

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas merupakan kondisi dimana seseorang memiliki berat badan yang berlebih akibat penumpukan lemak dalam tubuh (Telisa *et al.*, 2020). Penyebab obesitas ini berasal dari berbagai faktor, seperti pola makan yang tidak seimbang, konsumsi makanan cepat saji yang meningkat, dan konsumsi makanan dalam jumlah yang berlebihan (Telisa *et al.*, 2020). Obesitas pada remaja dikaitkan dengan *self-care management* yang kurang optimal atau buruk, terutama kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan jarang berolahraga. Remaja cenderung lebih banyak melakukan aktivitas sedentari, yang meningkatkan risiko obesitas (Saputri, 2024). Siswa SMA masih banyak memiliki literasi gizi yang rendah, kondisi tersebut dapat menghalangi mereka dalam memahami makanan yang lebih sehat (Masri *et al.*, 2022). Studi pada remaja menggambarkan bahwa literasi gizi yang buruk terkait konsumsi gula, garam, dan lemak berlebih merupakan faktor risiko terbentuknya kondisi obesitas pada remaja (Masri *et al.*, 2022).

Penelitian Fatmawati & Efni (2024) mengungkapkan bahwa remaja masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai literasi nutrisi. Keterampilan *self-care management* berperan penting dalam pemanfaatan informasi nutrisi. Kemampuan *self-care management* tersebut pada remaja menggambarkan masih rendah, terutama dalam mengatur pola makan serta bagaimana cara dalam mengambil keputusan konsumsi secara mandiri. Informasi yang luas tentang pola makan yang sehat belum sepenuhnya diikuti

oleh perubahan perilaku, kondisi tersebut menggambarkan bahwa ada perbedaan antara literasi nutrisi dan praktik sehari-hari yang dapat menyebabkan obesitas (Sulistiyowati & Adriani, 2024).

Prevalensi manajemen perawatan diri atau *self-care management* yang rendah pada remaja dapat dilihat dari tingginya angka perilaku kesehatan yang tidak optimal. Secara global, *World Health Organization* (2024) melaporkan bahwa sekitar 81% remaja berusia 11-17 tahun tidak melakukan aktivitas fisik yang disarankan seperti melakukan olahraga rutin yang menggambarkan bahwa *self-care management* rendah pada kelompok usia remaja. Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menggambarkan bahwa sekitar 66,4% remaja memiliki tingkat aktivitas fisik yang masih tergolong rendah, kemampuan ini menggambarkan bahwa remaja tidak dapat menjaga dan mengelola kesehatan dirinya secara mandiri (Aziz *et al.*, 2023). Provinsi Jawa Timur menggambarkan lebih dari 60% remaja tidak aktif secara fisik, yang menggambarkan manajemen *self-care* yang buruk dalam pencegahan obesitas (Susindra *et al.*, 2023). Kondisi serupa ditemukan di Kabupaten Jember sebagian besar remaja memiliki pola hidup yang tidak sehat dan kurang aktif secara fisik, yang menggambarkan bahwa *self-care management* yang buruk. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada seluruh siswa kelas XI SMA Bima Ambulu Jember, dari 108 siswa yang hadir hanya sekitar 32 siswa yang mampu menjawab pertanyaan dengan benar. Hasil tersebut menggambarkan bahwa tingkat *self-care management* siswa SMA Bima Ambulu Jember masih tergolong rendah.

Jumlah remaja di Indonesia saat ini yang mengalami obesitas masih terus mengalami peningkatan. Penelitian yang dilakukan oleh Fitriana & Krianto (2025) siswa sekolah menengah yang obesitas secara signifikan meningkat sebagai akibat dari kebiasaan makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Edukasi mengenai nutrisi seimbang dan mendorong gaya hidup sehat di sekolah dapat membantu mencegah kejadian obesitas tersebut. Intervensi sekolah untuk mencegah obesitas belum dapat menghasilkan perubahan perilaku yang signifikan pada siswa, terutama dalam hal kemampuan mereka untuk mengontrol pilihan makanan mereka dan kebiasaan makan mereka setiap hari. Obesitas meningkatkan risiko penyakit dan gangguan psikososial berkelanjutan yang membuat fenomena ini menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan (Valeri *et al.*, 2025).

