

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Remaja

Komponen kognitif, emosional, sosial, dan moral semuanya mengalami perubahan selama masa remaja. WHO mendefinisikan masa remaja sebagai periode antara usia 10 hingga 19 tahun. Rentang usia 10 hingga 24 tahun merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Rosyida, 2020). Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014, remaja diklasifikasikan sebagai individu yang berusia antara 10 hingga 18 tahun. Masa remaja melambangkan peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Seiring transisi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja, seseorang mulai memperoleh karakteristik abstrak dan konsep diri yang khas. Remaja mulai menilai diri mereka sendiri berdasarkan kriteria dan pendapat pribadi, serta kurang mempertimbangkan kesimpulan yang diperoleh dari perbandingan sosial. Selama masa ini, remaja menunjukkan karakteristik khas, seperti keinginan untuk meniru apa yang mereka lihat di lingkungan dan situasi di sekitar mereka (11).

B. Definisi Obesitas

Obesitas atau kelebihan berat badan yang signifikan, adalah kondisi di mana terjadi penumpukan lemak di jaringan adiposa, yang dapat membahayakan kesehatan. Seseorang dikategorikan obesitas jika berat badannya melebihi 20% dari berat badan ideal sesuai dengan tinggi badan dan usianya. Berbagai dampak kesehatan dapat muncul akibat obesitas, seperti resistensi insulin yang dapat menyebabkan hiperinsulinemia, intoleransi glukosa atau diabetes mellitus, dislipidemia, dan hipertensi. Pada umumnya, kelebihan lemak ini tertimbun di jaringan subkutan (di bawah kulit), di sekitar organ, dan terkadang juga dapat meluas ke dalam jaringan organ itu sendiri. Menurut pendapat Myers, seseorang dapat dianggap obesitas jika terjadi pertambahan atau pembesaran sel-sel lemak dalam tubuh mereka. Obesitas mencerminkan ketidakseimbangan antara tinggi dan berat badan, yang disebabkan oleh akumulasi jaringan lemak sehingga mengakibatkan berat badan melebihi ukuran ideal yang ditentukan oleh Indeks Z – Score Massa Tubuh (IMT/U) (7).

Tabel 1 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh

Indeks Massa Tubuh (IMT/U)	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
	Gizi buruk	<-3SD
Anak usia 5 - 18 tahun	Gizi kurang	-3 SD sd <-2SD
	Gizi baik	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih	+ 1 SD sd +2 SD
	Obesitas	> + 2 SD

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak (12).

C. Faktor Penyebab Obesitas

Para ahli mengatakan obesitas dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor karena temuan penelitian. Faktor –faktor ini termasuk faktor genetik, disfungsi parsial di beberapa otak, pola makan yang berlebihan, gerakan/kurangnya gerakan, faktor emosional dan lingkungan (1).

a. Obesitas Genetik

Obesitas bisa diturunkan secara genetik dari satu generasi ke generasi berikutnya. Kita sering menemukan keluarga-keluarga dengan pola tubuh yang serupa, di mana orang tua yang mengalami obesitas juga memiliki anak-anak dengan kondisi fisik yang sama. Dalam hal ini, faktor genetik berperan penting dalam menentukan jumlah dan ukuran sel-sel lemak dalam tubuh. Individu yang secara genetik memiliki lebih banyak sel lemak cenderung lebih mudah mengalami penumpukan lemak dibandingkan mereka yang memiliki jumlah sel lemak lebih sedikit.

Selain itu, faktor genetik juga dapat memengaruhi sistem metabolisme, pola nafsu makan, serta kecenderungan untuk menyimpan energi dalam bentuk lemak. Sebagai contoh, seorang ibu yang mengalami obesitas selama kehamilan bisa memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin, baik dari segi hormonal

maupun metabolik, sehingga meningkatkan risiko bayi lahir dengan kecenderungan kelebihan berat badan. Penelitian menunjukkan bahwa jika salah satu orang tua mengalami obesitas, risiko anak mengalami kelebihan berat badan mencapai 40%. Angka ini meningkat secara signifikan menjadi 80% jika kedua orang tua mengalami obesitas. Maka dari itu, pemahaman tentang faktor genetik sangatlah penting dalam pencegahan dan penanganan obesitas, terutama ketika disertai dengan intervensi gaya hidup sehat sejak usia dini (13)

b. Pola Makanan yang Tidak Sehat

Salah satu faktor utama penyebab obesitas adalah pola makan yang tidak sehat. Ketika seseorang menjalani kebiasaan makan yang tidak seimbang, terutama dengan mengonsumsi makanan tinggi kalori dalam jumlah berlebihan, hal ini dapat memengaruhi keseimbangan energi dalam tubuh. Ketidakseimbangan ini terjadi ketika kalori yang masuk lebih banyak dibandingkan dengan energi yang dibakar. Kalori yang berlebih ini kemudian disimpan dalam bentuk lemak. Jika keadaan ini terus-menerus berlangsung, akumulasi lemak akan meningkat, yang berpotensi memicu obesitas dalam jangka panjang (1).

