

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia merupakan negara yang berfokus pada pemecahan masalah gizi pada anak. Data terbaru menunjukkan bahwa Indonesia mengalami TBM (tiga beban masalah gizi) yang parah dan mencatat pertumbuhan kelebihan berat badan dan obesitas yang drastis, termasuk di kalangan rumah tangga berpenghasilan rendah (Ibtasam, 2021). Hal ini menjadi permasalahan yang sering muncul dikalangan masyarakat dikarenakan pola konsumsi yang buruk. Selain itu, permasalahan gizi juga bisa diakibatkan karena permasalahan ekonomi, seperti sulitnya pemenuhan akan gizi seimbang. Meski demikian, permasalahan gizi pada anak tetap dilihat dari banyak aspek, lantaran masalahnya bukan hanya pada kurangnya gizi, namun juga kelebihan gizi sehingga mengakibatkan adanya kegemukan atau obesitas. Permasalahan dari keduanya sama - sama tidak baik untuk pertumbuhan generasi masa depan.

Dilihat dari kebiasaan makan siswa di sekolah dasar, mereka cenderung lebih menyukai makanan manis yang mengandung banyak gula serta bahan-bahan lain yang kurang baik jika dikonsumsi dalam jumlah berlebihan. Pola makan menjadi perilaku fundamental yang berpengaruh langsung terhadap keadaan gizi individu, karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi dapat mempengaruhi asupan gizi sehingga berdampak pada kondisi kesehatan (Fauziyyah *et al.*, 2021). Kemasan dari makanan instan yang banyak beredar dimasyarakat juga dikemas dengan sangat menarik, sehingga

membuat anak-anak lebih memilih mengkonsumsi makanan ataupun minuman tersebut. Pada saat ini, pola makan anak sudah mengarah ke pola makan cepat saji dimana makanan cepat saji mengandung banyak kalori dan menyebabkan anak menjadi obesitas (Widyantari *et al.*, 2018).

Status gizi anak berdasarkan umur 5-18 tahun dikelompokkan menjadi tiga kelompok umur yaitu 5-12 tahun, 13-15 tahun dan 16-18 tahun. Dasar indikator status gizi yang digunakan untuk kelompok umur ialah pengukuran antropometri berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) yang diukur dalam bentuk indeks tinggi badan menurut umur (TB/U) dan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U). Dilihat dari permasalahan status gizi anak, kelompok umur yang rentan menjadi permasalahan gizi pada anak yaitu umur 5-12 tahun. Hal ini dikarenakan anak pada usia tersebut sedang masa pertumbuhan yang mana lebih menyukai makanan dan minuman tidak sehat yang berlebihan sehingga sulit mengontrol berat badan. Kebiasaan mengkonsumsi junk food atau jajanan tidak sehat yang mengandung bahan seperti pemanis buatan, minyak goreng yang digunakan berkali-kali, dan bahan penyedap rasa lainnya merupakan jajanan yang dapat menjadi salah satu penyebab peningkatan berat badan (Rizona *et al.*, 2020).

Prevalensi status gizi anak usia 5-12 tahun di Indonesia masih cukup tinggi untuk status gizi dengan kategori gemuk dan obesitas. Secara nasional pada anak usia 5-12 tahun antara lain status gizi anak yang sangat kurus sebanyak 2,4%, anak kurus sebanyak 6,8%, anak gemuk sebanyak 10,8% dan anak yang obesitas sebanyak 9,2% (Riskes, 2018).

Salah satu provinsi di Indonesia yang memiliki tingkat status gizi diatas rata-rata nasional adalah Provinsi DIY. Pada status gizi sangat kurus persentasenya memang lebih kecil dibanding nilai rata-rata nasional. Namun dalam permasalahan status gizi angka gemuk dan obesitas memiliki presentase diatas rata-rata nasional. Berdasarkan data Riskesdas 2018, presentase anak dengan kategori gemuk di Provinsi DIY lebih besar dari pada nasional, dimana untuk persentase Provinsi DIY sebesar 10,9%, dan persentase nasional diangka 10,8%. Adapun status gizi dengan kategori obesitas di Provinsi DIY lebih besar dari status gizi di nasional. Presentase obesitas di Provinsi DIY yaitu 10,2% dan presentase nasional diangka 9,2%. Sedangkan status gizi Provinsi DIY dalam kategori kurus adalah 6,5%, dimana angka tersebut hampir mendekati angka nasional yaitu 6,8%.

