pola emosi, dan pola tidur atau istirahat (Nuzulia, 2024).

Berbagai metode dapat diterapkan sebagai acuan dalam upaya penurunan berat badan. Metode yang umum dilakukan untuk mencapai tujuan ini meliputi aktivitas fisik atau olahraga serta penerapan pola makan yang sehat. Namun, metode yang tidak direkomendasikan mencakup pengurangan asupan makanan harian secara ekstrem, penurunan berat badan yang sangat cepat, ketergantungan pada produk pengganti makanan, serta penggunaan suplemen penurun berat badan tanpa pengawasan profesional medis yang kompeten (Battya & YR, 2023).

Edukasi gizi bertujuan untuk menyediakan informasi nutrisi guna memfasilitasi perubahan positif dalam pola konsumsi pangan. Lebih lanjut, edukasi gizi berkontribusi pada peningkatan pemahaman mengenai nutrisi dan pembentukan sikap yang menguntungkan terhadap pangan bernutrisi, yang pada gilirannya akan menumbuhkan kebiasaan makan yang sehat (Tsania et al. 2023).

Pengetahuan merupakan faktor predisposing, yaitu elemen fundamental yang mendasari tindakan seseorang. Pemahaman yang memadai mengenai gizi memiliki peran krusial dalam menentukan tingkat kesehatan populasi. Defisiensi pengetahuan terkait gizi dapat menjadi akar dari berbagai permasalahan gizi dan

kesehatan (Prasetya et al., 2024). Selain itu, pengetahuan juga berkontribusi sebagai katalisator dalam modifikasi perilaku atau kebiasaan individu. Oleh karena itu, intervensi edukasi gizi menjadi esensial untuk meningkatkan kapabilitas pengetahuan, yang pada gilirannya diharapkan dapat memfasilitasi perubahan perilaku ke arah yang lebih positif (Alfitri & Kurniasari, 2023).

Beragam jenis media dapat dimanfaatkan dalam penyelenggaraan edukasi gizi. Tujuannya adalah untuk memfasilitasi individu yang mengalami obesitas agar dapat menangkap pesan pembelajaran secara lebih mendalam dan bermakna. Hal ini diharapkan agar informasi yang disajikan melalui media dapat dicerna secara komprehensif (Febriyana & Sefrina, 2022).

Media kartu kilat merupakan sarana edukasi yang berbentuk kartu bergambar. Ilustrasi pada kartu kilat merepresentasikan urutan informasi yang disajikan beserta deskripsi untuk setiap gambar yang tertulis di bagian belakang kartu. Keunggulan dari media kartu kilat meliputi kemudahan dalam mobilitas, efisiensi dalam produksi dan aplikasi, serta kemudahan dalam pengingatan dan aspek kesenangan (Rahmawati et al. 2022). Kartu kilat menawarkan beberapa keuntungan, termasuk kemudahan dibawa, kemudahan penggunaan, kemampuan mengingat yang kuat, dan daya tarik yang signifikan. Media ini sangat efektif dalam merangsang otak kanan untuk memproses informasi visual dan verbal, menjadikannya sangat sesuai untuk menyampaikan materi mengenai pola makan seimbang (Mardiana et al. 2025).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa pencegahan obesitas dapat dicapai melalui adopsi gaya hidup sehat, yang mencakup diet seimbang dan tingkat aktivitas fisik yang memadai. Upaya pencegahan ini direkomendasikan untuk dimulai dari lingkungan keluarga, lalu diperluas ke komunitas yang lebih luas dan fasilitas layanan kesehatan. Faktor-faktor seperti pengetahuan, kecakapan, dan dukungan sosial memegang peranan krusial dalam mengembangkan kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan. Sasaran pokok dari pencegahan obesitas adalah memfasilitasi modifikasi pola makan dan perilaku, termasuk peningkatan konsumsi buah dan sayuran, penurunan konsumsi makanan dan minuman manis, pembatasan asupan makanan tinggi kalori dan lemak, penghindaran makanan cepat saji, peningkatan aktivitas

fisik, serta pengurangan perilaku sedentari atau minim gerakan (Lihi et al. 2024).

