BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas telah menjadi permasalahan kesehatan dunia yang terus meningkat (WHO, 2022). Obesitas pada remaja merupakan kondisi di mana proporsi jaringan lemak dalam tubuh lebih tinggi dibandingkan dengan total berat badan normal. Sementara itu, obeitas juga merupakan keadaan kelebihan berat badan yang ditandai dengan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) di atas batas normal. Obesitas dapat terjadi akibat ketidakseimbangan energi, di mana asupan energi dari makanan lebih besar dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh (Sumarni & Bangkele, 2023).

Obesitas di kalangan remaja terus mengalami peningkatan dengan angka prevalensi obesitas pada remaja perempuan usia 15-19 tahun sekitar 18% dan remaja laki-laki sekitar 19% (WHO, 2021). Obesitas pada anak-anak dan remaja dapat meningkatkan risiko obesitas pada usia dewasa, karena berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, ada 1.6% remaja di antara usia 16 dan 18 tahun yang obesitas; ini meningkat menjadi 4% pada tahun 2018 (Riskesdas Banten, 2018).

Menurut data Kementrian Kesehatan RI (2021), provinsi aceh berada diurutan ke 30 kasus obesitas tertinggi dari 34 provinsi, sedangkan di tingkat kabupaten/kota banda aceh berada diurutan nomor 2 tingginya obesitas diakibatkan gaya hidup dan gaya jajanan anak sekarang. Dinas

Kesehatan Aceh mencatat ada 106.044 orang di Aceh yang menderita obesitas, yang merupakan angka yang signifikan dibandingkan dengan jumlah orang di seluruh negeri (Farha, 2023). Data terbaru Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) memperlihatkan adanya peningkatan kasus obesitas di kalangan anak-anak hingga remaja dari beberapa tahun terakhir (Kemenkes RI, 2023).

Kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak seimbang seperti makanan cepat saji, kebiasaan tidak sarapan dan kurang mengkonsumsi asupan serat. Pola makan yang tidak seimbang inilah yang dapat mengakibatkan masalah gizi berlebih (Etlidawati & Dwi, 2020). Faktor-faktor penyebab obesitas pada remaja bermacam-macam. Banyaknya konsumsi makanan fast food, berkurangnya aktivitas fisik, pengaruh genetik, iklan, psikis, status sosial ekonomi, status gizi, faktor usia, jenis kelamin, dan lain-lain dapat mempengaruhi perubahan keseimbangan nutrisi yang mengakibatkan terjadinya obesitas (Kurdanti et al., 2021).

Sebagian besar siswa cenderung lebih menyukai konsumsi makanan cepat saji atau *fast food* dibandingkan makanan tradisional. Pilihan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rasanya yang lebih lezat, kemudahan akses, dan kepraktisannya. Selain itu, pengaruh lingkungan juga berkontribusi pada preferensi remaja terhadap fast food dibandingkan makanan tradisional. Konsumsi makanan berlebihan dapat menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh, yang berisiko memicu obesitas jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai (Akbar, 2020).

Salah satu faktor penyebab Overweight dan Obesitas adalah kurangnya pengetahuan tentang pola makan sehat sehingga upaya pencegahan yang dilakukan dengan pemberian edukasi. Edukasi kesehatan pada remaja di sekolah diberikan dengan harapan meingkatkan pengetahuan sehingga dapat merubah perilaku makan dan aktifitas fisik yang mengarah pada peningkatan kesehatan, dalam proses pendidikan metode dan media digunakan dalam menyampaikan pesan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilakun (Khoirunnisa & Kurniasari, 2022).

Untuk meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas remaja sekolah, berbagai upaya preventif dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya obesitas pada remaja. Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan edukasi mengenai bahaya obesitas pada remaja serta upaya-upaya yang perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya obesitas atau mengatasi obesitas yang sudah terjadi. Selanjutnya, obesitas harus dideteksi sejak dini agar dapat dicegah hingga dewasa (Sari et al., 2023).

Penelitian oleh Sineke et al (2019) menunjukan bahwa tingkat pengetahuan siswa sebagian besar masih kurang (50,0%), pola makan sebagian besar dengan kategori tidak baik (80,6%), status obesitas dengan lingkar perut 80-85 cm sebesar 55,7%. Penelitian oleh Lidiawati et al (2020) Pengetahuan remaja tentang tentang perilaku makan obesitas lebih banyak dikategorikan baik 142 orang (53%), sikap negatif 146 orang (54,5%).

