

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permasalahan gizi pada kelompok remaja di Indonesia masih menjadi perhatian karena mencakup tiga kondisi yang dikenal dengan istilah *triple burden of malnutrition*. Keadaan ini dapat berkaitan dengan pola konsumsi pangan yang belum memenuhi prinsip keseimbangan dalam jangka waktu tertentu. Bentuk permasalahan tersebut terdiri atas kekurangan gizi, kelebihan berat badan, serta kekurangan mikronutrien yang salah satunya dapat menyebabkan anemia(Candra et al., 2022).

Data SKI 2023 menunjukkan bahwa hanya 76,1% remaja berusia 13-15 tahun di Indonesia yang memiliki status gizi normal berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) per usia. Ini berarti terdapat 23,9% remaja dalam kelompok usia tersebut yang mengalami masalah gizi, dengan rincian 12,1% mengalami overweight, 4,1% obesitas, 5,7% kurus, dan 1,9% sangat kurus. Di Sumatera Utara, persentase anak dengan status gizi normal mencapai 81,0%. Data Riskesdas Sumatera Utara 2018 menunjukkan bahwa Deli Serdang terdapat 17,25% remaja berusia 13-15 tahun yang mengalami masalah gizi.

Permasalahan gizi pada remaja dapat disebabkan oleh pola konsumsi pangan yang tidak memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuh secara optimal. Asupan gizi yang tidak mencukupi selama masa pertumbuhan berpotensi mengganggu perkembangan fisik serta menyebabkan proses pematangan seksual berlangsung lebih lambat. Di samping itu, pemenuhan kebutuhan gizi secara optimal pada masa remaja memiliki peran penting dalam mengurangi risiko terjadinya penyakit kronis pada usia dewasa yang berkaitan dengan pola makan tidak sehat, seperti diabetes, kanker, dan osteoporosis(Nadhila & Erwandi, 2023).

Pada masa remaja, khususnya remaja perempuan, pertumbuhan dan perkembangan fisik memiliki keterkaitan yang erat dengan fungsi reproduksi, seperti siklus menstruasi, serta proses metabolisme tubuh. Untuk mendapatkan energi yang diperlukan, dibutuhkan asupan gizi yang spesifik dan mencukupi, sehingga penting

untuk memperhatikan jumlah, jenis makanan, dan frekuensinya(Candra et al., 2022). Rendahnya pemahaman seseorang mengenai gizi dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap timbulnya permasalahan gizi, terutama karena dapat memengaruhi ketepatan dalam menentukan dan memilih jenis makanan yang dikonsumsi. Kebiasaan makan yang buruk pada remaja sering kali berakar dari pola makan keluarga yang tidak baik sejak kecil dan cenderung berlanjut hingga masa remaja. Remaja sering kali mengonsumsi makanan tanpa mempertimbangkan kebutuhan tubuh akan berbagai zat gizi serta dampak yang dapat timbul apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi. Kebiasaan dan pola konsumsi yang terbentuk selama masa remaja dapat memberikan pengaruh terhadap kondisi kesehatan pada tahap kehidupan berikutnya(Dinatha et al., 2024)

Makanan instan berasal dari budaya Barat, seperti hot dog, pizza, hamburger, ayam goreng, dan kentang goreng, cenderung lebih diminati oleh sebagian remaja. Jenis makanan tersebut kerap dikaitkan dengan gaya hidup modern sehingga lebih diminati dibandingkan konsumsi sayur dan buah. Sementara itu, kesadaran masyarakat Indonesia mengenai pentingnya mengonsumsi sayur dan buah-buahan masih tergolong rendah, khususnya pada kelompok remaja. Padahal, konsumsi sayur dan buah secara cukup merupakan komponen penting dalam penerapan pola makan bergizi seimbang(Ana Maryati, 2023)

Kementerian Kesehatan RI 2014 menjelaskan bahwa gizi seimbang ialah pola konsumsi makanan sehari-hari yang beragam, dengan kandungan zat gizi yang dikonsumsi sesuai jumlah kebutuhan tubuh. Prinsip gizi seimbang diterapkan melalui konsumsi pangan yang beragam, aktivitas fisik yang memadai, pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat, serta pemantauan berat badan secara teratur. Penerapan prinsip tersebut bertujuan untuk mempertahankan berat badan dalam kondisi normal, mencegah terjadinya berbagai permasalahan gizi, serta mendukung dan mempertahankan sistem kekebalan tubuh. Dalam penerapannya, terdapat beberapa aspek penting yang perlu diketahui mengenai gizi seimbang, salah satunya adalah empat pilar gizi seimbang.