Provinsi DIY sendiri terdapat 5 Kabupaten/Kota diantaranya adalah Kabupaten Kulon Progo, Kabupaten Bantul, Kabupaten Gunung Kidul, Kabupaten Sleman dan Kota Yogyakarta. Berdasarkan data Riskesdas 2018, Kabupaten Sleman berhasil menekan angka status gizi kategori sangat kurus menjadi 1,26% dan menjadi yang terkecil dibandingkan Kab/Kota yang lain di Provinsi DIY. Namun pada kategori gemuk dan obesitas memiliki angka yang tergolong tinggi, dimana pada kategori gemuk tercatat 11,56% dan obesitas berada di angka 10,98%. Angka tersebut berada di atas rata-rata Provinsi DIY, yang mana masing-masing 10,9% dan 10,2%.

Tingginya prevalensi masalah gizi pada anak usia 5-12 tahun di Kabupaten Sleman harus mendapatkan perhatian yang serius, sehingga

dibutuhkan berbagai langkah untuk mengatasi atau mengurangi angka masalah gizi. Salah satu pendekatannya adalah dengan memberikan pendidikan dan penyuluhan kepada anak-anak dalam kelompok usia tersebut. Akademisi kesehatan maupun insan kesehatan sering menggunakan penyuluhan. Penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan pada siswa, terutama anak Sekolah Dasar (Oematan *et al.*, 2023).

Permasalahan gizi pada anak usia 5-12 tahun atau bisa dikatakan usia anak sekolah merupakan permasalahan perilaku individu, karena karakteristik anak-anak dengan orang dewasa sangat berbeda. Masalah gizi sebenarnya lebih berkaitan dengan cara seseorang berperilaku, karena setiap orang memiliki hak untuk memilih pola konsumsi makanan mereka. Pola makan anak sangat diperlukan penanganan yang serius karena hal ini mempengaruhi status pertumbuhan, perkembangan, dan kecerdasan otak yang optimal untuk anak (Azizah & Rizana, 2023). Dibutuhkan berbagai pendekatan untuk meningkatkan kesadaran anak usia sekolah akan pentingnya mengonsumsi buah dan sayur secara teratur. Sehingga perilaku pola makan yang baik perlu adanya pendekatan yang lebih intensif untuk memperbaiki pola makan yang buruk terlebih anak usia tersebut masih sangat berpotensi untuk diarahkan. Edukasi tentang pentingnya sayur dan buah untuk kesehatan juga dapat membantu mengubah sikap anak terhadap jenis makanan tersebut.

Perlu adanya suatu penyuluhan maupun edukasi kepada anak sekolah untuk menyampaikan pedoman gizi seimbang. Pedoman gizi seimbang dipilih karena berisi tentang susunan menu makan sehari-hari yang mengandung zat

gizi lengkap guna memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Selain itu, juga ada pedoman perilaku hidup bersih dan sehat serta beberapa hal yang berkaitan dengan aktivitas fisik. Konsumsi gizi seimbang telah diatur melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes) Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Tujuan dari penyuluhan tersebut untuk memberi pengetahuan terkait gizi seimbang dan mengarahkan anak-anak tersebut pada perilaku akan konsumsi pola makan yang sehat. Namun jika sekedar memberikan penyuluhan, anak-anak cenderung merasa bosan. Maka dari itu diperlukan adanya media pendukung penyuluhan. Salah satu media yang bisa menarik minat anak-anak adalah media yang bersifat permainan. Berdasarkan hal tersebut, maka penulis juga menggunakan media yang bersifat permainan. Media edukasi sangat memengaruhi suatu proses pembelajaran, terutama yang masih duduk di bangku sekolah dasar. Salah satu media penunjang belajar yang telah terbukti dapat menarik perhatian dan memotivasi siswa sekolah dasar untuk belajar adalah media papan permainan (*board game*) (Rizkha & Anggapuspa, 2022).

