

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Saat ini obesitas masih menjadi masalah kesehatan global. Pada tahun 2016, orang dewasa yang mengalami obesitas di seluruh dunia mencapai lebih dari 650 juta orang. Sementara itu, anak-anak dan remaja yang mengalami berat badan lebih atau obesitas di usia 5 hingga 19 tahun mencapai lebih dari 340 juta orang (WHO, 2021). Salah satu masalah gizi yang ditimbulkan oleh kesalahan pola konsumsi adalah obesitas. Menurut data Riset Kesehatan Dasar 2018, remaja di Indonesia antara usia 13 hingga 15 tahun yang menderita obesitas mencapai 16 persen dan 13,5 persen antara usia 16 hingga 18 tahun. Sementara itu, remaja di Provinsi DKI Jakarta pada tahun 2018 sebesar 10,01 persen mengalami obesitas berusia 13 hingga 15 tahun dan 8,9 persen mengalami obesitas berusia 16 hingga 18 tahun (Kemenkes RI, 2018c). Di Kota Jakarta Timur memiliki prevalensi remaja obesitas berusia 13 hingga 15 tahun sebesar 12,65 persen dan berusia 16 hingga 18 tahun sebesar 9,91 persen. Hal ini menunjukkan bahwa di DKI Jakarta khususnya Kota Jakarta Timur angka obesitas remaja masih tinggi dan menempati urutan kedua setelah Kota Jakarta Pusat (Kemenkes RI, 2018d).

Pada tahun 2020, hasil survei dari Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) menunjukkan bahwa sekitar 64,5 juta orang berusia 16 hingga 30 tahun atau satu dari empat orang Indonesia masih di usia muda. Sebanyak 22.312,6 jiwa berada pada masa remaja yang berusia 15-19 tahun (BPS, 2020). Di DKI Jakarta pemuda sebanyak 2.460.12 jiwa dan sebanyak 825.828 penduduk DKI Jakarta usia 15-19 tahun (BPS DKI Jakarta, 2020). Masa remaja adalah masa puncak untuk pertumbuhan dan akan memengaruhi perubahan komposisi tubuh, berat badan dan massa tulang, serta tingkat aktivitas fisik yang pada akhirnya memengaruhi kebutuhan gizi remaja (Irdiana dan Nindya, 2017). Pertumbuhan fisik dan perkembangan yang pesat menjadikan remaja sebagai kelompok usia rentan terkena masalah gizi. Hal ini dikarenakan kebutuhan asupan zat gizi remaja lebih banyak dibandingkan pada saat anak-anak. Namun, pola konsumsi yang salah cenderung

dilakukan oleh remaja. Pola konsumsi yang salah akan memengaruhi asupan gizi, status gizi, dan kesehatan remaja (Widnatusifah et al., 2020).

Obesitas juga dapat diartikan sebagai terjadinya lemak yang menumpuk dan menjadi berlebihan karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar. Faktor genetik, lingkungan, obat-obatan, dan hormonal menjadi penyebab seseorang mengalami obesitas (Kemenkes RI, 2017). Pada masa remaja, obesitas disebabkan oleh asupan gizi makro berlebih, sering mengonsumsi *fast food* (burger, pizza, hot dog), aktivitas fisik kurang, pola makan tidak seimbang, dan tidak sarapan (Telisa, Hartati dan Haripamilu, 2020). Seseorang yang mengalami obesitas akan meningkatkan risiko dirinya terkena penyakit kardiovaskuler yang berkaitan dengan sindrom metabolik atau sindrom resistensi insulin (dislipidemia, hiperurisemia, gangguan fibrinolisis, resistensi insulin, hipertensi, intoleransi glukosa atau diabetes melitus, dan hiperfibrinogenemia) (Dewita, 2021). Menurut penelitian, obesitas dapat menyebabkan masalah kesehatan mental dan penurunan prestasi akademik. Remaja yang memiliki IMT lebih tinggi memiliki fungsi kognitif yang lebih rendah dibanding remaja yang memiliki IMT normal (Kandinasti dan Farapti, 2018; Meo *et al.*, 2019). Seseorang yang mengalami obesitas pada masa remaja berisiko mengalami obesitas pada usia dewasa (Harjatmo, Par'i dan Wiyono, 2017).

Upaya yang dapat dilakukan untuk menyampaikan sebuah informasi mengenai obesitas kepada remaja salah satunya dengan memberikan edukasi. Edukasi gizi berupaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku seseorang dengan tujuan terwujudnya status gizi yang optimal (Perdana, Madanijah dan Ekayanti, 2017). Sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa pemberian edukasi kesehatan dan gizi terbukti berhasil dan sangat berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik mengenai malnutrisi pada remaja (Shapu et al., 2020). Perubahan perilaku yang dapat diubah menjadi positif seperti tingkat kecukupan energi diturunkan, tingkat kecukupan protein diturunkan, persentase asupan lemak diturunkan, dan asupan serat ditingkatkan (Gifari et al., 2020).

