

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja adalah kelompok usia sekolah yang sedang dalam fase pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, serta intelektual yang sangat memerlukan kebutuhan gizi yang relatif tinggi (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Berbagai masalah gizi masih banyak ditemukan pada kelompok ini, sehingga permasalahan gizi pada kelompok remaja masih menjadi salah satu isu kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian khusus. Pemenuhan gizi yang optimal pada usia ini berperan penting untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan kognitif, dan kemampuan belajar siswa. Pada usia sekolah, perbaikan gizi dilakukan secara komprehensif, tidak hanya melalui pemenuhan asupan zat gizi, tetapi juga dengan meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif terhadap perilaku makan sehat (Briawan, 2013).

Permasalahan remaja menurut *World Health Organization* (WHO, 2024) pada tahun 2022 yang berusia 5 – 19 tahun sebanyak 390 juta mengalami kelebihan berat badan, termasuk 160 juta yang menderita obesitas serta 190 juta lainnya mengalami kekurangan berat badan. Pada kelompok remaja masih terjadi kejadian *triple burden of malnutrition* yaitu kondisi kekurangan gizi, kelebihan gizi, serta defisiensi zat gizi mikro (Fitriani et al., 2024). Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi status gizi pada remaja berusia 16-18 tahun secara nasional menunjukkan bahwa 1,7% remaja mengalami sangat kurus, 6,6% tergolong kurus, 8,8% kelebihan berat badan, dan 3,3% masuk dalam

kategori obesitas. Selain itu masalah gizi mikro seperti anemia masih menunjukkan persentase sebesar 15,5%. Prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun di Provinsi Sumatera Utara menunjukkan 0,5% sangat kurus, 4,0% kurus, 8,6% kelebihan berat badan, dan 2,2% obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Selain itu, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun adalah 84,6% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan gizi pada remaja mencakup kekurangan dan kelebihan gizi serta anemia, hal ini terkait dengan kebiasaan makan yang tidak seimbang.

Sebagai salah satu upaya pemerintah dalam mengatasi permasalahan gizi remaja, saat ini dilaksanakan Program Makanan Bergizi Gratis (MBG). Melalui pemberian makanan bergizi secara rutin di sekolah, program ini bertujuan untuk meningkatkan asupan zat gizi siswa (Merlinda & Yusuf, 2025). Teknis pelaksanaan MBG meliputi pendataan penerima manfaat, Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG) sebagai penyedia makanan bergizi seimbang, serta pendistribusian makanan ke sekolah yang didahului uji organoleptik. Oleh karena itu, untuk menjamin mutu, transparansi, dan akuntabilitas pelaksanaan MBG dilakukan pemantauan meliputi pencatatan harian, pengelolaan sisa makanan, serta pengukuran antropometri secara berkala. Diharapkan program ini akan mendukung status gizi dan proses belajar siswa. Program MBG menjadi intervensi langsung yang berfokus pada pemenuhan kebutuhan gizi harian peserta didik (Badan Gizi Nasional RI, 2025).

Pada pelaksanaan Program MBG masih lebih menitikberatkan pada aspek pemberian makanan, sementara komponen edukasi gizi belum menjadi bagian yang terintegrasi secara optimal. Padahal, edukasi gizi memiliki peran penting untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi siswa. Pengetahuan dan sikap merupakan faktor penting yang memengaruhi perilaku konsumsi makanan (Maryati & Riya, 2023). Tanpa adanya edukasi gizi, siswa berpotensi hanya menerima manfaat jangka pendek dari program pemberian makanan, tanpa memiliki pemahaman yang cukup untuk menerapkan pola makan sehat secara mandiri. Hal ini berisiko menyebabkan perubahan perilaku makan tidak berkelanjutan ketika program MBG telah selesai atau tidak lagi dilanjutkan. Selain itu, berdasarkan Badan Pangan Nasional (2025), program MBG berpotensi memunculkan masalah *food waste* mencapai 1,1 hingga 1,4 juta ton per tahun. Situasi ini menunjukkan bahwa sebagian siswa belum sepenuhnya memahami tentang pentingnya makanan yang disediakan melalui program MBG. Padahal, menu yang ditawarkan dalam program MBG ini telah dikembangkan berdasarkan prinsip gizi seimbang untuk membantu meningkatkan daya tahan tubuh, motivasi belajar, dan mengoptimalkan pertumbuhan serta perkembangan remaja (Merlinda & Yusuf, 2025).