c. *Excess Food* dan Konsumsi Kalori Rendah

Obesitas sering kali muncul akibat konsumsi makanan yang berlebihan, baik dari segi jumlah maupun frekuensi. Ketika seseorang mengonsumsi makanan lebih banyak dari kebutuhan energi harian, kelebihan kalori tersebut akan disimpan dalam tubuh sebagai lemak. Situasi ini semakin parah jika pola makan didominasi oleh porsi besar dan frekuensi makan yang terlalu sering, tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup.

Selain itu, salah satu penyebab utama obesitas adalah camilan berkalori tinggi seperti keripik, kue-kue (pastri), cokelat, dan kentang goreng. Makanan-makanan ini umumnya memiliki nilai gizi yang rendah namun mengandung kadar gula tambahan dan lemak jenuh yang tinggi, sehingga mudah menumpuk sebagai lemak tubuh. Kebiasaan mengonsumsi camilan tidak sehat secara terus-menerus, terutama di luar waktu makan utama, dapat membuat total asupan kalori harian melebihi batas normal yang dibutuhkan. Jika pola makan seperti ini tidak diatur,

risiko kelebihan berat badan dan obesitas akan meningkat secara signifikan dalam jangka panjang (14).

d. Konsumsi Gula dan Makanan Berlemak

Pola makan yang kaya akan gula tinggi dan lemak jenuh memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan risiko obesitas. Makanan dengan karakteristik ini seringkali mudah dijangkau dan disukai banyak orang, tetapi konsumsi berlebihan dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan.

Salah satu contoh yang jelas adalah makanan cepat saji, yang umumnya mengandung lemak trans, garam (natrium), dan kalori dalam jumlah yang sangat tinggi. Kombinasi bahan-bahan ini membuatnya sulit dicerna dengan baik oleh tubuh, sehingga mempercepat akumulasi lemak.

Selain itu, konsumsi makanan olahan seperti sosis, nugget, serta makanan kalengan yang mengandung banyak gula, lemak, dan bahan pengawet juga berkontribusi pada peningkatan risiko obesitas. Kelebihan gula dalam makanan tersebut dapat segera menaikkan kadar glukosa dalam darah yang kemudian akan diubah menjadi lemak tubuh. Lebih jauh lagi, pola makan yang mengandung karbohidrat sederhana, seperti nasi putih dan makanan manis lainnya, tanpa adanya keseimbangan serat dan protein, dapat mempercepat penambahan berat badan. Jika kebiasaan ini terus dibiarkan, maka akan berpotensi besar meningkatkan angka obesitas, terutama di kalangan anak-anak dan remaja yang lebih rentan terhadap dampak pola makan yang tidak sehat (14).

e. Kurangnya Serat dan Protein Asupan

Serat dan protein adalah dua komponen yang sangat penting untuk menjaga keseimbangan berat badan. Sayangnya, banyak orang yang belum memenuhi kebutuhan serat dan protein dalam pola makan mereka sehari-hari. Asupan serat yang rendah, terutama dari buah dan sayuran, dapat mengurangi kemampuan tubuh dalam memperlambat penyerapan gula ke dalam darah. Sementara itu, serat juga berperan penting dalam memberikan rasa kenyang yang lebih lama serta mendukung proses pencernaan yang efisien.

Di sisi lain, kekurangan asupan protein dapat berdampak negatif pada pengaturan nafsu makan dan metabolisme tubuh. Protein dikenal dapat meningkatkan laju metabolisme, menekan rasa lapar, dan membantu mengendalikan keinginan untuk makan berlebihan. Tanpa cukup asupan protein, tubuh cenderung cepat merasa lapar dan berisiko mengonsumsi kalori secara berlebihan. Jika ketidakseimbangan ini berlangsung terus-menerus, maka kemungkinan terjadinya penumpukan lemak akan semakin besar, yang dapat berujung pada obesitas (2)

f. Kebiasaan Makan yang Tidak Teratur

Pola makan yang tidak teratur dapat menjadi salah satu penyebab utama peningkatan berat badan dan risiko obesitas. Melewatkan waktu makan, seperti sarapan, sering kali membuat seseorang cenderung makan lebih banyak pada waktu makan berikutnya, baik itu makan malam maupun makan siang. Hal ini dapat menyebabkan asupan kalori menjadi tidak terkontrol, terutama jika makanan dikonsumsi dekat dengan waktu istirahat, di mana metabolisme tubuh cenderung melambat.

