

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perubahan pesat pada aspek fisik dan psikologis menandai masa remaja sebagai fase transisi yang sangat krusial dalam siklus kehidupan manusia. Fenomena lonjakan pertumbuhan (*growth spurt*) yang terjadi di periode ini implikasinya meningkatkan kebutuhan zat gizi secara signifikan dan kompleks. Ketersediaan serta pemenuhan asupan nutrisi yang adekuat dan seimbang menjadi determinan utama dalam mengawal seluruh proses tumbuh kembang remaja agar berjalan secara optimal.(Andiani et al. 2022).

Perubahan biologis pada fase remaja tidak hanya berdampak pada fisik, tetapi juga membentuk pola konsumsi harian mereka. Lonjakan dorongan makan yang terjadi kerap memicu kecenderungan remaja untuk mengonsumsi jenis makanan yang tinggi kandungan kalori, gula, maupun lemak secara berlebihan (Khoirunnisa and Kurniasari 2022).

Remaja berada pada fase perkembangan yang berlangsung secara dinamis, ditandai oleh perubahan yang signifikan dalam aspek pertumbuhan fisik, kematangan psikososial, serta perkembangan kemampuan intelektual. Pada periode ini, pemenuhan kebutuhan zat gizi secara tepat memiliki peran penting dalam menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan agar berlangsung secara optimal. Apabila terjadi gangguan selama fase tersebut, kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai permasalahan kesehatan pada tahap kehidupan berikutnya.

Di kalangan usia remaja, obesitas mencuat sebagai salah satu gangguan kesehatan yang kerap dijumpai. Fenomena ini bermula ketika terjadi *positive energy balance*, situasi di mana asupan kalori dari makanan dan minuman melebihi total energi yang dikeluarkan tubuh—sehingga memicu penimbunan lemak secara berlebih (Zulaekah et al. 2023).

Risiko kelebihan berat badan hingga obesitas pada usia remaja akan meningkat seiring dengan tingginya akumulasi asupan kalori dan lipid yang

melampaui ambang batas kebutuhan tubuh. Fenomena ini erat kaitannya dengan pola konsumsi harian yang terbentuk di lingkungan keluarga maupun sekolah. Maraknya konsumsi pangan olahan serta *junk food*—yang kaya akan energi, lemak jenuh, sukrosa, dan natrium—menjadi salah satu prediktor utama. Penyerapan zat gizi secara berlebih dan berkelanjutan tersebut berpotensi merusak homeostasis energi sekaligus memicu manifestasi gangguan nutrisi pada remaja (Helma Yunara Saskhia, Endo Dardjito 2021).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020 konsumsi makanan cepat saji masih menjadi bagian dari kebiasaan makan sebagian besar remaja di dunia. Sekitar 80% remaja dilaporkan sering mengonsumsi makanan cepat saji, dengan proporsi konsumsi sebesar 50% pada waktu makan siang, 15% saat makan malam, dan 15% pada waktu makan pagi. Kondisi ini menunjukkan bahwa makanan cepat saji cukup dekat dengan keseharian remaja dan dapat memengaruhi pola makan mereka.

Sejalan dengan hal tersebut, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa konsumsi makanan berlemak atau berkolesterol serta makanan atau minuman manis lebih dari satu kali sehari masih cukup tinggi. Secara nasional, persentasenya masing-masing mencapai 37,4% dan 42,2%. Di Sumatera Utara, konsumsi makanan berlemak atau berkolesterol lebih dari satu kali sehari tercatat sebesar 20%, sedangkan konsumsi makanan atau minuman manis mencapai 33,9%. Jika dilihat berdasarkan kelompok usia, pada usia 10–14 tahun persentasenya masing-masing sebesar 39,8% dan 42,2%, sementara pada kelompok usia 15–19 tahun mencapai 39% dan 41,6%. Data tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak, kolesterol, dan gula masih cukup banyak ditemukan pada kelompok remaja.

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi gemuk dan obesitas secara nasional pada remaja umur 13-15 tahun masih tinggi, yaitu 16,2% yang terdiri dari 12,1% gemuk dan 4,1%

obesitas. Di Provinsi Sumatera Utara, prevalensi gemuk 11,6% dan obesitas 2,8%.

Pada tingkat daerah, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi gemuk pada remaja di Kabupaten Deli Serdang tercatat sebesar 8,44%, sedangkan prevalensi obesitas mencapai 5,06%. Kondisi tersebut tidak terlepas dari perubahan gaya hidup yang semakin berkembang seiring dengan pengaruh globalisasi. Pergeseran pola hidup modern membuat populasi remaja lebih rentan mengonsumsi makanan kaya kalori, lemak, dan gula secara berlebihan. Di sisi lain, pembakaran energi harian justru tidak berjalan maksimal akibat minimnya tingkat partisipasi mereka dalam aktivitas atau pergerakan fisik sehari-hari. Apabila kebiasaan tersebut berlangsung secara terus-menerus, keseimbangan energi dalam tubuh dapat terganggu dan meningkatkan risiko terjadinya kelebihan berat badan hingga obesitas berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U).

