

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Kasus obesitas terus merangkak naik. Obesitas adalah faktor risiko tertinggi dalam kematian global, dengan jumlah 3,4 juta orang meninggal dengan kasus obesitas. Data tahun 2013 (Riskesdas, 2013) remaja berumur 16-18 tahun sebesar 7,3% yakni 5,7% kegemukan serta 1,6% obesitas. Pada lima tahun kemudian jumlahnya naik menjadi 13,5%(Riskesdas, 2018). Provinsi DKI Jakarta menyumbang angka tertinggi di Indonesia dengan prevalensi sebesar 8,3%. Sedangkan pada Jakarta Selatan sebanyak 7,32% remaja usia 16-18 tahun mengalami obesitas. Pendahuluan studi peneliti Februari 2022 didapatkan hasil 7 dari 10 remaja memiliki pengetahuan yang kurang dan 6 dari 10 remaja memiliki sikap yang kurang terhadap obesitas.

Di Indonesia, obesitas perlu adanya penanganan yang serius. Penyebab obesitas adalah pola konsumsi dan gaya hidup yang salah pada masa remaja. Hal ini dikarenakan remaja sering keliru dalam mengkonsumsi karena kemampuan mereka untuk memutuskan makanan apa yang akan dikonsumsi dan kurangnya pengetahuan mereka tentang makanan sehat. Remaja cenderung mengonsumsi makanan sesuai keinginannya, mengikuti tren yang sedang marak di masyarakat dan media sosial. Aktivitas fisik juga menjadi salah satu penyebab obesitas. Kurangnya aktivitas fisik pada remaja berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 sebanyak 49,6 % remaja usia 15-19 tahun. Hal ini mengakibatkan meningkatkan peluang 5 kali lebih besar dari remaja yang aktivitasnya sedang (Indrianty and Fakhrudin, 2016).

Sebagian besar remaja obesitas kurang memiliki pengetahuan gizi dan pemilihan makanannya yang buruk. Pengertian cukup mengenai pentingnya gizi serta pentingnya pola makan bisa membantu permasalahan gizi yang dihadapi remaja. (Meidiana, Simbolon and Wahyudi, 2018). Dampak dari obesitas yaitu diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung koroner dan penyakit serius lainnya. Masalah gizi yang dialami dikalangan remaja penting diperhatikan.

Dikarenakan masalah gizi yang terjadi akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan yang dapat berdampak pada status gizinya. *Psikologis* remaja juga akan berdampak seperti gangguan harga diri. Gangguan harga diri yakni merasa rendah dan tidak berharga (Irianti and Sumiyati, 2021). Obesitas juga mempengaruhi kecerdasan, karena hal ini dapat membuat seseorang merasa lebih malas akibat tubuh kelebihan berat badan (Sartika, 2011).

Edukasi gizi merupakan pendekatan secara edukatif yang berfungsi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja terhadap masalah gizi. Pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang dimilikinya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Marisa and Nuryanto, 2014) mengatakan bahwa pendidikan gizi mempengaruhi tingkat pengetahuan dan perilaku seseorang terhadap gizi. Edukasi dapat dilakukan dengan menggunakan media.

Media gizi dapat memudahkan edukator dalam menyampaikan materi kepada *audiens*. Media pembelajaran melalui sosial media TikTok. TikTok merupakan media aplikasi video dengan durasi yang singkat. Aplikasi TikTok memanjakan penggunaannya dengan berbagai fitur, seperti special effect yang unik dan beragam pilihan musik sehingga hal ini dapat mendorong seseorang untuk berkreaitivitas menjadi *content creator* (Susilowati, 2018). Kelebihan sosial media Tiktok sebagai menyampaikan materi gizi karena TikTok bisa diakses dengan mudah khususnya kelompok remaja sehingga penyampaian lebih cepat dan lebih menarik (Meiliana, Pratiwi and Harumi, 2021). Menurut penelitian Qarima (2021) dikatakan bahwa Aplikasi Tiktok berbeda dengan media pendidikan lainnya. Bedanya, aplikasi Tiktok lebih pendek dari media lain. Misalnya, di YouTube dengan durasi video rata-rata sekitar 7 menit atau lebih, aplikasi Tiktok memiliki kemampuan untuk membuat video pendidikan sekreatif mungkin. Edit video di aplikasi. Fitur unik lainnya dari aplikasi Tiktok adalah. Singkatnya, itu adalah gerakan dengan musik yang dapat menghibur seseorang ketika dididik melalui Tiktok dan menyampaikan pesan dari video. Aplikasi Tiktok juga memiliki aspek hiburan yang mencegah penonton menjadi terlalu kaku saat menonton, sehingga juga dapat membuat penonton bersantai dengan video edukasi yang dibuat oleh pembuat konten.

