

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan tahap transisi dari anak-anak menuju dewasa. Kelompok usia ini mengalami pertumbuhan yang cukup cepat dalam hal fisik, kognitif, dan psikososial. Pertumbuhan yang dialami berupa penambahan massa otot, jaringan lemak, dan perubahan hormon. Perubahan tersebut akan memengaruhi kebutuhan gizi remaja (Susetyowati, 2016). Remaja awal pada rentang usia 12 - 17 tahun cukup rentan mengalami permasalahan gizi, sebab pada tahap ini pertumbuhan dan perkembangan terjadi secara cepat daripada tahap usia sebelumnya. Permasalahan gizi yang umum terjadi pada remaja adalah gizi lebih dan gizi kurang. Namun, remaja yang berusia 15 – 19 tahun lebih banyak mengalami gizi lebih, terutama untuk kejadian obesitas (Pertiwi & Niara, 2022).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar, prevalensi obesitas pada remaja Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2013 hingga 2018. Hasil Riskesdas 2013 menyatakan sebanyak 10,8% remaja berusia 13 – 15 tahun mengalami status gizi gemuk atau *overweight* dan 2,5% mengalami obesitas. Persentase ini meningkat di tahun 2018 menjadi 11,2% dan 4,8% untuk obesitas. Selain itu peningkatan persentase prevalensi *overweight* dan obesitas juga terjadi pada remaja usia 16 – 18 tahun. Riskesdas 2013 menyatakan sebanyak 5,7% remaja usia 16 – 18 tahun mengalami kegemukan dan 1,6% mengalami obesitas. Pada tahun 2018 kenaikan persentase remaja gemuk usia 16 – 18 tahun menjadi 9,5% dan 4,0% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018).

Dalam laporan Riskesdas tahun 2018 untuk provinsi Sumatera Utara, prevalensi gemuk atau *overweight* pada usia 13 – 15 tahun adalah 12,9% dan pada usia 16 – 18 tahun adalah 10,9%. Prevalensi obesitas di Sumatera Utara mencapai 4,8% untuk usia 13 – 15 tahun dan 4,0% untuk usia 16 – 18 tahun. Selain itu di kota Tanjung Balai provinsi Sumatera Utara prevalensi gemuk atau *overweight* pada usia 13 – 15 tahun adalah 19,27% dan 15,29% pada usia 16 – 18 tahun. Prevalensi obesitas pada usia 13 – 15 tahun di kota Tanjung Balai adalah 7,37% dan 9,9% pada usia 16 – 18 tahun (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018).

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada bulan Oktober 2023 di salah satu sekolah Kota Tanjung Balai, yakni Madrasah Aliyah Negeri Kota Tanjung Balai, didapatkan bahwa sebanyak 12,03% remaja mengalami *overweight* dan 8,29% mengalami obesitas. Adapun jumlah siswa yang diobservasi yaitu 482 siswa dengan rincian 350 siswa memiliki status gizi normal. 34 siswa memiliki status gizi kurang, 58 siswa memiliki status gizi *overweight*, dan 40 siswa memiliki status gizi obesitas. Berdasarkan penelitian (de Onis dkk., 2018) untuk prevalensi gizi lebih, angka *overweight* di sekolah tersebut termasuk pada prevalensi yang cukup tinggi (10 - <15%) sementara angka obesitas berada pada tingkat sedang (5 - <10%).

Obesitas dan *overweight* pada remaja bukanlah masalah yang sederhana, karena permasalahan ini akan terus berlanjut hingga dewasa bila terus dibiarkan. Obesitas maupun *overweight* dapat menimbulkan risiko menderita penyakit degeneratif, seperti diabetes, penyakit jantung iskemik, dan kanker. Persentase

penyakit degeneratif tersebut akibat *overweight* dan obesitas adalah sebanyak 44% untuk diabetes, 23% untuk penyakit jantung iskemik, dan 7% - 41% untuk kanker (Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, 2017).

