

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah fase kritis dalam pertumbuhan serta perkembangan manusia ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik, hormonal, dan kognitif. Pada masa ini, kebutuhan gizi remaja meningkat signifikan untuk mendukung perkembangan tubuh dan otak, serta menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Namun di Indonesia, masalah gizi pada remaja masih menjadi tantangan besar yang perlu mendapat perhatian serius akibat berbagai faktor kompleks, termasuk kurangnya pemahaman tentang kebiasaan makan yang seimbang dan sehat.. (Rahmy *et al.*, 2020)

Rendahnya pengetahuan gizi menjadi salah satu penyebab utama remaja kurang memahami pentingnya pola makan seimbang sesuai pedoman “Isi Piringku”. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Runi Yunieta, Desi, dan Jurianto Gambir (2025) bahwa pengetahuan remaja tentang “Isi Piringku” sebelum diberikan edukasi hanya sebesar 41,86%. Setelah diberikan edukasi menggunakan media audio visual, pengetahuan tersebut meningkat menjadi 60,14%. Rendahnya pengetahuan ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya edukasi gizi yang menarik dan mudah dipahami, serta minimnya informasi yang diterima remaja baik dari sekolah maupun lingkungan sekitar. Selain itu, remaja yang memiliki kebiasaan makan tidak sehat juga kurang menyadari pentingnya pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kurangnya pemahaman remaja tentang pengetahuan gizi menjadi faktor utama yang memengaruhi perilaku konsumsi makanan mereka, sehingga penting untuk menelusuri bagaimana pengetahuan ini berdampak pada pola makan sehari-hari. (Munir *et al.*, 2024)

Kurangnya pengetahuan ini tentu berpengaruh terhadap pola makan remaja. Penelitian yang sama menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi gizi, banyak remaja jarang mengonsumsi makanan sesuai dengan pedoman “Isi Piringku”. Persentase remaja yang mengonsumsi makanan sesuai anjuran sebelum edukasi masih rendah, yaitu makanan pokok 65,7%, protein hewani 60,0%, protein nabati 14,3%, sayur 14,3%, dan buah hanya 2,9%. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan pada pola makan remaja: makanan pokok menjadi 82,9%, protein

hewani 65,7%, protein nabati 28,6%, sayur 40,0%, dan buah 14,3%. Pola makan yang belum sesuai ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kebiasaan memilih makanan praktis dan instan, kurangnya variasi makanan, serta pengaruh lingkungan yang tidak mendukung konsumsi makanan sehat hal ini turut berkontribusi terhadap kondisi gizi remaja di Indonesia. Akibatnya, remaja sangat rentan terhadap masalah pola makan, termasuk kelebihan dan kekurangan gizi karena asupan makanan sehari-hari mereka belum memenuhi kebutuhan gizi seimbang. (Yunieta, Desi and Gambir, 2025)

Untuk lebih memahami kondisi gizi remaja di Indonesia, data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 memberikan gambaran nyata mengenai permasalahan ini. Tercatat Remaja usia 13-15 tahun menunjukkan prevalensi gizi kurang sebesar 7,6%, sementara kelebihan berat badan dan obesitas masing-masing mencapai 12,1% dan 4,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Sementara di Sumatera Utara tercatat angka sebesar wasting 7,9%. Di Kabupaten Deli Serdang sendiri prevalensi kegemukan remaja mencapai 36,20%, sedangkan kasus sangat kurus sebesar 1,37%. Situasi ini memungkinkan terjadinya masalah gizi ganda, seperti kekurangan dan kelebihan gizi yang dapat berdampak negatif. (Heru, Syahbi and Aulia, 2020)

Kekurangan gizi dapat menurunkan daya tahan tubuh dan menghambat perkembangan kognitif dan fisik, yang dapat meningkatkan risiko infeksi (WHO, 2020). Di sisi lain, obesitas dan kelebihan berat badan meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes tipe 2. Selain itu, status gizi yang buruk juga berpengaruh pada produktivitas belajar dan kehidupan sehari-hari, sehingga berpengaruh terhadap kualitas hidup remaja secara keseluruhan. (Ayuningtiyas *et al.*, 2023)

