BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Berat badan berlebih atau kegemukan adalah salah satu masalah gizi yang dahulu dianggap sebagai masalah yang terjadi pada negara berpenghasilan tinggi, namun saat ini masalah kegemukan dan obesitas meningkat di negara berpenghasilan menengah termasuk Indonesia. Kegemukan dan obesitas didefinisikan sebagai kondisi berat badan berlebih akibat dari penimbunan lemak yang abnormal sehingga menimbulkan risiko terhadap peningkatan masalah kesehatan. Masalah kesehatan tersebut yaitu penyakit kronis dan penyakit degeneratif seperti diabetes, hipertensi, penyakit ginjal dan penyakit kardiovaskular (1).

Gizi berlebih dapat terjadi pada berbagai golongan masyarakat termasuk remaja. Masalah gizi lebih pada remaja merupakan masalah yang serius karena jika tidak ditanggulangi hal ini akan berlanjut hingga dewasa. Masa remaja ialah masa *windows of opportunity* kedua yang sangat sensitif dalam menentukan kualitas hidup saat menjadi individu dewasa (2). Data hasil RISKESDAS tahun 2018 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan prevalensi status gizi lebih (IMT/U) pada remaja usia 13-15 tahun. Prevalensi gemuk tahun 2010 sebesar 2,5 % meningkat menjadi 8,3 % pada tahun 2013 dan 11,2 % pada tahun 2018. Prevalensi obesitas tahun 2013 sebesar 2,5% meningkat menjadi 4,8 % pada tahun 2018. Status gizi lebih di Jawa Barat berada di atas prevalensi nasional yaitu 12 % gemuk dan 4,9% obesitas (3,4,5)

Kejadian kegemukan pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti asupan energi, lemak dan karbohidrat yang berlebihan, asupan serat yang kurang, pola konsumsi *fast food*, melewatkan sarapan, aktivitas fisik dan faktor genetik (6). Remaja cenderung memiliki kebiasaan mengonsumsi kudapan dalam frekuensi 4-6x sehari dengan makanan yang mengandung kalori cukup tinggi, hal ini dapat memicu peningkatan risiko kejadian gizi lebih pada remaja (7). Penelitian Khomsatun pada tahun 2017

menyebutkan bahwa terdapat perbedaan asupan lemak, asupan serat dan kebugaran jasmani antara remaja *overweight* dan yang berstatus gizi normal. Remaja *overweight* cenderung lebih suka mengonsumsi *fast food* dibandingkan dengan makanan tinggi serat seperti buah dan sayur sehingga asupan lemak berlebih dan asupan serat rendah. Kebugaran jasmani kelompok remaja *overweight* lebih rendah dibandingkan dengan kelompok remaja status gizi normal, hal ini dikarenakan seseorang dengan berat badan berlebih memiliki lipatan lemak yang lebih banyak sehingga mengakibatkan kapasitas tubuh untuk bekerja semakin terbatas (8).

Upaya tindakan pencegahan masalah gizi lebih dapat dilakukan dengan memanfaatkan sekolah sebagai sarana pencegahan sejak dini pada remaja. Program gizi yang dapat dilakukan disekolah berupa penyuluhan dan edukasi (9). Edukasi atau disebut juga pendidikan gizi bertujuan untuk meningkatkan kesehatan individu atau masyarakat melalui peningkatan pengetahuan, kesadaran dan perubahan perilaku seseorang terhadap pola makan dan gaya hidup yang sehat (10). Pemberian edukasi gizi perlu memperhatikan materi dan media pemberian intervensi. Media dan alat peraga dapat mempermudah dan memperjelas dalam penerimaan informasi (11).

Pemberian edukasi gizi dapat memanfaatkan media audiovisual. Media audio visual ialah media yang merupakan perpaduan antara audio dan visual yang menampilkan informasi dengan gambar, gerak dan suara sehingga mengoptimalkan kegiatan pembelajaran. Salah satu contoh dari media audio visual ialah video (12). Penggunaan media video dalam edukasi gizi membuat siswa lebih tertarik dalam memperhatikan dan menerima materi yang disampaikan (13). Penelitian pemberian edukasi menggunakan media video telah dilakukan oleh Mediana, Risma dkk. (2018) kepada remaja *overweight* yang menunjukkan hasil bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap remaja *overweight* sebelum dan sesudah pemberian edukasi (14). Penelitian Anestya, Mery (2018) tentang pemilihan jajanan pada siswa SMP menggunakan media video

menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa yang signifikan sebelum dan sesudah pendidikan gizi sebesar 75,6 menjadi 87 (13).

Proses pembelajaran akan lebih aktif dan lebih menyenangkan jika digabungkan dengan permainan (15). Penggunaan media permainan dapat membuat peserta ikut berpartisipasi sehingga lebih mudah untuk mengingat dan meningkatkan pengetahuan (16). Salah satu permainan edukasi yang dapat digunakan adalah permainan *quiz. Quiz* adalah perlombaan adu cepat menjawab pertanyaan yang biasanya berhadiah (17). Dengan kemajuan teknologi, permainan *quiz* saat ini dapat dikembangkan menjadi permainan *electronic quiz* yang berbasis *online* dan dapat menunjukkan audio visual sehingga permainan menjadi lebih menarik.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektivitas penggunaan media video dan *e-quiz* terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 10 Bandung.

1.2 Rumusan masalah

Apakah terdapat perubahan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi lebih menggunakan media video dan e-quiz pada remaja di SMP Negeri 10 Bandung?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui pengaruh efektivitas pemberian edukasi gizi lebih menggunakan media video dan e-quiz terhadap pengetahuan dan sikap pada remaja di SMP Negeri 10 Bandung.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui karakteristik pada sampel setiap kelompok
2. Mengetahui skor pengetahuan dan sikap gizi lebih *pre-post test* setiap kelompok

3. Mengetahui perubahan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan perlakuan pada kedua kelompok
4. Mengetahui perubahan sikap sebelum dan setelah diberikan perlakuan pada kedua kelompok
5. Mengetahui pengaruh efektivitas pemberian media video dan *e-quiz* terhadap pengetahuan dan sikap dibandingkan dengan media Power Point

1.4 Ruang lingkup penelitian

Pada penelitian ini subjek yang akan diteliti oleh penulis adalah remaja di SMP Negeri 10 Bandung dalam rentang usia 13-15 tahun. Ruang lingkup penelitian ini meliputi media video, media *e-quiz* dan peningkatan pengetahuan dan sikap tentang gizi lebih.

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1 Bagi siswa SMPN 10 Bandung

Penelitian diharapkan dapat meningkatkan keingintahuan remaja di SMP Negeri 10 Bandung mengenai gizi lebih sehingga dapat mencegah kejadian gizi lebih di kelompok remaja.

1.5.2 Bagi SMPN 10 Bandung

Penelitian diharapkan dapat menjadi solusi sebagai proses pembelajaran untuk menyampaikan edukasi pencegahan gizi lebih.

1.5.3 Bagi Institusi Jurusan Gizi

Menambah referensi dan pengembangan penelitian untuk Jurusan Gizi tentang efektivitas penggunaan media video dan *e-quiz* terhadap perubahan pengetahuan dan sikap tentang gizi lebih pada remaja Sekolah Menengah Pertama.

1.5.4 Bagi peneliti

Menambah wawasan dan pengalaman bagi peneliti dalam melakukan penelitian terhadap efektivitas penggunaan media video dan *e-quiz* terhadap perubahan pengetahuan dan sikap tentang gizi lebih pada remaja Sekolah Menengah Pertama.