

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Kesehatan dan status gizi remaja merupakan faktor kunci dalam menentukan kualitas generasi mendatang. Masa remaja merupakan tahap kritis dalam kehidupan manusia, dimana pengetahuan, sikap dan praktik yang baik tentang gizi diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, baik bagi remaja itu sendiri maupun bagi kesehatan generasi berikutnya. Malnutrisi pada remaja, baik kekurangan gizi (seperti berat badan rendah, pendek, dan kekurangan mikronutrien) maupun kelebihan gizi (seperti obesitas dan penyakit tidak menular), dapat menimbulkan dampak jangka pendek seperti penurunan prestasi sekolah dan masalah kesehatan, serta dampak jangka panjang seperti menurunnya produktivitas ekonomi, meningkatnya risiko penyakit kronis, dan siklus malnutrisi antargenerasi yang berdampak pada kesehatan generasi mendatang (Shapu dkk., 2020).

Menurut *United Nations Children's Fund (UNICEF)*, dalam laporan *The State of the World's Children* sebanyak 42 juta anak dan remaja di seluruh dunia mengalami obesitas, dan lebih dari 150 juta lainnya menghadapi masalah kekurangan gizi seperti stunting (State, 2021). Indonesia menghadapi tiga beban masalah gizi yaitu gizi kurang (*stunting* dan *wasting*), gizi lebih dan defisiensi zat gizi mikro seperti anemia. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 data status gizi

remaja usia 13–15 tahun di Indonesia, prevalensi pendek pada kelompok usia ini mencapai 17,5%, dengan 6,6% mengalami sangat pendek. Masalah kekurangan gizi juga terlihat dari status gizi sangat kurus sebesar 1,9% dan kurus sebesar 5,7%. Sementara itu, kelebihan gizi menjadi perhatian, dengan 12,1% remaja mengalami kelebihan berat badan dan 4,1% mengalami obesitas (Kemkes, 2023).

Data SKI di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2023, prevalensi stunting pada remaja usia 13–15 tahun di daerah ini lebih rendah daripada rata-rata nasional, yaitu 9,5%, dengan 2,7% mengalami sangat pendek. Sebanyak 1,5% remaja mengalami sangat kurus dan 5,3% mengalami kurus. Prevalensi kelebihan gizi di Yogyakarta lebih tinggi dibandingkan angka nasional. Sebanyak 18,3% remaja mengalami kelebihan berat badan, sementara 7,3% mengalami obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun angka *stunting* di Yogyakarta lebih rendah dibandingkan rata-rata nasional, tren kelebihan berat badan cenderung lebih tinggi (Kemkes, 2023). Kondisi ini menjadi tantangan dalam menjaga kesehatan remaja, dikarenakan masih terdapat masalah gizi di kalangan remaja usia 13-15 tahun, yang mana masuk dalam kategori siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), sehingga perlunya peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai gizi seimbang pada siswa SMP.

Menurut Notoatmodjo (2007), faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan (Ramdhani dkk., 2019). Pendidikan atau edukasi gizi bagi siswa SMP bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan

dan sikap mereka dalam menerapkan pola makan sehat. Dengan pemahaman yang baik tentang gizi seimbang, siswa diharapkan dapat mengaplikasikannya dalam kebiasaan makan sehari-hari, yang mendukung pertumbuhan optimal, meningkatkan konsentrasi belajar, serta mencegah masalah gizi kurang dan gizi lebih. Hal ini menginformasikan bahwa diperlukannya media pembelajaran yang tepat dalam penyampaian edukasi gizi. Penelitian oleh Raut dkk., (2024) menunjukkan bahwa intervensi gizi melalui edukasi secara signifikan meningkatkan pengetahuan gizi sebesar 1,80 poin ($p < 0,001$) serta memperbaiki sikap terhadap makanan, termasuk *emotional eating* 0,98 poin ($p < 0,001$), *uncontrolled eating* 3,60 poin ($p < 0,001$), dan *cognitive restraint* 2,26 poin ($p < 0,001$) pada remaja sekolah di Nepal, sehingga pendidikan gizi di sekolah menjadi strategi efektif dalam membangun kebiasaan makan sehat.

Pada era digital, penggunaan media berbasis teknologi menjadi salah satu pendekatan strategis dalam memberikan edukasi gizi. *We Are Social* (2023) menunjukkan bahwa 72,5 % populasi Indonesia menggunakan internet, dengan remaja menjadi kelompok usia yang paling aktif. Media website memiliki potensi besar sebagai alat edukasi gizi karena kemampuannya untuk menyampaikan informasi secara interaktif, menarik, dan dapat diakses kapan saja. *Website* merupakan halaman berisi informasi yang dapat diakses oleh masyarakat melalui internet selama terhubung dengan jaringan yang tersedia (Yudasari, 2023). Penelitian “Pengaruh Media Edukasi Gizi Berbasis *Web* terhadap perilaku Makan Gizi Seimbang

Remaja SMA Surabaya” media edukasi gizi berbasis *web* terbukti memiliki tingkat penerimaan dan kesukaan yang lebih tinggi dibandingkan media leaflet. Selain itu, terjadi peningkatan pengetahuan, sikap dan praktik pada siswa. Responden lebih memilih media *website* karena materi yang disajikan mudah dipahami, ukuran tulisan jelas terbaca, serta gambar yang digunakan mampu merepresentasikan isi materi dengan baik (Lathifa dan Mahmudiono, 2020). Sejalan dengan penelitian sebelumnya, oleh Cintya AyuAsari berjudul Efektivitas Edukasi Gizi Seimbang Remaja Berbasis *Website* Gizbiku (Gizi Baik Ku) terhadap tingkat pengetahuan dan sikap pada siswa SMP bahwa terjadi peningkatan dan perubahan sikap pada siswa SMP setelah menggunakan media *website* Gizbiku dan presentasi *power point* tentang gizi seimbang (AyuAsari, 2024).

