# BAB I PENDAHULUAN

## Latar belakang

Masa remaja adalah tahap transisi dari masa anak-anak menuju kedewasaan.  
Pada periode ini, terjadi berbagai perubahan, baik secara fisik, fisiologis, maupun psikososial. Remaja juga termasuk kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi. Permasalahan gizi yang umum dialami antara lain kekurangan asupan nutrisi dan kebiasaan makan yang tidak sehat. Di samping itu, karena remaja berada dalam fase pertumbuhan yang pesat, mereka memerlukan asupan zat gizi dalam jumlah yang lebih tinggi dibandingkan tahap usia lainnya (Noviyanti & Marfuah, 2019)

Masalah gizi pada remaja ini tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan. Pendidikan gizi yang lebih baik, serta peningkatan kesadaran akan pentingnya pola makan yang sehat dan bergizi, harus menjadi prioritas untuk memastikan remaja tumbuh dengan sehat dan produktif (Sihombing, 2019)

Masalah gizi pada remaja menjadi perhatian penting di Indonesia, mengingat masa remaja merupakan fase yang sangat krusial dalam perkembangan fisik, mental, dan sosial. Pada usia ini, tubuh mengalami pertumbuhan yang pesat, yang memerlukan asupan gizi yang seimbang agar dapat mendukung proses tersebut dengan optimal. Namun, meskipun pemenuhan gizi yang baik sangat penting, masalah gizi yang terjadi pada remaja Indonesia masih sangat bervariasi, meliputi baik kekurangan gizi maupun kelebihan gizi (Kemenkes RI, 2021).

Masalah kelebihan gizi atau obesitas juga menjadi masalah yang semakin meningkat pada remaja Indonesia. Terdapat peningkatan prevalensi overweight dan obesitas pada anak-anak dan remaja yang disebabkan oleh pola makan tidak sehat, seperti tingginya konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis, serta kurangnya aktivitas fisik. Obesitas pada remaja dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif di masa depan seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan gangguan jantung (Suratno, 2017).

Dampak gizi pada remaja dapat menimbulkan berbagai masalah serius di masa mendatang. Masalah tersebut dapat mencakup peningkatan risiko terhadap penyakit tidak menular, kecenderungan mengalami sindrom metabolik, gangguan kardiovaskular, hingga beberapa jenis kanker. Khususnya pada remaja putri, kekurangan zat gizi seperti anemia bisa berdampak buruk pada kesehatan sistem reproduksi dan menimbulkan risiko selama kehamilan di kemudian hari (Labatjo, 2024).

Menurut WHO, sekitar 1,3 miliar atau 16% dari populasi dunia adalah remaja berusia 10-19 tahun. Dalam 20 tahun terakhir, angka kematian remaja menurun secara global, terutama pada remaja perempuan usia 15-19 tahun. Namun, kemajuan ini tidak merata di semua wilayah dan kelompok remaja.

Remaja di Indonesia saat ini menghadapi berbagai masalah gizi, termasuk gizi kurang, gizi lebih, dan kekurangan zat gizi mikro. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, remaja usia 13-15 mengalami *overweight*, dan 4,4% obesitas. Di Kalimantan Barat, status gizi remaja usia 13-15 tahun yang mengalami overweight, dan 1,4-3,7% obesitas. Prevalensi status gizi IMT/U yang tergolong obesitas di Kota Pontianak adalah 4,71% dimana hal tersebut lebih tinggi dari angka nasioal yaitu 4,0%.

Beberapa faktor yang memicu kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja meliputi pola makan, konsumsi makanan cepat saji, tingkat pendidikan, jenis kelamin, faktor genetik, aktivitas fisik, serta kondisi sosial ekonomi. Ras dan riwayat keluarga berhubungan erat dengan faktor keturunan. Selain itu, aspek sosial ekonomi, tingkat pendidikan, dan pengetahuan mengenai gizi juga berperan dalam meningkatnya risiko overweight dan obesitas pada anak-anak (Kamaruddin et al., 2023).

Pengetahuan gizi remaja merupakan kemampuan untuk menentukan informasi tentang kebutuhan makanan dan nilai-nilai makanan dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan gizi sangat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan, terutama dalam memilih makanan bergizi sehat dan seimbang dan memberikan dasar perilaku gizi yang baik dan benar (Dewanti *et al.,* 2023).

