

## BAB 1. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Overweight* merupakan salah satu permasalahan gizi di Indonesia yang belum terselesaikan, termasuk remaja. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan (2018) menyatakan prevalensi gizi *overweight* pada remaja putri sebesar 15,1%. Peningkatan jumlah remaja *overweight* berdampak pada peningkatan kejadian obesitas pada remaja, prevalensi obesitas tahun 2007 mencapai (18,8%), pada tahun 2013 mencapai (26,6%), dan tahun 2018 mencapai (31,0%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Secara umum, jika *overweight* tidak diatasi secara serius maka akan menyebabkan obesitas. Obesitas pada remaja adalah masalah kesehatan yang telah menjadi epidemi di seluruh dunia. Sementara obesitas menjadi pemicu penyebab utama terjadinya diabetes tipe II, penyakit kardiovaskular, berbagai jenis kanker yang berdampak pada kematian (Chan,2014). Pada saat ini obesitas terjadi tidak memandang umur, termasuk pada usia remaja. Maka masalah obesitas pada remaja harus diwaspadai sejak dini.

Remaja adalah suatu periode peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimana terjadi pertumbuhan cepat (*growth spurt*). *Growth spurt* ini terjadi dalam waktu yang berbeda pada setiap individu yang berbeda. Pada periode ini banyak perubahan yang dialami mulai dari aktivitas, lingkungan, penggunaan obat-obatan, jenis kelamin, dan pola makan yang tidak tepat. Jika terjadi perubahan signifikan dimana aktivitas yang dilakukan lebih sedikit dibandingkan dengan jumlah asupan yang berlebih, maka status gizi pada remaja dapat dikatakan dengan gizi lebih atau *overweight*. Kondisi *overweight* yaitu kondisi dimana tubuh mengalami penumpukan lemak berlebih yang ditandai dengan Z-Score  $>1\ SD - 2\ SD$  (Guttermann, 2011). Selain itu, terjadinya ketidakseimbangan pada asupan gizi yang tinggi pada energi dan lemak dapat menyebabkan peningkatan berat badan pada remaja putri (Praditasari dan Sumarmi, 2018).

Penyebab umum *overweight* pada remaja yaitu aktivitas fisik yang tidak seimbang dengan asupan gizi yang berlebihan. Aktivitas fisik santriwati sebagian besar dilakukan didalam ruangan, dengan mengkonsumsi camilan makanan. Aktivitas fisik santriwati yang ringan cenderung mengalami status gizi *overweight* (Daimatul, 2016).

Pondok Pesantren Raudlatul Ulum merupakan salah satu pondok pesantren yang saat ini masih aktif. Pondok ini beralamat di Jalan KH Ahmad Syukri Nomor 15 Sumberwringin , Kecamatan Sukowono, Kabupaten Jember. Pondok Pesantren ini memiliki 71 santriwati. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Pondok Pesantren Raudlatul Ulum Jember jumlah santriwati yang mengalami *overweight* sebanyak 43 santriwati dari total 71 santriwati. Kondisi selama di pesantren pada santriwati dapat digambarkan pada waktu luang santriwati biasanya cenderung mengkonsumsi camilan makanan sembarangan. Selain itu, aktivitas fisik sehari-hari santriwati hanya di dalam asrama sehingga cenderung mengalami *overweight* karena menyebabkan tubuh kurang mengeluarkan energi. Jika asupan energi berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka remaja mudah mengalami kelebihan berat badan. Ada sebagian santriwati mengatakan mereka lebih sering mengkonsumsi makanan berlemak daripada mengkonsumsi sayuran maupun buah-buahan. Rendahnya konsumsi buah dan sayur pada santriwati diikuti dengan tingginya mengkonsumsi camilan makanan sembarangan dapat meningkatkan risiko terjadinya *overweight*.

Berdasarkan hasil *recall* 1x24 jam sebanyak 3x, diketahui sebagian besar asupan santriwati berlebih. Hal ini terjadi dikarenakan kebiasaan mengkonsumsi camilan ringan yang dibeli disekitar Pondok Pesantren maupun dikantin Pondok Pesantren tersebut.

Di Pondok Pesantren tersebut belum pernah ada promosi kesehatan mengenai gizi pada santriwati. Hasil dari melakukan wawancara dengan pihak pengelola pondok pesantren dan santriwati perlunya media promosi kesehatan yang dibutuhkan dan tepat di Pondok Pesantren. Pemilihan media kesehatan ini peneliti membawa berbagai jenis media yaitu booklet, *pop up*, *leaflet*, dan buku saku, lalu

pihak pengelola pondok pesantren dan santriwati memilih media buku saku. Dengan alasan buku saku yang mudah dibawa kemana saja dan lebih praktis. Melihat hal tersebut, *overweight* yang saat ini masih dialami oleh santriwati perlu mendapatkan perhatian khusus, untuk menangani hal tersebut yaitu diperlukan diet yang harus dijalani dengan memerlukan alat pendukung untuk menjaga pola konsumsi sehari-hari dan dapat mempertahankan status gizi yang baik pada santriwati. Alat pendukung yaitu dengan diberikan media secara langsung pada santriwati *overweight* tersebut. Buku saku yang diberikan bertujuan untuk memberikan informasi mengenai edukasi gizi *overweight*.

Pemberian buku saku dirasa efektif hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya Azadirachta dan Sumarmi(2017) menunjukkan bahwa pendidikan gizi dengan media buku saku dapat meningkatkan pengetahuan dan melalui buku saku yang dapat memberikan materi yang lebih lengkap dan ukurannya lebih kecil sehingga lebih memudahkan siswa untuk membaca buku saku tersebut dimana saja.

Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pembuatan Buku Saku Sebagai Media Edukasi Gizi Pada Santriwati Overweight Di PP (Pondok Pesantren) Raudlatul Ulum Jember.

### **1.1 Rumusan Masalah**

Bagaimana pembuatan buku saku untuk santriwati *overweight* di Pondok Pesantren Raudlatul Ulum Jember?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Membuat buku saku untuk santriwati yang mengalami *overweight* di Pondok Pesantren Raudlatul Ulum Jember.

#### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari dari penelitian “Pembuatan Buku Saku Sebagai Media Edukasi Gizi Pada Santriwati Overweight Di PP (Pondok Pesantren) Raudlatul Ulum Jember” adalah:

1. Menyusun buku saku tentang edukasi gizi pada santriwati *overweight*.
2. Mengidentifikasi uji kelayakan kepada ahli media dan ahli materi terhadap buku saku edukasi gizi pada santriwati *overweight*.
3. Mengidentifikasi daya terima buku saku edukasi gizi pada santriwati yang mengalami *overweight*.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

- 1.1.1 Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pembuatan buku saku untuk santriwati yang mengalami *overweight* di Pondok Pesantren Raudlatul Ulum Jember.

Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai referensi bagi pihak Pondok Pesantren Raudlatul Ulum Jember mengenai buku saku untuk santriwati yang mengalami *overweight*.