

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Obesitas pada anak merupakan masalah kesehatan masyarakat yang semakin meningkat secara signifikan di tingkat global, termasuk di Indonesia. Kondisi ini menimbulkan keprihatinan mendalam karena berkontribusi pada berbagai risiko kesehatan jangka panjang yang dapat memengaruhi perkembangan dan kesejahteraan anak di masa depan (Ardani, 2023). Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi kegemukan dan obesitas mencapai sekitar 19,7% pada anak usia 5–12 tahun (Kementerian Kesehatan, 2023). Adapun data dari Dinas Kesehatan DIY tahun 2024 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada anak sekolah dasar di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sebesar 10,83%. Permasalahan obesitas pada anak sekolah dasar tertinggi terdapat di Kabupaten Bantul, dengan prevalensi mencapai 15,34%. Sejalan dengan kondisi tersebut, SD Negeri 1 Kadipiro dan SD Negeri Ngrukeman yang berada di Kabupaten Bantul juga memiliki siswa dengan status gizi obesitas, sehingga kedua sekolah dipilih sebagai lokasi penelitian karena sesuai dengan fokus penelitian mengenai upaya pencegahan obesitas pada anak sekolah dasar.

Obesitas pada anak usia dini merupakan masalah serius karena berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan sosial anak. Anak dengan obesitas berisiko mengalami penyakit seperti diabetes tipe 2, jantung, hipertensi, dan gangguan tidur. Selain itu, mereka rentan mengalami gangguan

mental seperti rendah diri dan depresi, serta berisiko mengalami perundungan yang menghambat perkembangan sosial. Data global juga menunjukkan bahwa prevalensi obesitas anak terus meningkat (Ardani, 2023).

Berbagai faktor yang saling berinteraksi menjadi penyebab utama obesitas pada anak, yaitu faktor lingkungan, pelayanan kesehatan, genetika, dan perilaku. Dari sisi lingkungan, gaya hidup modern yang minim aktivitas fisik berperan besar dalam meningkatkan risiko obesitas. Anak-anak saat ini lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar televisi, ponsel, komputer, atau tablet dibandingkan melakukan aktivitas fisik di luar ruangan. Pola konsumsi makanan tinggi kalori, seperti makanan cepat saji dan olahan, juga memperburuk kondisi ini. Peran keluarga sangat penting karena anak-anak cenderung meniru kebiasaan makan dan gaya hidup yang diterapkan di rumah.

Selain itu, pelayanan kesehatan masyarakat, khususnya edukasi dan penyuluhan gizi, masih terbatas. Banyak orang tua dan anak belum menerima informasi yang cukup mengenai pentingnya gizi seimbang dan bahaya obesitas. Faktor genetik juga berkontribusi, terutama pada anak yang memiliki riwayat keluarga dengan obesitas. Kondisi fisiologis dan metabolik yang diwariskan dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Namun, meskipun faktor genetik dan lingkungan berperan, tidak semua anak dengan risiko tersebut mengalami obesitas (Saraswati *et al.*, 2021).

Dari berbagai faktor penyebab yang ada, perilaku makan memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap terjadinya obesitas, khususnya pada anak usia sekolah dasar. Pola makan yang didominasi oleh asupan tinggi kalori,

lemak, karbohidrat, kolesterol, dan natrium namun rendah serat, seperti makanan cepat saji, dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam asupan gizi dan menjadi salah satu faktor risiko utama terjadinya obesitas pada anak (Sriwahyuni *et al.*, 2021). Anak-anak sering kali belum memiliki pemahaman yang baik mengenai apa yang disebut makanan sehat, dan kebiasaan jajan sembarangan atau memilih makanan berdasarkan rasa tanpa mempertimbangkan nilai gizi menjadi tantangan tersendiri. Kurangnya kontrol terhadap asupan harian serta tidak adanya kebiasaan makan teratur dan bergizi seimbang memperbesar risiko obesitas sejak dini (Verduci *et al.*, 2022).

Sebagai bentuk upaya untuk mengatasi permasalahan ini, pemerintah Indonesia telah mengembangkan pedoman gizi seimbang melalui kampanye Isi Piringku. Prinsip ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya mengonsumsi makanan dalam proporsi yang tepat antara karbohidrat, protein, sayur, dan buah dalam setiap kali makan. Banyak siswa belum memahami bagaimana menerapkan prinsip Isi Piringku dalam praktik sehari-hari, baik di rumah maupun di sekolah. Pengetahuan dan sikap mereka terhadap pemilihan makanan masih tergolong rendah. Selain itu, siswa sekolah dasar juga belum sepenuhnya merasakan manfaat dari kebijakan tersebut karena implementasinya yang belum maksimal, disertai dengan berbagai permasalahan seperti pola makan yang kurang sehat, perilaku hidup bersih dan sehat yang belum konsisten, serta munculnya penyakit yang berkaitan dengan gizi (Anggraeni *et al.*, 2023).