Meningkatnya angka obesitas di kalangan kelompok usia muda yaitu pada remaja, kondisi ini menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus karena terdapat efek jangka panjang, terutama risiko meningkatnya diabetes tipe 2 sejak dini (Dieny *et al.*, 2021). Obesitas pada remaja yang ditandai dengan penumpukan pada lemak tubuh dan resistensi insulin dapat menyebabkan gangguan metabolisme glukosa dan meningkatkan risiko diabetes tipe 2. Pencegahan obesitas pada remaja penting untuk memberikan informasi kesehatan dalam memahami dan menerapkan informasi melalui literasi nutrisi dan *self-care management* (Restika *et al.*, 2025). Penelitian yang dilakukan tentang hubungan antara literasi nutrisi dan *self-care management* sebagian besar masih terbatas, penelitian tersebut berfokus pada pencegahan obesitas di kalangan siswa sekolah menengah khususnya di tingkat

daerah. Penelitian ini sangat penting untuk mengembangkan strategi pencegahan dan promosi kesehatan di sekolah serta mengurangi risiko penyakit metabolik pada remaja (Cahyati *et al.*, 2025).

Self-care management penting karena berhubungan dengan kemampuan individu dalam menerapkan pengetahuan gizi tentang pola makan, aktivitas fisik, dan pengelolaan berat badan secara mandiri (R. Dewi *et al.*, 2024). Penelitian menggambarkan bahwa adanya hubungan antara literasi nutrisi dengan *self-care management* dalam upaya pencegahan obesitas. Keterampilan pengelolaan diri mendorong kebiasaan gaya hidup sehat meski ada hambatan seperti lingkungan sosial dan motivasi pribadi (Fatmawati & Efni, 2024).

Menyikapi permasalahan tersebut, diperlukan strategi pada individu dan tingkat sekolah seperti Pendidikan gizi seimbang melalui konseling. Skrining obesitas menggunakan IMT dan lingkar pinggang dapat membantu kemampuan siswa dalam mengelola kesehatan diri mereka (Stefani & Fadlina, 2023). Berdasarkan fenomena yang peneliti amati, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Literasi Nutrisi dengan *Self-Care Management* Dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Siswa SMA Bima Ambulu Jember”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan antara literasi nutrisi dan *self-care management* serta menyediakan data berbasis bukti bagi sekolah dan dinas kesehatan dalam strategi pencegahan obesitas yang berkelanjutan.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Permasalahan gizi pada remaja salah satunya adalah obesitas yang semakin meningkat di Indonesia. Pola makan tidak seimbang dan kurang aktivitas fisik menjadi penyebab utama. Remaja sering belum memahami pentingnya menjaga pola makan sehat. Rendahnya literasi nutrisi membuat remaja sulit memilih makanan bergizi. Pengetahuan gizi yang ada belum diikuti perilaku sehat. Kemampuan *self-care management* remaja juga masih rendah. Banyak siswa dan siswi yang belum mampu mengatur pola makan dan gaya hidupnya sendiri. Hal ini dapat meningkatkan risiko obesitas pada remaja. Literasi nutrisi dan *self-care management* berperan penting dalam pencegahan obesitas.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana tingkat literasi nutrisi pada siswa SMA Bima Ambulu Jember?
- b. Bagaimana tingkat *self-care management* pada siswa SMA Bima Ambulu Jember?
- c. Apakah terdapat hubungan literasi nutrisi dengan *self-care management* dalam upaya pencegahan obesitas pada siswa SMA Bima Ambulu Jember?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan literasi nutrisi dengan *self-care management* dalam upaya pencegahan obesitas pada siswa SMA Bima Ambulu Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat literasi nutrisi pada siswa SMA Bima Ambulu Jember.
- b. Mengidentifikasi tingkat *self-care management* pada siswa SMA Bima Ambulu Jember.
- c. Menganalisis hubungan literasi nutrisi dengan *self-care management* dalam upaya pencegahan obesitas pada siswa SMA Bima Ambulu Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Instansi Terkait

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam merancang dan melaksanakan program upaya pencegahan obesitas pada remaja. Sekolah dapat memanfaatkan sebagai dasar dalam menyusun kegiatan Bimbingan Konseling (BK) yang berfokus pada literasi nutrisi dan *self-care management*, sehingga siswa dan siswi dapat menerapkan pola hidup sehat mereka.

2. Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat membantu tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas dalam membuat program edukasi gizi untuk remaja serta dapat menentukan kebutuhan pendidikan dan metode penyuluhan yang sesuai dengan karakteristik remaja dengan mengetahui tingkat literasi nutrisi pada siswa dan siswi dalam kemampuan untuk mengelola kesehatan mereka sendiri.

3. Responden Penelitian

Penelitian ini dapat membantu responden belajar lebih banyak tentang literasi nutrisi dan cara mengelola diri mereka sendiri dalam kehidupan sehari-hari. Dengan penelitian ini, responden menjadi lebih sadar tentang kebiasaan makan mereka serta bagaimana cara memilih makanan yang sehat, cara mencegah obesitas, dan mendorong mereka untuk menjalani gaya hidup yang lebih sehat.

4. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya terkait literasi nutrisi dan *self-care management* pada remaja, serta sebagai dasar dalam intervensi maupun program promosi kesehatan untuk pencegahan obesitas di lingkungan sekolah.

