

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu masalah gizi yang banyak dialami oleh remaja di Indonesia saat ini adalah kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas (Nuraini & Murbawani, 2019). Kedua kondisi tersebut merupakan isu kesehatan yang berkaitan erat dengan gaya hidup, khususnya pola makan yang tidak seimbang, termasuk kebiasaan mengonsumsi gula, garam, dan lemak dalam jumlah yang tidak sesuai anjuran. Asupan zat gizi remaja menjadi hal penting untuk menghindari terjadinya masalah gizi di usia dewasa karena usia remaja masih dalam tahap pertumbuhan (Sandala *et al.*, 2022). Berat badan remaja perlu mendapat perhatian, karena *overweight* di usia ini berpotensi berlanjut menjadi obesitas saat dewasa. (Yani S. *et al.*, 2013).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, di Provinsi Jawa Barat, prevalensi remaja usia 16–18 tahun yang mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) tercatat sebesar 10,9%, sedangkan prevalensi obesitas pada kelompok usia yang sama mencapai 4,5% (Kemenkes RI, 2018). Sementara itu, di Kota Tasikmalaya, prevalensi *overweight* pada remaja usia 16–18 tahun dilaporkan lebih tinggi, yakni mencapai 13,74%, sedangkan prevalensi obesitas pada kelompok usia yang sama tercatat sebesar 2,22%. Sementara itu, di Kabupaten Tasikmalaya, prevalensi remaja yang mengalami *overweight* berada pada angka 13,71%, masalah gizi *overweight* di Kabupaten Tasikmalaya ini lebih besar dari pada prevalensi remaja *overweight* di Provinsi Jawa Barat yang masih perlu perhatian khusus. Hasil prevalensi menurut jenis kelamin, untuk remaja laki laki *overweight* sebesar 7,36% dan obesitas sebesar 3,31%, untuk jeniskelamin perempuan prevalensi nya lebih tinggi yaitu remaja *overweight* sebesar 14,48% dan obesitas sebesar 5,72% (Kemenkes RI, 2018).

Masalah gizi yang dialami remaja umumnya disebabkan oleh kurangnya pemahaman mengenai gizi atau kebiasaan makan dan minum yang tidak sehat, berlebihan dan kebiasaan jajan yang kurang sehat (Rohmah *et al.*, 2020). Sebanyak 28,7% penduduk Indonesia tercatat mengonsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) secara berlebihan, melebihi batas asupan yang direkomendasikan oleh Kementerian

Kesehatan. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 2013, batas konsumsi gula yang dianjurkan adalah sebanyak 10% dari total kebutuhan energi, yaitu sekitar 200 kkal, atau setara dengan 4 sendok makan (50 gram) per orang per hari. Untuk garam, asupan yang disarankan adalah 1 sendok teh atau sekitar 2000 mg per hari, sedangkan lemak sebaiknya dikonsumsi sebanyak 20–25% dari total energi harian, yaitu kurang lebih 702 kkal, yang setara dengan 67 gram atau 5 sendok makan per orang per hari. (Permenkes, 2013). Hasil penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Dwi Gytha (2024) berjudul "kesadaran dalam membaca label pangan serta konsumsi gula, garam dan lemak", ditemukan bahwa tingkat pengetahuan remaja mengenai konsumsi gula, garam, dan lemak masih tergolong rendah.

Dalam meningkatkan pemahaman remaja terhadap informasi tersebut, diperlukan pendekatan yang tepat dalam penyampaian materi edukatif. Penggunaan media edukatif yang atraktif dan mudah dipahami merupakan salah satu pendekatan yang efektif. Dalam hal ini, media yang dikembangkan untuk menambah wawasan remaja tentang konsumsi gula, garam, dan lemak berupa *leaflet* digital berbasis bahan ajar elektronik. Hal ini dikarenakan bahan ajar *leaflet* digital mudah dipahami oleh remaja dan tampilannya lebih menarik, membuat remaja lebih tertarik untuk membacanya (Meiristanti and Puspasari, 2020). Kemampuan dalam memahami dan merumuskan suatu permasalahan, membedakan antara pertanyaan, konsep dan pernyataan, serta mengevaluasi kebenaran atau kredibilitas suatu informasi, merupakan aspek penting yang digunakan dalam proses penyusunan media *leaflet* (Ratu *et al.*, 2022). Media *leaflet* digital tersebut di uji terlebih dahulu kevalidan dan kelayakannya oleh ahli media, ahli materi untuk memastikan media tersebut sudah valid dan layak dari segi materi dan tampilan untuk di uji kepada responden. Media *leaflet* dikembangkan dalam bentuk digital menggunakan model 4D, yang terdiri dari tahapan *define, design, develop* dan *disseminate*, yang membedakan *leaflet* digital dengan media konvensional lainnya yaitu mudah dibawa dan dapat disimpan di *handphone*, karena sudah berbasis digital lebih mudah dipahami karena lebih ringkas, terdapat visual gambar, karena *leaflet* ini berbasis digital jadi tidak memerlukan biaya penelitian yang cukup besar (Nurdayanti *et al.*, 2023).

Oleh karena itu, untuk mengatasi permasalahan tersebut dan memberikan

edukasi yang efektif kepada remaja, diperlukan media informasi yang menarik, mudah dipahami, dan sesuai dengan kebutuhan sasaran. Salah satu media yang dapat digunakan adalah *leaflet* digital yang dirancang secara sistematis serta melalui proses validasi uji kelayakan dan uji coba. Berdasarkan latar belakang diatas, penelitian ini bertujuan untuk membuat rancangan media berbasis digital yaitu *leaflet* digital mengenai konsumsi gula, garam dan lemak pada remaja SMAN 1 Singaparna dengan hasil kelayakan media yang di uji para ahli dan di uji cobakan pada sampel skala kecil .

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diperoleh yaitu “Bagaimana perancangan *prototype* media *leaflet* digital mengenai konsumsi gula, garam dan lemak pada remaja *overweight* di SMAN 1 Singaparna?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui perancangan *prototype* media *leaflet* digital mengenai konsumsi gula, garam dan lemak pada remaja *overweight* di SMAN 1 Singaparna.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan perancangan *prototype* media *leaflet* digital mengenai konsumsi gula, garam dan lemak pada remaja *overweight* di SMAN 1 Singaparna.
- b. Mengetahui kelayakan perancangan *prototype* media *leaflet* digital mengenai konsumsi gula, garam dan lemak oleh ahli materi, ahli media dan ahli bahasa.
- c. Mengetahui hasil penerimaan uji coba perancangan *prototype* media *leaflet* digital mengenai konsumsi gula, garam dan lemak oleh remaja *overweight* di SMAN 1 Singaparna.

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi peneliti, terutama dalam memperluas wawasan, meningkatkan pengetahuan, serta memperoleh pengalaman langsung dalam melaksanakan penelitian di bidang gizi, khususnya terkait dengan pengembangan media *leaflet* digital sebagai *prototipe* edukatif mengenai konsumsi gula, garam dan lemak pada remaja dengan kelebihan berat badan di SMAN 1 Singaparna.

2. Bagi Responden

Manfaat bagi responden diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat dalam menambah pengetahuan remaja mengenai asupan gula, garam, dan lemak.

3. Bagi Institusi

Manfaat bagi institusi diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan dan referensi bagi penelitian lanjutan di institusi yang akan melakukan kajian ataupun penelitian terhadap pengembangan media *leaflet* digital mengenai konsumsi gula, garam dan lemak