Obesitas adalah kondisi berat badan berlebih, karena adanya penimbunan lemak. Obesitas dapat terjadi jika asupan energi melebihi energi yang digunakan. Remaja yang memiliki asupan energi lebih banyak berisiko 2,97 kali menderita obesitas (Telisa dkk., 2020). Selain asupan energi, asupan lemak yang berlebih juga turut menjadi penyebab obesitas. Dalam penelitian Telisa dkk., (2020) disebutkan bahwa konsumsi makanan mengandung lemak berlebih menimbulkan risiko 6,5 kali lebih besar pada kejadian obesitas.

Peneliti melakukan observasi dan mewawancarai beberapa siswa hingga ditemukan bahwa remaja di Madrasah Aliyah Negeri Kota Tanjung Balai kerap menyukai konsumsi jajanan seperti gorengan, mi instan/mi *cup*, dan bakso. Hal ini didukung oleh (Hafiza dkk., 2021) yang menyatakan bahwa remaja memiliki kebiasaan lebih berminat mengonsumsi jajanan gorengan dan makanan berlemak, sebab mementingkan rasa enak pada makanan tanpa memerhatikan kandungan gizi di dalamnya.

Faktor yang dapat menjadi penyebab kurang baiknya pola asupan remaja adalah kurangnya edukasi gizi yang berakibat pada kesalahan pemilihan makanan (Az-zahra & Kurniasari, 2022). Peningkatan pengetahuan gizi untuk mendorong perbaikan pola makan dapat dilakukan dengan pemberian edukasi dan pendampingan gizi secara langsung. Pendampingan gizi berbasis WhatsApp dengan media *e-booklet* dan *e-leaflet* yang dilakukan oleh (Yanti dkk., 2022)

efektif dapat memberikan pengaruh terhadap perubahan tingkat pengetahuan, asupan energi dan protein pada ibu hamil KEK. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Winaningsih dkk., 2020), penggunaan media berbasis aplikasi android, yakni aplikasi *Nutri Diabetic Care* dalam konseling gizi mampu meningkatkan kepatuhan diet pasien diabetes mellitus. Oleh sebab itu, teknologi sistem android dirasa tepat digunakan sebagai media pendampingan gizi untuk mengatur pola makan remaja *overweight* dan obesitas.

Selain itu, saat ini masih belum terdapat penelitian mengenai pendampingan gizi menggunakan teknologi berbasis android pada remaja. Peneliti mengamati bahwa pada zaman sekarang remaja sangat dekat dengan teknologi, terutama *smartphone* dan aplikasi-aplikasi android di dalamnya. Oleh sebab itu, peneliti membuat sebuah aplikasi sistem android yang diberi nama '*Diary NutriMe*'. Aplikasi ini ditujukan untuk dapat memonitoring remaja dalam meningkatkan kesadaran pola makan dan aktivitasnya sehingga termotivasi untuk melakukan perubahan pola makan menjadi lebih baik. Remaja akan memasukkan asupan makanan dan aktivitas ke dalam aplikasi untuk merekam jenis dan jumlah makanan serta aktivitas yang dilakukan. Dengan begitu, asupan makanan remaja akan lebih terkontrol.

Berdasarkan berbagai uraian yang disampaikan pada permasalahan yang dikemukakan peneliti pada latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pendampingan Gizi Melalui Aplikasi *Diary NutriMe* Terhadap Asupan Energi dan Lemak pada Remaja *Overweight* dan Obesitas di MAN Tanjung Balai”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, sehingga didapat identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Prevalensi kasus *overweight* dan obesitas pada remaja semakin meningkat.
2. *Overweight* dan obesitas pada remaja dapat menimbulkan masalah kesehatan saat dewasa.
3. Pendampingan gizi diperlukan untuk memberikan dorongan perubahan pola makan pada remaja *overweight* dan obesitas.
4. Dibutuhkan media untuk dapat meningkatkan keefektifan pendampingan gizi.
5. Belum ada media aplikasi sistem android untuk memberikan pendampingan gizi pada remaja *overweight* dan obesitas.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah digunakan untuk untuk menghindari adanya kekeliruan pokok masalah agar penelitian lebih terarah. Maka, penelitian ini membataskan ruang lingkup penelitian pada :

