

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Generasi Z yang lahir pada 1997 hingga 2012, tumbuh dalam era digital dengan paparan tinggi terhadap media audio visual. Media sosial dan konten digital memainkan peran besar dalam membentuk gaya hidup mereka, termasuk pola makan. Saat ini, minat Generasi Z terhadap pentingnya mengonsumsi makanan bergizi cenderung menurun, sementara konsumsi makanan cepat saji dan camilan tidak sehat meningkat (Robinson *et al.*, 2017). Trend ini menimbulkan kekhawatiran karena pola makan yang buruk dapat meningkatkan risiko gaya hidup yang tidak sehat.

Salah satu faktor utama yang mempengaruhi preferensi makanan Generasi Z adalah dominasi konten makanan tidak sehat di media sosial. Studi menunjukkan bahwa remaja yang sering terpapar iklan dan unggahan makanan tinggi gula dan lemak lebih cenderung mengonsumsinya (Qutteina *et al.*, 2022). Selain itu, strategi pemasaran agresif yang menggunakan elemen audio visual menarik, seperti warna mencolok, musik, dan *influencer*, memperkuat daya tarik makanan cepat saji. Hal ini menyebabkan persepsi bahwa konsumsi makanan tidak sehat adalah sesuatu yang normal dan bahkan diinginkan dalam lingkungan sosial mereka hingga menyebabkan kurangnya kesadaran akan pentingnya mengonsumsi makanan bergizi.

Penelitian menunjukkan bahwa menonton video saat makan dapat

meningkatkan asupan makanan secara tidak sadar, yang berkontribusi pada *overeating* dan obesitas (Dieze *et al.*, 2017). Selain itu, semakin tinggi durasi penggunaan perangkat digital, semakin buruk kualitas makanan yang dikonsumsi, dengan kecenderungan mengonsumsi lebih banyak camilan tidak sehat (Robinson *et al.*, 2017). Dengan akses mudah dan paparan yang terus-menerus terhadap konten digital, kebiasaan ini semakin sulit dikendalikan.

Di Indonesia, meskipun kesadaran akan pentingnya makanan bergizi cukup tinggi, perilaku konsumsi tetap tidak sejalan. Survei menunjukkan bahwa 65% Generasi Z menyadari bahwa makanan tinggi gula tidak sehat, namun konsumsi makanan cepat saji tetap tinggi (Statista, 2023). Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku yang dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti tren media sosial dan strategi pemasaran industri makanan. Sayangnya, penelitian tentang bagaimana elemen audio visual dalam media digital mempengaruhi preferensi makanan bergizi di kalangan Generasi Z masih terbatas, terutama dalam konteks Indonesia.

Makanan Bergizi merupakan makanan yang mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang cukup dan seimbang untuk mendukung fungsi tubuh secara optimal. Zat gizi tersebut meliputi makronutrien seperti karbohidrat, protein, dan lemak sebagai sumber energi dan pembangun tubuh, serta mikronutrien seperti vitamin dan mineral yang berperan dalam proses metabolisme dan pemeliharaan kesehatan (Novianti & Parragan, 2022). Selain itu, makanan bergizi juga harus dikonsumsi dalam komposisi yang beragam dan seimbang agar dapat memenuhi kebutuhan tubuh secara menyeluruh, karena tidak ada satu jenis

makanan yang mampu menyediakan seluruh zat gizi yang dibutuhkan.

Rendahnya pelaksanaan edukasi gizi sangat diperlukan dalam meningkatkan pengetahuan gizi, membentuk sikap positif terhadap makanan sehingga membentuk kebiasaan makan yang baik. Oleh karena itu, diperlukan metode dan media edukasi yang inovatif agar anak-anak lebih antusias dalam menerima pendidikan gizi (Nugraha *et al.*, 2021). SMK Garuda Nusantara merupakan sekolah swasta yang berada di Kabupaten Demak. Berdasarkan hasil pra-survey, siswa maupun siswi SMK Garuda Nusantara Kabupaten Demak belum pernah mendapatkan pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi secara umum. Maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMK Garuda Nusantara Kabupaten Demak untuk meningkatkan pengetahuan siswa dan siswinya serta untuk melihat efektivitas tentang pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini merumuskan masalah yaitu bagaimana pengaruh penggunaan media audio visual terhadap peningkatan pengetahuan mengenai konsumsi makanan bergizi dan pengurangan konsumsi makanan cepat saji. Hasil penelitian ini dapat membantu merancang strategi komunikasi yang lebih efektif dalam mempromosikan pola makan sehat melalui media yang relevan bagi generasi ini. Maka, penelitian ini dilakukan untuk memecahkan persoalan tentang keefektifan media audio visual sebagai media belajar mengajar dalam peningkatan pengetahuan pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi terhadap generasi Z.

1.2 Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan Rumusan Masalah diatas, maka tujuan penelitian yaitu: Menganalisis apakah ada perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah adanya perlakuan penampilan media audio visual mengenai makanan bergizi pada generasi Z terhadap siswa SMK Garuda Nusantara Kabupaten Demak.

Manfaat praktis yang didapat dari penelitian ini antara lain:

1. Manfaat bagi penulis

Mampu menambah ilmu pengetahuan, pengalaman, wawasan serta mempraktikkan ilmu komunikasi yang pernah didapatkan mengenai pengaruh penggunaan media audio visual dikalangan gen z

2. Manfaat bagi guru

Diharapkan mampu memberikan metode pembelajaran yang baru dalam kegiatan belajar mengajar, sehingga metode pembelajaran yang tidak monoton pada satu metode dan mampu meningkatkan pengetahuan siswa

3. Manfaat bagi siswa dan pembaca

Sebagai masukan dan wawasan terhadap pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Media Audio Visual

Media audio visual merupakan salah satu bentuk media pembelajaran yang menggabungkan dua unsur utama, yaitu suara dan gambar bergerak. Kombinasi kedua unsur ini menciptakan pengalaman belajar yang lebih menarik dan mudah dipahami karena siswa dapat mendengar sekaligus melihat informasi yang disampaikan. Dalam konteks pendidikan gizi, media ini memiliki peran penting karena dapat membantu menyampaikan pesan tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi dengan cara yang lebih nyata dan kontekstual (Mansyah dan Rahmawati, 2021). Sering kali, konsep gizi seimbang terasa abstrak jika hanya dijelaskan secara lisan atau tertulis, tetapi melalui media audio visual siswa dapat melihat langsung contoh makanan sehat, porsi seimbang, serta dampak dari pola makan yang tidak baik terhadap tubuh.

Pembelajaran menggunakan media audio visual juga dianggap lebih efektif karena memanfaatkan teori *Dual Coding* yang menjelaskan bahwa otak manusia menyimpan informasi lebih baik ketika menerima rangsangan visual dan auditori secara bersamaan. Media berbasis audio visual mampu meningkatkan keterlibatan siswa karena mereka tidak hanya mendengarkan, tetapi juga memperhatikan visualisasi yang memperkuat pesan yang disampaikan (Ernawati *et al.*, 2021). Ketika seseorang melihat gambar sambil mendengarkan narasi, terjadi proses penyandian ganda dalam memori, sehingga peluang informasi untuk diingat dalam