Oleh karena itu, diperlukan langkah-langkah pencegahan untuk menghindari terjadinya obesitas pada anak dengan memberikan pendidikan kesehatan sejak usia dini. Menurut Jean Piaget, seorang tokoh psikologi perkembangan, terdapat tahapan dalam perkembangan kognitif, salah satunya adalah tahap operasional konkret yang umumnya dialami oleh anak usia 7 hingga 11 tahun atau usia sekolah dasar. Pada fase ini, anak mulai mampu berpikir logis terhadap hal-hal yang bersifat nyata dan konkret, meskipun masih memiliki keterbatasan dalam memahami konsep yang abstrak (Fatmawati, Amini and Nurzannah, 2025). Pada masa ini, kemampuan berpikir mereka semakin berkembang sehingga pengetahuan yang diberikan dapat menjadi landasan pembentukan kebiasaan makan yang sehat. Dengan demikian, pemberian edukasi gizi kepada siswa sekolah dasar menjadi strategi penting dalam upaya perbaikan status gizi. Dalam proses penyampaian edukasi, penggunaan media pembelajaran sangat membantu agar materi yang disampaikan lebih mudah dipahami. Anak-anak pada usia ini sangat dipengaruhi oleh imajinasi dan kreativitas, gemar membaca, serta suka bercerita, sehingga media yang menarik dan interaktif akan sangat efektif digunakan.

Berbagai media edukasi telah digunakan dalam penyuluhan mengenai Isi Piringku, seperti *leaflet*, poster, *booklet*, video edukasi, dan buku saku. Studi yang dilakukan Damayanti dan Sumekar (2021), yang menyatakan bahwa penyuluhan menggunakan *leaflet* tidak menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap ($p > 0,05$) (Damayanti and Sumekar, 2021). Hal

ini menunjukkan perlunya media yang lebih menarik dan mudah dipahami anak-anak agar informasi gizi dapat lebih melekat dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu media edukatif yang dapat digunakan dalam pendidikan gizi adalah buku saku. Buku saku merupakan media cetak berukuran kecil yang berisi informasi penting secara ringkas, jelas, dan mudah dipahami. Media ini dirancang agar mudah dibawa ke mana saja, sehingga memungkinkan untuk dibaca secara berulang. Karakteristik tersebut menjadikan buku saku sebagai alat bantu yang efektif dalam proses pembelajaran, termasuk dalam penyuluhan gizi. Penelitian yang dilakukan oleh (Eliana and Solikhah, 2013) menunjukkan bahwa penggunaan buku saku efektif meningkatkan pengetahuan gizi anak kelas 5 Sekolah Dasar Muhammadiyah Dadapan, Desa Wonokerto, Kecamatan Turi, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Penelitian oleh (Rosnah *et al.*, 2022) juga menunjukkan konseling gizi dengan menggunakan buku saku pada anak SD yang mengalami obesitas memberikan perubahan signifikan pada pengetahuan gizi serta asupan energi, protein, dan karbohidrat. Efektivitas ini didukung oleh penyajian materi yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik pembaca, serta desain yang menarik secara visual. Oleh karena itu, penggunaan buku saku sebagai media penyuluhan gizi berpotensi besar untuk diterapkan pada anak usia sekolah dasar, yang memerlukan pendekatan pembelajaran yang sederhana, visual, dan mudah dicerna. Namun, masih sedikit penelitian yang mengkaji penggunaan media buku saku dalam konteks penyuluhan gizi khususnya tentang isi piringku.

Melihat pentingnya penyampaian informasi gizi yang tepat dan menarik bagi anak-anak, penelitian ini telah dilakukan dengan menggunakan media buku saku "PIRING SEHAT" yang dirancang sebagai media penyuluhan gizi berisi informasi mengenai prinsip Isi Piringku dengan bahasa yang sederhana, ilustrasi yang menarik, serta pendekatan yang sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penggunaan media buku saku "PIRING SEHAT" dibandingkan media leaflet dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap pemilihan makanan sesuai prinsip Isi Piringku pada siswa sekolah dasar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan gizi menggunakan media buku saku maupun leaflet sama-sama mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa secara signifikan sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,001$). Namun, berdasarkan hasil uji efektivitas, media buku saku "PIRING SEHAT" terbukti lebih efektif dibandingkan media leaflet dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai prinsip Isi Piringku ($p = 0,006$). Sementara itu, pada aspek sikap pemilihan makanan, media buku saku dan media leaflet memiliki efektivitas yang relatif sama karena tidak terdapat perbedaan peningkatan sikap yang signifikan antara kedua kelompok ($p = 0,235$).

