

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja dianggap sebagai tahap peralihan perkembangan dari masa kanak-kanak dan dikaitkan dengan perubahan fisik dan hormonal yang berdampak pada kebutuhan nutrisi. Oleh karena itu, mendapatkan nutrisi yang memadai sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik dan hormonal, serta menyesuaikan dengan perubahan gaya hidup remaja. Pengaruh dari lingkungan sekitar menjadi salah satu pemicu rendahnya asupan sayur dan buah karena remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya (Silvani dan Kurniasari, 2022).

Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, menyebutkan bahwa 97,5% remaja pada rentang usia 15–19 tahun serta 97,7% anak-anak pada kategori usia 10–14 tahun belum mencukupi kebutuhan harian dalam mengonsumsi buah dan sayuran mereka. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa perilaku konsumsi di kalangan remaja usia 10–19 tahun masih ada di kategori sangat rendah (Kemenkes BKPK, 2023).

Rendahnya konsumsi buah dan sayur pada kelompok usia remaja memicu risiko kurangnya pemenuhan kebutuhan vitamin dan mineral yang penting. Vitamin berperan dalam proses pertumbuhan tubuh, pembentukan gigi, menjaga kesehatan mata, serta berfungsi dalam regenerasi kulit, pertumbuhan rambut, dan menjaga sistem imun. Mineral memiliki fungsi penting bagi pembentukan massa tulang, membantu proses metabolisme, mendukung perkembangan fungsi otak, serta memenuhi kebutuhan zat besi khususnya bagi remaja putri akibat menstruasi. Kekurangan asupan vitamin dan mineral juga berdampak pada rendahnya asupan serat. Serat berperan dalam melancarkan proses pembuangan sisa makanan dari tubuh dengan cara mengikat air di usus besar, sehingga dapat meningkatkan volume feses, serta menstimulasi saraf pada rektum untuk menimbulkan keinginan buang air besar (Sholehah *et al.*, 2016).

Berdasarkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2020), menetapkan rekomendasi konsumsi buah dan sayur bagi remaja sebesar 400 g dalam satu hari, yang dibagi menjadi 250 gram porsi sayur serta 150 g porsi buah. Sejalan dengan itu Permenkes no. 41 Tahun 2014 target pemenuhan bagi remaja 13-15 tahun laki-

laki maupun perempuan, yaitu sebanyak 200 g buah (setara 4 porsi) dan 300 g sayuran (setara 3 porsi) dalam satu hari (Permenkes RI, 2014).

Pola konsumsi buah dan sayur yang tidak optimal pada kelompok remaja di Indonesia erat kaitannya dengan lemahnya pemahaman serta sikap mereka terhadap fungsi zat gizi tersebut (Rachman *et al.*, 2017) Oleh karena itu, edukasi gizi menjadi salah satu upaya penting untuk menambah pengetahuan, membentuk sikap yang lebih baik, serta mengarahkan perubahan perilaku dalam mengonsumsi buah dan sayur bagi remaja. Dalam penyampaian pesan gizi, dibutuhkan media edukasi menarik yang disesuaikan dengan karakteristik remaja, serta dapat menyajikan informasi dengan praktis dan mudah dipahami (Hannanti *et al.*, 2021).

Komik adalah alat yang sangat efektif untuk menyampaikan informasi tentang nutrisi. Umumnya, komik dibedakan menjadi dua jenis, yaitu komik cetak dan komik digital. Komik digital disajikan dalam format elektronik dan dapat diakses melalui berbagai perangkat seperti *tablet*, *smartphone*, atau komputer. Tipe komik ini memiliki banyak keunggulan dibandingkan dengan komik cetak, termasuk biaya produksi yang lebih ekonomis, ketahanan yang lebih baik, adanya elemen interaktif dan dinamis, kemudahan dalam distribusi, serta akses yang lebih luas bagi para pembaca. (Milenia dan Kusumandyoko, 2023).

Menurut penelitian dari Latifah dan Sulandjari (2023), menyatakan bahwa media komik berbasis *android* telah terbukti membantu anak-anak lebih mengetahui tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayuran. Tampilan cerita bergambar yang menarik membuat anak lebih mudah memahami pesan dan lebih termotivasi untuk membaca, sehingga informasi mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur dapat diterima dengan lebih baik. Hal ini menjadikan komik digital sebagai media alternatif yang potensial dalam menyampaikan pesan gizi kepada sasaran usia muda, khususnya anak dan remaja yang lebih responsif terhadap media visual (Nasution *et al.*, 2019).

Berdasarkan temuan dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada studi pendahuluan tanggal 2 November 2025 di SMP Negeri 8 Tasikmalaya, diketahui bahwa 90,9% remaja menyukai buah namun kurang menyukai sayur karena tidak menyukai rasa serta jenis buah dan sayur tertentu. Hal ini didukung dari hasil observasi sisa makanan pada kelas 9A yang berisikan 31 orang, diperoleh sebanyak

87% menghabiskan buah, serta hanya 9,6% remaja yang menghabiskan sayur. Di area sekolah tersebut belum tersedia media edukasi tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur. Hasil wawancara lanjutan kepada guru wali kelas 9A diketahui bahwa 90,9% remaja yang diamati menyukai media dalam bentuk komik digital.

## **B. Rumusan Masalah**

Minimnya pengetahuan terhadap manfaat buah dan sayur menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan konsumsi buah dan sayur rendah. Edukasi gizi berperan penting dalam meningkatkan pemahaman dan mendorong perubahan perilaku remaja. Karena praktis dan mudah diakses melalui perangkat elektronik, komik digital menjadi opsi media yang dapat digunakan. Sehingga peneliti tertarik untuk mengembangkan media edukasi berbasis komik digital konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri 8 Tasikmalaya.

Berdasarkan latar belakang tersebut rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana Pengembangan Media Edukasi Berbasis Komik Digital Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja di SMP Negeri 8 Tasikmalaya?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah sebagai berikut “Bagaimana Pengembangan Media Edukasi Berbasis Komik Digital Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja di SMP Negeri 8 Tasikmalaya”.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran kebutuhan media edukasi berbasis komik digital konsumsi buah dan sayur pada remaja.
- b. Mengetahui kelayakan perancangan media komik digital konsumsi buah dan sayur oleh ahli media, ahli bahasa, dan ahli materi.
- c. Mengetahui penerimaan pengguna terhadap media komik digital konsumsi buah dan sayur oleh remaja di SMP Negeri 8 Tasikmalaya.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Peneliti**

Penelitian ini bermanfaat bagi peneliti sebagai sarana untuk menambah pengetahuan dan pengalaman dalam mengembangkan media edukasi gizi berbasis komik digital konsumsi buah dan sayur pada remaja.

### **2. Bagi Masyarakat**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat, khususnya generasi muda, karena menyajikan informasi mengenai gizi dengan cara yang menarik dan mudah dipahami. Komik digital dapat meningkatkan wawasan, mendorong sikap yang baik, dan mengajak orang untuk mengonsumsi buah dan sayuran setiap hari, sehingga mendukung pembentukan pola hidup yang sehat.

### **3. Bagi Institusi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dan bahan rujukan bagi penelitian lanjutan dalam mengembangkan media edukasi gizi berbasis komik digital konsumsi buah dan sayur.