

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Indonesia merupakan salah satu bangsa yang besar, dan memiliki sumber daya pangan dan sumber daya manusia yang sangat banyak. Salah satu calon sumber daya manusianya adalah anak yang duduk di bangku sekolah. Anak sekolah merupakan salah satu investasi yang dimiliki bangsa saat ini, dan mereka merupakan salah satu generasi penerus bangsa untuk memajukan bangsa ini. Menurut Hardinsyah & Supriasa (2016) anak sekolah adalah kalangan anak yang memiliki usia antara 6-12 tahun. Anak usia sekolah akan memulai sejarah baru dalam masa kehidupannya yang nanti dapat mengubah sikap dan tingkah laku mereka (Walansendow *et al.*, 2016). Pada anak usia sekolah perkembangan yang dialaminya akan berjalan sangat pesat (Dewi *et al.*, 2020). Saat usia ini anak-anak sangat membutuhkan asupan gizi yang baik dan sesuai dengan kebutuhannya untuk membantu aktivitas dan tumbuh kembangnya.

Asupan gizi yang baik dengan kualitas dan kuantitas yang tepat sangat diperlukan agar tumbuh kembang anak dapat maksimal. Pemberian asupan makanan yang sehat dan bergizi pada anak sering kali memiliki kendala dan berjalan tidak sempurna karena faktor yang bisa memengaruhinya adalah faktor ketersediaan pangan yang disediakan oleh orang tua, serta faktor lingkungan sekitar yang kerap kali anak sekolah ini mengonsumsi makanan jajanan yang dijual di sekolah mereka, yang tidak terjamin kesehatan dan kebersihannya. Sehingga menyebabkan kebiasaan makan yang tidak tepat pada anak. Di usia ini anak memiliki kesukaan pada jenis makanan tertentu hingga nantinya kebiasaan makan ini terbentuk hingga dia dewasa (Almatsier *et al.*, 2013). Masalah gizi pada anak usia sekolah umumnya adalah obesitas, sangat kurus, kegemukan dan anemia.

Berdasarkan data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi gemuk secara nasional yaitu sebanyak (10,8% gemuk dan 9,2% obesitas), prevalensi gemuk di provinsi Banten sebanyak (10,1% gemuk dan 10,0% obesitas). Dari hasil penelitian Marhamah *et al.*, (2014) mengenai perilaku konsumsi dan status gizi anak sekolah dasar di kota Serang didapatkan hasil kategori siswa status gizi lebih (13,0% gemuk dan 8,0% obesitas),

sedangkan siswa status gizi kurang (6% kurus dan 3% sangat kurus) salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi anak adalah kurangnya pengetahuan.

Pengetahuan gizi anak sekolah bisa berpengaruh pada perilaku dan sikap saat memilah dan memilih makanan serta bisa menentukan banyaknya jumlah makanan yang dikonsumsi sehingga nantinya dapat berpengaruh pada keadaan status gizinya. Sikap anak sekolah merupakan bagian penting yang akan berpengaruh pada pemilihan makanan sehat. Jika sikap anak positif pada kesehatan, kemungkinan dampaknya tidak secara langsung pada perilaku anak, akan tetapi jika sikap anak negatif terhadap kesehatan hampir pasti berpengaruh pada perilakunya kelak (Notoatmodjo, 2011).

Asupan gizi yang seimbang bisa didapatkan dari makan-makanan yang sehat. Makanan sehat menurut Salsabilla (2015) adalah makan yang mengandung zat – zat yang dibutuhkan oleh tubuh seperti karbohidrat, protein, lemak dan harus memiliki beberapa syarat, yaitu higienis, bergizi dan berkecukupan. Sedangkan menurut Almatsier (2005) makanan sehat adalah makanan yang sudah mempunyai unsur – usur yakni: a) makanan yang mengandung zat gizi b) makanan harus baik, c) makanan harus aman untuk dikonsumsi. Jadi dapat disimpulkan makanan sehat adalah makanan yang dikonsumsi dengan jumlah yang sesuai kebutuhan gizinya, tidak terlalu berlebihan dan tidak juga kekurangan serta terjamin kebersihan dan keamanannya.

Pada anak usia 9-12 tahun dapat dikatakan masa-masa pertumbuhan yang cepat kedua setelah masa balita. Pada usia tersebut anak akan mengalami masa tumbuh kembang untuk bersiap memasuki masa pubertas (Kurniasih, 2012). Anak usia 9-12 tahun sudah dapat menentukan pilihan makanan apa yang akan mereka konsumsi. Terdapat beraneka ragam makanan sehat yang akan bermanfaat bagi kesehatan dan dapat membantu proses pertumbuhan anak agar menjadi optimal (Aisyah, 2015). Dengan mengkonsumsi makanan sehat, asupan gizi anak akan menjadi baik. Asupan gizi yang baik pada usia ini akan menjadi langkah awal bagi status gizi, kesehatan, dan stamina yang optimal untuk tahap usia selanjutnya (Auliana, 2011). Oleh karena itu, anak pada usia sekolah perlu mengonsumsi makanan sehat sesuai dengan kebutuhannya.