Solusi pencegahan obesitas sejak masa remaja dapat dilakukan dengan cara mengelola keseimbangan energi dalam tubuh secara efektif. Hal ini dapat dimulai dengan penerapan pola tidur yang cukup dan berkualitas untuk mendukung proses metabolisme tubuh, serta menjalankan aktivitas fisik secara rutin dan berkelanjutan dengan intensitas yang ringan hingga sedang guna membakar kalori dan menjaga kesehatan secara menyeluruh, dapat juga kita melakukan edukasi gizi pada remaja mengggunakan media salah satunya media *kahoot* (Puspikawati et al., 2024)*.*

Media pembelajaran digital kini sangat populer dan banyak digunakan. Bentuknya beragam, seperti multimedia interaktif, video, animasi, podcast, serta aplikasi seperti Zoom dan Kahoot, yang dapat meningkatkan motivasi belajar siswa (Ahunaya *et al.*, 2025)*.*

SMA Negeri 5 Pontianak merupakan salah satu sekolah menengah atas negeri yang terletak di Kota Pontianak, Kalimantan Barat. Sama seperti SMA pada umumnya di Indonesia, masa pendidikan di sekolah ini ditempuh selama tiga tahun, yaitu mulai dari kelas X hingga kelas XII

Penggunaan Kahoot dalam pembelajaran tentang fast food dan junk food penting untuk membantu remaja memahami dampaknya. Di usia ini, pemahaman yang baik dapat mendorong kebiasaan makan sehat sejak dini.

## Rumusan masalah

Bagaimana pengaruh edukasi gizi makanan *fast food* dan *junk food,* dengan media *kahoot,* terhadap pengetahuan dan asupan makanan anak remaja di SMA Negeri 5 Kota Pontianak?

## Tujuan penelitian

### Tujuan Umum:

Mengetahui pengaruh edukasi gizi makanan *fast food* dan *junk food*, dengan media *kahoot*, terhadap pengetahuan dan asupan makanan anak remaja sekolah menengah atas

### Tujuan Khusus

* + - 1. Untuk mengetahui perbedaan pengetahuan gizi pada remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *kahoot*.
      2. Untuk mengetahui perbedaan asupan makanan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat pada remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi mengunakan media *kahoot.*

## Ruang lingkup penelitian

Penelitian berbasis Gizi Masyarakat dengan permasalahan yang diangkat yaitu pengaruh edukasi gizi makanan *fast food* dan *junk food*, dengan media *kahoot*, terhadap pengetahuan dan Asupan Makanan anak remaja di SMA Negeri 5 Kota Pontianak.

## Manfaat penelitian

1. Bagi peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan guna memperluas dalam melakukan penelitian tentang pengaruh edukasi gizi makanan *fast food* dan *junk food*, dengan media *kahoot,* terhadap pengetahuan dan status gizi anak remaja

1. Manfaat untuk institusi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan referensi bagi kalangan yang akan melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang berhubungan dengan judul penelitian pengaruh edukasi gizi makanan *fast food* dan *junk food*, dengan media *kahoot,* terhadap pengetahuan dan status gizi anak remaja

1. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan penggunaan media sebagai sarana pembelajaran bagi guru-guru disekolah, dalam rangka pemberian edukasi gizi bagi siswa. Selain itu menjadi sumbangan data mengenai faktor-faktor mempengaruhi rendahnya pengetahuan tentang pola makan yang sehat sehingga dapat menjadi landasan untuk membantu sekolah meningkatkan pengawasan terhadap jenis makanan yang sehat yang ada dilingkungan sekolah maupun disekitar sekolah (minimal 1 bulan sekali) supaya siswa terhindar dari sakit yang disebabkan oleh makanan *fast food* dan *junk food.*

