

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik dan emosional, seiring dengan meningkatnya kemandirian serta bertambahnya pilihan dalam pengambilan keputusan pribadi. ⁽¹⁾ Seiring dengan banyaknya perubahan tersebut, remaja perlu memperoleh asupan zat gizi yang seimbang dan sesuai kebutuhan agar proses pertumbuhan serta perkembangan dapat berlangsung secara optimal dan mereka terhindar dari berbagai masalah gizi. ⁽²⁾ Fase ini menjadi krusial karena kebutuhan energi dan zat gizi meningkat seiring percepatan pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi.

Peningkatan kebutuhan gizi pada masa remaja juga diiringi dengan munculnya berbagai permasalahan gizi yang masih sering ditemukan pada kelompok usia tersebut. Masalah gizi yang umum dialami remaja meliputi gizi kurang (*underweight*) dan obesitas (*overweight*). Gizi kurang terjadi ketika asupan energi serta berbagai zat gizi tidak mampu memenuhi kebutuhan tubuh. Sebaliknya, gizi lebih muncul akibat pola konsumsi yang kurang tepat dan cenderung melebihi kebutuhan tubuh. ⁽³⁾ Salah satu penyebab gizi lebih adalah ketidakseimbangan antara asupan energi dengan energi yang dikeluarkan dalam jangka waktu yang lama sehingga memicu penumpukan lemak berlebih dalam tubuh. ⁽⁴⁾

Kondisi gizi lebih pada remaja tidak hanya berdampak pada penumpukan lemak tubuh, tetapi juga berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi kesehatan yang dapat memengaruhi kualitas hidup di masa depan. Keadaan gizi lebih yang terjadi pada masa remaja umumnya berlanjut hingga dewasa bahkan lanjut usia. ⁽⁵⁾ Kondisi gizi lebih pada remaja dapat menimbulkan berbagai konsekuensi penting bagi kesehatan

fisik, sosial, maupun psikologis, seperti munculnya masalah citra tubuh, rendahnya kepercayaan diri, meningkatnya risiko depresi, gangguan tidur, serta berkurangnya kualitas dan harapan hidup. ⁽⁶⁾ Kondisi ini menjadi semakin penting untuk diperhatikan karena gizi lebih dapat menimbulkan berbagai dampak, antara lain diabetes melitus tipe 2, hipertensi, penyakit jantung koroner, kanker, batu empedu, *osteoarthritis*, *sleep apnea*, serta masalah terkait kehamilan, persalinan, dan kelainan bawaan. ⁽⁷⁾

Meningkatnya prevalensi gizi lebih pada remaja menunjukkan bahwa masalah ini telah menjadi tantangan kesehatan masyarakat di berbagai negara, *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2022, lebih dari 390 juta anak-anak dan dewasa muda dari umur 5-19 tahun mengalami kondisi gizi lebih, dimana 160 juta orang lainnya hidup dalam kondisi tubuh mengalami obesitas. ⁽⁸⁾ Tingginya prevalensi tersebut mengindikasikan bahwa gizi lebih tidak lagi terbatas pada negara maju, tetapi juga menjadi tantangan kesehatan masyarakat di berbagai negara berkembang. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), proporsi penduduk Indonesia usia 16 – 18 tahun dengan status gizi lebih meningkat dari 26,6% pada tahun 2013 menjadi 31% pada tahun 2018. ^(9,10)

Selanjutnya, data Riskesdas Provinsi Sumatera Barat tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi *overweight* meningkat menjadi 5,77% dan obesitas menjadi 4,94% pada kelompok usia yang sama. ⁽¹¹⁾ Data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 juga menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih pada remaja usia 16–18 tahun secara nasional mencapai 12,1%, sedangkan di Provinsi Sumatera Barat sebesar 9,5%, yang terdiri dari 7,1% *overweight* dan 2,4% obesitas. ⁽¹²⁾ Gambaran serupa juga terlihat di tingkat kota, dimana data tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi *overweight* pada remaja usia 16–18 tahun di Kota Padang sebesar 5,8% dan obesitas sebesar 2,0%. ⁽¹³⁾ Temuan tersebut menunjukkan

bahwa gizi lebih pada remaja telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian khusus, karena prevalensinya masih ditemukan secara konsisten baik pada tingkat nasional maupun daerah serta berpotensi menimbulkan dampak kesehatan jangka panjang pada masa dewasa.

