

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Kelebihan berat badan dan obesitas merupakan suatu kondisi dimana bisa terjadi akibat penumpukkan jaringan lemak yang berlebih sehingga seseorang memiliki berat badan yang tidak sesuai rekomendasi. Kelebihan berat badan dan obesitas biasanya sering terjadi akibat tidak seimbangnya antara asupan makanan serta energi yang masuk lebih banyak dari energi yang telah digunakan oleh tubuh. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan bahwa kelebihan berat badan dan obesitas sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebih yang dapat menimbulkan efek buruk bagi kesehatan (WHO, 2016).

Kelebihan berat badan dan obesitas bisa diketahui dengan mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT) (Anugrah, 2015). Berdasarkan klasifikasi IMT menurut WHO, seseorang dikatakan berat badan lebih jika memiliki IMT  $23 \text{ kg/m}^2 - 27,99 \text{ kg/m}^2$  dan untuk obesitas jika memiliki IMT  $\geq 28 \text{ kg/m}^2$ . Telah diketahui bahwa kelebihan berat badan dan obesitas adalah masalah yang berkembang secara global dengan tingkat yang tinggi baik di negara maju maupun di negara berkembang (Capodaglio & Liuzzi, 2013). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2014 mencatat bahwa 1.9 miliar orang dewasa yang mengalami berat badan lebih dengan prevalensi 39% mengalami kelebihan berat badan dan 13% mengalami obesitas. Obesitas paling banyak terjadi pada wanita dengan prevalensi 15% sedangkan pada laki-laki 11% (WHO, 2014).

Indonesia termasuk salah satu negara berkembang yang saat ini sedang mengalami peningkatan terkait kelebihan berat badan dan obesitas baik pada anak maupun orang dewasa, hal ini merupakan salah satu ancaman bagi generasi yang akan datang karena berat badan lebih dan obesitas dapat meningkatkan berbagai macam risiko penyakit degeneratif. Prevalensi obesitas di Indonesia pada orang dewasa usia  $>18$  tahun sebesar 21,8% (Kemenkes RI, 2018). Menurut hasil data Riskesdas (2018) bahwa status gizi lebih pada orang dewasa usia  $>18$  tahun

terjadi peningkatan prevalensi pada berat badan lebih tahun 2007, 2013, hingga 2018 sebesar 8,6%, 11,5%, dan 13,6% sedangkan untuk prevalensi obesitas juga mengalami peningkatan prevalensi tahun 2007, 2013, hingga 2018 sebesar 10,5%, 14,8%, dan 21,8% (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi di provinsi Jawa Barat pada orang dewasa yang berusia >18 tahun yang mengalami obesitas mencapai 32,2 % dan untuk tergolong berat badan lebih mencapai 15,9% , sementara rata-rata obesitas di Jawa Barat yaitu 8,45 %. Di Kota Bekasi, prevalensi obesitas pada orang dewasa yang berumur >18 tahun sebanyak 34,03% (Dinkes Jabar, 2016). Data yang tersaji di atas merupakan data status gizi lebih pada masyarakat umum, sedangkan untuk prevalensi pada mahasiswa menunjukkan angka 20,14% data tersebut diperoleh dari salah satu universitas di Jakarta (Ruslie & Darmadi, 2012).

Mahasiswa merupakan periode transisi perkembangan antara masa remaja dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan Psikososial (Notoatmodjo, 2015). Kelebihan berat badan dan obesitas juga bisa terjadi pada mahasiswa, menurut *Centers for Disease Control* (CDC) prevalensi obesitas pada mahasiswa laki-laki adalah 29,5% dan pada mahasiswa perempuan sebesar 32,6% (Galuska et al., 2008). Perubahan hormon pada fase pubertas dan remaja, menyebabkan lebih banyak lemak menumpuk terutama pada wanita sehingga wanita lebih rentan mengalami obesitas dari pada pria dengan diet dan rutinitas harian yang sama (Kumar, 2014).