Kegemukan dan obesitas pada masa remaja tidak hanya berkaitan dengan kondisi tubuh saat ini, tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan di masa mendatang. Kondisi berat badan berlebih pada populasi remaja terbukti memperbesar kerentanan terhadap onset berbagai Penyakit Tidak Menular (PTM) di kemudian hari, utamanya manifestasi gangguan kardiovaskular seperti penyakit jantung koroner. Selain itu, kondisi obesitas yang berlangsung dalam jangka panjang juga dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan serius hingga kematian pada usia yang lebih muda (Normayanti, Suparyatmo, and Prayitno 2020).

Kebiasaan mengonsumsi *junk food* secara berlebihan pada remaja dapat memengaruhi status gizi dan meningkatkan risiko terjadinya kelebihan berat badan hingga obesitas. Kondisi tersebut berkaitan erat dengan komposisi *junk food* yang tergolong padat energi, lipid, sukrosa, dan natrium, namun sangat terbatas dalam kandungan serat serta mikronutrien esensial—termasuk kalsium, folat, vitamin A, dan asam askorbat. Apabila pola konsumsi harian terus didominasi oleh jenis pangan ini tanpa adanya

diversifikasi makanan yang seimbang, pemenuhan kebutuhan gizi tubuh dipastikan tidak dapat tercapai secara maksimal. Selain memengaruhi status gizi, konsumsi makanan tinggi lemak dalam jangka panjang juga dapat berkaitan dengan peningkatan pembentukan radikal bebas melalui proses oksidasi lemak. Radikal bebas yang berlebihan dapat memengaruhi sel dan jaringan tubuh serta berkontribusi terhadap terjadinya stres oksidatif. Dampak akumulatif dari paparan kondisi tersebut dalam jangka panjang berpotensi memicu berbagai penyakit degeneratif. Manifestasi klinis yang rentan terjadi mencakup eskalasi risiko penyakit jantung koroner, disfungsi ginjal kronis, hingga serangan stroke (Nugroho and Hikmah 2020).

Pendidikan kesehatan, terutama yang berkaitan dengan gizi seimbang, menjadi salah satu upaya yang dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman seseorang mengenai pentingnya menjaga pola makan yang sehat. Informasi mengenai kesehatan dapat diperoleh melalui berbagai kegiatan, salah satunya promosi kesehatan yang disampaikan dengan cara yang sesuai dengan karakteristik sasaran. Dalam pelaksanaannya, promosi kesehatan dapat memanfaatkan beragam media, baik media cetak, elektronik, maupun audiovisual, sehingga informasi yang diberikan dapat lebih mudah dipahami dan menarik perhatian (Parno S. Mahulae 2023).

Menurut Zulaekah (2021), Booklet dapat menjadi salah satu media yang efektif untuk membantu meningkatkan pengetahuan dan memberikan informasi kepada masyarakat. Namun, penggunaan media ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Penyampaian informasi melalui booklet berlangsung secara satu arah, sehingga pembaca tidak dapat secara langsung berinteraksi atau memperoleh penjelasan tambahan ketika menemukan informasi yang belum dipahami. Selain itu, tingkat efektivitas booklet juga dipengaruhi oleh kemampuan literasi pembaca serta ketertarikan mereka terhadap tampilan dan desain visual yang disajikan. Dengan demikian, pemilihan desain dan penyusunan informasi yang sederhana serta menarik menjadi hal penting agar isi booklet lebih mudah dipahami dan dapat diterima oleh sasaran.

Booklet juga dapat memiliki keterbatasan dari segi daya tarik, terutama apabila tampilan visual dan penyajian informasinya kurang mampu menarik perhatian serta menyampaikan pesan secara jelas kepada pembaca. Selain itu, Mardiani dan Yuniarti (2019) menyatakan bahwa penggunaan booklet kurang optimal bagi pelajar yang lebih mudah memahami informasi melalui gaya belajar auditori maupun kinestetik. Oleh karena itu, penggunaan booklet sebaiknya tidak menjadi satu-satunya media dalam kegiatan pendidikan, tetapi dapat dikombinasikan dengan media pembelajaran lainnya. Pemanfaatan kombinasi media yang terkonsep secara matang berperan penting dalam menjawab kebutuhan edukasi audiens yang bervariasi. Melalui variasi media tersebut, proses penyampaian pesan tidak hanya menjadi lebih persuasif dan atraktif, tetapi juga mempercepat pemahaman informasi secara komprehensif (Penelitian et al. 2021).

