

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan suatu kondisi yang terjadi karena adanya penumpukan energi ditubuh akibat ketidakseimbangan antara asupan yang masuk dengan asupan yang dibutuhkan oleh tubuh. Obesitas dapat diukur dengan menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh (IMT). Individu dikategorikan memiliki status gizi yang tergolong obesitas apabila memiliki $IMT > 27 \text{ (kg/m}^2\text{)}$ atau pada anak yang berusia 5-18 tahun obesitas dapat ditentukan melalui indikator $IMT/U > +2 \text{ SD}$.¹

Data dari WHO (*World Health Organisation*) menunjukkan bahwa pada tahun 2016, 39% penduduk di dunia yang berusia ≥ 18 Tahun mengalami *overweight* dan 13% mengalami obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat lebih kurang 650 juta penduduk di dunia mengalami obesitas. Data dari WHO juga menunjukkan pada tahun 2016 terdapat lebih dari 340 juta anak dan remaja yang berusia 5-19 tahun mengalami *overweight* maupun obesitas.²

Berdasarkan data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) dari tahun 2013 hingga tahun 2018, terjadi peningkatan prevalensi permasalahan obesitas secara nasional. Salah satu peningkatan prevalensi tertinggi terjadi pada kelompok remaja usia 16-18 tahun. Laporan data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi obesitas untuk kelompok usia 16-18 tahun yaitu sebesar 2,5%.³ Laporan data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan terjadi peningkatan prevalensi obesitas untuk kelompok usia 16-18 tahun menjadi 4%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan prevalensi obesitas sebesar 2,4% untuk kelompok remaja usia 16-18 tahun.⁴ Peningkatan prevalensi obesitas pada kelompok remaja usia 16-18 tahun terjadi di hampir seluruh provinsi di Indonesia, salah satunya di Provinsi Jambi. Laporan data Riskesdas tahun 2013

menunjukkan prevalensi obesitas pada kelompok usia 16-18 tahun di Provinsi Jambi yaitu sebesar 1%.³ Menurut data Riskesdas tahun 2018 terjadi peningkatan prevalensi obesitas untuk kelompok remaja usia 16-18 tahun di Provinsi Jambi sebesar 1,7%, sehingga prevalensi obesitas menjadi 2,7%.⁴ Berdasarkan laporan Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) Provinsi Jambi tahun 2018, diketahui salah satu kabupaten/kota dengan prevalensi obesitas tertinggi untuk kelompok usia 16-18 tahun di Provinsi Jambi yaitu Kota Sungai Penuh dengan prevalensi mencapai 3,92%, prevalensi ini lebih tinggi dari prevalensi obesitas provinsi.⁵

Penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes militus, kelainan pada muskulokeletal dan kanker merupakan dampak atau risiko dari obesitas.² Obesitas yang terjadi pada masa anak-anak dan remaja dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti sesak nafas, munculnya gejala awal dari penyakit kardiovaskular, dan memiliki kaitan terhadap tingginya risiko masalah kesehatan pada saat dewasa.^{6,2} Sosial ekonomi merupakan aspek yang juga ikut terdampak dari permasalahan obesitas, disamping aspek kesehatan.⁷ Obesitas dapat mempengaruhi produktifitas seseorang dan pelayanan kesehatan terhadap obesitas membutuhkan biaya yang besar, oleh karena itu upaya pencegahan obesitas lebih baik dilakukan.^{8,9}

Penyebab dasar dari obesitas yaitu adanya ketidakseimbangan energi dalam tubuh akibat asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh, dan pengeluaran energi dalam bentuk aktivitas fisik yang rendah, yang terjadi dalam jangka waktu yang lama. Ketidakseimbangan energi dalam tubuh ini juga dipengaruhi oleh faktor lain secara tidak langsung yang dapat berdampak pada pola makan dan aktivitas fisik individu. Faktor-faktor ini terdiri dari faktor sosial ekonomi, kondisi geografi, faktor psikologi, dan gaya hidup.^{10,11} Faktor sosial ekonomi yang terdiri dari tingkat

pendidikan, pekerjaan, dan tingkat pendapatan dapat mempengaruhi individu dari sisi daya beli terhadap suatu makanan, dan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari.¹⁰ Faktor kondisi geografi, seperti kemudahan akses terhadap suatu makanan terutama makanan *junk food* dan *fast food* juga dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas.¹² Faktor psikologi, seperti stress, dan depresi yang terjadi pada seseorang dapat mempengaruhi peningkatan jumlah makanan yang dikonsumsi, hal ini terutama terjadi pada individu yang menjadikan makanan dan minuman sebagai bentuk dari *coping stress* (mengatasi stres).¹³ Gaya hidup, seperti penerapan pola makan yang tidak seimbang, dan lebih banyak melakukan aktivitas duduk juga dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi dalam tubuh yang berdampak pada risiko kejadian obesitas.¹¹