Peningkatan ini menegaskan bahwa remaja mulai menghadapi risiko gizi lebih yang semakin besar dari waktu ke waktu. Peningkatan prevalensi *overweight* dan obesitas dari tahun ke tahun berkaitan dengan terjadinya transisi epidemiologi, perubahan struktur demografi, serta proses urbanisasi yang mendorong pola hidup kurang sehat. ⁽¹⁴⁾ Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi lebih pada remaja tidak hanya bersifat individual, tetapi telah berkembang menjadi isu kesehatan masyarakat yang memerlukan penanganan yang terarah.

Untuk menanggulangi masalah tersebut, diperlukan kebijakan kesehatan yang menekankan upaya promotif dan preventif dengan tetap didukung oleh pelayanan kuratif. Namun, keterbatasan sumber daya dan anggaran menyebabkan perhatian terhadap upaya pencegahan masih relatif lebih kecil dibandingkan pelayanan pengobatan. Di wilayah kerja Puskesmas Andalas, upaya promotif yang telah dilakukan sejauh ini masih terbatas pada pemeriksaan kesehatan gratis serta program pencegahan anemia pada remaja putri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang secara khusus ditujukan untuk pencegahan gizi lebih pada remaja masih belum optimal. Dalam kondisi tersebut, perguruan tinggi memiliki peran penting dalam mendukung pengembangan intervensi berbasis bukti melalui penelitian serta penguatan kompetensi tenaga kesehatan, khususnya di bidang gizi, dalam menghadapi masalah gizi yang semakin kompleks. ⁽¹⁵⁾

Sejalan dengan upaya tersebut, pemerintah telah melakukan berbagai program untuk menurunkan angka gizi lebih melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

(GERMAS) dan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS). ⁽¹⁶⁾ Hingga saat ini, intervensi pencegahan gizi lebih umumnya berfokus pada perubahan perilaku individu, seperti meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari dan memperbaiki kualitas pola makan dengan membatasi asupan energi berlebih. ⁽¹⁷⁾ Oleh karena itu, perubahan perilaku menjadi salah satu aspek penting dalam penanggulangan gizi lebih pada remaja.

Salah satu faktor perilaku yang berperan penting adalah pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi yang baik membantu remaja memahami kebutuhan tubuhnya, memilih makanan secara tepat, serta mencegah pola konsumsi berlebih yang dapat memicu terjadinya gizi lebih. Pemahaman gizi yang memadai juga membantu remaja mengenali faktor risiko yang sering tidak disadari, seperti kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi kalori atau porsi makan yang tidak terkontrol. Pengetahuan gizi merupakan kemampuan seseorang dalam mengingat kandungan gizi makanan yang dikonsumsi serta memahami fungsi zat gizi tersebut bagi tubuh. Pengetahuan gizi yang rendah dapat tercermin dari kebiasaan remaja dalam memilih makanan yang kurang sesuai. ⁽¹⁸⁾

Selain pengetahuan, sikap gizi juga berperan penting dalam membentuk pola asupan remaja. Sikap gizi yang kurang baik dapat mendorong pemilihan makanan tinggi energi, porsi berlebih, serta rendahnya kontrol terhadap asupan, sehingga meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih. Kondisi ini dapat semakin diperparah oleh gaya hidup sedentari dan rendahnya aktivitas fisik yang menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. Ketidakseimbangan tersebut menjadi salah satu faktor utama terjadinya penumpukan lemak tubuh dan meningkatnya kejadian *overweight* serta obesitas pada remaja. ⁽¹⁹⁾

Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi pada remaja. Namun, pada masa remaja khususnya siswa sekolah menengah atas, aktivitas fisik sering kali mengalami penurunan karena meningkatnya waktu belajar, penggunaan gawai, serta kebiasaan sedentari dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa rendahnya tingkat aktivitas fisik, khususnya dominasi aktivitas ringan, berkaitan erat dengan meningkatnya risiko terjadinya status gizi lebih. Remaja dengan aktivitas fisik yang kurang cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami overweight dibandingkan dengan remaja yang aktif secara fisik. Selain itu, penurunan aktivitas fisik juga terbukti berkontribusi terhadap peningkatan kejadian overweight pada remaja. Oleh karena itu, peningkatan aktivitas fisik direkomendasikan sebagai salah satu upaya pencegahan gizi lebih pada kelompok usia remaja. ^(20,21)

Berdasarkan hasil *skrining* kesehatan yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2023–2024 melalui kegiatan penjangkaran kesehatan siswa sekolah menengah atas dan sederajat di 24 kecamatan, diketahui bahwa prevalensi gizi lebih pada kelompok remaja mencapai 6,73%. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa permasalahan gizi lebih masih menjadi isu kesehatan yang signifikan pada remaja di Kota Padang. Pada tingkat wilayah kerja, Puskesmas Andalas menunjukkan angka prevalensi gizi lebih yang lebih tinggi, yakni sebesar 19,8%. Dari 15 sekolah menengah atas dan sederajat yang berada di wilayah kerja Puskesmas Andalas, SMAS Adabiah Padang termasuk sekolah dengan jumlah kasus gizi lebih yang relatif tinggi. Hal ini diperkuat oleh data survei status gizi Puskesmas Andalas tahun 2025 yang mencatat prevalensi gizi lebih di SMAS Adabiah Padang sebesar 27,1%, sehingga menegaskan perlunya perhatian dan upaya penanganan yang lebih serius terhadap masalah gizi lebih pada remaja di sekolah tersebut. ⁽²²⁾

Berdasarkan uraian tersebut, serta masih terbatasnya kegiatan edukasi gizi yang dilakukan secara berkelanjutan di lingkungan pelayanan kesehatan setempat, diperlukan upaya intervensi yang dapat mendukung perubahan perilaku pada siswa dengan gizi lebih. Salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan adalah melalui penggunaan kartu kontrol aktivitas fisik dan asupan sebagai media pemantauan sederhana. Namun, bukti empiris mengenai pengaruh penggunaan kartu kontrol terhadap perubahan pengetahuan, sikap, dan asupan makan pada remaja dengan gizi lebih di tingkat lokal masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui “Pengaruh Penggunaan Buku Saku dan Kartu Kontrol terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, dan Asupan Gizi pada Siswa dengan Gizi Lebih di SMAS Adabiah Kota Padang Tahun 2026”.

1.2 Perumusan Masalah

Kejadian gizi lebih pada remaja menunjukkan tren peningkatan secara global, nasional, hingga regional, termasuk di Kota Padang, sehingga remaja menjadi kelompok yang rentan mengalami *overweight* dan obesitas. Permasalahan gizi lebih pada remaja berkaitan dengan rendahnya pengetahuan dan sikap gizi serta pola asupan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh sehingga terjadi ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi dan pemantauan perilaku makan dapat meningkatkan pengetahuan serta mendorong perubahan perilaku gizi yang lebih sehat. Namun, bukti empiris mengenai penggunaan buku saku dan kartu kontrol terhadap perubahan pengetahuan, sikap, dan asupan pada remaja dengan gizi lebih, khususnya di SMAS Adabiah Kota Padang, masih terbatas. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: *Apakah terdapat pengaruh penggunaan buku saku dan kartu kontrol terhadap perubahan pengetahuan,*

sikap, dan asupan gizi pada siswa dengan gizi lebih di SMAS Adabiah Kota Padang tahun 2026?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Penggunaan Buku Saku dan Kartu Kontrol terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, dan Asupan Gizi pada Siswa dengan Gizi Lebih di SMAS Adabiah Kota Padang Tahun 2026.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah :

1. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan gizi pada siswa dengan gizi lebih sebelum intervensi di SMAS Adabiah Kota Padang Tahun 2026.
2. Mengidentifikasi sikap terkait gizi pada siswa dengan gizi lebih sebelum intervensi di SMAS Adabiah Kota Padang Tahun 2026.
3. Mengidentifikasi asupan gizi pada siswa dengan gizi lebih sebelum intervensi di SMAS Adabiah Kota Padang Tahun 2026.
4. Menganalisis pengaruh penggunaan buku saku dan kartu kontrol terhadap perubahan pengetahuan pada siswa dengan gizi lebih di SMAS Adabiah Kota Padang Tahun 2026.
5. Menganalisis pengaruh penggunaan buku saku dan kartu kontrol terhadap perubahan sikap pada siswa dengan gizi lebih di SMAS Adabiah Kota Padang Tahun 2026.
6. Menganalisis pengaruh penggunaan buku saku dan kartu kontrol terhadap perubahan asupan gizi pada siswa dengan gizi lebih di SMAS Adabiah Kota Padang Tahun 2026.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah mengenai penggunaan instrumen *self-monitoring*, seperti kartu kontrol asupan dan aktivitas fisik, dalam memengaruhi perubahan perilaku gizi pada remaja dengan gizi lebih. Temuan penelitian ini dapat menambah bukti ilmiah terkait hubungan pemantauan mandiri terhadap peningkatan pengetahuan, pembentukan sikap positif, serta perubahan asupan zat gizi.

1.4.2 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa, dosen, dan peneliti dalam bidang gizi masyarakat mengenai efektivitas edukasi serta penggunaan alat pemantauan asupan dan aktivitas fisik sebagai intervensi perilaku. Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk mengembangkan model intervensi gizi yang berbasis pengawasan diri (*self-monitoring based intervention*) pada remaja.

1.4.3 Manfaat Praktis

Berikut adalah manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini:

1. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi siswa dengan gizi lebih dalam memantau aktivitas fisik dan asupan melalui edukasi dan penggunaan kartu kontrol, sehingga membantu meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi serta mendorong perubahan pola asupan zat gizi yang lebih seimbang.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan berbasis bukti bagi pihak sekolah dalam pengembangan dan penguatan

program kesehatan sekolah, khususnya melalui kegiatan UKS atau program terkait gizi dan aktivitas fisik untuk menanggulangi masalah gizi lebih.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman peneliti dalam menerapkan ilmu gizi, serta mengembangkan kemampuan analisis dan pelaksanaan penelitian di bidang kesehatan masyarakat.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Pengaruh Penggunaan Buku Saku dan Kartu Kontrol terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, dan Asupan Gizi pada Siswa dengan Gizi Lebih di SMAS Adabiah Kota Padang Tahun 2026. Penelitian ini direncanakan berlangsung pada bulan Maret hingga Mei 2026 dengan lokasi penelitian SMAS Adabiah Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 11 SMAS Adabiah Kota Padang yang memiliki status gizi lebih. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain *quasi-experimental* menggunakan rancangan *pretest-posttest* dengan kelompok kontrol. Variabel independen dalam penelitian ini adalah penggunaan buku saku dan kartu kontrol, sedangkan variabel dependen meliputi pengetahuan gizi, sikap, dan perubahan asupan zat gizi siswa. Analisis data dilakukan melalui analisis univariat dan bivariat untuk melihat perubahan sebelum dan sesudah intervensi, serta perbedaan antar kelompok, dengan menggunakan perangkat lunak statistik yang relevan (misalnya *paired t-test*, dan *independent t-test*).