Selain itu, penggunaan media dalam penyampaian informasi memiliki beberapa keunggulan, seperti materi yang dapat disampaikan secara terarah, diputar atau dipelajari kembali, serta menjangkau sasaran yang lebih luas. Media juga dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih interaktif dan membantu mengatasi keterbatasan ruang serta waktu. Efektivitas media dalam menyampaikan informasi turut dipengaruhi oleh keterlibatan pancaindra dalam menerima pesan yang diberikan. Dalam kegiatan penyuluhan, salah satu hal yang dapat digunakan untuk melihat keberhasilan suatu media adalah adanya perubahan atau peningkatan pengetahuan sasaran setelah memperoleh informasi dibandingkan dengan sebelum diberikan penyuluhan (Azhari and Fayasari 2020).

Penelitian Qatrunnada Zahidah Rahmatiani (2023) dalam penelitiannya membuktikan bahwa edukasi gizi seimbang melalui media video animasi memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan ranah kognitif remaja. Sinergi antara stimulasi visual, auditori, serta konstruksi cerita dalam media audiovisual ini berhasil menciptakan metode pembelajaran yang adaptif, sehingga retensi informasi gizi menjadi jauh lebih optimal. Dalam penelitian

ini, video animasi digunakan untuk menyampaikan informasi mengenai pedoman gizi seimbang serta kebutuhan zat gizi yang sesuai bagi remaja.

Penggunaan media ini memiliki beberapa keunggulan, terutama dalam menarik perhatian dan menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan sehingga remaja tidak mudah merasa bosan selama mengikuti proses edukasi. Penyampaian materi yang menarik juga dapat mendorong motivasi dan keterlibatan remaja dalam memahami informasi yang diberikan. Keunggulan utama video animasi terletak pada kemampuannya menyederhanakan fenomena ilmiah yang kompleks menjadi representasi visual yang konkrit. Kehadiran dinamika gambar bergerak ini memberikan stimulasi pemahaman yang jauh lebih unggul daripada sekadar paparan teks tertulis atau ilustrasi diam semata (Rahmatiani and Karjatin 2023).

Data kualifikasi status gizi hasil studi awal pada 1 Maret 2025 di SMP Negeri 4 Tanjung Morawa memperlihatkan fenomena gizi lebih yang signifikan di kalangan remaja daerah. Melalui evaluasi IMT pada 100 siswa/i kelas VIII, ditemukan bahwa prevalensi *overweight* mencapai 3,43% dan obesitas sebesar 10,65% dari total populasi yang diamati. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa beberapa siswa dengan status obesitas memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman yang kurang sehat. Saat berada di rumah, mereka cukup sering mengonsumsi makanan ringan seperti keripik serta minuman manis, antara lain boba, cola, dan *float*. Sementara itu, ketika berada di sekolah, terutama pada waktu istirahat, siswa cenderung memilih makanan seperti burger, mi instan, cilok, dan seblak. Ketersediaan berbagai jenis *junk food* di kantin maupun di sekitar lingkungan sekolah turut memudahkan siswa dalam memperoleh makanan tersebut.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi *junk food* masih cukup dekat dengan keseharian siswa dan perlu mendapat perhatian, khususnya melalui pemberian edukasi yang sesuai dengan karakteristik remaja. Oleh karena itu, berdasarkan hasil survei pendahuluan tersebut, Atas dasar pertimbangan latar belakang dan fenomena empiris tersebut, peneliti

terdorong untuk mengevaluasi efektivitas intervensi edukasi gizi melalui studi bertajuk “Pengaruh Edukasi Junk Food Menggunakan Media Video Animasi terhadap Pengetahuan Remaja di SMP Negeri 4 Tanjung Morawa.”

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Pengaruh Edukasi Junk Food Melalui Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Remaja di SMP Negeri 4 Tanjung Morawa?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Edukasi Junk Food Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Remaja di SMP Negeri 4 Tanjung Morawa.

2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang dampak konsumsi junk food.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Sekolah

Menambah informasi kepada pihak sekolah mengenai pengetahuan remaja dengan memanfaatkan video animasi sebagai media pembelajaran.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Sebagai bahan informasi dalam memberikan edukasi gizi bagi siswa dengan menggunakan media edukasi gizi yang efektif.

3. Bagi Penulis

Sebagai salah satu metode yang memungkinkan penulis untuk meningkatkan kemampuan dan pengetahuan mereka dalam menyusun skripsi.