

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa perpindahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa.⁽¹⁾ Pada masa remaja terjadi perubahan fisik, psikis, dan kognitif secara cepat. Pada masa remaja juga sering timbul masalah kesehatan yang dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangannya. Masalah kesehatan tersebut diantaranya adalah masalah yang berkaitan dengan status gizi remaja. Masalah gizi yang umum ditemukan pada masa remaja adalah masalah gizi *overweight* (gizi lebih). *Overweight* adalah kondisi dimana tubuh mengalami penumpukan lemak berlebih yang ditandai dengan z-score (IMT/U) $>1 \text{ SD} - 2 \text{ SD}$. *Overweight* dan obesitas merupakan kondisi kelebihan berat badan akibat penyimpanan lemak yang berlebih.⁽²⁾ *Overweight* dapat berdampak pada perkembangan fisik dan kognitif remaja dan penurunan kekebalan tubuh.

Berdasarkan data yang disajikan oleh *World Health Organization* (WHO) tahun 2017, terjadi peningkatan angka prevalensi kejadian *overweight* pada remaja rentang usia 5-19 tahun secara global dari tahun 1975 sampai tahun 2016 yaitu sebanyak 4,3% menjadi 17,3%.⁽³⁾ Prevalensi kejadian *overweight* pada remaja usia 10-19 tahun secara global adalah sebesar 17,3%.⁽³⁾

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 sebanyak 38,3 juta penduduk di Indonesia mengalami gizi lebih.⁽⁴⁾ Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) tahun 2018

menyatakan bahwa sebanyak 9,5% remaja usia 16-18 tahun mengalami kegemukan atau *Overweight* dengan karakteristik laki-laki sebanyak 7,7% dan perempuan sebanyak 11,4%.⁽⁴⁾ Prevelensi kejadian *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun tertinggi terjadi di provinsi Papua sebanyak 13,5% diikuti oleh provinsi Kalimantan Timur sebanyak 12,9%, kemudian provinsi Jakarta sebanyak 12,8%, provinsi Bali sebanyak 11,9%, provinsi Aceh dan provinsi Sulawesi Utara sebanyak 11,4%.⁽⁴⁾ Hal ini menunjukkan Aceh menjadi peringkat kelima prevelensi kejadian *overweight* terbanyak di Indonesia.

Penyebab utama *overweight* ialah karena asupan gizi yang dikonsumsi lebih dari kebutuhan dalam jangka waktu yang lama.⁽⁵⁾ Selain itu terdapat berbagai faktor yang dapat menyebabkan terjadinya *overweight* antara lain jenis kelamin, usia, keadaan sosial ekonomi, faktor lingkungan, aktivitas fisik, kebiasaan makan, faktor psikologis, faktor genetik.⁽⁶⁻⁸⁾ Berdasarkan penelitian Nurmasyita (2015), menyatakan bahwa semakin meningkatnya pengetahuan terkait gizi pada remaja dengan berat badan lebih maka dapat menurunkan IMT pada remaja tersebut.⁽⁹⁾ Aktivitas fisik menjadi salah satu penyebab terjadinya *overweight*. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 sebanyak 49,6 % remaja usia 15-19 tahun memiliki aktivitas yang kurang.⁽⁴⁾ Sebagian besar remaja memiliki gaya hidup yang kurang aktif dan didukung dengan perkembangan teknologi yang semakin canggih sehingga memudahkan mereka untuk mengakses sesuatu secara cepat.