Tindakan preventif terhadap obesitas sangatlah penting mengingat konsekuensi negatif yang ditimbulkannya. Salah satu metode pencegahan obesitas yang telah terbukti ampuh adalah melalui penyampaian materi edukasi gizi. Dengan memberikan edukasi gizi, tingkat pengetahuan dapat ditingkatkan, yang diharapkan akan berujung pada perbaikan pola konsumsi pangan dalam aktivitas sehari-hari (Rahmawati et al. 2024).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mardiana dkk. untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media flash card terhadap pengetahuan dan sikap siswa overweight. Penelitian ini menggunakan pretest dan posttest untuk satu kelompok menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen yang melibatkan siswa SD Negeri 126 Palembang. Edukasi diberikan melalui media flash card yang berisi materi tentang obesitas dan gizi seimbang. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p<0,05$, yang berarti terdapat peningkatan signifikan pada pengetahuan dan sikap siswa setelah intervensi. Penelitian ini mendukung penggunaan media sederhana namun interaktif untuk meningkatkan kesadaran gizi sejak usia dini (Mardiana et al. 2025).

Penelitian sebelumnya juga dilakukan oleh Yuliana Rerate dan tim di Puskesmas Malawili, dengan tujuan untuk mengetahui dampak dari pendidikan menggunakan media flash card terhadap pemenuhan pola makan yang seimbang pada ibu-ibu menopause. Penelitian ini menggunakan desain pre-post test dan melibatkan 34 orang responden. Edukasi diberikan dengan menggunakan kartu flash yang berisi informasi tentang gizi seimbang. Hasilnya menunjukkan bahwa 85,3% dari peserta penelitian mengalami peningkatan kemampuan dalam mengikuti pola makan yang seimbang setelah menerima intervensi. Media flash card dianggap efektif karena menampilkan informasi secara visual, menarik, dan lebih mudah dicerna oleh calon pemakai. Penelitian ini bisa dijadikan acuan karena menunjukkan bahwa metode edukasi menggunakan flash card berhasil meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap gizi, khususnya pada kelompok ibu (Rerate et al.2024 (Rerate et al. 2024).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Kelurahan Tualang, Kecamatan Perbaungan, dilakukan pengambilan data secara acak terhadap 20

orang ibu rumah tangga. Hasilnya menunjukkan bahwa ada 13 orang yang kegemukan, ditunjukkan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) 25 atau lebih. Dari wawancara singkat, terlihat bahwa kebanyakan ibu memiliki pemahaman yang kurang tentang gizi, sering mengonsumsi makanan yang kalorinya tinggi, dan tidak sering beraktivitas fisik. Oleh sebab itu, peneliti ingin meneliti pengaruh edukasi gizi dengan menggunakan media flash card terhadap pengetahuan dan sikap ibu yang mengalami obesitas di Kelurahan Tualang, Kecamatan Perbaungan.

B. Rumusan Masalah

Apakah edukasi gizi menggunakan media flash card berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap penderita obesitas pada ibu di Kelurahan Tualang Kecamatan Perbaungan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media flash card terhadap pengetahuan dan sikap penderita obesitas pada ibu di Kelurahan Tualang Kecamatan Perbaungan.

2. Tujuan Khusus

a. Menilai pengetahuan ibu sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan media flash card di Kelurahan Tualang Kecamatan Perbaungan.
b. Menilai sikap ibu sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan media flash card di Kelurahan Tualang Kecamatan Perbaungan.
c. Menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media flash card terhadap pengetahuan ibu penderita obesitas di Kelurahan Tualang Kecamatan Perbaungan.
d. Menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media flash card terhadap sikap ibu penderita obesitas di Kelurahan Tualang Kecamatan Perbaungan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini menambah pengetahuan dan pengalaman dalam melaksanakan penelitian mengenai pengaruh edukasi gizi menggunakan media flash card terhadap pengetahuan dan sikap ibu penderita obesitas.

2. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap yang lebih baik mengenai obesitas serta pentingnya penerapan pola hidup sehat.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan metode pembelajaran dan edukasi gizi berbasis media edukatif bagi kalangan yang akan melakukan penelitian lebih lanjut.