Pendidikan gizi memiliki peranan penting dalam meningkatkan pemahaman mengenai gizi pada anak sekolah sekaligus membentuk sikap positif terhadap pemilihan dan konsumsi makanan. Pengetahuan yang baik mengenai gizi dapat menjadi dasar dalam membentuk sikap, yang pada akhirnya dapat memengaruhi perilaku seseorang dalam menerapkan pola makan yang sehat. Dalam pelaksanaannya, media edukasi dapat dikelompokkan menjadi tiga jenis, yaitu media visual, audio, dan audiovisual. Salah satu media audiovisual yang dapat digunakan dalam pendidikan gizi adalah video animasi. Penggunaan video animasi dinilai dapat menarik perhatian remaja serta meningkatkan ketertarikan dan motivasi mereka dalam mempelajari informasi mengenai gizi. Hal ini sejalan dengan penelitian Arifin (2024) yang memperlihatkan bahwa penggunaan media video mampu menjadi salah satu metode yang efektif dalam memberikan informasi mengenai gizi kepada siswa. Media video mampu menyampaikan materi pembelajaran secara lebih menarik, interaktif, dan menyenangkan bagi siswa. Selain itu, penggunaan video dapat disesuaikan dengan karakteristik, kebutuhan, serta minat siswa dalam menerima materi pembelajaran (Dedi Zaenal Arifin, 2024)

Upaya yang dapat dilakukan dalam mencegah terjadinya masalah gizi pada remaja adalah melalui pemberian edukasi. Edukasi menjadi sarana untuk menyampaikan informasi dan pesan kesehatan dengan memanfaatkan berbagai media serta metode yang sesuai. Edukasi yang dilakukan dengan bantuan media akan memudahkan dan memperjelas pemahaman audiens terhadap materi yang diberikan dapat disampaikan dengan lebih mudah kepada sasaran. Selain itu, penggunaan media tersebut juga dapat membantu pendidik dalam memberikan dan menjelaskan informasi secara lebih efektif (Jesi Nurfiriani, 2023)

Penggunaan media dalam promosi kesehatan dapat berperan dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap individu terkait penerapan gizi seimbang. Media promosi kesehatan berfungsi sebagai sarana pendukung yang membantu mempermudah proses penyampaian serta penyajian berbagai informasi dan pesan kesehatan kepada sasaran (Salsabila Alda Rizma, 2021)

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh promosi gizi melalui media video animasi tentang gizi seimbang terhadap pengetahuan remaja di SMP Negeri 27 Medan?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui “pengaruh pemberian promosi gizi melalui media video animasi tentang gizi seimbang terhadap pengetahuan remaja di SMP Negeri 27 Medan”.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan remaja di SMP Negeri 27 Medan mengenai gizi seimbang sebelum dan setelah memperoleh promosi gizi menggunakan media video animasi.
- b. Menganalisis pengaruh promosi gizi mengenai gizi seimbang dengan menggunakan media video animasi terhadap tingkat pengetahuan remaja di SMP Negeri 27 Medan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi sekolah

Memberikan tambahan informasi kepada pihak sekolah mengenai tingkat pengetahuan siswa SMP serta pemanfaatan media video animasi sebagai salah satu sarana dalam mendukung proses pembelajaran.

2. Bagi Responden

Meningkatkan pengetahuan siswa SMPN 27 Medan tentang gizi seimbang melalui media video animasi yang menarik dan mudah dipahami.

3. Bagi penulis

Sebagai salah satu sarana bagi penulis untuk mengembangkan kemampuan serta meningkatkan pengetahuan dalam proses penyusunan skripsi.