

BAB I

PENDAHULUAN

Latar belakang

Usia sekolah merupakan masa pertumbuhan yang pesat dimana terjadi perkembangan fungsi fisik dan fungsi kognitif. Pada fase ini membutuhkan gizi yang seimbang karena makanan yang cukup dan aktivitas fisik sangat baik untuk pertumbuhan otak yang sehat dan pembelajaran yang optimal. (Meo et al., 2019). Fungsi kognitif adalah istilah yang luas yang merujuk pada proses mental yang terlibat dalam memperoleh pengetahuan, manipulasi informasi, dan penalaran. Fungsi kognitif mencakup ranah dari persepsi, ingatan, pembelajaran, perhatian, pengambilan keputusan, dan kemampuan Bahasa (Kiely, 2014). Fungsi kognitif memainkan peran penting dalam pencapaian akademis dan pengambilan keputusan terkait kesehatan anak-anak dan remaja (J. F. W. Cohen, 2016)

Salah satu faktor yang mempengaruhi fungsi kognitif yaitu status gizi, status gizi mampu mempengaruhi fungsi kognitif. Dalam hal ini, kelebihan energi dari makanan mampu mempengaruhi fungsi seluruh tubuh. Secara khusus, otak menggunakan lebih banyak energi daripada organ manusia lainnya dan lipid mewakili sekitar 50% dari beratnya. (Chianese et al., 2017). Pola makan yang kurang tepat dalam jangka waktu lama dan mempengaruhi status gizi mampu mempengaruhi kemampuan individu dalam fungsi kognitif mengambil keputusan (Favieri et al., 2019). Menurut hasil penelitian gentier (2013) Anak-anak *overweight* lebih lambat dibandingkan dengan anak berstatus gizi normal dalam melakukan pengambilan keputusan untuk merencanakan dan mengontrol gerakan (Gentier et al., 2013). Sementara itu, penelitian lain juga mendukung bahwa ketika seseorang memiliki kemampuan pengambilan keputusan yang baik .maka juga memiliki tingkat motorik yang lebih baik.(Augustijn et al., 2018)

Hasil penelitian di Saudi Arabia menunjukkan bahwa fungsi kognitif partisipan remaja yang mengalami gizi lebih berada dalam kisaran yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang memiliki status gizi normal. Anak sekolah yang memiliki IMT tinggi harus menurunkan berat badan mereka agar memiliki nilai fungsi

kognitif dalam kisaran normal (Meo et al., 2019). Hasil penelitian di London menunjukkan bahwa penurunan berat badan yang disengaja di antara obesitas dan kelebihan berat badan dikaitkan dengan peningkatan kinerja kognitif yaitu attention, fungsi eksekutif, dan memory.(Veronese et al., 2017). Manajemen berat badan yang efektif memerlukan pemantauan diri yang berkelanjutan terhadap berat badan dan asupan makan, termasuk peningkatan kesadaran akan memicu eksternal yang mendorong makan berlebihan, pelatihan mindfulness telah diusulkan untuk membantu memecahkan masalah obesitas yang berkembang. (Carrière et al., 2018). Menurut penelitian Kusuma Putri, dkk (2020) menunjukkan bahwa edukasi gizi *mindful eating* semi online dan edukasi gizi GENTAS selama 1 bulan menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan berat badan, asupan zat gizi makro dan *mindful eating*. (Kusuma Putri, K, D., Palupi, C, K., 2020)

Edukasi gizi adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi. Semakin tinggi pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makanan. Edukasi bisa dilakukan melalui beberapa media dan metode. Edukasi yang dilaksanakan dengan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas audiens dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan. selain itu, media juga dapat membantu edukator dalam menyampaikan materi. (safitri, 2016). Menurut penelitian Liyanagedera 2017 Pemberian edukasi gizi terkait status gizi lebih pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan gizi dan memiliki perubahan dalam pemilihan makanan yang tepat sehingga dapat memenuhi sesuai dengan penanggulangan status gizi lebih pada remaja yaitu dengan cara pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Melakukan intervensi farmakologis dengan jangka waktu yang panjang, namun memiliki dampak yang baik. (Liyanagedera et al., 2017).

