BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lonjakan kebutuhan nutrisi serta asupan energi terjadi akibat pesatnya laju tumbuh kembang fisik pada masa transisi dari fase anak-anak menuju kedewasaan, sehingga kelompok usia ini sangat rawan mengalami defisit gizi (*Merita et al.*, 2020). Berdasarkan ketentuan *World Health Organization*, rentang usia 10 sampai 19 tahun diklasifikasikan sebagai fase remaja (WHO, 2021). Adapun Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengelompokkan tahapan umur tersebut ke dalam tiga jenjang tersendiri, yaitu fase awal pada umur 10–13 tahun, disusul tahapan madya pada rentang 14–16 tahun, serta fase pemungkas di umur 17–19 tahun (Kemenkes, 2020). Sementara menurut perspektif Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, batasan umur remaja dipatok lebih panjang sampai menginjak usia 24 tahun, sepanjang yang bersangkutan belum pernah melangsungkan perkawinan (BKKBN, 2019).

Masa ini dikenal sebagai fase pencarian jati diri yang penuh tantangan, di mana remaja mulai menunjukkan kemandirian serta keinginan untuk mencoba hal-hal baru, yang membuat mereka sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan, termasuk pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat (Supariasa, Bakri, & Fajar, 2018). Salah satu tantangan besar dalam masa remaja adalah membentuk pola makan yang sehat dan seimbang. Sayangnya, masih banyak remaja yang belum mampu membuat keputusan gizi yang tepat karena kurangnya informasi dan edukasi yang memadai. Rendahnya literasi gizi pada usia remaja dapat berdampak pada buruknya status gizi yang berkelanjutan hingga dewasa, serta meningkatkan risiko penyakit tidak menular di kemudian hari (Kesehatan RI, 2020).

Laporan *World Health Organization* pada periode 2021 memaparkan tren kenaikan persoalan berat badan berlebih yang mencapai kisaran 39%, dengan tingkat keterjadian obesitas menyentuh 18% pada populasi putri serta 19% pada kelompok putra di rentang umur 5–19 tahun (WHO, 2021). Sementara itu, Survei

Kesehatan Indonesia tahun 2023 mencatat bahwa proporsi remaja usia 13–18 tahun yang menghadapi defisiensi nutrisi berada pada rentang 7,3–18%, sedangkan yang mengalami surplus gizi (overweight dan obesitas) berkisar antara 12% hingga 16,2% (Kemenkes RI, 2023). Ketimpangan nutrisi serupa tercermin di Sumatera Utara berdasarkan Riskesdas 2018, di mana evaluasi IMT/U usia 13–15 tahun menunjukkan angka gizi buruk sebesar 7,3% (akumulasi kategori amat kurus 1,6% dan kurus 5,7%) serta gizi lebih mencapai 17,7% (mencakup berat badan berlebih 12,9% dan obesitas 4,8%) (Kemenkes RI, 2018). Lebih spesifik lagi, data Riskesdas Provinsi Sumatera Utara di Kabupaten Deli Serdang untuk kelompok umur 16–18 tahun mengidentifikasi proporsi kategori sangat kurus sebesar 1,37%, kurus 7,19%, gemuk 8,70%, serta obesitas berada pada angka 3,52% (Dinkes Sumut, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian dilakukan peneliti melalui wawancara terhadap 20 siswa dengan sistem acak dari kelas XI IPA dan XI IPS ditemukan Sebagian besar siswa belum memahami konsep gizi seimbang dengan baik dan dilakukan wawancara juga kepada kepala sekolah SMA Swasta Persatuan Amal Bakti 9 Patumbak ditemukan bahwa sejumlah siswa tidak mengalami masalah gizi namun siswa terdapat keterbatasan pemahaman mengenai pola makan bergizi seimbangi.

Kebiasaan mengonsumsi junk food secara intensif memicu lonjakan asupan natrium serta lipid yang memperburuk mutu diet harian, kendati demikian determinan status nutrisi pelajar tidak semata-mata bertumpu pada perilaku santap tersebut melainkan juga ditentukan oleh tingkat literasi gizinya. Keterbatasan pemahaman peserta didik mengenai prinsip-prinsip nutrisi menimbulkan kendala nyata dalam menyeleksi serta memilah pangan yang menyehatkan untuk menu konsumsi rutin mereka.

