

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode peralihan yang penting antara masa kanak-kanak dan dewasa. Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang berlangsung pada rentan usia 10 hingga 19 tahun (WHO, 2022). Remaja merupakan kelompok umur yang mengalami masa kritis untuk pertumbuhan dan perkembangan. Salah satu perubahan yang dialami pada remaja yaitu perubahan pola makan yaitu dengan mulai membentuk kebiasaan dan gaya hidup yang lebih memilih makanan cepat saji dan jajanan yang tinggi lemak, gula, dan garam karena dianggap praktis dan sesuai dengan tren (Hidayanti, 2023).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi konsumsi jajanan berlemak oleh remaja di Indonesia yaitu mencapai 41,7%, kondisi ini menunjukkan bahwa hampir setengah populasi remaja di Indonesia mengonsumsi makanan tinggi lemak secara rutin. Angka tersebut bahkan lebih tinggi di tingkat Provinsi Jawa Barat, yaitu sebesar 52,47%, dan semakin meningkat di tingkat Kabupaten Tasikmalaya yaitu sebesar 54,55% (Riskesdas, 2018). Pola konsumsi tinggi lemak tersebut berpotensi meningkatkan risiko terjadinya masalah pada gizi, terutama obesitas dan kelebihan berat badan (Salsabila *et al.*, 2025). Selanjutnya masih dari data Riskesdas tahun 2018 prevalensi obesitas remaja di Indonesia mencapai 12,1%, di Provinsi Jawa Barat sebesar 4,89%, dan di Kabupaten Tasikmalaya mencapai 6,26%. Meskipun prevalensi obesitas di Kabupaten Tasikmalaya masih dibawah angka Nasional, namun kondisi ini masih menjadi permasalahan karena prevalensinya lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat Provinsi. Hal tersebut menunjukkan bahwa pola konsumsi dan status gizi remaja masih perlu diatasi. (Prasetya *et al.*, 2023).

Faktor yang menjadi penyebab masalah status gizi dan konsumsi lemak yang tinggi pada remaja diantaranya yaitu pada masa remaja aktifitas cenderung berkurang dibandingkan dengan masa kanak – kanak yang menyebabkan peningkatan nafsu makan, akibat peningkatan nafsu makan tersebut remaja cenderung mengkonsumsi makanan tambahan diluar makan utama seperti membeli jajanan yang tinggi kalori dan tinggi lemak jenuh. (Khoirunnisa & Kurniasari, 2022). Hal tersebut terjadi karena kurangnya informasi yang memadai tentang pentingnya mengkonsumsi makanan yang bergizi terutama tentang asupan lemak yang juga menjadi pengaruh terjadinya masalah gizi. (Fatmasari *et al.*, 2024). Untuk mengatasi masalah tersebut dapat dilakukan sosialisasi dan edukasi pada remaja, pemantauan status gizi rutin, dan peningkatan pengetahuan gizi pada remaja dapat membentuk kesadaran mengenai konsumsi makanan seimbang dan pembatasan asupan lemak. Pemberian edukasi yang menarik merupakan salah satu upaya yang dianggap dapat lebih meningkatkan minat belajar dan memperkuat pemahaman tentang gizi sehingga dapat berpengaruh pada perubahan sikap dan perilaku remaja terkait gizi (Fatmasari *et al.*, 2024).

Upaya edukasi dapat dilakukan dengan bantuan media sebagai alat yang memudahkan dalam penyampaian edukasi. Terdapat beberapa macam media edukasi yang dapat digunakan seperti *leaflet*, poster, *power point*, video edukasi, *card game* dan sebagainya. Salah satu media edukasi yang dapat digunakan dengan melibatkan siswa secara langsung adalah *card game*, yaitu salah satu media pembelajaran yang interaktif, menyenangkan, dapat meningkatkan motivasi belajar, mempermudah penyampaian informasi yang kompleks menjadi lebih sederhana, mudah dipahami dan remaja dapat belajar secara aktif melalui interaksi dan kompetisi. (Sari, 2019, Hidayat, 2021, Prasetya dan Wulandari, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMPN 1 Pagerageung pada tanggal 28 Oktober 2025 melalui wawancara dengan beberapa guru dan siswa di SMPN 1 Pagerageung, diperoleh informasi bahwa terbatasnya pemahaman mengenai gizi, khususnya terkait asupan lemak, hal tersebut dikarenakan di lingkungan sekolah belum pernah dilaksanakan kegiatan edukasi yang secara khusus yang membahas tentang gizi khususnya tentang asupan lemak dan status gizi, siswa hanya pernah mendapat edukasi kesehatan secara umum yang pernah diberikan oleh pihak puskesmas, dengan metode penyampaian ceramah serta menggunakan bantuan media yang umum digunakan. Menurut tanggapan para siswa, edukasi tersebut dinilai kurang menarik karena terkesan membosankan. Selain itu, menurut para guru untuk memudahkan pemahaman materi edukasi oleh para siswa diperlukan media edukasi yang melibatkan siswa secara langsung untuk menciptakan suasana yang lebih menyenangkan, meningkatkan ketertarikan dan partisipasi siswa terhadap materi yang disampaikan.

Dari hasil penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Perancangan *Prototype* Media Edukasi Berbasis *Card Game* Tentang Asupan Lemak Dan Status Gizi Bagi Remaja Di SMPN 1 Pagerageung”.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang diperoleh yaitu “Bagaimana perancangan *prototype* media edukasi berbasis *card game* tentang asupan lemak dan status gizi bagi remaja di SMPN 1 Pagerageung?”.

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui perancangan *prototype* media edukasi berbasis *card game* tentang asupan lemak dan status gizi bagi remaja di SMPN 1 Pagerageung.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kebutuhan perancangan *prototype* media edukasi berbasis *card game* tentang asupan lemak dan status gizi bagi remaja di SMPN 1 Pagerageung.
- b. Mengetahui kelayakan perancangan *prototype* media edukasi berbasis *card game* tentang asupan lemak dan status gizi bagi remaja di SMPN 1 Pagerageung oleh ahli materi, ahli media dan ahli bahasa.
- c. Mengetahui hasil uji kelayakan perancangan *prototype* media edukasi berbasis *card game* tentang asupan lemak dan status gizi bagi remaja di SMPN 1 Pagerageung.

## D. Manfaat

### 1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat bagi peneliti, terutama dalam menambah wawasan dan pengalaman dalam pengembangan media edukasi berbasis *card game*.

### 2. Bagi Responden

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

### 3. Bagi Institusi

Manfaat bagi institusi Poltekkes Kemenkes Tasikmalata diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan dan referensi bagi penelitian lanjutan di institusi yang akan melakukan kajian ataupun penelitian pengembangan media edukasi berbasis *card game* tentang asupan lemak dan status gizi.