Selain itu, terdapat salah satu metode lain yang mampu memperbaiki fungsi kognitif yaitu berpuasa. Selain menurunkan berat badan, puasa Ramadhan juga berpengaruh terhadap fungsi kognitif dimana dalam hasil penelitian Maria menunjukkan bahwa fungsi kognitif pada siswa saat berpuasa lebih baik daripada mereka yang tidak berpuasa. Pada penelitian Nikfarjam et al (2013) yang melakukan penelitian terhadap rata-rata kecerdasan emosional selama puasa Ramadhan. Hasilnya

menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kecerdasan emosional saat puasa Ramadhan hingga satu bulan setelah puasa Ramadhan, selain itu pengetahuan responden terkait penyuluhan gizi seimbang selama berpuasa semakin bertambah. selain sebagai bentuk ibadah, puasa Ramadhan juga sangat bermanfaat bagi kesehatan mulai dari mengistirahatkan organ-organ pencernaan, meningkatkan system kekebalan tubuh, memperbaiki fungsi hormone, dan meningkatkan fungsi fisiologis organ tubuh (Yap HK, Liu ID, 2019).

Makan dengan penuh kesadaran (*mindful eating*) adalah menikmati makanan dengan menggunakan semua indera tanpa penilaian. Prinsip-prinsip dasar makan dengan penuh perhatian melibatkan mendengarkan isyarat eksternal tubuh (yaitu, lapar dan kenyang) untuk menghindari konsumsi berlebihan dan memanfaatkan isyarat eksternal (mengurangi ukuran porsi dan gangguan saat makan, dan makan perlahan). Menurut penelitian Nurmasiyita bahwa memberikan intervensi gizi terhadap remaja kelebihan berat badan dapat meningkatkan pengetahuan gizi, hal tersebut akan berpengaruh dalam pemilihan makanya dan mengonsumsi makanan yang dapat memenuhi syarat kebutuhan zat gizi. Intervensi yang akan diberikan berupa “*EMPIRE*” sebagai intervensi gizi yang akan digunakan untuk memberikan edukasi gizi tentang *mindful eating* dengan cara pendekatan psikologis yang mengatasi permasalahan gizi serta meningkatkan fungsi kognitif remaja putri.

Survei pendahuluan terhadap remaja usia 15-17 tahun menunjukkan hasil rata-rata responden tidak mudah fokus saat belajar, menggunakan logika dalam menemukan fakta baru, 4 dari 6 responden melihat konsekuensi dari setiap keputusan yang diambil dan 3 dari 6 responden belum bisa berfikir kritis dalam pengambilan keputusan. Selain itu, responden merasa kemampuan fokus saat jam pelajaran berkurang dikarenakan kenaikan berat badan yang tidak disengaja, hal ini karena responden menjadi mudah mengantuk dan lelah saat jam pelajaran. masih banyak responden yang mencari informasi kesehatan melalui platform *whatsapp*, *google*, dan *youtube*. Sebagian responden khawatir dengan prestasi belajarnya dikarenakan kemampuan fokus responden yang sulit untuk fokus dalam pelajaran dikarenakan mudah mengantuk dan lelah setelah terjadi kenaikan berat badan.

Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian berbasis online terkait “Pengaruh edukasi gizi “*EMPIRE*” sebelum Ramadhan pada fungsi kognitif pada remaja dengan gizi lebih” dengan tujuan untuk menciptakan perubahan fungsi kognitif (fokus, ingatan, pembuatan keputusan) dalam menangani masalah status gizi lebih yang terjadi di Indonesia khususnya pada remaja putri.

