BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja adalah masa transisi yang sangat penting antara masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang ditandai oleh perubahan fisik, biologis, psikologis, dan sosial secara pesat. Menurut artikel dalam Healthy Tadulako Journal (2023), usia remaja, khususnya pada rentang usia 14–17 tahun, mengalami percepatan pertumbuhan. Pada fase ini, remaja tidak hanya mengalami pertumbuhan tubuh yang cepat, tetapi juga mulai mencari jati diri, mudah terpengaruh oleh lingkungan dan gaya hidup, serta menunjukkan perubahan pola konsumsi dan kebiasaan yang berpengaruh terhadap status kesehatannya(Hanum, 2023).

Masa remaja terbagi menjadi tiga fase utama, yaitu remaja awal (10–13 tahun), remaja tengah (14–16 tahun), dan remaja akhir (17–19 tahun), masing-masing dengan ciri perkembangan yang khas. Pada fase awal, remaja mulai mengalami perubahan fisik dan pencarian identitas diri yang kerap disertai kebingungan emosional. Memasuki fase remaja tengah, individu menunjukkan perkembangan kognitif dan sosial yang lebih matang serta mulai mencari kemandirian dan pengakuan dari lingkungan sebayanya. Diperlukan berbagai strategi pendidikan kesehatan yang disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan psikososial pada setiap tahapannya.(Ismatuddiyanah *et al.*, 2023).

2. Kebutuhan Zat Gizi pada Remaja

Kebutuhan gizi remaja meningkat seiring dengan perkembangan fisik yang lebih cepat. Masa remaja menjadi fase penting dalam pemenuhan gizi untuk mendukung proses biologis tersebut. Dalam penelitian Muliani dkk. (2023), ditemukan bahwa banyak remaja mengalami kekurangan asupan energi dan protein. Hal ini disebabkan oleh perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang cenderung tidak sehat, seperti konsumsi junk food dan diet berlebihan (Usdeka Muliani, Sumardilah and Mindo Lupiana, 2023).

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Rata-Rata Bagi Remaja Per Orang Per Hari

Kelompok Umur	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
Laki-laki						
13 - 15 tahun	2400	70	80	350	34	2100
16 - 18 tahun	2650	75	85	400	37	2300
Perempuan						
13 – 15 tahun	2050	65	70	300	29	2100
16 – 18 tahun	2100	65	70	300	29	2150

Sumber : AKG RI (2019), Permenkes No. 28 Tahun 2019

B. Obesitas pada Remaja

1. Pengertian Obesitas

Obesitas adalah kondisi penumpukan lemak tubuh secara berlebihan yang berdampak negatif terhadap kesehatan. Pada remaja, obesitas umumnya diukur menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dibandingkan berdasarkan usia dan jenis kelamin. Menurut World Health Organization (2023), remaja dengan IMT di atas persentil ke-95 dalam kurva pertumbuhan disebut mengalami obesitas. Keadaan ini mencerminkan ketidakseimbangan antara energi yang dikonsumsi dan energi yang digunakan tubuh untuk aktivitas dan metabolisme dasar, sehingga menyebabkan kelebihan berat badan dan peningkatan massa lemak tubuh(Habibie, Rafiqa and Maghfiroh, 2022).

2. Faktor Penyebab Obesitas pada Remaja

a. Asupan Kalori Berlebih

Salah satu penyebab utama obesitas adalah konsumsi kalori yang melebihi kebutuhan tubuh. Tubuh akan menyimpan kelebihan kalori sebagai lemak tubuh jika asupan kalori melebihi jumlah yang dibakar selama metabolisme dan aktivitas fisik, kelebihan kalori ini akan disimpan dalam bentuk lemak tubuh, yang akhirnya menyebabkan obesitas. Pola makan tinggi lemak, gula, dan karbohidrat olahan sangat berkontribusi terhadap kenaikan berat badan(Sumarni and Bangkele, 2023).

b. Kurangnya Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang rendah atau gaya hidup yang sedentari (tidak banyak bergerak) menjadi faktor risiko utama obesitas. Aktivitas fisik membantu tubuh membakar kalori dan mempertahankan keseimbangan energi. Kurangnya olahraga atau aktivitas fisik yang teratur dapat menyebabkan penimbunan kalori yang tidak terpakai, yang akhirnya menyebabkan obesitas(Rohmatika and Rosela, 2024).