Selain itu, mengonsumsi makanan dengan terburu-buru dan dalam keadaan sangat lapar mengakibatkan otak tidak memiliki cukup waktu untuk menerima dan memproses sinyal kenyang. Akibatnya, seseorang akan cenderung mengonsumsi lebih banyak makanan sebelum mereka merasa puas. Kebiasaan ini sering kali berkaitan dengan asupan makanan cepat saji yang tinggi lemak dan kalori, yang semakin meningkatkan risiko penambahan berat badan. Oleh karena itu, sangat penting untuk menjaga pola makan yang teratur dan seimbang untuk menjamin kestabilan metabolisme dan mencegah terjadinya obesitas (15).

g. Kekurangan *Mindful Eating*

Mindful eating, atau makan dengan penuh kesadaran, adalah suatu kebiasaan yang melibatkan perhatian penuh terhadap setiap makanan yang dikonsumsi, termasuk rasa, tekstur, dan jumlahnya. Sayangnya, masih banyak orang yang belum menerapkan pola makan ini dalam kehidupan sehari-hari.

Mereka cenderung makan dengan terburu-buru, seringkali sambil melakukan aktivitas lain seperti menonton televisi, bermain gawai, atau bekerja.

Kebiasaan ini membuat individu tidak sepenuhnya menyadari berapa banyak makanan yang telah mereka konsumsi, sehingga sering kali mengarah pada makan berlebihan. Tanpa kesadaran yang penuh, sinyal kenyang yang diberikan oleh tubuh sering diabaikan, dan proses mengunyah pun berlangsung lebih cepat dari yang seharusnya. Akibatnya, tubuh cenderung menerima lebih banyak kalori daripada yang dibutuhkan, yang dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko obesitas. Oleh karena itu, membiasakan diri untuk makan dengan penuh kesadaran sangat penting untuk menjaga keseimbangan asupan makanan dan mencegah pola makan yang tidak sehat (7).

h. Kurangnya Aktivitas Fisik

Saat ini ada banyak remaja yang tidak benar-benar menyadari pentingnya aktivitas fisik. Mereka lebih suka gaya hidup yang sedentari, seperti duduk dan jarang berolahraga. Sementara itu, pengeluaran energi tergantung pada aktivitas yang kita lakukan. Misalnya, dengan berolahraga seperti bersepeda dan berjalan hanya mempengaruhi sepertiga dari berat badan normal, akan tetapi Bagi mereka yang kelebihan berat badan, aktivitas fisik sangatlah penting. Semakin banyak aktivitas yang dilakukan akan sangat membantu dalam membakar kalori. Kalori memiliki efek tidak langsung pada sistem metabolisme basal. Metabolisme basal seseorang yang bekerja sepanjang hari menurun. Kurangnya aktivitas seperti olahraga menjadi siklus utama obesitas.

Salah satu dampak utama obesitas adalah sulitnya seseorang menikmati aktivitas fisik, yang secara tidak langsung menurunkan laju metabolisme basal tubuh. Oleh karena itu, olahraga sangat penting dapat menurunkan berat badan karena olahraga tidak hanya membakar kalori, tetapi juga mendukung proses metabolisme yang sehat (16).

i. Pengaruh Emosional

Konsensus umum menyatakan bahwa masalah emosional yang belum teratasi—seperti makan sebagai pengganti bentuk kepuasan lain yang tidak ada

dalam hidup seseorang, atau menganggap makanan masa kecil sebagai simbol kasih sayang ibu—merupakan akar penyebab obesitas.

Sudah menjadi pandangan umum bahwa individu yang kelebihan berat badan biasanya merasa tidak bahagia, tetapi kemalangan batin mereka sebenarnya lebih disebabkan oleh obesitas mereka. Ini Sulit untuk mengendalikan diri anda, terutama dalam kaitannya dengan perilaku diet, karena tubuh langsung sering diidentifikasi dengan keindahan dalam masyarakat, dan orang gemuk cenderung mengalami kesulitan mengendalikan penampilan dan diri mereka sendiri.

Eksperimen menunjukkan bahwa orang yang kelebihan berat badan cenderung makan lebih banyak saat merasa tidak nyaman atau gugup. Dalam situasi dengan tingkat stres tinggi, orang yang kelebihan berat badan makan lebih banyak dibandingkan orang dengan berat badan normal dalam situasi dengan tingkat stres rendah (McKenna, 1999). Dalam penelitian yang dilakukan oleh White (1977), sekelompok orang yang mengalami obesitas, mereka adalah orang yang sering membeli dan mengonsumsi keripik (makanan ringan) setelah menonton berbagai film yang dapat menimbulkan rasa emosional, yaitu seperti tegang, bahagia dan merangsang gairah seksual dan perasaan membosankan. Orang gemuk telah menemukan bahwa, mereka lebih gemar mengonsumsi makanan ringan sebelum dan setelah bahkan saat film sedang tayang. Makanan ringan akan menjadi pilihan utama mereka saat hendak melakukan berbagai aktivitas salah satunya menonton film (17).

