BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja (10-18 tahun) merupakan tahap yang sensitif dalam hal nutrisi akibat berbagai faktor, di mana remaja membutuhkan asupan zat gizi yang lebih banyak disebabkan oleh pertumbuhan fisik yang pesat dan perubahan dalam pola hidup serta kebiasaan makan (Riany, Ahmad & Ismail, 2021). Remaja sering kali banyak dibentuk oleh interaksi kelompok seusia serta platfrom digital, akibatnya mereka rentan terhadap gaya hidup yang merugikan dan kerap terpapar informasi yang tidak akurat mengenai kondisi fisik dan asupan gizi (Istanti, Ernawati & Antara, 2024).

Permasalahan nutrisi yang terjadi pada kalangan remaja yakni kelebihan berat badan atau obesitas. Obesitas merupakan penumpukan massa adiposa yang berlebihan dan akumulasi ini terjadi dalam jaringan lemak, yang menyebabkan peningkatan berat badan (Istanti, Ernawati & Antara, 2024). Obesitas adalah salah satu masalah gizi yang belum berhasil diselesaikan. Jumlah remaja berstatus gizi lebih di skala nasional terus meningkat seiring berjalannya waktu (Agita, Sari & Lestari, 2024).

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2022, lebih dari 160 juta remaja di seluruh dunia mengalami obesitas. Di Indonesia, berdasarkan data dari SSGI (Survei Status Gizi Indonesia) tahun 2022**,** sekitar 16% remaja berusia 13 - 15 tahun mengalami obesitas, sementara pada kelompok usia 16-18 tahun, angkanya mencapai 13,5% (Septionona, Nugraheni & Ningsih, 2024). Data dari Survey Kesehatan Indonesia (SKI), prevalensi nasional kelebihan berat badan mencapai 7,8%. Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, prevalensi obesitas pada anak usia 5-12 tahun adalah obesitas pada laki- laki mencapai 9,5% Sementara itu, prevalensi obesitas pada anak perempuan sebesar 6% (Irawan, Siti Nuryawati and Dwiyana, 2025). Berdasarkan Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menyatakan remaja usia 13-15 tahun sebanyak 16,2% (Wa Ode Siti Nur Asnia, Devi

Savitri Effendy & Ruwiah Ruwiah, 2025). Sementara itu, prevalensi obesitas di Kabupaten Deli Serdang tercatat mencapai 36,20% menurut data Kemenkes pada tahun 2018 (Zahara, 2023).

Terjadinya obesitas pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, melainkan, melibatkan kombinasi unsur. Meskipun faktor keturunan berperan, kebiasaan sehari-hari juga berkontribusi terhadap kenaikan berat badan. Faktor-faktor tersebut meliputi asupan zat gizi mikro yang melebihi kebutuhan tubuh, rendahnya tingkat aktivitas fisik, seringnya mengonsumsi makanan cepat saji, pengaturan konsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi, kebiasaan melewatkan sarapan, serta riwayat obesitas dalam keluarga (Juliatin, 2024). Selain itu, kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres yang berkepanjangan dapat memengaruhi risiko obesitas. Hal ini mungkin berhubungan dengan kecenderungan seseorang makan berlebihan atau memilih makanan tidak sehat saat merasa stres atau perasaan negatif lainnya. Faktor lain lain seperti keadaan ekonomi dan lingkungan sosial, penerapan pengaturan makan tertentu, umur, serta jenis kelamin juga mempengaruhi terhadap perubahan keseimbangan energi yang tidak terjaga dapat menyebabkan terjadinya obesitas (Pratama *et al.*, 2023).

Kondisi obesitas pada usia remaja berpotensi memperbesar kemungkinan darah, gangguan metabolisme glukosa, serta masalah kesehatan pada jantung, pembuluh darah, dan sistem metabolisme tubuh. Obesitas yang tidak diatasi sejak dini akan memiliki risiko tinggi untuk berlanjut hingga masa usia yang lebih matang dan dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan kesehatan yang lebih berat (Ariani *et al.*, 2023). Selain berdampak terhadap kesehatan fisik, obesitas juga dapat menimbulkan masalah psikologis yang sering kali kurang diperhatikan. Remaja dengan obesitas sering merasakan dirinya berbeda atau diperlakukan berbeda oleh lingkungan sekitarnya, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap gangguan psikologis. Remaja dengan obesitas yang mendapatkan penolakan atau dijauhi oleh teman-temannya berisiko mengalami keputusasaan yang mendalam, merasa tersisih, serta mudah tersinggung (Mardiana, Yusuf & Sriwiyanti, 2022) .

