

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas dikalangan remaja telah menjadi salah satu isu kesehatan global yang semakin mendesak di banyak negara, termasuk Indonesia. Obesitas pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti konsumsi berlebih zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak), tingginya asupan makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, faktor genetik, psikologis, dan sosial ekonomi (Telisa et al., 2020). Berdasarkan data World Obesity Federation, pada tahun 2019, sekitar 206 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami obesitas, dan angka ini diperkirakan terus meningkat pada tahun 2030, Indonesia menjadi salah satu dari lima negara dengan jumlah anak dan remaja obesitas terbanyak setelah China, India, dan Amerika Serikat (Jebeile et al., 2022).

Di Indonesia, obesitas pada remaja menjadi masalah kesehatan yang semakin berkembang dan memerlukan perhatian serius. Berdasarkan data WHO, prevalensi obesitas pada tahun 2021 mencapai 7,7% dan mengalami peningkatan menjadi 8,5% pada tahun 2022 (WHO, 2022). Data Survei Kesehatan Indonesia 2023 juga menunjukkan prevalensi obesitas pada remaja usia 13-15 tahun mencapai 4,1%, sedangkan pada remaja usia 16-18 tahun mencapai 3,3%. Di Jawa Timur pada tahun 2023 angka obesitas pada kelompok usia 16-18 tahun bahkan mencapai 4,7% (SKI, 2023). Angka-

angka ini menggambarkan pentingnya upaya penanggulangan obesitas pada remaja untuk menurunkan prevalensinya secara signifikan.

Fenomena ini tidak hanya menjadi masalah jangka pendek, tetapi juga dapat menyebabkan dampak jangka panjang yang serius, seperti diabetes tipe 2, hipertensi, penyakit jantung, gangguan metabolic, serta psikososial, termasuk rendahnya harga diri dan depresi (Raysha Ar'rizza et al., 2024)

Selain itu, remaja putri yang rentan mengalami gangguan pola makan dan obesitas akibat tekanan sosial dan kebiasaan tidak sehat yang ada di lingkungan sekitar mereka. Pola makan yang tidak sehat dan gaya hidup sedentary merupakan faktor utama yang menyebabkan obesitas pada remaja. Di Indonesia sekitar dua dari tiga anak dan remaja berusia 5-19 tahun (66,7%) mengonsumsi satu atau lebih minuman manis setiap hari dan sekitar 9 dari 10 anak serta remaja tidak memenuhi rekomendasi konsumsi lima porsi buah dan sayuran setiap harinya (Indonesia, 2024). Kurangnya aktivitas fisik juga menjadi faktor yang signifikan terhadap obesitas, di mana anak-anak dan remaja yang kurang beraktivitas fisik memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami obesitas (Lugina et al., 2021). Selain itu, terdapat indikasi bahwa anak-anak, remaja, dan orang dewasa di Indonesia menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang kurang mencukupi, dimana 57% anak dan remaja serta 27,7% orang dewasa tidak mencapai standar rekomendasi dari WHO (Indonesia, 2024).

Pemerintah telah meluncurkan berbagai program, seperti Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan program Gerakan Lawan Obesitas (Gentas), untuk

mendorong gaya hidup sehat. Namun, implementasi program ini di tingkat lokal, khususnya di kalangan remaja di pondok pesantren, belum menunjukkan hasil yang optimal (Indonesia, 2024). Salah satu tantangan utama adalah rendahnya kesadaran akan pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik, serta keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan di kalangan remaja di pondok pesantren (Kusma Ristanti et al., 2024). Pendekatan mentoring telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku remaja (Tiyas Vika Yuning & Undarwati Anna, 2023). Mentoring berbasis Model CEDAR (Context, Example, Diagnosis, Action, Review) menawarkan pendekatan bertahap yang dapat membantu remaja putri dalam memahami, merencanakan, dan mengubah kebiasaan makan serta aktivitas fisik mereka.

Di Pondok Pesantren, remaja seringkali menghadapi tantangan dalam menjaga pola makan sehat dan menjalani gaya hidup aktif. Lingkungan sosial dan budaya yang kuat, serta keterbatasan akses terhadap informasi mengenai gizi dan kesehatan seringkali menjadi hambatan utama (Kusma Ristanti et al., 2024). Oleh karena itu, mentoring berbasis Model CEDAR sangat relevan karena menggunakan pendekatan berbasis interaksi dan pendampingan. Melalui metode ini, remaja putri dapat memperoleh bimbingan langsung, meningkatkan pemahaman mereka mengenai pentingnya pola makan yang sehat dan melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta membangun motivasi untuk menjalani gaya hidup sehat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh mentoring berbasis model CEDAR terhadap pengetahuan, pola makan sehat, dan

aktivitas fisik pada remaja putri dengan obesitas di Pesantren Nurul Jadid Probolinggo. Hasil penelitaian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program intervensi kesehatan yang lebih efektif untuk menanggulangi obeistas di kalangan remaja, khususnya di lingkungan pesantren dan membantu menurunkan prevalensi obesitas secara signifikan di Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah

Kegemukan pada remaja telah menjadi isu kesehatan dunia yang semakin penting dan mendesak untuk ditangani. Berdasarkan data WHO, prevalensi obesitas pada tahun 2021 mencapai 7,7% dan mengalami peningkatan menjadi 8,5% pada 2022. Di Jawa Timur pada tahun 2023 juga menunjukkan kejadian obesitas pada remaja usia 13-15 tahun adalah sebesar 4,1% sedangkan pada kelompok usia 16-18 tahun sebesar 3,3%.

