

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan Tahap peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan biologis dan psikologis termasuk kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Secara psikologis, hal ini didefinisikan oleh sikap dan perasaan, keinginan, dan emosi yang tidak stabil atau ambigu. Secara biologis ditandai dengan terbentuknya dan berkembangnya seks utama dan seks sekunder (Aulia et al., 2023). Status gizi dan kesehatan seseorang di masa remaja memainkan peran penting dalam menentukan kondisinya saat dewasa. Oleh karena itu, salah satu faktor yang memengaruhi kualitas masa remaja adalah kondisi pola makan dan status gizinya (Margiyanti, 2021).

Status gizi merupakan keadaan tubuh dalam mengonsumsi makanan dan nutrisi yang dicerna sebagai sumber energi, pertumbuhan, perkembangan, perbaikan jaringan, dan pengaturan metabolisme (Mufidah, 2021). Status Gizi terdapat tiga kategori yaitu berat badan kurang, normal, dan kelebihan berat badan. Berat badan kurang pada remaja terjadi pada 8,4% anak perempuan dan 12,4% anak laki-laki di seluruh dunia. Menurut Survey Kesehatan Indonesia (2023) 6,6% remaja usia 16-18 memiliki berat badan kurus, 8,8% *overweight* dan 3,3% obesitas (Survey Kesehatan Indonesia, 2023). Menurut Riset Kesehatan Dasar, 8,1% remaja usia 16-18 tahun di Indonesia memiliki berat badan kurang dengan 1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus (Riskesdas, 2018). Prevalensi gizi lebih atau gemuk dan obesitas mengalami peningkatan kasus dibandingkan dengan Riskesdas

sebelumnya. Pada kasus remaja gemuk usia 16-18 tahun meningkat dari 7,3% pada tahun 2013 menjadi 13,5% tahun 2018 dengan 9,5% gemuk dan 4,0% obesitas (Riskesdas, 2018).

Terdapat faktor - faktor yang dapat memicu terjadinya gemuk pada remaja yaitu kebiasaan makan cepat saji dan kurang aktivitas (Hanum, 2023). Kebiasaan makan cepat saji yang sangat disukai remaja saat ini sebagai seperti *junk food*. Gorengan, *fast food*, jeroan/daging berlemak, acar, daging olahan, makanan dipanggang, es krim, minuman ringan, manisan kering, makanan kaleng, dan keju (Husnah, 2023). hal tersebut dapat berdampak pada kesehatan remaja sehingga dapat menyebabkan asupan zat gizi makro lebih besar dari yang diperlukan dalam tubuh (Purnama, 2021). Penelitian Fauzia (2022), menunjukkan bahwa konsumsi *junk food* dapat menyebabkan kegemukan atau overweight pada remaja.

Selain Kebiasaan konsumsi *Junk food*, Gaya hidup yang kurang aktivitas atau sering disebut perilaku sedentari yaitu faktor penyebab terjadinya penyakit tidak menular (PTM) seperti kegemukan (Etika et al., 2024). Penelitian Sambo et al., (2023) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan Perilaku Sedentari berlebih dapat terjadinya obesitas pada remaja. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), perilaku sedentari menyebabkan terhadap 2 juta kematian di seluruh dunia setiap tahunnya, serta 22% kasus penyakit jantung iskemik dan 10-16% kasus diabetes. Perilaku tidak aktif, atau sering disebut sebagai perilaku sedentari ini sebagai pengeluaran energi $\leq 1,5$ MET (*Metabolic Equivalent of Task*) seperti saat duduk atau berbaring.

Di zaman sekarang ini, kebiasaan sedentari seperti menghabiskan banyak waktu untuk duduk atau berbaring tidak dapat dihindari. Perilaku sedentari meliputi hal-

hal seperti berbaring atau menghabiskan banyak waktu untuk duduk diam, seperti saat menonton TV, bermain video game, atau menghabiskan banyak waktu di depan komputer (Nafi'ah Et al., 2022). Penelitian Susanti (2019), menunjukkan perilaku sedentari pada remaja SMAN 1 Mojosari kelas XI dengan 78,18 % tinggi dan sedang 21,2%.

Selain Faktor Kebiasaan makan cepat saji dan kurang aktivitas, kurangnya pengetahuan juga dapat menyebabkan terjadinya Obesitas. Pengetahuan yang baik akan berpengaruh pada pola hidup sehat begitu juga sebaliknya (Banjarnahor et al., 2022). Penelitian Asyera br Sinulingga et al., (2021) mengenai pengetahuan Prilaku Sedentari Menunjukkan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan baik 71%, cukup 27% dan kurang 0,7%.

Media edukasi dapat membantu dalam menyediakan konten pendidikan berbasis media yang dapat memfasilitasi kemampuan audiens untuk menerima dan memahami informasi yang ditawarkan. menyampaikan informasi menggunakan berbagai media dan strategi untuk memaksimalkan hasil pengetahuan. Minat dan keinginan baru dapat dipicu oleh penggunaan media pembelajaran dalam proses pendidikan (Suprpto et al., 2022). Salah satu media edukasi yang dapat digunakan adalah media video. Video berfungsi sebagai media pelatihan dan penyebaran informasi. Video merupakan salah satu media yang dapat membantu siswa memahami konsep dengan lebih baik karena mudah diulang dan menyampaikan informasi secara terorganisir (Pujiana, 2022).

Berdasarkan situs informasi dari Hootsuite (*We are Social*), 4,20 miliar orang menggunakan media sosial secara global pada tahun 2020. Secara global, jumlah pengguna media sosial mengalami peningkatan sebesar 13%, atau 490 juta, setiap

tahunnya. Remaja menyukai platform jejaring sosial audiovisual salah satunya yaitu Tiktok. (Nurdiansyah & Suhartini, 2021). Tiktok merupakan aplikasi media sosial yang berasal dari Tiongkok dan diperkenalkan pada awal September 2016. Pengguna Tiktok dapat membuat video musik dengan cepat. Tiktok merupakan aplikasi yang paling banyak diunduh pada tahun 2018 dan 2019 dengan 45,8 juta unduhan, melampaui aplikasi terkenal lainnya seperti *Instagram* dan *WhatsApp* (Ramdani et al., 2021). Berdasarkan penelitian Setiawan & Sunaringtyas (2023), TikTok dapat menguntungkan bagi pengguna media sosial karena menawarkan berbagai macam konten. Salah satu jenis konten tersebut adalah edukasi pengetahuan yang sangat baik untuk mendapatkan pengetahuan dan diubah menjadi konten video yang dapat digunakan pengguna setiap hari.

SMAN 1 Kuta Utara merupakan salah satu sekolah yang terletak di Jl. Made Bulet No. 19 Dalung Kuta Utara, Dalung, Kec. Kuta Utara, Kab. Badung, Bali. Lokasi berada di perkotaan, serta setelah dilakukan studi pendahuluan dengan siswa mengisi google form sebanyak 25 siswa terdapat bahwa siswa kebanyakan konsumsi *Junk food* seperti mie, *fried chicken*, burger, sosis dengan frekuensi 1x/hari dan 1-3x/minggu. Selain itu terdapat bahwa siswa sering menghabiskan waktu duduk selama lebih dari 3 jam per hari dengan *handphone*, mengerjakan tugas dan menonton film, sehingga muncul perilaku sedentari yang dapat berdampak kurang baik pada remaja tersebut. Kedua hal ini bisa saja memengaruhi status gizi remaja yang dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas. Berdasarkan hal diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Video Edukasi Gizi Melalui Tiktok Terhadap Pengetahuan, Kebiasaan Konsumsi *Junk food* dan Perilaku Sedentari di SMAN 1 Kuta Utara”.

B. Rumusan Masalah :

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan pengaruh video edukasi gizi melalui tiktok terhadap pengetahuan, kebiasaan konsumsi *Junk food* dan perilaku sedentari di SMAN 1 Kuta Utara.

C. Tujuan Penelitian :

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh video edukasi gizi melalui tiktok terhadap pengetahuan, kebiasaan konsumsi *junk food* dan perilaku sedentari remaja di SMAN 1 Kuta Utara

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi pengetahuan remaja tentang konsumsi *junk food* dan perilaku sedentari di SMAN 1 Kuta Utara sebelum dan sesudah pemberian video edukasi gizi melalui tiktok
- b. Mengukur kebiasaan konsumsi *junk food* di SMAN 1 Kuta Utara sebelum dan sesudah pemberian video edukasi gizi melalui tiktok
- c. Mengidentifikasi perilaku sedentari remaja di SMAN 1 Kuta Utara sebelum dan sesudah pemberian video edukasi gizi melalui tiktok
- d. Menganalisis pengaruh pemberian video edukasi gizi melalui tiktok terhadap pengetahuan remaja tentang konsumsi *junk food* dan perilaku sedentari pada remaja di SMAN 1 Kuta Utara
- e. Menganalisis pengaruh pemberian video edukasi gizi melalui tiktok terhadap kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja di SMAN 1 Kuta Utara
- f. Menganalisis pengaruh pemberian video edukasi gizi melalui tiktok terhadap perilaku sedentari pada SMAN 1 Kuta Utara

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi tenaga kesehatan khususnya ahli gizi, masyarakat terutama remaja dan dapat digunakan sebagai pengalaman dan dipelajari mengenai dampak Kebiasaan Konsumsi *Junk food* dan Prilaku sedentari dikalangan remaja.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu refrensi berbagai penelitian berikutnya dan dapat dimanfaatkan sebagai salah satu rujukan dalam mencegah prilaku beresiko Serta melaksanakan edukasi gizi mengenai kebiasaan konsumsi *junk food* dan Prilaku sedentari dikalangan remaja.