D. Dampak Obesitas

Penumpukan lemak berlebih dalam tubuh adalah penyakit medis yang dikenal sebagai obesitas, yang mungkin memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental. Berikut adalah penjelasan rinci mengenai dampak obesitas terhadap kedua aspek tersebut.

a. Dampak Obesitas Terhadap Kesehatan Fisik

1. Hipertensi: Karena jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh, obesitas meningkatkan risiko tekanan darah tinggi (18).
2. Penyakit Jantung Koroner: Penumpukan plak di arteri koroner dapat menyebabkan serangan jantung.

3. Stroke: Obesitas dapat meningkatkan risiko stroke karena adanya penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah di otak.
4. Diabetes Tipe 2: Salah satu faktor risiko utama resistensi insulin, yang dapat menyebabkan diabetes tipe 2, adalah obesitas. Penyakit ini berkembang ketika tubuh tidak mampu menggunakan insulin secara efisien.
5. *Sleep Apnea*: Obesitas dapat menyebabkan sleep apnea, yaitu kondisi di mana pernapasan berhenti sementara selama tidur.
6. Asma: Orang dengan obesitas lebih rentan terhadap asma dan masalah pernapasan lainnya.
7. *Osteoarthritis*: Beban berat badan yang berlebih dapat menyebabkan kerusakan pada sendi, terutama di lutut, pinggul, dan punggung bawah.
8. Nyeri Punggung: Obesitas dapat menyebabkan nyeri punggung kronis karena tekanan pada tulang belakang.
9. GERD (*Gastroesophageal Reflux Disease*): Obesitas dapat meningkatkan risiko GERD, yaitu kondisi di mana asam lambung naik ke esofagus.
10. Penyakit Hati Berlemak Non-Alkoholik: Penumpukan lemak di hati dapat menyebabkan peradangan dan kerusakan hati.
11. Kanker: Kanker payudara, usus besar, endometrium, dan prostat termasuk jenis kanker yang memiliki risiko lebih tinggi terkait dengan obesitas.
12. Infertilitas: Ketidakseimbangan hormon akibat obesitas dapat menyebabkan masalah kesuburan, baik pada pria maupun wanita.
13. Komplikasi Kehamilan: Wanita dengan obesitas lebih berisiko mengalami komplikasi kehamilan, seperti diabetes gestasional dan preeklamsia (19).
14. Infertilitas: Ketidakseimbangan hormon akibat obesitas dapat menyebabkan masalah kesuburan, baik pada pria maupun wanita.
15. Komplikasi Kehamilan: Wanita dengan obesitas lebih berisiko mengalami komplikasi kehamilan, seperti diabetes gestasional dan preeklamsia (19).

b. Dampak Obesitas Terhadap Kesehatan Mental

1. Depresi: Orang dengan obesitas lebih rentan mengalami depresi karena stigma sosial, diskriminasi, dan perasaan rendah diri yang sering menyertai kondisi ini.

2. Kecemasan: Obesitas dapat menyebabkan kecemasan, terutama terkait dengan penampilan fisik dan tekanan sosial.
3. Gangguan Makan: Obesitas dapat dikaitkan dengan gangguan makan seperti *binge eating disorder* (BED), di mana seseorang mengonsumsi makanan dalam jumlah besar secara tidak terkontrol.
4. Stigma Sosial dan Diskriminasi: Orang dengan obesitas sering mengalami stigma sosial, diskriminasi, dan bullying, yang dapat menyebabkan isolasi sosial dan penurunan kualitas hidup.
5. Penurunan Kualitas Hidup: Obesitas dapat membatasi aktivitas fisik dan partisipasi dalam kegiatan sosial, yang dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan.
6. Gangguan Tidur: Obesitas dapat menyebabkan apnea tidur serta gangguan tidur lainnya seperti insomnia, yang dapat berdampak pada kesehatan mental.
7. Penurunan Fungsi Kognitif: Beberapa penelitian menunjukkan bahwa obesitas dapat dikaitkan dengan tingkat kejadian penurunan kognitif yang lebih tinggi demensia di kemudian hari (20).

