

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis, psikososial. Pada masa remaja terjadi pertumbuhan yang cepat sehingga membutuhkan gizi yang tepat, jenis makanannya, frekuensi namun pada kenyataannya remaja cenderung melakukan perilaku makan yang salah yaitu asupan gizi tidak sesuai dengan kebutuhan atau rekomendasi diet yang dianjurkan (Lestari & Dieny, 2016).

Usia remaja (10-18 tahun) merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab, yaitu pertama remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik. Kedua adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Ketiga remaja mempunyai kebutuhan zat gizi khusus. Kebiasaan makan yang berubah salah satunya karena adanya globalisasi secara luas. Remaja merupakan salah satu kelompok sasaran yang berisiko mengalami gizi lebih. Gizi lebih pada remaja ditandai dengan berat badan yang relative berlebihan dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebaya, sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak berlebihan dalam jaringan lemak tubuh (Lin et al., 2021).

Status gizi merupakan keadaan tubuh akibat mengkonsumsi makanan dengan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dibagi menjadi tiga yaitu status gizi kurang, baik dan lebih. Penentuan status gizi remaja dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satunya dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). World Health Organization (WHO) menyatakan masalah gizi masyarakat akan dianggap berat apabila prevalensinya sebesar 30-39% dan serius > 40 %. Di dunia, lebih dari 1,9 miliar orang mengalami kelebihan berat badan, 31,6% mengalami obesitas dan 39% diantaranya remaja. Secara nasional, prevalensi gemuk pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8% , terdiri dari

7,396 gemuk, 3,596 sangat gemuk (obesitas) dan prevalensi kurus pada remaja usia 13-15 tahun adalah 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus (Bitty et al., 2018).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar ,prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% obesitas dan Sumatera Utara termasuk dalam 13 besar provinsi dengan prevalensi gemuk diatas nasional dengan prevalensi 10,9% gemuk dan 2,7% obesitas prevalensi obesitas di Indonesia mengalami kenaikan dari 26% menjadi 35%. Di Sumatera Utara prevalensi obesitas sebanyak 25,76%, dimana prevalensi obesitas yang paling tinggi berada di kabupaten Karo dengan prevalensi sebesar 37,31 % disusul Padangsidimpuan 36,26 %, urutan ketiga yaitu Binjai sebesar 29,35%, Deli serdang berada pada urutan ke empat dengan jumlah prevalensi 28,90 % (Kemenkes RI, 2018).

Peningkatan obesitas dipengaruhi beberapa factor antara lain faktor lingkungan, faktor obat obatan dan hormonal, serta faktor genetik. Salah satu factor nya adalah faktor lingkungan meliputi kebiasaan makan. Pergeseran konsep makan bangsa Indonesia merupakan contoh konkret dampak adanya pengaruh budaya asing yang masuk ke dalam tubuh manusia bangsa Indonesia. Salah satu bentuk pergeseran konsep makan yaitu menjamunya makanan cepat saji atau yang sering disebut Fast Food dan Junk Food di Indonesia. Kehadiran Junk food dalam industri makanan Indonesia dapat mempengaruhi pola makan Remaja. Junk food mengandung kalori, lemak, protein, gula dan garam yang relatif tinggi dan rendah serat, jika dikonsumsi secara berkesi-nambungan dan berlebihan dapat mengakibatkan masalah gizi lebih. Gizi lebih terjadi jika terdapat ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan pengeluaran energi. Perubahan pola kebiasaan hidup sebagai dampak perbaikan tingkat hidup dan kemajuan, Tingkat konsumsi *Junk food* pada remaja saat ini tergolong tinggi, dimana rata-rata remaja mengkonsumsi *Junk food* 3 sampai 4 kali dalam seminggu (Williams & Wiggins, 2021).

Maraknya *junk food* selain memiliki dampak positif juga memiliki dampak negatif untuk kesehatan tentunya. Dampak positif dapat dibuktikan dari cara penyajian yang cepat untuk menghemat waktu yang dimiliki dan tidak sehat. Tapi selain itu juga harus melihat dampak negatif yang ditimbulkan oleh *junk food*, misalnya bertambahnya kadar lemak dalam tubuh sehingga dapat menyebabkan obesitas atau kegemukan. Secara umum target pemasaran *junk food* ini adalah siswa siswi sekolah atau remaja, dimana remaja adalah masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa, masa dimana segala bentuk gaya dan trend masa kini diikuti tanpa berpikir tentang dampak negatif atau positif yang akan terjadi dari tindakan tersebut. Kandungan *junk food* yang sebagian besar merupakan zat adiktif yang membahayakan tubuh apabila dikonsumsi secara berlebihan (Widyastuti & Sodik, 2018).