c. Faktor Genetik

Genetik berperan dalam menentukan bagaimana tubuh menyimpan lemak dan mengatur metabolisme. Beberapa orang memiliki kecenderungan genetik untuk menyimpan lemak lebih banyak daripada yang lain, yang membuat mereka lebih rentan terhadap obesitas. Meskipun genetik memainkan peran, faktor lingkungan dan perilaku tetap memiliki pengaruh besar dalam pengembangan obesitas(Oktafia, Padang and Tua, 2024).

d. Faktor Psikologis dan Stres

Stres kronis dapat meningkatkan kadar hormon kortisol dalam tubuh, yang berkontribusi pada peningkatan nafsu makan dan penimbunan lemak, terutama di area perut. Selain itu, gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan dapat menyebabkan pola makan emosional, di mana individu makan berlebihan sebagai cara untuk mengatasi perasaan negatif(Masdar *et al.*, 2020).

e. Faktor Lingkungan dan Sosial

Lingkungan tempat seseorang tinggal dapat mempengaruhi gaya hidup mereka. Misalnya, mudahnya akses ke makanan cepat saji yang tinggi kalori dan rendah gizi dapat berkontribusi pada obesitas. Selain itu, kurangnya fasilitas untuk olahraga dan aktivitas fisik juga menjadi faktor risiko. Faktor sosial, seperti tekanan teman sebaya atau norma sosial yang mendukung konsumsi makanan tidak sehat, juga mempengaruhi perilaku makan(Kurdanti *et al.*, 2021).

3. Penilaian status Obesitas

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan indikator sederhana yang umum digunakan untuk menilai status gizi orang dewasa dengan membagi berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m^2). Nilai IMT ini digunakan untuk mengklasifikasikan status gizi seseorang ke dalam kategori kurus, normal, kelebihan berat badan, atau obesitas. Di Indonesia, klasifikasi tersebut mengacu

pada Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) yang menjadi acuan resmi dalam menentukan kriteria status gizi sesuai dengan karakteristik populasi.

Tabel 2. Rumus Indeks Masa Tubuh (IMT)

$$\frac{\textbf{Berat Badan Kg}}{\textbf{Tinggi Badan (m2)}}$$

Tabel 3. Kategori Indeks Masa Tubuh (IMT)Klasifikasi WHO

Klasifikasi	IMT (Kg/m2)
Berat badan kurang (Underweight)	<18,5
Berat badan Normal	18,5 – 22,9
Kelebihan berat badan(Overweight)	23 – 24,9
Obesitas I	25 – 29,9
Obesitas II	≥30

Sumber : WHO Western PACIFIC Region, 2020

Tabel 3. Klasifikasi Nasional

Klasifikasi	Kategori	IMT (Kg/m2)
Kurus	Berat	<17,0
	Ringan	17,0 – 18,4
Normal		18,5 – 25,0
Gemuk	Ringan	25,1 – 27,0
	Berat	>27

Sumber : PGN, 2014

Tabel 4. Interpretasi Z-Score untuk Indeks Massa Tubuh menurut Umur

Indeks	Kategori Status Gizi	IMT
Umur (IMT/U) Anak usia 5 – 18 tahun	Gizi kurang (thinness)	3 SD sd < - 2 SD
	Gizi baik (normal)	2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih (overweight)	+ 1 SD sd + 2 SD
	Obesitas (obess)	>+ 2 SD

Sumber : Permenkes No 2 Tahun 2020

Z-Score merupakan parameter penting yang digunakan untuk menentukan status gizi pada remaja melalui pengukuran standar deviasi terhadap data antropometri individu. Pengukuran ini memberikan gambaran objektif mengenai kondisi gizi seseorang dengan membandingkan hasil pengukuran terhadap standar referensi yang telah ditetapkan. Indeks Massa Tubuh menurut usia (IMT) telah ditetapkan sebagai indikator utama bagi anak-anak berusia antara 5 hingga 18 tahun dengan ketentuan Peraturan Menteri Kesehatan tahun 2020.

4. Dampak Obesitas pada Remaja

Dampak obesitas pada remaja sangat luas, mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial. Dalam penelitian Dewita (2021), ditemukan bahwa remaja yang mengalami obesitas berisiko lebih tinggi menderita penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, hipertensi, jantung, stroke, hingga gangguan pernapasan seperti asma. Selain itu, obesitas juga berdampak pada sistem muskuloskeletal, ditandai dengan keluhan nyeri pada lutut dan persendian akibat beban tubuh yang berlebih. Tidak hanya fisik, aspek psikososial pun turut terdampak; remaja obesitas cenderung mengalami penurunan rasa percaya diri, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, serta berisiko mengalami tekanan psikologis akibat bullying dan kecemasan sosial(Doloksaribu, 2021).

