

## **BABI**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan fase pertumbuhan yang krusial dan berperan menentukan fase pertumbuhan selanjutnya (Nuraini & Murbawani, 2019). Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang pesat. Kebutuhan zat gizi pada fase ini meningkat secara signifikan dan menjadi periode kritis dalam pembentukan kebiasaan makan, serta gaya hidup yang akan memengaruhi status gizi hingga dewasa (Puspita & Nisman, 2020).

Kebiasaan makan yang tidak sehat terbentuk karena seringnya remaja makan dan jajan diluar rumah. Remaja cenderung lebih memilih untuk ngemil dan mengeksplorasi berbagai hal baru, sehingga dengan bertambahnya varian jajanan yang ada, keinginan mereka untuk mencicipi jajanan juga semakin meningkat. Masa remaja rentan terhadap pengaruh dari luar, karena remaja kurang memperhatikan keseimbangan antara asupan zat gizi dengan pengeluaran energi (Hafiza *et al.*, 2020).

Asupan zat gizi yang baik, sangat penting untuk perkembangan yang optimal. Fungsinya sebagai fondasi utama dalam mendukung pertumbuhan fisik, dan peningkatan kognitif pada usia remaja. Asupan zat gizi yang tidak memadai, berkaitan erat dengan kondisi kesehatan yang buruk, serta dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, dan kanker (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Tiga masalah gizi utama pada remaja mencakup gizi kurang, kelebihan berat badan, serta kekurangan zat gizi mikro (Vani *et al.*, 2023). Hasil Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023 melaporkan prevalensi status gizi remaja usia 13 hingga 15 tahun, yang memiliki status gizi normal sebanyak 76,1%. Angka obesitas tercatat sebesar 4,1%, gemuk 12,1%, kurus 5,7%, dan sangat kurus 1,9%. Laporan Survei Kesehatan Provinsi Jawa Tengah menunjukkan angka status gizi remaja dengan kondisi sangat kurus tercatat sebesar 1,5%, kurus 5,7%, gemuk 11,5%, dan obesitas 3,7% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Prevalensi status gizi Di Kabupaten Brebes, dilaporkan angka sangat kurus sebesar 2,39%, sementara kurus 1,28%, gemuk 8,5%, dan obesitas 4,9% (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Permasalahan gizi pada remaja disebabkan oleh ketidakseimbangan asupan makanan akibat interaksi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kebiasaan makan sejak kecil dan kondisi kesehatan individu, sementara faktor eksternal mencakup ketersediaan pangan, ekonomi keluarga, dan pengaruh sosial. Kombinasi inilah yang menentukan pola makan dan memicu timbulnya masalah gizi pada remaja (Rahmawati *et al.*, 2025). Kurangnya pemahaman mengenai prinsip gizi seimbang, mengakibatkan banyak remaja cenderung mengonsumsi makanan cepat saji, minuman tinggi gula serta melewatkan sarapan, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, daya tahan tubuh, dan prestasi akademik (Mahfud, 2025).

Upaya edukasi gizi seimbang telah dilakukan melalui berbagai metode, seperti penyuluhan dengan media cetak, namun hasilnya belum optimal. Hal ini disebabkan oleh metode penyampaian informasi yang masih monoton dan kurang menarik bagi remaja (Nurfitriani dan Kurniasari, 2023). Remaja lebih tanggap terhadap media visual yang terhubung dengan perangkat elektronik, karena mudah diakses dan tidak menimbulkan rasa jenuh dalam proses pembelajaran (Nurjanah *et al.*, 2023). Media visual terbagi menjadi dua jenis, yaitu dua dimensi dan tiga dimensi. Media dua dimensi mencakup grafik, diagram, chart, dan komik digital yang menyajikan informasi secara menarik. Media tiga dimensi meliputi pameran, papan informasi dan model (Kristanto, 2016).

Komik digital menjadi salah satu alternatif potensial, sebagai media visual yang memadukan teks dan ilustrasi untuk menyampaikan pesan secara naratif dan menarik. Komik digital juga mampu meningkatkan pemahaman, motivasi belajar serta sikap positif remaja terhadap materi yang diajarkan (Nurjanah *et al.*, 2023). Komik digital berbasis *Canva* atau *Webtoon* terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja dalam konteks pendidikan (Ananda *et al.*, 2024). Media pembelajaran berbasis komik digital mampu menumbuhkan kreativitas, variasi, dan inovasi pada diri remaja, sekaligus menumbuhkan rasa senang dalam proses belajar. Penggunaan komik digital sebagai media pembelajaran efektif diterapkan dikelas, karena dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik (Narestuti *et al.*, 2021).

