

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fase remaja merepresentasikan periode transisi krusial yang menjembatani masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Merujuk pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, batasan usia kelompok remaja berada pada rentang 10 sampai 19 tahun. Karakteristik utama dari fase ini adalah akselerasi pertumbuhan dan perkembangan yang manifes pada aspek biologis, psikologis, kognitif, serta emosional, sehingga berimplikasi langsung pada lonjakan kebutuhan kecukupan nutrisi. Optimalisasi pemenuhan gizi pada linimasa ini memegang peranan penting bagi kualitas kesehatan jangka panjang. Sebaliknya, adopsi pola konsumsi yang kurang sehat berisiko memicu penurunan status gizi. Dinamika pola makan remaja cenderung bergeser seiring perubahan gaya hidup yang diintervensi oleh berbagai hal mulai dari faktor personal, interaksi sosial, faktor organisasional, kondisi lingkungan, hingga regulasi kebijakan. Variabel ini mencakup perilaku, pengondisian keluarga, tekanan kelompok sebaya, serta tingkat literasi gizi. Konstruksi pemahaman gizi yang komprehensif efektif memandu remaja dalam menentukan preferensi pangan yang sehat. Sebaliknya, defisit edukasi nutrisi berpotensi mengarahkan remaja dengan kecenderungan obesitas untuk terus mengonsumsi makanan dengan densitas gizi yang rendah (Zahrah *et al.* 2024).

Fenomena obesitas di tingkat makro masih menjadi beban kesehatan yang berat, tercermin dari temuan SKI 2023 yang mencatat bahwa 38% penduduk berumur 15 tahun di Jawa Barat mengalami obesitas. Manifestasi klinis kelainan gizi ini berjalan beriringan dengan tingginya kasus anemia nasional, yang menjangkiti sekitar 15,5% generasi muda pada rentang usia 15–24 tahun. Di level lokal, khususnya melalui rilis data Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya (2022), kondisi anemia pada remaja putri menunjukkan urgensi yang lebih tinggi dengan prevalensi mencapai 31,2%. Disamping isu defisiensi zat besi, disparitas berat badan berlebih juga membayangi wilayah ini. Penelitian Riskesdas (2018) menempatkan Tasikmalaya sebagai area dengan kerentanan obesitas remaja yang fluktuatif namun signifikan, yaitu 6,26% pada anak usia 13–15 tahun dan 2,22% pada remaja akhir usia 16–18 tahun. Oleh karena itu, sinergisitas penanggulangan masalah gizi buruk ganda ini krusial dilakukan demi meningkatkan derajat kesehatan populasi usia produktif di daerah tersebut (Kemenkes BKPK, 2023).

Media pembelajaran berfungsi sebagai perangkat perantara untuk mendistribusikan materi dan pesan edukasi secara sistematis. Relevansi penggunaan perangkat ini bermuara pada peningkatan daya tangkap siswa terhadap informasi yang disajikan, guna merealisasikan tujuan instruksional yang direncanakan (Zahwa & Syafi'i, 2022). Untuk keperluan edukasi kesehatan masyarakat, platform penyampaian pesan ini terdiferensiasi menjadi tiga model operasional, yakni jenis cetak (meliputi booklet, selebaran/leaflet, poster, dan lembar balik), model elektronik (mencakup siaran TV, radio, tayangan video, sinema, serta media berbasis cakram optik), dan model eksternal lapangan seperti baliho, spanduk publik, pameran, banner, serta layar monitor luar ruang berskala besar (Notoatmodjo, 2005).

Sebagai salah satu instrumen informasi, *booklet* dikonseptualisasikan sebagai media cetak berukuran ringkas yang mengemas pesan-pesan kesehatan secara terstruktur dan komprehensif. Karakteristik unggulan dari media ini bertumpu pada sinergisitas antara narasi tekstual yang substansial dengan elemen visual pendukung, seperti gambar, diagram, maupun ilustrasi tematik. Integrasi antara komponen tekstual dan visual tersebut berfungsi untuk memperjelas penjelasan sekaligus mengeliminasi ambiguitas informasi bagi pembaca. Alhasil, *booklet* efektif berperan sebagai sarana edukasi kesehatan yang tidak hanya komunikatif, tetapi juga aksesibel bagi target sasaran (Muliah, 2020).