Selain itu terdapat dampak dari obesitas yang bisa terjadi di kalangan mahasiswa mencakup berbagai penyakit kronis seperti diabetes mellitus tipe 2, jantung, hipertensi, dislipidemia (Franssen et al., 2011), sindrom metabolik, osteoarthritis, masalah psikososial (stress, depresi, kecemasan, dan merendahkan harga diri), penurunan akademis, dan kualitas hidup rendah (Moretti et al., 2014), sedangkan pada wanita status gizi lebih dapat mempengaruhi organ reproduksi pada wanita yang menyebabkan : menstruasi yang tidak teratur, subfertilitas, polycystic ovary syndrome (PCOS), kanker rahim, endometrium, payudara dan servik (Gaskins & Chavarro, 2018). Faktor risiko penyebab gizi lebih bersifat multifaktorial seperti faktor genetik, psikologis, aktivitas fisik, konsumsi energi

yang berlebihan, pengetahuan tentang gizi, faktor lingkungan, jenis kelamin, umur, tingkat sosial ekonomi dan tingkat pendidikan orangtua (Rachmad S & Kunkun K, 2009).

Diantara faktor-faktor penyebab obesitas tersebut, faktor psikologis merupakan faktor yang cukup berpengaruh terhadap peningkatan asupan makanan. Salah satu kondisi psikologis yang memicu pemilihan asupan makanan berlebih yaitu *emotional eating* sebagai respon negatif. Kurangnya kemampuan dalam mengendalikan emosi diri diketahui menjadi pemicu konsumsi makanan yang berlebihan pada mereka yang gizi lebih. Kurangnya kesadaran ketika mengonsumsi makanan (*mindless eating*) dan tekanan stress meningkatkan sinyal lapar sehingga memicu peningkatan konsumsi makanan (Ford et al., 2017). Salah satu upaya untuk mengatasi *mindless eating* yaitu dengan cara edukasi *mindful eating*. *Mindful eating* merupakan saat-saat dimana ketika makan sepenuhnya sadar akan pengelihatannya, bau, tekstur, dan rasa dari makanan (Kristeller & Wolever, 2011), makan dengan penuh perhatian dapat meningkatkan pengalaman makan (Arch et al., 2016) dan dapat membantu untuk mengatasi rekomendasi diet. Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Alyssa Anderson tahun 2014 mengatakan bahwa intervensi dengan *mindful eating* dapat menghasilkan penurunan porsi makanan padat energi pada seseorang. *Mindful eating* merupakan cara yang fleksibel dalam strategi pemberian intervensi dan berhasil mengurangi porsi makan serta pemilihan makanan sehat sehingga terjadinya penurunan berat badan dan meminimalisir kejadian status gizi lebih pada mahasiswa (Anderson, 2014).

Selain itu faktor yang juga mempengaruhi status gizi seseorang yaitu kurangnya pengetahuan tentang gizi. Kurangnya pengetahuan tersebut dapat mengurangi kemampuan seseorang dalam hal penerapan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat mengakibatkan status gizi lebih. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan dan menurunkan status gizi lebih seseorang yaitu dengan cara edukasi gizi. Edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan seseorang, dengan meningkatnya pengetahuan seseorang maka diharapkan akan

terdapat perubahan sikap ataupun perilaku menjadi lebih baik terkait status gizi dan kesehatan (Pramono et al., 2014). Dalam pemberian edukasi gizi target yang dipilih dari kalangan mahasiswa wanita yang memiliki masalah status gizi lebih. Menurut Lieswanti tahun 2007 mahasiswa dipilih sebagai sampel penelitian karena pada usia tersebut masih efektif dalam menerima pembelajaran dan mahasiswa termasuk golongan dewasa muda yang rentan terhadap masalah status gizi (Lieswanti, M, 2007), serta teknik dalam pemberian edukasi gizi tersebut yaitu berbasis online, dimana penggunaan edukasi gizi berbasis online ini dilakukan seiring dengan kemajuannya teknologi informasi.

Sejauh ini, pemberian intervensi melalui edukasi gizi berbasis *online* masih belum banyak yang melakukan (Boucher et al., 2016), oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian berbasis online terkait “Efektivitas Edukasi Gizi “*EMPIRE*” Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Terkait Gizi Pada Wanita Dengan Gizi Lebih” dengan tujuan untuk menciptakan perubahan tingkat pengetahuan dan sikap dalam menangani masalah status gizi lebih yang terjadi di Indonesia khususnya pada wanita.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang sudah di jelaskan di latar belakang, objek penelitian disini yaitu wanita dengan status gizi lebih. Faktor utama penyebab dari gizi lebih yaitu faktor psikologis dan kurangnya pengetahuan tentang gizi yang dapat memicu pemilihan asupan makanan. Karena itu peneliti akan melakukan edukasi berbasis online yaitu “*EMPIRE*” yang merupakan gabungan antara edukasi gizi dan *mindful eating*. Dengan demikian akan terlihat seberapa besar efektivitas edukasi gizi “*EMPIRE*” terhadap tingkat pengetahuan dan sikap terkait gizi pada wanita dengan status gizi lebih.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah edukasi dengan menggunakan “*EMPIRE*” efektif atau tidak terhadap tingkat pengetahuan dan sikap terkait gizi pada wanita dengan gizi lebih”.