1. Penelitian dilakukan pada remaja berusia 14 – 18 yang mengalami *overweight* dan obesitas di MAN Tanjung Balai.
2. Perubahan asupan makanan pada remaja *overweight* dan obesitas dibatasi hanya pada perubahan asupan energi dan lemak setelah penggunaan aplikasi *Diary NutriMe*.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan pada bagian latar belakang tersebut, dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut :

1. Bagaimanakah karakteristik (usia, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, uang jajan/hari, pekerjaan orangtua, pendidikan orang tua) remaja di MAN Tanjung Balai sebagai sasaran pendampingan gizi?
2. Bagaimanakah asupan energi dan lemak remaja *overweight* dan obesitas sebelum dilakukan pendampingan gizi dengan menggunakan aplikasi *Diary NutriMe*?
3. Bagaimanakah asupan energi dan lemak remaja *overweight* dan obesitas setelah dilakukan pendampingan gizi dengan menggunakan aplikasi *Diary NutriMe*?
4. Bagaimanakah pengaruh pemberian pendampingan gizi menggunakan media aplikasi *Diary NutriMe* terhadap asupan energi dan lemak remaja *overweight* dan obesitas di MAN Tanjung Balai?

1.5 Tujuan Penelitian

Peneliti mendeskripsikan tujuan penelitian yang ingin dicapai disesuaikan dengan perumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, yakni sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui karakteristik (usia, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, uang jajan/hari, pekerjaan orangtua, pendidikan orang tua) remaja di MAN Tanjung Balai sebagai sasaran pendampingan gizi.

2. Untuk mengetahui asupan energi dan lemak remaja *overweight* dan obesitas sebelum dilakukan pendampingan gizi dengan menggunakan aplikasi *Diary NutriMe*.
3. Untuk mengetahui asupan energi dan lemak remaja *overweight* dan obesitas setelah dilakukan pendampingan gizi dengan menggunakan aplikasi *Diary NutriMe*.
4. Untuk mengetahui pengaruh pemberian pendampingan gizi menggunakan media aplikasi *Diary NutriMe* terhadap asupan energi dan lemak remaja *overweight* dan obesitas di MAN Tanjung Balai.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang perlu dicapai, maka penelitian ini diharapkan memiliki manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Berikut adalah uraian kegunaan penelitian ini :

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini memiliki kegunaan sebagai berikut :

- a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi pembaharuan pendampingan gizi menggunakan media aplikasi android yang terus berkembang sesuai dengan tuntutan perkembangan dunia kesehatan.
- b. Sebagai tumpuan dan referensi untuk penelitian-penelitian berikutnya yang berhubungan dengan konseling gizi menggunakan aplikasi android pada remaja *overweight* dan obesitas.

2. Manfaat praktis

Secara praktis, penelitian ini memiliki kegunaan sebagai berikut :

- a. Bagi siswa, dapat mengetahui status gizi dan mengenal media pendampingan gizi yang memberikan pengaruh terhadap asupan energi dan lemak terhadap status gizi *overweight* dan obesitas yang dialami.
- b. Bagi sekolah, dapat mengetahui informasi tentang kondisi status gizi sebagian besar siswa dan pengaruh media aplikasi *Diary NutriMe* dalam perbaikan asupan makanan siswa Madrasah Aliyah Negeri Kota Tanjung Balai.
- c. Bagi peneliti, mendapatkan pengalaman dalam menganalisis suatu masalah secara ilmiah dengan mengaplikasikan dengan teori-teori yang ada dan teori-teori yang diperoleh selama mengikuti perkuliahan di Program Studi Gizi Fakultas Teknik Universitas Negeri Medan.