

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Indonesia masih menghadapi masalah gizi pada anak sekolah (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Secara nasional presentase masalah pendek berdasarkan Indeks TB/U pada anak sekolah (umur 5-12 tahun) adalah 16,9% (pendek) dan 6,7% (sangat pendek). Lalu, presentase kurus berdasarkan Indeks IMT/U pada umur 5-12 tahun adalah 6,8% (Kurus) dan 2,4% (sangat kurus). Sedangkan presentase gizi lebih secara nasional berdasarkan Indeks IMT/U adalah 10% (gemuk) dan 9,2% (obesitas). Menurut ambang batas terbaru yang sudah ditetapkan oleh Unicef, 2018, Indonesia memiliki angka yang tergolong cukup tinggi (5 – 10%) pada presentase Kurus, Obesitas, dan Pendek. Sedangkan, masalah Gemuk tergolong tinggi (10 – 15%). Maka dari itu, perlu adanya perbaikan pengetahuan dan sikap yang dapat membantu masalah gizi tersebut dalam diri anak sekolah itu sendiri agar nantinya tidak menyebabkan masalah gizi lain dikemudian hari.

Salah satu faktor yang mempengaruhi asupan pada usia anak sekolah adalah sikap mereka yang secara mandiri sudah dapat memilih makanan yang diinginkan (Mayer et al., 2011). Kebanyakan anak usia sekolah hanya memilih makanan yang saat ini mereka gemari tanpa memerhatikan jenis makanan. Mereka lebih menyukai makanan yang mengandung banyak gula dan warna terang yang menarik perhatian, Sehingga sulit bagi mereka mendapatkan kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh (Damayanti et al., 2017). Usia anak sekolah merupakan masa yang kritis untuk membentuk pola makan, jika makanan yang dikonsumsi pada masa ini terpenuhi dengan baik dapat mencegah masalah gizi dan penyakit degeneratif seperti obesitas, PJK, diabetes tipe 2, dan kanker (Peralta et al., 2016).

Pola makan Gizi Seimbang merupakan slogan yang digunakan untuk memperbaiki masalah gizi di Indonesia sejak tahun 1955 menggantikan slogan Empat Sehat Lima Sempurna (Purnamasari, 2018). Gizi Seimbang memiliki susunan berbagai jenis makanan yang harus dipenuhi perharinya yang mengandung zat gizi dengan jenis dan jumlah yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh setiap individu, dibarengi dengan melakukan aktifitas fisik, keanekaragaman makanan, kebersihan, dan pengontrolan berat badan (Kementerian Kesehatan RI,

2014). Mengonsumsi makanan sesuai slogan Gizi Seimbang pada usia anak sekolah sangat penting untuk mendukung perkembangan fisiologis agar fungsi dalam tubuh dapat berjalan baik serta membantu proses belajar anak (akademis) (Peralta et al., 2016).

Pengetahuan gizi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi individu dalam memilih jenis makanan dan merupakan salah satu komponen dasar dari kesehatan, pengetahuan gizi yang buruk akan mengarahkan individu pada penyakit dan gaya hidup yang buruk (Spronk et al., 2014). Kurangnya pengetahuan mengenai gizi akan menghambat sikap seseorang dalam menerapkan informasi gizi dalam kehidupannya sehari-hari (Suhardjo, 2003).

Pendidikan merupakan salah satu proses penting dalam usaha mengembangkan potensi anak. Melalui proses pendidikan, anak-anak diharapkan dapat mengembangkan kemampuan dan kepribadian yang utuh dan menyeluruh (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Oleh karena itu, pendidikan gizi pada siswa sekolah dasar memainkan peran penting dalam membentuk dan meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi, khususnya dalam hal pemilihan jenis makanan (Perera et al., 2015).

Dalam melakukan proses pendidikan gizi, alat bantu atau media merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan. Media dalam pendidikan berfungsi untuk memperjelas pesan, mengatasi keterbatasan waktu, ruang, tenaga dan daya indra serta menimbulkan semangat saat menerima informasi (Hardiansyah & Supariasah, 2017).

Modifikasi pada media pendidikan sudah banyak dilakukan, salah satunya menggunakan media permainan yang dibuat semenarik mungkin agar membangkitkan semangat belajar. Dalam hal ini, permainan juga bertujuan untuk membantu individu belajar secara mandiri dan menciptakan suasana rekreatif, sehingga belajar lebih menarik (Priatmoko et al., 2012).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan media permainan *Bingo* yaitu, *Nutrition Bingo* sebagai media pendidikan. Permainan *Bingo* adalah permainan berbentuk persegi berupa tabel bernomor dimana pemenangan dalam permainan adalah orang yang terlebih dulu menyebut 'BINGO' dan tabel yang diisi membentuk garis mendatar, tegak, atau diagonal. Penulis memodifikasi permainan

ini dengan mengganti angka menjadi nama bahan pangan dan hal yang diperhatikan sesuai Gizi Seimbang pada papan *Bingo* dan memodifikasi penyebutan angka dengan menyebutkan ciri-ciri bahan makanan sebagai *clue* tambahan.

