

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja yaitu masa peralihan dari usia kanak-kanak menjadi dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis dan sosial (Februhartanty et al., 2019). Perubahan ini memengaruhi gaya hidup, termasuk kebiasaan makan remaja, salah satu faktor penyebab masalah gizi pada remaja adalah konsumsi makanan cepat saji. (Wahyuningsih *et al.*, 2019). Makanan cepat saji merupakan makanan yang disiapkan dan disajikan dengan cepat, umumnya tinggi lemak jenuh, gula, garam, dan energi, namun rendah serat (Vira Yuliana Suprayitno *et al.*, 2023). Jenisnya beragam, dari makanan ringan hingga makanan berat. Popularitasnya di kalangan remaja menyebabkan peningkatan asupan energi, lemak, dan gula berlebihan. Kandungan serat yang rendah dan sodium yang tinggi dalam makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko obesitas pada remaja (Alfora *et al.*, 2023). Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dalam jangka waktu lama tidak hanya berdampak pada gizi lebih (obesitas), tetapi juga dapat menimbulkan gizi kurang akibat asupan zat gizi yang tidak seimbang (Patarru *et al.*, 2022).

Masalah gizi yang umum dialami remaja meliputi kategori sangat kurus, kurus, gizi baik, gemuk, hingga obesitas. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa pada remaja usia 16–18 tahun, prevalensi remaja sangat kurus dan kurus mencapai 8,1% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data United Nations Children's Fund (UNICEF) tahun 2021 prevalensi kegemukan IMT/U pada usia 16-18 tahun di tingkat Indonesia yaitu 13,5 % (UNICEF,2021). Berdasarkan data Riskesdas untuk Provinsi Jawa Barat 2018 prevalensi overweight IMT/U usia 16-18 tahun yaitu untuk laki-laki 7,36 % dan untuk Perempuan 14,48 %, obesitas pada laki-laki 3,31 % untuk Perempuan 5,72 %. Prevalensi remaja overweight di Kabupaten Tasikmalaya sebesar 13,71 %, masalah gizi overweight di Kabupaten Tasikmalaya Provinsi Jawa Barat ini perlu di perhatikan khusus. Hasil prevalensi menurut jenis kelamin, untuk remaja laki laki overweight sebesar 7,36% dan obesitas sebesar 3,31%, untuk jenis kelamin perempuan prevalensi nya lebih tinggi yaitu remaja overweight sebesar 14,48% dan obesitas sebesar 5,72% (Kemenkes RI, 2018).

Beberapa faktor diketahui berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja, salah satu faktor yang berperan adalah status sosial ekonomi keluarga. Kondisi ekonomi keluarga yang baik akan memicu remaja untuk sering membeli dan mengonsumsi makanan cepat saji. Namun demikian, tingkat pengetahuan gizi juga menjadi faktor penting yang memengaruhi sikap dalam memilih makanan. Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung membatasi konsumsi makanan cepat saji, sedangkan pengetahuan yang rendah sering kali berdampak pada pola makan yang kurang sehat (Kristanti *et al.*, 2024). Konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan, antara lain meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, diabetes mellitus, kanker, penyakit jantung, dan juga stroke. Pengetahuan gizi yang baik berperan penting dalam membentuk perilaku makan yang sehat pada remaja serta dalam upaya pencegahan berbagai penyakit tidak menular (Alfora *et al.*, 2023 ; Wulandari, 2021). Selain itu, penelitian Aghnia & Setyaningsih (2023) juga menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan pola konsumsi makanan cepat saji. Individu dengan pengetahuan gizi yang tinggi cenderung menerapkan pola makan yang lebih sehat, sedangkan pengetahuan yang rendah dapat menyebabkan kebiasaan mengonsumsi makanan kurang bernutrisi yang berisiko menimbulkan berbagai masalah kesehatan.

