

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Tubuh yang sehat, kuat serta bersih adalah impian semua orang dan tak sedikit dari kebanyakan orang bersedia mengeluarkan dana lebih untuk menjaga tubuhnya agar tetap sehat dan tampil menarik. Hal ini karena kesehatan merupakan salah satu hal terpenting dalam menjalani kehidupan manusia. Jika tubuh sehat dan berstamina maka akan lebih mudah dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Dan kebanyakan dari masyarakat sekarang ini kurang menjaga kesehatan di tubuhnya sehingga banyak terkena penyakit dari yang ringan dan berat.

Perubahan pola makan masyarakat yang mengarah ke pola makanan cepat saji telah mempengaruhi susunan makanan masyarakat menjadi tinggi energi, lemak, garam dan gula serta rendah serat. Namun konsumsi tersebut tidak disertai dengan peningkatan aktivitas untuk mengeluarkan energi, sehingga jaringan lemak lebih banyak disimpan dalam tubuh, yang menyebabkan terjadi penumpukan lemak yang berlebih di dalam tubuh kelebihan lemak tubuh ini mengakibatkan terjadinya obesitas. Obesitas dialami oleh semua orang pada tingkatan usia dan jenis kelamin.

Remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Transisi yang dialami remaja ini merupakan sumber resiko bagi kesejahteraan fisik dan mental remaja (Grabber, dkk, 1994). Remaja menjadi salah satu pusat perhatian mengingat remaja banyak mengalami perubahan fisik, kognitif, emosi,

maupun sosial. Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja adalah perubahan perilaku pada masa remaja adalah perubahan perilaku makan baik mengarah ke perilaku makan yang sehat ataupun cenderung mengarah kepada perilaku makan yang tidak sehat.

Perilaku makan sehat adalah perilaku konsumsi makan sehari – hari yang sesuai dengan kebutuhan gizi setiap individu untuk hidup sehat dan produktif. Untuk dapat mencapai keseimbangan gizi maka setiap orang harus mengkonsumsi minimal satu jenis bahan makanan dari setiap golongan bahan makanan dari tiap golongan bahan makanan yaitu karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran, buah dan susu atau sering di sebut dengan pola makan empat sehat lima sempurna (Bobak, 2005). Selain perilaku makan yang sehat, ada juga perilaku makan yang tidak sehat yang akan memberikan banyak dampak di kehidupan remaja.

Pengertian perilaku makan tidak sehat adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak memberikan semua zat - zat gizi esensial seperti karbohidrat, lemak dan protein yang dibutuhkan dalam metabolisme tubuh (Sarintohe dan Prawitasari, 2006). Perilaku makan tidak sehat seperti diet, *binge eating*, kebiasaan makan pada malam hari dapat merusak kesehatan dan kesejahteraan psikologis individu. Perilaku makan tidak sehat juga di definisikan sebagai kebiasaan makan seseorang yang dapat merugikan dalam metabolisme tubuh (Graber, dkk, 1994).

Anak sekolah atau usia remaja biasanya telah mempunyai pilihan sendiri terhadap makanan yang disukainya. Pada masa ini telah terbentuk kebiasaan makan yang tidak sehat, yaitu seringnya anak sekolah jajan di luar rumah. Selain itu juga remaja suka memakan makanan sesukanya ini, jika keadaan berlangsung

lama dan tidak terkontrol maka akan menyebabkan dampak negatif pada tubuh, terlebih jika makanannya mengandung kalori, karbohidrat dan lemak yang tinggi. Kondisi ini bisa menjadi kebiasaan makan yang salah karena dapat menaikkan berat badan (Sayogo, 2004).

Obesitas merupakan keadaan patologis, yaitu dengan terdapatnya timbunan lemak berlebihan dari yang diperlukan untuk fungsi tubuh yang normal. Obesitas atau kegemukan dari segi kesehatan merupakan salah satu penyakit salah gizi, sebagai akibat konsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhannya. (Tumbuh Kembang Anak, 1995). Obesitas bukan hanya tidak enak dipandang mata tetapi merupakan masalah kesehatan yang mengerikan. Karena, penderita obesitas memiliki permasalahan medis yang besar, misalnya jantung, tekanan darah tinggi, gagal jantung, gangguan pernapasan saat tidur (Nurmalina, 2013).

Obesitas pada anak remaja beresiko tinggi menjadi obesitas dimasa dewasa dan berpotensi mengalami penyakit metabolik dan penyakit degenerative dikemudian hari. Selain sebagai pencetus penyakit fisik, obesitas pada remaja dapat menyebabkan gangguan secara psikis karena pada umumnya remaja tersebut mengalami gambaran diri sangat rendah karena terisolasi secara sosial.

