

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Obesitas adalah penyakit kronis kompleks yang dapat diketahui dengan adanya timbunan lemak yang berlebihan dan dapat menimbulkan permasalahan kesehatan (*World Health Organization, 2024*). Peningkatan angka obesitas akan menimbulkan banyaknya penyakit yang dapat berdampak pada krisis kesehatan yang besar (*Baohong et al., 2021*). Obesitas memiliki hubungan dengan peningkatan mortalitas yang signifikan dan dapat memberikan risiko penurunan harapan hidup 5-10 tahun (*Habibie et al., 2022*). Obesitas akan berhubungan dengan peningkatan risiko munculnya berbagai permasalahan penyakit tidak menular yang dapat meliputi tekanan darah tinggi, penyakit pada jantung, penyakit diabetes melitus dan penyakit pada pernafasan (*Mardiana et al., 2022*). Kelompok remaja menjadi salah satu kelompok yang memiliki kerentanan untuk mengalami obesitas yang dapat berdampak dalam penurunan kesehatan dan produktivitas (*Gifari et al., 2020*).

Periode remaja menjadi masa transisi dari ketika anak menuju masa dewasa (*Suryana et al., 2022*). Remaja menjadi kelompok yang memiliki umur dalam rentang 10 sampai 19 tahun (*WHO, 2021*). Obesitas pada remaja menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian karena remaja obesitas memiliki peluang 80% menjadi obesitas di masa dewasa (*Mutia et al., 2022*). Remaja umur 16-18 tahun memiliki permasalahan terkait gizi yang dapat diakibatkan adanya perubahan pada gaya hidup, pola makanan dan penekanan pada penampilan fisik (*Kurdanti et al., 2015*). Penanganan obesitas yang dilakukan sejak dini akan menghasilkan kualitas hidup yang menjadi lebih baik dan biaya perawatan kesehatan yang dapat ditimbulkan menjadi lebih rendah (*Gallegos et al., 2024*). Usia remaja menjadi salah satu periode usia yang efektif dalam penanganan obesitas yang dikarenakan pada usia dewasa akhir dan lansia terjadinya penurunan laju metabolisme serta penurunan kemampuan aktivitas fisik (*Kusteviani, 2015*).

Berdasarkan data WHO (2022) 160 juta kelompok anak dan remaja yang memiliki umur 5-19 tahun mengalami obesitas. Sedangkan berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, menunjukkan prevalensi obesitas umur 16- 18 tahun berada di 3,3% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Pola sebaran obesitas remaja umur 16-18 tahun di semua provinsi di Indonesia masuk kategori rendah kecuali Provinsi DKI Jakarta, Bangka Belitung, Kepulauan Riau, Daerah Istimewa Yogyakarta, Jawa Barat, Jawa Timur, Kalimantan Timur, Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan, Sulawesi Utara dan Gorontalo. Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta menjadi provinsi yang memiliki prevalensi obesitas pada remaja usia 16-18 tahun tertinggi, yaitu di angka 5,6%. Sedangkan berdasarkan data di tingkat kabupaten dan kota, prevalensi obesitas di Kota Yogyakarta sebesar 6,4%, Kabupaten Bantul sebesar 6,37%, Kabupaten Sleman sebesar 5,25%, Kabupaten Kulon Progo sebesar 4,36 dan Kabupaten Gunung Kidul sebesar 4,2% (Dinas Kesehatan DIY, 2023).

Obesitas memiliki dampak pada perubahan fungsi tubuh yang terganggu diakibatkan adanya berat badan yang tidak sesuai, seperti fungsi sistem saraf, pernafasan, kardiovaskular, muskuloskeletal, gastrointestinal, endokrin dan reproduksi. Remaja obesitas memiliki kerentanan untuk mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi dan merasa rendah diri (Sumarni dan Bangkele, 2023). Obesitas menjadi masalah yang dapat menurunkan rasa percaya diri dan adanya peluang mendapatkan diskriminasi dari lingkungan sekitarnya yang dapat menyebabkan munculnya gangguan psikologis yang menjadi permasalahan serius pada remaja (Asnidar *et al.*, 2022). Masalah obesitas bukan hanya berdampak pada kesehatan, tetapi berimplikasi pada masalah timbulnya beban ekonomi (Wulansari *et al.*, 2016). Obesitas dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup dan peningkatan biaya perawatan hidup (Gallegos *et al.*, 2024).

