

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas adalah suatu kondisi atau penyakit, yaitu seseorang mengalami kenaikan berat badan berlebih, dimana telah terjadinya penumpukan lemak jahat pada tubuh. Penumpukan jaringan adiposa yang berlebihan di dalam tubuh menyebabkan obesitas, suatu kondisi yang ditandai dengan ketidakseimbangan antara tinggi dan berat badan. Akibatnya, obesitas atau kegemukan menyebabkan berat badan berlebih di atas batas ukuran ideal. Obesitas pada remaja dan anak-anak adalah masalah baru yang telah mengganggu banyak negara di seluruh dunia. Sering kali, obesitas disebabkan adanya kebiasaan makan yang tidak baik. Obesitas itu sendiri dapat diukur melalui indeks massa tubuh, yang sering disebut IMT (1).

Perubahan tersebut juga terjadi pada pria maupun wanita, pada tahun 2022 19% perempuan dan 21% laki – laki mengalami overweight. Ditahun 1990 kurang lebih Anak-anak dan remaja yang mengalami obesitas, berusia antara 5 hingga 19 tahun sekitar 2% (31 juta). Rata – rata angka kenaikan obesitas selama periode 1975 – 2022 mengalami kenaikan 10 kali lipat. Di tahun 1975 0,7% anak perempuan mengalami obesitas dibandingkan 6,9% pada tahun 2022, sementara itu anak laki-laki dari 0,9 % menjadi 9,3%. Angka tersebut setara 65 juta anak perempuan dan 94 juta anak laki-laki di tahun 2022 (2).

Selain itu, prevalensi obesitas juga telah meningkat di Indonesia. Data nasional dari 2007 hingga 2018 menunjukkan ada peningkatan prevalensi obesitas dari 19,1% menjadi 35,49%, terutama di daerah perkotaan di mana angkanya melambung dari 23,8% menjadi 39,7%. Menurut data serupa, Dibandingkan dengan daerah pedesaan, daerah perkotaan memiliki tingkat kejadian obesitas yang jauh lebih tinggi. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, 19,7% anak berusia 5 hingga 12 tahun dan 16% anak berusia 13 hingga 15 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. (3). Sementara itu Riskesdas tahun 2018 sendiri mencatat ada sekitar 7,72% kegemukan yang terjadi di Kota Medan untuk kalangan usia 13 – 15 tahun yang hingga sekarang masih menjadi perhatian pemerintah (4).

Pertumbuhan pesat terjadi pada masa remaja, yang memengaruhi tingkat aktivitas fisik, berat badan, massa tulang, dan komposisi tubuh; semua faktor ini berdampak pada kebutuhan gizi. Remaja sangat rentan terhadap masalah gizi karena pertumbuhan dan perkembangan fisik yang cepat serta kebutuhan asupan zat gizi yang lebih tinggi dibandingkan anak-anak. Namun, remaja sering kali mengembangkan kebiasaan makan yang buruk yang memengaruhi kesehatan secara keseluruhan, status gizi, dan asupan zat gizi mereka (5).

Obesitas pada anak dikaitkan dengan berbagai dampak kesehatan fisik dan mental yang merugikan, serta beberapa dampak sosial yang negatif. Pada tahun 2024, NCD - RisC mengungkapkan data yang menunjukkan bahwa 159 juta anak dan remaja serta 880 juta orang dewasa berusia antara 5 hingga 19 tahun termasuk di antara lebih dari satu miliar orang yang menderita obesitas secara global. Analisis Federasi Obesitas Dunia terhadap data ini menemukan bahwa hampir 3 miliar orang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Bukti ini menunjukkan bahwa Sebagian besar penduduk dunia tinggal di negara-negara tempat obesitas dan kelebihan berat badan merupakan hal yang umum merupakan risiko kesehatan yang lebih besar daripada kekurangan berat badan (6).

Obesitas ini sendiri dapat terjadi karena beberapa faktor seperti pola makan, aktivitas Fisik, genetic, psikologis, ekonomi, lingkungan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menghadapi obesitas pada remaja adalah salah satunya dengan memberikan edukasi. Edukasi gizi berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat umum mengenai praktik pola makan sehat serta pentingnya aktivitas fisik. Dengan edukasi yang tepat, individu dapat membuat keputusan yang lebih baik untuk menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit terkait obesitas (7).

Video animasi merupakan metode yang bermanfaat untuk penyampaian informasi di era digital saat ini. Dibandingkan dengan metode konvensional seperti teks atau ceramah, video animasi memiliki keunggulan dalam menarik perhatian, meningkatkan pemahaman. Animasi 2D yang menarik membuat remaja memiliki rasa ingin untuk menyaksikannya. Selain itu, seperti yang diungkapkan oleh (Hermasari et al. , 2020), waktu yang ideal untuk durasi media pengajaran agar tidak terasa membosankan adalah kurang lebih 3 menit (8).