Penelitian Diastuti dan Hardini (2025) menemukan bahwa media e-komik strip mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja mengenai gizi seimbang secara signifikan. Hasil serupa juga menemukan bahwa komik digital efektif dalam membentuk perilaku hidup sehat pada remaja, melalui pendekatan visual yang sederhana dan mudah diakses. Penggunaan komik digital sebagai media edukasi memiliki potensi besar dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku gizi seimbang pada remaja (Assa'diyah dan Prasetyo, 2022).

Peneliti melakukan studi pendahuluan di SMPN 3 Satu Atap Salem Kabupaten Brebes dan diperoleh data status gizi dari 192 remaja, yaitu 9% gizi buruk, 14% gizi kurang, 68% gizi baik, dan 1% obesitas. Hasil wawancara pada 15 remaja di SMPN 3 Satu Atap Salem, Kabupaten Brebes, ditemukan bahwa dalam satu tahun terakhir, remaja belum pernah mendapatkan edukasi mengenai gizi seimbang di sekolah. Disamping itu, preferensi media pembelajaran yang paling disukai, didominasi oleh media digital 73%, berbanding terbalik dengan media cetak 27%. Angka ini diperkuat oleh pilihan spesifik remaja terhadap tiga media teratas yaitu komik digital 24%, video animasi 22%, dan Film pendek 22%. Hasil ini menegaskan bahwa strategi perancangan konten edukasi kesehatan harus memprioritaskan media pembelajaran berbasis digital dalam bentuk komik.

## **B. Rumusan Masalah**

Masih terdapat permasalahan gizi di SMPN 3 Satu Atap Salem Kabupaten Brebes, salah satunya status gizi buruk sebesar 9%, akibat ketidakseimbangan asupan makanan. Kondisi ini ditandai dengan belum adanya edukasi mengenai gizi seimbang, dalam satu tahun terakhir di sekolah tersebut. Tidak adanya program edukasi berkala membuat remaja minim paparan informasi kesehatan, sehingga mereka tidak memiliki panduan yang benar dalam memilih pola makan sehat. Mengingat media visual seperti komik digital merupakan jenis media edukasi yang paling disukai, dan dinilai efektif untuk membangkitkan minat belajar remaja, maka penelitian ini merumuskan pertanyaan: “Bagaimana Perancangan Prototipe Komik Digital sebagai Media Edukasi Gizi Seimbang bagi Remaja di SMPN 3 Satu Atap Salem Kabupaten Brebes?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Membuat perancangan prototipe komik digital sebagai media edukasi gizi seimbang bagi remaja di SMPN 3 Satu Atap Salem Kabupaten Brebes.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi gambaran informasi media edukasi dari aspek visual dan fisik dan menetapkan spesifikasi materi tentang gizi seimbang yang relevan dengan kebutuhan remaja SMPN 3 Satu Atap Salem Kabupaten Brebes.
- b. Memvalidasi kelayakan perancangan komik digital tentang gizi seimbang sebagai media edukasi gizi oleh para ahli, yaitu ahli media, bahasa, dan materi.
- c. Mengetahui kelayakan pengguna dari hasil prototipe komik digital sebagai media edukasi gizi seimbang pada remaja SMPN 3 Satu Atap Salem Kabupaten Brebes.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata pada penerapan gizi seimbang khususnya pada bidang ilmu gizi, menambah pengetahuan, dan pengalaman kritis kepada peneliti mengenai perencanaan komik digital tentang pentingnya konsumsi gizi seimbang bagi remaja.

### **2. Bagi Institusi**

#### **a. Bagi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya**

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 gizi seimbang

#### **b. Bagi Sekolah**

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

### 3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dilakukan agar masyarakat dapat memperhatikan bagaimana pentingnya gizi seimbang pada usia remaja. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memperluas akses masyarakat terhadap edukasi gizi melalui platform digital, serta mendukung upaya pencegahan masalah yang disampaikan secara visual.