BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas menjadi salah satu isu kesehatan masyarakat yang serius di dunia dan mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan laporan WHO (World Health Organization), menunjukkan 2,5 miliar orang dewasa di dunia mengalami kelebihan berat badan, dan 890 juta di antaranya mengalami obesitas. Bukan hanya orang dewasa, jumlah anak-anak dan remaja usia 5-19 tahun yang mengalami obesitas juga meningkat, dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022. Angka-angka ini mencerminkan bahwa obesitas menjadi permasalahan berbagai usia diseluruh dunia.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, angka obesitas pada usia 5–19 tahun di Indonesia mencapai 20,2%, meningkat dari 13,5% berdasarkan data Riskesdas 2018. Di Provinsi Sumatera Utara, prevalensi obesitas pada usia 5–19 tahun tercatat sebesar 14,2%. Kenaikan angka ini menunjukkan bahwa masalah obesitas tidak hanya terjadi secara nasional, tapi juga menjadi perhatian serius di tingkat daerah. Gaya hidup tidak aktif, konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta kurangnya edukasi gizi menjadi faktor pemicu utama. Oleh karena itu, pendekatan edukatif yang mudah dipahami dan sesuai dengan karakteristik remaja sangat diperlukan sebagai bentuk pencegahan sejak dini.

Obesitas muncul akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dari makanan dengan energi yang digunakan tubuh melalui aktivitas fisik. Lingkungan yang tidak mendukung gaya hidup sehat, seperti mudahnya akses makanan tinggi kalori, iklan makanan tidak sehat, dan kurangnya tempat untuk bergerak, turut memperbesar risiko terjadinya obesitas. Faktor sosial ekonomi seperti keterbatasan pendapatan, dan pengaruh budaya terhadap pola makan juga memperburuk keadaan. Meskipun faktor keturunan turut berperan, sebagian besar kasus obesitas pada remaja tidak disebabkan oleh kelainan genetik yang langka(Oktaviani *et al.*, 2023).

Obesitas bisa meningkatkan risiko berbagai penyakit serius seperti diabetes tipe 2, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, dan kanker. Pada remaja, obesitas bisa menyebabkan masalah psikologis, misalnya rasa tidak percaya diri, sulit

diterima di lingkungan sosial, stres, bahkan depresi sejak usia muda. Dari segi ekonomi, pengobatan obesitas membutuhkan biaya yang besar dan bisa menurunkan produktivitas seseorang dalam jangka panjang. Banyak remaja yang mengalami obesitas yang berkelanjutan hingga dewasa, sehingga menambah beban pada layanan kesehatan di masa depan. Oleh karena itu, penting untuk mencegah obesitas sejak dini agar dampaknya tidak berlanjut hingga masa dewasa.(Latzer and Stein, 2013).

Remaja sedang menjalani fase transisi yang ditandai dengan perubahan pesat pada tubuh, pikiran, dan kehidupan sosial mereka. Pola gaya hidup sehat mulai terbentuk pada tahapan ini dan biasanya terus berlanjut hingga masa dewasa. Pola konsumsi pangan pada kelompok usia ini banyak dipengaruhi oleh lingkungan pergaulan dan paparan media digital. Aktivitas fisik cenderung menurun akibat meningkatnya perilaku kurang gerak dalam sehari-hari. Kondisi tersebut meningkatkan kerentanan terhadap terjadinya kelebihan berat badan dan obesitas. Lingkungan Sekolah Menengah Kejuruan menyediakan sistem kegiatan yang terstruktur sehingga pelaksanaan edukasi gizi dapat dilakukan secara terarah dan terpantau. Selain itu, kedekatan remaja dengan media visual berbasis digital menjadikan komik strip digital lebih mudah diterima sebagai sarana penyampaian pesan kesehatan, sehingga diharapkan mampu mendorong peningkatan pemahaman serta pembentukan sikap yang lebih positif terhadap upaya pencegahan obesitas.

Pencegahan obesitas pada remaja membutuhkan dukungan dari berbagai pihak, seperti keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar. Salah satu langkah penting dalam upaya ini adalah memberikan edukasi gizi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pola makan sehat dan pentingnya aktivitas fisik. Namun, cara penyampaian informasi gizi perlu disesuaikan dengan karakter dan minat remaja agar pesan dapat diterima dengan baik. Oleh karena itu, penggunaan media edukasi yang menarik dan interaktif, seperti komik strip digital, dianggap mampu meningkatkan fokus dan pemahaman remaja terhadap materi. (Nasyiba, Ilmi and Sufyan, 2023).

Komik strip digital adalah media yang menggabungkan gambar dan teks untuk menyampaikan pesan kesehatan secara menarik dan mudah dipahami, terutama oleh remaja. Media ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan

serta membentuk sikap positif remaja terhadap isu-isu kesehatan. Penelitian oleh Septialti (2022) menunjukkan bahwa gaya bahasa yang ringan dan tampilan visual yang menarik dalam komik membantu remaja lebih mudah memahami materi dan menumbuhkan minat belajar. Selain itu, format digital memungkinkan komik ini diakses secara luas melalui perangkat seperti ponsel dan tablet, sehingga cocok sebagai media edukasi di era digital(Septialti, Shaluhiyah and Widjanarko, 2022).

