

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Obesitas didefinisikan sebagai penyakit kompleks yang ditandai dengan terlampauinya batas akumulasi penumpukan lemak dalam tubuh dan dapat mengganggu kesehatan (Harimawan, 2021). Menurut WHO (2021), obesitas ditandai dengan individu yang memiliki indeks masa tubuh (IMT) lebih dari 30 kg/m² dan lebih dari 25 kg/m² menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2018c).

Sejak tahun 1975 obesitas menjadi salah satu beban masalah gizi dunia dan terus berkembang menjadi epidemi. Hingga pada tahun 2017, per tahunnya terdapat lebih dari 4 juta penderita yang meninggal karena obesitas. Obesitas bahkan menjadi masalah yang dihadapi oleh seluruh negara, baik itu negara yang berpenghasilan tinggi ataupun rendah dan menengah. Namun menurut Bibiloni dkk (2013) anak yang *overweight* atau obesitas 30% lebih banyak berada di negara berkembang daripada maju. Namun apabila dibandingkan, prevalensi obesitas lebih banyak pada daerah perkotaan dibanding pedesaan. Selanjutnya melihat dari distribusi usia, prevalensi obesitas juga terus berkembang pada berbagai kelompok usia baik pada remaja maupun orang dewasa. Namun bermula sejak remaja, obesitas menjadi masalah yang diresahkan (Kristiowati, 2018).

Secara global sejak tahun 1975 hingga 2016, prevalensi anak dan remaja yang obesitas berusia 5-19 tahun meningkat lebih dari empat kali lipat dari 4% menjadi 18%. Berdasarkan pada data *World Health Organization*, pada tahun 2016 terdapat lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (WHO, 2021). Apabila melihat data nasional menurut Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019 prevalensi obesitas penduduk usia ≥ 15 tahun sebesar 35,4% selanjutnya menurut Riset Kesehatan Dasar 2018, obesitas pada usia remaja 13-15 tahun di Indonesia mencapai 4,8% dengan prevalensi tertinggi berada di DKI Jakarta yaitu sebesar 10%. DKI Jakarta sendiri terdiri dari 6 (enam) kabupaten/kota yang masing-masing memiliki prevalensi obesitas yang tinggi, pada

kota Jakarta Timur menurut Profil Kesehatan DKI Jakarta tahun 2017 memiliki persentase penduduk usia > 15 tahun sebesar 13,28%.

Tingginya prevalensi obesitas yang terjadi pada remaja ini disebabkan oleh banyak faktor. Hal inilah yang menyebabkan obesitas dikatakan sebagai penyakit multifaktorial. Faktor penyebab obesitas terdiri dari faktor yang dapat dicegah dan tidak dapat dicegah, diantaranya ialah pola aktivitas, pola makan, dan genetik (Nurmalina, 2011). Berkaitan dengan pola makan remaja, secara sederhana obesitas dapat terjadi apabila mengonsumsi makan dalam jumlah yang terlalu banyak serta frekuensi aktivitas fisik yang terlalu sedikit (National Health Services, 2019). Didukung penelitian yang dilakukan oleh Kurdanti (2015), bahwa obesitas dapat terjadi ketika kalori dan zat gizi makro yang dikonsumsi oleh individu secara berlebihan seperti lemak dan karbohidrat. Frekuensi konsumsi *fast food* yang terlalu sering, kurang konsumsi sayur dan buah sebagai sumber serat, serta tidak sarapan pagi juga menjadi penyebab terjadinya obesitas. Menurut anjuran konsumsi sayur dan buah dalam Riskesdas 2018 adalah paling sedikit lima porsi setiap harinya. Namun hasil dari laporan riset tersebut didapatkan bahwa 97,48% remaja di Indonesia belum mengonsumsi sayur dan buah dengan porsi yang sesuai. Hal ini juga tergambar dari data *Global School-based Student Health Survey* (2015) bahwa sebanyak 44,6% remaja di Indonesia tidak selalu sarapan serta sebanyak 36,1% remaja kurang mengonsumsi sayur dan buah yang menyebabkan hal ini menjadi salah satu faktor tingginya prevalensi obesitas di Indonesia.