Pola makan dan aktivitas fisik yang tidak seimbang yang menjadi penyebab utama terjadinya obesitas pada remaja berkaitan dengan perilaku remaja terhadap kesehatan dalam upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan tubuhnya. Menurut teori L. Green terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku masyarakat terhadap kesehatan, salah satunya yaitu faktor predisposisi yang dapat terwujud dalam pengetahuan, sikap, dan tindakan.¹⁴ Permasalahan gizi obesitas pada remaja dapat terjadi salah satunya karena kurangnya pengetahuan remaja terkait gizi dan kesehatan. Pengetahuan terkait gizi dan kesehatan yang kurang dapat mempengaruhi sikap, dan tindakan remaja, seperti pemilihan makanan yang salah, mengkonsumsi makanan dalam jumlah dan frekuensi yang berlebihan, dan apabila disertai dengan aktivitas fisik yang rendah, hal tersebut dapat meningkatkan risiko kejadian obesitas. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa pengetahuan merupakan dasar dari terbentuknya perilaku kesehatan. Untuk itu,

merubah pengetahuan individu dapat menjadi langkah awal dalam upaya pencegahan masalah gizi dan kesehatan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan pengetahuan remaja terkait gizi dan kesehatan yaitu melalui edukasi.¹⁴

Edukasi merupakan suatu upaya penyampaian informasi dengan harapan agar masyarakat memiliki pengetahuan dan kesadaran terhadap suatu hal, sehingga dapat berdampak pada perubahan perilaku yang lebih baik. Melalui edukasi ini diharapkan remaja memiliki pengetahuan yang benar terkait gizi dan kesehatan. Dengan pengetahuan yang benar ini, diharapkan dapat mempengaruhi sikap dan tindakan remaja terkait gizi dan kesehatan ke arah yang lebih baik terutama dalam upaya pencegahan obesitas. Hal ini dibuktikan dari penelitian yang dilakukan oleh Meidiana et al, dimana edukasi terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap yang lebih positif pada remaja terkait *overweight* dan obesitas.¹⁵ Penelitian lain juga menunjukkan bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan terkait gizi seimbang pada remaja.¹⁶

Dalam melakukan edukasi diperlukan media yang berperan sebagai alat bantu dalam menyampaikan pesan, sehingga informasi yang disampaikan jelas dan dapat dengan mudah diterima oleh sasaran.¹⁴ Dengan adanya kemajuan teknologi, edukasi dapat dilakukan dengan memanfaatkan media sosial. Penggunaan media sosial sebagai wadah dalam menyampaikan pesan gizi dapat menjangkau sasaran yang lebih luas, tidak dibatasi oleh waktu, dan bahkan jarak sekalipun.

Berdasarkan data APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) tahun 2020, penetrasi pengguna internet di Indonesia mencapai 73,7%, dengan total pengguna mencapai 196,71 juta jiwa. Alasan paling banyak mengapa masyarakat menggunakan internet yaitu untuk mengakses sosial media dan komunikasi. Data

tersebut juga menunjukkan bahwa salah satu media sosial yang sering diakses oleh masyarakat yaitu *Whatsapp* dengan persentase 31,1%.¹⁷

Whatsapp merupakan salah satu media sosial yang memungkinkan penggunaanya untuk saling berinteraksi dengan memanfaatkan berbagai fitur yang tersedia. *Whatsapp* banyak digunakan oleh masyarakat karena *Whatsapp* mempunyai tampilan sederhana dan mudah untuk digunakan. Adanya berbagai fitur bertukar informasi dalam bentuk foto, video, dokumen, dan *voice note* di *Whatsapp* juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana dalam penyampaian dan penerimaan informasi yang bermanfaat, sehingga tidak menutup kemungkinan bahwa *Whatsapp* juga dapat digunakan sebagai sarana dalam menyampaikan informasi terkait gizi dan kesehatan.