Media penyampaian materi gizi selanjutnya adalah poster. Poster adalah suatu bentuk media yang berisi informasi kesehatan dengan kombinasi visual yang jelas dari penyajian yang dimaksudkan yakni guna menarik perhatian penntn pada objek diberitahukan. Poster sebagai media promosi kesehatan memiliki keunggulan dalam meningkatkan kesadaran, kepercayaan dan sikap terhadap kesehatan. (Siagian, Jumirah and Tampubolon, 2010). Kedua media tersebutlah yang dapat dimanfaatkan menjadi salah satu alternatif untuk menyampaikan informasi terkait bagaimana cara pencegahan obesitas dikalangan remaja. Media Tiktok dan poster yang mudah di akses dan banyak pengguna remaja yang memakainya membuat peneliti tertarik memakai media tersebut.

Berdasar masalah yang timbul, peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti “Pengaruh Edukasi Gizi Tentang Upaya Pencegahan Obesitas dengan Media TikTok dan Poster terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMA Negeri 66 Jakarta.”

## **I.2 Rumusan Masalah**

Prevalensi obesitas pada remaja menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi dari tahun 2013 hingga 2018. Peningkatan prevalensi ini akan berdampak buruk. Banyak remaja masih belum menyadari masalah dan dampak obesitas yang terjadi dikalangan remaja. Maka dari itu, dibutuhkannya pemberian edukasi gizi sebagai upaya preventif. Edukasi atau pendidikan gizi yakni menjadi strategi pencegahan obesitas dan diharapkan dapat membentuk kesadaran dan mampu mendorong pada hal positif. Remaja perlu diberikan media edukasi yang kreatif dan inovatif sehingga materi yang ingin disampaikan terlihat menarik, mudah dipahami dan tidak membuat jenuh. Oleh sebab itu, penulis berinovasi untuk memberikan edukasi gizi melalui media TikTok dan Poster.

Dari paparan tersebut didapatkan rumusan masalah yakni “Apakah terdapat perbedaan pengaruh penyuluhan edukasi gizi tentang obesitas dengan media TikTok dan Poster pada remaja di SMA Negeri 66 Jakarta?”

### **I.3 Tujuan Penelitian**

#### **I.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian bertujuan mengetahui pengaruh edukasi gizi tentang upaya pencegahan obesitas menggunakan media Tiktok dan Poster terhadap pengetahuan dan sikap remaja di SMA Negeri 66 Jakarta.

#### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran umum lokasi penelitian.
- b. Mengetahui karakteristik dari responden.
- c. Mengetahui serta melakukan analisis pengetahuan dan sikap remaja terhadap obesitas sebelum dan sesudah adanya edukasi gizi.
- d. Mengetahui serta melakukan analisis pengaruhnya edukasi gizi terkait obesitas dengan *Tiktok* dan Poster pengetahuan dan sikap terhadap remaja di SMA Negeri 66 Jakarta.
- e. Mengetahui serta melakukan analisis efektif penggunaan media edukasi gizi dengan peningkatan pengetahuan serta sikap perihal obesitas pada remaja di SMA Negeri 66 Jakarta.

### **I.4 Manfaat Penelitian**

#### **I.4.1 Bagi Responden**

Diharapkan kajian ini bisa meningkatkan pengetahuan dan sikap responden terhadap obesitas dan bagaimana cara mencegahnya.

#### **I.4.2 Bagi Institusi**

Besar harapan peneliti bahwa hasil penelitian ini bisa bermanfaat serta menginformasikan pengetahuan yang baru dengan perkembangan media yang lebih menarik sehingga dapat dimanfaatkan untuk kalangan remaja.

#### **I.4.3 Bagi Pengetahuan**

Adanya kajian ini berharap adanya peningkatan berkembangnya media edukasi gizi lewat *platform* Tik Tok serta poster.