

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun (WHO, 2020), sedangkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 menyebutkan bahwa remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Depkes, 2020). Masa transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa ini melibatkan perubahan perkembangan fisik, seksual, psikologis dan sosial yang terjadi bersamaan (WHO, 2020).

Obesitas adalah akumulasi lemak yang abnormal atau berlebihan sehingga kesehatan menjadi terganggu. Obesitas merupakan pandemik seluruh dunia yang kini mencapai hampir tiga kali lipat sejak 1975 (WHO, 2020). WHO juga menyatakan bahwa pada tahun 2016 terdapat 340 juta lebih pada anak dan remaja yang memiliki obesitas (WHO, 2020).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013) di Indonesia pada tahun 2013 diperoleh bahwa terdapat kecenderungan prevalensi obesitas 2,5 % pada remaja umur 13-15 tahun tidak ada penurunan dari hasil RISKESDAS tahun 2010 sebesar 2,5 %. Prevalensi pada remaja gemuk usia 16 – 18 tahun sebanyak 1,6 % obesitas mengalami kenaikan dari tahun 2010 sebesar 1,4% . Provinsi DKI Jakarta dengan prevalensi gemuk tertinggi (4,2%) dan Sulawesi Barat terendah (0,6%) (Riskesdas, 2013). Tahun 2018 diperoleh angka obesitas melambung tinggi yaitu 21,8 % lebih tinggi dari tahun 2013 (14,8%) dan tahun 2007 (10,5%) (Riskesdas, 2018).

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang disebabkan oleh tidak sehatnya pola makan dan tingkat aktivitas fisik yang tidak memadai . Aktifitas fisik menurut WHO minimal adalah 60 menit dalam sehari (WHO, 2020). Obesitas pada anak dan remaja semakin meningkat menjadi masalah kesehatan

masyarakat yang utama (Amresh *et al.*, 2015). Obesitas dapat dikaitkan dengan semakin maraknya makanan ultraproces yang tinggi kalori, tinggi gula dan tinggi garam (Mendonca, 2016). Selain itu terdapat pula pergeseran pola hidup yang semakin praktis dan instan. Contohnya ketika ingin makan cukup pesan melalui *gadget* lalu makanan langsung diantar ke lokasi konsumen. Sehingga semakin maju zamannya semakin jarang kita beraktivitas fisik (Arlinda and Warsiti, 2015).

Obesitas pada remaja perlu mendapat perhatian karena remaja obesitas memiliki kemungkinan besar untuk mengalami obesitas pada saat dewasa. Risiko obesitas adalah hipertensi, diabetes tipe 2, stroke, penyakit jantung, asma, dan berbagai jenis kanker. Obesitas berisiko dapat membawa dampak pada psikologis dan sosial pada remaja, yaitu berisiko depresi karena lebih sering ditolak oleh teman mereka karena berat badan mereka (Suryaputra and Nadhiroh, 2012) serta mengurangi kecerdasan karena merasa lebih malas akibat kelebihan berat badannya (Sartika, 2011). Studi yang dilakukan oleh Harbuwono tahun 2018 menunjukkan bahwa kejadian/ risiko obesitas yang dapat menyebabkan hipertensi, diabetes mellitus dapat berkurang dengan memfokuskan program kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan, aktivitas fisik, gaya hidup sehat dan diet sehat dengan pendidikan pada sekolah dasar dan sekolah menengah (Harbuwono *et al.*, 2018). Upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi serta meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya aktivitas fisik, gaya hidup sehat, dan diet yang sehat dapat dilakukan melalui pendidikan gizi.

Salah satu penyebab obesitas pada remaja adalah kebiasaan melewati sarapan sehingga makan dimulai pada siang hari dengan porsi yang lebih banyak (Arlinda and Warsiti, 2015). Makanan cepat saji lebih banyak dipilih oleh remaja karena dinilai lebih praktis, bergengsi dan lebih modern (Luthfi, 2011). Gaya hidup di kota yang sibuk menjadikan makanan cepat saji sulit untuk dihindari bagi masyarakat kota untuk menghindari makanan cepat saji yang kandungannya tinggi energi, lemak dan garam. Selain itu karena sibuknya aktivitas sehari-hari, masyarakat kota menjadi jarang aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik disertai stress yang tinggi di kota besar menunjukkan akibatnya dengan tingginya masalah obesitas dan penyakit degeneratif (Khasanah and Hidayati, 2012). Studi oleh Arlinda dan Warsiti di tahun 2015 menghasilkan bahwa kebiasaan konsumsi fast

food dengan kejadian obesitas pada remaja memiliki hubungan yang bermakna dan mendapatkan kesimpulan bahwa konsumsi makanan cepat saji lebih dari 3 kali berisiko enam kali lipat mengalami obesitas (Arlinda and Warsiti, 2015).

Pengetahuan merupakan tahapan pertama untuk mengubah sikap dan perilaku. Oleh sebab itu, agar tahapan perubahan sikap sadar gizi dapat tercapai dan masalah gizi berkurang maka diperlukan adanya pendidikan gizi (Marisa and Nuryanto, 2014). Program pendidikan gizi yang diberikan pada anak sekolah mempunyai pengaruh terhadap pengetahuan, sikap, dan keyakinan siswa mengenai pemilihan makanan anak yang lebih baik (Prelip *et al.*, 2012). Alat bantu sebagai alat untuk mempermudah penyampain pesan-pesan gizi disebut media pendidikan gizi (Arsyad, 2009 ; Fitriani, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Marissa dan Nuryanto pada tahun 2014 membuktikan bahwa pendidikan gizi dapat berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan perubahan perilaku tentang gizi (Marisa and Nuryanto, 2014).