Penelitian dari Fitri menunjukkan bahwa penggunaan media sosial *Whatsapp* dalam edukasi terkait kesehatan lebih efektif untuk digunakan dibanding menggunakan cara konvensional seperti ceramah (tatap muka). Penggunaan *Whatsapp* dalam edukasi kesehatan juga dapat menghemat waktu, tenaga, dan biaya yang dikeluarkan oleh tenaga kesehatan, serta dapat menjangkau lebih banyak sasaran.¹⁸ Penelitian yang dilakukan oleh Siregar mendapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada remaja terkait gizi seimbang setelah diberikan edukasi melalui media sosial *Whatsapp*.¹⁹ Penelitian lain dari Risti, menunjukkan hasil bahwa edukasi yang dilakukan dengan memanfaatkan media sosial *Whatsapp* dapat meningkatkan pengetahuan yang lebih baik pada remaja *overweight* dan merubah tindakan remaja *overweight* dalam pemilihan makanan yang lebih sehat.²⁰

SMAN 1 Kota Sungai Penuh merupakan salah satu SMA yang berada di daerah pusat Kota Sungai Penuh. Berdasarkan hasil pengamatan langsung diketahui bahwa lokasi SMAN 1 Kota Sungai Penuh berdekatan dengan sejumlah restoran dan

berbagai gerai makanan *fast food*. Hal ini dapat menyebabkan akses makanan pada remaja menjadi lebih mudah, sehingga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pola makan tidak sehat pada remaja yang dapat berisiko menimbulkan masalah gizi obesitas.¹²

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 1 Kota Sungai Penuh, didapatkan hasil bahwa dari pengukuran status gizi terhadap 30 siswa diketahui 9 (30%) siswa memiliki permasalahan gizi lebih dengan 16,7% siswa memiliki status gizi *overweight* dan 13,3% siswa memiliki status gizi obesitas. Studi pendahuluan dilakukan terhadap 9 siswa yang memiliki status gizi *overweight* dan obesitas dan diketahui bahwa hanya 1 dari 9 (11,1%) siswa yang memiliki pengetahuan yang masuk ke dalam kategori sedang, dan 8 dari 9 (88,9%) siswa memiliki pengetahuan yang masuk dalam kategori kurang, saat diberikan pertanyaan berkaitan dengan obesitas, dampak kesehatan yang dapat ditimbulkan akibat obesitas, pencegahan yang dapat dilakukan untuk mengatasi dan mencegah terjadinya obesitas, dan pertanyaan yang berkaitan dengan gizi seimbang.

Kurangnya pengetahuan remaja yang berkaitan dengan obesitas, dan upaya yang dapat dilakukan dalam mencegah obesitas dapat mempengaruhi sikap, dan tindakan remaja dalam mengatasi dan mencegah kejadian obesitas. Studi pendahuluan juga dilakukan dengan penanggung jawab PMR (Palang Merah Remaja) SMAN 1 Kota Sungai Penuh dan diketahui bahwa dalam pemberian edukasi terkait kesehatan dan gizi di SMAN 1 Kota Sungai Penuh bekerjasama dengan Puskesmas Desa Gedang. Pemberian edukasi ini dilakukan secara tatap muka dengan metode ceramah. Penggunaan metode edukasi ini menyebabkan tidak semua siswa yang mendapatkan edukasi, karena adanya keterbatasan dari segi tenaga dan waktu.

Berdasarkan studi pendahuluan kepada 9 siswa juga diketahui bahwa seluruh siswa mengakses *Whatsapp* setiap hari, selain itu juga diketahui bahwa informasi yang berkaitan dengan sekolah, tugas, dan hal-hal yang berkaitan dengan pembelajaran dibagikan oleh guru melalui *Whatsapp*.

Berdasarkan paparan dari latar belakang di atas penulis tertarik melakukan penelitian mengenai bagaimana pengaruh edukasi gizi dengan memanfaatkan media sosial *Whatsapp* terhadap perubahan perilaku sebagai upaya pencegahan obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh.

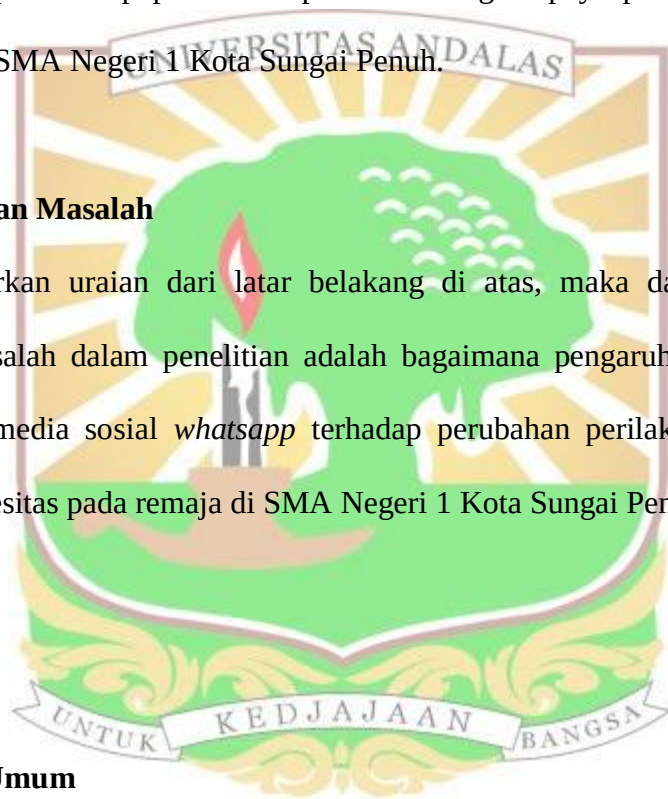
1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka dapat disimpulkan perumusan masalah dalam penelitian adalah bagaimana pengaruh edukasi dengan menggunakan media sosial *whatsapp* terhadap perubahan perilaku sebagai upaya pencegahan obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Diketahuinya pengaruh edukasi gizi menggunakan media sosial *whatsapp* terhadap perubahan perilaku sebagai upaya pencegahan obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh.



1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketuahuinya distribusi frekuensi dari karakteristik responden yang terdiri dari umur, kelas, jenis kelamin, status gizi, dan pekerjaan orang tua
2. Diketuahuinya distribusi frekuensi pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh sebelum dan setelah dilakukan edukasi menggunakan media sosial *Whatsapp*
3. Diketuahuinya perbedaan rata-rata skor pengetahuan pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh sebelum dan setelah dilakukan edukasi menggunakan media sosial *Whatsapp*
4. Diketuahuinya perbedaan rata-rata skor sikap pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh sebelum dan setelah dilakukan edukasi menggunakan media sosial *Whatsapp*
5. Diketuahuinya perbedaan rata-rata skor tindakan pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh sebelum dan setelah dilakukan edukasi menggunakan media sosial *Whatsapp*
6. Diketuahuinya perbedaan skor pengetahuan, sikap, dan tindakan pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh antara kelompok intervensi dan kontrol

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh

Penelitian dapat dijadikan sebagai pedoman dan panduan dalam memberikan edukasi kepada siswa mengenai gizi dan kesehatan, sehingga siswa memiliki pengetahuan gizi dan kesehatan, yang diharapkan dapat berdampak pada sikap dan tindakan yang dapat mencegah terjadinya masalah gizi pada siswa.

1.4.2 Bagi Peneliti

Penelitian dapat menambah wawasan peneliti mengenai pemanfaatan media sosial dalam melakukan edukasi gizi sebagai upaya pencegahan masalah gizi, terutama obesitas.

1.4.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Penelitian diharapkan dapat menjadi pedoman bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat dalam mengembangkan media edukasi dengan memanfaatkan media sosial yang dapat menjangkau lebih banyak sasaran.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian memiliki tujuan untuk melihat pengaruh edukasi gizi dengan menggunakan media sosial *whatsapp* terhadap perubahan perilaku. Penelitian yang dilakukan merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *quasi-eksperimental pre-post test with control group design*. Sampel penelitian ditentukan dengan metode *purposive sampling* berdasarkan ketentuan yang ditetapkan oleh peneliti. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh dari bulan Januari 2021 - Oktober 2021.

Variabel independen pada penelitian yaitu edukasi gizi dan untuk variable dependen yaitu perubahan perilaku yang terdiri dari domain pengetahuan, sikap, dan tindakan. Penelitian menggunakan data primer yang dikumpulkan langsung dari responden oleh peneliti, dan data sekunder yang diperoleh dari tenaga pendidik di SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh, serta data-data lainnya yang diperlukan yang

diperoleh dari laporan yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan RI. Data yang telah dikumpulkan diolah dengan tahapan terdiri dari *Editing*, *Coding*, *Data Entry*, dan *Cleaning*, selanjutnya dilakukan analisis data yang terdiri dari analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi dari karakteristik responden, serta variabel pengetahuan, sikap, tindakan, dan analisis bivariat yang dilakukan dengan menggunakan uji *Paired Sample Test* untuk mengetahui perbedaan pengetahuan, sikap, tindakan sebelum dan setelah edukasi, serta uji *Independent Sample Test* untuk mengetahui perbedaan pengetahuan, sikap, tindakan sebelum dan setelah edukasi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Data pada penelitian ini memiliki distribusi yang normal setelah di uji normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov*.