Adapun media yang digunakan adalah *Board Games Interactive* dimana media ini merupakan sebuah modifikasi dari berbagai jenis permainan *board game*. Setiap pemain akan dituntut untuk bisa menjawab pertanyaan seputar pengetahuan gizi seimbang agar dapat memenangkan permainan tersebut. Maka dari itu, secara tidak langsung permainan ini melatih pengetahuan anak-anak untuk lebih mengerti dan lebih paham akan gizi seimbang. Pada penelitian

ini, juga dibandingkan dengan media lain yaitu buku saku (Eliana & Solikhah, 2013).

Menurut penelitian Rahmawati & Tayong siti (2022), ada hubungan positif antara intervensi media permainan ular tangga terhadap pengetahuan dan sikap terkait zat gizi pada buah dan sayur pada siswa SDN II Karangampel Kidul. Melalui hasil tersebut menunjukkan bahwa media yang bersifat permainan dapat menjadi penunjang yang sangat baik bagi pembentukan pengetahuan dan sikap anak usia sekolah mengenai gizi seimbang.

Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan oleh (Resta Yuningsih, 2022), dari studi literatur yang dilakukannya, terdapat hasil bahwa media bergambar dan permainan lebih efektif dan berarti dalam meningkatkan pengetahuan daripada metode ceramah. Tentunya media bergambar dan permainan mempunyai daya tarik tersendiri bagi anak-anak, sehingga wajar jika mereka menyukainya.

Jika melihat dari kedua penelitian sebelumnya, maka media yang bersifat permainan dinilai efektif untuk digunakan sebagai pendukung edukasi atau penyuluhan gizi seimbang. Media juga diperlukan untuk membuat penyuluhan lebih mudah dan menarik, terutama bagi anak-anak. Untuk memastikan pemahaman yang lebih baik tentang gizi seimbang di masa mendatang, penting untuk memperhatikan keberlanjutan media yang digunakan.

Buku saku merupakan media yang mampu menyampaikan pesan kesehatan dalam bentuk buku berukuran kecil (10x14cm) yang berisi tulisan maupun gambar (Azadirachta & Sumarmi, 2018). Pada buku saku juga bisa

ditambahkan lembaran-lembaran kosong yang bisa menjadi catatan anak-anak ataupun checklist dari anjuran makanan yang harus dimakan ataupun kegiatan yang harus dilakukan. Buku saku dipilih karena dinilai sederhana, ringkas, dan tidak terlalu banyak memakan tempat. Buku saku juga memiliki keunggulan yaitu mudah dibawa kemana-mana, karena ukurannya yang kecil serta bisa dibaca kapanpun dan dimana saja serta sangat informatif (Astuti et al., 2020). Hal ini menjadikan buku saku sebagai media yang cocok untuk anak-anak usia sekolah.

Sebagian besar guru menyatakan bahwa kelebihan buku saku terletak pada *layout* buku yang menarik. Buku saku juga dinilai lebih fleksibel secara desain dan pembawaan isi, dimana lebih menyesuaikan pada sasaran pembacanya (Yuniarni et al., 2023). Pada penelitian tersebut, sasarannya adalah anak usia sekolah, maka secara tampilan dibuat lebih menarik dan menyesuaikan dunia anak-anak. Tampilan ini sangat penting agar anak-anak mempunyai minat atau ketertarikan untuk membacanya.

Mengingat pada uraian yang dibahas sebelumnya, bahwa Kecamatan Gamping sebagai wilayah yang akan dilakukan penelitian. Karena beberapa data yang dibahas sebelumnya adalah anak usia 5-12 tahun, maka sampel penelitian menggunakan anak-anak SD kelas 5 dari SDN Demak Ijo 01 dan SDN Nogotirto. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Penyuluhan Gizi Melalui *Board Games Interactive* dan Buku Saku Terhadap Pengetahuan & Sikap Mengenai Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan pada latar belakang, dapat dirumuskan beberapa rumusan masalah guna mempermudah dalam upaya pemecahan masalah. Adapun rumusan masalahnya adalah sebagai berikut :

1. Apakah terjadi peningkatan terhadap pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada siswa sekolah dasar setelah diberikan penyuluhan gizi dengan media *Board Games Interactive*?
2. Apakah terjadi peningkatan terhadap pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada siswa sekolah dasar setelah diberikan penyuluhan gizi dengan media Buku Saku?
3. Apakah penyuluhan gizi dengan media *Board Game Interactive* lebih efektif dibandingkan dengan media Buku Saku dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada siswa sekolah dasar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas pada media *Board Games Interactive* dibandingkan dengan media Buku Saku terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada siswa sekolah dasar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui peningkatan terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada siswa sekolah dasar setelah diberikan penyuluhan gizi dengan *Board Games Interactive*.