Permasalahan *food waste* dalam program MBG ini perlu ditangani karena tidak hanya memengaruhi pada pemborosan pangan tetapi juga mencerminkan rendahnya kesadaran siswa terhadap pentingnya mengonsumsi makanan bergizi (Badan Pangan Nasional, 2025). Ketika makanan yang sudah disediakan tidak dihabiskan oleh siswa, maka manfaat dari makanan bergizi tidak maksimal. Oleh karena itu, masalah ini perlu diperhatikan sebagai salah satu fokus utama dalam

usaha meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya gizi seimbang. Melalui peningkatan pemahaman dan motivasi, siswa akan mampu menghargai makanan yang diberikan dan memiliki kesadaran untuk menghabiskan makanan. Peningkatan motivasi ini berkaitan dengan peningkatan pengetahuan dan sikap positif terhadap gaya hidup sehat, sehingga siswa tidak hanya menyadari pentingnya gizi seimbang, tapi mampu untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Sandy et al., 2026). Selain itu, pemberian materi menggunakan media edukasi merupakan langkah yang tepat untuk memperlihatkan informasi yang ingin disampaikan. Penggunaan media edukasi dalam proses penyampaian materi dapat membangkitkan rasa ingin tahu yang tinggi dan meningkatkan motivasi bagi siswa (Suprpto et al., 2022).

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa adalah melalui pemberian edukasi yang disampaikan dengan media yang interaktif dan mudah dipahami (Nugraha et al., 2021). Pemanfaatan media edukasi dapat membantu secara efektif untuk menyampaikan informasi agar mudah dipahami dengan baik oleh siswa. Dalam penelitian ini, media yang digunakan adalah *flipbook*. *Flipbook* adalah salah satu media elektronik yang praktis, mudah diakses, dan sesuai dengan karakteristik generasi digital saat ini (Sandy et al., 2026). Media *flipbook* dipilih karena memiliki keunggulan dalam kemudahan akses, fleksibilitas penggunaan, serta penyajian informasi tertata secara sistematis, interaktif, dan menarik sehingga siswa dapat memperoleh pengetahuan yang lebih baik dan meningkatkan pemahaman siswa (Riska et al., 2024). Hal ditunjukkan oleh hasil penelitian Riska et al. (2024) yang memperlihatkan peningkatan rerata skor

pengetahuan sebesar 43% menggunakan *flipbook* dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Melalui penggunaan media *flipbook* dalam edukasi gizi seimbang, diharapkan siswa akan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang manfaat makanan bergizi dalam program MBG, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap yang lebih positif terhadap kebiasaan konsumsi makanan sehat serta mengurangi *food waste* di lingkungan sekolah.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi gizi yang disertai dengan pendidikan gizi memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan intervensi pemberian makanan saja. Penelitian Riska et al. (2024) menunjukkan bahwa media *flipbook* efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja terkait gizi. Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian Maryati dan Riya (2023) juga menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap remaja meningkat secara signifikan sebagai hasil dari pemberian edukasi gizi seimbang dengan media *flipbook* seperti yang ditunjukkan oleh hasil sebelum dan sesudah intervensi edukasi. Berdasarkan temuan tersebut, dapat diketahui bahwa edukasi gizi sangat penting dalam program MBG karena pemberian makanan tidak hanya berfokus pada asupan gizi tetapi juga meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi remaja secara berkelanjutan. Dengan demikian, siswa akan mampu menerapkan pola makan sehat bahkan setelah program MBG tidak lagi dilanjutkan.

Sebagai tahap awal, dilakukan observasi pada 14 Januari 2026 di SMAN 1 Binjai terhadap 30 responden dengan menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap gizi untuk memperoleh gambaran awal tingkat pengetahuan dan sikap gizi siswa. Berdasarkan hasil pengumpulan data kuesioner, diperoleh persentase

