BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Secara global prevalensi obesitas mengalami peningkatan disetiap tahunnya, baik di negara maju maupun di negara-negara berkembang (Mardiana et al., 2022). Berdasarkan data World Health Organization (WHO 2024) menunjukkan bahwa 35 juta anak usia dibawah 5 tahun mengalami kondisi berat badan berlebih maupun obesitas. Sementara di Indonesia, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan angka kegemukan dan obesitas mencapai sekitar 19,7% pada kelompok anak usia 5-12 tahun dan pada anak usia 13-15 tahun sebesar 16%. Hasil tersebut tidak jauh berbeda dengan hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 yang berturut-turut menunjukkan angka sekitar 19,8% dan 16,2% pada kelompok usia yang sama. Peningkatan angka obesitas tersebut terjadi karena adanya berbagai faktor penyebab yang saling berhubungan dan memengaruhi gaya hidup anak.

Penyebab obesitas pada anak sangat bervariasi, meliputi faktor genetik, lingkungan, kebiasaan konsumsi makanan kurang sehat, serta rendahnya aktivitas fisik. Berbagai faktor tersebut membuat asupan kalori pada anak melebihi jumlah kebutuhan energi yang digunakan tubuh, sehingga asupan energi tersebut pada akhirnya tersimpan sebagai lemak. Selain itu, pola makan yang kurang sehat, seperti mengonsumsi makanan tinggi kalori, makanan cepat saji, serta minimnya waktu yang untuk melakukan aktivitas fisik, seperti bermain atau berolahraga, dapat semakin memperburuk kondisi tersebut (Sulisnadewi et al., 2025).

Penerapan pola hidup tidak sehat menjadi salah satu faktor penyebab utama yang memicu terjadinya obesitas.

Pola hidup tidak sehat merupakan salah satu faktor penyebab utama yang berhubungan dengan meningkatnya angka kejadian obesitas pada anak (Pandey & Agarwal, 2024). Asupan makanan yang berlebihan, tingginya konsumsi makanan tinggi gula dan lemak serta rendahnya asupan buah dan sayur dapat memicu akumulasi penumpukan lemak dalam tubuh. Di samping itu, rendahnya aktivitas fisik, kurangnya waktu bermain diluar rumah dan keterbatasan kegiatan olahraga turut memperburuk kondisi tersebut (Raniya Suha et al., 2022). Pola tidur yang kurang teratur serta kebiasaan begadang pada anak dapat semakin meningkatkan risiko terjadinya obesitas karena memicu terjadi peningkatan kadar hormon ghrelin berperan dalam merangsang timbulnya rasa lapar, disertai penurunan hormon leptin yang memiliki fungsi dalam mengendalikan rasa kenyang (Sapnita et al., 2024). Dari berbagai pola hidup yang tidak sehat tersebut akhirnya menimbulkan berbagai dampak pada tubuh.

Obesitas bukanlah penyakit yang secara langsung menyebabkan kematian, namun menjadi faktor risiko yang berhubungan dan memberikan dampak langsung terhadap berbagai jenis penyakit tidak menular deperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes, serta batu empedu (Putri Silvia et al., 2025). Obesitas merupakan kondisi kesehatan yang tidak hanya mempengaruhi masalah fisik namun juga mempengaruhi kondisi psikologis. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan mental, mulai dari rendahnya harga diri dan gangguan citra tubuh hingga munculnya depresi dan kecemasan (Segal & Gunturu, 2024).

Selain itu, obesitas dapat membatasi kemampuan anak dalam melakukan aktivitas fisik, menurunkan kreativitas, serta memengaruhi kecerdasan karena anak menjadi kurang aktif (Putri Silvia et al., 2025). Melihat dampak negative yang ditimbulkan, diperlukan upaya pencegahan yang efektif sejak dini.

Upaya pencegahan obesitas yang berbasis kegiatan di sekolah telah dilakukan melalui penyuluhan dan edukasi, peningkatan fasilitas sekolah, pelaksanaan aktivitas fisik yang dilakukan di lingkungan sekolah, serta kebijakan sekolah mengenai penyediaan makanan di kantin (Muhammad, 2019). Metode penyampaian edukasi kesehatan sering kali bersifat monoton, kurang menarik, serta kurang sesuai dengan karakteristik anak-anak yang cenderung menyukai media visual serta interaktif. Akibatnya pesan kesehatan yang disampaikan belum sepenuhnya dipahami dan diterapkan oleh anak-anak.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa media edukasi memiliki peran penting dalam meningkatkan efektivitas penyuluhan kesehatan serta upaya pencegahan obesitas. Salah satu penelitian mengembangkan media motion graphic sebagai alternatif sosialisasi tentang gaya hidup sehat pada anak yang bertujuan untuk menumbuhkan kepedulian anak terhadap berbagai permasalah yang harus mereka hadapi tentang bahaya obesitas (Pawestri & Darmayanti, 2017). Media audiovisual dan sosial media diketahui memiliki kelebihan dalam meningkatkan praktik perubahan perilaku makan dibandingkan dengan penggunaan metode ceramah (Muhammad, 2019). Namun, meskipun berbagai penelitian telah dilakukan mengenai efektivitas media edukasi visual dan audiovisual, penelitian yang menyematkan edukasi dalam bentuk game masih