Media edukasi gizi yang efektif mampu menyampaikan pesan kesehatan sesuai dengan tingkat penerimaan sasaran, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku (Lestari, 2021). Media edukasi kesehatan memiliki peran penting dalam mendukung proses penyuluhan karena membantu penyampaian informasi menjadi lebih mudah dipahami. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja adalah melalui pendidikan kesehatan dengan metode penyampaian yang menarik. Berbagai media dapat digunakan, seperti leaflet, booklet, flip chart, maupun video, yang masing-masing memiliki kelebihan dan keterbatasan. Media cetak mudah disebarkan namun kurang menarik bagi remaja di era digital, sedangkan media audio-visual seperti video lebih efektif karena mampu menyajikan informasi secara dinamis dan menarik (Annisa, 2023; Miratunnisa *et al.*, 2023).

Di antara berbagai media, animasi dinilai paling sesuai dengan karakteristik remaja karena mampu menggabungkan teks, gambar, suara, dan ilustrasi visual secara kreatif. Animasi juga memberikan fleksibilitas dalam penyajian pesan edukatif sehingga tampil lebih segar, dinamis, dan tidak monoton. Keunggulan ini menjadikan media animasi sebagai sarana yang efektif dalam membentuk perilaku hidup sehat pada remaja (Miratunnisa *et al.*, 2023). Dengan berbagai kelebihan tersebut, video animasi dianggap lebih alternatif dalam meningkatkan minat dan pemahaman remaja terhadap materi gizi. Media ini juga lebih mudah disesuaikan dengan selera serta kebutuhan remaja, sehingga pendidikan gizi dapat tersampaikan dengan baik dan lebih menarik perhatian (Miratunnisa *et al.*, 2023).

Hasil studi pendahuluan di SMA Muhammadiyah Singaparna pada tanggal 27 Oktober 2025, didapatkan informasi bahwa media edukasi dapat menjadi alternatif. Kepala sekolah beserta sebagian guru menyatakan bahwa media edukasi diperlukan agar siswa lebih memahami dampak konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan dan status gizi. Kemudian beberapa siswa berpendapat bahwa video animasi akan lebih menarik dan memiliki pesan yang mudah dipahami. Media edukasi berbasis video animasi merupakan media yang bisa menjadi alternatif dalam upaya peningkatan pengetahuan gizi remaja mengenai konsumsi makanan cepat saji di SMA Muhammadiyah Singaparna, sehingga peneliti tertarik untuk merancang media edukasi gizi berbasis video animasi tentang konsumsi makanan cepat saji pada remaja di SMA Muhammadiyah Singaparna.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diperoleh yaitu “Bagaimana Perancangan media edukasi berbasis video animasi tentang konsumsi makanan cepat saji dan status gizi bagi siswa SMA Muhammadiyah Singaparna?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui perancangan media edukasi berbasis video animasi tentang konsumsi makanan cepat saji dan status gizi bagi siswa SMA Muhammadiyah Singaparna.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kebutuhan perancangan media edukasi berbasis video animasi tentang konsumsi makanan cepat saji dan status gizi bagi siswa SMA Muhammadiyah Singapura.
- b. Mengetahui kelayakan perancangan media edukasi berbasis video animasi tentang konsumsi makanan cepat saji dan status gizi bagi siswa SMA Muhammadiyah Singapura oleh ahli materi, ahli bahasa, dan ahli media.
- c. Mengetahui hasil uji kelayakan perancangan media edukasi berbasis video animasi tentang konsumsi makanan cepat saji dan status gizi bagi siswa SMA Muhammadiyah Singapura.

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi peneliti, terutama dalam memperluas wawasan, meningkatkan pengetahuan, serta pengalaman peneliti dalam pengembangan media edukasi berbasis video animasi tentang konsumsi makanan cepat saji dan status gizi remaja, serta menjadi bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya mengenai efektivitas edukasi dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku remaja.

2. Bagi Responden

Manfaat bagi responden diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat dalam menambah pengetahuan remaja mengenai konsumsi makanan cepat saji.

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 perancangan media edukasi berbasis video animasi tentang konsumsi makanan cepat saji dan status gizi.