Setiap individu mempunyai kebutuhan gizi yang berbeda-beda disesuaikan dengan usia dan jenis kelamin. Kebutuhan gizi pada anak usia sekolah berbeda-beda. Menurut Permenkes Indonesia No.28 tahun 2019 untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang

sehat diperlukan asupan gizi yang cukup sesuai dengan angka kecukupan gizi yang dianjurkan; untuk anak usia 7-9 tahun membutuhkan energi 1.650 kkal, anak laki-laki usia 10-12 tahun membutuhkan energi 2.000 kkal, sedangkan anak perempuan usia 10-12 tahun membutuhkan energi 1.900 kkal.

Perilaku pola makan yang sehat dan bergizi di masa kecil sangat penting, hal ini bisa mencegah dan membantu anak agar terhindar dari malnutrisi, keterlambatan pertumbuhan dan masalah gizi anak yang lainnya (Yabancı *et al.*, 2014). Pola makan sehat berarti pemberian makanan sehat dan bergizi secara teratur untuk membantu memenuhi kebutuhan tubuh, yang diberikan secara tepat guna memperlancar pertumbuhan dan perkembangan pada anak (Hakim *et al.*, 2012). Jika anak kekurangan asupan makanan yang mengandung zat gizi dalam jangka panjang, hal ini dapat berakibat tidak baik terhadap pertumbuhan anak dan menimbulkan perubahan metabolisme otak. Dengan itu kemampuan dan fungsi otaknya menjadi tidak optimal.

Di era modern seperti sekarang, banyak sekali jenis makanan baru yang beragam variasinya, namun disisi lain, kita juga harus sangat memperhatikan kandungan gizi yang terkandung di dalam makanan tersebut. Dalam pemilihannya anak harus diajarkan untuk lebih selektif dalam memilih makanan. Terdapat macam-macam makanan yang mengandung bahan-bahan tidak aman bagi kesehatan seperti pewarna tekstil yang digunakan untuk memberikan warna pada makanan agar terlihat lebih menarik, formalin yang digunakan untuk mengawetkan makanan, borak digunakan untuk memberikan rasa kenyal, dan penggunaan vetsin yang tidak sesuai dengan takarannya untuk mendapatkan rasa gurih pada makanan, makanan yang disajikan secara tidak higienis. Dampak yang bisa dirasakan secara langsung adalah sakit perut dan diare karena makanannya yang tercemar oleh mikroba. Dampak yang muncul dalam jangka panjang adalah bisa terjadinya penyakit seperti kanker karena zat-zat yang berbahaya itu sudah tertumpuk didalam tubuh. Makanan sehat tidak mengandung bahan-bahan yang berbahaya, yang didalamnya terdapat zat gizi yang dibutuhkan untuk tubuh seperti karbohidrat, protein, lemak vitamin dan mineral.

Masalah gizi bisa muncul karena ketidaktahuannya seseorang mengenai gizi. Jika pengetahuan gizi pada anak sekolah masih minim, bisa mengakibatkan permasalahan gizi yang serius, seperti gizi kurang bagi anak yang kekurangan asupan gizi dan obesitas bagi anak yang kelebihan asupan kalorinya. Salah satu cara untuk mengubah ketidaktahuan

seseorang, dan melaksanakan perubahan pengetahuan, sikap maupun keterampilan anak usia sekolah dalam hal konsumsi pangan ialah dengan cara mengadakan edukasi gizi. Edukasi gizi ini dibuat untuk memfasilitasi anak usia sekolah agar mereka bisa menentukan mana makanan sehat, serta bisa menerapkan perilaku lain yang ada sangkut pautnya dengan makanan dan gizi hingga bisa terwujudnya kehidupan yang sehat untuk kedepannya. Edukasi ini efektifnya bisa dimulai sedini mungkin dan tepat sekali jika diberikan kepada murid sekolah dasar, mengetahui kelompok usia ini memiliki kebiasaan sikap yang masih mudah dibentuk. Edukasi gizi pada anak usia sekolah memiliki suatu kelebihan karena pada masa anak-anak pola pikirnya masih sangat terbuka dibandingkan dengan orang dewasa (Dewi *et al.*, 2011).

