

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pengembangan media merupakan proses merancang berbagai macam media yang digunakan untuk menyampaikan informasi secara efektif dan akurat kepada sasaran. Pengembangan media merupakan penyusunan program yang tertuju pada perencanaan media. Media yang digunakan disesuaikan dengan karakteristik materi. Media direncanakan terlebih dahulu sesuai dengan kebutuhan (Fitriani, 2023).

Media edukasi saat ini sudah banyak seperti media audio, media cetak, media video dan media tampilan. Media edukasi merupakan media yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau materi. Salah satu alat yang digunakan untuk menyampaikan edukasi adalah video. Video merupakan media yang digunakan untuk menyampaikan materi pembelajaran melalui gambar animasi yang dirancang membentuk karakter yang sama dengan objek aslinya (Fitriani, 2023).

Menurut Farisa (2012) salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan di kalangan remaja adalah dengan memberikan pendidikan gizi berupa media edukasi. Pendidikan gizi sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak usia sekolah, agar mempunyai sikap positif terhadap makanan bergizi sehingga terbentuk kebiasaan makan yang baik. Semakin banyak pengetahuan masyarakat mengenai gizi, maka mereka akan semakin berhati-hati terhadap jenis dan kualitas makanan yang dipilihnya (Seki dan Fayasari 2019).

Menurut (Charina *et al.*, 2022) masalah gizi pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, produktivitas dan kinerja. Dampak permasalahan gizi tergantung pada status gizinya, seperti status gizi yang buruk menimbulkan risiko penyakit menular, sedangkan gizi lebih dan obesitas menimbulkan risiko berbagai penyakit degeneratif (Mughtar *et al.*, 2022).

Overweight merupakan suatu keadaan dimana berat badan seseorang melebihi berat badan seharusnya atau berat badan harus ideal. Menurut WHO, *overweight* merupakan salah satu masalah gizi yang terus meningkat angka kejadiannya sejak tahun 1975 (WHO, 2021). Kejadian *overweight* pada remaja

dipengaruhi oleh banyak faktor, yaitu genetika, status sosial ekonomi, pengaruh iklan, teman sebaya, perubahan gaya hidup, dan pola makan yang buruk. *Overweight* muncul pada remaja juga disebabkan oleh rendahnya asupan serat dan pengetahuan yang kurang (Awaliya, *et al.*, 2020).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia 2023 secara nasional menyebutkan bahwa prevalensi status gizi *overweight* berdasarkan IMT/U pada remaja usia 16-18 tahun adalah sebesar 8,8% yang didominasi oleh perempuan. Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar di Jawa Barat prevalensi status gizi gemuk sebesar 10,9% pada kelompok umur yang sama. Prevalensi status gizi gemuk di Kabupaten Tasikmalaya sebesar 13,71% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Sayur dan buah mengandung serat dalam jumlah tinggi. Remaja yang mengalami *overweight* membutuhkan lebih banyak makanan yang mengandung serat terutama sayur dan buah. Asupan serat yang tinggi dapat membantu pengendalian berat badan, karena tidak berkontribusi lebih banyak energi. Remaja yang kurang mengonsumsi serat lebih cepat kelaparan karena tidak dapat menyerap kolesterol dan kehilangan fungsi serat yang dapat menahannya lebih lama (Yuniarti 2023).

Menurut pedoman gizi seimbang secara umum menganjurkan konsumsi sayur dan buah yang sehat sebanyak 400 g per orang/hari dengan rincian 250 g sayur atau setara dengan 2½ cangkir sayur setelah dimasak dan ditiriskan, dan 150 g buah atau setara dengan 2- 3 porsi buah setiap hari. Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, diketahui rata-rata konsumsi sayur dan buah di Provinsi Jawa Barat pada masyarakat usia 5 sampai 19 tahun adalah 20,8 g per orang/hari (Permenkes, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian Maulani (2024) berjudul Gambaran Konsumsi sayur buah dan *Screentime* Pada Remaja *Overweight* di SMAN 1 Singaparna, data yang diperoleh informasi bahwa dari total 675 siswa terdapat 57 orang siswa yang mengalami *overweight* atau sekitar 8,4%. Data konsumsi sayur buah pada remaja *Overweight* di SMAN 1 Singaparna dapat disimpulkan bahwa konsumsi sayur dan buah masih kurang dari anjuran. Penulis tertarik untuk mencari solusi dari permasalahan yang dihadapi yaitu faktor penyebab

kurangnya konsumsi sayur dan buah khususnya pada remaja *overweight* di SMAN 1 Singaparna dengan cara mengembangkan media edukasi berbasis video tujuannya agar siswa sadar dan paham tentang keutamaan konsumsi sayur dan buah sehingga mampu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Media edukasi video memiliki peran strategis dalam menyampaikan informasi secara efektif kepada remaja. Usia remaja adalah kelompok yang akrab dengan teknologi digital, salah satunya media audio visual seperti video. Media edukasi berupa video menjadi sarana yang tepat untuk meningkatkan pemahaman anak remaja. Penggunaan media video memudahkan siswa untuk mengingat informasi karena melibatkan unsur audio dan visual secara bersamaan. Media edukasi dapat membantu meningkatkan kesadaran khususnya terkait gizi. Pemanfaatan media edukasi di sekolah dapat mendukung program promosi kesehatan dan menjadi bagian dari upaya pencegahan terhadap masalah gizi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah penelitian ini yaitu “Pengembangan media edukasi gizi berbasis video sayur dan buah dalam upaya pencegahan *overweight* bagi remaja di SMAN 1 Singaparna”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengembangan media edukasi gizi berbasis video sayur dan buah dalam upaya pencegahan *overweight* bagi remaja di SMAN 1 Singaparna.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengembangkan media edukasi berbasis video sayur dan buah dalam upaya pencegahan *overweight* bagi remaja.
- b. Mengetahui hasil validasi media edukasi berbasis video oleh para ahli materi, ahli media dan ahli bahasa.
- c. Mengetahui hasil uji coba tingkat penerimaan media edukasi berupa video sayur dan buah dalam Upaya pencegahan *overweight* bagi remaja di SMAN 1 Singaparna.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti untuk menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman nyata dalam melaksanakan penelitian di bidang gizi mengenai pengembangan media edukasi gizi berbasis video sayur dan buah dalam upaya pencegahan *overweight* bagi remaja.

2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi, menambah informasi dan pengetahuan bagi remaja terkait sayur dan buah dalam upaya pencegahan *overweight* bagi remaja di SMAN 1 Singaparna.

3. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dan referensi bagi penelitian lanjutan di Institusi yang akan melakukan kajian ataupun penelitian terhadap pengembangan media edukasi gizi berbasis video sayur dan buah dalam upaya pencegahan bagi remaja *overweight* di SMAN 1 Singaparna.