Overweight dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia dimasa yang akan datang dan menimbulkan berbagai faktor resiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, obesitas, penyakit jantung iskemeik dan kanker.⁽¹⁰⁾ Pemerintah telah melakukan berbagai upaya dalam pencegahan dan perbaikan masalah gizi lebih di Indonesia. Program yang dilakukan oleh pemerintah adalah Gerakan Nusantara Tekan

Angka Obesitas (GENTAS) yang bekerjasama dengan berbagai lintas sektor dalam mencapai tujuannya. Program GENTAS dilakukan dengan berbagai metode seperti penyuluhan, pendidikan gizi kesekolah, kampanye, lomba serta berbagai jenis kegiatan lainnya.⁽¹⁰⁾ Salah satu program kesehatan sekolah adalah Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang berfungsi menjadi penggerak dan menciptakan lingkungan sekolah sehat. UKS memiliki tiga program utama dalam menjalankan perannya, meliputi pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan lingkungan sekolah sehat.^(11,12)

Edukasi adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan.⁽¹³⁾ Untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi maka dibutuhkan suatu media edukasi yang menarik dan informative. Edukasi gizi dapat dilakukan dengan berbagai media pembelajaran, selain itu edukasi gizi juga dapat dilakukan menggunakan media sosial. Berdasarkan data survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2019, sebanyak 73,7 % penduduk Indonesia menggunakan internet dengan provinsi Aceh menduduki peringkat ke-6 dalam penetrasi pengguna internet yaitu sebesar 70 % untuk kategori pulau Sumatera serta sebanyak 51,5 % penduduk Indonesia yang menggunakan internet menyebutkan bahwa alasan utama mereka menggunakan internet adalah karena sosial media.⁽¹⁴⁾

Saat ini teknologi semakin berkembang sehingga memudahkan seseorang dalam mendapatkan berbagai informasi. Salah satu bukti kemajuan teknologi adalah terciptanya berbagai aplikasi diantaranya adalah aplikasi media sosial instagram yang merupakan salah satu aplikasi yang paling banyak digunakan dikalangan masyarakat saat ini. *Instagram* adalah suatu media sosial yang menyajikan gambar serta video dengan berbagai hal informatif secara online.⁽¹⁵⁾ Berdasarkan data APJII tahun 2019,

Instagram merupakan media sosial kedua yang paling sering digunakan setelah *Facebook* yaitu sebanyak 42,3 %.⁽¹⁴⁾

Berdasarkan data Dinas Pendidikan Aceh Barat diketahui bahwa MAN 1 Aceh Barat merupakan 1 dari 2 sekolah menengah atas yang letaknya berada dipusat kota dan berdekatan dengan restoran cepat saji serta swalayan, sehingga berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa akses siswa untuk mendapatkan makanan menjadi lebih mudah selama jam sekolah. Hasil studi pendahuluan di MAN 1 Aceh Barat untuk tahun ajaran 2020/2021 memiliki siswa berjumlah 932 orang, dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 266 dan siswa perempuan sebanyak 666 orang. Berdasarkan hasil wawancara dan pengukuran studi pendahuluan pada siswa kelas X dan XI secara acak didapatkan bahwa dari 36 siswa sebanyak 11% siswa berstatus gizi obesitas dan 39% siswa bersatus gizi *overweight*, dan sebanyak 95% siswa menggunakan serta memiliki akun *instagram* aktif. Berdasarkan studi pendahuluan diketahui bahwa siswa sudah pernah mendapatkan penyuluhan terkait gizi oleh pihak puskesmas Johan Pahlawan yang dilakukan sebelum pandemi Covid-19.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Sosial *Instagram* Terhadap Perilaku Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Remaja *Overweight* di MAN 1 Aceh Barat Kota Meulaboh Tahun 2021”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah Edukasi Menggunakan Media Sosial *Instagram* Dapat Merubah Perilaku

Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Remaja *Overweight* Di Man 1 Aceh Barat Tahun 2021.

1.3 Tujuan

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang tertulis diatas, maka:

