BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah proses pembelajaran bagi individu atau kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, wawasan, dan kemampuan mereka untuk berkembang secara pribadi (Adolph, 2022). Tujuan pendidikan gizi adalah mengajarkan siswa mengenai kandungan gizi dalam makanan serta pola makan sehat. Hal ini sangat penting bagi anak usia sekolah, yang cenderung memiliki kebiasaan makan tidak sehat yang menempatkan mereka pada risiko obesitas, kekurangan berat badan, dan masalah kesehatan lainnya (Andriani, 2024).

Manfaat pendidikan gizi bagi remaja sangat penting untuk mendukung perkembangan yang sehat, meningkatkan prestasi belajar, membangun kebiasaan hidup sehat jangka panjang, dan mencegah masalah gizi seperti anemia, obesitas, serta *overweight*, dengan mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya pola makan sehat, olahraga teratur, dan kebersihan yang baik bagi kesejahteraan fisik dan emosional mereka selama masa pubertas (Aspihani et al., 2024).

Kebiasaan makan yang buruk pada remaja seperti ketidakseimbangan antara kebutuhan asupan gizi dan konsumsi zat gizi sering kali menjadi penyebab masalah gizi. Kekurangan energi dan protein dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, mulai dari berat badan kurang, kelebihan berat badan, dan obesitas, hingga kekurangan energi kronis serta anemia (Asnia et al., 2025).

Ketika berat badan seseorang berada di bawah kisaran normal untuk usianya, orang tersebut dikatakan memiliki berat badan kurang dan tinggi badannya (Aulia, 2024). Berdasarkan statistik dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, 8,7% remaja berusia 13 hingga 15 tahun dan 8,1% remaja berusia 16 hingga 18 tahun tergolong kurus. Di Provinsi Sumatera Utara, prevalensi remaja kurus mencapai 3,0%, sehingga masalah gizi kurang pada remaja masih memerlukan perhatian yang serius (Aulia, 2024).

Kegemukan (*overweight*) merupakan kondisi kelebihan berat badan yang disebabkan oleh penumpukan lemak di dalam tubuh (Azizah & Rizana, 2023). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, 16% remaja berusia 13 hingga 15 tahun dan 13,5% remaja berusia 16 hingga 18 tahun mengalami kelebihan berat badan. Di Provinsi Sumatera Utara, prevalensi *overweight* mencapai 11,6%, sehingga kondisi ini perlu mendapat perhatian karena berisiko menimbulkan berbagai masalah kesehatan jangka panjang (Aulia, 2024).

Obesitas merupakan kondisi kelebihan lemak tubuh yang disebabkan oleh penumpukan asupan makanan, khususnya protein, lipid, dan karbohidrat (Diba dkk., 2022). Menurut data Riskesdas tahun 2018, 4,8% remaja berusia 13 hingga 15 tahun mengalami obesitas, sedangkan di Provinsi Sumatera Utara sebesar 2,8%, menunjukkan bahwa obesitas pada remaja masih menjadi masalah gizi yang perlu ditangani.

Berbagai faktor kerap memengaruhi penilaian terhadap status gizi siswa yang menghadapi masalah tersebut. Konsumsi makanan yang tidak sehat, kurangnya pengetahuan tentang gizi, serta kemungkinan adanya infeksi merupakan beberapa penyebab langsung dari masalah gizi. Terdapat pula faktor-faktor tidak langsung, seperti pola asuh, kecenderungan untuk mengonsumsi makanan tertentu secara berlebihan, dan kebiasaan makan yang buruk, misalnya sering mengonsumsi gorengan serta makanan cepat saji, dan minuman berwarna. Kebiasaan makan tersebut banyak ditemukan pada remaja yang cenderung memilih makanan tanpa memahami kebutuhan gizi yang diperlukan tubuh (Finthariasari et al., 2020).

Meningkatkan kesadaran akan gizi seimbang sangat penting untuk mencegah masalah gizi. Hal ini dapat membantu remaja memenuhi kebutuhan gizi mereka melalui kebiasaan makan yang lebih baik, pemantauan berat badan secara rutin, aktivitas fisik, dan praktik kebersihan. Konsumsi makanan bergizi seimbang akan membantu memenuhi kebutuhan tubuh sehingga remaja dapat tumbuh sehat, memiliki kebugaran yang baik, meningkatkan prestasi belajar, serta menjadi sumber daya manusia yang berkualitas (Gina Nur Inayah, 2022).

Perilaku gizi seimbang merupakan upaya yang dilakukan remaja untuk memenuhi kebutuhan gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh, termasuk

karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Memperhatikan status gizi remaja dapat membantu meningkatkan kualitas sumber daya manusia karena asupan gizi yang sehat sangat penting bagi pertumbuhan, kesehatan, dan produktivitas melalui pola makan sehari-hari (Hafiza et al., 2020).

