

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas saat ini menjadi suatu masalah bagi kesehatan masyarakat di dunia. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) lebih dari 650 milyar orang dewasa mengalami obesitas pada tahun 2016. Prevalensinya 13% (11% pada laki-laki dan 15% pada wanita). Prevalensi orang dewasa yang mengalami obesitas di negara Indonesia semakin meningkat setiap tahunnya (WHO, 2016). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi obesitas untuk remaja yang berumur lebih dari 18 tahun secara nasional yaitu 21,8%. Selain itu, untuk prevalensi obesitas sentral pada orang dengan usia lebih dari 15 tahun yaitu 31,0% yang berate prevalensinya lebih tinggi dibandingkan pada tahun 2013 yaitu 26,6%. Pada kelompok usia dewasa, dibandingkan laki-laki perempuan termasuk kedalam kelebihan berat badan yang tinggi (Riskesdas, 2018).

Obesitas merupakan penyakit yang dapat disebabkan oleh penimbunan jaringan lemak yang berlebihan pada tubuh. Obesitas dapat mengenai semua orang, termasuk anak- anak maupun orang dewasa. Obesitas pada siswa biasanya disebabkan oleh beberapa faktor seperti banyak mengonsumsi makanan cepat saji (*fastfood*), kurangnya melakukan aktivitas fisik, status sosial ekonomi, pengaruh dari iklan, faktor psikologis, faktor genetik, usia, dan jenis kelamin (Wulandari *et al.*, 2016).

Selama pandemi Covid-19 seperti saat ini menimbulkan dampak yang besar terhadap semua orang seperti orang-orang sekarang lebih memilih menggunakan layanan GoFood, GrabFood, dan ShopeeFood untuk membeli suatu makanan. Hal ini menimbulkan seseorang malas bergerak. Kemudian dampak lain dari pandemi Covid- 19 ini menyebabkan terbatasnya seseorang untuk melakukan olahraga seperti berenang, bersepeda, dan aktivitas fisik yang dapat dilakukan ditempat umum. Hal tersebut dapat memicu timbulnya obesitas.

Aktivitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan seperti berjalan kaki, bekerja, bersepeda, dan olahraga. Dengan adanya aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mencegah penyakit tidak menular (WHO, 2017).

Obesitas merupakan faktor risiko utama penyakit tidak menular seperti diabetes tipe 2 gangguan muskuloskeletal, kardiovaskular seperti penyakit jantung dan stroke, dan juga beberapa jenis kanker, menurut *Center for Disease Control and Prevention* (CDC, 2021) untuk mengatasi terjadinya obesitas dapat dilakukan berbagai cara seperti :

1. Mengurangi berbagai macam makanan seperti banyak mengandung bahan seperti minyak dan lemak. Makanan ini membuat tubuh . menghasilkan kelebihan lemak di dalam tubuh.

2. Memperbanyak olahraga, olahraga sangat berguna bagi tubuh dari yang dapat mengubah suatu lemak menjadi karbohidrat yang berfungsi sebagai energi yang dapat berguna untuk beraktivitas. Jika kita banyak melakukan olahraga alhasil lemak yang ada dalam tubuh akan dibakar menjadi suatu energi. Oleh karena itu sangat penting melakukan olahraga bagi tubuh agar tubuh menjadi sehat dan bugar .
3. Jangan terlalu banyak makan nasi berlebih jika kita tidak melakukan aktivitas fisik, karena dapat mengakibatkan obesitas. Kurangi mengemil makanan atau makanan ringan, seperti makanan instan, cokelat, biskuit.
4. Menjaga tetap ideal dan tidak berisiko dengan mempertahankan Indeks Massa Tubuh (IMT) di kisaran 18,5-22,9 kg/m² (CDC, 2021).