terbatas. Kondisi ini menunjukkan perlunya pengembangan media edukasi interaktif dan sesuai dengan karakteristik anak supaya pesan kesehatan dapat diterima dengan mudah oleh anak.

Salah satu media yang akan dikembangkan adalah EduGame ‘Smart Move’ berbasis web. Media ini memiliki unsur edukasi gizi seimbang, aktivitas fisik, dan self-monitoring kebiasaan harian anak dalam bentuk permainan edukasi interaktif. Melalui pendekatan berbasis permainan, anak dapat belajar sambil bermain (learning by playing) di mana setiap komponen permainan memiliki nilai edukatif yang dikaitkan dengan perilaku hidup sehat. Media ini, memiliki fitur penghargaan (reward system), kuis edukatif, dan tantangan berolahraga untuk menumbuhkan motivasi serta konsistensi anak dalam menerapkan pola hidup sehat.

Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti akan mengembangkan media EduGame ‘Smart Move’ sebagai media edukasi untuk meningkatkan pemahaman dan mendorong perubahan pola hidup sehat pada anak dengan obesitas. Media EduGame dikembangkan berbasis web sehingga dapat diakses kapan dan dimana pun melalui berbagai perangkat. Pengembangan media ini memadukan permainan interaktif yang setiap fitur dibuat supaya anak dapat memahami kebiasaan hidup sehat serta mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

1.2 Rumusan Masalah

“Bagaimanakah Pengembangan Media EduGame ‘*Smart Move*’ sebagai Sarana Edukasi Pola Hidup Sehat untuk Anak dengan Obesitas”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengembangkan media EduGame ‘Smart Move’ sebagai sarana edukasi pola hidup sehat untuk anak dengan obesitas.

1.3.2 Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi status obesitas pada anak melalui pengukuran antropometri sesuai dengan pedoman.
b. Menganalisis permasalahan dan kebutuhan media edukasi yang sesuai untuk anak dengan obesitas dalam mendukung pembelajaran mengenai pola hidup sehat.
c. Mengembangkan desain dan fitur EduGame *“Smart Move”* yang berisi materi gizi seimbang, aktivitas fisik, serta kebiasaan hidup sehat dalam permainan digital.
d. Menilai kelayakan EduGame *“Smart Move”* berdasarkan aspek isi/materi, tampilan, interaktivitas, dan kemudahan penggunaan melalui validasi para ahli.
e. Mengetahui kemampuan anak dalam menerapkan edukasi dari media ke dalam kebiasaan sehari-hari.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

a. Memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan pada bidang edukasi kesehatan berbasis teknologi, terutama dalam pencegahan obesitas pada anak melalui media permainan.
b. Menjadi bahan referensi bagi penelitian selanjutnya dalam pengembangan inovasi media edukasi berbasis web untuk promosi kesehatan dan peningkatan perilaku hidup sehat pada anak.
c. Mendukung pengembangan konsep perubahan perilaku pada anak dengan obesitas melalui pendekatan edukasi berbasis teknologi web yang sederhana, menarik, dan mudah diakses.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Manfaat Bagi Anak

Media EduGame ‘Smart Move’ membantu anak memahami dan menerapkan kebisaan hidup sehat melalui aktivitas belajar yang interaktif dan menyenangkan. Melalui aktivitas bermain sambil belajar, anak dapat meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang, aktivitas fisik, dan kebiasaan sehat sehingga dapat mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih positif.

b. Manfaat Bagi Pendidik/Guru

EduGame ‘Smart Move’ ini dapat dijadikan sebagai media pembelajaran tambahan untuk mendukung edukasi kesehatan disekolah. Pendidik dapat memanfaatkan media ini sebagai sarana untuk menyampaikan materi secara interaktif dan menarik sehingga meningkatkan keterlibatan siswa.

c. Manfaat Bagi Instansi Pendidikan

Media EduGame *Smart Move* dapat menjadi media inovatif yang mendukung pelaksanaan program sekolah sehat. Media ini juga dapat dimanfaatkan dalam kegiatan promosi kesehatan serta pembelajaran sehingga proses edukasi mengenai pola hidup sehat menjadi lebih menarik, interaktif dan mudah dipahami oleh anak.