Meskipun pemerintah telah meluncurkan program seperti GERMAS dan GENTAS, implementasinya di tingkat lokal, terutama di tingkat pesantren masih belum optimal. Pengetahuan dan kesadaran mengenai pola makan sehat serta aktivitas fisik di kalangan remaja putri di pesantren masih rendah, sementara program yang ada belum cukup efektif untuk merubah perilaku remaja putri khususnya di Pondok Pesantren.

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan, penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan berikut :

1. Bagaimana tingkat pengetahuan remaja putri obesitas sebelum dan sesudah diberikan mentoring berbasis model CEDAR?

2. Bagaimana pola makan remaja putri obesitas sebelum dan sesudah diberikan mentoring berbasis model CEDAR?
3. Bagaimana aktivitas fisik remaja putri obesitas sebelum dan sesudah diberikan mentoring berbasis model CEDAR?
4. Bagaimana pengaruh mentoring berbasis Model CEDAR dalam meningkatkan pengetahuan, praktik pola makan sehat, dan aktivitas fisik pada remaja putri obesitas di Pesantren Nurul Jadid Probolinggo?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mentoring berbasis Model CEDAR terhadap peningkatan pengetahuan, pola makan, dan aktivitas fisik pada remaja putri obesitas di Pesantren Nurul Jadid Probolinggo melalui implementasi modul mentoring berbasis Model CEDAR yang di validasi oleh pakar dan pelaksanaan mentoring selama 8 sesi.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menyusun Modul Mentoring berbasis Model CEDAR.
- b. Melakukan validasi pakar terhadap Modul Mentoring berbasis Model CEDAR.
- c. Melaksanakan mentoring berbasis Model CEDAR 8 sesi selama 8 minggu.
- d. Mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri obesitas sebelum dan sesudah diberikan mentoring berbasis Model CEDAR.

- e. Menganalisis perubahan pola makan remaja putri obesitas sebelum dan sesudah diberikan mentoring berbasis Model CEDAR.
- f. Menganalisis tingkat aktivitas fisik remaja putri obesitas sebelum dan sesudah mengikuti mentoring berbasis Model CEDAR.
- g. Menganalisis pengaruh mentoring berbasis Model CEDAR terhadap peningkatan pengetahuan, praktik pola makan sehat, dan aktivitas fisik pada remaja putri obesitas di Pesantren Nurul Jadid Probolinggo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori pendidikan kesehatan khususnya dalam merancang program intervensi yang lebih efektif untuk menanggulangi obesitas di kalangan remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru dan Wali Asuh

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi guru dan wali asuh pesantren dengan menyediakan modul mentoring berbasis Model CEDAR yang tervalidasi untuk membimbing remaja putri obesitas dalam meningkatkan pengetahuan, pola makan sehat, dan aktivitas fisik. Modul ini memudahkan pelaksanaan program kesehatan berbasis bukti dan meningkatkan kemampuan menangani obesitas secara menyeluruh, serta menjadi acuan pengembangan program gaya hidup sehat di Pesantren.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman dalam mengembangkan dan menguji modul mentoring berbasis Model CEDAR, meningkatkan pemahaman tentang pengaruh mentoring terhadap pengetahuan, pola makan, dan aktivitas fisik remaja obesitas, serta menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya dalam bidang pembinaan kesehatan dan pencegahan obesitas pada remaja.

c. Bagi Pemerintah

Penelitian ini berpotensi memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan kebijakan kesehatan baik di tingkat lokal maupun nasional, terutama dalam upaya menangani obesitas pada remaja. Temuan dalam penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk merumuskan strategi pencegahan dan intervensi yang lebih efektif dalam menangani obesitas remaja, terutama dengan memanfaatkan pendekatan berbasis mentoring yang dapat diimplementasikan di berbagai komunitas, termasuk di pesantren. Hal ini dapat menjadi langkah strategis dalam mengurangi prevalensi obesitas dan meningkatkan kesadaran kesehatan di kalangan generasi muda.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini juga dapat memperkaya literatur mengenai efektivitas model pembelajaran berbasis mentoring dalam konteks kesehatan. Dengan mengintegrasikan Model CEDAR dalam pendekatan pendidikan kesehatan, penelitian ini memberikan wawasan baru tentang bagaimana mentoring dapat menjadi alat yang efektif untuk mengubah

perilaku remaja terkait pola makan dan aktivitas fisik. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk mengembangkan metode pembelajaran yang lebih inovatif dan relevan bagi remaja di institusi pendidikan, termasuk pondok pesantren. Hal ini akan membuka peluang untuk merancang program-program kesehatan yang lebih baik di lingkungan pendidikan.