pengetahuan siswa dengan tingkat pengetahuan kurang sebesar 13% (4 siswa), persentase tingkat pengetahuan sedang sebesar 57% (17 siswa), serta persentase tingkat pengetahuan baik sebesar 30% (9 siswa). Rata-rata skor pengetahuan siswa terhadap gizi seimbang yaitu 73 yang termasuk dalam kategori sedang serta untuk sikap gizi seimbang diperoleh persentase siswa yang memiliki sikap gizi positif 47% (14 siswa) dan sikap gizi negatif sebesar 53% (16 siswa), dengan rata-rata skor yaitu 69 yang termasuk kategori negatif. Para siswa tidak memiliki pemahaman yang cukup tentang gizi seimbang pada awal implementasi MBG yang dimulai pada bulan November 2025, pernyataan ini berdasarkan pengumpulan data kualitatif melalui sesi diskusi dengan siswa. Kebanyakan siswa masih bingung dalam mengidentifikasi jenis makanan yang harus dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi harian, tidak memahami perbedaan antara protein hewani dan nabati, tidak memahami seberapa banyak porsi makan yang dibutuhkan dalam sehari serta masih sering mengonsumsi makanan dan minuman tinggi energi, lemak, dan natrium.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa juga diperoleh informasi bahwa makanan yang diberikan dalam program MBG terkadang tidak dihabiskan sepenuhnya. Kondisi ini mengindikasikan bahwa adanya sisa makanan yang dapat berkaitan dengan *food waste* dalam pelaksanaan program tersebut. Berdasarkan paparan permasalahan yang dikemukakan oleh peneliti pada latar belakang, maka peneliti mengangkat judul penelitian yang berjudul “Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang dengan Media *Flipbook* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SMAN 1 Binjai sebagai Penerima Makanan Bergizi Gratis”.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Prevalensi masalah gizi pada remaja, khususnya *triple burden of malnutrition* masih tinggi baik secara nasional maupun di Provinsi Sumatera Utara.
2. Edukasi gizi seimbang belum dilakukan pada program MBG dan masih berfokus pada penyediaan makanan.
3. Makanan dan minuman tinggi energi, lemak, dan natrium masih sering dikonsumsi oleh siswa.
4. Siswa belum memahami konsep gizi seimbang, termasuk jenis makanan dan porsi makan yang sesuai dengan kebutuhan gizi harian.
5. Belum adanya media edukasi terkait gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi siswa di SMAN 1 Binjai.

1.3 Pembatasan Masalah

1. Subjek penelitian adalah siswa kelas X SMAN 1 Binjai yang merupakan penerima Program Makanan Bergizi Gratis.
2. Intervensi yang diberikan berupa media *flipbook* sebagai edukasi gizi.
3. Variabel yang diteliti yaitu pengetahuan dan sikap terkait gizi seimbang siswa.
4. Pengukuran pengetahuan dan sikap gizi dilakukan sebanyak dua kali yaitu *pre-test* dan *post-test* menggunakan kuesioner.
5. Terdapat dua kelompok intervensi yaitu kelompok kontrol (tanpa pemberian intervensi) dan kelompok intervensi (media *Flipbook*).

1.4 Perumusan Masalah

1. Bagaimana kelayakan *flipbook* sebagai media edukasi gizi seimbang?
2. Bagaimana karakteristik responden di SMAN 1 Binjai?
3. Bagaimana pengetahuan dan sikap siswa SMAN 1 Binjai sebelum (*pre-test*) dan sesudah edukasi (*post-test*) pada kelompok intervensi?
4. Bagaimana pengetahuan dan sikap siswa SMAN 1 Binjai sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pada kelompok kontrol?
5. Bagaimana perbedaan pengetahuan siswa SMAN 1 Binjai sebelum (*pre-test*) dan sesudah edukasi (*post-test*) pada kelompok intervensi?
6. Bagaimana perbedaan sikap siswa SMAN 1 Binjai sebelum (*pre-test*) dan sesudah edukasi (*post-test*) pada kelompok intervensi?
7. Bagaimana pengaruh pemberian media *flipbook* terhadap pengetahuan siswa SMAN 1 Binjai?
8. Bagaimana pengaruh pemberian media *flipbook* terhadap sikap siswa SMAN 1 Binjai?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kelayakan *flipbook* sebagai media edukasi gizi seimbang.
2. Untuk mengetahui karakteristik responden di SMAN 1 Binjai.
3. Untuk mengetahui pengetahuan dan sikap siswa SMAN 1 Binjai sebelum (*pre-test*) dan sesudah edukasi (*post-test*) pada kelompok intervensi.
4. Untuk mengetahui pengetahuan dan sikap siswa SMAN 1 Binjai sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pada kelompok kontrol.

5. Untuk mengetahui perbedaan pengetahuan siswa SMAN 1 Binjai sebelum (*pre-test*) dan sesudah edukasi (*post-test*) pada kelompok intervensi.
6. Untuk mengetahui perbedaan sikap siswa SMAN 1 Binjai sebelum (*pre-test*) dan sesudah edukasi (*post-test*) pada kelompok intervensi.
7. Untuk mengetahui pengaruh pemberian media *flipbook* terhadap pengetahuan siswa SMAN 1 Binjai.
8. Untuk mengetahui pengaruh pemberian media *flipbook* terhadap sikap siswa SMAN 1 Binjai.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman dan pengalaman peneliti tentang penggunaan *flipbook* sebagai media untuk memberikan edukasi tentang gizi seimbang.

2. Bagi Remaja (Sasaran)

Penelitian ini diharapkan akan meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa tentang gizi seimbang serta mendorong siswa untuk menerapkan kebiasaan makan yang sehat.

3. Bagi Instansi (Sekolah)

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi dan pengetahuan kepada sekolah terkait pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap siswa.