

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah sekelompok orang laki-laki dan perempuan yang berusia antara 10 sampai 19 tahun, masa transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa yang dikenal dengan masa remaja.¹ Masa remaja dimana fase pertumbuhan dan berkembang yang paling penting dan menentukan fase perkembangan berikutnya, pertumbuhan ini meliputi perkembangan fisik, biologis, emosional, psikososial, atau tingkah laku, serta kemampuan kognitif. Periode terjadinya puncak pertumbuhan yaitu pada masa remaja. Puncak pertumbuhan mempengaruhi perubahan yang terdiri dari komposisi pada tubuh, aktivitas fisik, pertumbuhan yang pesat pada berat badan dan massa tulang. Remaja rentan mengalami permasalahan pada gizi, karena pertumbuhannya yang sangat cepat sehingga kebutuhan zat gizi meningkat pada remaja akhir.² Salah satu gizi yang dapat terjadi pada masa remaja adalah obesitas.³

Obesitas yaitu akumulasi lemak pada adiposit yang dapat terjadi apabila asupan kalori dari konsumsi makanan melebihi kebutuhan metabolisme tubuh untuk pertumbuhan, perkembangan, dan aktivitas fisik. Obesitas meningkatkan risiko terjadinya penyakit seperti tekanan darah, kolesterol, tingkat trigliserida dan juga diabetes, sehingga menjadi faktor meningkatnya risiko stroke iskemik, jantung koroner, diabetes mellitus tipe 2 dan penyakit metabolisme lainnya.⁴

Berdasarkan data dari laporan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, 39 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami obesitas.⁵

Diperkirakan sebagian besar kasus overweight atau obesitas pada anak-anak dan remaja terjadi di negara-negara berkembang, di mana peningkatannya lebih cepat dibandingkan dengan negara-negara maju.⁶ Di Asia Tenggara, Malaysia merupakan negara dengan prevalensi obesitas tertinggi, yaitu sebesar 14 %, lalu selanjutnya Thailand yaitu sebesar 8,8% dan disusul Singapura, Filipina dan Indonesia. Angka prevalensi obesitas di Indonesia pada tingkat nasional untuk kelompok usia remaja (≥ 15 tahun) mengalami peningkatan, dimana pada tahun 2007, angkanya mencapai 18,8%, meningkat menjadi 26,6% pada tahun 2013, dan kemudian naik lagi menjadi 31% pada tahun 2018.⁷

Provinsi Sumatera barat memiliki prevalensi status gizi obesitas pada kelompok umur ≥ 15 tahun yaitu 32,5%. Kota Solok memiliki angka kejadian obesitas pada kelompok umur ≥ 15 tahun sebanyak 20,12%.⁸ Berdasarkan laporan tahunan Dinas Kesehatan Kota (DKK) Solok tahun 2022, ada sebanyak 505 orang remaja yang mengalami status gizi obesitas, kasus tertinggi yang ditemukan di wilayah kerja Puskesmas Kampai Tabu Karambia (KTK) yaitu terdapat sebanyak 233 orang yang mengalami obesitas.⁹

Ada beberapa faktor penyebab obesitas pada remaja diantaranya yaitu, faktor langsung terdiri dari asupan zat gizi makro berlebih, frekuensi konsumsi *fast food* yang sering, kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak seimbang, riwayat orang tua mengalami obesitas, serta tidak sarapan.¹⁰ Sedangkan faktor tidak langsung terdiri dari pengetahuan, psikologis, tindakan dan sikap. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam pembentukan perilaku individu.¹¹ Selain pengetahuan, perilaku juga dipengaruhi oleh sikap, hal tersebut dikarenakan sikap merupakan kesiapan untuk bertindak atau berperilaku, sikap

belum merupakan suatu tindakan akan tetapi merupakan faktor predisposisi perilaku, sehingga sikap merupakan faktor yang sangat penting dalam terbentuknya perilaku atau tindakan seseorang.¹¹

Pengetahuan merupakan dasar dari terbentuknya perilaku kesehatan. Maka dari itu, mengubah pengetahuan seseorang dapat menjadi langkah awal dalam upaya pencegahan masalah gizi dan kesehatan. Salah satu upaya yaitu melalui edukasi, edukasi gizi adalah pendekatan edukatif yang berguna untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi, edukasi bisa dilakukan melalui media dan metode.¹²

Pelaksanaan metode dalam edukasi gizi diantaranya ada ceramah, demonstrasi dan diskusi.¹³ Salah satu metode dibidang pendidikan yaitu metode *Problem Based Learning* (PBL), metode *Problem Based Learning* (PBL) ini merupakan metode diskusi dimana pembelajaran menjadikan permasalahan nyata sebagai konten bagi siswa untuk belajar berfikir kritis dan keterampilan dalam memecahkan masalah untuk mendapatkan pengetahuan.¹⁴ Dasar dalam metode *Problem Based Learning* (PBL), yaitu siswa dituntut untuk aktif dalam merumuskan masalah dan mencari solusi dalam pemecahannya sehingga siswa memiliki pengalaman belajar sendiri.¹⁵ Dimana peran guru dalam proses pembelajaran memberikan kesempatan dan mendorong para siswa untuk aktif dalam memecahkan masalah. Dalam metode *Problem Based Learning* (PBL) siswa dalam kelompok-kelompoknya akan mencari tahu dan mengembangkan kemampuan berpikir melalui pembelajaran langsung.¹⁶

Metode *Problem Based Learning* (PBL) memiliki lima fase yang itu, pertama, mengorientasi siswa pada masalah dan tujuan pembelajaran. Kedua,

mengorganisasikan siswa untuk belajar. Ketiga, membimbing penyelidikan individu dan kelompok. Keempat, mengembangkan dan menyajikan hasil karya. Kelima, menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah.¹⁷ Kelebihan metode *Problem Based Learning* (PBL) ini adalah mengembangkan siswa untuk berpikir kritis dan kemampuan mereka untuk menyesuaikan dengan pengetahuan baru, sedangkan untuk kekurangan dalam metode ini adalah apabila siswa yang kurang minat dalam belajar akan merasa kesulitan dalam memecahkan masalah yang dihadapinya dan akan membuat siswa kurang aktif dalam kegiatan pembelajaran.¹⁸ Beberapa penelitian yang telah berhasil menerapkan metode *Problem Based Learning* (PBL) terhadap peningkatan hasil belajar Dimana menunjukkan hasil yang positif dan metode *Problem Based Learning* (PBL) efektif dalam meningkatkan hasil belajar.¹⁹

Berdasarkan penjabaran diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Metode *Problem Based Learning* (PBL) Terhadap Perubahan Perilaku Sebagai Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja Di MAN Kota Solok Tahun 2024”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Metode *Problem Based Learning* (PBL) Terhadap Perubahan Perilaku Sebagai Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja Di MAN Kota Solok Tahun 2024?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Metode *Problem Based Learning* (PBL) Terhadap Perilaku Sebagai Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja di MAN Kota Solok Tahun 2024

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Diketuainya rerata skor pengetahuan remaja pada kelompok intervensi dan kontrol di MAN Kota Solok
2. Diketuainya rerata skor sikap remaja pada kelompok intervensi dan kontrol di MAN Kota Solok
3. Diketuainya rerata skor tindakan remaja pada kelompok intervensi dan kontrol di MAN Kota Solok.
4. Diketuainya perbedaan rata-rata skor pengetahuan pada remaja sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi menggunakan metode *Problem Based Learning* (PBL) di MAN Kota Solok
5. Diketuainya perbedaan rata-rata skor sikap pada remaja di MAN Kota Solok sebelum dan setelah dilakukan edukasi gizi menggunakan metode *Problem Based Learning* (PBL)
6. Diketuainya perbedaan rata-rata skor tindakan pada remaja di MAN Kota Solok sebelum dan setelah dilakukan edukasi gizi menggunakan metode *Problem Based Learning* (PBL)
7. Diketuainya perbedaan skor pengetahuan pada remaja antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol di MAN Kota Solok

8. Diketuainya perbedaan skor sikap pada remaja antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol di MAN Kota Solok
9. Diketuainya perbedaan skor tindakan pada remaja antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol di MAN Kota Solok
10. Diketuainya efektifitas edukasi gizi menggunakan metode *Problem Based Learning* (PBL) terhadap perubahan perilaku sebagai upaya pencegahan obesitas remaja di MAN Kota Solok tahun 2024

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Bagi Penulis

Penelitian dapat menambah wawasan peneliti mengenai Pengaruh Edukasi gizi menggunakan metode *Problem Based Learning* (PBL) Terhadap Perubahan Perilaku Sebagai Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja di MAN Kota Solok Tahun 2024.

1.4.2. Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil penelitian dapat memberikan informasi dan wawasan bagi siswa yang diteliti tentang Pengaruh Edukasi gizi menggunakan metode *Problem Based Learning* (PBL) Terhadap Perubahan Perilaku Sebagai Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja di MAN Kota Solok Tahun 2024.

1.4.3. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

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 obesitas pada siswa.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MAN Kota Solok Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2024. Dalam penelitian ini yang diamati Pengaruh Edukasi gizi menggunakan metode *Problem Based Learning* (PBL) Terhadap Perubahan Perilaku Sebagai Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja di MAN Kota Solok Tahun 2024.