Pada usia remaja banyak perubahan yang terjadi, di antaranya perubahan secara fisik, intelektual, emosi, baik dari aspek sosiologis maupun psikologis. Perkembangan gaya hidup pada remaja menuntut sebuah perubahan yang cepat dan tidak menyukai sesuatu hal yang bersifat statis. Perubahan ini, salah satunya turut berpengaruh terhadap kebiasaan makan. Remaja cenderung mengkonsumsi *fast food* (makanan cepat saji) dan *soft drink* (minuman berkarbonasi) karena praktis dan pencitraan diri dalam komunitasnya. Para remaja sering melakukan

diet yang salah karena kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang diet yang baik dan sesuai. Aspek psikologis atau emosional pada remaja cenderung labil karena banyak perubahan pada dirinya yang kadang tidak dapat diterima oleh lingkungan sekitar atau masyarakat.

Kelebihan atau kebanyakan makan akan mengakibatkan kelebihan berat badan atau obesitas. Selain kelebihan makan obesitas terjadi karena beberapa faktor yaitu umur, jenis kelamin, keturunan, kekurangan aktifitas fisik. Obesitas atau kegemukan menyebabkan 10,3% dari angka kematian dunia. Menurut WHO, angka tersebut menempati peringkat kelima penyebab utama kematian di dunia. Secara global, 1,6 miliar orang kegemukan dan 400 juta diantaranya mengalami obesitas. Diperkirakan tahun 2025 biaya kesehatan diseluruh dunia berkisar antara 213 hingga 296 miliar dollar atau sekitar 7-13% dari anggaran kesehatan dunia. Melihat masalah obesitas yang timbul diatas, maka WHO menyatakan bahwa obesitas merupakan suatu epidemic global sehingga menjadi masalah kesehatan yang harus segera ditangani.

Perubahan perilaku kehidupan modern antara lain konsumsi makanan tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi kolesterol, tinggi garam, rendah serat. Faktor norma sosial dan gaya hidup dan kehidupan sosial remaja yang cenderung sering bersama dengan teman sebaya ini dapat terjadi dengan adanya tren makanan cepat saji, yang sangat terjadi pada masyarakat yang tinggal di daerah perkotaan, yang tentunya sangat berbeda dengan pola makan empat sehat lima sempurna yang menyajikan zat gizi yang cukup lengkap untuk kesehatan tubuh. Sedangkan makanan cepat saji lebih banyak mengandung lemak yang tentunya dapat menimbulkan resiko yang cukup mengganggu kesehatan tubuh (Suhardjo, 2003)

Sekarang ini perkembangan dalam dunia teknologi informasi sangat berkembang pesat. Seperti halnya media *facebook*, *twitter*, *instagram*, *path* dan media sosial yang lainnya. Selain media sosial digunakan untuk media komunikasi, media berbisnis *online*, media sosial juga digunakan sebagai media pembelajaran yang efektif. Tetapi media sosial juga memiliki dampak yang negatif tergantung cara pemakaian dari individu tersebut. Karena dari data statistik yang ada rata-rata remaja di zaman modern ini sudah memiliki ponsel pintar dan lebih sering mengakses media sosial daripada membaca buku. Dengan demikian pendekatan yang dinilai paling tepat untuk remaja mengenai obesitas sekarang ini melalui penyuluhan melalui media sosial.

Salah satu media sosial yang dapat dimanfaatkan oleh remaja adalah *Twitter*. Dengan memanfaatkan media sosial seperti *Twitter* sebagai media untuk membantu remaja dan mengerti atau memahami bahaya obesitas serta sebagai sarana materi penyuluhan terhadap remaja guna menerapkan pola konsumsi dan gaya hidup sehat. Dengan tersedianya layanan berbagi gambar, video juga berbagai kutipan di *Twitter* akan memudahkan remaja pengguna media sosial *Twitter* untuk mendapatkan materi seputar penyakit obesitas.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah yang berkaitan dengan topik penelitian antara lain :

1. Apakah media *Twitter* dapat digunakan sebagai alat untuk memperkenalkan obesitas?
2. Bagaimana memanfaatkan media sosial *Twitter* sebagai materi penyuluhan tentang obesitas untuk remaja?
3. Apakah terdapat pengaruh dalam pengembangan materi penyuluhan dalam bentuk media sosial (*Twitter*) tentang obesitas untuk remaja?

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti pada Pengembangan Materi Penyuluhan Dalam Bentuk Media Sosial (*Twitter*) Tentang Obesitas Untuk Remaja?

### **1.4 Perumusan Masalah**

Bagaimana pengembangan materi penyuluhan dalam bentuk media sosial (*Twitter*) tentang obesitas untuk remaja?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah mengembangkan materi penyuluhan dalam bentuk mediasosial (*Twitter*) tentang obesitas untuk remaja.

### **1.6 Kegunaan Penelitian**

Kegunaan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah :

1. Membantu mencerdaskan remaja dalam memperhatikan pola hidup sehat dan pola makan yang benar serta asupan gizi yang sehat dan seimbang.
2. Mengembangkan media sosial sebagai materi penyuluhan tentang obesitas untuk remaja.
3. Membantu pemerintah menekan angka obesitas pada remaja di Indonesia dan di dunia.