Penelitian Delia Dinda Syafira & Fenti Yulianti, (2021) menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan yang semula hanya 31 menjadi 37 orang, sedangkan sikap semula berkategori cukup sebanyak 27 orang menjadi 31 orang berkategori baik. Berdasarkan uji analisis yang dilakukan adanya nilai yang signifikan terhadap pengetahuan sebesar 0,020 dan sikap sebesar 0,000 yang berarti < 0,05 maka dapat disimpulkan adanya pengaruh yang signifikan pemberian edukasi melalui video terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap.

penelitian oleh Akbar 2020, menunjukan bahwa Pemberian edukasi obesitas melalui penanyangan video animasi cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan peserta dengan rata-rata peningkatan pengetahuan sebesar 18,82 point. Sementara itu, Fadila & Kurniasari (2022) menunjukan bahwa adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan edukasi pada kelompok leaflet dari sebelum sebesar 11,60 menjadi 13,95 dan pada kelompok video animasi dari sebelum 10,80 menjadi 14,25.

Penelitian oleh Sineke et al (2019) menunjukan bahwa tingkat pengetahuan siswa sebagian besar masih kurang (50,0%), pola makan sebagian besar dengan kategori tidak baik (80,6%), status obesitas dengan lingkar perut 80-85 cm sebesar 55,7%. Penelitian oleh Lidiawati et al (2020) Pengetahuan remaja tentang tentang perilaku makan obesitas lebih banyak dikategorikan baik 142 orang (53%), sikap negatif 146 orang (54,5%).

Berdasarkan data survey awal pada tanggal 07 februari 2025 yang dilakukan di sekolah menengah pertama SMP Negeri 8 Banda Aceh, jumlah

siswa kelas IX sebanyak 29 orang. Berdasarkan hasil wawancara, sebanyak 15 orang suka makan junk food, jajan dikantin dan malas beraktivitas fisik atau *olahraga.* Ketika ditanya tentang bahaya obesitas hanya 2 orang siswa yang mampu menjawab pertanyaan. Pada tahap survey awal, siswa-siswa tersebut juga mengatakan bahwasanya tidak pernah ada penyuluhan ataupun edukasi tentang bahaya obesitas, dari hasil pengumpulan data diperoleh bahwa terdapat 15 siswa yang mengalami obesitas.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang " pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan siswa tentang bahaya obesitas di SMP Negeri 8 Banda Aceh. Penelitian ini penting dalam memberikan edukasi kesehatan sebagai langkah pencegahan, dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan siswa, mendorong perubahan gaya hidup sehat, dan meminimalkan risiko obesitas dan penyakit kronis di masa depan.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas apakah ada pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan siswa tentang bahaya obesitas di SMP Negeri 8 Banda Aceh?.

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh pengetahuan siswa sebelum dan sesudah pemberian edukasi kesehatan bahaya obesitas pada siswa SMP Negeri 8 Banda Aceh.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi kesehatan bahaya obesitas pada SMP Negeri 8 Banda Aceh.
2. Mengidentifikasi pengetahuan siswa sesudah diberikan edukasi kesehatan bahaya obesitas pada SMP Negeri 8 Banda Aceh.
3. Menganalisa pengaruh pemberian edukasi kesehatan bahaya obesitas pada SMP Negeri 8 Banda Aceh.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa SMPN 8 Banda Aceh tentang bahaya obesitas, sehingga mendorong mereka untuk menerapkan pola hidup sehat seperti menjaga pola makan yang baik, rutin berolahraga, dan menghindari kebiasaan yang dapat memicu obesitas.

1.4.2 Bagi institusi

Penelitian ini dapat memberikan masukan kepada institusi pendidikan dalam merancang program edukasi kesehatan yang lebih terarah dan efektif untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya pencegahan obesitas.

1.4.3 Bagi tempat penelitian

Penelitian ini dapat memberikan evaluasi terhadap program edukasi kesehatan yang sudah ada di SMPN 8 Banda Aceh serta menjadi acuan dalam melakukan pengembangan kegiatan promotif dan preventif untuk mendukung kesehatan siswa.

1.4.4 Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang pengaruh edukasi kesehatan terhadap siswa, khususnya yang terkait dengan upaya pencegahan obesitas di lingkungan sekolah.