5. Pencegahan Obesitas

Pencegahan obesitas pada remaja dapat dilakukan melalui pendekatan komprehensif yang mencakup edukasi gizi dan penerapan pola hidup sehat sejak dini. Upaya ini meliputi konsumsi makanan beragam dan bergizi seimbang, peningkatan konsumsi buah dan sayur, serta pengurangan makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak jenuh. Selain itu, remaja dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik setidaknya 60 menit setiap hari guna menjaga keseimbangan energi dan berat badan ideal. Lingkungan keluarga memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan dan gaya hidup sehat, sedangkan sekolah menjadi institusi strategis untuk mengintegrasikan edukasi gizi dan aktivitas fisik ke dalam kegiatan belajar. Partisipasi masyarakat dan fasilitas pelayanan kesehatan juga sangat diperlukan dalam mendukung pencegahan obesitas melalui program promosi dan edukasi kesehatan(Macias and Ribera, 2019).

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2021), pencegahan obesitas pada remaja perlu dilakukan dengan menerapkan empat pilar gizi seimbang, yaitu:

a. Mengonsumsi makanan beragam untuk memenuhi kebutuhan zat gizi secara lengkap.
b. Membiasakan perilaku hidup bersih guna mencegah penyakit yang dapat mengganggu status gizi.
c. Melakukan aktivitas fisik secara teratur untuk menjaga keseimbangan energi
d. Mempertahankan dan memantau berat badan normal agar tetap dalam rentang ideal(*Pilar Utama Dalam Prinsip Gizi Seimbang*, 2014).

C. Edukasi Gizi

1. Pengertian Edukasi Gizi

Edukasi gizi merupakan salah satu kegiatan berkelanjutan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap, dan perilaku hidup sehat dengan memperhatikan pola makan harian serta berbagai faktor yang memengaruhinya. Dalam penelitian Yasira Rusdi & Auliya Rahmy (2021), ditemukan bahwa edukasi gizi melalui media sosial seperti Instagram dan WhatsApp mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang. Namun, pembentukan sikap tidak hanya dipengaruhi oleh edukasi, melainkan juga oleh faktor lain seperti pengaruh orang yang dianggap penting, pengalaman pribadi, budaya, media massa, institusi pendidikan dan agama, serta kondisi emosional dari remaja itu sendiri(Rusdi, Helmizar and Rahmy, 2021).

2. Tujuan Edukasi Gizi

Tujuan edukasi gizi secara umum adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi dan pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi gizi juga bertujuan untuk mengembangkan kemampuan individu dalam membuat pilihan makanan yang sehat, membentuk perilaku makan yang positif sejak dini, serta mencegah berbagai masalah kesehatan terkait gizi, seperti stunting, obesitas, dan penyakit degeneratif. Selain itu, edukasi gizi mempersiapkan masyarakat untuk menjadi individu yang sadar gizi, mampu berpikir kritis dalam menentukan asupan makanan, dan

bertanggung jawab terhadap kesehatannya sendiri maupun lingkungan sekitarnya(Antara *et al.*, 2025).

3. Metode Edukasi Gizi

Metode edukasi gizi dirancang untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman individu mengenai pentingnya konsumsi makanan yang seimbang dan bergizi. Selain menambah pengetahuan, edukasi ini juga bertujuan membentuk sikap dan perilaku makan yang sehat sejak dini. Dengan pendekatan interaktif dan partisipatif, peserta didik diajak untuk aktif berpikir kritis terhadap pola makan mereka. Hal ini membantu mereka dalam mengambil keputusan yang tepat terkait asupan makanan sehari-hari. Selain itu, edukasi gizi juga mendorong peserta untuk menjadi agen perubahan di lingkungan sosial terkait isu gizi dan kesehatan(Salsabila *et al.*, 2024).

D. Media Pembelajaran

1. Pengertian Media Pembelajaran

Media pembelajaran adalah sarana atau alat yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi dalam proses belajar mengajar. Media sering diasosiasikan sebagai wadah komunikasi yang menjembatani guru dan peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran. ecara umum, media dapat berupa orang, benda, atau peristiwa yang membantu siswa mengembangkan pengetahuan, kemampuan, dan sikap mereka. Dalam konteks pendidikan kontemporer, media dapat berbentuk digital maupun fisik, termasuk komik digital, animasi, dan video. Penggunaan media yang tepat dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran serta mendorong keterlibatan aktif peserta didik(Dasar, Islam and Agung, 2025).

