

BAB I : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Overweight merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat di tingkat global yang hingga kini masih menjadi perhatian serius dan belum sepenuhnya teratasi. Remaja adalah salah satu kelompok usia yang rentan mengalami kondisi ini. Ketika remaja mengalami gizi lebih, mereka memiliki risiko yang lebih tinggi terkena berbagai penyakit kronis, seperti diabetes melitus, penyakit jantung, stroke, dan kanker.¹

Overweight merupakan kondisi peningkatan penumpukan lemak dalam tubuh yang ditandai dengan nilai z-score Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) berada pada rentang +1 SD hingga +2 SD. Kondisi ini terjadi akibat ketidakseimbangan energi, di mana asupan kalori yang dikonsumsi melebihi jumlah kalori yang dibakar, sehingga menyebabkan akumulasi lemak berlebih dalam tubuh dan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan. Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami gizi lebih, terutama apabila kurang melakukan aktivitas fisik dan memiliki pola makan berlebih. Salah satu upaya pencegahan gizi lebih adalah melalui penerapan gaya hidup sehat, yang juga merupakan bagian dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Gaya hidup yang tidak sehat diketahui menjadi salah satu faktor penyebab penyakit kronis. Oleh karena itu, kebiasaan hidup sehat seperti rutin berolahraga, mengonsumsi makanan bergizi, tidak merokok, menghindari paparan sinar matahari berlebihan, mengelola stres, dan menjaga kualitas tidur sangat penting dilakukan.² Remaja yang memiliki kebiasaan makan tidak sehat dan gaya hidup yang buruk cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami

status gizi lebih. Pada remaja usia 13–15 tahun, status gizi lebih (*overweight*) ditentukan apabila nilai IMT/U berada pada rentang $+1$ SD hingga $+2$ SD.³

Kejadian gizi lebih pada remaja umumnya disebabkan oleh tingginya asupan energi harian yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, sehingga terjadi ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan. Penyebab kelebihan berat badan bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti karakteristik individu (termasuk usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan), pola konsumsi makanan, serta tingkat aktivitas fisik. Dibandingkan dengan orang dewasa, anak-anak dan remaja memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami kelebihan berat badan.⁴ Selain itu, faktor gaya hidup seperti kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan kurangnya berolahraga juga turut berkontribusi terhadap peningkatan risiko *overweight*. Terjadinya gizi lebih pada remaja karena perubahan pola makan yang cenderung berlemak, tinggi garam dan rendah serat.⁵ Mengetahui dampak dari gaya hidup dan pola makan pada remaja merupakan hal yang sangat penting, mengingat kebiasaan yang tidak sehat jika terus berlanjut dapat memicu berbagai permasalahan gizi. Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko munculnya penyakit degeneratif, khususnya penyakit kardiovaskular.

Terdapat lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5–19 tahun yang mengalami gizi lebih dan obesitas. *Overweight* dan obesitas merupakan krisis kesehatan utama dan ancaman nyata terhadap kemajuan kesehatan global.⁶ Pada tahun 2021, 3,71 juta kematian dan 129 juta tahun hidup yang disesuaikan dengan disabilitas (DALY) disebabkan oleh *overweight* dan obesitas.⁷ Dalam dua dekade terakhir, tingkat DALY global yang distandarisasi berdasarkan usia terkait dengan *overweight* dan obesitas meningkat lebih

dari 15%, menempatkannya sebagai salah satu faktor risiko tertinggi, dan risiko dengan peningkatan beban terbesar yang dapat diatribusikan.⁷ Lonjakan obesitas terus berlanjut di kalangan anak-anak dan remaja di seluruh dunia.⁸ Di Indonesia, pada anak-anak dan remaja usia 5-12 tahun, sebanyak 18,8% kelebihan berat badan dan 10,8% mengalami obesitas. Peningkatan jumlah penderita obesitas di dunia meningkat secara signifikan setiap tahunnya, menurut data WHO tahun 2020, 13% penduduk di dunia yang berusia $\geq$ 18 tahun mengalami obesitas. Terdapat lebih kurang 650 juta penduduk di dunia mengalami obesitas.

