BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan individu yang berada dalam rentang usia 10–19 tahun dan termasuk dalam tahap perkembangan yang penting dalam kehidupan. Masa ini menjadi salah satu periode yang berperan sebagai dasar dalam membentuk kondisi kesehatan yang optimal di masa mendatang (Alwi, 2023). Remaja juga dapat dipahami sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan terjadinya perubahan serta pertumbuhan yang pesat, baik secara fisik maupun psikologis (Wahyuni and Nugroho, 2022).

Permasalahan gizi pada remaja terdiri dari *underweight, overweight*, dan obesitas. Secara global menurut WHO, pada tahun 1990, diperkirakan sebanyak 220 jutaan anak dan remaja dalam rentang usia 5–19 tahun masih mengalami kondisi tubuh kurus.

Data *Survei Kesehatan Indonesia* (SKI) 2023 mencatat pada kelompok remaja usia 13–15 tahun, ditemukan bahwa 1,9% mengalami status gizi sangat kurus, sedangkan 5,7% termasuk dalam kategori kurus secara nasional, sementara di Sumatera Utara masing-masing 1,6% dan 3,0%. Standar Kemenkes 2019 menetapkan IMT normal pada 18,5–25,0 dan *overweight* pada 25,1–27,0. Secara global, WHO mencatat kenaikan jumlah anak dan remaja *overweight*/obesitas dari 340 juta (2020) menjadi 390 juta (2022). Di Indonesia, prevalensi *overweight* remaja mencapai 12,1% secara nasional dan 11,6% di Sumatera Utara, sedangkan kelebihan kondisi berat badan dan obesitas pada kelompok remaja usia 13–15 tahun tercatat 4,1% nasional dan 2,8% di Sumatera Utara menunjukkan masih adanya beban gizi ganda pada kelompok remaja.

Berdasarkan PERMENKES RI tentang Angka Kecukupan Gizi (Kementerian Kesehatan RI, 2019) Gizi seimbang merupakan penerapan pola makan sehari-hari yang

disesuaikan dengan kebutuhan zat gizi tubuh, dengan memperhatikan keberagaman jenis makanan, aktivitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, serta pemantauan berat badan. Oleh sebab itu, pemahaman mengenai gizi seimbang penting untuk mulai dibentuk sejak usia dini sebagai upaya mencegah terjadinya berbagai masalah gizi dan gangguan Kesehatan (Panjaitan et al., 2022).

Sikap adalah bentuk kecenderungan emosional untuk mendukung atau menentang suatu pengetahuan yang dimiliki individu. Dengan demikian, meskipun pengetahuan seseorang tergolong baik, hal tersebut belum tentu diikuti oleh perubahan sikap positif apabila yang bersangkutan tidak berpihak pada pengetahuan yang ia dimiliki (Padang, 2021).

Edukasi tentang gizi seimbang diperlukan untuk membantu anak usia sekolah memahami pentingnya memilih makanan yang beragam, menjaga kebersihan, aktif bergerak, dan mempertahankan berat badan yang sesuai. Hal ini dapat menjadi salah satu upaya untuk mengurangi risiko terjadinya masalah gizi sejak usia sekolah. Penerapan prinsip ini membantu anak membentuk kebiasaan hidup sehat yang mendukung pertumbuhan serta perkembangan fisik dan kognitif secara optimal (Chairani et al., 2024).

Memberikan pengetahuan gizi kepada remaja sangat penting agar mereka memahami hubungan antara makanan, gizi, dan kesehatan. Dengan meningkatkan kesadaran akan pola makan dan gaya hidup sehat sejak dini, diharapkan kualitas kesehatan mereka di masa dewasa akan lebih baik, sehingga terhindar dari masalah gizi dan kesehatan. Oleh karena itu, intervensi melalui edukasi gizi bagi remaja menjadi langkah yang krusial untuk membentuk sikap dan perilaku yang lebih baik. (Kusumawardani et al., 2022).

Menurut PERMENKES RI tentang Angka Kecukupan Gizi 2019 (Kementerian Kesehatan RI, 2019) Gizi seimbang terdiri atas empat pilar utama yang pada dasarnya menggambarkan upaya untuk mempertahankan keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan dan zat gizi yang digunakan atau dikeluarkan

oleh tubuh. Penerapan gizi seimbang yang diwujudkan melalui konsep Isi Piringku berperan sebagai acuan utama dalam mengatur porsi makanan dan minuman yang dikonsumsi agar tetap seimbang.

Edukasi gizi untuk kesehatan bertujuan meningkatkan pengetahuan individu atau masyarakat dalam menjaga kesehatan. Penggunaan metode dan media yang menarik serta terpercaya penting untuk membantu remaja memahami gizi seimbang secara benar. Pengetahuan gizi memengaruhi kebiasaan makan karena berperan dalam pemilihan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi (Nurfitriani dan Kurniasari, 2023).

Remaja sering mengonsumsi makanan tanpa peduli kandungan gizinya, yang bisa menyebabkan kekurangan nutrisi dan berdampak negatif pada kesehatan. Kebiasaan makan ini sangat memengaruhi kondisi mereka di masa dewasa, sehingga pemahaman tentang gizi makanan menjadi sangat penting. Kurangnya pengetahuan ini dapat menghambat fungsi tubuh, karena sebagian besar informasi didapat dari indra, dan jika indra tidak berfungsi baik, seluruh sistem tubuh bisa terpengaruh (Taiyeb dan Pagarra, 2023).

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengaruh edukasi menggunakan media kipas tangan “Isi Piringku” terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada peserta didik dengan status IMT/U tidak normal di SMP Negeri 4 Tanjung Morawa Tahun 2026. Dari 100 siswa kelas VII dan VIII, ditemukan 45% *underweight*, 30% *overweight*, dan 25% berstatus gizi normal. Tingginya proporsi status gizi tidak normal menunjukkan perlunya edukasi gizi yang efektif. Media kipas tangan “Isi Piringku” digunakan sebagai media edukatif yang menarik dan informatif untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai gizi seimbang serta mendorong pola makan yang lebih sehat.

B. Rumusan Masalah

Apakah pemberian edukasi melalui media kipas “Isi Piringku” berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap gizi seimbang siswa SMP Negeri 4 Tanjung Morawa Tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media kipas “Isi Piringku” terhadap pengetahuan dan sikap gizi seimbang siswa SMP Negeri 4 Tanjung Morawa Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

a. Menilai tingkat pengetahuan siswa SMP Negeri 4 Tanjung Morawa sebelum dan setelah mendapatkan edukasi gizi
b. Menilai tingkat sikap siswa sebelum dan setelah mendapatkan edukasi gizi siswa/i SMP Negeri 4 Tanjung Morawa
c. Menganalisis tingkat pengetahuan dan sikap siswa sebelum dan setelah memperoleh edukasi gizi siswa/i SMP Negeri 4 Tanjung Morawa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman mengkaji masalah secara ilmiah melalui penerapan teori yang diperoleh selama perkuliahan pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Medan.

2. Manfaat Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan remaja dalam menerapkan gizi seimbang "Isi Piringku" dalam konsumsi sehari-hari.

3. Manfaat Bagi Sekolah

Sebagai masukan program intervensi gizi bagi remaja untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang, serta referensi edukasi gizi yang menarik.