2. Jenis-jenis Media Pembelajaran

Jenis media pembelajaran dapat dibedakan menjadi media visual, audio, audiovisual, serta media berbasis teknologi digital. Media visual seperti gambar, poster, dan grafik berperan dalam menyajikan materi secara konkret dan menarik, sehingga memudahkan pemahaman konsep yang bersifat abstrak. Media audio dan audiovisual, seperti rekaman suara dan video, mampu memberikan rangsangan melalui suara dan gambar secara bersamaan, sehingga meningkatkan daya serap informasi. Sementara itu, media digital interaktif seperti e-learning dan aplikasi

mobile semakin banyak digunakan karena mampu menjangkau peserta didik secara cepat, fleksibel, dan dapat diakses kapan saja. Pemilihan media pembelajaran yang tepat sangat penting, karena media yang sesuai dengan karakteristik peserta didik dan materi ajar dapat meningkatkan motivasi belajar serta mendukung pencapaian hasil belajar yang lebih optimal(Purnamasari and Hanifah, 2021).

3. Komik sebagai Media Pembelajaran

Komik merupakan salah satu media visual yang memadukan gambar dan teks naratif untuk menyampaikan pesan atau cerita. Dalam konteks pendidikan, komik memiliki potensi besar sebagai media pembelajaran karena dapat mengomunikasikan gagasan dengan cara yang menarik dan mudah dipahami. Penggunaan komik dalam edukasi gizi dapat membantu menyampaikan materi yang kompleks menjadi lebih sederhana dan menyenangkan. Studi oleh Sutomo dan Kusmaryono (2025) menunjukkan bahwa penggunaan komik digital dalam pembelajaran matematika mampu meningkatkan hasil belajar dan motivasi siswa.(Dasar, Islam and Agung, 2025).

Komik terdiri dari berbagai jenis yang dibedakan berdasarkan bentuk penyajian dan tujuan penggunaannya, antara lain komik strip, komik buku, dan komik digital. Komik strip biasanya berbentuk pendek dan mengandung cerita sederhana atau humor, sedangkan komik buku menampilkan narasi lebih panjang dalam bentuk seri atau novel grafis. Komik digital atau webcomic berkembang pesat seiring kemajuan teknologi, memfasilitasi akses yang lebih luas melalui platform yang berani seperti media sosial. Komik edukatif dirancang khusus untuk menyampaikan pesan-pesan pendidikan, seperti promosi kesehatan dan gizi, dengan pendekatan visual yang menarik dan mudah dipahami. Wahyuni, Kusumaningrum, dan Rahayu (2022) mengembangkan komik digital yang efektif digunakan sebagai media edukasi di sekolah. Dengan beragam bentuk dan manfaatnya, komik menjadi media yang fleksibel dan efektif dalam menyampaikan informasi edukatif, terutama dalam konteks pendidikan kesehatan(Narestuti, Sudiarti and Nurjanah, 2021).

E. Komik Strip Digital

1. Pengertian Komik Strip Digital

Komik strip digital adalah media visual yang dapat dilihat secara daring dan menceritakan kisah singkat melalui serangkaian gambar serta teks yang ringkas. Komik jenis ini dirancang untuk memberikan pesan informatif atau edukatif melalui gaya narasi ringan dan komunikatif. Perkembangan teknologi memungkinkan komik ini dipublikasikan di berbagai platform seperti Instagram, webtoon, atau aplikasi khusus edukasi. Media ini berbeda dari buku komik konvensional karena memiliki keunggulan dalam aspek interaktif dan keterjangkauan akses. Komik strip digital banyak diterapkan dalam program kampanye kesehatan karena visualisasinya memudahkan pemahaman konsep. Menurut Sari & Handayani (2021), media komik digital efektif menyampaikan pesan kesehatan secara persuasif dan menarik(Liliweri *et al.*, 2024).

