

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Minuman berpemanis atau *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs) merupakan jenis minuman yang saat diproduksi diberikan tambahan gula sederhana sehingga dapat meningkatkan kandungan energi akan tetapi mengandung zat gizi lain yang rendah. Gula sederhana yang sering ditambahkan didalam minuman berpemanis yaitu glukosa dan fruktosa.⁽¹⁻³⁾ Jenis minuman berpemanis ini antara lain adalah minuman berkarbonisasi, minuman energi, *sport drink*, minuman buah berpemanis, dan teh atau kopi dengan penambahan gula⁽⁴⁾. Saat ini banyak inovasi minuman berpemanis seperti minuman boba, cheese tea, kopi susu dengan *brown sugar*, *thai tea*, *boba milk tea*, *regal drink*, dan lain-lainnya. Selain itu minuman tersebut sering ditambahkan juga dengan beberapa topping seperti jeli, pudding, boba, keju, dan *ice cream*. Minuman berpemanis mengandung banyak kalori dan gula yang cukup tinggi. Jika minuman berpemanis ditambahkan topping, maka kalori di dalam minuman tersebut bertambah banyak dan gula yang terkandung menjadi tinggi bisa melebihi dari rekomendasi asupan gula harian^(5,6).

Rekomendasi penambahan gula yang aman pada produk minuman yaitu 6-12 gram. Sedangkan produk minuman berpemanis yang banyak beredar di Indonesia mengandung gula sekitar 37-54 gram dalam 300-500 ml. Sehingga ± 4 kali lebih tinggi dari rekomendasi aman untuk kandungan gula pada minuman⁽⁷⁾. Minuman yang diberikan topping akan meningkatkan kadar gula dan kalori menjadi lebih tinggi yaitu berkisaran 38-96 gram gula atau setara lebih kurang 299-515 kkal energi. Pemberian tambahan topping pada minuman berpemanis menjadikan kalori yang dikandung pada minuman tersebut semakin tinggi dibandingkan dengan minuman berpemanis tanpa

topping⁽⁵⁾. Sedangkan aturan batas pengonsumsian gula harian yang diatur oleh kemenkes yaitu 4 sendok makan atau 50 gram⁽⁸⁾

Menurut hasil penelitian Laura Lara-Castor et al, rata-rata asupan minuman berpemanis global adalah 3,6 porsi/minggu (porsi standar=248 g (8 oz)) dengan asupan tertinggi pada anak-anak dan remaja⁽⁹⁾. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (2023) konsumsi rata-rata minuman berpemanis 1-6 kali per minggu pada remaja umur 15-19 tahun yaitu sebesar 48,6%. Sedangkan rata-rata tingkat konsumsi minuman berpemanis di Indonesia mencapai 20,23 liter/orang setiap tahunnya⁽¹⁰⁾. Pada wilayah Sumatera Barat jumlah pengonsumsian minuman berpemanis minimal 1 kali per hari sebanyak 48,4%. Hal ini menggambarkan hampir setengah populasi masyarakat Sumatera Barat memiliki kebiasaan konsumsi minuman berpemanis.

Remaja sering dijadikan target dalam pemasaran dari produsen minuman berpemanis. Hal ini dikarenakan pada masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa, semua gaya dan trend yang berkembang saat itu diikuti tanpa mempertimbangkan efek negatifnya contohnya seperti mencoba-coba atau ikutan fomo mengonsumsi jenis minuman berpemanis yang sedang trend⁽¹¹⁾. Konsumsi minuman berpemanis secara berlebihan dapat menyebabkan kelebihan energi. Kelebihan energi disimpan sebagai lemak visceral di perut, yang dapat menyebabkan obesitas sentral. Selain itu, konsumsi minuman berpemanis mengganggu hormon pengatur nafsu makan, mengubah metabolisme lipid dan glukosa, serta meningkatkan risiko obesitas sentral⁽¹²⁾. Menurut SKI (2023) prevalensi obesitas sentral pada penduduk Indonesia dengan umur ≥ 15 tahun yaitu sebesar 36,8%. Pada wilayah Sumatera Barat prevalensi obesitas sentral mencapai 34,6%. Sedangkan pada kelompok umur 15-24 tahun mencapai persentase prevalensi sebesar 16,2%.

Minuman berpemanis tidak hanya menyebabkan penumpukan lemak yang terpusat pada lemak visceral di perut tetapi juga peningkatan lemak yang ada didalam tubuh sehingga terjadi peningkatan berat badan dan meningkatkan resiko penyakit metabolik⁽¹³⁾. Minuman berpemanis jika dikonsumsi lebih dari 1 kali per hari dapat berisiko 3,15 kali lebih besar mengalami obesitas⁽¹⁴⁾. Berdasarkan data skrining gizi dari Dinas Kesehatan Kota Padang 2023, jumlah obesitas yang tertinggi pada penjarangan Sekolah Menengah Atas sederajat yaitu Kecamatan Pauh sebesar 7%.

Umumnya remaja yang memiliki prinsip dasar yang terbatas tentang gizi akan kesulitan mengetahui kandungan zat gizi yang terkandung dalam setiap minuman. Kemudian mereka akan menghiraukan kandungan gizi yang terkandung akibatnya peningkatan kecenderungan dalam mengonsumsi minuman tanpa memperhatikan saran penyajiannya atau komposisinya. Padahal pengetahuan gizi yang baik dapat membuat seseorang akan semakin memilah yang baik dari segi kualitas dan kuantitas minuman yang dikonsumsi⁽¹⁵⁾. Oleh karena itu, edukasi gizi menjadi strategi krusial untuk meningkatkan pemahaman dan mengubah perilaku terkait konsumsi minuman berpemanis. Edukasi gizi dapat dirancang menggunakan berbagai media dan metode yang menarik, sehingga materi yang diberikan tidak membuat remaja merasa bosan dan mudah dipahami⁽¹⁶⁾. Selain itu edukasi gizi membutuhkan media yang dapat merangsang minat belajar peserta didik, sehingga hasil belajar yang diperoleh pun lebih baik bahkan mempengaruhi psikologis terhadap siswa⁽¹⁷⁾.