E. Pencegahan Obesitas

Pencegahan obesitas adalah langkah penting yang dapat dilakukan dengan kebiasaan menjalani pola hidup sehat secara teratur, terutama sejak usia muda. Pola hidup sehat ini meliputi beberapa elemen, salah satunya adalah pengaturan pola makan yang bergizi seimbang. Mengonsumsi makanan tinggi serat, seperti buah-buahan dan sayuran serta mengurangi asupan kalori dari gula tambahan, makanan tinggi lemak jenuh, dan minuman manis merupakan bagian dari pola makan seimbang. Hindari makanan cepat saji dan camilan yang tidak sehat juga merupakan bagian dari upaya pencegahan yang efektif. Selain aspek pola makan, menjaga tubuh tetap aktif dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin juga sangat vital. Aktivitas fisik yang disarankan termasuk kegiatan sederhana seperti berjalan, bersepeda, bermain di luar, atau setiap hari luangkan waktu setidaknya tiga puluh menit untuk melakukan olahraga ringan. Kombinasi antara asupan gizi yang baik dan kebiasaan aktif secara fisik terbukti efektif dalam mempertahankan berat badan yang ideal dan mencegah obesitas (21).

F. Pengetahuan dan Sikap

a. Definisi dan Tingkat Pengetahuan

Persepsi sensorik manusia atau hasil dari pengamatan seseorang terhadap suatu objek melalui indra mereka (seperti mata, hidung, dan telinga) menghasilkan pengetahuan. Tingkat perhatian dan kesadaran yang dicurahkan pada objek tersebut sangat dipengaruhi oleh proses penginderaan yang mendahului terbentuknya informasi ini. Indra pendengaran (telinga) dan penglihatan (mata) berkontribusi secara signifikan terhadap pengetahuan seseorang (Notoatmodjo, 2019)

Tingkat Pengetahuan:

Didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat pengetahuan (Notoajmodjo, 2018), yaitu :

1. Tahu (*Know*)

Ini adalah tingkat paling dasar dan ditandai dengan kemampuan untuk mengingat materi yang telah dipelajari sebelumnya.

2. Memahami (*Comprehention*)

Kemampuan untuk memahami dan mendeskripsikan suatu hal secara akurat disebut sebagai pemahaman.

3. Aplikasi (*Application*)

Kemampuan untuk menggunakan pengetahuan yang telah diperoleh sebelumnya dalam situasi praktis dikenal sebagai penerapan.

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan untuk mengurai berbagai hal informasi menjadi komponen-komponen yang lebih kecil serta memahami hubungan dan keterkaitan antar-komponen tersebut.

5. Sintesis (*Syntesis*)

Kemampuan untuk memadukan atau menggabungkan komponen-komponen guna menciptakan suatu kesatuan yang baru dikenal sebagai sintesis.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Kemampuan untuk mempertahankan atau mengevaluasi topik atau hal tertentu berkaitan dengan evaluasi (22).

Pendidikan, informasi, dan budaya merupakan faktor-faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan, pengalaman

b. Defenisi dan Tingkatan Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap adalah kecenderungan untuk bereaksi terhadap isyarat eksternal yang memiliki kekuatan untuk memicu atau mengarahkan perilaku seseorang. Secara definisi, sikap merupakan kondisi mental yang terbentuk melalui pengalaman, yang siap untuk bereaksi terhadap sesuatu serta memengaruhi perilaku, baik secara langsung maupun tidak langsung (Notoatmodjo, 2019).

2. Ada beberapa tingkatan sikap menurut notoatmodjo (2018: 54),

yaitu :

a. Menerima (*receiving*)

Penerimaan menunjukkan bahwa seseorang (subjek) siap untuk memusatkan perhatian pada stimulus (objek) yang diberikan.

b. Merespon (*responding*)

Sikap ini ditunjukkan dengan menjawab pertanyaan, melaksanakan serta menyelesaikan kegiatan, dan menerapkan apa yang telah dipelajari.

c. Menghargai (*valuing*)

Tahap ketiga ini ditunjukkan dengan meminta orang lain untuk mengerjakan atau membicarakan suatu masalah.

d. Bertanggung jawab (*responsible*)

Tingkat sikap tertinggi ditunjukkan dengan menerima tanggung jawab atas keputusan yang diambil, termasuk segala risiko yang mungkin timbul (22).

c. Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap

Pengetahuan merujuk pada pemahaman atau informasi yang dimiliki seseorang mengenai suatu isu tertentudalam konteks ini adalah obesitas. Pengetahuan dapat diperoleh melalui berbagai jalur, seperti pendidikan formal, pengalaman pribadi, serta paparan terhadap informasi yang bersumber dari media, lingkungan sosial, atau tenaga kesehatan. Sementara itu, sikap

merupakan evaluasi individu terhadap suatu objek atau permasalahan yang mencerminkan perasaan atau kecenderungan tertentu, baik yang bersifat positif maupun negatif. Sikap terhadap obesitas dapat terbentuk dari interaksi antara tingkat pengetahuan yang dimiliki individu dengan pengalaman hidup dan pengaruh norma sosial di sekitarnya.