2. Kelebihan Komik Strip Digital

Salah satu keunggulan komik strip digital adalah daya tarik visual yang tinggi, yang dapat meningkatkan motivasi belajar. Selain itu, format digital memungkinkan distribusi informasi secara luas dan cepat, termasuk melalui media sosial. Komik ini mampu menyampaikan pesan kompleks menjadi lebih sederhana dan mudah dipahami. Bagi remaja, penggunaan komik strip digital juga menyesuaikan dengan gaya belajar visual dan digital native mereka. Efektivitas media ini dalam mengedukasi terbukti dari peningkatan retensi informasi pada pengguna. Berdasarkan penelitian dari Pradipta & Fitriana (2022), komik digital mampu meningkatkan partisipasi dan keterlibatan remaja dalam program edukasi gizi(Adolph, 2021).

3. Kekurangan Komik Strip Digital

Komik strip digital memiliki beberapa keterbatasan seperti kebutuhan akses perangkat elektronik dan internet. Tidak semua pengguna memiliki literasi digital yang memadai untuk mengakses dan memahami kontennya secara optimal. Keterbatasan ruang teks dan gambar juga membatasi kedalaman informasi yang dapat disampaikan. Selain itu, tidak adanya interaksi langsung antara pembuat dan pengguna dapat mengurangi klarifikasi pesan. Kualitas desain dan penyusunan naskah yang kurang baik bisa menyebabkan informasi tidak tersampaikan secara

efektif. Menurut Lestari & Wahyuni (2020), pemanfaatan komik digital perlu disertai dengan bimbingan agar tidak disalahartikan atau diabaikan oleh sasaran(Syahfitri and Saragih, 2025).

F. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek melalui pancaindra, terutama mata dan telinga. Dalam konteks kesehatan, pengetahuan mencerminkan sejauh mana seseorang memahami fakta, prinsip, dan konsep yang berkaitan dengan kesehatannya. Pengetahuan dibentuk melalui pembelajaran langsung maupun tidak langsung, termasuk melalui media informasi. Semakin tinggi tingkat pengetahuan, semakin besar potensi seseorang untuk melakukan tindakan preventif dan promotif. Pada remaja, pengetahuan sangat dipengaruhi oleh media yang digunakan dalam proses belajar. Kementerian Kesehatan RI (2018) menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan yang intensif mampu meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan(Moudy and Syakurah, 2020).

2. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan pada remaja, termasuk usia, pendidikan, lingkungan, dan media informasi. Remaja yang lebih sering terpapar informasi gizi dari media digital cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pola makan sehat. Selain itu, dukungan keluarga dan pendidikan memainkan peran penting dalam perolehan pengetahuan. Faktor psikososial, seperti minat belajar dan motivasi individu, turut berperan dalam menerima dan mengolah informasi. Media pembelajaran yang interaktif dan visual terbukti lebih efektif dalam menyampaikan pesan kepada remaja. Berdasarkan studi oleh Setiawan (2020), penggunaan media edukasi visual meningkatkan pengetahuan siswa dibandingkan metode konvensional(Setiawan, Iryanti and Muryati, 2020).

Beberapa faktor memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, khususnya remaja. Menurut hasil penelitian oleh Fitriyani (2023), faktor-faktor yang berperan antara lain:

a. Pendidikan

Tingkat pendidikan yang lebih tinggi berkorelasi dengan kemampuan memahami informasi secara lebih baik. Remaja yang mendapatkan pendidikan formal yang cukup cenderung memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik.

b. Informasi dan Media

Ketersediaan informasi melalui media sosial, internet, media massa, dan media pendidikan seperti komik atau video edukasi sangat memengaruhi pengetahuan remaja. Informasi yang disampaikan secara menarik dan sesuai usia akan lebih mudah diterima.

c. Lingkungan Sosial

Dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan guru sangat memengaruhi pembentukan pengetahuan. Diskusi dan komunikasi yang sehat dalam lingkungan sosial dapat menambah wawasan remaja.

d. Pengalaman dan Partisipasi

Kegiatan yang melibatkan pengalaman langsung atau praktik seperti kegiatan ekstrakurikuler, seminar, dan pelatihan juga membantu meningkatkan pengetahuan melalui proses belajar aktif.

G. Sikap tentang Pencegahan Obesitas

1. Pengertian Sikap

Kecenderungan seseorang untuk bereaksi baik secara positif maupun negatif terhadap suatu objek dikenal sebagai sikapnya.. Sikap tidak bersifat langsung tampak, namun dapat tercermin melalui perilaku yang konsisten terhadap suatu stimulus tertentu. Menurut Azwar (2022), sikap adalah suatu bentuk evaluasi atau perasaan seseorang terhadap objek, orang, kelompok, peristiwa, atau isu yang diekspresikan dalam dimensi kognitif, afektif, dan konatif. Dalam konteks pencegahan obesitas, sikap berperan penting dalam menentukan keputusan dan tindakan seseorang untuk menerapkan gaya hidup sehat, seperti mengatur pola makan, berolahraga, serta menghindari kebiasaan tidak sehat(Rosdiana *et al.*, 2023).