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk dapat mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media sosial *instagram* terhadap perubahan perilaku gizi seimbang dan aktivitas fisik remaja *overweight* di MAN 1 Aceh Barat Tahun 2021.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui skor rata-rata pengetahuan gizi seimbang remaja *overweight* pada kelompok intervensi dan kontrol di MAN 1 Aceh Barat tahun 2021.
2. Diketahui skor rata-rata sikap remaja gizi seimbang *overweight* pada kelompok intervensi dan kontrol di MAN 1 Aceh Barat tahun 2021.
3. Diketahui skor rata-rata tindakan gizi seimbang remaja *overweight* pada kelompok intervensi dan kontrol di MAN 1 Aceh Barat tahun 2021.
4. Diketahui skor rata-rata aktivitas fisik remaja *overweight* pada kelompok intervensi dan kontrol di MAN 1 Aceh Barat tahun 2021.
5. Diketahui perbedaan rata-rata pengetahuan gizi seimbang remaja *overweight* sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok intervensi dan kontrol di MAN 1 Aceh Barat tahun 2021.
6. Diketahui perbedaan rata-rata sikap gizi seimbang remaja *overweight* sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok intervensi dan kontrol di MAN 1 Aceh Barat tahun 2021.

7. Diketahui perbedaan rata-rata tindakan gizi seimbang remaja *overweight* sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di MAN 1 Aceh Barat tahun 2021.
8. Diketahui perbedaan rata-rata aktivitas fisik remaja *overweight* sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di MAN 1 Aceh Barat tahun 2021.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Sebagai informasi bagi penulis dalam meningkatkan serta mengembangkan ilmu pengetahuan terkait permasalahan gizi terutama *overweight* yang terjadi pada remaja sekolah menengah atas.

1.4.2 Manfaat Bagi Masyarakat

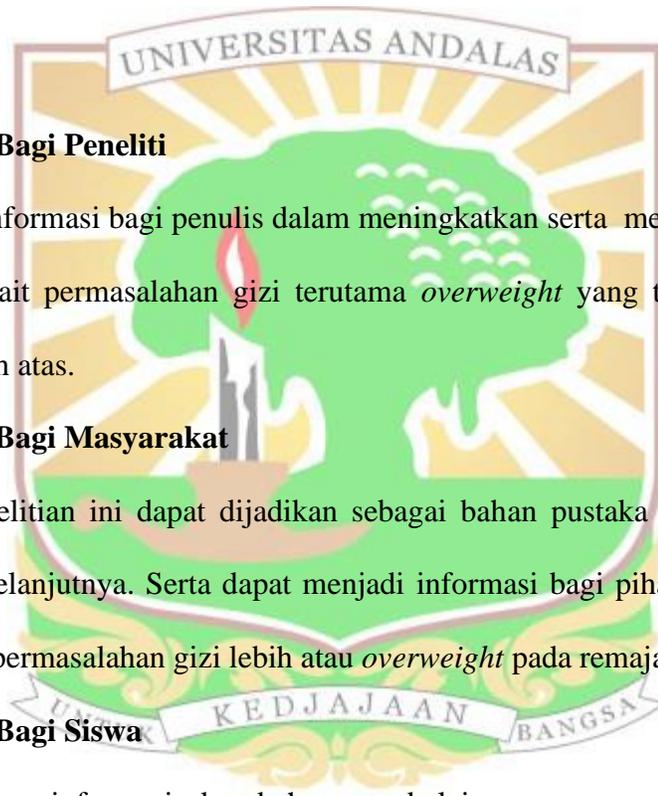
Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pustaka dan dikembangkan pada penelitian selanjutnya. Serta dapat menjadi informasi bagi pihak sekolah maupun orang tua terkait permasalahan gizi lebih atau *overweight* pada remaja.

1.4.3 Manfaat Bagi Siswa

Memberikan informasi dan bahan pembelajaran yang menarik tentang gizi kepada siswa.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media sosial instagram terhadap perubahan perilaku gizi seimbang dan aktivitas fisik remaja *overweight* di MAN 1 Aceh Barat tahun 2021. Penelitian dilaksanakan di MAN 1



Aceh Barat dari bulan November 2020 - Juni 2021. Pendekatan yang dipakai dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasi Eksperiment* menggunakan desain *pre-post test with control group*. Sampel diambil secara *purposive sampling (judgmental sampling)*. Variabel independen pada penelitian ini adalah edukasi gizi menggunakan media sosial instagram sedangkan variabel dependen adalah pengetahuan gizi, sikap, tindakan dan aktivitas fisik remaja *overweight*.