Tingkat pengetahuan yang memadai mengenai obesitas, termasuk faktor penyebab, konsekuensi kesehatan, serta strategi pencegahan, berpotensi membentuk sikap yang lebih positif terhadap pentingnya menjaga berat badan ideal. Individu yang memiliki wawasan yang baik cenderung menunjukkan kepedulian yang lebih tinggi serta sikap proaktif dalam menjaga kesehatannya. Sebaliknya, sikap yang dimiliki seseorang akan memengaruhi perilakunya. Sikap positif terhadap pencegahan obesitas dapat mendorong individu untuk mengambil tindakan nyata, seperti rutin berolahraga, menerapkan pola makan seimbang, dan menghindari gaya hidup sedentari. Di sisi lain, sikap negatif atau kurangnya kepedulian justru dapat menjadi hambatan dalam menerapkan perilaku hidup sehat dan memperbesar risiko terjadinya obesitas (23).

G. Media Video Animasi sebagai Alat Edukasi Gizi

a. Pengertian Video Animasi dalam Edukasi Kesehatan

Video animasi adalah jenis media visual yang berbasis digital, menunjukkan gambar bergerak secara interaktif dan dinamis. Media ini dirancang khusus untuk menyampaikan pesan atau informasi dengan cara yang menarik. Dalam bidang pendidikan kesehatan dan gizi, video animasi dimanfaatkan sebagai alat belajar yang efektif untuk menjelaskan berbagai pemahaman seperti kebutuhan gizi, pola makan yang sehat, serta kebiasaan hidup yang mendukung kesehatan. Dengan adanya media ini, materi yang rumit bisa disajikan dalam bentuk yang lebih mudah digunakan dan menghibur, sehingga sangat sesuai untuk semua kelompok usia, dari anak-anak hingga orang dewasa. Di samping itu, video animasi juga memberikan contoh nyata tentang pengaruh pola hidup sehat terhadap kinerja tubuh, yang dapat meningkatkan pemahaman serta kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan mereka (24).

b. Keunggulan Video Animasi dalam Meningkatkan Pemahaman

Dalam beberapa tahun terakhir, penggunaan media interaktif digital dalam edukasi kesehatan semakin populer. Video animasi merupakan salah satu jenis media terbaik karena lebih partisipatif dibandingkan teknik tradisional dan mampu menyampaikan informasi melalui grafis yang memikat serta mudah dipahami (24).

Model edukasi kesehatan yang digunakan Model ARCS (Attention, Relevance, Confidence, Satisfaction) Model ini dikembangkan oleh John Keller dan digunakan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran dengan memotivasi peserta. Dalam konteks penelitian ini, video animasi bisa dirancang berdasarkan elemen ARCS:

1. *Attention* (Perhatian) → Video animasi dibuat menarik dengan visual yang dinamis dan cerita yang engaging (mampu menarik perhatian dan membuat orang tertarik untuk terlibat lebih jauh).
2. *Relevance* (Relevansi) → Isi video dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari agar mereka merasa informasi tersebut berguna.
3. *Confidence* (Kepercayaan Diri) → Video memberikan langkah-langkah yang dapat diterapkan peserta untuk meningkatkan pemahaman dan rasa percaya diri dalam mengelola obesitas.
4. *Satisfaction* (Kepuasan) → Diberikan contoh nyata atau studi kasus agar peserta merasa puas dan termotivasi untuk mengubah perilaku.

Model ini sangat cocok untuk media video animasi karena berbasis motivasi dan dirancang untuk meningkatkan pemahaman serta mendorong perubahan perilaku.

c. **Jenis-Jenis Video Animasi dalam Edukasi Kesehatan**

Berikut adalah beberapa jenis video animasi yang dapat dimanfaatkan dalam edukasi kesehatan:

1. Animasi 2D: Menggunakan ilustrasi gambar dua dimensi yang bergerak. Jenis ini mudah diproduksi dan sering dipakai dalam kampanye kesehatan masyarakat.
2. Animasi 3D: Menampilkan objek dalam format tiga dimensi, memberikan tampilan yang lebih realistis. Animasi ini sering digunakan untuk menjelaskan proses biologis dalam tubuh, seperti metabolisme dan pencernaan.
3. Animasi Papan Tulis: Mengandalkan ilustrasi tangan yang menggambar konsep di atas papan tulis digital. Metode ini efektif untuk menyajikan ide-ide yang kompleks dengan cara yang lebih sederhana.
4. Grafik Gerak: Menggunakan teks, ikon, dan elemen grafis yang bergerak untuk menyampaikan pesan dengan lebih dinamis. Sangat cocok untuk menyampaikan data atau statistik kesehatan (25).