Pola makan yang mencakup sikap, keyakinan, dan pilihan makanan menggambarkan bagaimana seseorang atau suatu komunitas memenuhi kebutuhan gizinya. Mengonsumsi beragam makanan yang bergizi seimbang, dalam jumlah yang cukup dan tidak berlebihan, merupakan bagian dari pola makan sehat. Penilaian pola makan dapat dilakukan berdasarkan jenis makanan, jumlah konsumsi, dan jadwal makan. Di sisi lain, pola makan yang buruk dapat meningkatkan risiko sejumlah masalah kesehatan. (Hamidah & Rizal, 2022).

Memahami cara memilih bahan makanan dan mengontrol asupan makanan sehari-hari disebut sebagai pengetahuan gizi. Baik seseorang mengalami kekurangan gizi, memiliki status gizi normal, kelebihan berat badan, maupun obesitas, informasi ini sangat penting dalam menentukan kondisi gizinya. Kurangnya pengetahuan mengenai gizi dapat menyebabkan kesalahan dalam memilih makanan sehingga berdampak terhadap kesehatan dan produktivitas remaja. Akibatnya, remaja dapat menerapkan pola makan seimbang dengan bantuan informasi gizi (Hartanti & Harwati, 2024).

Media *leaflet*, *booklet*, video animasi, dan poster merupakan beberapa media yang dapat digunakan dalam penyampaian edukasi gizi karena Hal ini dapat membuat konten lebih mudah dipahami dan lebih menarik. Penggunaan media semacam itu dapat meningkatkan minat remaja untuk mempelajari serta menerapkan pola makan sehat dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari mereka (Ilham et al., 2024).

Penggunaan media *booklet* dalam pelaksanaan edukasi dinilai cukup efektif karena dapat digunakan oleh berbagai kelompok masyarakat. Informasi yang disajikan dalam *booklet* bersifat ringkas, jelas, mudah dipahami, dan dapat dipelajari secara mandiri kapan saja. Selain itu, dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi pendidikan, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *booklet* dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku makan.

Oleh karena itu, peneliti tertarik menggunakan media *booklet* sebagai sarana edukasi gizi dalam penelitian ini (Indra Ekayati, 2023).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap, dari 100 siswa kelas VIII yang diukur, sebanyak 62% mengalami *underweight*, 10% mengalami *overweight*, 3% mengalami obesitas, dan hanya 25% yang memiliki berat badan normal. Data tersebut menunjukkan masih adanya permasalahan pola makan dan rendahnya pengetahuan gizi pada siswa. Sekolah ini dipilih karena bukan termasuk sekolah favorit dan tingkat pemanfaatan layanan kesehatan relatif rendah, menyebabkan sebagian besar siswa membutuhkan perhatian khusus akibat kondisi gizi yang buruk. Dengan demikian, diperlukan edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan serta membentuk kebiasaan makan yang lebih sehat sehingga mampu mendukung kesehatan dan prestasi belajar siswa.

B. Rumusan Masalah

Apakah kebiasaan makan dan pemahaman gizi siswa kelas VIII di SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap mengalami perubahan sebagai akibat dari pendidikan gizi melalui *booklet*?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji bagaimana penyuluhan gizi melalui *booklet* memengaruhi kebiasaan makan dan pemahaman gizi siswa kelas VIII di SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap.

2. Tujuan Khusus

a. Menggunakan Kuesioner Frekuensi Makanan (FFQ) untuk mengetahui kebiasaan makan siswa kelas VIII di SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap, baik sebelum maupun sesudah pemberian materi gizi.
b. Mengetahui tingkat pengetahuan gizi siswa kelas VIII di SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap, baik sebelum maupun sesudah mereka menerima edukasi gizi melalui *booklet*.
c. Menganalisis perubahan kebiasaan makan siswa sebelum dan sesudah mereka diberikan informasi gizi melalui *booklet*.

d. Menganalisis perubahan tingkat pengetahuan gizi siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media *booklet*.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

   Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman, keahlian, dan pengalaman peneliti di bidang penelitian gizi, khususnya terkait penerapan pendidikan gizi menggunakan media *booklet*. Selain itu, penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan peneliti dalam menyusun media edukasi, mengumpulkan data, menganalisis hasil penelitian, serta memahami perubahan pola makan dan pengetahuan gizi pada remaja.

2. Bagi Remaja

   Temuan studi ini diperkirakan akan meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya menerapkan pola makan seimbang dan kebiasaan makan yang sehat. Melalui edukasi gizi menggunakan media *booklet*, siswa diharapkan mampu menerapkan kebiasaan memilih makanan yang bergizi sesuai kebutuhan tubuh sehingga dapat menunjang pertumbuhan, kesehatan, dan prestasi belajar.

3. Bagi Sekolah

   Studi ini diharapkan dapat membantu pihak sekolah merancang inisiatif pengajaran gizi yang lebih berhasil. Hasil studi ini juga dapat dijadikan landasan untuk meningkatkan upaya promosi kesehatan dan menciptakan iklim sekolah yang positif yang mendukung penerapan pola hidup sehat bagi seluruh siswa.