Terdapat faktor- faktor yang dapat menyebabkan munculnya masalah obesitas pada remaja, seperti pengetahuan gizi yang kurang dan kurangnya pola makan yang optimal (Mulyani *et al.*, 2020). Selain itu, faktor genetika, faktor sosial

ekonomi dan faktor gaya hidup juga menjadi faktor- faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas (Priyoto, 2015). Remaja dengan pengetahuan yang baik akan memiliki risiko obesitas 2,6 kali lebih rendah jika dibandingkan dengan mereka yang memiliki pengetahuan kurang (Syifa dan Djuwita, 2023). Pengetahuan gizi menjadi sebuah aspek kognitif yang dapat menggambarkan terkait pemahaman seseorang tentang gizi, sehingga pola makan akan ditentukan oleh pengetahuan gizi (Netty *et al.*, 2022). Salah satu studi menunjukkan bahwa pada individu dengan kebiasaan makan yang tidak teratur akan berpeluang untuk memiliki obesitas (Baohong *et al.*, 2021). Sedangkan dalam penelitian lain menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik terkait obesitas dapat mempengaruhi persepsi seseorang secara positif dan selanjutnya dapat mempengaruhi pola makan (Olodu *et al.*, 2020). Kelompok remaja yang memiliki pengetahuan baik akan berpengaruh pada sikap remaja yang cenderung positif (Nisirati, 2022). Persepsi yang positif dapat meningkatkan motivasi pada individu untuk melakukan perubahan perilaku kesehatan yang mencegah timbulnya suatu penyakit (Pranata *et al.*, 2024). Perubahan perilaku berakar pada faktor intrinsik seperti motivasi kesiapan untuk berubah, dan kepercayaan diri yang semuanya terlibat dalam konstruksi efikasi diri (Faghri *et al.*, 2016).

Efikasi diri dapat didefinisikan sebagai keyakinan individu terkait kemampuannya untuk dapat mencapai tindakan atau tujuan yang menjadi tujuan atau ingin dicapai oleh individu (Septianingtyas *et al.*, 2022). Seseorang akan melakukan perubahan perilaku baru ketika dapat berpikir dan percaya dapat melakukan perubahan perilaku (Khomsan dan Firdaus, 2022). Berdasarkan teori *Health Belief Model*, seseorang akan melakukan perubahan perilaku kesehatan yang didasari persepsi dan kepercayaan dalam diri individu. Efikasi diri akan membangun kehadiran keyakinan individu dapat mengatasi situasi yang beresiko kembali kepada kebiasaan tidak sehat (Priyoto, 2015). Efikasi diri menjadi dasar dalam intervensi perubahan perilaku. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan memiliki komitmen yang besar untuk mengadopsi perilaku sehat (Liou dan Kulik, 2020). Remaja dengan efikasi diri yang baik akan menimbulkan suatu keputusan untuk

