

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja, yang biasanya dimulai antara usia 10 hingga 18 tahun, merupakan tahap perkembangan yang mencakup peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa atau lebih tepatnya, masa antara dimulainya pubertas dan tercapainya kematangan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), masa remaja adalah periode transisi antara masa kanak-kanak dan kematangan. Remaja mengalami perkembangan dari segi biologis, psikologis, dan sosiologis. Secara biologis, masa ini ditandai dengan pertumbuhan tulang yang lebih cepat; secara psikologis, ditandai dengan puncak perkembangan kepribadian dan kognitif; serta secara sosiologis, ditandai dengan persiapan intensif untuk peran mereka di masa depan sebagai orang dewasa muda.

Akibat perubahan gaya hidup dan pola makan, serta meningkatnya kebutuhan nutrisi yang dipicu oleh pertumbuhan fisik, masa remaja menjadi periode yang rentan terhadap masalah gizi. Globalisasi merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi perubahan pola makan remaja, yang mencakup perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup. Melalui kemajuan teknologi, remaja terpapar berbagai informasi dan trend makanan dari berbagai negara, termasuk makanan cepat saji dan minuman instan. Sementara itu, gaya hidup yang semakin modern dan serba praktis membuat remaja cenderung memilih makanan instan yang mudah diperoleh namun rendah nilai gizi, serta mengabaikan pola makan seimbang. Remaja berisiko mengalami gizi lebih yang dapat menyebabkan obesitas, ditandai dengan kelebihan berat badan akibat penumpukan lemak tubuh (Kurdanti et al. 2020).

Remaja sering kali terdampak oleh masalah kesehatan berupa obesitas. Kondisi ini ditandai dengan penumpukan lemak berlebih seiring berjalannya waktu akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi. Siapa pun, mulai dari masa kanak-kanak hingga dewasa tanpa memandang jenis kelamin atau usia dapat mengalami kondisi ini. Obesitas secara signifikan meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, resistensi insulin, dislipidemia, hipertensi, aterosklerosis, dan beberapa jenis kanker (Putri and

Makmun 2021).

Saat ini, obesitas merupakan masalah bagi masyarakat secara luas dan prevalensinya meningkat pesat di banyak negara. WHO melaporkan bahwa di kalangan anak-anak dan remaja berusia 5 hingga 19 tahun, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas melonjak tajam dari 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016. Baik anak laki-laki maupun perempuan terdampak oleh peningkatan ini; menurut data tahun 2016, 19% anak laki-laki dan 18% anak perempuan mengalami kelebihan berat badan atau berisiko mengalami obesitas (WHO, 2021). Berdasarkan statistik dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sebanyak 4,8% remaja Indonesia berusia 13 hingga 15 tahun dan 4,0% remaja berusia 16 hingga 18 tahun mengalami obesitas. Di Provinsi Sumatera Utara pada remaja berusia 13-15 tahun mengalami 12,9% kelebihan berat badan dan 4,8% obesitas (Laporan Nasional Riskesdas, 2018).

Faktor penyebab terjadinya obesitas yaitu akibat penumpukan lemak dalam tubuh, yang disimpan di dalam sel-sel lemak yang memiliki kapasitas untuk menampung lemak dalam jumlah besar atau bahkan mungkin tak terbatas, sehingga meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan. Pada anak remaja, faktor penyebab obesitas semakin diperburuk oleh rendahnya pengetahuan tentang gizi dan kesehatan, dan kebiasaan makan yang mencakup konsumsi makanan melebihi kebutuhan serta asupan nutrisi yang tidak seimbang (Wityadarda et al. 2025).

Pengetahuan di kalangan remaja merupakan salah satu variabel yang berkontribusi terhadap obesitas. Rendahnya kesadaran akan pola makan yang baik dan pentingnya keseimbangan nutrisi dapat menyebabkan individu kurang mampu dalam memilih makanan yang tepat, sehingga cenderung mengonsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan kalori. Oleh karena itu, meningkatkan pengetahuan remaja, tentang prinsip gizi seimbang dan gaya hidup sehat merupakan langkah penting untuk mencegah terjadinya obesitas pada anak remaja (Susindra and Permatasari 2023).