Bentuk dan karakteristik media edukasi terus bertransformasi demi menyelaraskan dengan perkembangan zaman. Konteks pengayaan literasi remaja saat ini dapat dioptimalkan melalui integrasi multimedia kreatif yang adaptif, salah satunya lewat pemanfaatan booklet digital yang komunikatif. Menurut Az-zahra et al., (2024), integrasi booklet digital ke dalam kegiatan tata boga/pembelajaran mampu memicu ketertarikan siswa, sehingga berkontribusi positif terhadap penguatan motivasi belajar dan memfasilitasi eksplorasi strategi pedagogis yang lebih variatif. Studi tersebut juga menegaskan bahwa efektivitas booklet digital dalam mentransfer pengetahuan bersumber dari format penyajian yang interaktif, yang secara empiris membantu siswa menyerap materi ajar secara lebih komprehensif.

Sebagai lembaga pendidikan publik yang beroperasi di bawah Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat, SMAN 5 Tasikmalaya sempat menjadi lokus amatan dalam studi kesehatan remaja. Riset terdahulu yang diinisiasi oleh Arin Sania (2023) merekam data status gizi per Desember 2022, di mana sebesar 18,4% dari total sampel sebanyak 211 siswa teridentifikasi memiliki bobot tubuh di atas normal (gizi lebih).

Angka kejadian tersebut mencakup prevalensi *overweight* pada level 10,9% serta kasus obesitas yang menyentuh angka 7,5%.

Urgensi pembenahan status nutrisi remaja tecermin dari laporan Novayanti dan Sundari (2020), yang mana prevalensi kasus anemia pada pelajar tingkat SMA di wilayah Tasikmalaya menembus angka 74,1%. Realitas empiris tersebut mempertegas bahwa beban masalah gizi remaja di daerah ini masih memerlukan atensi yang mendalam. Mengingat kapasitas peserta didik yang besar didukung oleh karakteristik demografi yang majemuk, SMAN 5 Tasikmalaya memiliki potensi yang kuat sebagai pusat edukasi kesehatan. Sekolah ini dapat dimanfaatkan secara optimal sebagai sarana penguatan pengetahuan instruksional mengenai pola diet yang higienis, bergizi, dan seimbang bagi generasi muda.

Berdasarkan urgensi fenomena yang telah dipaparkan, dirumuskanlah sebuah gagasan untuk mengonseptualisasikan booklet digital mengenai pengaturan diet seimbang bagi remaja di SMA Negeri 5 Tasikmalaya. Perangkat instruksional ini dikembangkan dengan target menjadi sarana pembelajaran yang atraktif dan adaptif. Melalui pemanfaatan booklet digital ini, diharapkan terjadi penguatan literasi gizi sekaligus peningkatan retensi kesadaran para siswa akan pentingnya menjaga keseimbangan asupan nutrisi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan kompilasi fenomena yang telah diuraikan pada latar belakang tersebut, maka pokok permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut “Bagaimana Perancangan *Booklet digital* Tentang Konsumsi Makanan Bergizi Seimbang Bagi Remaja di SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengonseptualisasikan media edukasi berbasis booklet digital bermuatan panduan kecukupan nutrisi seimbang untuk meningkatkan pemahaman siswa usia remaja di lingkungan SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi dan mendeskripsikan kebutuhan mendasar dalam proses perancangan booklet digital mengenai konsumsi pangan bergizi seimbang yang diperuntukkan bagi kelompok remaja di SMAN 5 Kota Tasikmalaya.

- b. Mengevaluasi tingkat kelayakan rancangan booklet digital mengenai konsumsi pangan bergizi seimbang bagi remaja di SMAN 5 Kota Tasikmalaya berdasarkan penilaian yang dilakukan oleh validator ahli materi, validator ahli media, serta validator ahli bahasa.
- c. Menganalisis hasil penilaian kelayakan melalui serangkaian uji coba terhadap rancangan booklet digital mengenai konsumsi pangan bergizi seimbang yang ditujukan bagi remaja di SMAN 5 Kota Tasikmalaya.

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Peneliti

Kajian ini diharapkan dapat menyumbang perspektif baru serta menjadi acuan literatur dalam merumuskan strategi edukasi pangan seimbang yang adaptif terhadap karakteristik remaja. Lebih jauh lagi, data yang disajikan dalam penelitian ini diposisikan sebagai materi komparasi dan landasan konseptual bagi peneliti berikutnya guna memperluas cakupan lokus dan metodologi riset.

b. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini ditargetkan untuk memperkaya variasi media edukasi di sekolah dan berfungsi sebagai materi rujukan teoretis guna mendukung program pendampingan serta pembinaan habituasi gizi sehat bagi populasi siswa.

c. Bagi Remaja

Memperkuat pemahaman teoretis, kepekaan kesehatan, dan retensi motivasi pada remaja guna mengimplementasikan prinsip-prinsip pemenuhan pangan berkualitas secara konsisten dalam ritme kehidupan sehari-hari.