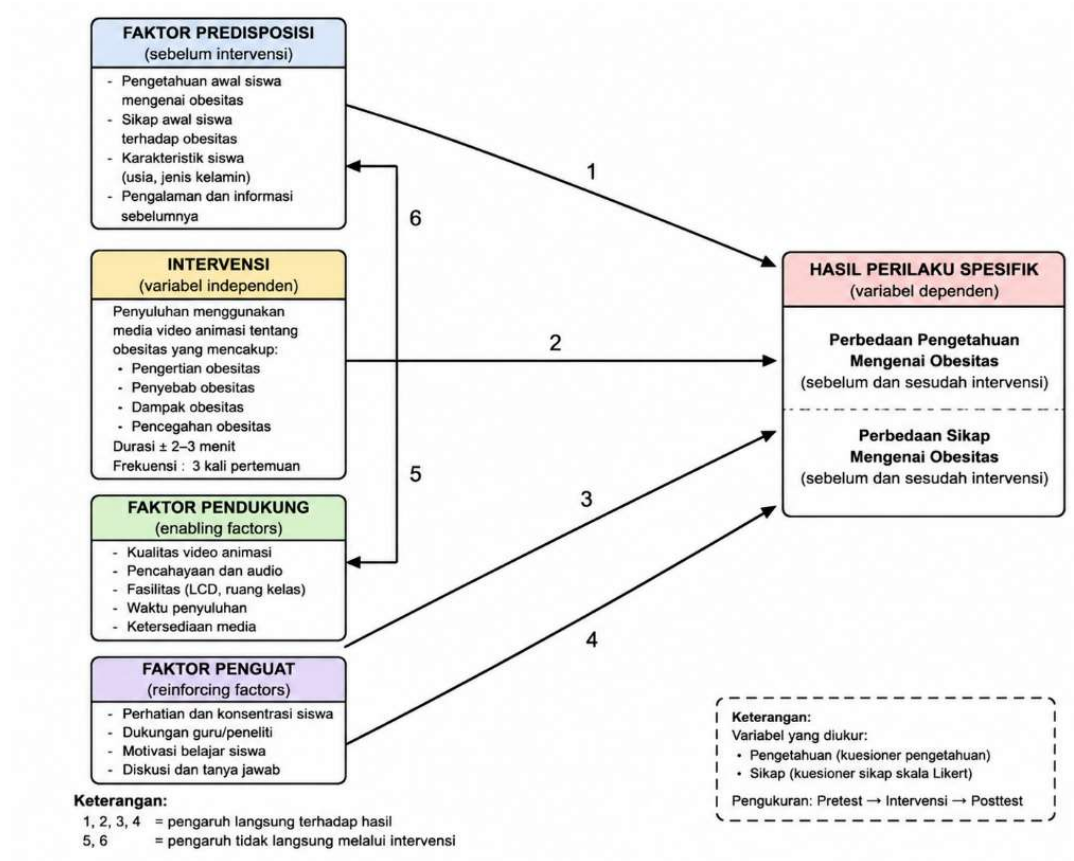
H. **Studi Terdahulu Tentang Efektivitas Video Animasi dalam Penyuluhan**

Konten video banyak dimanfaatkan dalam dunia pendidikan, khususnya pendidikan kesehatan. Penggunaan film terutama animasi untuk tujuan edukasi terbukti mampu meningkatkan sikap dan pemahaman pasien secara signifikan di berbagai kelompok usia dan kondisi medis. Selain daya tarik visualnya, video animasi lebih diminati karena elemen audionya yang memikat; hal ini mempermudah pemahaman materi serta meningkatkan pengalaman responden dalam proses transfer pengetahuan. Lebih jauh lagi, penggunaan film animasi secara berkelanjutan dapat mendorong perubahan sikap, perilaku, dan pilihan gaya hidup sehat. Oleh karena itu, praktisi kesehatan perlu menyadari potensi video edukasi kesehatan sebagai intervensi yang efektif untuk meningkatkan sikap dan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan di semua kelompok usia (25).

Tabel 2 Penelitian Terdahulu

No	Judul	Desain	Hasil	Kesimpulan
1.	Pengaruh Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Obesitas.	Pre-eksperiment al dengan desain <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> pada satu kelompok.	Terdapat peningkatan signifikan pada pengetahuan dan sikap remaja setelah diberikan edukasi melalui media video tentang obesitas ($p < 0,05$).	Media video dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap obesitas (26).
2.	Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Obesitas Menggunakan Media Animasi terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam	Q uasi-eksperiment al dengan desain <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> pada satu kelompok.	Terdapat peningkatan signifikan pada skor pengetahuan dan sikap siswa setelah intervensi. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 9,75 menjadi 13,28, dan skor sikap dari 39,53 menjadi 51,19 ($p = 0,000$).	Media animasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja mengenai obesitas (9).