Terdapat berbagai jenis media edukasi, di antaranya media audio, visual, dan audiovisual. Contoh dari media edukasi ini termasuk video animasi⁽¹⁸⁾. Penggunaan video animasi saat ini tengah berkembang pesat dalam dunia pendidikan, khususnya sebagai alat untuk mempermudah penyampaian materi pembelajaran. Media

pembelajaran berfungsi untuk melibatkan berbagai indera dalam proses pengenalan terhadap suatu objek yang dapat meningkatkan pemahaman siswa. Penggunaan media edukasi berbasis video animasi terbukti efektif dalam menarik perhatian peserta didik. Video animasi menyediakan sarana untuk menyampaikan pesan kepada audiens sasaran secara menghibur, edukatif, dan informatif secara simultan. Video animasi sebagai produk dari kemajuan teknologi audio dan visual mengintegrasikan elemen suara dan gambar yang mudah dipahami oleh audiens. Kehadiran video instruksional animasi dirancang untuk mempermudah siswa dalam memahami materi yang disajikan⁽¹⁹⁾. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Patricia Divana dan Damelya Patricksia Dampang (2024), edukasi gizi menggunakan media video animasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang, kebiasaan makan yang sehat, dan aktivitas fisik pada remaja⁽²⁰⁾.

Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang di atas peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui “Pengaruh Video Animasi sebagai Media Edukasi Gizi Tentang Minuman Berpemanis (*Sugar-Sweetened Beverages*) Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap pada Remaja SMAN Di Kecamatan Pauh”

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh penggunaan video animasi sebagai media edukasi gizi terhadap perubahan pengetahuan dan sikap pada remaja di Kecamatan Pauh mengenai minuman berpemanis (*Sugar-Sweetened Beverages*)?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh video animasi sebagai media edukasi gizi tentang minuman berpemanis (*Sugar-Sweetened*

Beverages) terhadap perubahan pengetahuan dan sikap pada remaja di Kecamatan Pauh

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pengetahuan dan sikap pada remaja SMAN di Kecamatan Pauh mengenai minuman berpemanis (*Sugar-Sweetened Beverages*)
- b. Menganalisis pengaruh penggunaan video animasi sebagai media edukasi gizi terhadap perubahan pengetahuan pada remaja SMAN di Kecamatan Pauh mengenai minuman berpemanis (*Sugar-Sweetened Beverages*)
- c. Menganalisis pengaruh penggunaan video animasi sebagai media edukasi gizi terhadap perubahan sikap pada remaja SMAN di Kecamatan Pauh mengenai minuman berpemanis (*Sugar-Sweetened Beverages*)
- d. Menganalisis efektivitas edukasi gizi menggunakan media video animasi terhadap perubahan pengetahuan dan sikap tentang minuman berpemanis pada kelompok intervensi

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

- a. Kontribusi pada bidang ilmu pengetahuan: Penelitian ini menambah literatur dalam bidang teknologi pendidikan dan kesehatan, khususnya penggunaan media digital sebagai alat edukasi. Hasil penelitian memberikan data empiris tentang efektivitas media edukasi video animasi dalam perubahan pengetahuan dan sikap tentang minuman berpemanis pada remaja.
- b. Bagi Mahasiswa dan Akademisi: Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa yang sedang mempelajari topik teknologi pendidikan, promosi kesehatan, atau gizi masyarakat.

1.4.2 Manfaat Teoritis

- a. Pengembangan model pembelajaran: Hasil penelitian dapat digunakan untuk mengembangkan model pembelajaran yang lebih efektif, terutama dalam konteks pendidikan kesehatan remaja.
- b. Kontribusi pada pengembangan media pembelajaran: Penelitian ini dapat memberikan masukan berharga untuk media pembelajaran berbasis video animasi yang lebih inovatif dan efektif.

1.4.3 Manfaat Praktis

- a. Perubahan pengetahuan dan sikap remaja: Penelitian ini diharapkan dapat terjadinya perubahan pengetahuan dan sikap remaja tentang minuman berpemanis yang dapat mendorong mereka untuk mengubah perilaku konsumsi. sebagai upaya pencegahan berbagai dampak dari minuman berpemanis tersebut seperti penyakit-penyakit tidak menular
- b. Bagi Praktisi Kesehatan: Menyediakan alat bantu edukasi yang dapat digunakan dalam kampanye kesehatan remaja di tingkat komunitas atau sekolah. Membantu praktisi kesehatan dalam menyampaikan informasi yang menarik dan mudah dipahami oleh remaja, sehingga lebih efektif dibandingkan media konvensional.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada remaja Kecamatan Pauh yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh video animasi sebagai media edukasi gizi tentang minuman berpemanis (*Sugar-Sweetened Beverages*) terhadap perubahan pengetahuan dan sikap pada remaja di SMAN 9 Padang dan SMAN 15 Padang. Jenis Penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment* pendekatan *two group pre-test postest* dengan penggunaan data kuantitatif. Variabel independent dari penelitian ini adalah media

edukasi video animasi, sedangkan variabel dependent dari penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap dari remaja. Teknik pengumpulan sampel melalui teknik *Purposive Sampling*. Analisis data yang akan dilakukan menggunakan *Shapiro Wilk*, *Praid t-test*, *Independent T-test*, dan *N-gain*.