Dengan pesatnya perkembangan teknologi informasi dan jumlah pengguna internet yang kian meningkat, media sosial telah menjelma menjadi salah satu sumber informasi yang paling familiar bagi masyarakat. Media sosial adalah platform berbasis internet yang mudah digunakan oleh semua orang, memungkinkan pengguna untuk membuat dan berbagi konten (informasi, pendapat, dan minat) ke jangkauan yang lebih luas dalam berbagai konteks (informasi, pendidikan, sindiran, kritik, dan sebagainya) kepada masyarakat yang lebih luas (Rosarita, 2018).

Dalam beberapa tahun terakhir ini, para remaja semakin terlibat dalam teknologi, menghabiskan waktunya untuk menggunakan media sosial, mengirim pesan teks, dan bermain *game* di perangkat elektronik seperti *smartphone* dan *tablet*. Hal tersebut dikarenakan seseorang yang menggunakan media sosial lebih leluasa untuk menemukan, mengontrol, dan juga berbagi informasi yang mereka sukai. Hal inilah yang membedakan antara media sosial dan media yang lebih tradisional (seperti televisi dan majalah), dan berpotensi menimbulkan bahaya yang lebih besar (Sukanto *et al.*, 2019).

Media sosial efektif untuk mempromosikan berbagai macam hal ini karena mudah untuk dilakukan, menjangkau *market share* yang sangat luas, serta tidak berbayar dalam penggunaannya. Media sosial juga sangat efektif untuk sarana pendidikan kesehatan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman pengguna, mengembangkan kesadaran akan pentingnya berperilaku sehat tidak hanya berperan sebagai media promosi, media sosial dapat berperan sebagai media untuk meningkatkan perilaku seseorang ke arah yang semakin baik. Tujuan dari penggunaan media sosial untuk mempromosikan perubahan perilaku kesehatan biasa disebut dengan konsep pemasaran sosial (Putri and Prayoga, 2021).

Pendekatan khalayak, sehingga strategi komunikasi yang digunakan sebaiknya ialah yang paling sesuai dengan keseharian seseorang merupakan salah satu dari konsep utama pemasaran sosial (French, 2012). Data dari *We Are Social* (2019) menyatakan 92% pengguna internet di negara

Indonesia berperan aktif dalam menggunakan media sosial. Rata-rata waktu yang digunakan untuk menggunakan media sosial melalui perangkat jenis apapun mencapai 3 jam 26 menit. Hal ini menunjukkan jika masyarakat Indonesia sangatlah menggemari media sosial. Akses informasi mengenai pencegahan obesitas perlu disebar luaskan yang berguna untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan obesitas pada siswa (We Are Social, 2019).

Segala informasi melalui internet sangat dirasakan kegunaan dan manfaatnya jika digunakan untuk hal-hal yang positif. Seiring berkembangnya waktu fasilitas internet dapat digunakan untuk berbagai tujuan pemenuhan kebutuhan. Semua kebutuhan manusia dapat dengan mudah diselesaikan, mulai dari memenuhi kebutuhan sewaktu-waktu, mencari informasi, sampai dengan pemenuhan kebutuhan hiburan (Hakim & Raj, 2017: 208).

Menurut Abibakrin (2015) edukasi berarti suatu kondisi yang memberikan pengetahuan, pemahaman, dan pengajaran yang bersifat mendidik, memberikan pelajaran pada individu maupun kelompok dan masyarakat. Oleh karena itu, dengan adanya edukasi tersebut dapat menjadikan sesuatu tersebut menjadi lebih baik. Edukasi dapat dilakukan secara online dengan menggunakan media yang terdapat pada internet (Abibakrin M. N, 2015)

Etika dalam berkomunikasi dan berinteraksi sudah diatur dalam agama Islam, sehingga dijamin sekarang dapat diimplementasikan

terhadap penggunaan media sosial hal ini sesuai pada al- Qur'an Surah al-Ahzab ayat 70.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٧٠﴾

Terjemahnya: “Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kamu kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang benar” (QS. Al-Ahzab/33: 70) (Qur'an Kemenag, 2019).

