

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia saat ini sedang menghadapi tiga beban gizi sekaligus (*triple burden*), yaitu gizi kurang, obesitas, serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan gizi di Indonesia masih kompleks dan memerlukan penanganan yang komprehensif pada seluruh kelompok usia. Beragam persoalan gizi tersebut juga dialami oleh kelompok remaja, salah satu permasalahan gizi yang terus menunjukkan peningkatan pada usia remaja adalah kejadian *overweight* dan obesitas (WHO, 2016).

Obesitas merupakan kondisi penumpukan lemak tubuh yang berlebihan akibat ketidakseimbangan antara asupan energi (*energy intake*) dan energi yang dikeluarkan (*energy expenditure*) dalam jangka waktu yang lama (Kementerian Kesehatan, 2017). Obesitas dapat terjadi secara menyeluruh di seluruh tubuh maupun terlokalisasi pada bagian tubuh tertentu. Kondisi ini ditandai dengan status gizi remaja usia 5–18 tahun yang dinilai berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) sesuai dengan standar antropometri yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Penilaian status gizi dilakukan menggunakan nilai *z-score* yang dibandingkan dengan standar pertumbuhan. Berdasarkan klasifikasi tersebut, status gizi dibedakan menjadi gizi buruk (*severely*

thinness) apabila nilai *z-score* < -3 SD, gizi kurang (*thinness*) apabila nilai *z-score* berada pada rentang -3 SD sampai < -2 SD, gizi baik (normal) apabila nilai *z-score* berada pada rentang -2 SD sampai $+1$ SD, gizi lebih (*overweight*) apabila nilai *z-score* berada pada rentang $> +1$ SD sampai $+2$ SD, serta obesitas (*obese*) apabila nilai *z-score* $> +2$ SD.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan adanya peningkatan prevalensi *overweight* pada penduduk usia >18 tahun di Indonesia, yaitu dari 11,5% pada tahun 2013 menjadi 13,6% pada tahun 2018. Kondisi serupa juga terjadi di tingkat daerah, di mana berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2015, prevalensi gizi lebih, *overweight*, dan obesitas pada penduduk usia >15 tahun di Kota Malang mencapai 39,95%, angka yang lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional (Febriani, 2019). Tingginya prevalensi *overweight* dan obesitas tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi lebih telah menjadi isu kesehatan yang serius baik di tingkat nasional maupun lokal. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan yang dilakukan sejak usia remaja, mengingat masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan kebiasaan hidup, termasuk pola makan dan aktivitas fisik, yang cenderung menetap hingga usia dewasa dan berperan dalam menentukan status gizi di masa mendatang.

Pada masa remaja, individu berada dalam fase pembentukan konsep diri yang ditandai dengan meningkatnya perhatian terhadap penampilan dan bentuk tubuh sesuai dengan citra tubuh (*body image*) yang diharapkan.

(Wati & Sumarmi, 2017). Pada periode ini remaja juga mengalami perkembangan psikologis yang disertai perubahan fisik secara cepat. Perubahan tersebut mendorong remaja untuk lebih memperhatikan kondisi dan bentuk tubuhnya, khususnya pada remaja perempuan (Ariani, 2017).

Perhatian yang besar terhadap penampilan fisik tersebut juga dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup, terutama di wilayah perkotaan. Perkembangan lingkungan modern mendorong terjadinya pergeseran pola konsumsi dari pola makan tradisional yang tinggi karbohidrat dan serat serta rendah lemak menjadi pola makan baru yang cenderung rendah karbohidrat dan serat namun tinggi lemak. Pergeseran pola makan ini menyebabkan kualitas asupan gizi menjadi kurang seimbang dan pada kelompok tertentu dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi lebih seperti kegemukan dan obesitas (Almatsier, 2011).

Selain itu, faktor penyebab obesitas bersifat multifaktorial, meliputi faktor genetik, pola makan, serta rendahnya aktivitas fisik (Kurdanti et al., 2015). Rendahnya pengetahuan gizi dan sikap yang kurang tepat juga menjadi faktor penting yang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko obesitas pada remaja. Pengetahuan gizi yang baik akan mendorong terbentuknya sikap positif terhadap perilaku hidup sehat, yang selanjutnya berkontribusi terhadap perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan (Sitti Patimah, 2021). Oleh karena itu, edukasi gizi seimbang pada remaja perlu dilakukan secara terstruktur dengan memanfaatkan media yang menarik dan sesuai dengan karakteristik usia mereka, sehingga pesan yang disampaikan

dapat diterima secara optimal dan mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus membentuk sikap pencegahan obesitas (Safitri & Fitranti, 2016).

Di era kemajuan teknologi digital saat ini, remaja yang termasuk dalam generasi Z menjadi kelompok dengan jumlah populasi yang cukup besar yang mencapai 27,97% dari total 270,20 juta penduduk (BPS, 2021). Generasi Z juga sering disebut sebagai Generasi Net atau Generasi Internet karena mereka lahir dan tumbuh pada periode ketika internet berkembang sangat pesat dan telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari (Nisa et al., 2020). Kondisi ini membuka peluang dalam pemanfaatan media edukasi berbasis digital sebagai sarana penyuluhan gizi yang lebih menarik dan efektif bagi remaja.