Media *website* dan KIT dipilih oleh peneliti sebagai media edukasi gizi di SMP Negeri 1 Mlati dan SMP Negeri 1 Seyegan. Studi pendahuluan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa belum terdapat pembelajaran khusus dan media yang menunjang edukasi gizi untuk siswa. Menurut WHO, sekolah berperan penting dalam penyediaan pendidikan kesehatan dan gizi (WHO, 2025). *Sustainable Development Goals* (SDGs) adalah 17 tujuan global yang ditetapkan oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa sebagai ajakan bersama untuk menghapus kemiskinan, melestarikan bumi, dan menjamin perdamaian serta kesejahteraan bagi setiap orang pada tahun 2030 (UNDP, 2020). Peningkatan pengetahuan dan sikap gizi pada remaja berkontribusi pada capaian SDGs. Edukasi gizi seimbang mendukung

SDGs 3 (*Good Health and Well-being*) yaitu dalam upaya promotif dan preventif penyakit terkait gizi dan SDGs 4 (*Quality Education*) melalui peningkatan kompetensi siswa.

Oleh karena itu, penggunaan media edukasi berbasis *website* diharapkan meningkatkan pemahaman siswa terkait gizi seimbang dan mendukung literasi gizi di sekolah agar terciptanya derajat kesehatan remaja yang lebih baik, selaras dengan SDGs untuk generasi yang lebih sehat.

B. Rumusan masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, bagaimana pengaruh edukasi menggunakan media *website* gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap siswa SMP?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Diketuinya pengaruh edukasi menggunakan media *website* gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap siswa SMP.

2. Tujuan khusus

a. Diketuinya pengaruh edukasi menggunakan media *website* gizi seimbang terhadap pengetahuan siswa SMP.

b. Diketuinya pengaruh edukasi menggunakan media *website* gizi seimbang terhadap sikap siswa SMP.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah pengembangan media edukasi digital yang lebih efektif dan interaktif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sasaran, meningkatkan pengetahuan dan sikap sasaran tentang gizi seimbang dan memungkinkan siswa untuk akses informasi kapan saja, dan dimana saja.
- b. Bagi institusi pendidikan, mendapat inovasi dalam metode pembelajaran berbasis teknologi di sekolah.

E. Ruang lingkup

Ruang lingkup penelitian ini termasuk ke dalam bidang gizi masyarakat yang mengkaji mengenai pengaruh penyuluhan gizi melalui media *website* gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap siswa SMP.

F. Keaslian penelitian

Penelitian dengan judul “Pengaruh Edukasi menggunakan Media *Website* Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SMP”. Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, yang berhubungan dengan penelitian ini adalah :

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama Penulis, Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	(Yudasari, 2023)	Pengaruh Edukasi Media Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri SMA dalam Pencegahan Masalah Anemia	1. Jenis penelitian <i>quasi experiment</i>	1. Jenis media yang dihasilkan sebelumnya adalah website anemia, sedangkan penelitian ini menghasilkan media <i>Website Gizi Seimbang</i>
2	(AyuAsari, 2024)	Efektivitas Edukasi Gizi Seimbang Remaja Berbasis <i>Website Gizbiku</i> (Gizi Baik Ku) terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap pada Siswa SMP	1. Jenis penelitian <i>quasi experiment</i> 2. Media penelitian <i>Website Gizi Seimbang</i> 3. Sasaran anak SMP	1. Tempat penelitian berbeda 2. Media penelitian berbeda server yang digunakan
3	(Lathifa and Mahmudiono, 2020)	Pengaruh Media Edukasi Gizi Berbasis <i>Web</i> terhadap Perilaku Makan Gizi Seimbang Remaja SMA Surabaya	1. Jenis penelitian <i>quasi experiment</i> dengan <i>pretest posttest control group</i> 2. Media edukasi <i>website</i>	1. Tempat penelitian 2. Sasaran penelitian terhadap siswa SMP
4	(Fitriyani and Kurniasari, 2022)	Pengaruh Media Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Diabetes Melitus pada Remaja	1. Jenis penelitian <i>quasi experiment</i> dengan 2. Media edukasi <i>website</i>	1. Topik Penelitian tentang Gizi Seimbang bukan Diabetes Melitus
5	(Cahyani dkk, 2024)	Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan <i>Instagram</i> terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Remaja di SMA Negeri 1 Tenggarong	1. Topik Penelitian tentang Gizi Seimbang	1. Sasaran yang diteliti 2. Jenis penelitian 3. Menggunakan media <i>website</i>