

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja yaitu masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Setiap individu yang akan menjadi dewasa harus dimulai dari proses remaja. Fase remaja memiliki tanda-tanda seks sekunder dan adanya dorongan tumbuh (*growth spurt*) (Februhartanty *et al.*, 2019). Remaja merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap permasalahan gizi terutama pada usia 16-18 tahun. Permasalahan gizi yang terjadi pada usia remaja yaitu gizi lebih dan gizi kurang. Namun dibandingkan dengan proporsi gizi kurang, gizi lebih pada remaja rentan terjadi. Hal tersebut dikarenakan remaja mengalami pertumbuhan yang sangat cepat dibanding usia sebelumnya (Pertiwi *et al.*, 2022). Salah satu penyebab masalah status gizi remaja di Indonesia dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan tentang gizi sehingga berhubungan dengan tindakan dalam memilih makanan (Muliani *et al.*, 2023).

Masalah gizi yang mengalami peningkatan di kelompok usia remaja adalah *overweight* dan obesitas. Secara umum obesitas merupakan kelebihan berat badan akibat dari penimbunan lemak tubuh. Obesitas terjadi karena gangguan keseimbangan antara asupan energi dan keluaran energi (*energy expenditures*), sehingga terjadinya kelebihan energi yang disimpan dalam bentuk jaringan lemak (Zulissetiana *et al.*, 2020).

Faktor penyebab kegemukan dan obesitas bersifat multifaktorial. Perkembangan teknologi, tingkat sosial ekonomi, dan faktor budaya adalah faktor utama yang menyebabkan perubahan pola makan menjadi lebih senang mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang banyak mengandung kalori, lemak, dan kolesterol yang dapat berujung pada kejadian obesitas (Hanafi *et al.*, 2019).

Pola makan merupakan salah satu faktor yang paling berperan dengan tingkat kejadian *overweight* dan obesitas. Pola makan dipengaruhi oleh asupan energi, frekuensi makan, konsumsi *fast food*, serta tren masa kini yang berkembang di kalangan remaja (Wulandari *et al.*, 2016). Asupan energi dipengaruhi oleh

kandungan energi yang tinggi pada makanan cepat saji yang berasal dari lemak dan karbohidrat keduanya memiliki tingkat konsumsi yang berhubungan secara signifikan dengan gizi lebih. Oleh sebab itu, tingginya asupan lemak dan karbohidrat akan meningkatkan asupan energi dalam tubuh (Qomariah *et al.*, 2021). Pola makan juga bisa dipengaruhi oleh pengetahuan remaja, dikarenakan pengetahuan gizi berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang akan dikonsumsi (Nurfitriani *et al.*, 2023). Dampak *overweight* dan obesitas pada remaja dapat menimbulkan penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, penyakit jantung koroner, stroke, kanker dan hipertensi (Amrynia *et al.*, 2022).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar Provinsi Jawa Barat (2018) prevalensi status gizi *overweight* berdasarkan (IMT/U) pada remaja usia 16-18 tahun adalah sebesar 10,9% dan prevalensi remaja obesitas yaitu sebesar 4,5%. Prevalensi *overweight* di Kota Tasikmalaya sebesar 13,74% dan obesitas 2,49% pada kelompok umur yang sama. Prevalensi remaja *overweight* di Kabupaten Tasikmalaya sebesar 13,71% masalah gizi *overweight* di Kabupaten Tasikmalaya lebih besar dari pada prevalensi remaja *overweight* di Provinsi Jawa Barat (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan hasil survei data yang dilakukan oleh peneliti terhadap data yang diperoleh dari SMAN 1 Singaparna tahun 2025, menunjukkan bahwa dari jumlah 884 siswa-siswi kelas 10 dan 11 didapatkan prevalensi gizi lebih (*overweight*) sebesar 9,16% atau 81 orang. Kementerian Kesehatan memiliki program untuk pencegahan obesitas yang dinamakan GENTAS (Gerakan Nusantara Tekan Obesitas) dengan menganjurkan penggunaan piring makan model T (Kemenkes, 2017). Maka dari itu, peneliti tertarik untuk mengembangkan edukasi gizi tentang Piring Makan Model T dengan berbasis *leaflet* remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas rumusan masalah dari penelitian ini yaitu “Bagaimana pengembangan media edukasi gizi piring makan model T berbasis *leaflet* pada remaja gizi lebih?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengembangkan media edukasi gizi berbasis *leaflet* mengenai piring makan model T pada remaja gizi lebih.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kelayakan media *leaflet* oleh ahli materi, ahli media dan ahli bahasa
- b. Mengetahui gambaran daya terima penggunaan media *leaflet* oleh remaja.
- c. Tersedianya media edukasi berupa *leaflet* mengenai piring makan model T pada remaja gizi lebih.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti sendiri untuk menambah wawasan pengetahuan dan pengalaman nyata dalam melaksanakan penelitian di bidang gizi mengenai pengembangan media edukasi gizi piring makan model T berbasis *leaflet* pada remaja gizi lebih.

2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi dan menambah informasi serta pengetahuan bagi remaja terkait media edukasi piring makan model T.

3. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan ilmu pengetahuan dan referensi terkait pengembangan media edukasi gizi bagi penelitian selanjutnya.