Dalam pemberian edukasi kesehatan dan gizi diperlukan pemilihan media yang tepat bertujuan agar pesan yang disampaikan dapat dengan baik diterima dan

diimplementasikan. Media yang dapat digunakan untuk edukasi gizi bermacam-macam. Mulai dari media visual, audio, dan audiovisual (Audie, 2019). Menariknya media edukasi dapat memudahkan remaja untuk memahami dengan baik isi materi edukasi gizi yang diberikan (Sutrio dan Yunianto, 2021).

Komik menjadi salah satu jenis media yang bisa digunakan untuk mengedukasi. Penyusunan komik dibuat menarik untuk menyampaikan pesan secara visual dengan tujuan agar siswa tertarik untuk membaca dan belajar. Hal ini menjadikan komik memiliki peran yang baik dalam menyalurkan materi pelajaran (Moza, Aroni dan S., 2019). Komik dapat membantu melancarkan pemahaman, memperkuat memori, membangun minat siswa, dan memberikan contoh hubungan dari materi yang terkandung dengan situasi kehidupan riil. Hal ini memungkinkan komik berperan dalam proses pembelajaran (Redyastuti et al., 2017). Saat ini komik tidak hanya dapat dinikmati dalam bentuk media cetak, namun juga dapat dinikmati melalui media daring (Ramadhan dan Rasuardie, 2020). Indonesia merupakan negara pembaca komik digital terbanyak dibanding negara lain (Yulandari dan Soedarsono, 2019). Menurut Krishnawan Adhie, *Head of Business Development* CIAYO Corp, di Indonesia lebih dari 13 juta orang menggunakan ponselnya untuk membaca komik dan diprediksi angka tersebut akan mengalami peningkatan sebesar 20% dalam 5 tahun ke depan (Indotelko, 2018).

Media lain yang dapat digunakan adalah video animasi. Animasi adalah salah satu alat komunikasi visual bergambar yang menarik karena merupakan simulasi gambar yang bergerak. Media ini dapat meningkatkan perhatian, konsentrasi, imajinasi, dan pemahaman seseorang terkait materi edukasi yang diberikan (Masitah, Pamungkasari dan Suminah, 2017). Menurut penelitian Azhari dan Fayasari (2020) video animasi berpengaruh terhadap perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku pada sebelum dan sesudah diberikan intervensi dan meningkatkan skor lebih tinggi pada sikap, konsumsi sayur dan buah, dan frekuensi sarapan. Hasil dari penelitian lain menunjukkan terjadi peningkatan skor sesudah intervensi tentang gizi seimbang dengan video animasi (Haya dan Wahyu, 2021). Saat ini dengan adanya perkembangan teknologi, semakin banyak *platform* untuk mengunggah video animasi. Hal ini sejalan dengan banyaknya peengguna internet di Indonesia. Menurut data Hootsuite (2021), rata-rata waktu yang dihabiskan oleh

pengguna internet di Indonesia yaitu 8 jam 52 menit setiap harinya dan pengguna berusia 13 tahun ke atas sebesar 77,5%. Selain itu, sebesar 98,5% pengguna internet memilih untuk menonton video dibanding mendengarkan musik maupun radio. Hal ini menyebabkan penggunaan video, khususnya video animasi, masih menjadi media yang dapat dijadikan sarana edukasi pada remaja.

Hasil studi pendahuluan diketahui sebesar 74,3 persen dari 35 siswa di SMA Negeri 98 Jakarta belum pernah mendapatkan edukasi mengenai obesitas, sebesar 74,3 persen kurang melakukan aktivitas fisik dalam sehari, dan sebesar 34,3 persen mengonsumsi makanan atau minuman manis sebanyak lebih dari 3 kali dalam sehari. Selain itu, SMA Negeri 98 Jakarta dipilih sebagai sasaran tempat penelitian karena terletak di DKI Jakarta tepatnya Jakarta Timur yang merupakan urutan kedua kasus obesitas terbanyak se-DKI Jakarta. Hal tersebut dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik dan nantinya juga dapat menurunkan kualitas SMA Negeri 98 Jakarta jika peserta didik mengalami malnutrisi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menganalisis bagaimana pengaruh dari edukasi gizi dengan menggunakan media komik dan video animasi terhadap tingkat pengetahuan obesitas pada remaja khususnya di SMA Negeri 98 Jakarta.

