

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah fase penting dalam kehidupan, di mana terjadi peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada periode ini, remaja mengalami perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial secara bertahap. Pubertas pada remaja perempuan umumnya dimulai pada usia 8 tahun, sementara pada remaja laki-laki dimulai pada usia 9 tahun. Faktor-faktor seperti genetik, asupan nutrisi, dan kondisi lingkungan diyakini mempengaruhi awal pubertas. Selama masa ini, kebutuhan akan zat gizi pada remaja meningkat, karena nutrisi yang optimal diperlukan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan mereka (Batubara, 2010).

Gaya hidup sehat, termasuk pola makan dengan gizi seimbang, adalah salah satu faktor utama dalam mengatasi kompleksitas permasalahan gizi di Indonesia. Anak-anak usia sekolah berada pada fase pertumbuhan yang cukup cepat dan rentan terhadap penyakit. Karena itu, masyarakat perlu memperoleh informasi yang jelas dan memadai mengenai pola makan bergizi seimbang (Anzarkusuma et al., 2015).

Gizi seimbang adalah pengaturan asupan makanan harian yang mengandung nutrisi sesuai jenis dan jumlah yang dibutuhkan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keragaman bahan makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, serta menjaga berat badan normal guna mencegah masalah gizi. Gizi juga sangat penting bagi remaja, karena selain mendukung kecerdasan, gizi yang baik membantu pertumbuhan fisik dan mental. Oleh karena itu, tubuh yang optimal, bugar, dan status gizi yang baik sangat diperlukan untuk mendukung kondisi tersebut (Nurmawati, 2014).

Dampak dari kurangnya pengetahuan giziseimbang membuat kebiasaan makan yang salah pada anak sekolah dan dapat mengakibatkan masalah gizi yang serius, seperti obesitas bagi mereka

yang kelebihan kalori atau gizi kurang dan bagi mereka yang kekurangan gizi (S & Anggraeni, 2019).

Berdasarkan Analisis Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 diketahui bahwa remaja di Indonesia dengan rentang umur 13 – 15 tahun memiliki status gizi kurang ($IMT/U < -2$) sebesar 9.2% yang terdiri dari 2.8% sangat kurus dan 8.9% kurus. Sedangkan remaja yang mengalami status gizi lebih ($IMT > 2$) sebanyak 16%, terdiri dari gemuk 10.7% dan sangat gemuk (obesitas) 5.3%. Sumatera Utara merupakan salah satu provinsi dengan prevalensi status gizi lebih tinggi diantara provinsi lainnya. Persentase data remaja dengan status gizi lebih di Sumatera Utara sebesar 17.7% terdiri dari 12.9% gemuk dan 4.8% obesitas, sedangkan pada status gizi kurang sebesar 7.3% terdiri dari 1,6% sangat kurus dan 5.7% kurus (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Kurangnya pemahaman tentang gizi seimbang dapat menyebabkan berbagai masalah gizi dan kesehatan. Salah satu dampaknya adalah ketidakseimbangan asupan makanan, yang juga berpotensi memicu masalah gizi ganda di masyarakat, termasuk pada remaja. Pada masa remaja, terjadi penurunan laju pertumbuhan yang mengakibatkan perubahan kebutuhan gizi dan pola makan (Susetyowati, 2016).

Rendahnya pengetahuan anak tentang gizi seimbang dapat dilihat berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Zulaekah (2012) menunjukkan bahwa sebanyak 57,7% anak sekolah dasar mempunyai pengetahuan gizi yang kurang dengan nilai rata-rata awal $54,11 \pm 17,74$. Hal serupa ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Khamida (2012) menunjukkan bahwa pengetahuan siswa tidak baik sebanyak 55% pada kelompok ceramah dengan rata-rata pengetahuan awal 16,4. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan anak sekolah mengenai gizi seimbang masih tergolong rendah (S & Anggraeni, 2019).

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi yaitu melalui proses pendidikan. Pendidikan tidak terlepas dari proses belajar mengajar yang membutuhkan alat

bantu atau media yang dapat digunakan untuk mempermudah menyampaikan pesan kepada sasaran (Kaluku, 2023).

Media berperan penting dalam pendidikan gizi untuk membantu menyampaikan pesan kepada audiens. Penggunaan media yang tepat dapat menumbuhkan semangat belajar dan meningkatkan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran. Faizah, dalam penelitiannya, menyatakan bahwa media cerita bergambar lebih efektif dalam meningkatkan kecakapan berbahasa dibandingkan dengan cerita tanpa gambar. Dalam konteks ini, media yang dimaksud adalah komik (Yuningsih & Kurniasari, 2022a).

Berdasarkan hasil penelitian Anggraeni, dkk. (2017), ada peningkatan antara pemberian edukasi gizi menggunakan komik terhadap skor pengetahuan tentang gizi seimbang. Pada penelitian ini perbedaan pengetahuan gizi sebelum pemberian komik adalah 50,37 dan perbedaan pengetahuan gizi setelah intervensi didapatkan nilai rata-rata 86,7% (S & Anggraeni, 2019). Hasil penelitian Kaluku pada tahun 2023 tentang pengaruh edukasi gizi melalui komik yaitu terdapat pengaruh peningkatan pengetahuan gizi seimbang yang signifikan pada anak Panti Asuhan sebelum dan sesudah diberikan media komik. Peningkatan pengetahuan terkait, mudah dimengerti, dan meningkatkan pengetahuan anak (Kaluku et al., 2023)

Hasil survey lokasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 29 November 2023 di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa, dari 10 siswi yang diuji pengetahuannya menggunakan kuesioner pengetahuan gizi seimbang, dapat diketahui bahwa masih sangat kurangnya pengetahuan remaja tentang gizi seimbang. Dapat dilihat dari 10 remaja yang diuji memiliki nilai/skor dengan kategori kurang dengan rata-rata skor yang diperoleh sebanyak 50. Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan remaja tentang gizi seimbang di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa tergolong rendah.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai "Pengaruh edukasi gizi menggunakan media komik terhadap

pengetahuan gizi seimbang pada remaja di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah pengaruh edukasi gizi menggunakan media komik terhadap pengetahuan gizi seimbang pada remaja di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh edukasi menggunakan media komik terhadap pengetahuan gizi seimbang bagi remaja.

2. Tujuan khusus

- a. Mengukur pengetahuan remaja sebelum dan setelah diberikan edukasi dengan menggunakan media komik tentang gizi seimbang di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa.
- b. Menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan menggunakan media komik terhadap pengetahuan remaja tentang gizi seimbang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Penelitian ini bermanfaat sebagai bahan tambahan untuk meningkatkan pengetahuan serta untuk menambah wawasan dan mengaplikasikan ilmu yang telah dipelajari selama masa perkuliahan.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang.