

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah kegemukan dan obesitas pada remaja perlu mendapat perhatian karena memiliki kecenderungan untuk berlanjut sampai masa dewasa. Kondisi ini sebagian besar dipengaruhi oleh faktor lingkungan hal ini terjadi akibat ketidak seimbangan antara pola konsumsi makan dan perilaku makan (Mokolensang & Manampiring., 2016). Obesitas pada anak merupakan masalah kesehatan yang terus mengalami peningkatan dan menjadi perhatian di berbagai negara. Menurut data dari World Health Organization (WHO), terdapat sekitar 39 juta anak berusia di bawah 5 tahun yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Selama tiga dekade terakhir, prevalensi obesitas pada anak dan remaja menunjukkan peningkatan yang signifikan, masing-masing sebesar 47,1% dan 27,5%. Angka tersebut meningkat hingga tiga kali lipat yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti perubahan gaya hidup, kondisi lingkungan, serta faktor-faktor lain yang mendukung terjadinya obesitas.

Klasifikasi World Health Organization menunjukkan bahwa masalah gizi masyarakat termasuk dalam kategori berat apabila prevalensinya berkisar antara 30% hingga 39%. Meningkatnya kejadian obesitas dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya faktor lingkungan, faktor obat-obatan, faktor hormonal, serta faktor genetik. Salah satu faktor nya adalah faktor lingkungan meliputi kebiasaan makan yang tidak sehat. Pola konsumsi makanan yang kurang sehat menjadi salah satu penyebab obesitas pada remaja, yang ditunjukkan oleh kecenderungan memilih makanan cepat saji, minuman dan makanan kemasan, serta rendahnya asupan buah dan sayuran (Dianah, Andari & Elvira 2022).

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2018 menunjukkan bahwa masalah kelebihan berat badan pada anak usia 5-12 tahun masih cukup tinggi. Tercatat prevalensi kelebihan berat badan sebesar 18,8%, sedangkan prevalensi obesitas mencapai 10% pada kelompok usia tersebut. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, sekitar 16% remaja usia 13-15 tahun di Indonesia termasuk dalam kategori kelebihan berat badan dan obesitas. Angka tersebut menunjukkan adanya peningkatan

dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, sehingga mengindikasikan bahwa sekitar satu dari enam remaja pada kelompok usia tersebut mengalami masalah gizi lebih. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki asupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak yang melampaui Angka Kecukupan Gizi (AKG), dengan kelebihan asupan berkisar antara 40-50% di atas kebutuhan yang dianjurkan (Mokolensang & Manampiring, 2016). Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek lebih sering mengonsumsi makanan sumber karbohidrat, seperti mie, kentang goreng, es krim, bakso, batagor, roti, minuman berkarbonasi, dan pop ice yang menjadi makanan dan minuman favorit mereka. Frekuensi konsumsi makanan dan minuman tersebut dapat mencapai 4-7 kali per hari. Temuan penelitian juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan yang kurang baik dengan tingginya frekuensi konsumsi makanan berlemak. Berdasarkan temuan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi obesitas pada populasi dewasa berusia 20-45 tahun di Sumatera Utara tercatat sebesar 31,4%. Pada kelompok remaja berusia 16-18 tahun, prevalensi obesitas di Sumatera Utara tercatat sebesar 4,01%. Namun, angka prevalensi tersebut menunjukkan variasi di setiap kabupaten/kota. Sebagai contoh, prevalensi obesitas pada remaja usia 16-18 tahun di kabupaten serdang bedagai mencapai 8,00%, yang lebih tinggi di bandingkan prevalensi di tingkat provinsi.

Data ini menunjukkan bahwa obesitas menjadi masalah kesehatan yang signifikan di Provinsi Sumatera Utara, baik pada kalangan dewasa maupun remaja. SMP 31 Medan 2022, Menemukan bahwa 16% siswa berusia 13-15 tahun mengalami kelebihan berat badan, dengan rincian 11,2% tergolong gemuk dan 4,8 % tergolong obesitas (Waluyani et al., 2022).

Perubahan kebiasaan makanan yang terjadi seiring dengan peningkatan taraf hidup dan kemajuan pembangunan telah berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian obesitas. Obesitas salah satu maslaah kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian diberbagai negara, baik negara maju maupun negara berkembang. Tingginya prevalensi yang terus meningkat menunjukkan bahwa obesitas masih menjadi tantangan utama dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Peningkatkan obesitas secara global

memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan masyarakat serta dapat menurunkan kualitas hidup individu. Selain itu, obesitas diketahui berperan sebagai faktor risiko berbagai penyakit, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes melitus tipe 2, kanker, osteoarthritis, dan sleep apnea (Dianah et al., 2022).