Berdasarkan hasil tersebut, media buku saku "PIRING SEHAT" dapat menjadi salah satu alternatif media edukasi gizi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai prinsip Isi Piringku. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah, tenaga kesehatan, dan pihak terkait dalam mengembangkan media

penyuluhan gizi yang lebih menarik, mudah dipahami, dan sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar.

B. Rumusan Masalah

Apakah penggunaan media buku saku "PIRING SEHAT" lebih efektif dibandingkan dengan *leaflet* sebagai media penyuluhan gizi dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap pemilihan makanan sesuai prinsip Isi Piringku sebagai pencegahan obesitas pada siswa sekolah dasar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas penggunaan media buku saku "PIRING SEHAT" dalam penyuluhan gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pemilihan makanan sesuai prinsip Isi Piringku sebagai upaya pencegahan obesitas pada siswa sekolah dasar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai prinsip Isi Piringku sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media buku saku "PIRING SEHAT"
- b. Mengetahui tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai prinsip Isi Piringku sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media *leaflet* "PIRING SEHAT"

- c. Mengetahui sikap siswa sekolah dasar mengenai prinsip Isi Piringku sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media buku saku "PIRING SEHAT".
- d. Mengetahui sikap siswa sekolah dasar mengenai prinsip Isi Piringku sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media *leaflet* "PIRING SEHAT".
- e. Mengetahui efektivitas media buku saku "PIRING SEHAT" dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang prinsip Isi Piringku.
- f. Mengetahui efektivitas media buku saku "PIRING SEHAT" dalam meningkatkan sikap pemilihan makanan sesuai prinsip Isi Piringku.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup bidang gizi masyarakat terkait penggunaan media buku saku "PIRING SEHAT" dalam penyuluhan gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pemilihan makanan sebagai upaya pencegahan obesitas pada siswa sekolah dasar.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bahan kajian untuk penelitian lain, baik dengan topik yang sama ataupun berbeda.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan wawasan di bidang gizi masyarakat terutama pada edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar dalam pencegahan obesitas.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah Dasar

Menambah inovasi baru mengenai media edukasi gizi pada siswa sekolah dasar terutama mengenai Isi Piringku.

b. Bagi anak Sekolah Dasar

Melalui penelitian ini diharapkan dengan penggunaan media buku saku “PIRING SEHAT” sebagai media untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap pemilihan makanan sesuai prinsip Isi Piringku sebagai upaya pencegahan obesitas pada siswa sekolah dasar.

F. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini disusun dengan merujuk pada beberapa penelitian sebelumnya yang memiliki kesamaan dalam topik kajian dan media yang digunakan. Meskipun demikian, terdapat perbedaan dalam aspek subjek penelitian, fokus materi, dan pendekatan analisis yang diterapkan. Rangkuman beberapa penelitian yang relevan dan sejenis dengan penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	(Supiyah and Aprizal Ponda, 2022). “Pengaruh Pendidikan Media Buku Saku “Isi Piringku” terhadap Pengetahuan dan Perilaku Ibu Siswa Sekolah Dasar”	- Media buku saku - Materi Isi Piringku - Desain <i>pretest-posttest</i>	Subjek penelitian adalah ibu siswa SD
2.	(Da Costa, Sembiring and Peni, 2023). “Pemberian Edukasi Gizi dan Psikologi Perkembangan Anak kepada Orangtua Siswa di SD Inpres Oepura 3 Kota Kupang”	- Media buku saku - Desain <i>pretest-posttest</i>	- Materi mencakup gizi seimbang dan psikologi perkembangan anak - Subjek adalah orang tua dan siswa SD
3.	(Auliya Rahmy, 2020). “Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman”	- Materi Isi Piringku - Subjek siswa SD - Desain <i>pretest-posttest</i>	Media edukasi yang digunakan adalah <i>slide share</i>

Berdasarkan telaah terhadap tiga penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa penelitian berjudul “Efektivitas Penggunaan Media Buku Saku “PIRING SEHAT” dalam Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Pemilihan Makanan sesuai Prinsip Isi Piringku sebagai Upaya Pencegahan Obesitas pada Siswa Sekolah Dasar” belum pernah dilakukan. Penelitian ini memiliki keunikan tersendiri karena menggunakan media buku saku “PIRING SEHAT” yang secara khusus dikembangkan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap pemilihan makanan siswa sesuai prinsip Isi Piringku dengan tujuan pencegahan

obesitas. Selain itu, penelitian ini menitikberatkan pada subjek langsung yaitu siswa SD dan mengukur perubahan sikap secara spesifik, yang membedakannya dari penelitian terdahulu yang umumnya berfokus pada pengetahuan atau melibatkan orang tua sebagai sasaran edukasi.