2. Komponen Sikap

Menurut triadik bahwa suatu sikap terdiri dari tiga bagian utama:

a. Komponen Kognitif, yang menggambarkan pengetahuan atau pandangan seseorang mengenai suatu objek. Sebagai contoh, pemahaman seorang remaja mengenai bahaya obesitas terhadap kesehatannya.Komponen Afektif, yaitu aspek emosional atau perasaan yang dimiliki
terhadap suatu objek, seperti rasa khawatir atau takut menjadi gemuk.

b. Komponen Konatif (Perilaku), yaitu kecenderungan atau niat untuk bertindal sesuai dengan sikap yang dimiliki, misalnya komitmen untuk menghindari makanan cepat saji atau mulai rutin berolahraga (Wicaksono & Prasetyo, 2021).

Ketiga komponen tersebut saling berkaitan dan membentuk dasar bagaimana seseorang merespon suatu isu, termasuk isu kesehatan seperti obesitas. Semakin kuat pemahaman dan kesadaran individu, maka semakin besar kemungkinan untuk membentuk sikap yang positif terhadap upaya pencegahan obesitas.

3. Faktor yang Mempengaruhi Sikap Remaja

Sikap remaja terhadap pencegahan obesitas dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal:

a. Faktor Personal, seperti usia, jenis kelamin, pengalaman pribadi, dan tingkat pendidikan. Remaja yang memiliki pengalaman negatif terkait kesehatan atau memiliki pengetahuan yang cukup tentang risiko obesitas cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadap pencegahannya.

b. Faktor Sosial, termasuk pengaruh keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah. Dukungan sosial dari orang tua dan guru dapat memengruhi terbentuknya sikap sehat.

c. Media dan Teknologi, yang menjadi salah satu saluran utama informasi bagi remaja. Media yang menyampaikan pesan kesehatan secara menarik dan interaktif.

d. Norma Sosial dan Budaya, nilai-nilai yang berlaku dalam masyarakat juga dapat mempengaruhi sikap individu. Misalnya, budaya konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja dapat menghambat pembentukan sikap sehat(Rika Widianita, 2023).

