BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perjalanan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dikenal sebagai masa remaja, dan masa ini ditandai dengan sejumlah perubahan pada tubuh, pikiran, dan emosi. Masa ini biasanya terjadi pada rentang usia 10 hingga 19 tahun. Selama periode ini, seseorang mengalami perubahan besar yang berdampak pada kemampuan serta kesehatan fisik dan mental mereka. Kekurangan zat gizi yang dapat menghambat pertumbuhan dan kematangan remaja (Arza,et al 2021).Pola makan remaja yang saat ini tinggal di perkotaan lebih mengalami pergeseran atau perubahan pola makan pada kelompok remaja.

Remaja umumnya memiliki kebiasaan makan yang buruk, seperti mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman manis, melewatkan sarapan, menjalani diet yang tidak sehat, serta kurang mengonsumsi buah-buahan, sayuran, dan air putih. Obesitas—suatu gangguan yang berkaitan dengan pola makan dan gaya hidup yang tidak seimbang—lebih sering terjadi pada anak usia sekolah yang tidak mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang cukup sesuai dengan rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (Lathifuddin dkk., 2018).

Pada masa ini, remaja biasanya mengembangkan kebiasaan makan yang lebih sehat dengan menghindari kesalahan umum dalam pola makan serta mengonsumsi makanan bergizi (Salsabil 2024). Buah-buahan dan sayuran merupakan pilihan makanan sehat karena kaya akan serat, vitamin, dan mineral. Oleh karena itu, remaja diimbau untuk mengonsumsi buah dan sayuran karena hal tersebut dapat membantu mencegah berbagai penyakit.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyarankan konsumsi harian sebanyak 300400 gram buah dan sayuran—yang terdiri dari 250 gram sayuran dan 150 gram buah. Rata-rata konsumsi harian sayuran lebih rendah dibandingkan buah. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayuran di kalangan remaja masih belum memadai dan belum memenuhi anjuran untuk pola makan seimbang.yaitu 400 gram.(Puspita et al.2025). yaitu 400 gram.(Puspita et al.2025).

Berdasarkan temuan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, 96,7% penduduk secara nasional tidak mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang cukup (Puspita, 2025). Sebanyak 97,7% remaja berusia antara 10 hingga 14 tahun diketahui mengonsumsi buah dan sayuran dalam jumlah yang tidak memadai. Sementara itu, dilaporkan bahwa 95,7% penduduk Provinsi Sumatera Utara yang berusia di atas lima tahun tidak mengonsumsi cukup buah dan sayuran setiap minggunya. Menurut data dari Puskesmas Hamparan Perak, hanya 6,9% penduduk Kabupaten Deli Serdang yang berusia sepuluh tahun ke atas mengonsumsi buah dan sayuran sesuai dengan standar yang dianjurkan. Buah dan sayuran sering kali dikonsumsi dalam jumlah sedikit oleh anak usia sekolah dan remaja (Handayani dkk., 2019).

Kurangnya konsumsi buah dan sayuran pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya pengetahuan serta pandangan negatif mengenai pentingnya mengonsumsi makanan tersebut. Motivasi intrinsik—atau dorongan dari dalam diri—sebagian terbentuk oleh informasi gizi dan pada gilirannya memengaruhi sikap serta tindakan dalam pemilihan makanan. Seseorang dapat meningkatkan kesejahteraan gizinya dengan memilih makanan yang lebih sehat apabila memiliki pemahaman yang kuat mengenai gizi. Oleh karena itu, peluang remaja untuk mengembangkan pola konsumsi yang lebih baik—yang mendukung status gizi optimal—akan meningkat seiring dengan tingkat kesadaran gizi mereka (Maslakhah & Prameswari, 2022). Sedangkan Sikap merupakan suatu kecenderungan individu dalam memberikan respons terhadap suatu stimulus yang melibatkan aspek pikiran, perasaan, perhatian, dan perilaku terhadap lingkungan di sekitarnya. Dalam konteks gizi, sikap memiliki keterkaitan yang erat dengan pengetahuan gizi. Peningkatan pengetahuan mengenai gizi dapat mendorong terbentuknya sikap yang lebih baik, karena pengetahuan yang memadai menjadi dasar bagi individu dalam menunjukkan sikap yang sesuai terhadap pemilihan dan konsumsi makanan. Oleh karena itu, pemberian edukasi gizi merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pemahaman dan sikap remaja mengenai konsumsi buah dan sayur (Karyati, 2023).

Tujuan pendidikan gizi adalah membantu individu, kelompok, dan masyarakat meningkatkan pengetahuan serta pemahaman mereka mengenai gizi,

khususnya terkait konsumsi buah dan sayuran. Kegiatan ini menghadirkan tantangan tersendiri dalam upaya mengubah sikap dan pengetahuan kelompok serta masyarakat tersebut (Inggita Senosa Ginting, 2023). Komik digital merupakan salah satu sarana yang dapat digunakan untuk mengedukasi remaja. Komik digital adalah media edukasi yang membantu siswa memahami materi pelajaran secara lebih mendalam dengan menyajikan informasi melalui perpaduan antara gambar dan narasi. Penyajian tersebut juga dapat memudahkan siswa dalam memahami alur cerita, mengembangkan ide, serta menyampaikan kembali informasi secara runtut. Oleh karena itu, komik digital dapat dimanfaatkan sebagai salah satu media dalam proses edukasi dan pembelajaran. (Narestuti2021). Samsiana dan Sulandjari (2023) menemukan bahwa penggunaan komik berbasis Android di kelas meningkatkan kinerja siswa; terdapat perbedaan yang signifikan antara skor posttest dan pre-test (Samsiana, 2023).

Studi pendahuluan terhadap sepuluh siswa di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam menunjukkan bahwa 60% siswa memiliki pemahaman yang minim dan 40% memiliki sikap negatif terhadap konsumsi buah dan sayuran. Temuan ini mengindikasikan masih adanya masalah terkait sikap dan pengetahuan siswa mengenai konsumsi buah dan sayuran sesuai dengan pedoman yang disarankan.

B. Tujuan

1. Tujuan Utama:

Untuk mengetahui bagaimana pendidikan gizi melalui media komik digital memengaruhi pengetahuan dan sikap remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam mengenai konsumsi buah dan sayur.

2. Tujuan Khusus

a. Menilai pengetahuan remaja mengenai buah dan sayuran melalui komik digital sebelum dan sesudah kegiatan edukasi.

b. Mengukur pendapat remaja mengenai buah dan sayuran menggunakan komik digital sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran.

c. Menganalisis bagaimana pendidikan melalui media komik digital memengaruhi pemahaman remaja mengenai buah dan sayur.

d. Menganalisis bagaimana pendidikan melalui media komik digital memengaruhi persepsi remaja terhadap buah dan sayur.

C. Perumusan Masalah

Bagaimana Pengaruh Edukasi Gizi Media Komik Digital Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja di SMPN 1 Lubuk Pakam?

D. Manfaat

1 . Bagi Penliti

untuk meningkatkan keahlian, pemahaman, dan pengalaman peneliti dalam menggunakan komik digital sebagai metode pengajaran guna mengubah sikap dan pengetahuan siswa mengenai konsumsi buah dan sayuran.

2. Bagi Siswa-siswi

Untuk mengedukasi anak-anak mengenai konsumsi buah dan sayuran menggunakan komik digital, sehingga meningkatkan pengetahuan dan sikap mereka..

3. Bagi Sekolah

Data ini menegaskan signifikansi pengaruh pendidikan gizi berbasis komik digital terhadap sikap dan pengetahuan remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam mengenai konsumsi buah dan sayur.