

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Situasi gizi di Indonesia saat ini mengalami permasalahan yang kompleks, yakni masalah gizi ganda. Permasalahan gizi kurang masih menjadi isu yang belum terpecahkan, namun seiring dengan itu, muncul masalah gizi berlebih. Kelebihan gizi ini dapat menyebabkan obesitas yang menjadi perhatian serius karena dapat dialami oleh berbagai kelompok usia mulai dari anak-anak hingga dewasa.

Obesitas merupakan kondisi ketika indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) anak berada lebih dari 2,0 dalam tabel standar antropometri dan grafik pertumbuhan anak dalam Permenkes No. 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Obesitas dapat terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan energi yang diperlukan untuk berbagai proses biologis, seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, dan pemeliharaan kesehatan.

Anak-anak seringkali kurang memiliki pengetahuan yang memadai tentang gizi dan pola makan sehat. Menurut Persagi dalam Supriasa (2002), ada beberapa hal yang menyebabkan kurangnya pengetahuan gizi pada anak-anak baik secara langsung maupun tidak langsung. Faktor penyebab langsung dipengaruhi oleh asupan anak dan penyakit infeksi, sedangkan faktor tidak langsung diantaranya adalah sosial, ekonomi dan

terbatasnya pengetahuan keluarga terutama ibu terkait makanan sehat dan aktivitas fisik.

Anak-anak yang terbiasa dengan konsumsi jajanan yang tidak sehat cenderung memiliki preferensi terhadap makanan yang kurang sehat, termasuk jajanan di sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Hartian dkk. (2023) terhadap 70 anak SD di Kota Pekanbaru, menunjukkan bahwa sebagian besar (55,7%) anak sering mengonsumsi *fast food*. Anak-anak sekolah yang terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*), jajanan berat tinggi kalori, seperti *junk food*, maupun minuman manis, maka di rumah cenderung memiliki preferensi terhadap jenis makanan tersebut. Lingkungan sekolah juga dapat mempengaruhi pilihan makanan anak-anak sekolah. Jika sekolah menyediakan banyak jajanan tidak sehat di kantin, anak-anak akan lebih terpapar pada makanan tersebut dan mungkin cenderung memilihnya (Muhimah & Farapti, 2023).

Makanan jajanan yang tidak sehat cenderung tinggi kalori, lemak, gula, dan rendah serat. Konsumsi makanan ini secara berlebihan dapat menyebabkan asupan kalori yang berlebihan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan penambahan berat badan dan obesitas. Secara nasional prevalensi obesitas menurut SKI (2023) pada anak usia 5 - 12 tahun adalah 7,8%, sementara prevalensi obesitas berdasarkan status gizi (IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun di Provinsi D.I Yogyakarta, yaitu 9,4% yang berada di atas angka prevalensi nasional.

Secara nasional prevalensi aktivitas fisik pada penduduk umur ≥ 10 tahun menurut SKI (2023) adalah 37,4% dengan prevalensi tertinggi aktivitas fisik kurang berada di rentang umur 10-14 tahun, yakni 58%. Sementara prevalensi aktivitas fisik pada penduduk umur ≥ 10 tahun menurut provinsi DI Yogyakarta adalah 29,3%. Meskipun angka ini belum menyentuh angka prevalensi nasional, namun kejadian obesitas perlu dicegah karena aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan energi tertimbun menjadi lemak sehingga dapat menyebabkan kejadian gizi lebih dan prevalensi obesitas dapat meningkat.

Prevalensi obesitas pada anak yang kian meningkat mengakibatkan berbagai permasalahan kesehatan fisik dan mental, terutama di masa yang akan datang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Herliani (2021) perubahan gaya hidup setelah masa pandemi COVID-19 memperbesar resiko terjadinya obesitas pada anak, hal ini berkaitan dengan aktifitas fisik yang kurang dan pola makan yang berubah. Selain itu, menurut penelitian Syahryan & Nurulhuda (2023) obesitas memiliki dampak yang sangat besar terhadap kesehatan jantung, seperti penyakit jantung koroner. Permasalahan kesehatan jantung ini berkaitan erat dengan kejadian diabetes tipe 2 jika tidak dicegah sejak dini (Sheikhpour dkk., 2020). Selain fisik, obesitas pada anak berhubungan dengan masalah psikososial, seperti risiko lebih besar untuk diintimidasi dan isolasi sosial sehingga anak akan menarik diri dari lingkungan sosial (Veri dkk., 2021)