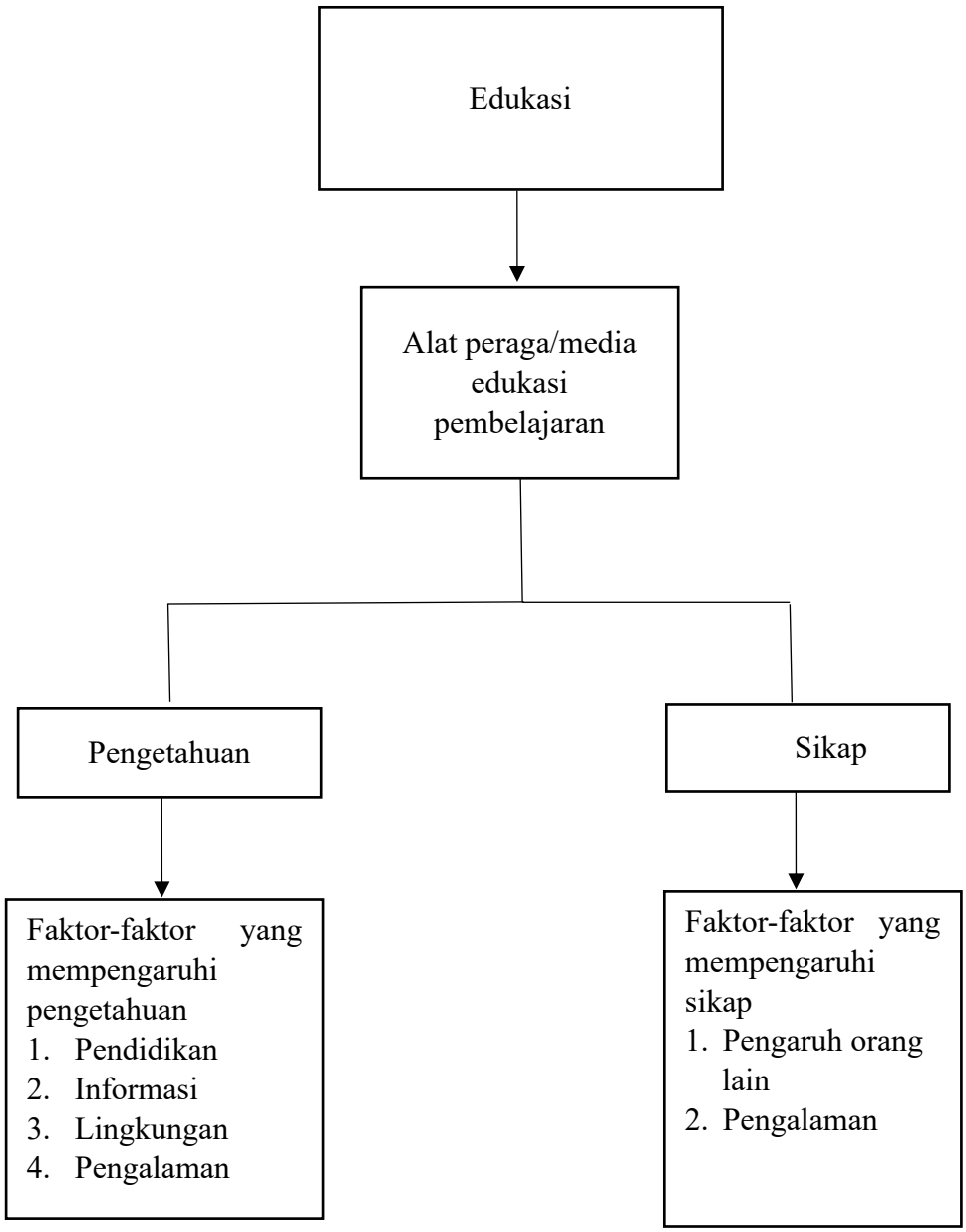
H. Penelitian Terdahulu

Tabel 5. Penelitian Terdahulu

No	Judul, Penulis, Tahun Terbit, Vol Jurnal	Metode Peneliti	Hasil
1	Media Komik terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi pada Anak yang Gemuk dan Obesitas Meilia Wulandari, Galuh Nita Prameswari, 2017 Jurnal of Health Education, Vol. 2 No. 1(Wulandari and Prameswari, 2017)	Quasi Experimental, One Group Pretest-Posttest, 50 siswa, uji Wilcoxon dan paired t-test	Terdapat peningkatan signifikan pengetahuan (p=0,000) dan sikap (p=0,002) setelah intervensi media komik
2	Efektivitas Edukasi Gizi Menggunakan Media Komik terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar Enggar Redyastuti, Wiwik Wijaningsih, M. Jaelani, Yuniarti, Meirina Dwi Larasati, sekitar 2017 Artikel Mandiri.(Ummah, 2019)	Quasi Experimental, pretest-posttest control group design, 72 siswa SD, uji Independent T-test dan Mann Whitney	Pengetahuan meningkat signifikan (p=0,017), namun perubahan sikap tidak signifikan (p=0,549)
3	Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Komik dan Video Animasi terhadap Tingkat	Quasi Experimental, pretest-posttest group design, 62 siswa SMA, teknik cluster	Terdapat pengaruh signifikan edukasi gizi dengan media komik dan video animasi

No	Judul, Penulis, Tahun Terbit, Vol Jurnal	Metode Peneliti	Hasil
	Pengetahuan tentang Obesitas pada Siswa SMA Negeri 98 Jakar ta Olla Wilda Nasyiba, Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, Dian Luthfiana Sufyan, 2023 Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, Vol. 12 No. 3 (hal. 246–252) (Nasyiba, Ilmi and Sufyan, 2023)	random sampling, uji Wilcoxon, Mann Whitney, dan Chi Square	terhadap pengetahuan obesitas (p=0,000); tidak ada hubungan signifikan antara pengetahuan dan status gizi (p=0,181)