Identifikasi masalah

Berdasarkan permasalahan yang sudah di jelaskan di latar belakang, anak-anak sekolah yang memiliki IMT tinggi harus mengurangi berat badan mereka agar dapat memiliki fungsi kognitif dalam kisaran normal. Dampak negatif yang berkaitan dengan obesitas terhadap fungsi kognitif yaitu pengurangan memori, fungsi eksekutif dan peningkatan impulsive adalah beberapa fungsi kognitif yang muncul sebagai konsekuensi dari kesehatan obesitas. Permasalahan status gizi lebih tersebut berkaitan dengan psikologis yang akan berpengaruh terhadap pola makan. Sehingga dari permasalahan yang sudah djelaskan di latar belakang, peneliti ingin melakukan intervensi edukasi gizi “*EMPIRE*” atau *Emotion and mind power in relationship with eating* tentang edukasi gizi sebelum Ramadhan yang berkaitan dengan mindful eating melalui pendekatan psikologis. Dengan ini diharapkan intervensi tersebut diharapkan dapat mengurangi angka kejadian status gizi lebih pada remaja. pada pemberian edukasi tersebut dapat terlihat apakah ada pengaruh edukasi “*EMPIRE*” sebelum Ramadhan terhadap fungsi kognitif pada remaja.

Pembatasan Masalah

Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah edukasi “*EMPIRE*” dapat efektif atau tidak terhadap fungsi kognitif pada remaja dengan gizi lebih.

Perumusan Masalah

- 1.4.1 Apakah ada pengaruh edukasi gizi “*EMPIRE*” sebelum Ramadhan terhadap fungsi kognitif pada remaja dengan gizi lebih?

Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh edukasi gizi “*EMPIRE*” sebelum ramadhan pada fungsi kognitif remaja putri dengan gizi lebih

1.5.2 Tujuan Khusus

1. Untuk Menganalisis pengaruh edukasi gizi “EMPIRE” sebelum Ramadhan pada fungsi kognitif (fokus) remaja putri dengan gizi lebih.
2. Untuk Menganalisis pengaruh edukasi gizi “EMPIRE” sebelum Ramadhan pada fungsi kognitif (ingatan) remaja putri dengan gizi lebih.
3. Untuk Menganalisis pengaruh edukasi gizi “EMPIRE” sebelum Ramadhan pada fungsi kognitif (pengambilan keputusan) remaja putri dengan gizi lebih.

Manfaat Penelitian

1.6.1 Bagi penulis

Manfaat untuk peneliti adalah mengetahui keefektivan edukasi gizi “EMPIRE” sebelum Ramadhan pada fungsi kognitif pada remaja putri dengan gizi lebih.

1.6.2 Bagi responden

Manfaat dari hasil edukasi gizi “EMPIRE” ini diharapkan dapat membantu dalam meningkatkan fungsi kognitif pada remaja putri dengan gizi lebih.

Keterbaruan Penelitian

Tabel 1.1 penelitian terdahulu mengenai edukasi gizi 1

No	Nama peneliti	tahun	judul	metode	Hasil akhir	Keterbatasan penelitian
1.	Supinya in-iw, Tridsanun Saetae, and Booying Manaboroboon	2012	Efektivitas program pendidikan gizi berbasis sekolah pada remaja obesitas : studi acak terkendali	Kohort prospektif dan uji coba terkontrol secara acak.	Pendidikan gizi interaktif intensif yang berfokus pada pemilihan makanan sehat, perhitungan energy makanan dan pertukaran	Penelitian ini tidak dapat menyiratkan keefektivan intervensi untuk semua siswa sekolah menengah, terutama sekolah khusus laki-laki

					makanan telah menunjukkan beberapa perubahan pada IMT peserta dan berdampak pada sikap diet sehat mereka.	karena kami tidak tahu hasil pasti yang mungkin berbeda lintas gender dan keadaan yang beragam
2.	Aysun Ardic, PhD, Semra Erdogan, PhD	2016	Efektivitas program remaja gaya hidup sehat COPE : intervensi berbasis sekolah	Delapan puluh tujuh (45 dalam kelompok intervensi, 42 dalam kelompok control) remaja dimasukan dari dua sekolah menengah yang berbeda dari program intervensi. Data analisis dengan menggunakan statistic deskriptif, chi-square pearson, uji eksak fisher, uji student-t, pengukuran	Tidak ada perbedaan signifikan yang ditemukan antara kelompok intervensi dan control dalam karakteristik deskriptif, variable perilaku dan kognitif remaja.	Kelompok control diterima instruksi dalam topik kesehatan yang tidak disertakan dalam program T-COP, tidak ada komponen aktivitas fisik di kelompok control