I. Kerangka Teori



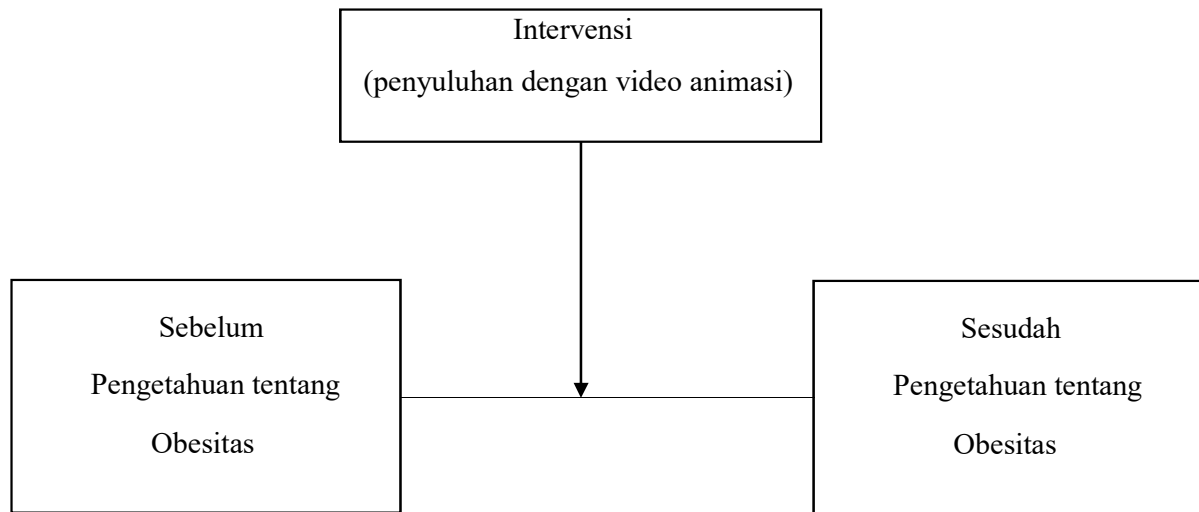
Gambar 1 Kerangka Teori Perilaku Kesehatan

Variabel predisposisi, pemungkin, dan penguat merupakan tiga faktor utama yang mendorong perubahan perilaku menurut model PRECEDE-PROCEED karya Green dan Kreuter, yang menjadi dasar kerangka teoretis penelitian ini. Ketiga elemen ini memengaruhi perkembangan pengetahuan dan sikap seseorang setelah menerima pendidikan kesehatan.

Dalam penelitian ini, faktor predisposisi meliputi pengetahuan awal dan sikap siswa mengenai obesitas sebelum diberikan penyuluhan. Faktor pendukung meliputi kualitas media video animasi, pencahayaan, durasi penyampaian, serta fasilitas kelas yang mendukung proses pembelajaran. Sementara itu, faktor penguat mencakup perhatian, konsentrasi, motivasi belajar siswa, serta arahan dari peneliti selama penyuluhan berlangsung.

Ketiga faktor tersebut saling memengaruhi efektivitas intervensi penyuluhan menggunakan video animasi dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa mengenai obesitas. Semakin optimal faktor-faktor tersebut, maka semakin besar kemungkinan terjadinya perubahan positif pada pengetahuan dan sikap siswa setelah diberikan penyuluhan.

J. Kerangka Konsep



Gambar 2 Kerangka Konsep

Penelitian ini melibatkan suatu intervensi, yaitu sesi edukasi menggunakan film animasi yang ditujukan bagi para siswa, sebagaimana ditunjukkan dalam diagram kerangka konseptual di atas. Tujuan utama intervensi ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa, menumbuhkan pandangan yang lebih optimis, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan obesitas. Untuk mengevaluasi dampak dari intervensi tersebut, dilakukan pengukuran terhadap pengetahuan dan sikap siswa baik sebelum penyuluhan (*pre-test*) maupun setelah penyuluhan (*post-test*) diberikan. Hasil dari kedua pengukuran tersebut kemudian dibandingkan dan dianalisis guna untuk menilai sejauh mana pendidikan berbasis animasi yang menggunakan konten video berhasil memperluas pengetahuan dan membentuk sikap yang lebih baik terkait obesitas pada remaja.

K. Defenisi Operasional

Tabel 3 Defenisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Pengetahuan tentang Obesitas	Tingkat pemahaman siswa mengenai obesitas yang mencakup pengertian, penyebab, dampak, dan cara pencegahan obesitas.	Kuesioner pilihan ganda berisi 20 soal (<i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>)	Skoring 1 untuk jawaban benar, skor 0 untuk jawaban salah.	Rasio
2.	Sikap terhadap Obesitas	Respons atau kecenderungan siswa dalam menyikapi masalah obesitas, termasuk pentingnya menjaga pola makan dan aktivitas fisik.	Kuesioner sikap menggunakan skala Likert (positif dan negatif)	Skoring 1–4 (Sangat Tidak Setuju – Sangat Setuju).	Rasio

L. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ada perbedaan pengetahuan dan sikap siswa mengenai obesitas sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan video animasi pada siswa di SMP Negeri 27 Medan.