Penyebab obesitas pada remaja lainnya adalah kurang aktivitas fisik. Penelitian yang dilakukan World Health Organization (2020) dan Laporan Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa saat ini baik secara global maupun nasional terdapat masing-masing lebih dari 80% dan 70% remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik. Pandemi COVID-19 juga menjadi pendukung terjadi penurunan pola aktivitas fisik individu dikarenakan adanya perubahan dan keterbatasan pada ruang untuk melakukan aktivitas fisik (Wong dkk, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Xiang dkk (2020) aktivitas fisik yang dilakukan remaja selama pandemi COVID-19 turun sebesar 42.3%. Kurangnya aktivitas fisik pada remaja menjadi kontributor utama epidemi obesitas (Gray dkk, 2018). Dari penelitian pada

remaja di Yogyakarta dan Bantul oleh Huriyati (2004), diperoleh bahwa remaja dengan aktivitas fisik yang ringan berpeluang untuk obesitas 1,7 kali lebih besar.

Apabila pola makan dan aktivitas fisik tidak sesuai dengan kebutuhan dapat menyebabkan kelompok ini rentan mengalami permasalahan gizi, baik gizi kurang, *overweight*, ataupun obesitas (Adriani & Wirjatmadi, 2016). Hal ini didukung oleh pernyataan yang disampaikan oleh Agustina (2021) dari Departemen Ilmu Gizi FKUI, remaja Indonesia saat ini menghadapi tiga masalah gizi atau *triple burden of malnutrition*. Ketiga masalah gizi tersebut adalah kekurangan gizi, kelebihan berat badan (obesitas), dan kekurangan zat gizi mikro dengan anemia. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), “remaja merupakan individu yang berada pada usia 10-24 tahun dan berstatus belum menikah”. Berusia 10-19 tahun menurut *World Health Organization*, dan 10-18 tahun menurut Permenkes RI No. 25 tahun 2014 (Kementerian Kesehatan RI, 2017c). Masa remaja ditandai dengan terjadinya pubertas yang umumnya berlangsung pada usia 8 – 13 tahun pada perempuan dan 10 - 16 tahun pada laki-laki (Adlina, 2021b). Remaja di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada di kisaran usia 11-15 tahun (Adit, 2020), yang mana masa perkembangan dan pertumbuhan hormon serta organ reproduksi pun sedang terjadi pada usia ini menyebabkan remaja di usia SMP penting untuk menerapkan pola hidup yang baik untuk membuat tumbuh kembangnya optimal dan tidak berisiko mengalami masalah gizi (Kementerian Kesehatan RI, 2017a).

Pada remaja pertumbuhan kerangka fisik terjadi secara cepat dan menyebabkan kelompok ini mendapat 25% tinggi badan maksimum dan 50% berat badan ideal dewasa (Hartini, 2017). Masa ini juga menjadi penentu yang sangat penting dalam membentuk perilaku yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi. Oleh karena itu, jika permasalahan gizi pada remaja tidak ditangani dengan baik dan sesegera mungkin, permasalahan ini akan berkontribusi pada berbagai penyakit kronis termasuk obesitas di masa dewasa. Menurut penelitian yang dilakukan Ananditha (2017), terdapat sekitar 80% remaja perempuan dan 30% remaja laki-laki yang menderita obesitas berlangsung hingga dewasa. Untuk itu faktor risiko seperti pola makan yang buruk dan kurang aktivitas fisik harus diminimalkan agar penyakitnya dapat dicegah (Dhani dan Yamasari, 2014).

Pada tahun 2012 Kementerian Kesehatan RI mengajak masyarakat Indonesia untuk menerapkan pola hidup sehat yang terdapat dalam komponen CERDIK untuk mencegah penyakit tidak menular (PTM) serta faktor risikonya seperti obesitas. CERDIK merupakan slogan kesehatan yang merupakan akronim dari “C untuk cek kesehatan secara berkala”; “E untuk enyahkan asap rokok”; “R untuk rajin aktivitas fisik”; “D untuk diet sehat dengan kalori seimbang”; “I untuk istirahat cukup”; dan “K untuk kelola stres”. Penelitian yang dilakukan oleh Hariawan dan Pefbrianti (2020) tentang efektivitas CERDIK dalam menanggulangi PTM dihasilkan bahwa CERDIK efektif dalam peningkatan perilaku pencegahan dan pengendalian PTM baik dari segi kognitif, sikap, maupun keterampilan, selain itu terlihat pula adanya keberhasilan pelaksanaan program CERDIK di masyarakat.

Pengetahuan tentang pencegahan obesitas menjadi awal yang sangat penting (Jane dkk, 2018) untuk mencegah obesitas dan membentuk perilaku hidup sehat (Adventus, Jaya & Mahendra, 2019). Pengetahuan pencegahan obesitas serta pesan kesehatan lainnya dapat diperoleh melalui kegiatan promosi kesehatan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan dkk (2017) di Jakarta Utara, dihasilkan bahwa program promosi kesehatan efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa terkait obesitas, meningkatkan konsumsi sayur dan buah, mengurangi perilaku *sedentary* (kurang aktivitas fisik), serta menjaga IMT siswa tetap dalam ambang normal. Pada hakikatnya promosi kesehatan memang suatu kegiatan yang bertujuan untuk minimal membuat seluruh partisipan memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik sebelum mau dan mampu melakukan perilaku hidup sehat.

