

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada saat ini Indonesia memiliki banyak permasalahan gizi yang bisa terjadi pada siapapun terutama pada usia dewasa. Masa dewasa merupakan masa seseorang berada pada usia kawin dikarenakan sudah dapat berdiri diatas kakinya sendiri untuk menjalankan kehidupannya, yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, biologis, kematangan emosi, psikosial dan kemampuan kognitif (Marsh et al., 2020). Perubahan fisik yang dialami yaitu perubahan komposisi tubuh seperti berat badan, massa lemak, dan otot (WHO, 2020). Pada usia tersebut rentan mengalami permasalahan status gizi yang dapat mengakibatkan hilangnya konsentrasi belajar serta semangat dalam menjalani hari-hari mereka (WHO, 2020).

Berdasarkan hasil dari Riskesdas tahun 2018, sejak tahun 2007 - 2018 masalah gemuk dan obesitas pada usia 18 tahun keatas mengalami kenaikan yaitu dari 8,6% ke 13,6% untuk gemuk dan dari 10,5% ke 21,8% untuk obesitas. Pada rentang usia 20 – 24 tahun, terdapat 8,4% penduduk gemuk dan 12,1% obesitas (Kemenkes RI, 2018). Provinsi Jawa Timur memiliki prevalensi obesitas yang cukup tinggi di negara Indonesia, yaitu pada tahun 2018 sekitar 22,37%, yang dimana persentase dari nilai angkanya tersebut melewati persentase prevalensi obesitas yang terjadi pada nasional sedangkan prevalensi kelebihan berat badan sekitar 13,75% (KEMENKES, 2018). Kasus obesitas di Kabupaten Jember mencapai jumlah 2.164 jiwa, untuk pasien laki-laki mencapai 850 jiwa sedangkan pasien perempuan mencapai 1.314 jiwa. Kecamatan Kaliwates merupakan daerah yang memiliki prevalensi obesitas tertinggi dengan jumlah keseluruhan sebesar 474 jiwa. Data yang digunakan adalah data tahun 2022 yang terbaru (Dinkes Kab. Jember, 2022).

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum. Hal ini terjadi karena terlalu sedikitnya aktivitas fisik dan juga disebabkan karena perubahan pola makan yaitu kebiasaan makan yang berlebihan (Papalia, 2018).

Perubahan pola makan yang salah disebabkan karena adanya perubahan gaya hidup yaitu dalam pemilihan makanan yang tinggi kalori, lemak dan kolestrol (Ayu, 2018). Makanan merupakan bahan yang dikonsumsi sebagai alat untuk membawa kandungan gizi ke dalam tubuh. Gizi berfungsi sebagai penyedia energi, memperbaiki struktur jaringan di dalam tubuh, dan mengatur metabolisme untuk menjaga keseimbangan tubuh, apabila asupan energi yang dikonsumsi secara berlebihan maka dapat meningkatkan resiko obesitas (Dewi, 2018).

Dalam mengatasi permasalahan tersebut diperlukan adanya pemahaman tentang perencanaan menu yang sesuai dengan kebutuhan setiap individu seperti seberapa banyak porsi makanan yang harus dikonsumsi dalam mencapai status gizi yang baik. Untuk mencapai status gizi yang baik, diperlukan adanya alat bantu yang dapat mempermudah kita dalam menentukan perencanaan menu tersebut. Di era yang modern ini, semua orang ingin yang instan dan mudah yaitu dengan menggunakan smartphone dimana semua telah disediakan di dalam smartphone tersebut (Setiawan, 2018). Untuk melengkapi fungsi dari smartphone dibutuhkan sebuah aplikasi untuk mengaplikasikan berbagai macam aplikasi sesuai dengan kebutuhan (Counter, 2020). Pada saat ini banyak aplikasi yang dirancang untuk membantu keseharian manusia seperti aplikasi konsultasi dokter, konsultasi ahli gizi maupun aplikasi perencanaan menu makanan sesuai dengan kebutuhan (Soetrisno, 2022).

Dietducate merupakan salah satu aplikasi yang populer di Indonesia. Hal ini dibuktikan dari data pengguna aktif sebanyak rata-rata 6.490 pengguna aktif perbulan dan telah didownload sebanyak rata-rata 80.000 kali sampai saat ini. Didalam aplikasi dietducate terdapat banyak fitur yang disediakan seperti membandingkan kandungan gizi dalam beberapa makanan sekaligus, pelacakan berat badan harian, nutrisi kalkulator (kebutuhan energi, status gizi, perkiraan berat badan, dan tinggi badan), gizi berbasis ilmiah artikel, serta perencanaan menu (*Meal Planner*) (Iqbal M, dkk 2019). Menurut Iqbal (2020), aplikasi dietducate dapat digunakan sebagai referensi untuk mendapatkan informasi cara untuk mencapai berat badan ideal. Aplikasi ini dapat juga membantu mengatur pola makan sehat dan bergizi, termasuk menurunkan atau meningkatkan berat