Ada beberapa upaya yang telah dilakukan pemerintah untuk masalah obesitas ini salah satunya adalah dengan peningkatan pengetahuan tentang obesitas. Upaya-upaya dari pemerintah untuk memberikan informasi tentang upaya pencegahan obesitas nampaknya memiliki banyak hambatan seperti persepsi keseriusan masalah obesitas pada remaja adalah masalah tidak serius, masih banyak orang tua yang menganggap anak yang gemuk menunjukkan kepintaran ibu dalam mengurus anak, keluarga yang gemuk biasa memiliki anak gemuk, anak yang obesitas bisa kurus sendiri kalau sudah dewasa dan alasan lainnya. Hambatan seperti persepsi itu yang seharusnya diubah dari masyarakat dengan meningkatkan pengetahuan tentang bahaya nya obesitas pada remaja. Pengetahuan dapat ditingkatkan dengan diadakannya pendidikan gizi. Pendidikan gizi merupakan upaya untuk membuat seseorang atau sekelompok masyarakat mengerti akan pentingnya gizi. Penyuluhan tentang upaya penanggulangan obesitas diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan anak tentang pentingnya melakukan penanggulangan obesitas dan mengubah perilaku makan mereka yang salah dan juga membuat remaja lebih peduli terhadap kesehatannya sehingga mereka

rutin untuk melakukan cek kesehatan ataupun menimbang berat badan secara rutin untuk menghindari obesitas (Sakarya & Of, 2018).

Animasi merupakan satu bentuk presentasi gambar yang paling menarik berupa simulasi gambar bergerak yang dapat menggambarkan perpindahan atau pergerakan suatu objek. Penggunaan media animasi dalam proses penyuluhan sangat membantu dalam meningkatkan efektivitas dan efisiensi proses penyuluhan serta hasil penyuluhan meningkat. Selain itu media animasi dapat meningkatkan daya tarik, serta motivasi siswa dalam mengikuti proses penyuluhan (Toto, 2019). Media video animasi ini lebih dapat menyampaikan pesan gizi secara akurat daripada hanya menggunakan ceramah dengan media power point. Dalam penelitian (Syakir, 2018) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberi intervensi dengan menggunakan video animasi. Diharapkan dengan terciptanya media ini dapat meningkatkan kepedulian remaja tentang upaya penanggulangan obesitas dengan cara mengkonsumsi makanan yang sehat dan benar juga memeriksa kesehatan dan menimbang berat badan secara rutin agar terhindar dari kejadian obesitas.

Berdasarkan suvey yang dilakukan terkait dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji atau junk food dengan kejadian obesitas siswa siswi yang ada di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam , kepada 10 orang sampel siswa siswi yang diukur terdapat 70% siswa siswi obesitas dan mengakui sering mengkonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi 4-5 kali dalam seminggu. Dari Permasalahan diatas tentang prevalensi obesitas yang semakin meningkat seiring juga meningkatnya konsumsi makanan cepat saji atau junk food sebagai salah satu penyebab terjadinya obesitas, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Animasi Tentang Obesitas Terhadap Pengetahuan Dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Obesitas Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh penyuluhan gizi dengan media animasi terhadap pengetahuan dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja kelas VIII SMP Negeri 1 Lubuk Pakam?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh penyuluhan gizi dengan media animasi terhadap pengetahuan dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja kelas VIII SMP Negeri 1 Lubuk Pakam

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pengetahuan remaja Obesitas Kelas VIII di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam tentang obesitas sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan dengan media video animasi tentang obesitas
- b. Menilai frekuensi kebiasaan makan yang dilakukan remaja obesitas kelas VIII di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan dengan media animasi tentang obesitas
- c. Menganalisis pengaruh penyuluhan gizi dengan media animasi terhadap pengetahuan dengan kejadian obesitas pada remaja kelas VIII SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.
- d. Menganalisis pengaruh penyuluhan gizi dengan media animasi terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja kelas VIII SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan dapat mengembangkan wawasan dalam penelitian proposal skripsi. Diharapkan dapat digunakan sebagai informasi data yang berguna sebagai sumber pengetahuan dan menambah wawasan dalam melakukan penelitian proposal skripsi.

2. Bagi Responden

Memberikan masukan kepada pihak responden yang bersangkutan mengetahui terjadinya obesitas dimasa usia remaja

3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pihak sekolah untuk memberikan informasi penting terhadap obesitas di usia remaja