menyelesaikan permasalahan kesehatannya dan inisiatif menjalankan perilaku kesehatan (Saputri dan Purwito, 2024). Umumnya remaja dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih persisten dalam menerapkan gaya hidup sehat (Nusianti, 2022). Efikasi diri memiliki peran sebagai motivator utama dan mediator suatu perubahan perilaku untuk memulai perilaku dan proses regulasi diri untuk menghasilkan perilaku yang konsisten (Contento 2007 dalam Asnidar *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian dengan topik terkait hubungan antara tingkat pengetahuan tentang obesitas dengan efikasi diri kesadaran perubahan perilaku diet sehat masih terbatas. Beberapa hasil penelitian sebelumnya menunjukkan efikasi diri yang rendah akan berhubungan dengan perilaku makan yang tidak baik (Oikarinen *et al.*, 2023). Hasil penelitian lain menunjukkan kondisi obesitas memiliki peningkatan peluang memiliki efikasi diri yang rendah (Bolmsjo *et al.*, 2024). Sedangkan hasil penelitian terkait pengetahuan dan efikasi diri kelompok obesitas, hanya fokus pada efektivitas metode edukasi tanpa mengeksplorasi ada atau tidaknya hubungan antara pengetahuan dan efikasi diri (Asnidar *et al.*, 2022). Hasil penelitian yang menemukan hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan efikasi diri pada kelompok kelebihan berat badan (Kapali *et al.*, 2024). Penelitian lain yang serupa terdapat hubungan antara pengetahuan dan efikasi diri pada kelompok penderita Tuberkulosis Paru (Herawati dan Purwanti, 2018). Oleh karena itu, penelitian ini diperlukan untuk memahami secara mendalam hubungan antara tingkat pengetahuan obesitas dan efikasi diri dengan kesadaran perubahan perilaku diet sehat pada remaja obesitas.

Berdasarkan studi pendahuluan terkait prevalensi siswa-siswi obesitas di Kota Yogyakarta, Kemantren Jetis memiliki prevalensi obesitas pada siswa-siswi kelompok usia SMA/SMK tertinggi dari semua kemantren di Kota Yogyakarta. Kemantren Jetis memiliki prevalensi obesitas pada siswa siswi kelompok usia SMA/SMK yang mencakup usia 15-18 tahun sebesar 15% (Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta, 2023). Berdasarkan data tersebut penelitian ini akan dilaksanakan di beberapa sekolah terpilih di wilayah

Kemantren Jetis. Penelitian ini akan menggunakan parameter Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut Umur dengan rentang ambang batas obesitas $>+2SD$ sebagai parameter penentuan obesitas pada remaja.

1.2 Rumusan masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan obesitas dengan efikasi diri kesadaran perubahan perilaku diet sehat pada remaja obesitas di Kemantren Jetis?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan obesitas dengan efikasi diri kesadaran perubahan perilaku diet sehat pada remaja obesitas di Kemantren Jetis.

1.3.2 Tujuan khusus

1.3.2.1 Mendeskripsikan karakteristik umum remaja obesitas di Kemantren Jetis.

1.3.2.2 Mendeskripsikan tingkat pengetahuan obesitas pada remaja obesitas di Kemantren Jetis.

1.3.2.3 Mendeskripsikan tingkat efikasi diri pada kelompok remaja obesitas di Kemantren Jetis.

1.3.2.4 Menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan tentang obesitas dengan efikasi diri kesadaran perubahan perilaku diet sehat pada remaja obesitas di Kemantren Jetis.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat akademis

Memberikan kontribusi dalam menambah informasi terkait hubungan antara tingkat pengetahuan tentang obesitas dengan efikasi diri kesadaran perubahan perilaku diet sehat pada remaja obesitas.

1.4.2 Manfaat praktis

Memberikan acuan evaluasi atas intervensi dalam penanganan atau pencegahan obesitas pada kelompok remaja.

1.4.2.1 Manfaat bagi sekolah

Hasil dari penelitian dapat menjadi referensi atau acuan intervensi dalam penanganan atau pencegahan obesitas pada remaja, khususnya dalam pengembangan program intervensi atau promosi yang efektif di lingkungan sekolah.

1.4.2.2 Manfaat bagi puskesmas

Hasil penelitian dapat menjadi salah satu sumber informasi sebagai acuan dalam pembuatan program intervensi penanganan atau pencegahan obesitas yang efektif pada kelompok remaja.

1.4.3 Manfaat peneliti

Memberikan kontribusi dalam menambah keterampilan peneliti dan menjadi acuan peneliti sebagai langkah intervensi kelompok remaja obesitas dimasa mendatang.