Untuk Itu Pentingnya penyuluhan dan metode yang efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja tentang kesehatan tubuh, khususnya terkait obesitas. Temuan ini sejalan dengan pendapat soekidjo notoatmodjo (2007) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan suatu upaya yang bertujuan untuk membentuk dan meningkatkan perilaku hidup sehat pada masyarakat. Salah satu penerapannya adalah kemampuan individu dalam memilih makanan yang tersedia di lingkungannya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Bisa dikatakan bahwasannya Pengetahuan Pola Makan itu Bisa Merubah Pola Makan Seseorang Jadi Baik Contoh nya Pada (Assidhiq et al., 2022), Di nyatakan Meningkat nya Pengetahuan Siswa Terkait Gizi Seimbang dan Pola Makan, Hal Ini Telah Tertera Juga Di Hasil Penelitian nya.

Salah satu media yang efektif dalam kegiatan edukasi kesehatan adalah booklet. Media ini berbentuk buku berukuran kecil yang memuat materi edukatif dengan penyajian visual yang menarik dan bahasa yng mudah dipahami. Karakteristik booklet yan praktis, mudah dibawa, serta dapat digunakan berulang kali memungkinkan penyampaian informasi menjadi lebih efektif, sehingga media ini sesuai digunakan untuk meningkatkan pengetahuan remaja. (Prakoso et al., 2024) menunjukkan bahwa media booklet efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran. Oleh karena itu, penggunaan media booklet dalam edukasi pola makan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa dalam mencegah obesitas, variasi materi dalam setiap booklet dapat menjaga minat siswa dan mencegah kebosanan, sehingga mereka lebih termotivasi untuk belajar.

Penelitian (Amalia et al., 2023), penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi menggunakan e-booklet secara bertahap setiap minggu dapat meningkatkan tingkat pengetahuan dan sikap remaja. Hasil tersebut memperkuat bahwa penyuluhan yang didukung oleh media edukatif efektif dalam

meningkatkan pengetahuan secara signifikan. Penelitian (Purba et al., 2024) memberikan e-booklet selama 2 minggu dan di berikan sekali seminggu, dan hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan. Dan Penelitian (Niruri et al., 2023) menunjukkan bahwa penyuluhan satu kali dapat meningkatkan pengetahuan.

Maka dari itu Penelitian ini menggunakan pendekatan pre-eksperimen dengan desain pretest dan posttest. Intervensi dilakukan melalui penyuluhan gizi sebanyak tiga kali dalam tiga minggu (satu kali setiap minggu), dan pemberian booklet dilakukan tiga kali di beri sebelum penyuluhan di mulai, untuk mendampingi materi penyuluhan selama periode intervensi berlangsung. Survey pendahuluan yang di lakukan peneliti Di SMP Negeri No 27 Medan Pada tanggal 26 April – 28 April 2025, Dengan melakukan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT\U) Pada kelas VIII, dengan populasi 104 siswa, peneliti di bantu oleh 3 enumerator, dan di temukan 31 siswa yang resiko berat badan berlebih.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penelitian tertarik untu melakukan penelitian yang berjudul **“Perbedaan Pengetahuan Pola Makan dan Pencegahan Obesitas pada Remaja SMP Negeri No 27 Medan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan”**.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana penyuluhan dapat meningkatkan pemahaman pola makan sehat pada remaja SMP untuk mencegah obesitas?

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan umum

Mengetahui perbedaan pengetahuan remaja SMP Negeri No 27 Medan tentang pola makan sehat sebagai upaya pencegahan obesitas melalui kegiatan penyuluhan

b. Tujuan Khusus

- 1) Menilai pengetahuan tentang pola makan siswa sebelum dilakukan penyuluhan dan pemberian booklet.
- 2) Menilai pengetahuan tentang Obesitas siswa sebelum dilakukan penyuluhan dan pemberian booklet.

- 3) Menilai pengetahuan tentang pola makan siswa setelah dilakukan penyuluhan dan pemberian booklet.
- 4) Menilai pengetahuan tentang obesitas siswa setelah dilakukan penyuluhan dan pemberian booklet
- 5) Menganalisis perbedaan pengetahuan pola makan dan obesitas sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan dengan media booklet.

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Penulis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmiah terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang kesehatan masyarakat dan pendidikan kesehatan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai pentingnya penerapan pola makan sehat sebagai salah satu strategi dalam upaya pencegahan obesitas pada remaja.

b. Bagi siswa

Meningkatkan pengetahuan siswa SMP Negeri No 27 Medan tentang pentingnya pola makan sehat sebagai upaya pencegahan obesitas, sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

c. Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program kesehatan sekolah, khususnya yang berkaitan dengan promosi gaya hidup sehat dan pencegahan obesitas di kalangan siswa.