Upaya pencegahan obesitas pada anak-anak dianggap lebih efektif daripada pengobatan setelah timbulnya masalah. Dengan memberikan edukasi gizi sejak dini, diharapkan anak-anak dapat membentuk pola makan yang sehat sepanjang hidup mereka. Pencegahan obesitas dengan pemilihan jajanan yang sehat dan aktivitas fisik yang rutin dapat disebar melalui metode pembelajaran yang interaktif dan menarik bagi anak-anak, yakni *role play* HESTY. Penggunaan metode edukasi yang kreatif seperti "HESTY: *Healthy Snack Tasty*" dapat menjadi cara efektif untuk menyampaikan informasi tentang gizi dan membuatnya lebih mudah dipahami oleh anak-anak.

Selain itu, berdasarkan teori Wyatt dan Looper yang memodifikasi Teori Belajar Edgar Dale mengenai Kerucut Pengalaman (*Cone of Experience*) dalam Afriyose (2023), menekankan bahwa 90% pembelajaran akan efektif jika anak terlibat secara langsung atau nyata, seperti bermain peran (*role play*), melakukan simulasi, dan mengerjakan hal-hal yang nyata.

Peneliti memilih tempat penelitian di Sekolah Dasar Negeri Tamansari I dan di Sekolah Dasar Negeri Jetis 1, yang terletak di Kota Yogyakarta. Hal ini berdasarkan data prevalensi IMT/U pada anak umur 5-12 tahun untuk daerah perkotaan menurut SKI (2023) bahwa prevalensi *overweight* dan obesitas lebih tinggi, yakni 21,6% dibandingkan dengan prevalensi nasional, yakni 7,8%.

Selain itu, berdasarkan data Penjaringan Kesehatan Anak Sekolah tahun 2024 oleh Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta, jumlah anak sekolah di Kecamatan Jetis yang memiliki status gizi obesitas dan gemuk sebanyak 627 orang, sehingga persentase anak yang mengalami obesitas dan gemuk adalah 12,07% lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi nasional menurut SKI (2023), yakni 7,8%.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, Sekolah Dasar Negeri Jetis 1 belum memiliki program pencegahan terkait obesitas. Meski demikian, Sekolah Dasar Negeri Jetis 1 pernah bekerja sama dengan Badan POM terkait Pangan Jajanan Anak Sekolah yang disampaikan melalui penyuluhan menggunakan metode ceramah. Menurut teori Helmiati (2012) metode ceramah lebih efisien dan sederhana, tetapi seringkali responden cenderung pasif yang dapat menciptakan suasana edukasi gizi yang monoton dan peserta cepat merasa bosan. Untuk itu, pemilihan metode ceramah menjadi metode dalam kelompok kontrol di penelitian ini.

Penjabaran tersebut menjadi latar belakang peneliti untuk melakukan penelitian Pengaruh Edukasi Gizi dengan Metode *Role play* 'HESTY: *Healthy Snack Tasty*' terhadap Pengetahuan dan Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh edukasi gizi melalui metode *role play* HESTY terhadap tingkat pengetahuan dan aktivitas fisik pada siswa SD?

2. Bagaimana efektivitas edukasi gizi dengan metode *role play* HESTY dibandingkan dengan metode ceramah terhadap tingkat pengetahuan dan aktivitas fisik pada siswa SD?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penggunaan metode *role play* HESTY dalam edukasi gizi terhadap pengetahuan dan aktivitas fisik pada siswa SD.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui peningkatan pengetahuan siswa SD sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan metode *role play* HESTY.
- b. Diketahui peningkatan aktivitas fisik siswa SD sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan metode *role play* HESTY.
- c. Diketahui peningkatan pengetahuan siswa SD sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan metode ceramah.
- d. Diketahui peningkatan aktivitas fisik siswa SD sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan metode ceramah.
- e. Diketahui efektivitas penggunaan metode *role play* HESTY dibandingkan dengan metode ceramah dalam edukasi gizi terhadap pengetahuan dan aktivitas fisik siswa SD.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup dalam penelitian ini termasuk dalam bidang gizi dengan cakupan penelitian gizi masyarakat, yaitu metode edukasi dan pendidikan gizi terkait jajanan sehat dan aktivitas fisik untuk mencegah obesitas yang digunakan dalam kegiatan.

E. Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman peneliti.

b. Bagi Institusi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Menambah pengetahuan serta sebagai sumber informasi di perpustakaan khususnya dalam bidang ilmu gizi.

2. Manfaat Praktik

Secara praktisi penelitian ini dapat bermanfaat:

a. Bagi Sekolah

Memberikan informasi mengenai manfaat dan pentingnya edukasi gizi terkait pencegahan obesitas terhadap pengetahuan siswa Sekolah Dasar, serta sebagai inovasi untuk dijadikan program kesehatan yang berkelanjutan di sekolah.

b. Bagi Siswa Sekolah Dasar

Memberikan pengetahuan tentang pencegahan obesitas dengan jajanan sehat dan aktivitas fisik pada siswa SD.

F. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang Pengaruh Edukasi Gizi dengan Metode *Role play* 'HESTY: *Healthy Snack Tasty*' sebagai Media Preventif Obesitas terhadap Pengetahuan dan Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar, memiliki beberapa kesamaan dengan penelitian sebelumnya diantaranya sebagai berikut:

1. Suprpto, Izahrofi Qidriabela. (2022). Efektivitas Penggunaan Media Video Gizi Seimbang Sebagai Media Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dasar. Pada penelitian tersebut memiliki persamaan pada variabel penelitian, yaitu pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar serta sama-sama menggunakan eksperimen semu. Memiliki perbedaan pada media, yaitu menggunakan media video dan materi pemberian edukasi gizi berupa gizi seimbang.
2. Syafa'ah, Mauludatus. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi dengan Metode *Roleplay* terhadap Pengetahuan tentang Obesitas pada Anak Usia 12-14 Tahun. Pada penelitian tersebut memiliki persamaan pada metode penelitian, yaitu *role play* pada usia 12-14 tahun serta permasalahan yang diangkat terkait obesitas. Memiliki perbedaan

pada desain penelitian, yakni *Pre Experiment* dan rancangan penelitian *One Grup Pre-test-Post-test Design*.

3. Aryanti, Niken Wahyu. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Flipchart Planner Terhadap Pengetahuan, Perilaku, Dan Aktivitas Fisik Pada Siswa SMA *Overweight* Dan Obesitas. Pada penelitian tersebut memiliki persamaan pada variabel terikat, yakni pengetahuan dan aktivitas fisik, dan sampel penelitian, yakni *overwhight* dan obesitas. Memiliki perbedaan pada jenis penelitian pre-experimental, variabel bebas, yakni media *flipchart*.
4. Madyastuti, dkk. (2022). Pengaruh Media *Flash Card* terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Pencegahan COVID-19 pad Anak Prasekolah. Pada penelitian tersebut memiliki persamaan pada jenis penelitian, yakni media yang digunakan pada kelompok perlakuan berupa kartu permainan dan variabel bebas yang diukur berupa pengetahuan pencegahan kesehatan. Memiliki perbedaan pada metode yang digunakan, yakni *One-Group Pra-Post test design* dan topik penelitian COVID-19.
5. Ravin, Donny Aprial. (2019). Perbandingan Efektifitas Penyuluhan Metode Ceramah dan *Role playing* terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswi tentang Anemia Gizi Di SMPN 12 Padang Tahun 2019. Pada penelitian tersebut memiliki persamaan pada jenis penelitian *quasi experiment*, desain penelitian *pre-test-post-test with control group*, variabel bebas, yakni metode ceramah dan *role playing*, dan variable

terikat, yakni pengetahuan. Memiliki perbedaan pada topic penelitian anemia gizi dan sampel penelitian siswi SMPN.