

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas adalah masalah kesehatan yang terjadi karena kelebihan berat badan yang dapat disebabkan oleh jumlah konsumsi kalori yang masuk melalui makanan lebih banyak daripada kalori yang dibakar. Apabila konsumsi kalori berlebih berlangsung selama bertahun-tahun dapat mengakibatkan penumpukan jaringan lemak pada tubuh, sehingga terjadi obesitas. Terdapat beberapa penyakit yang berisiko akibat obesitas yaitu, diabetes melitus, hipertensi, stroke, gagal napas, nyeri sendi, batu empedu, psikosial, dan kanker (Husnah, 2012).

Gizi mempunyai peranan penting untuk kesehatan tubuh. Agar tidak mengalami kelelahan saat beraktivitas secara optimal tubuh perlu gizi yang cukup dan seimbang. Jika pemenuhan gizi tidak seimbang maka proses metabolisme dalam tubuh akan terganggu dan dapat berakibat pada masalah gizi. Status gizi perlu diperhatikan dengan cermat karena dapat mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan dan derajat kesehatan yang bisa didapat dengan menerapkan perilaku gizi seimbang (Hardiansyah, dkk, 2016).

Gaya hidup yang diterapkan sehari-hari dapat berpengaruh terhadap pola makan, khususnya remaja masa kini yang cenderung menyukai makanan cepat saji dan *junk food* karena daya tarik yang tinggi. Kandungan zat gizi pada makanan *junk food* tidak seimbang, makanan yang tinggi kalori dan lemak dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi yang mengakibatkan penimbunan energi dalam bentuk lemak, dan berisiko memiliki berat badan lebih atau obesitas serta penyakit degeneratif (Bonawati, dkk, 2011). Konsumsi *junk food* sangat signifikan terhadap kejadian gizi lebih. Sebagian besar orang dengan gizi lebih memiliki frekuensi mengonsumsi makanan *junk food* hingga > 4 kali/minggu. *Junk food* mengandung tepung, gula, lemak trans, lemak jenuh, garam, serta zat pengawet dan pewarna, tetapi sedikit mengandung vitamin dan serat. Menurut Dody, dkk (2019) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa 45 responden dengan kebiasaan sering mengonsumsi *junk food* sebanyak 29 responden (64.4%) mengalami gizi

lebih dan 16 responden (35.6%) mengalami gizi baik. Dari 30 responden yang mengalami kebiasaan jarang mengonsumsi *junk food* sebanyak 8 responden (26.7%) mengalami gizi lebih dan 22 responden (73.3%) mengalami gizi baik. Hal ini menunjukkan ada hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih.

Berdasarkan kondisi perkembangan fisik, psikologi dan sosial, *World Health Organization (WHO) /United Nations Children's Emergency Fund (UNICEF)* (2005) membagi masa remaja menjadi tiga tahapan yaitu, remaja awal (10-14 tahun), remaja tengah (14-17 tahun) dan remaja akhir (17-21 tahun). Survei awal yang dilakukan pada tanggal 17 juni 2019 di SMAN 2 Jember terdapat 1.071 siswa dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 462 dan 609 siswa perempuan. Usia siswa tersebut tergolong remaja tengah yaitu 14-17 tahun. Letak sekolah strategis dan berdekatan dengan wilayah kampus, namun sangat disayangkan karena letak sekolah dikelilingi oleh berbagai penjual jajanan makanan *junk food*. Makanan *junk food* yang diartikan merupakan pengganti makanan pokok, seperti *fried chicken, hamburger, fast food, mie, kentang goreng, telur goreng, cilok, cimol* dan gorengan lainnya. Berdasarkan wawancara dengan beberapa siswa, 7 diantaranya menyatakan bahwa lebih suka dan sering mengonsumsi makanan *junk food* sebanyak 2-3 kali sehari.

Selain kebiasaan mengonsumsi *junk food*, aktivitas yang padat di sekolah menyebabkan siswa sedikit malas untuk bergerak dan memilih ojek *online* sebagai alternative mereka memesan makanan dan minuman manis pada jam istirahat. Aktivitas fisik adalah factor yang dapat meningkatkan kebutuhan energi. Sebagian besar siswa sebanyak 8% melanjutkan melakukan aktivitas kategori sedang di rumah dengan hanya mengerjakan beberapa pekerjaan di rumah seperti menyapu, menonton televisi, bersantai, dan mengerjakan tugas sekolah. Kurangnya aktivitas fisik dapat berisiko besar terhadap peningkatan obesitas pada kelompok remaja. Adanya iklan maupun tamilan makanan *junk food* juga sangat berpengaruh dan dapat menarik minat siswa, sehingga cenderung memesan makanan *junk food*. Padahal keutamaan kesehatan dan gizi pada masa remaja sangat dibutuhkan untuk

memenuhi aktivitas fisik yang berkaitan dengan kegiatan setiap hari (Damayanti, dkk, 2017).