Berdasarkan penelitian dan pengalaman dalam pembelajaran online menunjukkan bahwa durasi video edukatif yang paling efektif adalah yang pendek, khususnya antara 3 hingga 5 menit. Dapat dilihat dari data survei peserta pelatihan menunjukkan bahwa 65,52% peserta lebih menyukai video dengan durasi 3–5 menit, angka yang jauh lebih tinggi dibandingkan durasi lain yang lebih panjang atau lebih singkat. Video dengan durasi lebih dari 7 menit hanya disukai oleh 3,45% peserta(8).

Sementara itu jika dilihat dari penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya yakni penelitian tentang hubungan peningkatan pengetahuan mengenai obesitas dengan pemberian intervensi video animasi terdapat Setelah intervensi, penilaian sikap dan pengetahuan siswa meningkat secara signifikan. Skor sikap meningkat dari 39,53 menjadi 51,19 ($p=0,000$), dan rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 9,75 menjadi 13,28 (9). Salah satu manfaat penggunaan animasi dalam multimedia, menurut Munir (2012: 320), adalah kemampuannya untuk memperjelas gagasan yang rumit atau menyasar kelompok demografis tertentu, seperti remaja. Oleh karena itu, animasi 2D merupakan pendekatan yang sangat baik untuk menyampaikan informasi dengan cara yang menghibur dan menarik (10).

Sementara itu untuk frekuensi pelaksanaan intervensi yang dilakukan sebanyak tiga kali merupakan metode umum dalam studi terkait perilaku atau pendidikan. Dalam perancangan intervensi, memberikan materi atau tindakan edukasi sebanyak tiga kali terbukti dapat menghasilkan perubahan perilaku atau peningkatan pemahaman yang dapat diukur. Melakukan pengulangan materi atau intervensi sebanyak tiga kali berfungsi untuk memperkuat ingatan serta pemahaman peserta, dampak Penguatan Intervensi yang dilakukan berulang kali memberi kesempatan kepada peserta untuk melakukan refleksi, bertanya, dan memperbaiki pemahaman di setiap sesi yang berikutnya, evaluasi bertahap dengan melaksanakan intervensi sebanyak tiga kali, perubahan atau kemajuan bisa dipantau secara bertahap, sehingga efektivitasnya dapat dievaluasi dengan lebih (10).

Dari hasil survei pendahuluan yang peneliti lakukan di SMP Negeri 27 Kecamatan Percut Sei Tuan, Medan peneliti mengambil kelas VII 1 – VIII 5 yang berjumlah 110 siswa yang telah dilakukan pengukuran antropometri. Kemudian ditemukan ada sejumlah 10 orang yang masuk dalam kategori obesitas. Siswa yang

memiliki Z-Score IMT/U (+ 1 SD sd >+2 SD) sebesar 9.09 %. Berdasarkan hal tersebut, penelitian mengenai pemberian intervensi berupa penyuluhan mengenai obesitas pada remaja sangat penting untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh dan dampak pemberian intervensi terhadap pencegahan terjadinya obesitas pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana perbedaan tingkat pengetahuan dan sikap siswa dan siswi SMP Negeri 27 Medan mengenai obesitas sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa penyuluhan dengan menggunakan media video animasi?

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Menganalisis perbedaan pengetahuan dan sikap siswa dan siswa di SMP Negeri 27 Medan sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa penyuluhan dengan menggunakan media video animasi.

b. Tujuan Khusus

1. Menilai tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan.
2. Menilai tingkat sikap sebelum dan sesudah penyuluhan.
3. Menganalisis efektivitas video animasi dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap.

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini akan meningkatkan keahlian peneliti dalam penelitian lapangan kuasi-eksperimental. Selain itu, peneliti akan terlatih dalam merancang dan mengevaluasi media edukasi dalam bentuk video animasi. Temuan penelitian ini juga dapat digunakan sebagai landasan bagi penelitian selanjutnya mengenai materi pembelajaran interaktif dan pendidikan kesehatan.

b. Bagi Siswa

Penelitian Melalui media yang menarik dan mudah dipahami, upaya ini bertujuan untuk meningkatkan sikap dan pengetahuan siswa mengenai obesitas,

termasuk penyebab, dampak, serta strategi pencegahannya. Siswa juga akan menumbuhkan kesadaran sejak dini akan pentingnya menerapkan pola makan sehat dan gaya hidup aktif. Lebih jauh, penelitian ini mendorong siswa untuk melakukan perubahan perilaku positif terkait kesehatan tubuh, khususnya dalam menjaga berat badan yang ideal.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini memberikan wawasan baru terhadap pihak sekolah tentang pentingnya penggunaan media edukatif dalam penyuluhan kesehatan. Temuan ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi sekolah untuk mengintegrasikan program penyuluhan berbasis media animasi ke dalam kegiatan pembinaan siswa. Selain itu, penelitian ini mendukung upaya sekolah dalam menciptakan lingkungan yang peduli pada kesehatan dan kesejahteraan semua siswa.