### **1.4 Perumusan Masalah**

**1.4.1** Adakah pengaruh edukasi online gizi berupa “*EMPIRE*” terhadap pengetahuan terkait gizi pada wanita dengan gizi lebih?

**1.4.2** Adakah pengaruh edukasi online gizi berupa “*EMPIRE*” terhadap sikap terkait gizi pada wanita dengan gizi lebih?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

#### **1.5.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk melihat efektifitas edukasi gizi “*EMPIRE*” terhadap tingkat pengetahuan dan sikap terkait gizi pada wanita dengan gizi lebih.

#### **1.5.2 Tujuan Khusus**

- Untuk mengidentifikasi karakteristik responden “*EMPIRE*” berdasarkan usia dan status pekerjaan pada wanita dengan gizi lebih.
- Untuk menganalisis efektifitas edukasi “*EMPIRE*” terhadap pengetahuan pengetahuan terkait gizi pada wanita dengan gizi lebih.
- Untuk menganalisis efektifitas edukasi “*EMPIRE*” terhadap sikap pada wanita dengan gizi lebih.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

#### **1.6.1 Bagi Penulis**

Manfaat untuk peneliti adalah mengetahui keefektifan edukasi gizi “*EMPIRE*” terhadap tingkat pengetahuan dan sikap terkait gizi pada wanita dengan gizi lebih.

## 1.6.2 Bagi Responden

Manfaat dari hasil edukasi gizi “EMPIRE” ini diharapkan dapat membantu dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait gizi pada wanita dengan gizi lebih.

## 1.7 Keterbaruan Penelitian

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu Tentang Edukasi Gizi

No	Nama Penelitian	Tahun	Judul	Metode	Hasil Akhir	Keterbatasan Penelitian
1.	Nurul Riau Dwi Safitri, Deny Yudi Fitranti	2016	Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja Overweight	Desain penelitian quasy experimental dengan rancangan pre-post test group design. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat	Terdapat perbedaan rerata pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah edukasi gizi pada kelompok edukasi melalui ceramah dan booklet ( $p>0,05$ )	Keterbatasan penelitian ini yaitu durasi pelaksanaan edukasi gizi akan mempengaruhi peningkatan pengetahuan dan sikap.
2.	Mifta Rahayu Mahmud, Ria Ambarwati, Sri Noor Mintarsih, Setyo Prihatin and M. Jaelani	2017	Efektifitas Edukasi Dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang	Desain penelitian <i>Quasy Experimental</i> dengan rancangan one group pretest-postest. Analisis data berdistribusi normal dengan uji uji <i>normalitas data</i>	Ada pengaruh edukasi gizi dengan media audiovisual terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang sesudah diberikan perlakuan dengan nilai ( $p=0,002$ ). Tidak ada pengaruh edukasi gizi dengan media	Keterbatasan penelitian diperlukan waktu yang lama dan cara yang tepat untuk menimbulkan perubahan terkait sikap tentang gizi.

No	Nama Penelitian	Tahun	Judul	Metode	Hasil Akhir	Keterbatasan Penelitian
				<i>Shapiro-Wilk</i> dilanjutkan dengan uji <i>independent t test</i> dan berdistribusi tidak normal dengan uji <i>Mann Whitney</i> .	audiovisual terhadap sikap tentang gizi seimbang sesudah diberikan perlakuan dengan nilai ( $p = 0,080$ ).	
3.	Fachruddin Perdana, Siti Madaniyah, Ikeu Ekayanti	2017	Pengembangan Media Edukasi Gizi Berbasis Android dan Website Serta Pengaruhnya Terhadap Perilaku Tentang Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar	Desain penelitian yang digunakan adalah <i>Quasy Experiment al</i> . Analisis data dengan uji statistic.	Terdapat perubahan positif terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik anak SD setelah edukasi gizi. Sebelum intervensi, anak sekolah memiliki pengetahuan yang baik, sikap positif, dan praktik gizi seimbang yang baik berturut-turut sebesar 72,9%, 78,5%, 54,9%. Setelah intervensi, pengetahuan, sikap, dan praktik meningkat sebesar 11,8%, 5,5%, 15,9%	Pelaksanaan edukasi gizi berbasis android dan website sebaiknya dilakukan secara bertahap, berkelanjutan, dan terus menerus untuk mencapai perubahan perilaku. Memerlukan keterlibatan dan dukungan dari berbagai pihak lainnya.
4.	Smart, Rebekah, et	2015	Women's Experience	Data penelitian	Hasil akhir penelitian	Keterbatasan dalam penelitian