Kondisi berat badan berlebih yang muncul sejak usia muda bisa menyebabkan gangguan Kesehatan yang lebih serius dimasa depan (Gloria Tutu, 2023) atas dasar kondisi tersebut, diperlukan berbagai upaya sejak dini agar angka obesitas di Indonesia berkurang (Sulistyowati & Adriani, 2024). Salah satu langkah untuk mencegah obesitas di kalangan remaja adalah dengan memberikan pendidikan tentang gizi terkait pencegahan obesitas. Karena, pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting dalam membentuk sikap seseorang (Fadila & Kurniasari, 2022). Pengetahuan di kalangan remaja merupakan sarana untuk mencegah obesitas. Diharapkan bahwa pengetahuan yang baik akan mengarah pada kebiasaan konsumsi makan yang lebih baik (Inggita Senosa Ginting *et al.*, 2023). Minimnya pengetahuan tentang gizi di kalangan remaja dapat berkontribusi pada masalah obesitas, misalnya kurangnya pengetahuan mereka mengenai kandungan zat gizi pada bahan pangan, menentukan cara pengolahan makanan yang sesuai, serta mengatur kebiasaan konsumsi sehari-hari. Pemahaman gizi yang memadai disertai kesadaran dalam menerapkannya dapat mendorong terbentuknya respon dan kebiasaan yang lebih mendukung pemeliharaan kesehatan secara berkelanjutan (Fadila & Kurniasari, 2022).

Sikap adalah aspek penting karena berkaitan langsung dengan perilaku yang dilakukan secara sadar. Namun, sikap positif tidak selalu diikuti oleh perilaku yang sesuai, karena masih banyak faktor lain yang memengaruhi perilaku seseorang. Meskipun demikian, membentuk sikap positif terhadap gizi tetap penting agar remaja dapat mengembangkan kebiasaan makan yang sehat (Inggita Senosa Ginting *et al.*, 2023). Perilaku individu dalam menjaga kesehatan sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap yang dimilikinya. Pengetahuan dan sikap yang baik dapat mendorong seseorang untuk menjalani gaya hidup sehat, sedangkan pengetahuan yang rendah dan sikap yang negatif cenderung menyebabkan perilaku berisiko terhadap Kesehatan (Adimuntja NP, Asriati & Nurdin MA, 2023). Dalam mengubah perilaku, penting untuk menerapkan strategi dengan memberikan informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan, sehingga dapat muncul kesadaran yang akan mengubah perilaku individu sesuai dengan pengetahuannya.

Wawasan dan pendidikan ini bisa diperoleh melalui berbagai cara, salah satunya adalah melalui proses penyuluhan (Al Rahmad & Annisa, 2025).

Oleh karena itu, pengembangan pemahaman dan pembentukan sikap didukung dengan penyuluhan gizi yang efektif dengan memanfaatkan sarana yang menarik dan mampu memvisualisasikan secara nyata untuk memotivasi perubahan perilaku. Berdasarkan temuan (Inggita Senosa Ginting*, et al* 2023), Penyuluhan gizi melalui media animasi terbukti meningkatkan pemahaman dan sikap kelompok usia remaja tentang obesitas. Hasil penelitian ini menguatkan pentingnya peran penyuluhan gizi sebagai salah satu upaya edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang obesitas. Penyuluhan gizi merupakan salah satu upaya atau aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap individu, kelompok, atau masyarakat. Fungsi dari penyuluhan kesehatan khususnya dalam bidang gizi, adalah kegiatan edukasi melalui pemberian informasi atau pesan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang masalah berat badan berlebih di kelompok usia muda (Inggita Senosa Ginting *et al*, 2023).

Supaya penyuluhan dapat diterima secara efektif oleh kelompok remaja, penting untuk menentukan media yang sesuai dengan karakteristik mereka. Salah satu sarana yang dapat digunakan dalam penyuluhan kepada remaja adalah media animasi. Animasi merupakan bentuk penyajian gambar yang paling menarik, berbentuk rangkaian visual yang dapat menunjukkan pergerakan atau perubahan pada objek tertentu. Penggunaan tayangan animasi selama kegiatan penyuluhan memiliki kelebihan yang mampu mengoptimalkan pelaksanaan penyuluhan, sehingga lebih efektif dan efisien dalam mendukung pencapaian hasil yang optimal (Inggita Senosa Ginting *et al.*, 2023).

