

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Periode remaja merupakan fase kritis dalam pertumbuhan dan perkembangan yang memerlukan asupan energi dan zat gizi seimbang. Masa ini ditandai dengan perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang membutuhkan dukungan gizi optimal untuk mendukung aktivitas belajar dan perkembangan (Utami, 2024). Kebiasaan sarapan pagi menjadi salah satu faktor utama kecukupan gizi karena berperan dalam menyediakan energi awal, mempertahankan kadar glukosa darah, dan meningkatkan konsentrasi belajar (Arasyd, 2023).

Fenomena tidak sarapan masih menjadi permasalahan signifikan di kalangan remaja Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa 26,1% anak usia sekolah tidak memiliki kebiasaan sarapan, sementara 26% lainnya hanya mengonsumsi minuman saat sarapan pagi (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Penelitian Arasyd (2023) di SMP Negeri 6 Palangkaraya tentang gambaran kebiasaan sarapan pagi memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa hanya 21,2% siswa yang memiliki kebiasaan sarapan rutin, sementara 54,1% siswa hanya sesekali sarapan, dan 24,7% jarang sarapan.

Menurut Fitriana (2020) ketidakaturan dalam kebiasaan sarapan memiliki hubungan dengan ketidakseimbangan asupan energi yang akhirnya memengaruhi status gizi. Siswa yang sering melewatkan sarapan cenderung mengganti kebutuhan energi mereka dengan makanan tinggi kalori tetapi rendah nilai gizi pada siang atau malam hari, sehingga total energi harian menjadi berlebih dan tidak terkontrol.

Menurut Haeriyah *et al.* (2022) Sarapan pagi berperan penting dalam meningkatkan konsentrasi belajar karena menyediakan 15–30% kebutuhan energi harian. Sebagian remaja masih sering melewatkan sarapan karena merasa tidak perlu makan pagi. Menurut Rusdi *et al.* (2021) untuk menghasilkan perilaku yang positif dalam *theory knowledge, attitude, and behavior*

diperlukan edukasi gizi untuk membantu membentuk kebiasaan makan yang lebih baik. Edukasi sendiri merupakan proses yang luas dalam mengubah perilaku sehari-hari, sehingga keberhasilan penyampaian pesan sangat bergantung pada penggunaan media edukasi yang efektif.

Menurut Yuda *et al.* (2024) media berfungsi sebagai sarana untuk menyederhanakan pesan, menarik perhatian, dan memudahkan dalam memahami materi yang disampaikan. Salah satu media yang berkembang pesat adalah komik digital yang mampu menggabungkan elemen visual, narasi, dan karakter yang dekat dengan keseharian remaja (Fauzi & Kusuma, 2024). Penelitian Wati *et al.* (2023) tentang edukasi gizi menggunakan media komik digital pada remaja putri anemia di SMP Negeri 6 Prabumulih menyatakan bahwa, penggunaan komik sebagai media edukasi gizi secara signifikan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan pencegahan anemia. Dari hasil penelitian tersebut tentang penggunaan media komik digital sebagai media pembelajaran dengan penyesuaian konten kehidupan sehari-hari dapat menumbuhkan kesadaran. Kemudahan akses melalui perangkat digital seperti *smartphone* juga mendukung terciptanya gaya belajar yang fleksibel dan praktis dalam lingkungan pendidikan formal (Ananda *et al.*, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian Rahmadhani (2025) tentang gambaran asupan sarapan di SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya yang dilakukan pada 30 responden, diperoleh hasil bahwa sebanyak 12 orang (40%) memiliki kebiasaan sarapan kadang-kadang (4–6 kali per minggu), 11 orang (37%) jarang sarapan (1–3 kali per minggu), 7 orang (23%) selalu sarapan setiap hari (7 kali per minggu), dan tidak ada responden (0%) yang tidak pernah sarapan sama sekali. Jika dilihat dari komposisi menu sarapan, sebanyak 11 orang (37%) mengonsumsi karbohidrat, protein, dan minuman; 10 orang (34%) menyantap menu lengkap yang terdiri atas karbohidrat, protein, sayur, buah, dan minuman; 6 orang (20%) sarapan dengan karbohidrat, protein, sayur, dan minuman; 2 orang (6%) hanya mengonsumsi karbohidrat dan protein; sedangkan 1 orang (3%) hanya mengonsumsi karbohidrat dan minuman.

Hasil studi pendahuluan pada 20 siswa SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya diperoleh pengetahuan siswa tentang sarapan sehat tergolong kurang. Sebanyak 16 orang (80%) memiliki pengetahuan kurang dan 4 orang (20%) memiliki pengetahuan cukup. Hal ini terjadi karena kurangnya edukasi, 15 siswa (75%) belum pernah mendapat edukasi dan 20 siswa (100%) membutuhkan edukasi terkait sarapan sehat. Sebanyak 16 dari 20 siswa memilih komik digital sebagai media edukasi, sehingga media ini berpotensi digunakan sebagai sarana penyampaian materi tentang sarapan sehat.

B. Rumusan Masalah

Kebiasaan sarapan pada remaja masih rendah, meskipun masa remaja membutuhkan asupan energi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan konsentrasi belajar. Berbagai data menunjukkan banyak siswa tidak sarapan secara rutin, yang berdampak pada ketidakseimbangan asupan energi dan menurunnya fokus belajar. Sebagian remaja sering melewatkan sarapan karena merasa tidak perlu makan pagi. Menurut *theory knowledge, attitude, and behavior* diperlukan edukasi untuk membentuk kebiasaan makan yang lebih baik dan penyampaian pesan sangat bergantung pada media edukasi yang efektif. Komik digital menjadi salah satu media yang berpotensi efektif karena sesuai dengan minat dan gaya belajar siswa. Studi pendahuluan juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memilih komik digital sebagai media edukasi tentang sarapan sehat.

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana Rancangan Prototipe Komik Digital Sarapan Sehat Pada Siswa SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Membuat rancangan prototipe komik digital tentang sarapan sehat pada siswa SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kebutuhan perancangan komik digital tentang sarapan sehat sebagai media edukasi gizi pada siswa SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya.
- b. Mengetahui kelayakan rancangan komik digital tentang sarapan sehat sebagai media edukasi gizi oleh para ahli, yaitu ahli media, bahasa, dan materi pada siswa SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya.
- c. Mengetahui kelayakan oleh pengguna rancangan prototipe komik digital tentang sarapan sehat sebagai media edukasi gizi pada siswa SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi nyata pada penerapan materi gizi, menambah pengetahuan, serta memberikan wawasan dan pengalaman praktis kepada penelitian terkait perencanaan komik digital tentang pentingnya sarapan sehat.

2. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya sarapan sehat bagi kesehatan dan kemampuan belajar, meningkatkan kesadaran akan gizi seimbang, serta mendorong kebiasaan sarapan yang teratur dan bergizi.

3. Bagi Institusi

a) Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai media pendukung pembelajaran dan kegiatan edukasi gizi di sekolah, kegiatan literasi gizi, atau pembelajaran yang berkaitan dengan pola hidup sehat.

b) Bagi Poltekkes

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dan referensi bagi penelitian lanjutan di institusi yang akan melakukan kajian ataupun penelitian terhadap pengembangan media komik digital tentang pentingnya sarapan sehat.