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada remaja meningkat dari 1,6% pada tahun 2013 menjadi 4% pada tahun 2018. Persentase gizi lebih pada anak dan remaja dibedakan berdasarkan kelompok usia, yaitu 10,8% pada usia 5–12 tahun, 11,2% pada usia 13–15 tahun, dan 9,5% pada usia 16–18 tahun, di mana kelompok usia 13–15 tahun memiliki prevalensi tertinggi.⁹ Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi gizi lebih pada remaja di Sumatera Barat tercatat sebesar 9,5%.¹⁰ Di Kota Padang, data Riskesdas menunjukkan peningkatan prevalensi gizi lebih pada remaja dari 7,8% tahun 2013 menjadi 14,86% pada tahun 2018, dan pada tahun 2023 Kota Padang menempati posisi ketiga tertinggi di Provinsi Sumatera Barat.¹¹ Hasil skrining kesehatan peserta didik kelas X di Kota Padang tahun 2023 mengungkapkan bahwa wilayah kerja Puskesmas Andalas memiliki angka gizi lebih tertinggi sebesar 19,86%.¹¹ Pada tahun 2024, Puskesmas Andalas mencatat prevalensi tertinggi gizi lebih di SMA Adabiah 1 sebesar 19,77%, diikuti oleh SMAN 10 Kota Padang sebesar 16%, dan SMA Kartika 1-5 sebesar 15,60%. Sekolah-sekolah dengan prevalensi tinggi tersebut telah sering menjadi lokasi penelitian dan edukasi gizi, namun

belum menunjukkan perubahan signifikan. Oleh karena itu, peneliti memilih SMKN 2 dan SMKN 6 Kota Padang yang termasuk dalam 10 besar kasus gizi lebih dengan prevalensi masing-masing 11,93% dan 10,92% sebagai lokasi penelitian, dengan harapan edukasi gizi yang diberikan dapat memberikan dampak positif dan menurunkan prevalensi gizi lebih.

Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi lebih cenderung akan lebih memahami dampak negatif dari gaya hidup yang tidak sehat dan konsumsi makanan bergizi termasuk makanan tinggi serat, vitamin dan mineral. Dari pengetahuan yang baik akan meningkat menjadi sikap yang positif terhadap gizi sehingga mendorong remaja untuk menerapkan gaya hidup sehat dan pemilihan makanan yang tinggi serat. Adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja.¹² Pengetahuan gizi mempengaruhi kejadian gizi lebih pada remaja.¹³ Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih. Selain pengetahuan hal penting yang mempengaruhi perilaku remaja dalam memilih makanan adalah sikap seorang remaja. Sikap sangat berguna karena sikap akan mengarahkan perilaku positif secara langsung. Remaja yang pengetahuannya baik maka sikapnya dalam memilih makanan akan baik pula karena keanekaragaman pangan sangat penting untuk melengkapi kebutuhan gizi setiap harinya..

Perubahan pola konsumsi pangan di Indonesia menyebabkan berkurangnya konsumsi sayuran dan buah. Perilaku hidup sehat sudah banyak tergantikan dengan makanan cepat saji, *junk food* dan gorengan. Kebanyakan orang cenderung mengonsumsi makanan siap saji dan terjadi pergeseran pola makan dari tinggi karbohidrat, tinggi serat dan rendah lemak ke pola konsumsi rendah karbohidrat dan rendah serat, tinggi lemak dan

tinggi protein. Tingginya konsumsi minuman manis yang memicu terjadinya gizi lebih di kalangan remaja.¹⁴ Kurangnya konsumsi serat seperti buah dan sayur pada anak-anak dan remaja yang menyebabkan tingginya kasus penyakit kardiovaskular.

Konsumsi serat harian bagi orang dewasa sebesar 25 hingga 35 gram per hari. Namun, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa 95,5% penduduk Indonesia masih mengalami kekurangan asupan serat. Angka ini mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013, yang saat itu tercatat sebesar 93,5%. Tingginya prevalensi kekurangan serat ini menjadi perhatian penting dalam upaya perbaikan pola makan Masyarakat.