Obesitas pada remaja juga merupakan akibat dari pola makan yang buruk. Seiring dengan perubahan kebiasaan makan masa kini, konsumsi makanan yang tinggi lemak, gula, dan garam cenderung meningkat, sementara konsumsi buah-buahan, sayuran, dan serat justru menurun. Pola makan yang tidak seimbang

menyebabkan asupan energi harian melebihi kebutuhan tubuh; kelebihan energi ini kemudian disimpan sebagai lemak tubuh yang pada akhirnya memicu obesitas. Oleh karena itu, kebiasaan makan anak harus diperbaiki dengan pola makan sehat dan seimbang untuk mengendalikan risiko berbagai penyakit menular yang berkaitan dengan obesitas (Leeming 2020).

Intervensi gizi dalam bentuk pengajaran merupakan salah satu cara untuk memperbaiki kebiasaan makan dan meningkatkan kesadaran remaja mengenai obesitas. Segala upaya yang disengaja untuk membujuk individu, organisasi, atau masyarakat agar berperilaku sesuai dengan harapan pendidik dianggap sebagai kegiatan pendidikan (Nurfitriani dan Kurniasari 2023). Salah satu sarana yang digunakan untuk tujuan ini adalah “smart box”. Sebagai alat peraga berbentuk kotak, “smart box” ini berisi materi yang dirancang untuk membangkitkan minat atau memotivasi anak-anak untuk belajar. Penggunaan “smart box” meningkatkan efektivitas dan efisiensi proses pendidikan, yang pada akhirnya menghasilkan capaian pembelajaran yang lebih baik (Okta et al. 2025).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti, 31 siswa kelas VII dan VIII di SMP Nusantara dikategorikan mengalami obesitas berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang diperoleh melalui pengukuran selama penelitian. Selain itu, salah satu faktor penyebab tingginya prevalensi obesitas pada anak-anak adalah ketersediaan berbagai jenis makanan cepat saji (fast food atau junk food) di sekitar lingkungan sekolah. Oleh karena itu, peneliti memilih judul berikut: “Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Smartbox Terhadap Pengetahuan dan Kebiasaan Makan Pada Remaja Obesitas Di SMP Nusantara Lubuk Pakam”.

B. Rumusan Masalah

Adakah “Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Smartbox Terhadap Pengetahuan dan Kebiasaan Makan Pada Remaja Obesitas di SMP Nusantara Lubuk Pakam ?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui “Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Smartbox Terhadap Pengetahuan dan Kebiasaan Makan Pada Remaja Obesitas di SMP Nusantara Lubuk Pakam”.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi menggunakan media smartbox tentang obesitas pada remaja di SMP Nusantara Lubuk Pakam.
- b. Menilai kebiasaan makan sebelum dan sesudah edukasi menggunakan media smartbox tentang obesitas pada remaja di SMP Nusantara Lubuk Pakam.
- c. Menganalisis pengaruh edukasi menggunakan media smartbox terhadap peningkatan pengetahuan tentang obesitas pada remaja di SMP Nusantara Lubuk Pakam.
- d. Menganalisis pengaruh edukasi menggunakan media smartbox terhadap kebiasaan makan remaja di SMP Nusantara Lubuk Pakam.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman peneliti tentang edukasi dengan media smart box terhadap pengetahuan dan kebiasaan makan pada remaja obesitas di SMP Nusantara Lubuk Pakam.

2. Bagi Siswa – Siswi

Meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan makan dengan memberikan edukasi kepada siswa melalui media smart box pada remaja obesitas di SMP Nusantara Lubuk pakam.

3. Bagi Sekolah

Sebagai informasi bahwa pentingnya pengaruh edukasi kepada siswa-siswi melalui media smart box terhadap pengetahuan dan kebiasaan makan pada remaja obesitas di SMP Nusantara Lubuk Pakam.