Promosi kesehatan di masa ini dapat dilakukan melalui berbagai media. Bahkan tidak sedikit edukator kesehatan yang memanfaatkan media sosial sebagai wadah dalam promosi kesehatan, dan menyatakan bahwa media sosial efektif untuk meningkatkan pengetahuan responden (Vionita & Prayoga, 2021). Peluang untuk memanfaatkan media sosial sebagai media promosi kesehatan menjadi semakin besar karena pada tahun 2021 ini, secara global terjadi peningkatan frekuensi penggunaan media sosial sebesar 13% dari tahun sebelumnya. Selanjutnya berdasarkan data yang diperoleh dari *We Are Social Hootsuite* tahun 2021, jumlah pengguna media sosial kini setara dengan lebih dari 53% total populasi dunia

(Kemp, 2021a) sedangkan secara nasional mencapai 61,8% dari seluruh penduduk Indonesia (Kemp, 2021b). Salah satu media sosial yang banyak digunakan adalah YouTube. Dari data *Never Sleeps Domo* yang diperoleh dari Hutchinson (2021) menggambarkan bahwa setiap 1 menit ada 41,67 juta pengguna YouTube yang aktif menonton video. Sari, dkk (2021) menyatakan bahwa promosi kesehatan sebagai upaya promotif dan preventif di masa ini memang efektif untuk dilakukan melalui YouTube, bahkan terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 31,5% pada partisipan setelah dilakukan promosi kesehatan.

Berdasarkan studi pendahuluan tentang CERDIK dan penggunaan media sosial yang dilakukan pada 20 Oktober 2021 dengan 15 orang siswa SMP Negeri 9 Jakarta, dihasilkan data sebanyak 33,3% responden belum tahu tentang obesitas; 46,7% responden belum menerapkan pola hidup sehat; serta 60% responden belum mengetahui komponen CERDIK. Selanjutnya dihasilkan pula bahwa seluruh responden mengalami peningkatan frekuensi penggunaan media sosial sejak awal tahun 2021 dan media sosial YouTube menjadi pilihan untuk 40% responden apabila ingin mengakses konten dalam format video.

Sehubungan dengan banyaknya siswa yang belum memahami CERDIK untuk mencegah obesitas serta tingginya penggunaan media sosial YouTube saat ini membuat peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Promosi Kesehatan CERDIK Melalui YouTube Terhadap Pengetahuan Pencegahan Obesitas Pada Siswa SMPN 9 Jakarta”**.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah dijelaskan di atas, rumusan masalah pada penelitian ini diketahui bahwa pola hidup remaja khususnya yang berkaitan aktivitas fisik dan asupan makan memiliki kualitas yang buruk. Hal ini sejalan dengan permasalahan yang terjadi pada remaja yaitu tingginya prevalensi obesitas baik secara global maupun nasional. Dikarenakan kualitas pola hidup remaja yang buruk akan memperbesar peluang remaja untuk mengalami penyimpangan atau masalah yang berkaitan dengan status gizi seperti obesitas. Peningkatan pola hidup sehat pada remaja didukung oleh slogan kesehatan “CERDIK” yang dikampanyekan oleh Kementerian Kesehatan RI tahun 2012

untuk mengajak masyarakat menerapkan pola hidup sehat agar tercegah dari penyakit tidak menular maupun faktor risikonya. Namun berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, masih terdapat banyak siswa di SMPN 9 Jakarta yang belum mengetahui adanya CERDIK. Hal ini membuat peneliti harus melakukan penelitian untuk menyadarkan siswa mengenai pentingnya penerapan komponen CERDIK untuk mencegah obesitas. Untuk menciptakan perilaku hidup sehat yang sesuai dengan komponen CERDIK, perlu diawali dengan pengetahuan yang baik. Oleh sebab itu pada penelitian ini akan diukur tingkat pengetahuan siswa terkait CERDIK untuk mencegah obesitas sebelum dan setelah dilakukan intervensi berupa promosi kesehatan CERDIK melalui YouTube. Penayangan video CERDIK ini akan memberikan pengetahuan kepada siswa SMPN 9 Jakarta tentang deskripsi dari masing-masing komponen yaitu cek kesehatan, rajin aktivitas fisik, dan diet seimbang. Dengan adanya intervensi ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan siswa tentang CERDIK dan dapat dijadikan dasar untuk penerapan pola hidup yang lebih sehat agar terhindar dari obesitas.