Kita seharusnya menggunakan media sosial dengan bijaksana. Selain itu para remaja seringkali lupa untuk menjaga pola makan dan gaya hidupnya seperti makan makanan yang tidak sehat dan makan yang berlebihan, hal tersebut dapat menyebabkan obesitas. Sebagaimana tercantum dalam Q.S. Al- A'raf ayat 31 :

يٰٓبَنِي ءَادَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣١﴾

Terjemahnya : Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap(memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan (QS. Al-A'raf/7 : 31) (Qur'an Kemenag, 2019).

Para remaja rentan terkena obesitas dimasa pandemi ini dikarenakan para remaja kurang melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi makanan cepat saji, dan pola hidup yang kurang sehat sehingga dapat menimbulkan penyakit obesitas, maka dari itu pentingnya dilakukan edukasi terkait

obesitas. Berdasarkan uraian diatas, belum banyak dilakukan penelitian terkait topik ini, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan pengaruh edukasi berbasis media sosial dalam meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan obesitas pada remaja

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah penelitian ini adalah : “Adakah pengaruh edukasi berbasis media sosial dalam meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan obesitas pada remaja?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menilai pengaruh edukasi berbasis media sosial dalam meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan obesitas pada remaja

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi media sosial yang disukai remaja sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.
- b. Untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial dalam sehari.
- c. Untuk menganalisis tingkat pengetahuan remaja tentang pencegahan obesitas sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan kajian dan referensi untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan dan bagi penelitian di masa yang akan datang khususnya mengenai pencegahan obesitas dan dapat memberikan informasi yang berguna bagi bidang kesehatan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi remaja

Hasil dari penelitian ini diharapkan remaja menjadi bertambah wawasan tentang obesitas dan berupaya untuk mencegah tentang terjadinya obesitas.

b. Bagi pihak sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber pembelajaran untuk melakukan edukasi kepada siswa mengenai pentingnya pemanfaatan media sosial untuk pencegahan obesitas.

c. Bagi tenaga kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menambah bukti dalam merencanakan program pencegahan obesitas.

d. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian di komunitas.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No.	Judul dan Penulis	Negara	Variabel	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	(Riswanti, 2016) Media Buletin dan Seni Mural dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan Obesitas	Indonesia	1.Variabel Independen: Pemanfaatan media buletin dan seni mural 2.Variabel Dependen : Pengetahuan obesitas	Eksperimen Semu (<i>quasi experimental design</i>) dengan <i>rancangan pretest post-test control group design</i>	Penyuluhan gizi dengan menggunakan media buletin dan seni mural sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak sekolah	Persamaan : 1.Variabel Dependen	Perbedaan : 1. Tempat Penelitian 2. Responden
2.	(Nanda, 2017) Pengaruh penyuluhan gizi tentang pencegahan obesitas dengan media film animasi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap anak sekolah SD Muhammadiyah 01 Pematang Siantar	Indonesia	1.Variabel Independen : Penyuluhan dengan media animasi 2.Variabel Dependen: Pengetahuan dan sikap	<i>Quasi experimental</i> dengan menggunakan <i>rancangan pre-and post- test group design,</i>	Penayangan film animasi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar tentang pencegahan obesitas	Persamaan : 1.Variabel Dependen	Perbedaan : 1.Tempat Penelitian 2.Responden
3.	(Sifa, 2016) Penggunaan Media Sosial sebagai Media Penyuluhan terhadap Perubahan Pola Makan Remaja SMA Gizi Lebih di Kota Yogyakarta	Indonesia	1.Variabel Independen : Penggunaan media sosial 2.Variabel Dependen: Perubahan pola makan	<i>Quasy experimental with control group design</i>	Pengetahuan meningkat setelah mendapatkan penyuluhan baik pada kelompok kontrol (ceramah)	Persamaan : 1.Variabel independen	Perbedaan : 1.Tempat Penelitian 2.Responden