I.2 Rumusan Masalah

Prevalensi obesitas di DKI Jakarta sebesar 29,8 persen dan menduduki urutan kedua tertinggi setelah Sulawesi Utara. Pada remaja di DKI Jakarta pada tahun 2018 sebesar 10,01 persen mengalami obesitas berusia 13 hingga 15 tahun dan 8,9 persen mengalami obesitas berusia 16 hingga 18 tahun (Kemenkes RI, 2018b; Kemenkes RI, 2018c). Kota Jakarta Timur memiliki prevalensi remaja obesitas berusia 13 hingga 15 tahun sebesar 12,65 persen dan berusia 16 hingga 18 tahun sebesar 9,91 persen. Hal ini menunjukkan bahwa di DKI Jakarta khususnya Kota Jakarta Timur angka obesitas remaja masih tinggi dan menempati urutan kedua setelah Kota Jakarta Pusat (Kemenkes RI, 2018d). Data tersebut menunjukkan perlunya peningkatan status gizi remaja di daerah tersebut.

Upaya yang dapat dilakukan untuk menyampaikan sebuah informasi mengenai obesitas kepada remaja salah satunya dengan memberikan edukasi. Edukasi gizi berupaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku

seseorang dengan tujuan terwujudnya status gizi yang optimal (Perdana, Madanijah dan Ekayanti, 2017). Dalam pemberian edukasi kesehatan dan gizi diperlukan pemilihan media yang tepat bertujuan agar pesan yang disampaikan dapat dengan baik diterima dan diimplementasikan (Audie, 2019). Edukasi gizi yang dilakukan melalui komik dan video animasi pada remaja dapat menjadi sebuah media edukasi yang inovatif dan menarik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 35 siswa SMA Negeri 98 Jakarta menunjukkan bahwa sebesar 74,3 belum pernah mendapatkan edukasi mengenai obesitas, sebesar 74,3 persen kurang melakukan aktivitas fisik dalam sehari, dan sebesar 34,3 persen mengonsumsi makanan atau minuman manis sebanyak lebih dari 3 kali dalam sehari. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Komik dan Video Animasi terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 98 Jakarta”. Pertanyaan yang diangkat dalam penelitian ini adalah:

- a. Bagaimana karakteristik responden (jenis kelamin, usia, dan status gizi) dan orang tua responden (pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, dan penghasilan orang tua)?
- b. Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan tentang obesitas sebelum dan sesudah edukasi dengan media komik dan video animasi?
- c. Bagaimana pengaruh edukasi gizi dengan media komik terhadap pengetahuan gizi tentang obesitas?
- d. Bagaimana pengaruh edukasi gizi dengan media video animasi terhadap pengetahuan gizi tentang obesitas?
- e. Apakah terdapat perbedaan pengetahuan tentang obesitas sebelum dan sesudah dilakukan edukasi dengan media komik dan video animasi?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh edukasi gizi dengan media komik dan video animasi terhadap tingkat pengetahuan tentang obesitas pada remaja di SMA Negeri 98 Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, dan status gizi serta pendidikan, pekerjaan, dan penghasilan orang tua siswa di SMA Negeri 98 Jakarta.
- b. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang obesitas sebelum dan sesudah dilakukan edukasi dengan media komik dan video animasi pada siswa di SMA Negeri 98 Jakarta.
- c. Mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media komik terhadap pengetahuan gizi tentang obesitas melalui perbedaan rata-rata *pre test* dan *post test* pada siswa di SMA Negeri 98 Jakarta.
- d. Mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media video animasi terhadap pengetahuan gizi tentang obesitas perbedaan rata-rata *pre test* dan *post test* pada siswa di SMA Negeri 98 Jakarta.
- e. Mengetahui perbedaan pengetahuan tentang obesitas sebelum dan sesudah dilakukan edukasi dengan media komik dan video animasi pada siswa di SMA Negeri 98 Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi yang benar kepada siswa dan menambah wawasan siswa di SMA Negeri 98 Jakarta mengenai obesitas sehingga siswa sadar akan pentingnya pencegahan obesitas.

I.4.2 Bagi Sekolah

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran umum mengenai pengetahuan obesitas pada siswa di SMA Negeri 98 Jakarta dan sebagai saran kepada pihak sekolah mengenai betapa pentingnya pemberian edukasi gizi khususnya terkait obesitas pada siswa maupun pekerja di lingkungan sekolah untuk meningkatkan pengetahuan sehingga dapat memahami hal tersebut.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Diharapkan penelitian ini dapat menambah referensi ilmu pengetahuan di bidang gizi, dapat meningkatkan pengembangan media edukasi gizi dalam menyebarkan ilmu pengetahuan terkait gizi agar dapat dipahami, dan bermanfaat untuk penelitian selanjutnya sebagai acuan mencari sumber informasi penelitian terkait.