Berdasarkan data nasional prevalensi obesitas juga mengalami peningkatan. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Kemenkes) menunjukkan adanya peningkatan prevalensi obesitas penduduk di Indonesia pada usia remaja tahun 2013 sebanyak 14,8% menjadi 21-8% pada tahun 2018. Survei yang dilakukan di beberapa kota besar di Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi obesitas di Jawa Timur mencapai 15,48% pada tahun 2016 menjadi 16% pada tahun 2018 (Dinkes Prop. Jatim, 2018). Obesitas berada di ranking 10 teratas penyakit tidak meular di Kabupaten Jember, tercatat 3.215 jiwa pasien laki-laki dan 5.107 jiwa pasien perempuan yang terdaftar sebagai pasien dengan kasus baru. Sumbersari merupakan kecamatan dengan kategori penyandang obesitas tertinggi kedua setelah Andongrejo yaitu sebanyak 1.139 jiwa pasien laki-laki dan 2015 jiwa pasien perempuan (Dinkes Jember, 2018).

Era masa kini teknologi digital yang semakin canggih dapat mempengaruhi perubahan besar dunia. Manusia lebih mudah mengakses informasi melalui banyak cara, serta dapat menikmati fasilitas dari teknologi digital secara bebas. Dari segi hukum dan infrastruktur yang dapat mengatur kegiatan di dalam internet, Indonesia siap hidup di era digital (Setiawan, 2017). Untuk menangani masalah obesitas pada remaja dapat dilakukan dengan menggunakan sebuah aplikasi yang berisikan kumpulan infografis semacam modul yang dikemas lebih menarik dan efisien dengan standar diet oleh ahli gizi. Aplikasi ini dapat digunakan untuk mengatasi masalah obesitas pada remaja yang mengacu pada ilmu pengetahuan tentang obesitas, berbagai jenis makanan, perhitungan kategori status gizi dan solusinya yang dibuat lengkap dengan perancangan aplikasi pengolahan citra digital berbasis teknologi android dengan memasukkan parameter tinggi dan berat badan seseorang berdasarkan spasial. Dari hasil perancangan sistem aplikasi, diharapkan untuk membantu seseorang meningkatkan pengetahuan akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dengan mengurangi konsumsi *junk food* agar terhindar dari penyakit.

Setelah melakukan studi pendahuluan pada tanggal 29 juli hingga 8 Agustus 2019 di SMAN 02 Jember dengan melakukan pengukuran berat badan, tinggi badan, dan perhitungan BB/U pada siswa kelas 10 dan 11, didapatkan jumlah siswa obesitas sebanyak 44 dari 712 siswa atau 8.15%.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pembuatan aplikasi infografis tentang obesitas dengan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik sebagai edukasi pada remaja obesitas?

1.3 Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.3.1 Tujuan Umum

Membuat aplikasi infografis obesitas dengan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik sebagai edukasi pada remaja obesitas di SMAN 02 Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kelayakan pembuatan aplikasi infografis obesitas dengan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik sebagai edukasi pada remaja obesitas.
- b. Mengetahui daya terima pembuatan aplikasi infografis obesitas dengan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik sebagai edukasi pada remaja obesitas.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Praktis (bagi SMAN 02 Jember)

- a. Dapat menjadi media promosi yang efektif bagi murid SMAN 02 Jember.

- b. Dapat menjadi media penyampaian pembelajaran yang mudah bagi guru kepada siswa.

1.4.2 Manfaat Teoritis

- a. Sebagai hasil dari penelitian dalam memenuhi tugas akhir selama menempuh pendidikan di Politeknik Negeri Jember juga sebagai sarana menambah wawasan dan pengetahuan bagi pembaca di Politeknik Negeri Jember.
- b. Bagi peneliti sebagai sarana untuk memperluas wawasan dan pengetahuan serta sarana mengimplementasikan ilmu yang sudah didapatkan selama menempuh pendidikan di Politeknik Negeri Jember.