## Keaslian penelitian

Tabel 1. Keaslian penelitia

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Judul | Pengaruh e-KIE Gizi Ibu Hamil Terhadap Pengetahuan Melalui Aplikasi Quizizz Pada Era New Normal di Puskesmas Aur Duri |
|  | Metode | Penelitian ini merupakan penelitian dengan rancangan analitik quasi eksperimen. |
| Tempat | Puskesmas Aur Duri |
| Hasil | Hasil penelitian didapatkan sebelum diberikan e-KIE gizi ibu hamil 41 (84%) responden memiliki pengetahuan kurang baik dan 9 (18%) memiliki pengetahuan baik dan setelah diberikan e-KIE didapatkan sebanyak 12 (24%) responden memiliki pengetahuan kurang baik dan berpengetahuan baik sebanyak 38 (76%) reponden. Didapatkan pengaruh terhadap pemberian e-KIE gizi ibu hamil dengan p-value = 0.00 (p<0.05). |
| perbedaan | pada penelitian (Susilawati et al., 2021) Pengaruh e-KIE Gizi Ibu Hamil Terhadap Pengetahuan Melalui Aplikasi Quizizz Pada Era New Normal di Puskesmas Aur Duri. Peneliti meneliti tentang pengaruh edukasi gizi makanan *fast food* dan *junk food*, dengan media *kahoot,* terhadap pengetahuan dan status gizi anak remaja di SMA Negeri 5 Kota Pontianak perbedaan penelitian yaitu pada lokasi penelitian, pengetahuan terhadap makanan fast food dan junk food dan status gizi siswa. |
| 2. | Judul | Pendidikan Gizi Online Menggunakan Game Wordwall untuk Meningkatkan Pengetahuan Di antara Anak-anak yang Kelebihan Berat Badan dan Obesitas disekolah dasar palembang Palembang |
| Metode | Penelitian ini merupakan penelitian intervensi dengan desain quasi-eksperimental dengan kelompok kontrol nonequivalent. |
| Tempat | Sekolah dasar palembang |
| Hasil | Hasil dari penelitian ini menunjukkan perbedaan yang signifikan pada skor rata-rata pengetahuan gizi, dengan hasil yang lebih baik diamati pada kelompok eksperimen (p = ≤ 0,001). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi daring melalui Wordwall Games dan media PowerPoint lebih efektif dalam meningkatkan enam aspek pengetahuan gizi pada anak sekolah dasar dibandingkan dengan hanya menggunakan slide PowerPoint. |
| perbedaan | Pada penelitian (Kedokteran et al., 2023) Pendidikan Gizi Online Menggunakan Game Wordwall untuk Meningkatkan Pengetahuan Di antara Anak-anak yang Kelebihan Berat Badan dan Obesitas disekolah dasar palembang Palembang. Peneliti meneliti tentang pengaruh edukasi gizi makanan *fast food* dan *junk food,* dengan media *kahoot,* terhadap pengetahuan dan status gizi anak remaja di SMA Negeri 5 Kota Pontianak perbedaan penelitian yaitu pada lokasi penelitian, pengetahuan terhadap makanan fast food dan junk food dan status gizi siswa. |
| 3. | Judul | Pengembangan Booklet Sebagai Media Edukasi Gizi Pada Penderita Hipertensi |
| Metode | Metode Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian Research and Development (R&D) |
| Tempat | di puskesmas Weru Kabupaten Sukoharjo |
| Hasil | Hasil: Penilaian CVI menurut para ahli materi dan ahli media booklet diperoleh skor (>0,8) layak digunakan sebagai media edukasi gizi serta hasil uji coba responden diperoleh skor (87,25%) dengan katgori sangat layak. Kesimpulan: Media booklet tentang penatalaksanaan hipertensi layak digunakan sebagai media edukasi gizi. |
|  | Perbedaan | pada peneliti (Isnaini et al., 2023) Pengembangan Booklet Sebagai Media Edukasi Gizi Pada Penderita Hipertensi. meneliti tentang pengaruh edukasi gizi makanan *fast food* dan *junk food*, dengan media kahoot, terhadap pengetahuan dan status gizi anak remaja di SMA Negeri 5 Kota Pontianak perbedaan penelitian yaitu pada lokasi penelitian, pengetahuan terhadap makanan fast food dan junk food dan status gizi siswa. |
| 4. | Judul | Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Permainan Ular Tangga Dan Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri |
| Metode | Penelitian quasy experimental dengan pre-post group design |
| Tempat | SMP Ma’had Islam Semarang |
| Hasil | Terdapat perbedaan rerata pengetahuan (p<0,001), sikap (p<0,001), dan praktik (p<0,001) pencegahan anemia sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui permainan ular tangga dan booklet. Namun pengetahuan (p=0,179), sikap (p=0,231), dan praktik (p=0,179) antara kedua kelompok tidak terdapat perbedaan. |
| Perbedaan | Pada penelitian (Hisanah et al., 2023) Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Permainan Ular Tangga Dan Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. Peneliti meneliti tentang pengaruh edukasi gizi makanan *fast food* dan *junk food,* dengan media *kahoot,* terhadap pengetahuan dan status gizi anak remaja di SMA Negeri 5 Kota Pontianak perbedaan penelitian yaitu pada lokasi penelitian, pengetahuan terhadap makanan fast food dan junk food dan status gizi siswa. |

# 

# 