Peneliti menggunakan media pendidikan berupa media komik. KBBI menjelaskan bahwa komik adalah cerita yang bergambar pada umumnya mudah dicerna dan lucu. Media komik memiliki ilustrasi gambar dari cerita yang disajikan. Media komik dapat dijadikan sebagai alternatif media dalam pembelajaran. Media komik hanya menggunakan visual saja tidak perlu banyak alat dan sarana yang khusus (Budiarti and Haryanto, 2016). Artikel Harian Nasional dan Suara Merdeka menyebutkan bahwa dalam dua tahun terakhir (2017-2018) industri komik Indonesia kembali meningkat. komik telah menjadi bagian hidup bagi pembaca di Indonesia. Lebih dari 100 judul komik asli Indonesia terbit di berbagai aplikasi dan media. Pertumbuhan pembaca komik di Indonesia mencapai 20 persen populasi Indonesia sampai tahun 2025, khususnya pada usia 15-35 tahun. Ketua umum AKSI (Asosiasi Komik Indonesia) menyebutkan bahwa saat ini 20% dari penduduk Indonesia itu membaca komik Indonesia (Prihammanda, 2018 ; *Suara Merdeka.Com*, 2018). Penelitian sebelumnya yang diterbitkan pada *Journal of Health Education Teaching* tahun 2016 menjelaskan bahwa komik yang mereka teliti memberikan kelayakan dan menunjukkan intervensi menggunakan teori berbasis komik dapat memiliki

dampak yang menguntungkan pada perilaku konsumsi buah dan sayur sebagai program untuk mencegah obesitas (Branscum *et al.*, 2016).

Penelitian ini dilakukan pada remaja karena mulai terjadinya pencapaian identitas diri sangat menonjol, cara berpikir menjadi lebih logis dan idealistis, Konformitas sering terjadi pada remaja karena tertekan untuk mengikuti teman sebayanya hal ini diketahui remaja timbul keinginan meniru sikap atau tingkah laku orang lain (Diananda, 2018). Peneliti memilih SMP Islam Terpadu Said Na'um Jakarta karena menurut data SMPIT Said Na'um terdapat 2,9 % dengan status gizi obesitas dan 31,34 % berstatus gizi gemuk. Lokasi sekolah berada di Jakarta Pusat yaitu dekat dengan pusat perbelanjaan, cafe, restoran dan tempat menjual makanan lainnya yang berpotensi yang tinggi untuk jajan disebabkan kemudahan akses untuk mendapatkan berbagai macam makanan. Tujuan dari penelitian ini untuk menghasilkan produk media pendidikan gizi berupa media komik yang dapat memberikan materi mengenai obesitas dikalangan remaja. Selain itu, dapat memberikan motivasi belajar pentingnya mempelajari gizi salah satunya supaya terhindar dari obesitas dan dampak dari obesitas tersebut.

I.2 Rumusan Masalah

Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas meningkat dari tahun 2007 hingga tahun 2018. Kejadian obesitas erat kaitannya dengan gaya hidup terutama dalam pemilihan makanan dan minuman. Konsumsi makanan dan minuman tinggi kalori, gula dan garam, merupakan salah satu faktor terjadinya obesitas. Obesitas dapat menyebabkan penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, stroke, jantung, asma, dan kanker. Resiko depresi juga dapat terjadi karena sering dikucilkan oleh teman sebaya akibat dari bentuk badannya. Obesitas ini dapat dicegah melalui edukasi gizi atau pendidikan gizi yang penting untuk dipelajari para remaja. Salah satu bentuk pendidikan gizi yaitu dengan media komik. Komik saat ini sedang eksis dikalangan remaja, selain menarik, komik mudah di baca dan didapatkan melalui gadget mereka. Oleh sebab itu peneliti berinovasi untuk memberikan pendidikan gizi melalui komik

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk pengembangan media pendidikan gizi tentang obesitas kepada kalangan remaja berupa komik.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Membuat pengembangan media pendidikan gizi berupa komik
- b. Menganalisis tingkat penerimaan terhadap media pendidikan gizi (komik) dilihat dari tingkat kesukaannya.
- c. Mengetahui efektivitas media pendidikan gizi (komik) terhadap perubahan pengetahuan tentang obesitas pada kelompok perlakuan.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat meningkatkan pengalaman dan pengetahuan peneliti dalam mengembangkan media pendidikan gizi serta memaksimalkan pemanfaatan kecanggihan teknologi.

I.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai informasi dan pengetahuan baru mengenai adanya media pendidikan baru yang menarik sehingga bisa dimanfaatkan untuk kalangan remaja.

I.4.3 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan masyarakat dapat menambah pengetahuan dan informasi mengenai bahaya obesitas menggunakan media komik. Peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu program kebijakan gizi untuk remaja dan dapat menjadi saran bagi pemerintah untuk meningkatkan efektivitas media pendidikan gizi dalam rangka perbaikan perilaku dan konsumsi pangan remaja.