Penelitian yang dilakukan Zamiyati (2018) mengatakan bahwa pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang makanan sehat sebanyak 15 responden (38,5%) termasuk didalam kategori baik, sebanyak 19 responden (48,7%) termasuk dalam kategori cukup, sebanyak 5 responden (12,8%) termasuk dalam kategori kurang. Pengetahuan responden mengalami peningkatan setelah diberikan penyuluhan, hal ini ditunjukkan 38 responden (97,4%) masuk dalam kategori baik. Penelitian Tanjung dan Gultom (2016) mengenai pengetahuan anak sekolah dasar tentang makanan sehat termasuk dalam kategori sedang yaitu sebesar (69,2%) dan pemilihan jajanan termasuk kategori baik sebesar (71,8%) . Hasil penelitian Santoso, Devi, Kurniawan (2018) terdapat peningkatan pada pengetahuan siswa setelah dilakukan penyuluhan gizi tentang jajanan sehat dengan media minicard, awalnya nilai rerata sebesar 60,6 menjadi 91,9.

Agar edukasi ini tersampaikan dengan baik diperlukan media perantara untuk dapat dipergunakan untuk mempermudah penyampaian pesan kepada sasaran. Dilihat dari kegunaannya media dibagi menjadi empat yaitu media visual, media audio, media audio visual, multimedia (Satrianawati, 2018). Pada penelitian yang akan dilakukan ini media cetak yaitu *interactive book*. Dalam buku interaktif ini anak bisa ikut berperan aktif dalam pembelajaran (Hartono *et al.*, 2017).

Interactive book ini dimodifikasi dan kombinasi permainan Teka Teki Silang, pencarian kata, pengelompokan makanan berdasarkan jenisnya dan dikerjakan secara individu. Anak usia sekolah yang berumur (7-12 tahun) sedang berada di tahap pemikiran yang konkret-operasional, yaitu masa dimana aktivitas mental ana-anak tertuju pada objek-

objek yang nyata atau pada saat kejadian yang dialami dirinya. Di usia anak yang menginjak umur (6-11 tahun) mereka memiliki ketertarikan dan sangat cepat menerima informasi jika disajikan dalam bentuk suara, gambar, maupun tulisan dan mereka mempunyai rasa keingintahuan yang tinggi (Limanto *et al.*, 2015).

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh edukasi gizi melalui media “*Interactive Book*” terhadap pengetahuan dan sikap makanan sehat pada anak umur 9-12 tahun dan akan dilakukan di daerah Serang Banten, di wilayah yang berbeda-beda karena penelitian ini dilakukan secara *door to door* dan pengambilan data dilakukan pada saat pemberlakuan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) dimasa pandemi *covid-19*. Sebagian anak di wilayah Serang Banten juga mengatakan belum pernah ada sebelumnya pembelajaran tentang makanan sehat dengan menggunakan media seperti *interactive book*. Oleh karena itu penelitian ini diharapkan dapat membantu dan menambah wawasan pengetahuan anak-anak di wilayah Serang Banten mengenai makanan sehat.

1.2. Identifikasi Masalah

Anak-anak adalah investasi yang besar dan penting bagi suatu negara, maka dari itu, edukasi terhadap anak-anak sangatlah penting. Salah satunya adalah edukasi tentang makanan yang sehat. Makanan yang sehat sangat lah berperan penting dalam pertumbuhan sang anak. Kita sudah seharusnya peduli dengan hal ini, setidaknya, kita harus memberi pengetahuan tentang makanan sehat agar sang anak dapat paham dan mengerti mana makanan yang sehat dan tidak, serta memahami fungsinya untuk pertumbuhan mereka.

Akan tetapi edukasi dengan cara sosialisasi saja tidak lah cukup, harus ada media atau praktik untuk mengantar sang anak agar dapat lebih memahami dan menjalankan apa yang telah di edukasikan, karena pada dasarnya anak-anak akan lebih tertarik untuk mempelajari suatu hal apa bila dilibatkan langsung dalam penggunaan media. Oleh karena itu, penulis berharap dengan adanya media ini, dapat menambah pengetahuan sang anak agar bisa lebih memahami makanan sehat melalui media *interactive book*. Dengan begitu, sang anak akan sehat dan terhindar dari berbagai kemungkinan penyakit yang di sebabkan oleh makanan, dalam jangka pendek, maupun jangka panjang.

1.3. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari pembahasan peneliti yang terlalu luas maka dalam penelitian ini permasalahan masalah hanya pada pengaruh edukasi gizi melalui media *interactive book* terhadap pengetahuan dan sikap makanan sehat pada anak umur 9-12 tahun.

1.4. Perumusan Masalah

Dari penjelasan latar belakang diatas, maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah: “Apakah terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap makanan sehat sesudah diberikan intervensi berupa media *interactive book* pada anak umur 9-12 tahun”.

1.5. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian edukasi gizi melalui media *interactive book* terhadap pengetahuan dan sikap makanan sehat pada anak umur 9-12 tahun.

b. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik anak umur 9-12 tahun berdasarkan jenis kelamin dan umur.
2. Mengidentifikasi pengetahuan anak sekolah sebelum dan sesudah edukasi gizi makanan sehat pada anak umur 9-12 tahun melalui media *Interactive Book*.
3. Mengidentifikasi sikap anak sekolah sebelum dan sesudah edukasi gizi makanan sehat pada anak umur 9-12 tahun melalui media *Interactive Book*.
4. Menganalisa perbedaan pengetahuan anak sekolah sebelum dan sesudah edukasi gizi makanan sehat pada anak umur 9-12 tahun melalui media *Interactive Book*.
5. Menganalisa perbedaan sikap anak sekolah sebelum dan sesudah edukasi gizi makanan sehat pada anak umur 9-12 tahun Serang melalui media *Interactive Book*.
6. Menganalisa daya terima media *interactive book* tentang makanan sehat pada anak umur 9-12 tahun.

1.6. Manfaat Penelitian

a. Bagi Anak

Dari penelitian ini bisa menambah pengetahuan anak akan makanan sehat untuk kesehatannya, dan diharapkan bisa mengimplementasikannya di kehidupan sehari-hari.

b. Bagi Peneliti

Dari penelitian ini peneliti bisa menambah ilmu, menambah wawasan, serta menambah pengalaman agar kedepannya peneliti akan terus peduli terhadap lingkungan sekitarnya yang berkaitan dengan gizi.

c. Bagi Universitas

Dari penelitian ini kedepannya bisa dijadikan sebagai salah satu referensi sebagai sumber pembelajaran edukasi gizi melalui media *interactive book* tentang makanan sehat.

1.7. Keterbaruan Penelitian

Tabel 1. 1 Keterbaruan Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Rancangan Penelitian	Analisis Data	Hasil
1.	Ni Putu Wahyuningsih, Sita Rahayu Nadhiroh, Meryyana Adriani 2015	Media Pendidikan Gizi <i>Nutrition Card</i> Berpengaruh Terhadap Perubahan Pengetahuan Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar	Penelitian eksperimen dengan design quasi experiment with pre test – post test control group	<i>Mann whitney</i>	Terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan ($p < 0,05$) sesudah diberikan pendidikan gizi dengan media <i>nutrition card</i>
2.	Wenny Luftiani 2017	Pengaruh Pemberian Media Pop Up Book Terhadap	<i>Non equivalent control group design</i>	<i>Paired Sample Test, Wilcoxon,</i>	Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pemberian media

No	Nama Peneliti	Judul	Rancangan Penelitian	Analisis Data	Hasil
		Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas V Sdn Duri Kepa 16 Pagi Jakarta Barat		<i>Independent Sample t-Test dan Mann-Whitney</i>	pop up book terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi seimbang (p=0.0001).
3.	Windi Mei Antika 2017	Efektivitas Media Puppet Show Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Kota Purwokerto	<i>Quasy experimental (one group pre-post test design)</i>	<i>Total Sampling</i>	Hasil menunjukkan bahwa media puppet show memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan (p = 0,0001) dan sikap (p = 0,0001) mengenai jajanan sehat pada anak usia sekolah dasar di Kota Purwokerto.
4.	Multi Zamiyati 2018	Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang	Metode <i>Pre-experiment dengan jenis One Group Pre-test Post-test</i>	Uji <i>Puspositive Sampling. Wilcoxon Match Pairs Test.</i>	Terdapat pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan tentang makanan sehat pada anak

No	Nama Peneliti	Judul	Rancangan Penelitian	Analisis Data	Hasil
		Makanan Sehat Pada Anak Sekolah Usia 10-12 Tahun Di Sd Negeri Pengkol Kulon Progo			sekolah usia 10-12 tahun di SD Negeri Pengkol Kulon Progo ($z=-4,968;p<0,01$).
5.	Andini Santoso, Mazarina Devi, Agung Kurniawan 2018	Peningkatan Pengetahuan Siswa Mengenai Jajanan Sehat Menggunakan Media Minicard	Metode <i>Pre-experiment dengan jenis One Group Pre-test Post-test</i>	<i>Purposive sampling</i>	Terdapat peningkatan pada pengetahuan siswa setelah dilakukan penyuluhan gizi tentang jajanan sehat dengan media minicard, awalnya nilai rerata sebesar 60,6 menjadi 91,9.

Hal-hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian yang lain adalah meneliti perbedaan pengetahuan dan sikap makanan sehat. Dan peneliti akan melakukan penelitian di beberapa wilayah Serang Banten media yang digunakan pada penelitian ini adalah media cetak yaitu *interactive book* tentang makanan sehat.