

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja saat ini di Indonesia. *World Health Organization* (WHO) telah mendeklarasikan obesitas sebagai epidemik global. Di Indonesia Prevalensi kegemukan pada anak usia 16-18 tahun yaitu sebesar 1,4% pada tahun 2010 kemudian menjadi 7,3% pada tahun 2013 yang terdiri dari 1,6% obesitas dan 5,7% gemuk (Risikesdas, 2013). Dinas Kesehatan Jember (2008) menyatakan prevalensi gizi lebih pada remaja usia 5-18 tahun yaitu sebesar 13,23%. Tingginya prevalensi obesitas secara drastis pada remaja saat ini disebabkan karena perubahan gaya hidup yang serba modern serta kurangnya aktivitas fisik.

Obesitas merupakan penyakit multifaktor yang diakibatkan oleh akumulasi jaringan lemak yang berlebih (Sudargo dkk, 2016). Obesitas dapat terjadi karena perilaku gizi yang salah yaitu dengan ketidak seimbangan antara asupan yang dikonsumsi dengan kebutuhan yang diperlukan. Pola hidup sedentaris (*sedentary lifestyle*) yang mengarah pada konsumsi tinggi energi dan kurangnya aktivitas fisik sangat mempengaruhi tingginya Indeks Massa Tubuh (Kemenkes, 2012). Menurut Kurdanti, dkk (2015), faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja yaitu asupan energi yang berlebih yang banyak ditemukan pada kelompok obesitas daripada non-obesitas. Rata-rata asupan energi pada remaja obesitas diperoleh dari makanan yang berjenis tinggi energi seperti kontribusi konsumsi sumber energi yaitu, nasi 3 kali sehari mie instan, mie bihun, roti putih 2 lembar, kentang dan umbi-umbian.

Remaja merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan psikologis, perubahan biologis, perubahan sosial. Menurut WHO (2014) remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja ini masa dimana banyak terjadi perubahan fisik sebagai akibat mulai menghasilkan berbagai hormon yang mempengaruhi pertumbuhan secara keseluruhan dan pertumbuhan (Soekidjo Notoatmojo, 2011).

Remaja dengan kelebihan berat badan dihubungkan dengan naiknya kadar insulin plasma, kadar lipoprotein, lipid darah, tekanan darah yang merupakan faktor mordibitas orang dewasa akibat obesitas (Muktiharti dkk, 2011).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMA Nuris Jember didapatkan bahwa siswa siswi di SMA Nuris Jember masih memiliki pola konsumsi makan yang salah dan aktivitasi fisik yang kurang seperti olahraga. Pemberian makan 2 kali oleh pihak sekolah masih belum memenuhi asupan gizi yang baik bagi remaja, seperti jenis pangan yang dikonsumsi tidak bervariasi. Siswa siswi SMA Nuris Jember belum pernah mendapatkan sosialisasi tentang kesehatan terkait gizi, dan masih belum terdapat media edukasi gizi yang dikhususkan untuk meningkatkan pengetahuan dan informasi terkait gizi seimbang. Pola makan yang baik dan makanan yang bergizi seimbang harus diperhatikan karena hal tersebut juga berpengaruh untuk meminimalisir terjadinya kejadian obesitas. Maka dari itu perlu diadakan pemberian edukasi untuk merubah kebiasaan makan (Pratama, 2009).

Pendidikan kesehatan sebaiknya dimulai sejak usia dini atau remaja untuk pencegahan dan penanggulangan obesitas (Rostania, dkk, 2013). Sasaran strategis dalam perbaikan gizi masyarakat yaitu pada anak sekolah dimana mereka yang sedang mengalami pertumbuhan fisik dan mental yang harus berkembang dalam rangka menunjang kehidupannya dimasa yang akan datang (Depkes 2001 dalam rostania, dkk, 2013). Mengingat semakin bertambahnya permasalahan gizi salah satunya obesitas, maka upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait informasi gizi seimbang dapat dilakukan dengan memberikan edukasi kesehatan yang efektif kepada masyarakat. Ada dua hal yang perlu diperhatikan dalam pendidikan gizi yaitu metode pembelajaran dan media pembelajaran (Sudjana dan Rivai, 2015). Pendidikan kesehatan dalam pembelajaran dapat menggunakan media sebagai penyampaian edukasi. Salah satu media yang dapat digunakan dalam penyampaian edukasi kesehatan kepada masyarakat yaitu dengan media cakram gizi (Darsini dan Hamidi, F, 2018).

Cakram gizi merupakan media cetak yang didalamnya berisi informasi kepada masayarakat terkait gizi. Pemberian cakram deteksi dini obesitas ini

diharapkan mampu mendeteksi status gizi siswa siswi dan pemberiannya mampu mencegah risiko terjadinya obesitas. Informasi yang tertera dalam cakram deteksi dini obesitas ini disesuaikan dengan keadaan lokasi penelitian yang ditujukan pada siswa. Pemanfaatan cakram deteksi dini obesitas sebagai metode promosi kesehatan yang dapat menarik minat siswa untuk membaca informasi yang disampaikan dan pada akhirnya akan memotivasi siswa SMA Nuris Jember untuk melaksanakan informasi yang terdapat pada cakram.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pembuatan media cakram deteksi dini obesitas sebagai alat dalam pencegahan risiko obesitas pada remaja”?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah membuat cakram deteksi dini obesitas sebagai media edukasi remaja terkait pencegahan risiko terjadinya obesitas pada remaja.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui kebutuhan siswa mengenai media yang cocok digunakan sebagai media pembelajaran melalui analisis kebutuhan.
2. Membuat *prototype* pembuatan cakram deteksi dini obesitas sebagai media edukasi dalam pencegahan resiko terjadinya obesitas pada remaja.
3. Mengetahui serta mendeskripsikan hasil uji validitas media cakram deteksi dini obesitas sebagai alat edukasi dalam pencegahan resiko terjadinya obesitas pada remaja.
4. Mengetahui hasil evaluasi uji coba pembuatan cakram deteksi dini obesitas sebagai media edukasi dalam pencegahan resiko terjadinya obesitas pada remaja.
5. Menghasilkan produk cakram deteksi dini obesitas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi peneliti

- a. Dapat menambah wawasan serta ilmu pengetahuan tentang media edukasi berbentuk cakram deteksi dini obesitas
- b. Penerapan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama dibangku kuliah kedalam kegiatan penelitian terkait modifikasi atau pengembangan media edukasi gizi

1.4.2 Manfaat bagi objek peneliti

Adapun manfaat bagi siswa di SMA Nuris Jember kelebihan media cakram deteksi dini obesitas yang menarik dan mudah dipahami dapat meningkatkan semangat siswa dalam menerima pesan dari edukasi gizi. Serta dengan cakram deteksi dini obesitas ini lebih memudahkan siswa dalam mengetahui status gizi dalam mencegah risiko dini obesitas.

1.4.3 Manfaat bagi Politeknik Negeri Jember

Adapun manfaat bagi institusi penelitian yaitu menambah wawasan ilmu pengetahuan dan teknologi pada Politeknik Negeri Jember