Konsumsi makanan tinggi serat bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh, khususnya dalam meningkatkan asupan serat yang dapat merangsang gerakan peristaltik usus sehingga membantu kelancaran proses buang air besar. Diet tinggi serat termasuk pola makan yang baik untuk mendukung kesehatan sistem pencernaan, serta mudah diterapkan dan relatif terjangkau. Hal ini disebabkan karena makanan berserat tinggi umumnya aman dikonsumsi dan harganya tidak mahal. Selain itu, bahan pangan sumber serat seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan kacang-kacangan banyak tersedia dari hasil pertanian lokal.

Menjalani gaya hidup sehat, disarankan untuk menghindari konsumsi pemanis artifisial karena penelitian menunjukkan bahwa pemanis buatan berkaitan dengan peningkatan risiko obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung.^{15,16} Gaya hidup sehat merupakan bagian dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang berperan penting dalam pencegahan penyakit kronis. Penyakit-penyakit tersebut sering kali dipicu

oleh kebiasaan hidup yang tidak sehat. Oleh karena itu, pencegahan berbagai penyakit dapat dilakukan dengan menerapkan kebiasaan hidup sehat, seperti rutin berolahraga, mengonsumsi makanan bergizi, tidak merokok, menghindari paparan sinar matahari berlebihan, mengelola stres, serta menjaga kualitas tidur.²

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa 5 orang (35,8%) diantaranya mengatakan mengalami konstipasi serta nyeri pada saat buang air besar, ditemukan 8 dari 10 mahasiswa (68,5%) diantaranya tidak mengalami konstipasi.¹⁷

Peningkatan pengetahuan mengenai gizi dapat dilakukan melalui pemberian edukasi gizi, khususnya kepada siswa yang memiliki status gizi lebih. Edukasi menggunakan media berupa teka teki silang. Penggunaan media dalam edukasi merupakan salah satu faktor yang akan mempengaruhi keberhasilan edukasi. Media teka teki silang merupakan salah satu bentuk media edukasi gizi yang menarik, karena disajikan dalam bentuk permainan yang mampu merangsang daya pikir siswa serta membantu penyampaian informasi gizi menjadi lebih mudah dipahami dan tidak membosankan dalam proses pembelajaran. Media edukasi teka teki silang ini dapat meningkatkan minat membaca siswa karena keingintahuan mencari jawaban dari teka teki silang yang diberikan dan cara untuk dapat menyelesaikannya adalah dengan cara membaca. Tujuan pengambilan media teka teki silang ini sebagai media edukasi gizi adalah agar siswa fokus mendengarkan materi secara seksama karena akan mengisi teka teki silang di dalam permainan teka teki silang tersebut.¹⁸ Pembelajaran yang dikombinasikan dengan metode permainan dapat membuat siswa merasa senang, bersemangat, termotivasi, dan antusias dalam mengikuti materi, sehingga berdampak pada peningkatan hasil belajar. Penggunaan media permainan dapat menjadi alternatif untuk

meningkatkan motivasi belajar siswa.¹⁹ Adanya perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang diberikan edukasi gizi menggunakan media Teka Teki Silang (TTS).²⁰ Selain itu, penggunaan media teka-teki silang dengan metode Number Heads Together (NHT) efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan siswa.²¹

Berdasarkan masalah diatas maka penelitian ini melihat bagaimana pengaruh edukasi menggunakan media teka teki silang tentang gaya hidup sehat dan pemilihan makanan tinggi serat terhadap pengetahuan dan sikap sebagai upaya pencegahan *overweight* pada siswa di SMKN 2 Kota Padang dan SMKN 6 Kota Padang Tahun 2025.