Berdasarkan temuan oleh Agus Hendra Al Rahmad dan Siti Fainurryzky Annisa (2025), penggunaan media video animasi dalam penyuluhan terbukti efektif dalam memperluas pemahaman serta membentuk respons positif pada kelompok remaja. Hasil penelitian di SMA Negeri 3 Banda Aceh menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor pengetahuan maupun sikap remaja setelah diberikan penyuluhan melalui media animasi. Hal ini membuktikan bahwa animasi

sebagai media audiovisual lebih menarik, mudah diingat, serta mampu memengaruhi perubahan perilaku dibandingkan media cetak (Al Rahmad and Annisa, 2025). Penggunaan video animasi dalam bidang kesehatan semakin diterima sebagai salah satu alat pendidikan yang efisien untuk menyampaikan informasi yang bersifat promosi dan pencegahan. Dengan kemajuan teknologi digital, kebutuhan akan media komunikasi kesehatan yang menarik, mudah dimengerti, dan dapat menjangkau berbagai kalangan remaja semakin bertambah. Video animasi hadir sebagai solusi untuk tantangan tersebut, dengan memadukan elemen visual, narasi, dan gerakan yang dinamis guna memberikan informasi kesehatan melalui strategi yang lebih menarik dan mudah diingat (Putri *et al.*, 2025). Di samping itu, materi yang disajikan bisa diakses kembali kapan saja, memungkinkan remaja untuk menerima informasi dengan lebih baik (Hidayatullah, 2025) .

Berdasarkan survey pendahuluan peneliti yang dilakukan pada tanggal 26 April 2025 melalui observasi awal dan pengukuran antropometri di SMK Negeri 1 Beringin terhadap 102 siswa, terdapat 27 (26,47%) siswa-siswi yang mengalami obesitas. Angka ini masih rendah dibandingkan dengan prevalensi obesitas di Kabupaten Deli Serdang menurut data kementrian kesehatan pada tahun 2018 yang sebesar 36,20%. Meskipun demikian, angka kejadian obesitas tergolong tinggi dan memerlukan perhatian. Dari wawancara terhadap 33 siswa, diperoleh bahwa 24 siswa (72,7%) tidak mengetahui definisi obesitas, penyebab, maupun dampaknya. Sebagian besar siswa memiliki kebiasaan tidak sarapan pagi, pola makan yang tidak teratur, serta cenderung mengonsumsi makanan berlebihan seperti camilan saat mengalami perasaan negatif. Selain itu, setelah pulang sekolah sebagian besar siswa tidak melakukan aktivitas fisik, hanya bermain handphone.

Hasil observasi lingkungan sekolah menunjukkan bahwa kondisi sekolah bersih dan tertata, namun terdapat banyak penjual makanan di sekitar sekolah yang menjual jajanan tinggi kalori seperti gorengan, ayam geprek, bakso, dan mie goreng. Selain itu, sebagian siswa juga membeli makanan melalui layanan pesan-antar (*online food delivery*) seperti GoFood, misalnya gacoan, mixue, dan

sejenisnya yang umumnya tinggi gula, lemak, dan kalori. Berdasarkan informasi dari pihak sekolah, belum pernah dilakukan kegiatan penyuluhan gizi yang terstruktur terkait obesitas bagi para siswa. Mengingat hampir seluruh siswa memiliki handphone dan terbiasa mengakses konten visual, media animasi menjadi pilihan yang tepat untuk menyampaikan materi edukasi gizi secara menarik, mudah dipahami, dan dapat diakses ulang kapan saja.

Hal ini penting mengingat tingginya prevalensi obesitas yang dipengaruhi oleh perilaku makan tidak sehat dan lingkungan yang mendorong konsumsi makanan tinggi kalori serta rendahnya aktivitas fisik. Temuan tersebut menunjukkan perlunya edukasi gizi yang terstruktur dengan media yang sesuai karakteristik remaja untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa dalam mencegah obesitas. Berdasarkan temuan ini, peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Obesitas Dengan Media Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMK Negeri 1 Beringin.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh penyuluhan gizi tentang obesitas dengan media animasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja di SMK Negeri 1 Beringin.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi tentang obesitas dengan media animasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja di SMK Negeri 1 Beringin.

2. Tujuan Khusus

a. Menilai tingkat pengetahuan remaja di SMK Negeri 1 Beringin mengenai obesitas sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media animasi.

b. Menilai sikap remaja di SMK Negeri 1 Beringin mengenai obesitas sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media animasi.

c. Menganalisis pengaruh penyuluhan gizi mengenai obesitas menggunakan media animasi terhadap pengetahuan remaja di SMK Negeri 1 Beringin.

d. Menganalisis pengaruh penyuluhan gizi mengenai obesitas menggunakan media animasi terhadap sikap remaja di SMK Negeri 1 Beringin.