				berulang analisis varians dan ukuran efek cohen d.		
3.	Ravi Masitah, Eti Poncorini	2018	Pengaruh pendidikan gizi dengan media social terhadap persepsi body image remaja	Jenis penelitian adalah Quasi Experimental design dengan rancangan penelitian Nonequivalent control group. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI IPA SMAN 1 wates (kelompok intervensi) dan SMAN 1 lendah (kelompok control) kabupaten kulon progo.	Ada pengaruh pendidikan gizi dengan media social terhadap persepsi body image remaja	Subjek penelitian tidak semuanya memiliki persepsi terhadap ukuran tubuh yang sepadat dengan status gizinya
4.	Witri Priawantiputri, Mamat Rahmat, Asep Iwan Purnawan	2019	Efektivitas pendidikan gizi dengan media kartu edukasi gizi terhadap	Rancangan dalam penelitian adalah kuasi eksperimen with pretest-posttest control group.	Pemberian pendidikan gizi dengan menggunakan media kartu edukasi gizi	Pemberian pendidikan

			<p>peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku makanan jajanan anak sekolah</p>	<p>Desain penelitian ini digunakan untuk membandingkan hasil intervensi dari pendidikan gizi yang diberikan pada dua kelompok yaitu kelompok perlakuan diberikan media kartu edukasi dan kelompok control diberikan ceramah saja.</p>	<p>lebih efektif meningkatkan pengetahuan siswa dibandingkan dengan pendidikan gizi dengan cara konvensional (hanya ceramah).</p>	<p>gizi dengan media edukasi gizi ini ternyata belum efektif untuk meningkatkan sikap dan perilaku makanan jajanan pada anak sekolah</p>
5.	<p>Jeanne Grace, Cara Biggs, Alden Naikker, Sarah Moss</p>	<p>2021</p>	<p>Pengaruh aktivitas jasmani dan edukasi gizi terhadap indeks masa tubuh, tekanan darah dan variable biokimia pada remaja kegemukan dan obesitas.</p>	<p>Sebuah studi intervensi 10 minggu pretest-posttest kuasi eksperimental dilakukan di dua sekolah semi swasta di kota eThekwini, afrika selatan. Kota madya meliputi beberapa</p>	<p>Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik 10 minggu dan intervensi gizi meningkatkan indeks massa tubuh dan mengurangi tekanan darah</p>	<p>Pertama, durasi program intervensi seharusnya lebih lama, tetapi karena ketidakpatuhan peserta, intervensi dihentikan setelah 10 minggu bukan 16 minggu.</p>

				<p>pemukiman tetangga dengan populasi 3.442.361 dengan kepadatan 2.291,31 km, menurut survey masyarakat tahun 2007, afrika hitam (74%), afrika putih (27%), india (7%) dan asia (17%) terutama mendiami daerah tersebut.</p>	<p>dan variable biokimia yang dipilih pada remaja kelebihan berat badan dan obesitas</p>	<p>Kedua, kuantifikasi massa otot dan massa lemak akan memberikan informasi tambahan untuk memahami penurunan BMI yang signifikan. Ketiga, ADL kelompok control yang diterjemahkan ke aktivitas fisik waktu luang tidak diukur dengan parameter atau akselerometer. Meskipun peserta diminta untuk mencatat ADL mereka, sebagian besar control mengabaikan untuk mencatat</p>
--	--	--	--	--	--	---

						ADL. Keempat, pengukuran tekanan darah tidak didasarkan pada serangkaian pengukuran tetapi pada satu titik waktu
--	--	--	--	--	--	---

Penelitian sebelumnya telah melakukan Efektivitas program pendidikan gizi berbasis sekolah pada remaja obesitas, Efektivitas program remaja gaya hidup sehat COPE, Pengaruh pendidikan gizi dengan media social terhadap persepsi body image remaja, Efektivitas pendidikan gizi dengan media kartu edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku, edukasi gizi terhadap indeks masa tubuh, tekanan darah dan variable biokimia pada remaja kegemukan dan obesitas. Sedangkan pada penelitian ini, peneliti akan meneliti pengaruh edukasi gizi “EMPIRE” sebelum Ramadhan pada fungsi kognitif remaja putri dengan gizi lebih.