No	Nama Penelitian	Tahun	Judul	Metode	Hasil Akhir	Keterbatasan Penelitian
	al.		with a Mindful Eating Course on a University Campus: A Pilot Study	bersifat Kualitatif yang dianalisis dengan menggunakan metode studi kasus Intristik, didukung oleh ukuran sebelum dan sesudah makan dari Mindful Eating dan Disordered Eating.	menunjukkan tiga hasil utama yaitu Peningkatan Kesadaran, Perilaku Baru dalam Makan, dan Hambatan untuk Berlatih, dengan pengalaman penting dalam membatasi asupan makanan.	ini sampel yang digunakan kecil.
5.	Katterman <i>et al.</i>	2014	Mindfulness meditation as an intervention for binge eating, emotional eating, and weight loss : A systematic review	Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode PRISMA untuk tinjauan sistematis, penelitian ini telah meninjau 14 studi yang menyelidiki Meditasi Mindfulness sebagai intervensi utama dan menilai pesta	Hasil akhir dalam penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh Intervensi Mindfulness pada pesta makan dan emosi memakan. Serta adanya pengaruh Intervensi Mindfulness pada berat badan.	Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu daerah penelitian yang relatif masih baru dan dibatasi oleh kurangnya perbandingan kondisi aktif dan ukuran sample yang kecil. Selain itu, penelitian ini bersifat heterogen dalam hal populasi target, komponen intervensi, dan hasil utama. Risiko dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa ada



No	Nama Penelitian	Tahun	Judul	Metode	Hasil Akhir	Keterbatasan Penelitian
				makan, makan emosional, dan / atau perubahan berat badan.		variabilitas substansial dalam kehadiran dan penyesuaian data yang dilaporkan.
6.	G. Moretti, P. Muniz, C. Tavares et al.	2014	Prevalence of and factors associated with overweight among university students from Rio Branco, Acre – Brazil	Metode dalam penelitian ini menggunakan analisis Univariat yang dilakukan dengan menggunakan Uji Chi-Square Pearson atau Uji Ketepatan Fisher. Variabel dengan nilai $p < 20\%$ pada analisis Univariat dimasukkan dalam model Regresi Poisson Berganda.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prevalensi kelebihan berat badan adalah 35,6%. Dalam model regresi berganda untuk siswa pria yang disesuaikan dengan usia, kelebihan berat badan dikaitkan dengan status perkawinan, pendapatan rumah tangga, hipertensi, dan menonton televisi setiap hari. Dalam model regresi berganda untuk siswa perempuan, variabel tetap yang terkait adalah status kesehatan yang dirasakan sendiri, hipertensi, dan konsumsi	Keterbatasan dalam penelitian ini adalah desain cross-sectionalnya tidak mengizinkan untuk menentukan apakah asosiasi yang ditemukan adalah kausal. Jadi, membalikkan kausalitas tidak dapat dikecualikan. Kekuatan dalam penelitian ini termasuk persentase kecil dari kerugian dan penolakan, penggunaan perwakilan dan sampel probabilitas mahasiswa, dan fakta bahwa mahasiswa direkrut dari lembaga publik dan swasta .

No	Nama Penelitian	Tahun	Judul	Metode	Hasil Akhir	Keterbatasan Penelitian
					alkohol dalam sebulan terakhir. Kegemukan ditentukan oleh kombinasi berbagai faktor yang berbeda dalam penelitian ini antara pria dan wanita.	

Penelitian sebelumnya telah meneliti bahwa adanya perubahan terkait pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah dilakukannya intervensi gizi berupa booklet, audiovisual, dsb. Sedangkan pada penelitian ini, peneliti ingin melihat apakah intervensi edukasi gizi “*EMPIRE*” berbasis online efektif terhap tingkat pengetahuan dan sikap terkait gizi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.