I.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah dijelaskan diatas, maka pertanyaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana gambaran usia, jenis kelamin, uang saku, aktivitas, dan IMT siswa SMPN 9 Jakarta?
- b. Bagaimana distribusi proporsi pengetahuan siswa tentang cek kesehatan secara berkala dalam CERDIK sebelum dan setelah promosi kesehatan melalui YouTube?
- c. Bagaimana distribusi proporsi pengetahuan siswa tentang rajin aktivitas fisik dalam CERDIK sebelum dan setelah promosi kesehatan melalui YouTube?
- d. Bagaimana distribusi proporsi pengetahuan siswa tentang diet seimbang dalam CERDIK sebelum dan setelah promosi kesehatan melalui YouTube?

- e. Apakah ada pengaruh promosi kesehatan CERDIK melalui YouTube terhadap pengetahuan cek kesehatan secara berkala dalam CERDIK untuk mencegah obesitas pada siswa SMPN 9 Jakarta?
- f. Apakah ada pengaruh promosi kesehatan CERDIK melalui YouTube terhadap pengetahuan rajin aktivitas fisik dalam CERDIK untuk mencegah obesitas pada siswa SMPN 9 Jakarta?
- g. Apakah ada pengaruh promosi kesehatan CERDIK melalui YouTube terhadap pengetahuan diet seimbang dalam CERDIK untuk mencegah obesitas pada siswa SMPN 9 Jakarta?

I.4 Tujuan Penelitian

I.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh promosi kesehatan CERDIK melalui media sosial YouTube terhadap pengetahuan pencegahan obesitas pada siswa SMPN 9 Jakarta.

I.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran usia, jenis kelamin, uang saku, aktivitas, dan IMT siswa SMPN 9 Jakarta.
- b. Mengetahui distribusi proporsi pengetahuan siswa tentang cek kesehatan secara berkala dalam CERDIK sebelum dan setelah promosi kesehatan melalui YouTube.
- c. Mengetahui distribusi proporsi pengetahuan siswa tentang rajin aktivitas fisik dalam CERDIK sebelum dan setelah promosi kesehatan melalui YouTube.
- d. Mengetahui distribusi proporsi pengetahuan siswa tentang diet seimbang dalam CERDIK sebelum dan setelah promosi kesehatan melalui YouTube.
- e. Mengetahui pengaruh promosi kesehatan CERDIK melalui YouTube terhadap pengetahuan cek kesehatan secara berkala dalam CERDIK untuk mencegah obesitas pada siswa SMPN 9 Jakarta.
- f. Mengetahui pengaruh promosi kesehatan CERDIK melalui YouTube terhadap pengetahuan rajin aktivitas fisik dalam CERDIK untuk mencegah obesitas pada siswa SMPN 9 Jakarta.

- g. Mengetahui pengaruh promosi kesehatan CERDIK melalui YouTube terhadap pengetahuan diet seimbang dalam CERDIK untuk mencegah obesitas pada siswa SMPN 9 Jakarta.

I.5 Manfaat Penelitian

I.5.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat dalam meningkatkan wawasan dan pengetahuan siswa tentang komponen CERDIK untuk mencegah obesitas.

I.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Penelitian ini dapat meningkatkan pengalaman dalam memberikan promosi kesehatan melalui media sosial YouTube.

b. Bagi Siswa

- 1) Promosi kesehatan CERDIK melalui Youtube dapat menjadi dasar pencegahan obesitas di usia remaja pada siswa SMPN 9 Jakarta.
- 2) Promosi kesehatan CERDIK melalui Youtube dapat meningkatkan perilaku hidup sehat pada siswa SMPN 9 Jakarta.
- 3) Promosi kesehatan melalui media sosial Youtube dapat menjadi faktor predisposisi untuk siswa SMPN 9 Jakarta dalam menerapkan kebiasaan pola hidup sehat setiap hari.

c. Bagi Sekolah

- 1) Dapat dijadikan masukan untuk pihak sekolah agar memfasilitasi pemantauan berat badan siswa secara rutin agar pencegahan obesitas dapat dilakukan sedini mungkin.
- 2) Dapat dijadikan masukan untuk pihak sekolah agar memantau penyediaan makanan sehat di lingkungan sekolah sebagai upaya untuk mencegah obesitas.
- 3) Dapat dijadikan masukan untuk penyelenggaraan pembelajaran melalui platform YouTube.