D. Ruang lingkup peneliti

Penelitian di bidang gizi masyarakat ini berfokus pada penyuluhan gizi bagi remaja, dengan subjek penelitian siswa kelas X SMK Negeri 1 Beringin.

Ruang lingkup intervensi mencakup penyuluhan obesitas (pengertian, penyebab, dampak, dan pencegahan) menggunakan media animasi. Adapun variabel yang dievaluasi adalah perubahan pengetahuan serta sikap remaja sebelum dan sesudah intervensi.

Penelitian ini menerapkan rancangan quasi-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest untuk mengetahui pengaruh intervensi penyuluhan gizi terhadap tingkat pengetahuan dan sikap siswa..

E. Manfaat Penlitian

1. Bagi Peneliti

   Menambah wawasan dan kemampuan dalam memberikan penyuluhan tentang obesitas sebagai penelitian terhadap remaja di SMK Negeri 1 Beringin.

2. Bagi Siswa

   Menambah pengetahuan dan informasi bagi remaja di SMK Negeri 1 Beringin tentang pengaruh penyuluhan gizi dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja.

3. Bagi Sekolah

   Sebagai bahan informasi bagi sekolah untuk meningkatkan pemahaman remaja obesitas terhadap perubahan pengetahuan dan sikap dengan menggunakan media animasi.

F. Keaslian penelitian

Penelitian mengenai penyuluhan gizi melalui media digital terhadap pengetahuan dan sikap remaja terkait obesitas telah dilakukan beberapa peneliti

sebelumnya. Berikut adalah uraian penelitian-penelitian terdahulu yang relavan dengan penelitian yang akan dilakukan:

Penelitian pertama yang dilakukan oleh Ginting et al. (2024) berjudul "Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Obesitas Menggunakan Media Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam". Studi tersebut dilaksanakan dengan pendekatan kuantitatif menggunakan desain pretest-posttest yang melibatkan 32 siswa-siswi kelas VIII SMP yang mengalami obesitas serta memenuhi kriteria sebagai sampel penelitian. Intervensi diberikan berupa penyuluhan gizi menggunakan Media animasi yang diberikan sebanyak tiga kali intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap yang signifikan setelah pemberian intervensi. Rata-rata pengetahuan remaja mengenai obesitas sebelum diberikan penyuluhan sebesar 10,09 dan meningkat menjadi 13,25 setelah penyuluhan, dengan nilai signifikansi p=0,000. Sementara itu, rata-rata skor sikap sebelum diberikan penyuluhan sebesar 39,53 dan meningkat menjadi 51,19 setelah diberikan penyuluhan, dengan nilai signifikansi p=0,000. Berdasarkan hasil tersebut, penelitian ini menyimpulkan bahwa media animasi efektif digunakan sebagai media penyuluhan gizi dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja mengenai obesitas karena memiliki tampilan yang menarik dan dapat diakses dengan mudah melalui perangkat elektronik. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu sama-sama menggunakan media animasi sebagai media penyuluhan gizi serta mengukur tingkat pengetahuan dan sikap remaja mengenai obesitas dengan menggunakan desain penelitian one group pre-test-posttest. Adapun perbedaannya terletak pada lokasi penelitian, jumlah sampel, dan kelompok sampel yang digunakan.

Penelitian kedua yang dilakukan oleh (Nurhidayah, 2025) dengan judul "Pengaruh video Animasii Terhadap Pengetahuan dan Sikap Dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja Di SMPN 156 Jakarta". Penelitian ini dilakukan dengan design pre-eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest yang melibatkan 49 siswa kelas VIII sebagai sampel penelitian. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik total sampling. Intervensi yang diberikan berupa penyuluhan gizi

menggunakan media video animasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap yang signifikan setelah diberikan intervensi. Rata-rata pengetahuan remaja mengenai obesitas sebelum penyuluhan sebesar 17,08 dan meningkat menjadi 22,88 setelah diberikan penyuluhan. Sementara itu, rata-rata skor sikap sebelum penyuluhan sebesar 14,73 dan meningkat menjadi 16,78 setelah diberikan penyuluhan. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa penggunaan video animasi dapat menjadi salah satu media referensi dalam pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja, sehingga dapat berkontribusi dalam upaya pencegahan obesitas. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada penggunaan media animasi sebagai media intervensi dalam penyuluhan gizi serta pengukuran pengetahuan dan sikap remaja mengenai obesitas dengan desain penelitian one group pretest-posttest..