

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah gizi di Indonesia termasuk gizi buruk dan gizi lebih saat ini saling terkait dalam masalah gizi ganda dengan berbagai resiko penyakit yang ditimbulkan.⁽¹⁾ Penyakit tidak menular saat ini menjadi masalah gizi di Indonesia yang muncul di kalangan orang dewasa dan maupun remaja, termasuk *overweight* dan obesitas.⁽²⁾

Overweight adalah adanya peningkatan penumpukan lemak pada tubuh ditandai dengan z-score (IMT/U) $>1\text{ SD}-2\text{ SD}$ ⁽³⁾ sedangkan obesitas adalah masalah atau penyakit yang digambarkan dengan penumpukan jaringan lemak yang berlebihan di dalam tubuh.⁽⁴⁾ Obesitas adalah suatu kondisi di mana tubuh mengkonsumsi terlalu banyak energi karena ketidaksesuaian antara asupan yang masuk dengan asupan yang dibutuhkan tubuh. Indikator yang dikenal dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat digunakan untuk mengukur obesitas. Status gizi seseorang dianggap obesitas jika IMT-nya lebih besar dari 27 (kg/m²) dan indikator IMT/U $> +2\text{ SD}$ dapat digunakan untuk mengidentifikasi obesitas pada anak usia 5 sampai 18 tahun.⁽⁵⁾

Faktor-faktor yang menyebabkan *overweight* dan obesitas antara lain faktor keturunan, kesehatan, obat-obatan, lingkungan psikologis, informasi tentang pengetahuan gizi, hormonal, dan tingkat sosial ekonomi. Pola makan dan aktivitas fisik adalah faktor dalam lingkungan individu yang juga berperan penting.⁽⁶⁾ Remaja yang kelebihan berat badan 80% berpeluang mengalami kelebihan berat badan saat dewasa, maka penting untuk memperhatikan remaja yang kelebihan berat badan. Masa transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa

yang dikenal dengan masa remaja, dimana sebagian besar menganggap dirinya sehat padahal mengalami masalah gizi.⁽⁷⁾

Masa remaja adalah salah satu fase pertumbuhan dan perkembangan yang penting dan menentukan tahapan untuk fase selanjutnya. Remaja obesitas memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami obesitas saat dewasa. Selama lima tahun, telah dibuktikan bahwa prevalensi obesitas di kalangan remaja dan dewasa muda telah meningkat dari 10,9% menjadi 22,1% dengan 4,3% di antaranya memiliki IMT 40 atau lebih. Remaja obesitas juga beresiko lebih tinggi menderita sejumlah masalah kesehatan yang serius seperti asma, diabetes, penyakit jantung dan beragam jenis kanker. Remaja obesitas akan mengalami dampak psikologis dan sosial, salah satu dampaknya yaitu depresi, yang berujung pada dikucilkan oleh teman sejawat karena masalah berat badan.⁽⁸⁾

Berdasarkan data dari (*WHO*) *World Health Organization* prevalensi obesitas meningkat pesat di seluruh dunia.⁽⁹⁾ Data dari *WHO*, 39% dan 13% orang di bawah usia 18 tahun di seluruh dunia kelebihan berat badan dan obesitas pada tahun 2016. Selain itu, lebih dari 340 juta anak dan remaja antara usia 5-19 tahun kelebihan berat badan maupun obesitas pada tahun 2016, menurut data WHO. Ini menunjukkan bahwa sekitar 650 juta orang di seluruh dunia mengalami kelebihan berat badan.⁽¹⁰⁾

Berdasarkan data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 di Indonesia prevalensi remaja umur 16-18 tahun dengan status gizi gemuk 9,5% dan obesitas 4,0%⁽¹¹⁾, yang berarti terjadi peningkatan dibandingkan tahun 2013 dengan status gizi gemuk 5,7% dan obesitas 1,6%⁽¹²⁾. Untuk Provinsi Sumatera Barat prevalensi remaja umur 16-18 tahun berdasarkan riskesdas tahun 2018 dengan status gizi gemuk 9,36% dan obesitas 5,01%⁽¹³⁾, yang berarti terjadi peningkatan

dibandingkan dengan tahun 2013 dengan status gizi gemuk 6% dan obesitas 1,5%.⁽¹⁴⁾ Sedangkan untuk Kota Padang tahun 2018 prevalensi remaja umur 16-18 tahun dengan status gizi gemuk yaitu 9,92% dan obesitas yaitu 4,94%⁽¹⁵⁾ dan tahun 2021 Kota Padang dengan prevalensi status gizi gemuk yaitu 9,7% dan obesitas 5,3%.⁽¹⁶⁾

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2021, hasil skrining kesehatan siswa SMA di Kota Padang, didapatkan 3 puskesmas dengan prevalensi obesitas tertinggi yaitu Puskesmas Lubuk Kilangan, Puskesmas Ambacang, dan Puskesmas Lubuk Begalung.⁽¹⁶⁾ Berdasarkan hasil skrining peserta didik di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kilangan didapatkan prevalensi obesitas tertinggi yaitu di SMAN 14 Padang dengan prevalensi status gizi gemuk yaitu 6,17% dan obesitas 4,62%.⁽¹⁷⁾

Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tentang peran gizi dan pengaturan pola makan, masalah gizi dapat dihindari. Remaja yang kelebihan berat dan obesitas yang tidak tahu banyak tentang gizi cenderung makan makanan yang kurang sehat. Salah satu faktor yang menyebabkan remaja banyak mengkonsumsi makanan adalah tingkat pengetahuan gizinya. Domain yang penting dalam perubahan perilaku salah satu diantaranya yaitu pengetahuan.⁽⁷⁾ Hasil penelitian Risma (2018) menemukan bahwa tingkat pengetahuan gizi remaja merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya obesitas pada remaja.⁽³⁾

Praktik pola hidup sehat yang meliputi pemilihan makanan dan pemantauan status gizi akan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan. Dalam memilih makanan, remaja cenderung dipengaruhi oleh selera dan keinginan remaja tersebut yang lebih suka makanan yang tinggi lemak dan kalori.⁽⁶⁾ Selain pengetahuan, sikap

dapat berdampak pada remaja dalam memilih makanannya. Sikap merupakan respon tertutup dari seseorang terhadap objek yang melibatkan emosi dan pendapat. Sikap dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan tindakan tertentu.⁽¹⁸⁾ Sikap akan mempengaruhi seseorang, sebab sikap akan mengarahkan kepada perilaku seseorang. Dua jenis sikap yaitu sikap positif dan sikap negatif.⁽¹⁹⁾

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Shofia (2020) menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sampel pada kelompok perlakuan memiliki pengetahuan yang baik, sikap positif, dan praktik gizi seimbang yang baik berturut-turut sebesar 55,6%, 55,6, 50%. Setelah intervensi, pengetahuan, sikap, dan praktik meningkat sebesar 44,4%, 33,3, dan 44,4%. Kelompok perlakuan menunjukkan tingkat pengetahuan gizi yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan program edukasi gizi efektif untuk memperbaiki perilaku makan gizi seimbang pada siswa SMA.⁽²⁰⁾

Pengetahuan tentang gizi dapat ditingkatkan dengan melakukan edukasi gizi kepada penderita *overweight* dan obesitas. Dengan menggunakan prinsip belajar, edukasi kesehatan bertujuan untuk mengubah pengetahuan dan kemauan masyarakat untuk mencapai kondisi kehidupan yang diinginkan dan menemukan cara untuk mencapai kondisi tersebut, baik secara individu maupun bersama. Penggunaan media dalam edukasi merupakan salah satu faktor yang akan mempengaruhi keberhasilan edukasi. Dalam edukasi, media merupakan alat yang digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan. Ada banyak media edukasi yang digunakan, masing-masingnya memiliki kelebihan dan kekurangannya sendiri. Media cetak merupakan salah satu alat bantu untuk

menyampaikan pesan-pesan kesehatan diantaranya yaitu *leaflet, booklet, flyer*, rubrik, poster, dan foto yang menampilkan informasi-informasi kesehatan.⁽²¹⁾

Metode yang efektif dan menarik salah satunya yaitu metode permainan. Metode permainan adalah kegiatan permainan dengan aturan-aturan tertentu yang menyenangkan, menantang, dan berguna untuk pengembangan keterampilan. Tujuan dari metode permainan adalah agar pembelajaran dapat berlangsung sesuai dengan apa yang ingin dicapai dan memberi hasil yang optimal. Game dalam pembelajaran tidak membosankan sehingga proses dan hasil belajar dapat meningkat.⁽²²⁾

Menurut penelitian, teka teki silang merupakan salah satu bentuk media menarik yang digunakan dalam edukasi gizi pada usia remaja agar informasi mudah dipahami dan remaja tidak bosan. Media Teka Teki Silang (TTS) yaitu pendekatan yang berbasis permainan yang dapat merangsang daya pikir siswa dalam proses pembelajaran. Dalam permainan teka teki silang ini, siswa dapat meningkatkan minat membaca dengan saling berkompetisi memecahkan teka-teki, dengan cara ini maka minat baca siswa akan bertambah karena terpacu untuk mencari tahu jawaban dari teka teki silang yang diberikan dan cara untuk dapat menyelesaikannya adalah dengan cara membaca. Dengan menggunakan media ini dalam edukasi siswa lebih tertantang untuk mendengarkan materi secara seksama karena akan mengisi teka teki silang di dalam permainan teka teki silang tersebut.⁽²³⁾

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Umi Mahmudah (2019) menunjukkan hasil bahwa ada perbedaan signifikan antara pengetahuan *pretest* dan *posttest* pada kelompok yang diberi pendidikan gizi menggunakan media Teka Teki Silang (TTS).⁽²³⁾ Penelitian yang dilakukan oleh Yaumila Chairiah Muzakir

(2018) media teka teki silang dengan metode (*NHT*) *Number Heads Together* mempunyai efektifitas terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan tindakan siswa.⁽²⁴⁾ Penelitian yang dilakukan oleh Ainun Mardhiah (2018) menunjukkan rata-rata hasil belajar siswa yang diajar dengan menggunakan media teka teki silang lebih tinggi dari pada rata-rata hasil belajar siswa yang diajar dengan menggunakan kartu domino.⁽²⁵⁾

Setelah dilakukan studi pendahuluan di SMAN 14 Padang kepada 20 orang siswa, dari pengukuran status gizi didapatkan 12 siswa (60%) mengalami masalah gizi lebih, 8 siswa (40%) *overweight*, dan 4 siswa (20%) mengalami obesitas. Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 12 siswa yang memiliki status gizi *overweight* dan obesitas diketahui hanya 2 dari 10 siswa yang memiliki pengetahuan dalam kategori sedang (20%) dan 8 dari 10 siswa memiliki pengetahuan dalam kategori kurang (80%) saat diberikan pertanyaan berkaitan tentang *overweight* dan obesitas, dampak kesehatan yang ditimbulkan akibat obesitas, pencegahan yang dapat dilakukan untuk mengatasi dan mencegah obesitas, dan pertanyaan yang berkaitan dengan gizi seimbang. Selain itu masih kurangnya intervensi yang dilakukan oleh pihak kesehatan maupun sekolah. Berdasarkan studi pendahuluan kepada 12 siswa diketahui bahwa seluruh siswa mengetahui teka teki silang dan pernah mengisinya, tetapi untuk belajar sambil menggunakan teka teki silang belum pernah dilakukan. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Teka Teki Silang Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Sebagai Upaya Pencegahan *Overweight* Dan Obesitas Pada Siswa di SMAN 14 Padang”.

1.2 Perumusan Masalah

Apakah edukasi menggunakan media teka teki silang dapat merubah pengetahuan, sikap dan tindakan remaja *overweight* dan obesitas di SMAN 14 Padang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh edukasi menggunakan media teka teki silang terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan sebagai upaya pencegahan *overweight* dan obesitas pada siswa di SMAN 14 Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui rerata skor pengetahuan remaja *overweight* dan obesitas pada kelompok intervensi dan kontrol di SMAN 14 Padang.
2. Diketahui rerata skor sikap remaja *overweight* dan obesitas pada kelompok intervensi dan kontrol di SMAN 14 Padang.
3. Diketahui rerata skor tindakan remaja *overweight* dan obesitas pada kelompok intervensi dan kontrol di SMAN 14 Padang.
4. Diketahui perbedaan rerata skor pengetahuan remaja *overweight* dan obesitas sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok intervensi dan kontrol di SMAN 14 Padang.
5. Diketahui perbedaan rerata skor sikap remaja *overweight* dan obesitas sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok intervensi antara kontrol di SMAN 14 Padang.
6. Diketahui perbedaan rerata skor tindakan remaja *overweight* dan obesitas sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok intervensi dan kontrol di SMAN 14 Padang.

7. Diketahui perbedaan pengetahuan remaja *overweight* dan obesitas antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol di SMAN 14 Padang.
8. Diketahui perbedaan sikap remaja *overweight* dan obesitas antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol di SMAN 14 Padang.
9. Diketahui perbedaan tindakan remaja *overweight* dan obesitas antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol di SMAN 14 Padang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Meningkatkan dan menambah pengetahuan, keterampilan, pengalaman, dan wawasan dalam melakukan penelitian terapan.

1.4.2 Bagi Siswa

Menambah pengetahuan, wawasan, dan merubah pengetahuan, sikap dan tindakan siswa tentang *overweight* dan obesitas.

1.4.3 Bagi Sekolah

Hasil penelian ini dapat dijadikan acuan bagi sekolah dalam merencanakan program upaya pencegahan dan penanggulangan permasalahan gizi pada siswa.

1.4.4 Bagi Petugas Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan bagi petugas kesehatan dalam merencanakan program upaya pencegahan dan penanggulangan permasalahan gizi pada siswa yaitu dengan cara melakukan edukasi menggunakan media teka teki silang untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan siswa tentang *overweight* dan obesitas.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan oleh mahasiswa Ilmu Gizi Universitas Andalas dari bulan Juni 2022 hingga Januari 2023. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi menggunakan media teka teki silang terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan sebagai upaya pencegahan *overweight* dan obesitas pada siswa di SMAN 14 Padang. Penelitian ini menggunakan *quasy eksperimen* dengan rancangan *pretest posttest with control group design*. Sampel penelitian ditentukan dengan *purposive sampling* berdasarkan ketentuan yang ditetapkan oleh peneliti. Variabel independen pada penelitian yaitu edukasi dan untuk variabel dependen yaitu pengetahuan, sikap dan tindakan. Data pengetahuan, sikap dan tindakan tentang *overweight* dan obesitas sebelum edukasi diukur menggunakan *pretest* sedangkan data pengetahuan, sikap dan tindakan tentang *overweight* dan obesitas sesudah edukasi diukur menggunakan *posttest*.



