

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Masa remaja merupakan periode transisi kehidupan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. *World Health Organization* (2020) mendefinisikan masa remaja sebagai individu yang berusia 10 hingga 19 tahun. Sedangkan menurut Permenkes RI No. 25 Tahun 2014 remaja merupakan penduduk yang berada dalam rentang usia 10-18 tahun. Pada fase ini remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada fisiknya. Perubahan fisik yang terjadi dapat berupa kecepatan pertumbuhan tinggi badan, perubahan sirkulasi, perkembangan organ reproduksi, perubahan komposisi tubuh, dan sistem respirasi (Viner, 2005 dalam Nurmala et al., 2020). Remaja yang sedang mengalami pubertas membutuhkan asupan gizi yang baik. Remaja perempuan yang berusia 10-18 tahun dengan berat badan 27-50 kg dan tinggi badan 145-157 cm biasanya membutuhkan karbohidrat dan lemak sebesar 2.050-2.200 kkal dan protein sebanyak 50-57 gram. Sedangkan pada remaja laki-laki yang berusia 10-18 tahun dengan berat badan 35-55 kg dan tinggi badan 138-160 cm biasanya membutuhkan karbohidrat dan lemak sebanyak 2.050-2.600 kkal dan protein sebanyak 50-65 gram (Nurmala et al., 2020). Oleh sebab itu dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja dibutuhkan gizi yang baik dan seimbang.

Saat ini, Indonesia mengalami tiga masalah beban gizi atau biasa disebut triple burden yang didalamnya termasuk stunting, wasting, dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia (Kemenkes RI 2020). Obesitas sudah menjadi sebuah epidemi dunia karena meningkatnya prevalensi kejadian kegemukan dan obesitas pada anak-anak dan remaja di banyak negara maju dan berkembang beberapa dekade terakhir (Sommer & Twig, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa obesitas pada remaja merupakan masalah kesehatan yang terjadi di berbagai negara termasuk Indonesia.

Obesitas sebagai salah satu masalah gizi membutuhkan perhatian terutama pada remaja. *World Health Organization* (2020) menyebutkan terdapat lebih dari

340 juta anak dan remaja dengan usia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas di tahun 2016. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 16,0% remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% remaja usia 16-18 tahun mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Angka tersebut meningkat dari data 2013 dimana 10,8% remaja usia 13-15 tahun dan 7,3% remaja usia 16-18 tahun mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Hal tersebut menunjukkan kejadian obesitas cukup tinggi dan perlu penanganan yang serius.

Obesitas pada remaja dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan lainnya. Penyakit kardiovaskular pada masa dewasa lebih berisiko terjadi pada individu yang mengalami obesitas saat masa remaja (Sommer & Twig, 2018). Remaja yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas akan berdampak pada postur tubuhnya. Penelitian yang dilakukan oleh Maciałczyk-Paprocka et al., (2017) menunjukkan postur tubuh buruk pada remaja obesitas sebesar 78,6%. Postur tubuh buruk tersebut diantaranya lutut valgus, posisi abdomen yang salah, dan bentuk kaki yang rata serta terjadi penyempitan pada setidaknya satu sendi yang ada di tubuh pada anak yang mengalami obesitas.

Terdapat cara untuk mengatasi atau mencegah terjadinya obesitas pada remaja. Olahraga atau aktivitas fisik yang dilakukan pada remaja obesitas mampu memperbaiki komposisi tubuh dengan menurunkan lemak tubuh (Stonner et al., 2016). Olahraga yang dilakukan selama 12 minggu efektif dalam mengurangi lemak tubuh dan meningkatkan sensitivitas dan sekresi insulin pada remaja laki-laki di Taiwan (Shih & Kwok, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi et al., (2018) menunjukkan bahwa senam aerobik dapat membantu menurunkan berat badan pada remaja yang obesitas. Senam aerobik efektif dalam mengobati obesitas dengan menurunkan lemak tubuh dan meningkatkan kebugaran kardiorespirasi (Said et al., 2018).

Angka kejadian obesitas pada remaja perlu dihentikan. Pencegahan terjadinya obesitas dapat melalui paparan edukasi mengenai obesitas kepada remaja. Hal ini diketahui bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kejadian obesitas yang terjadi pada remaja di SMAN 1 Darul Imarah Aceh Besar (Mulyani & Fitri, 2020). Memberikan pendidikan kesehatan berupa ceramah dan leaflet berpengaruh terhadap pengetahuan remaja mengenai obesitas (Rahmawati, 2019). Remaja yang

terpapar informasi lebih banyak memiliki kemampuan untuk memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang akan dikonsumsi sehingga mencapai status gizi yang cukup dan baik (Mulyani & Fitri, 2020).

Keperawatan komunitas merupakan sebuah praktik profesional yang didasari oleh ilmu keperawatan, ilmu sosial, dan ilmu kesehatan masyarakat untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan komunitas dengan meningkatkan upaya peningkatan kesehatan, pencegahan penyakit, serta tidak mengabaikan tindakan kuratif dan rehabilitatif (Kholifah & Widagdo, 2016). Tujuan keperawatan komunitas adalah mencegah dan meningkatkan dengan memberikan pelayanan keperawatan secara langsung terhadap individu, keluarga, dan kelompok dalam konteks komunitas serta memberikan perhatian langsung terhadap kesehatan masyarakat dengan mempertimbangkan permasalahan atau isu kesehatan yang dapat mempengaruhi keluarga, individu, dan kelompok (Akbar, 2019). Dalam meningkatkan kualitas kesehatan pada masyarakat dibutuhkan peran dari seorang perawat komunitas.

Perawat komunitas memiliki peran dalam membangun kesehatan masyarakat yang lebih baik. Salah satu peran perawat komunitas yaitu sebagai pendidik. Perawat sebagai pendidik perlu memberikan pengetahuan, wawasan, dan pemahaman mengenai kesehatan komunitas. Melalui pendidikan, perawat dapat menyusun rencana pendidikan sesuai dengan kebutuhan kelompok untuk menjangkau kelompok yang lebih besar (Nies and McEwen, 2015 dalam Pakpahan et al., 2020). Sebagai perawat pendidik, perawat perlu berupaya dalam memfasilitasi pembelajaran klien (Pakpahan et al., 2020). Salah satu upaya dalam pengembangan edukasi pada kelompok adalah dengan pendidikan kesehatan melalui booklet. Adanya masalah obesitas yang terjadi pada remaja, maka diperlukan booklet yang berisi informasi mengenai obesitas disertai dengan cara mencegah obesitas untuk menekan angka obesitas pada remaja di Indonesia.

## **I.2 Tujuan**

Media pembelajaran berupa *booklet* mengenai obesitas pada remaja bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja bahaya dari obesitas. Selain itu, remaja dapat menggunakan *booklet* sebagai sumber untuk mengatasi,

mengendalikan, dan mencegah kejadian obesitas pada dirinya maupun orang di sekitarnya.

### **I.3 Target Luaran**

Produk media pembelajaran *booklet* menghasilkan luaran diantaranya:

- a. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai masalah obesitas
- b. Meningkatkan pengetahuan remaja tentang cara menghitung obesitas
- c. Meningkatkan pengetahuan remaja tentang komplikasi dari obesitas yang tidak tertangani saat remaja
- d. Meningkatkan pengetahuan remaja tentang kebutuhan kalori saat remaja
- e. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang cara pencegahan obesitas
- f. Produk media pembelajaran *booklet* yang dibuat mendapatkan HKI