- b. Mengetahui peningkatan terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada siswa sekolah dasar setelah diberikan penyuluhan gizi dengan Buku Saku.
- c. Mengetahui efektivitas media *Board Game Interactive* dibandingkan dengan media Buku Saku terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada siswa sekolah dasar.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Lingkup keilmuan penelitian ini adalah ilmu gizi, yang mempelajari hubungan antara asupan nutrisi dengan kesehatan manusia, khususnya pada gizi anak-anak, terutama pada anak sekolah dasar yang berada dalam fase penting pertumbuhan dan perkembangan. Penelitian ini menekankan pada edukasi gizi masyarakat, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar terhadap pentingnya gizi seimbang melalui metode penyuluhan yang menarik, seperti menggunakan media *Board Game Interactive* dan Buku Saku. Diharapkan, penyuluhan ini dapat mendorong anak-anak untuk lebih peduli terhadap pola makan sehat dan memperhatikan dampaknya bagi kesehatan. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan menciptakan perubahan perilaku yang mendukung kesehatan jangka panjang, tidak hanya pada anak-anak, tetapi juga pada keluarga dan lingkungan sekitar mereka.

E. Manfaat Penelitian

Dengan adanya tujuan dari suatu penelitian, tentunya akan didapat manfaat dari penelitian tersebut. Adapun penelitian ini dapat bermanfaat secara

teoritis dan juga secara praktis. Manfaat teoritis adalah untuk pihak-pihak yang berkaitan dengan dunia pendidikan seperti para akademisi. Sedangkan manfaat praktis untuk para *stakeholder* atau pemerintah serta masyarakat.

1. Manfaat Teoritis

Bagi para akademisi, penelitian ini bisa dijadikan salah satu acuan ataupun bahan pertimbangan untuk penelitian lain. Selain itu juga bisa menjadi bahan literasi tambahan guna menambah wawasan dalam permasalahan ekonomi regional.

- a. Bagi peneliti, penelitian ini bagi penulis sebagai penambah wawasan dan juga pengalaman dalam mengembangkan media penyuluhan gizi untuk lebih baik.
- b. Bagi para akademisi khususnya mahasiswa jurusan gizi, penelitian ini dapat digunakan sebagai update informasi, utamanya perihal penyuluhan gizi.
- c. Adapun untuk peneliti atau penulis lain, penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan maupun pembanding untuk penelitian-penelitian selanjutnya, agar bisa lebih inovatif dan kreatif mengembangkan sebuah sistem penyuluhan gizi yang lebih efektif dan efisien.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi para siswa SD terkait dapat menggunakan kembali media yang telah disampaikan, karena di desain untuk berkelanjutan. Selain itu, untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai gizi seimbang.

- b. Bagi para penyuluh gizi, media ini juga bisa digunakan oleh para penyuluh gizi sebagai bentuk inovasi baru dalam penyuluhan gizi maupun yang lainnya.
- c. Bagi pemerintah, media ini juga menjadi inovasi baru yang memungkinkan untuk diterapkan ataupun sebagai peluang kerjasama dengan akademisi maupun pihak terkait untuk digunakan dalam berbagai penyuluhan gizi maupun yang lain.

F. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai “Efektivitas Penyuluhan Gizi Melalui *Board Games Interactive* dan Buku Saku Terhadap Pengetahuan & Sikap Mengenai Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar” belum pernah dilakukan. Beberapa penelitian mengenai media penyuluhan gizi yang telah dilakukan diantaranya ialah:

1. (Selviyanti *et al.*, 2019) dengan judul “Penyuluhan Gizi dengan Media *Flashcard* terhadap Pengetahuan Pesan Umum Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah”. Jenis penelitian ini *quasi experiment* dengan model rancangan *pre-test and post-test control group design* di SDN Cikoneng 1 siswa kelas V sejumlah 23 orang sebagai kelompok perlakuan dan SDN H. Agus Salim sejumlah 46 orang sebagai kelompok kontrol. Uji statistic yang digunakan yaitu uji t-Dependen dan uji Man Whitney. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total *sampling*. Variable bebas dari penelitian ini adalah *flashcard* dan *leaflet*. Variabel terikat penelitian ini adalah pengetahuan gizi seimbang pada siswa sekolah. Persamaan

penelitian adalah materi yang disampaikan yaitu mengenai gizi seimbang, jenis penelitian salah satu variable terikatnya yaitu pengetahuan gizi seimbang, dan uji statistic yang digunakan. Sedangkan perbedaannya yaitu media yang digunakan, subjek penelitian, lokasi penelitian dan salah satu variable terikatnya yaitu sikap gizi seimbang.

2. (Adiba *et al.*, 2020) dengan judul “Efektivitas Permainan Ular Tangga Sebagai Media Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa Di SDN Landungsari 1 Kabupaten Malang”. Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen berupa *One Group Pretest Posttest*. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa di SDN Landungsari 1 Kabupaten Malang. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas III berjumlah 35 anak yang dipilih secara *purposive sampling*. Instrument pengukuran pengetahuan berupa tes pengetahuan (*pre-test dan post-test*). Analisis yang dilakukan adalah uji *paired sample T-Test* dengan taraf signifikan sebesar 0,05. Persamaan penelitian adalah materi yang disampaikan yaitu mengenai gizi seimbang, jenis penelitian salah satu variable terikatnya yaitu pengetahuan gizi seimbang.. Sedangkan perbedaannya yaitu media yang digunakan, subjek penelitian dan lokasi penelitian.
3. (Hidayah *et al.*, 2021) dengan judul “Efektivitas Penyuluhan Gizi melalui Roda Putar dan *Leaflet* terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar”. Jenis penelitian ini *quasi experiment* dengan *desain pre test post test with control group design*. Subjek penelitian ini

adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri di wilayah kota Yogyakarta yang dipilih secara random dengan memperhatikan homogenitas strata sekolah, masing-masing sebanyak 28 siswa. Uji statistic yang digunakan adalah uji *independent samples t-test* dan uji *paired samples t-test*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Variabel bebas dari penelitian ini adalah roda putar dan *leaflet*. Variabel terikat dari penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang. Persamaan penelitian adalah materi yang disampaikan yaitu mengenai gizi seimbang, jenis penelitian, salah satu uji statistic yang digunakan, dan variable terikatnya yaitu mengenai pengetahuan dan sikap gizi seimbang. Sedangkan perbedaannya yaitu media yang digunakan, subjek penelitian, dan lokasi penelitian.

G. Produk yang Dihasilkan

Karakteristik, fungsi, dan keunggulan produk yang dihasilkan terdapat pada tabel berikut.

Nama Produk	<i>Board Games Interactive dan Buku Saku</i>
Karakteristik	Menyajikan informasi dan edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang sebagai langkah pencegahan obesitas, dengan mengacu pada panduan isi piringku yang memberikan arahan tentang komposisi makanan yang ideal dan proporsional untuk mencapai kesehatan optimal

Fungsi	Sebagai media edukasi bagi siswa sekolah dasar, materi ini bertujuan untuk memperluas pengetahuan dan wawasan mereka mengenai pencegahan obesitas melalui konsep isi piringku
Keunggulan	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="632 555 1359 925">• <i>Board Games Interactive</i> Media ini menggunakan permainan sebagai sarana edukasi, yang lebih menarik dan menyenangkan bagi anak-anak. Karena permainan dapat membangkitkan minat dan rasa ingin tahu, anak-anak lebih cenderung terlibat aktif dan memahami materi dengan cara yang lebih santai.<li data-bbox="632 925 1359 1227">• <i>Buku Saku</i> Buku saku disusun secara menarik dengan gambar, ilustrasi, dan informasi yang mudah dicerna. Buku ini bersifat praktis dan dapat digunakan oleh anak secara mandiri atau bersama orang tua di rumah.