Upaya edukasi gizi telah dilakukan melalui berbagai metode, namun dalam pelaksanaannya sering kali belum menunjukkan hasil yang optimal, salah satunya karena media edukasi yang digunakan kurang menarik bagi remaja. Berdasarkan penelitian Rahmah & Kurniasari (2023), edukasi gizi dengan menggunakan media lembar balik dinilai kurang dapat diterima secara optimal karena penyajian materi cenderung bersifat formal. Penelitian lain oleh Nurfadhillah et al., (2021) juga menyatakan bahwa pembelajaran menggunakan media poster masih tergolong sederhana dan kurang menarik. Oleh karena itu, diperlukan inovasi media edukasi yang lebih interaktif, salah satunya melalui video animasi yang mampu menyajikan informasi secara visual, menarik, dan mudah dipahami oleh remaja.

Sejalan dengan hal tersebut, Astuti & Mustadi, (2014) menyatakan bahwa media pembelajaran berupa film animasi mampu memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan siswa. Selain itu, penggunaan media dalam proses pembelajaran dapat membantu siswa memahami materi secara lebih cepat dan optimal, sehingga pengetahuan yang diperoleh cenderung bertahan dalam jangka waktu yang lebih lama (Afifah & Sari, 2023).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Arjuno menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada siswa SMA Laboratorium UM mencapai 18,27% berdasarkan data kegiatan magang tahun 2025. Angka tersebut tergolong tinggi sehingga permasalahan obesitas pada remaja di SMA Laboratorium UM perlu mendapat perhatian dan penanganan melalui upaya pencegahan yang tepat. Hasil wawancara dengan pihak sekolah menunjukkan bahwa Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di SMA Laboratorium UM telah tersedia dan berfungsi dengan baik dengan penanggung jawab dari guru Bimbingan dan Konseling. Program UKS juga berjalan aktif dan rutin, salah satunya melalui kegiatan Cek Kesehatan Gratis (CKG) yang dilaksanakan satu kali setiap tahun di bawah wilayah kerja Puskesmas Arjuno. Selain itu, sekolah pernah melaksanakan kegiatan edukasi kesehatan melalui UKS pada tahun 2025 oleh mahasiswa Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang dengan materi Diabetes Melitus. Namun demikian, hingga saat ini belum ditemukan kegiatan edukasi kesehatan yang secara khusus membahas obesitas dengan memanfaatkan media video animasi sebagai sarana penyuluhan kepada

siswa. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya inovasi edukasi gizi mengenai obesitas melalui media yang menarik dan sesuai dengan karakteristik remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Obesitas Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi melalui Media Video Animasi pada Siswa SMA Laboratorium UM”. Pemberian edukasi kesehatan mengenai obesitas melalui media video animasi yang dikemas secara kreatif diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta membentuk sikap positif remaja dalam menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

B. Perumusan Masalah

Apakah terdapat perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah penyuluhan gizi tentang obesitas melalui media video animasi pada siswa SMA Laboratorium UM?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengetahuan dan sikap tentang obesitas sebelum dan sesudah penyuluhan gizi melalui media video animasi pada siswa SMA Laboratorium UM.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui skor pengetahuan tentang obesitas pada siswa SMA Laboratorium UM sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi melalui media video animasi.
- b. Menganalisis perbedaan skor pengetahuan tentang obesitas pada siswa SMA Laboratorium UM sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi melalui media video animasi.
- c. Mengetahui dan menganalisis secara deskriptif perbedaan tingkat pengetahuan tentang obesitas pada siswa SMA Laboratorium UM sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi melalui media video animasi.
- d. Mengetahui skor sikap tentang obesitas pada siswa SMA Laboratorium UM sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi melalui media video animasi.

- e. Menganalisis perbedaan skor sikap tentang obesitas pada siswa SMA Laboratorium UM sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi melalui media video animasi.
- f. Mengetahui dan menganalisis secara deskriptif perbedaan tingkat sikap tentang obesitas pada siswa SMA Laboratorium UM sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi melalui media video animasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Sekolah Menengah Atas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan dasar pengambilan kebijakan bagi pihak sekolah, khususnya dalam pelaksanaan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), untuk merancang dan melaksanakan penyuluhan gizi mengenai obesitas melalui media yang inovatif, seperti video animasi, guna meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap penerapan gizi seimbang di lingkungan sekolah.

2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan membentuk sikap positif siswa terkait obesitas, sehingga siswa mampu menerapkan prinsip gizi seimbang, mengatur pola makan yang sehat, serta menerapkan gaya hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengalaman ilmiah dan pembelajaran bagi peneliti dalam mengaplikasikan teori yang diperoleh selama perkuliahan, khususnya dalam mengkaji perbedaan penyuluhan gizi melalui media video animasi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai obesitas pada siswa SMA dalam menerapkan prinsip gizi seimbang, mengatur pola makan yang sehat, serta menerapkan gaya hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari.