

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan signifikan, seperti perubahan biologis, fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Perubahan tersebut mengakibatkan peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi untuk mendukung percepatan pertumbuhan dan perkembangan. Remaja termasuk dalam kelompok rentan yang memerlukan perhatian khusus terhadap status gizinya (Rahayu *et al.*, 2023; Rasmaniar *et al.*, 2023).

Remaja membutuhkan asupan gizi yang cukup tinggi untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan mereka. Remaja merupakan kelompok yang berisiko tinggi mengalami *overweight*, disebabkan oleh perubahan gaya hidup selama masa transisi menuju dewasa serta perubahan kebiasaan atau pola makan (Maulana *et al.*, 2023). Pola makan porsi besar, makan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dan rendah serat merupakan pencetus terjadinya *overweight* (Andrini *et al.*, 2023).

Overweight adalah kondisi di mana tubuh mengalami penumpukan lemak berlebih, yang diukur berdasarkan nilai *z-score* (IMT/U) >1 SD hingga 2 SD. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan fisik dan kognitif remaja serta melemahkan sistem kekebalan tubuh (Dewi, 2022). *Overweight* pada

remaja dikaitkan dengan penurunan fungsi kognitif, termasuk memori kerja, pengendalian impuls, dan proses belajar dan pengambilan keputusan (Li *et al.*, 2024; Rozzell-Voss *et al.*, 2024). *Overweight* menjadi salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi di seluruh dunia dan dapat dialami oleh semua kelompok usia. Namun, kondisi ini lebih sering muncul pada masa awal kehidupan dan usia sekolah (Wibisono *et al.*, 2024).

Menurut catatan Badan Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2022, lebih dari 390 juta anak dan remaja berusia 5 – 19 tahun mengalami *overweight*. Angka prevalensi *overweight* pada kelompok usia ini meningkat dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022. Kenaikan ini terjadi secara merata di antara anak laki-laki dan perempuan, dengan 19% anak perempuan dan 21% anak laki-laki (WHO, 2024). Data Global Burden of Disease memperkirakan bahwa pada tahun 2025 hampir 268 juta anak dan remaja di 200 negara akan *overweight*, 124 juta akan mengalami obesitas, dan hampir tiga perempat (72,3%) penyakit dan kematian terkait penyakit tidak menular akan terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (Swinburn *et al.*, 2019).

Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 secara nasional menunjukkan prevalensi *overweight* pada anak usia 5-12 tahun mencapai sekitar 11,9%, sementara pada kelompok usia 13-15 tahun sebesar 12,1%. Dibandingkan dengan hasil temuan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, yang menunjukkan prevalensi pada anak usia sekolah 5-12 tahun sebesar 9,2% dan pada kelompok usia 13-15 tahun sebesar 11,2% hal ini menunjukkan bahwa *overweight* mengalami fluktuasi dengan kecenderungan meningkat. Berdasarkan

data diatas, prevelensi yang mengalami *overweight* pada kelompok usia 13-15 tahun lebih tinggi dari kelompok usia 5-12 tahun.

Survei Kesehatan Indonesia pada tahun 2023 menunjukkan data *overweight* di Sumatera Barat pada kelompok usia 13-15 tahun mencapai angka 10,6% hal ini meningkat jika dibandingkan dengan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 sebesar 10,3%. Berdasarkan rekapitulasi hasil penjarangan kesehatan pemeriksaan peserta didik SMP di Sumatera Barat tahun ajaran 2023 – 2024 di 19 kabupaten/kota, didapatkan data status gizi *overweight* tertinggi berada di Kota Padang sebanyak 1579 siswa dan urutan kedua berada di Kabupaten Pesisir Selatan sebanyak 354 siswa. Berdasarkan rekapitulasi hasil penjarangan kesehatan pemeriksaan peserta didik SMP di Kota Padang tahun ajaran 2023 – 2024 yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Kota Padang di 24 kecamatan, didapatkan hasil skrining siswa sekolah menengah pertama dengan status gizi lebih atau *overweight* terbanyak berada di Puskesmas Lubuk Kilangan sebanyak 268 siswa dan urutan kedua berada di Puskesmas Ambacang sebanyak 241 siswa. Berdasarkan data dari Dinas Pendidikan Kota Padang terdapat 5 SMP di Kecamatan Lubuk Kilangan, salah satunya SMPN 21 Padang dengan jumlah murid terbanyak yaitu 905 siswa.

Overweight pada masa remaja, 30% akan berlanjut sampai dewasa menjadi *overweight* persisten. *Overweight* pada remaja tidak hanya menjadi masalah kesehatan dikemudian hari, tetapi juga membawa masalah bagi kehidupan sosial dan emosi yang cukup berarti pada remaja (Sari *et al.*, 2022). Pada masa remaja, mereka mulai memperhatikan penampilan fisik dan mulai

tertarik dengan lawan jenis (Hermawan *et al.*, 2020). Dengan demikian, bila mereka mengalami *overweight* atau obesitas dan menjadi bahan ejekan teman, rasa putus asa atau malu akan sangat membekas dalam kehidupannya (Hermawan *et al.*, 2020). Selain itu, *overweight* juga dapat berdampak pada prestasi saat sekolah, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Ratibi *et al.*, 2019) menunjukkan bahwa *overweight* memiliki hubungan yang bermakna antara *overweight* dengan prestasi akademik remaja, artinya remaja yang mengalami *overweight* menimbulkan dampak yang dapat mengganggu prestasi remaja saat sekolah. Dampak jangka panjang yang ditimbulkan *overweight* pada remaja dapat menjadi faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif, penyakit kardiovaskular, diabetes, gangguan muskuloskeletal dan kanker payudara, kanker endometrium dan kanker usus besar. Penyakit-penyakit degeneratif ini yang akan membawa dampak negatif pada tumbuh kembang remaja sampai dengan masa dewasa (Lugina *et al.*, 2021).

Overweight pada anak usia remaja merupakan masalah yang kompleks dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik genetik maupun lingkungan (Hanum, 2023). Hubungan keluarga dan peran orang tua berkontribusi melalui mekanisme perilaku, budaya, psikologis, sosial, atau kombinasi dari semuanya (Pratama, 2023). Selain itu, pola konsumsi makanan, tingkat aktivitas fisik, gaya hidup, dan pengetahuan gizi juga berperan besar (Maulana *et al.*, 2023). *Overweight* umumnya disebabkan oleh ketidakseimbangan energi akibat asupan kalori yang melebihi kebutuhan tubuh dalam jangka waktu lama, diperparah oleh konsumsi makanan tinggi lemak

dan gula (Rachmi *et al.*, 2019). Remaja saat ini cenderung mengonsumsi *junk food* dan camilan rendah nutrisi serta kurang beraktivitas fisik. Rendahnya pengetahuan gizi turut mendorong perilaku makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh, yang akhirnya berkontribusi terhadap *overweight* dan risiko masalah kesehatan di masa depan (Aulia, 2021). Pemahaman gizi yang baik dapat memengaruhi pilihan makanan sehat dan berdampak positif terhadap status gizi (Yanti *et al.*, 2021).

Pengetahuan remaja tentang gizi dan pola makan sehat saat ini masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari hubungan antara kurangnya pengetahuan gizi dengan perilaku memilih makanan yang tidak sehat, yang akhirnya berpengaruh pada status gizi remaja (Aulia, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Fitria *et al.*, 2022) pengetahuan remaja saat ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja masih memiliki tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang yang kurang, dengan persentase sekitar 53,5%. Penyebab kurangnya pengetahuan gizi ini antara lain adalah pengaruh teman sebaya, kecenderungan mengikuti tren makanan, dan kurangnya pemantauan dari orang tua serta guru dalam mengatur pola makan remaja. Lingkungan sekolah yang lebih banyak menyediakan makanan instan atau *junk food* juga berkontribusi terhadap masalah ini (Aulia, 2021).

Pengetahuan gizi yang baik sangat penting dalam mencegah *overweight* pada remaja. Remaja dengan pengetahuan gizi yang memadai cenderung lebih bijak dalam memilih makanan, sehingga asupan gizi mereka sesuai dengan kebutuhan tubuh (Elyawati *et al.*, 2023; Zulferi *et al.*, 2020).

Sebaliknya, rendahnya pengetahuan gizi membuat remaja lebih rentan memilih makanan tidak bergizi, yang berisiko menyebabkan *overweight* dan masalah kesehatan lainnya (Lestari *et al.*, 2022). Masalah ini dapat dihindari dengan aktivitas fisik yang rutin, pola makan yang sehat, serta dukungan dari lingkungan yang mendukung gaya hidup aktif. Faktor sosial dan keluarga, seperti pengawasan orang tua dan kebijakan sekolah yang mendorong konsumsi makanan sehat, juga berperan penting dalam membentuk kebiasaan sehat remaja (Fitria *et al.*, 2022). Dengan pengetahuan yang cukup tentang gizi dan pengaturan pola makan yang baik, remaja dapat menghindari masalah *overweight* dan menjalani gaya hidup yang lebih sehat (Zulferi *et al.*, 2020).

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam pembentukan perilaku individu, termasuk dalam hal pemilihan makanan. Semakin baik tingkat pengetahuan gizi seseorang, semakin besar kemungkinannya untuk mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang dikonsumsi (Khoirunnisa & Kurniasari, 2022). Hasil penelitian (Syifa & Djuwita, 2023) menunjukkan bahwa pengetahuan remaja berhubungan signifikan dengan status *overweight* pada remaja. Remaja dengan pengetahuan kurang memiliki risiko 2,6 kali lebih tinggi untuk mengalami *overweight* dibandingkan dengan remaja yang berpengetahuan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian (Wang *et al.*, 2022) menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat pengetahuan diet yang tinggi berhubungan negatif dengan *overweight*. Artinya semakin tinggi pengetahuan diet remaja maka akan menurunkan risiko *overweight*.

Pemerintah Indonesia terus berupaya mengatasi masalah gizi lebih di kalangan remaja, salah satunya melalui program Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS). Program ini dijalankan dengan berbagai kegiatan seperti penyuluhan, pendidikan gizi di sekolah, kampanye kesehatan, serta perlombaan yang bertujuan meningkatkan kesadaran pentingnya pola makan sehat (Kemenkes RI, 2017). Upaya pemerintah tersebut didukung oleh peran sekolah melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), yang bertujuan membentuk lingkungan sekolah yang mendukung perilaku hidup sehat. UKS memiliki tiga kegiatan utama, yaitu pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sekolah sehat (Safruddin et al., 2022).

Program GENTAS dan UKS memperkuat upaya peningkatan kesadaran gizi di kalangan remaja. Melalui integrasi kedua program ini, remaja tidak hanya mendapatkan informasi mengenai pentingnya pola makan seimbang, tetapi juga dibekali keterampilan untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Fatmasari *et al.*, 2024; Supadi *et al.*, 2023). Berbagai metode pencegahan seperti penyuluhan umum dan promosi aktivitas fisik telah dilakukan, namun edukasi gizi dinilai lebih efektif karena secara langsung meningkatkan pemahaman, sikap, dan perilaku remaja terkait konsumsi makanan. Fokus pada edukasi gizi menjadi penting sebagai dasar membentuk pola hidup sehat dan mencegah *overweight* sejak usia sekolah (Khoirunnisa & Kurniasari, 2022; Siahaan *et al.*, 2024).

Edukasi gizi seimbang merupakan pendekatan edukatif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi, di mana

pengetahuan yang lebih baik akan memengaruhi perilaku konsumsi makanan (Warjito *et al.*, 2020). Proses edukasi dapat dilakukan melalui berbagai media, yang berfungsi mempermudah dan memperjelas pemahaman audiens terhadap materi yang disampaikan, sekaligus membantu edukator dalam menyampaikan informasi secara efektif (Supadi *et al.*, 2023). Pada usia remaja, edukasi gizi sebaiknya dilakukan dengan menggunakan media yang menarik agar materi lebih mudah diterima dan dapat menghindari kejenuhan (Siahaan *et al.*, 2024). Media yang menarik memiliki kemampuan untuk merangsang pikiran, perasaan, dan motivasi, sehingga pesan edukasi dapat tersampaikan dengan lebih baik dan meningkatkan daya penerimaan audiens (Akhriani *et al.*, 2024). Selain itu, media edukasi juga berperan penting dalam menyampaikan informasi secara visual dan interaktif, yang dapat menambah serta memperluas pengetahuan remaja tentang gizi (Akhriani *et al.*, 2024).

Perawat memiliki peran strategis dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan, termasuk dalam menangani masalah gizi pada remaja. Sebagai tenaga profesional, perawat memberikan edukasi, mendorong perilaku hidup sehat, dan membantu pencegahan penyakit, termasuk *overweight* (Irma *et al.*, 2023). Selain itu, perawat juga terlibat dalam penyuluhan, pemantauan status gizi, dan menjembatani komunikasi antara fasilitas kesehatan dan masyarakat (Irma *et al.*, 2023). Peran perawat lainnya khususnya perawat komunitas berfungsi sebagai edukator gizi di sekolah dan masyarakat, tidak hanya menyampaikan informasi tentang pola makan sehat, tetapi juga membimbing remaja untuk membentuk perilaku positif yang

berkelanjutan (Nurharlinah *et al.*, 2025). Dukungan perawat dalam penggunaan media edukatif mampu meningkatkan efektivitas penyampaian informasi, menjadikannya lebih menarik, terstruktur, dan mudah dipahami oleh remaja (Wijayanti *et al.*, 2024).

Media dalam edukasi berperan sebagai alat untuk menyampaikan informasi. Salah satu media yang efektif adalah audiovisual, karena menggabungkan gambar bergerak dan suara dalam durasi singkat, sehingga mampu memberikan stimulasi nyata dan memudahkan pemahaman serta daya ingat. Video mampu merangsang indera pendengaran dan penglihatan secara bersamaan, sehingga informasi lebih mudah diterima dan diingat. Penelitian (Mulyani & Nisa, 2024) menunjukkan bahwa media audiovisual efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja, khususnya terkait isu overweight dan obesitas, serta berdampak positif terhadap sikap mereka. Hal ini diperkuat oleh temuan (F. A. Nugroho *et al.*, 2021a) yang meneliti 155 siswa SMP di Kota Malang. Hasilnya, rata-rata pengetahuan siswa meningkat dari 39,35 sebelum edukasi menjadi 65,68 setelah menerima edukasi melalui media video. Artinya, media audiovisual terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan gizi remaja.

Media cetak merupakan salah satu alat bantu dalam penyampaian pesan-pesan kesehatan, seperti *leaflet*, *booklet*, *flyer*, rubrik, poster, dan foto yang berisi informasi kesehatan. Leaflet termasuk media cetak yang efektif karena memadukan tulisan dan gambar serta dapat dibaca berulang kali. Leaflet berbentuk selebar kertas yang dilipat dan berisi informasi tentang topik

tertentu. Penelitian oleh (MI & Kurniasari, 2022) menunjukkan bahwa pemberian edukasi melalui media *leaflet* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan gizi remaja mengenai obesitas, dengan kenaikan rata-rata skor post-test sebesar 2,3 poin dan nilai signifikansi $p=0,000$. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh (Usmaran *et al.*, 2019), yang menemukan peningkatan pengetahuan gizi setelah intervensi menggunakan *leaflet*. Pengetahuan seseorang paling banyak disalurkan ke dalam otak 75% sampai 87% disalurkan melalui indera pandang, 13% melalui indera pendengaran, dan 12% melalui indera lainnya (Fajarini Kardi & Kurniasari, 2022).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa media edukasi seperti video dan *leaflet* dapat meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja. (Zares & Simanungkalit, 2021) menemukan bahwa media *leaflet* lebih efektif dibandingkan video dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada siswa SMP Negeri 14 Bekasi. Sebaliknya, penelitian oleh (Fadila & Kurniasari, 2022) menunjukkan bahwa video animasi memberikan peningkatan pengetahuan yang lebih tinggi dibanding *leaflet* dalam edukasi pencegahan obesitas pada remaja MTs Al-Khairiyah. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa masing-masing media memiliki keunggulan, di mana *leaflet* bersifat ringkas dan dapat dibaca berulang, sedangkan video lebih menarik secara visual dan auditori. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan yang membandingkan efektivitas media edukasi gabungan (*leaflet* dan video), dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pencegahan *overweight*, untuk

melihat apakah kombinasi keduanya dapat memberikan peningkatan yang lebih signifikan.

Berdasarkan survei awal yang peneliti lakukan di SMPN 21 Kota Padang pada tanggal 20 Januari 2025 terhadap 10 orang siswa SMPN 21 Padang yang dilakukan wawancara, 2 dari 10 siswa memiliki pengetahuan dalam kategori sedang (20%) dan 8 dari 10 siswa memiliki pengetahuan dalam kategori kurang (80%) saat diberikan pertanyaan berkaitan tentang *overweight*, dampak kesehatan yang ditimbulkan akibat *overweight*, pencegahan yang dapat dilakukan untuk mengatasi dan mencegah *overweight*, dan pertanyaan yang berkaitan dengan gizi seimbang. Mengingat pentingnya peran pendidikan gizi dalam membentuk perilaku hidup sehat sejak usia remaja, maka dipandang perlu dilakukan intervensi edukasi gizi di SMPN 21 Padang sebagai upaya mendukung peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap kesehatan gizi mereka.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti melakukan penelitian mengenai pengaruh edukasi gizi melalui media video dan leaflet terhadap peningkatan pengetahuan dalam upaya pencegahan *overweight* pada remaja di SMPN 21 Kota Padang”.

B. Rumusan Masalah

Overweight pada remaja merupakan masalah yang semakin meningkat dan berdampak luas, baik secara fisik, psikologis, maupun akademik. Rendahnya pengetahuan gizi menjadi salah satu faktor penyebab yang dapat dicegah melalui edukasi gizi menggunakan media yang efektif seperti video

dan *leaflet*. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukatif yang menarik dan informatif untuk meningkatkan pengetahuan remaja dalam mencegah *overweight*. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: apakah terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang melalui media video dan leaflet terhadap pengetahuan dalam upaya *overweight* pada remaja di SMPN 21 Kota Padang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi melalui media video dan leaflet terhadap pengetahuan dalam upaya pencegahan *overweight* pada remaja di SMPN 21 Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengukur distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden (usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan orang tua, dan informasi gizi) di SMPN 21 Kota Padang.
- b. Mengukur distribusi frekuensi pengetahuan remaja tentang pencegahan *overweight* sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media video dan *leaflet* di SMPN 21 Padang.
- c. Menganalisis pengaruh edukasi gizi melalui media video dan *leaflet* terhadap pengetahuan tentang pencegahan *overweight* pada remaja di SMPN 21 Padang.

- d. Menganalisis perbedaan pengetahuan remaja dalam pencegahan *overweight* dengan edukasi gizi seimbang pada kelompok intervensi dan kontrol.

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi SMPN 21 Padang dalam meningkatkan program Usaha Kesehatan Sekolah, khususnya dalam edukasi tentang pentingnya gizi dan pola makan sehat, sehingga dapat membantu mencegah kejadian *overweight* di kalangan siswa.

b. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi landasan bagi tenaga keperawatan dalam merancang intervensi promosi kesehatan, khususnya edukasi gizi kepada remaja, sehingga perawat dapat berperan aktif dalam upaya pencegahan *overweight* melalui pendidikan kesehatan yang efektif.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan landasan untuk mengembangkan metode edukasi gizi yang lebih inovatif dan efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang pola makan sehat pada kelompok remaja.