1.2 Perumusan Masalah

Overweight pada remaja merupakan kondisi yang ditandai dengan penumpukan lemak tubuh berlebih akibat ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi, yang dapat meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes, jantung, dan hipertensi. Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: bagaimana pengaruh pemberian edukasi melalui media teka teki silang mengenai gaya hidup sehat dan pemilihan makanan tinggi serat terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap siswa sebagai upaya pencegahan terjadinya *overweight* di SMKN 2 Kota Padang dan SMKN 6 Kota Padang pada tahun 2025.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi menggunakan media teka teki silang tentang gaya hidup sehat dan pemilihan makanan

tinggi serat terhadap pengetahuan dan sikap sebagai upaya pencegahan *overweight* pada siswa di SMKN 2 Kota Padang dan SMKN 6 Kota Padang Tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui distribusi frekuensi skor pengetahuan siswa tentang gaya hidup sehat dan pemilihan makanan tinggi serat pada kelompok intervensi di SMKN 2 Kota Padang dan kontrol di SMKN 6 Kota Padang.
2. Diketahui distribusi rata-rata skor sikap siswa tentang gaya hidup sehat dan pemilihan makanan tinggi serat pada kelompok intervensi di SMKN 2 Kota Padang dan kontrol di SMKN 6 Kota Padang.
3. Diketahui distribusi rata-rata asupan serat siswa pada kelompok intervensi di SMKN 2 Kota Padang dan Kontrol di SMKN 6 Kota Padang.
4. Diketahui perbedaan rata-rata skor pengetahuan siswa tentang gaya hidup sehat dan pemilihan makanan tinggi serat sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok intervensi SMKN 2 Kota Padang dan kontrol di SMKN 6 Kota Padang.
5. Diketahui perbedaan rata-rata skor sikap siswa tentang gaya hidup sehat dan pemilihan makanan tinggi serat sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok intervensi SMKN 2 Kota Padang dan kontrol di SMKN 6 Kota Padang.
6. Diketahui perbedaan pengetahuan siswa tentang gaya hidup sehat dan pemilihan makanan tinggi serat antara kelompok intervensi dan kontrol.
7. Diketahui perbedaan sikap siswa tentang gaya hidup sehat dan pemilihan makanan tinggi serat antara kelompok intervensi dan kontrol.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang gizi masyarakat dan promosi kesehatan, khususnya mengenai pengaruh edukasi menggunakan media teka-teki terhadap pengetahuan dan sikap tentang gaya hidup sehat dan pemilihan makanan tinggi serat sebagai upaya pencegahan *overweight* pada remaja.

1.4.2 Manfaat Akademis

Secara akademis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan edukasi kesehatan berbasis media pembelajaran interaktif, perubahan pengetahuan dan sikap remaja, serta upaya pencegahan *overweight* pada siswa sekolah menengah kejuruan. Selain itu, penelitian ini juga dapat menambah literatur dalam bidang promosi kesehatan.

1.4.3 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti sebagai sarana menambah pengalaman, meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa tentang gaya hidup sehat dan konsumsi makanan tinggi serat dalam pencegahan *overweight*, serta menjadi sumber informasi bagi institusi dan bahan pertimbangan bagi sekolah dalam mengembangkan program edukasi Kesehatan yang inovatif di SMKN 2 dan SMKN 6 Kota Padang tahun 2025.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini mencakup upaya untuk mengetahui pengaruh edukasi menggunakan media teka teki silang tentang gaya hidup sehat dan pemilihan makanan tinggi serat terhadap pengetahuan dan sikap sebagai upaya pencegahan

overweight pada siswa di SMKN 2 Kota Padang dan SMKN 6 Kota Padang. Penelitian ini menggunakan *quasy experiment* dengan rancangan *pretest posttest with control group design*. Sampel penelitian ditentukan dengan *Simple Random Sampling*. Variabel penelitian terdiri dari variabel terikat (*dependent variable*) yaitu pengetahuan dan sikap, variabel bebas (*independent variable*) yaitu edukasi. Data pengetahuan dan sikap tentang gaya hidup dan pemilihan makanan tinggi serat sebelum edukasi diukur menggunakan *pretest* sedangkan data pengetahuan dan sikap tentang gaya hidup dan pemilihan makanan tinggi serat sesudah edukasi diukur menggunakan *posttest*.