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, pemerintah Indonesia telah mengembangkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) dengan konsep “Isi Piringku” sebagai panduan praktis dalam memilih dan mengatur porsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Konsep ini menekankan pentingnya mengisi setengah piring dengan sayur dan buah, sementara setengah bagian lainnya dibagi antara makanan pokok dan lauk-pauk. Meskipun demikian, masih ada hambatan dalam penerapan konsep ini di kalangan remaja, seperti

kebiasaan makan yang kurang sehat dan kurangnya pemahaman konseptual.(Safii, Sahriani and Siregar, 2024)

Namun, penerapan “Isi Piringku” di kalangan remaja masih menghadapi berbagai kendala. Banyak remaja yang belum memahami konsep ini secara utuh. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang efektif sangat diperlukan untuk memperluas pengetahuan dan mengubah perilaku makan remaja secara nyata. Sayangnya, metode edukasi tradisional yang bersifat ceramah atau pemberian materi secara verbal seringkali kurang menarik bagi remaja sehingga kurang efektif dalam memotivasi perubahan perilaku.(Devwiyanti and Rahmawati, 2024)

Di era digital saat ini, menggunakan media sosial seperti TikTok, yang merupakan platform audio-visual dengan pengguna mayoritas remaja, menjadi pendekatan efektif dalam edukasi gizi. Melalui konten yang menarik dan interaktif, TikTok dapat meningkatkan perhatian, pemahaman, serta daya ingat remaja terhadap materi gizi, sehingga berkontribusi pada peningkatan pengetahuan dan pembentukan perilaku makan sehat. Pendekatan ini sejalan dengan strategi edukasi gizi yang mengutamakan metode interaktif dan promosi kesehatan yang tepat sasaran.(Trisa Pamilasari, Desi, 2022)

Sebagai langkah awal peneliti melakukan survei pendahuluan wawancara kepada 29 siswa di SMP Negeri 4 Lubuk Pakam. Hasilnya menunjukkan ada 21 siswa belum pernah mendengar tentang gizi seimbang dan isi piringku sehingga mereka tidak tau bagaimana pedoman makan yang baik. Selain itu, sekolah tersebut tidak pernah mengajarkan tentang isi piringku. Temuan ini menekankan betapa pentingnya pendidikan gizi yang kompherensif di sekolah tersebut untuk meningkatkan pengetahuan serta pola makan siswa.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh video TikTok isi piringku terhadap pengetahuan dan pola makan remaja SMP Negeri 4 Lubuk Pakam”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh video TikTok isi piringku terhadap perubahan pengetahuan dan pola makan remaja SMP Negeri 4 Lubuk Pakam?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh video TikTok isi piringku terhadap perubahan pengetahuan dan pola makan remaja SMP Negeri 4 Lubuk Pakam.

2. Tujuan khusus

1. Menilai pengetahuan remaja SMP Negeri 4 Lubuk Pakam sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan video TikTok isi piringku.
2. Menilai pola makan remaja SMP Negeri 4 Lubuk Pakam sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan video TikTok isi piringku.
3. Menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan video TikTok isi piringku terhadap pengetahuan remaja SMP Negeri 4 Lubuk Pakam.
4. Menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan video TikTok isi piringku terhadap pola makan remaja SMP Negeri 4 Lubuk Pakam.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan dan wawasan dalam melakukan penelitian

2. Bagi instansi pendidikan/sekolah

Sebagai bahan informasi tentang pengaruh video TikTok isi piringku terhadap pengetahuan dan pola makan remaja SMP Negeri 4 Lubuk Pakam

3. Bagi siswa

Menambah pengetahuan tentang isi piringku dan pola makan menggunakan video TikTok.