

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Perubahan fisik pada masa remaja akan mempengaruhi kesehatan dan status gizi remaja tersebut (Sulistyoningsih dalam Hanifah, 2015). Salah satu masalah gizi yaitu obesitas. Obesitas adalah suatu keadaan dimana terjadi timbunan lemak yang berlebihan atau abnormal pada jaringan adipose, yang akan mengganggu kesehatan (WHO, 1998). Menurut Ahmad (2015) obesitas adalah jika berat badan seseorang lebih dari 20% di atas berat badan ideal.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2020) prevalensi obesitas di Indonesia sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun, 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun, dan 21,8% pada usia >18 tahun (Riskesdas 2018). Sementara itu proporsi obesitas sentral pada umur >15 tahun adalah 32,0%. Provinsi Jawa Barat menjadi salah satu provinsi yang memiliki prevalensi obesitas yang tergolong tinggi sebesar 31,3% dan proporsi obesitas sentral pada umur  $\geq 15$  tahun di Kota Bandung tertinggi kedua 40,8%. Sementara itu, berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Bandung (2017) prevalensi obesitas pada umur >15 tahun tertinggi di Kecamatan Cicendo dengan jumlah penderita perempuan 1068 orang dan penderita laki-laki 217 orang.

Obesitas ini terjadi karena ketidakseimbangan antara masuk dan keluarnya energi sehingga terjadi kelebihan energi yang selanjutnya disimpan dalam bentuk jaringan lemak. Kebiasaan remaja dalam mengonsumsi *fast food* yang mengandung kalori tinggi, kadar lemak, gula, dan sodium (Na) juga tinggi, tetapi rendah akan kandungan vitamin A, asam askorbat, kalsium, dan serat (Ismoko dalam Mahdali, 2019) secara berlebihan dapat menimbulkan masalah kegemukan sehingga berisiko menimbulkan berbagai penyakit lain seperti jantung, diabetes melitus, dan darah tinggi (hipertensi).

Berdasarkan *baseline survei UNICEF* pada tahun 2017 obesitas pada remaja disebabkan banyak faktor yaitu minimnya aktivitas fisik atau olahraga, konsumsi makanan, dan perubahan pola makan. Pola makan menjadi penyebab terjadinya kegemukan atau obesitas yaitu banyak mengonsumsi makanan (melebihi kebutuhan), makanan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat dan rendah serat. Sementara itu perilaku makan yang salah adalah perilaku memilih makanan berupa *junk food*, makanan kemasan dan minuman ringan (Pratama dkk, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian Kosnayani & Aisyah (2016) yang dilakukan pada 56 mahasiswa menunjukkan sebanyak 73% responden memiliki pola makan dengan asupan energi tinggi. Asupan energi merupakan faktor risiko obesitas dimana asupan energi tinggi 7,471 kali berisiko obesitas dibandingkan dengan asupan energi rendah. Asupan protein merupakan faktor risiko obesitas dimana asupan protein tinggi 7,588 kali berisiko obesitas dibandingkan dengan asupan protein rendah. Begitu pula aktivitas fisik yang rendah merupakan faktor risiko obesitas dimana aktivitas fisik rendah 6,833 kali berisiko obesitas dibandingkan dengan aktivitas fisik cukup.

Kebiasaan remaja khususnya mahasiswa adalah seringkali mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat termasuk gula, lemak dan makanan siap saji. Jajanan yang banyak dijual seputar kampus seperti cireng, cimol, otak-otak, pisang goreng dan bakwan merupakan makanan tinggi karbohidrat dan lemak. Aktivitas fisik berperan terhadap risiko obesitas karena kurangnya aktivitas fisik menyebabkan menumpuknya lemak tubuh berlebihan. Kemajuan teknologi masa kini membuat para remaja lebih sering menghabiskan waktu dengan duduk berjam-jam bermain *smartphone*, main komputer dan menonton TV sehingga kurang melakukan aktivitas fisik lain seperti berjalan kaki.

Untuk mencegah hal tersebut, promotor kesehatan memiliki peran dalam meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku. Proses terbentuknya sebuah perilaku dipengaruhi oleh domain kognitif, afektif, dan psikomotor. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain penting dalam sebuah perilaku kesehatan (Notoatmodjo dalam Hilda, 2020). Oleh karena itu, salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan yaitu pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan dapat dilakukan melalui beberapa metode dan media. Pendidikan gizi pada usia remaja diupayakan menggunakan media yang menarik agar diterima dengan mudah, menghindari adanya kejenuhan remaja, dan sasaran memahami materi yang disampaikan. Sebuah penelitian (Hannanti dkk, 2021) menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media terhadap peningkatan pengetahuan remaja. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh media dalam pendidikan kesehatan.

Pengembangan media dengan menggabungkan elemen-elemen media menjadi satu kesatuan telah banyak dibuat agar menciptakan media yang menarik minat dalam proses pendidikan dan mendorong sebuah perilaku.

Media yang dapat menarik minat dalam proses pendidikan diantaranya dengan memodifikasi media yang telah ada. Media *leaflet* adalah bahan cetak tertulis berupa lembaran yang dilipat tapi tidak dimatikan/dijahit (Notoatmodjo, 2003). Berdasarkan penelitian Sukraniti dkk (2012) dilihat dari segi fisik leaflet kemungkinan tidak tahan lama, lebih cepat rusak, tidak menarik untuk dibaca, dan mudah hilang bila sering dibawa. Oleh karena itu, leaflet tersebut butuh modifikasi dengan membuat media yang baru, update dan lebih bermanfaat yaitu media *merchandise* bentuk kipas. Media *merchandise* bentuk kipas selain berfungsi sebagai cinderamata, namun dapat dikemas sebagai promosi dan informasi (Imanniar, 2014). Dengan demikian, modifikasi ini menghasilkan media yang tepat, layak, awet dan efektif dalam proses pendidikan kesehatan. Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengembangan media *merchandise* kipas mengenai gizi seimbang bagi remaja yang tepat guna dan sesuai kebutuhannya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

- a. Bagaimana pengembangan media promosi kesehatan *merchandise* kipas mengenai gizi seimbang bagi remaja tahun 2021?
- b. Bagaimana kelayakan media promosi kesehatan *merchandise* kipas mengenai gizi seimbang bagi remaja tahun 2021?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengembangkan media promosi kesehatan *merchandise* kipas mengenai gizi seimbang bagi remaja tahun 2021.

### **1.2.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengembangkan media promosi kesehatan *merchandise* kipas mengenai gizi seimbang bagi remaja tahun 2021.

- b. Menilai kelayakan media promosi kesehatan *merchandise* kipas mengenai gizi seimbang bagi remaja tahun 2021.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

- a. Penelitian ini sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan edukasi.
- b. Penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam media alternatif selanjutnya sesuai dengan kebutuhan remaja.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- a. Bagi peneliti, menambah pengetahuan peneliti mengenai gizi seimbang bagi remaja dengan media *merchandise* kipas.
- b. Bagi sasaran, menambah pengalaman dalam pembelajaran mengenai kesehatan yang kreatif dan inovatif dalam meningkatkan kesadaran dan menjaga kesehatannya.
- c. Bagi promotor kesehatan, diharapkan dapat menjadi referensi tambahan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang sejenis.