BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Periode usia remaja termasuk periode perubahan yang krusial didalam kehidupan manusia, yang ditandai dengan perubahan yang cukup signifikan pada fisik, kognitif, emosional, dan sosial.. Fase ini menjadi titik awal bagi terciptanya kedewasaan dan pembentukan identitas diri, yang disertai dengan tantangan dan peluang khas (Tasya *et al*, 2024). Salah satu permasalahan kesehatan global yang terus dibicarakan adalah kelebihan berat badan atau *overweight*, yang merujuk pada kondisi di mana berat pada badan seseorang yang melebihi ambang batas normal menurut Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu antara 23 hingga 24,9 kg/m² (Who, 2000).

Menurut informasi dari World Health Organization (WHO) di periode tahun 2016, terdapat sekitar 340 juta anak dan remaja dengan rentang usia 5 hingga 19 tahun mengalami permasalahan kelebihan berat badan dan obesitas. Dari angka tersebut, 19% adalah laki-laki dan 18% adalah perempuan. Sementara itu, data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan adanya prevalensi masalah gizi lebih di Indonesia pada remaja yang berusia lebih dari 18 tahun sebesar 13,6%. Prevalensi *overweight* pada remaja >18 tahun di Jawa Barat sebesar 13,66% , sedangkan di Kota Tasikmalaya prevalensi *overweight* sebesar 13,97% (Kemenkes, 2018).

Status gizi seseorang dapat diukur melalui beberapa indikator, termasuk tingkat pada indeks massa tubuh dan juga tingkat persentase lemak tubuh, dengan menganalisis status gizi, kita bisa mengetahui apakah gizi seseorang berada dalam kondisi normal atau tidak. Indeks massa tubuh (IMT) adalah salah satu indikator yang umum digunakan untuk menilai status gizi individu dengan cara menghitung berat badan dibagi dengan tinggi badan yang dikuadratkan dalam satuan meter (kg/m²). IMT juga berfungsi untuk mengawasi bagaimana gizi pada seorang dewasa yang berhubungan dengan kekurangan ataupun kelebihan di berat badan. Indeks massa tubuh (IMT) diterapkan pada individu berusia lebih dari 18 tahun (Puspa, 2018). Penentuan kategori *overweight* dan obesitas, bisa dilakukan dengan menggunakan perhitungan IMT (Indeks Massa Tubuh) (Putra, 2017), adapun

mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya dengan status gizi *overweight* sebanyak 92 orang yang tercatat di penelitian sebelumnya oleh (Rahmatika, 2023).

Penyebab yang memberikan kontribusi terhadap kelebihan pada berat badan seseorang dan juga obesitas seorang remaja dapat dikarenakan berkurangnya aktivitas fisik dan meningkatnya jumlah waktu yang dihabiskan untuk aktivitas sedentari. Perubahan gaya hidup remaja dari cara hidup tradisional ke gaya hidup yang kurang gerak atau *sedentary* berpengaruh pada peningkatan kadar makanan yang kaya akan kalori, tinggi lemak, tinggi karbohidrat, tinggi kolesterol dan natrium, namun mengandung serat yang rendah seperti makanan cepat saji, menjadi salah satu penyebab risiko obesitas dikalangan remaja (Amir and Adi, 2018).

Aktivitas sedentari merujuk pada kegiatan yang menggunakan sedikit sekali energi, seperti duduk atau posisi tidur sambil menonton televisi, bermain video game elektronik, dan juga membaca yang berdampak buruk bagi kesehatan. Salah satu efek negatifnya adalah meningkatkan risiko obesitas (Amir and Adi, 2018). Obesitas dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, baik internal maupun eksternal. Kemungkinan obesitas pada remaja bisa dihindari dengan merubah pola hidup tidak sehat menjadi gaya hidup yang lebih sehat. Salah satu langkah pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan pengetahuan mengenai gizi pada kalangan remaja (Wulandari, 2019).

Intervensi yang bisa dilakukan untuk mengatasi masalah berat badan berlebih adalah dengan mengatur pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik melalui pendekatan yang berfokus pada pendidikan mengenai gizi. Pendidikan mengenai gizi tersebut adalah usaha untuk mendukung kesehatan dengan membangun kebiasaan makan yang baik sejak dini. Pendidikan gizi juga dapat disampaikan melalui berbagai macam media, termasuk diantaranya media cetak seperti *leaflet*, *booklet*, *flipchart*, dan poster, serta media digital seperti TV, radio, video, aplikasi android dan papan informasi. Leaflet adalah alat untuk menyampaikan informasi kesehatan yang berisi kalimat singkat, disertai gambar, mudah dimengerti, ringkas dan memiliki beberapa lipatan dalam satu lembar dengan cetakan dikedua sisinya (Puspa, 2018).

Menurut penelitian, pemberian konseling gizi adapat lebih optimal jika

dibarengi dengan media konseling seperti *leaflet* dan foto bahan makanan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman subjek mengenai jenis bahan makanan meningkat dengan baik berkat penggunaan media tersebut dalam konseling gizi (Tomastola *et al*, 2015). Pengaruh *leaflet* dalam mendorong tingginya pengetahuan didukung oleh media visual mendorong responden untuk lebih aktif membaca, sehingga informasi yang dicerna tidak akan mudah terlupakan dan menjadi lebih mudah untuk diingat (Lestari *et al*, 2021).

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan pemaparan tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut “Bagaimana Pengembangan Media *leaflet Sedentary Lifestyle* pada Mahasiswa *Overweight* di Poltekkes Tasikmalaya?””

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan media *leaflet* tentang *Sedentary Lifestyle* pada Mahasiswa *Overweight* di Poltekkes Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

Tujuan secara khusus yang dilakukan dalam penelitian ini adalah :

- a. Pembuatan media *leaflet* tentang *sedentary lifestyle* dengan metode penelitian dan pengembanganyang berpatokan pada model atau konsep teori ADDIE yang terdiri dari beberapa langkah yaitu (*analysis* atau analisi, *design* atau desain, *developmen* atau pengembangan, *implementation* atau implementasi, dan *evaluation* atau evaluasi) dengan tidak menerapkan tahap pelaksanaan dan penilaian.
- b. Menguji validitas media *leaflet* tentang *sedentary lifestyle* yang dilakukan beberapa pakar seperti ahli materi, ahli media dan ahli bahasa.
- c. Menguji coba penerimaan media *leaflet* tentang *sedentary lifestyle* pada mahasiswa *overweight*.

D. Manfaat

Manfaat dari penelitian yang dilakukan yaitu ada beberapa manfaat yang dapat dirasakan oleh beberapa pihak , yaitu sebagai berikut ini:

a. Bagi Peneliti

Dengan penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman nyata mengenai bagaimana mengembangkan media edukasi tentang *sedentary lifestyle* pada mahasiswa *overweight* di Politeknik Kemenkes Tasikmalaya melalui media leaflet.

b. Bagi Institusi

Penelitian ini juga diharapkan bisa menjadi salah satu sumber referensi dan bahan untuk mengembangkan media edukasi pada penelitian selanjutnya.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini bisa dijadikan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat khususnya mengenai *sedentary life style* dan turut berkontribusi bagi mahasiswa dalam upaya pengembangan media edukasi sebagai pencegahan *overweight*.