Salah satu keunggulan dari komik strip digital terletak pada kemampuannya dalam menyampaikan pesan secara naratif dan visual, yang membantu meningkatkan pemahaman serta daya ingat informasi pada pembacanya. Remaja merasa lebih mudah memahami dan mencerna tema-tema yang disajikan dalam komik karena alur ceritanya biasanya menampilkan situasi yang mirip dengan kehidupan mereka sendiri. Karakter yang menarik serta alur cerita yang relevan mampu menumbuhkan minat dan motivasi remaja dalam mempelajari materi edukatif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Azziawaty (2021), komik edukasi yang disusun secara efektif dan menghibur dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik, sehingga sangat berpotensi mendukung keberhasilan edukasi gizi(Habib, 2021).

Media digital memberikan kemudahan dalam menyebarkan komik secara cepat dan luas karena tidak memerlukan proses pencetakan fisik yang memakan waktu dan biaya. Komik digital menjadi media yang efektif untuk menjangkau remaja, terutama karena sudah terbiasa menggunakan perangkat elektronik seperti ponsel dan tablet dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, isi dan tampilan visual dalam komik digital dapat diperbarui dengan mudah agar tetap relevan dan menarik minat pembaca. Fitur interaktif seperti animasi sederhana atau panel yang dapat digeser juga menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus mendorong keterlibatan aktif dari pembaca.(Alfi Riski Ramadanti and Kurniana Bektiningsih, 2023)

Instagram merupakan platform sosial media yang populer di kalangan remaja. Platform ini mengutamakan konten visual seperti gambar dan video, sehingga sangat cocok untuk menyampaikan informasi melalui komik strip digital yang menarik dan mudah dipahami. Berbagai fitur interaktif seperti polling, komentar, dan story menjadikan proses belajar lebih menyenangkan serta mendorong

partisipasi aktif pengguna. Selain itu, Instagram mudah diakses melalui perangkat seluler dan memungkinkan penyebaran informasi secara luas dan cepat tanpa batasan lokasi(Koinig, 2022)

Fokus penelitian ini adalah mengevaluasi efektivitas media edukasi gizi berbasis komik strip digital dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap positif siswa terkait upaya pencegahan obesitas. Media ini dipilih karena memadukan elemen visual dan naratif yang mudah dipahami serta dekat dengan keseharian remaja, sehingga diharapkan mampu menumbuhkan ketertarikan dan pemahaman yang lebih baik dibandingkan metode konvensional. Penelitian difokuskan pada siswa SMKS Pencawan 1 Medan sebagai kelompok sasaran yang berada pada tahap perkembangan remaja akhir, dalam membentuk perilaku kesehatan jangka panjang.

SMKS Pencawan 1 Medan menunjukkan adanya peningkatan kasus kelebihan berat badan dan obesitas pada sebagian siswa berdasarkan hasil pengamatan awal. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya peningkatan kesadaran dan pencegahan yang lebih terarah di lingkungan sekolah. Lingkungan sekolah yang tertata memudahkan pelaksanaan kegiatan edukasi dilakukan secara terencana dan terpantau. Fasilitas pembelajaran yang tersedia mendukung penggunaan media edukasi berbasis digital. Kebiasaan siswa dalam mengakses konten visual melalui gawai membuat komik strip digital lebih mudah dipahami sebagai media penyampaian informasi kesehatan.

Berdasarkan temuan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMKS Pencawan 1 Medan terhadap sepuluh siswa, 40% di antaranya mengalami obesitas dan 60% memiliki kelebihan berat badan.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Komik Strip Digital Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Upaya Pencegahan Obesitas Di SMKS Pencawan 1 Medan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Komik Strip Digital Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Upaya Pencegahan Obesitas Di SMKS Pencawan 1 Medan.

2. Tujuan Khusus

a. Menilai pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media komik strip digital tentang pencegahan obesitas
b. Menilai sikap remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media komik strip digital tentang pencegahan obesitas.
c. Menganalisis pengaruh edukasi gizi menggunakan media komik strip digital terhadap peningkatan pengetahuan tentang upaya pencegahan obesitas pada remaja.
d. Menganalisis pengaruh edukasi gizi menggunakan media komik strip digital terhadap perubahan sikap dalam upaya pencegahan obesitas pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Sebagai sumber informasi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang upaya pencegahan obesitas melalui media komik strip digital.

2. Bagi Sekolah

Sebagai sumber informasi dalam pengembangan kegiatan edukasi gizi yang menarik dan sesuai dengan karakteristik remaja guna mencegah obesitas sejak dini.

3. Bagi Peneliti

Sebagai salah satu sarana untuk menambah wawasan dan pengalaman dalam melaksanakan penelitian di bidang edukasi gizi dengan pendekatan media digital.