Melihat kondisi tersebut, Peneliti berencana memberikan intervensi edukatif gizi dengan media booklet sebanyak tiga kali pertemuan, agar informasi materi edukasi yang diberikan tidak hanya diterima sekali, tetapi bisa diulang, diperkuat, dan dievaluasi pemahamannya. Edukasi dilaksanakan dengan menggunakan media yang memudahkan dan memperjelas penyerapan dan pemahaman materi, informasi yang disajiakan serta dapat membantu guru untuk

menyampaikan materi tersebut. Tujuannya adalah untuk membekali remaja dengan konsep pendidikan gizi yang menarik dan realistis melalui media sedemikian rupa sehingga penyampaian materi mudah diterima dan remaja tidak bosan (Atasasih, 2022). Media edukasi gizi dapat digunakan sebagai salah satu alat untuk melakukan edukasi gizi, dalam hal ini memudahkan komunikasi dan penyebaran informasi.

Pemanfaatan booklet sebagai sarana edukasi menawarkan kepraktisan dalam mendistribusikan wawasan secara ringkas, portabel, serta bebas dari ketergantungan koneksi internet, sehingga memberi keleluasaan bagi peserta didik untuk mendalami prinsip gizi seimbang secara mandiri dan berulang. Keunggulan tersebut sejalan dengan temuan Pertiwi dan Niara (2022), yang membuktikan efektivitas sarana cetak ini dalam mendongkrak capaian kognitif serta disposisi sikap kelompok usia muda. Dalam evaluasinya, booklet mengungguli media poster dalam perolehan skor kategori baik dan menempatkan leaflet di posisi paling buncit dengan raihan 30,8%, menegaskan posisinya sebagai instrumen edukasi paling unggul guna memperkuat literasi nutrisi seimbang pada kalangan remaja.

Dengan media booklet, proses edukasi bisa berlangsung lebih mandiri, dan siswa tidak bergantung sepenuhnya pada guru atau penyuluh. Dengan demikian harapannya ini dilakukan edukasi gizi seimbang pada siswa dengan media booklet ini mengalami perubahan sikap dan mampu melakukan tindakan gizi seimbang di sekolah maupun di lingkungan rumah.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah pengaruh edukasi gizi seimbang dengan media booklet terhadap pengetahuan dan sikap pada siswa di SMA Swasta Persatuan Amal Bakti 9 Patumbak?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Membuktikan ada tidaknya dampak intervensi penyuluhan gizi seimbang berbantuan media booklet terhadap capaian kognitif serta disposisi afektif peserta didik di SMA Swasta Persatuan Amal Bakti 9 Patumbak.

2. Tujuan Khusus

   a. Mengukur tingkat pemahaman murid mengenai prinsip nutrisi seimbang pada tahapan pra maupun pasca-intervensi edukatif memakai booklet di SMA Swasta Persatuan Amal Bakti 9 Patumbak.
   b. Mengidentifikasi kecenderungan sikap pelajar terkait pemenuhan gizi seimbang baik sebelum ataupun sesudah pemberian materi melalui sarana booklet di SMA Swasta Persatuan Amal Bakti 9 Patumbak.
   c. Menguji signifikansi pengaruh pelaksanaan edukasi nutrisi seimbang menggunakan instrumen booklet terhadap peningkatan aspek pengetahuan siswa di SMA Swasta Persatuan Amal Bakti 9 Patumbak.
   d. Menelaah efektivitas pemberian edukasi gizi seimbang berbasis media cetak booklet dalam mengubah pola respons sikap siswa di SMA Swasta Persatuan Amal Bakti 9 Patumbak.

D. Manfaat Penelitian

1. Responden

   Menambah pengetahuan siswa tentang gizi seimbang dan mampu menerapkan sikap di lingkungan sekolah maupun di lingkungan sekitar.

2. Bagi Sekolah

   Memberikan masukan informasi kepada sekolah Sebagai perubahan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang.

3. Bagi Peneliti

   Memperoleh wahana pengalaman langsung, mengasah keterampilan metodologis, serta memperluas cakrawala berpikir akademis dalam merancang dan menuntaskan menulis skripsi