badan (Iqbal dkk, 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa aplikasi dietdurate dapat diterima oleh masyarakat luas dari tingkat sekolah menengah atau dan sederajat sampai perguruan tinggi. Pengguna juga merasa puas dengan aplikasi yang dikembangkan yang ditunjukkan dengan penilaian rata-rata aspek kegunaan, kepuasan dan kemudahan penggunaan lebih dari 80% (Iqbal dkk, 2020). Didalam aplikasi dietdurate fitur menu sudah sangat lengkap dalam membantu proses penurunan berat badan dan pemenuhan zat gizi makro sehingga pengguna tidak perlu mendownload beberapa aplikasi. Alasan peneliti memilih aplikasi dietdurate dibandingkan dengan aplikasi yang lain dikarenakan Aplikasi dietdurate juga dapat digunakan oleh siswa, mahasiswa dan ahli gizi (Iqbal dkk, 2020), sedangkan aplikasi lainnya seperti aplikasi Fatscret ini hanya bisa digunakan oleh pengguna yang sedang memiliki kebutuhan tertentu yaitu sedang menjalani diet, sedang berusaha menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh dan mempunyai riwayat penyakit atau kondisi tertentu yang memerlukan pengontrolan asupan makanan dan minuman (Fakhrizi, 2022).

Perencanaan makan (*Meal Planner*) adalah salah satu komponen penting dalam terlaksananya program diet seseorang. Pada umumnya, banyak seseorang yang melakukan diet yang salah yaitu dalam hal pemilihan asupan makanan yang tepat bagi tubuh dikarenakan tidak adanya pemahaman mengenai asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Maka, ketika melakukan diet yang paling efektif adalah dengan cara memilih jenis bahan makanan yang tepat bagi tubuh dan harus sesuai dengan kebutuhan asupan tubuh (Dudi, 2018). *Meal planner* merupakan fitur terbaru dari aplikasi dietdurate berbasis android untuk melakukan perencanaan makanan secara otomatis (Nurrahmawati, 2021). *Meal planner* akan membantu untuk memudahkan seseorang untuk mengetahui seberapa banyak jumlah asupan gizi makro yaitu energi, protein, lemak dan karbohidrat yang masuk kedalam tubuh sehingga dapat membantu proses penurunan berat badan. Namun masih belum ada uji pengaruh dari penggunaan aplikasi dietdurate pada fitur meal planner pada penurunan berat badan dan pemenuhan asupan zat gizi makro bagi pengguna terutama pada penderita obesitas.

Berdasarkan uraian diatas, maka rancangan penelitian yang akan dilakukan yaitu Perbedaan Penggunaan Meal Planner Berbasis Mobile & Form Food Record Terhadap Berat Badan dan Pemenuhan Zat Gizi Makro Bagi Penderita Obesitas. Populasi yang digunakan yaitu penderita obesitas di Kecamatan Kaliwates dikarenakan Kecamatan tersebut merupakan kecamatan dengan prevalensi obesitas tertinggi nomer 1 di Kabupaten Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Perbedaan Penggunaan Meal Planner Berbasis Mobile & Food Record Terhadap Berat Badan dan Pemenuhan Asupan Zat Gizi Makro Bagi Penderita Obesitas?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hasil intervensi dari perbedaan penggunaan meal planner berbasis mobile & form food record terhadap berat badan dan pemenuhan asupan zat gizi makro bagi penderita obesitas

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis perbedaan pemenuhan asupan energi sesudah mengaplikasikan *Meal Planner* pada antar kelompok penderita obesitas.
2. Menganalisis perbedaan pemenuhan asupan protein sesudah mengaplikasikan *Meal Planner* pada antar kelompok penderita obesitas.
3. Menganalisis perbedaan pemenuhan asupan lemak sesudah mengaplikasikan *Meal Planner* pada antar kelompok penderita obesitas.
4. Menganalisis perbedaan pemenuhan asupan karbohidrat sesudah mengaplikasikan *Meal Planner* pada antar kelompok penderita obesitas.

5. Menganalisis perbedaan berat badan sebelum dan sesudah mengaplikasikan *Meal Planner* pada antar kelompok penderita obesitas.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Bagi instansi Pendidikan

Menambah khazanah ilmu pengetahuan dan teknologi di lingkungan instansi Politeknik Negeri Jember khususnya program studi gizi klinik

1.4.2 Bagi pelayanan kesehatan

Menyarankan media yang menarik untuk melaksanakan perencanaan menu bagi pasien.

1.4.3 Bagi objek penelitian

Hasil dari penelitian ini sebagai saran dan masukan bagi penderita obesitas dalam perencanaan menu agar dapat melakukan tindakan pencegahan terjadinya obesitas.

1.4.4 Bagi peneliti

- a. Hasil penelitian ini dapat untuk dijadikan sebagai bahan dalam penyusunan skripsi pengaruh penggunaan meal planner berbasis mobile pada penurunan berat badan dan pemenuhan zat gizi makro bagi penderita obesitas.
- b. Menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman mengenai meal planner berbasis mobile pada penurunan berat badan dan pemenuhan asupan zat gizi makro bagi penderita obesitas.