I. Kerangka Teori

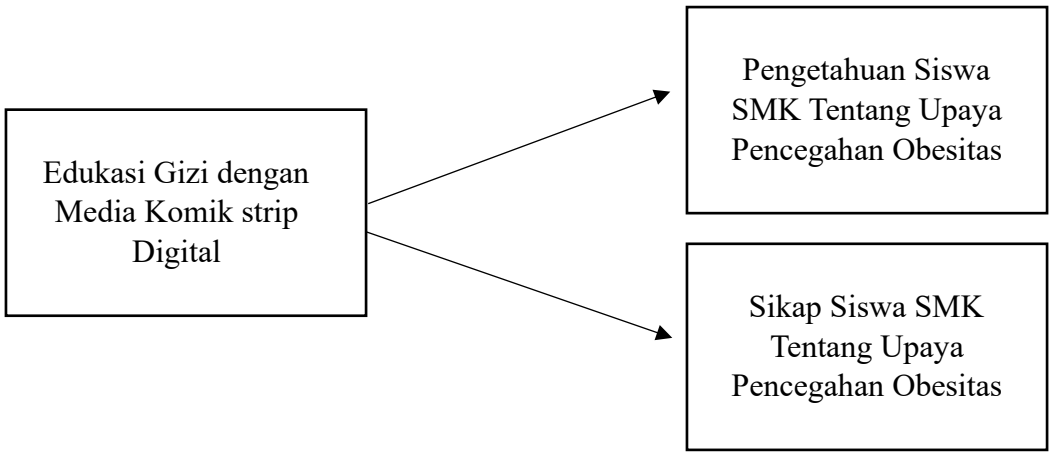


Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber: Teori Kerucut Edgar Dale dalam Arsyad (2013)

Obesitas pada remaja dipengaruhi oleh faktor langsung (genetika, nutrisi, dan kurangnya aktivitas) maupun faktor tidak langsung (lingkungan, stres, dan rendahnya pengetahuan serta sikap terhadap gaya hidup sehat.). Faktor-faktor tersebut dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi yang berujung pada peningkatan risiko obesitas. Untuk mengatasi hal ini, diberikan intervensi berupa edukasi gizi menggunakan media komik strip digital, yang dirancang secara visual dan naratif agar mudah dipahami oleh remaja. Media ini berfungsi untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif mengenai pencegahan obesitas.

J. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

Hubungan antara variabel intervensi dan variabel hasil yang diinginkan digambarkan dalam kerangka konseptual penelitian ini. Edukasi gizi dengan media komik strip digital merupakan variabel independen yang diharapkan mampu mempengaruhi dua variabel dependen, yaitu pengetahuan dan sikap siswa SMK mengenai upaya pencegahan obesitas.

K. Defenisi Operasional

Tabel 6. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur dan Hasil ukur	Skala Ukur
1	Edukasi Gizi dengan Media Komik Strip Digital	Intervensi berupa penyampaian materi edukasi gizi mengenai pencegahan obesitas melalui media komik strip digital yang dirancang secara visual dan naratif sesuai karakteristik remaja.	Komik strip digital berisi materi pencegahan obesitas. Hasil ukur yaitu: Edukasi diberikan dalam 3 sesi intervensi	-
2	Pengetahuan tentang Pencegahan Obesitas	Tingkat pemahaman siswa mengenai obesitas meliputi definisi, fakta penyebab, dampak, makan seimbang, gaya hidup sehat	Kuesioner pilihan ganda pre-test dan post-test. Hasil ukur: Skor total dari hasil kuesioner 10 pilihan Berganda dikaregorikan menjadi: 1. Baik : 8-10 2. Cukup : 4-7 3. Kurang: 0-3	Ordinal
3	Sikap terhadap Pencegahan Obesitas	Respons atau kecenderungan siswa dalam mendukung serta menerapkan kebiasaan hidup sehat guna mencegah obesitas	Kuesioner pernyataan sikap menggunakan kuesioner. Hasil ukur: Skor total dari hasil kuesioner 10 pertanyaan	Ordinal

	dikaregorikan menjadi: 1. Baik : 28-50 2. Cukup :14-27 3. Kurang: 0-13

L. Hipotesis

Ha1: Ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media komik strip digital terhadap peningkatan Pengetahuan tentang upaya pencegahan obesitas pada siswa di SMKS Pencawan 1 Medan.

Ha2: Ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media komik strip digital terhadap peningkatan Sikap tentang upaya pencegahan obesitas pada siswa di SMKS Pencawan 1 Medan.

H_o1: Tidak ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media komik strip digital terhadap peningkatan Pengetahuan tentang upaya pencegahan obesitas pada siswa di SMKS Pencawan 1 Medan.

H_o2: Tidak ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media komik strip digital terhadap peningkatan Sikap tentang upaya pencegahan obesitas pada siswa di SMKS Pencawan 1 Medan.