Edukasi gizi menggunakan Media permainan *Bingo* mengharuskan siswa tidak hanya melihat (*Bingo Board*), tetapi juga mendengarkan (*clue* dari *The Caller*), berbicara/diskusi (menyebut '*Bingo*' dan object), dan berinteraksi. Sehingga banyak indera yang digunakan. Ndari & Chandrawaty (2017) mengatakan bahwa semakin banyak indera yang digunakan dalam proses belajar akan semakin banyak informasi yang diterima dan diproses dalam otak. Media permainan ini diharapkan dapat menjadi salah satu media yang digunakan untuk menambah pengetahuan dan sikap pada siswa mengenai Gizi Seimbang dan keanekaragaman pangan.

Berdasarkan Mini Asessment yang telah dilakukan pada 24 anak usia sekolah di Yayasan Quantum Sejahtera menunjukkan hasil bahwa sebanyak 7 (28%) responden memiliki status gizi kurang dan 6 (24%) responden memiliki status gizi lebih dan obesitas. Mengacu pada hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh permainan *Nutrition Bingo* terhadap pengetahuan bahan makanan dan sikap gizi seimbang pada Anak Usia Sekolah Umur 10-12 Tahun di Yayasan Quatum Sejahtera, sehingga diharapkan intervensi tersebut dapat membantu meningkatkan pengetahuan anak sehingga dapat mencapai status gizi normal. Rentang usia 10-12 tahun dipilih karena anak sudah memiliki kemampuan untuk mengembangkan hipotesis deduktif mengenai bagaimana cara memecahkan suatu masalah dan menghasilkan kesimpulan secara sistematis, sehingga diharapkan dapat memainkan media *Nutrition Bingo* dengan baik.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Informasi mengenai gizi seimbang dan keanekaragaman pangan perlu mendasari pengetahuan seseorang dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi. Kurangnya informasi gizi ditandai dengan rendahnya pengetahuan dan sikap gizi akan menimbulkan perilaku yang buruk, hal ini dapat menjadi faktor penyebab terjadinya masalah gizi seperti, obesitas, gizi kurang, stunting, anemia, dll. Maka

dari itu, pengetahuan dan sikap mengenai gizi dan keanekaragaman pangan perlu ditingkatkan untuk mengubah perilaku individu akan kesehatan.

Pendidikan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap. Pendidikan yang menyenangkan pada anak usia anak sekolah merupakan salah satu cara membentuk kesadaran dini akan pentingnya gizi dalam pemilihan jenis makanan. Pendidikan menggunakan media permainan *Nutrition Bingo* merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menambah pengetahuan khususnya pada anak usia sekolah umur 10-12 tahun di Yayasan Quantum Sejahtera.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Penelitian ini akan lebih berfokus pada pengaruh pemberian pendidikan gizi menggunakan media permainan *Nutrition Bingo* dengan materi Gizi Seimbang dan Keanekaragaman Pangan sebagai media penyampaian materi dengan tujuan adanya perubahan pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang dan keanekaragaman pangan pada anak usia sekolah umur 10-12 tahun di Yayasan Quantum Sejahtera.

### **1.4 Perumusan masalah**

Bedasarkan uraian di atas, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “bagaimana pengaruh media *Nutrition Bingo* terhadap pengetahuan dan sikap Gizi Seimbang dan keanekaragaman pangan pada anak usia sekolah umur 10-12 tahun yayasan quantum sejahtera?”

### **1.5 Tujuan Penelitian**

#### **1.5.1 Tujuan Umum**

Menganalisis pengaruh pendidikan gizi dengan media permainan *Nutrition Bingo* terhadap pengetahuan dan sikap Gizi Seimbang dan keanekaragaman pangan pada Anak Usia Sekolah Umur 10-12 Tahun Di Yayasan Quantum Sejahtera

#### **1.5.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi karakteristik anak usia sekolah umur 10-12 tahun di yayasan quantum sejahtera, meliputi umur, jenis kelamin, Pendidikan dan pekerjaan orang tua
2. Mengidentifikasi pengetahuan terhadap Gizi Seimbang dan keanekaragaman pangan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi

3. Mengidentifikasi sikap terhadap Gizi Seimbang dan keanekaragaman pangan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.
4. Menganalisis perbedaan pengetahuan Gizi Seimbang dan Keanekaragaman Pangan sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Nutrition Bingo* pada kelompok intervensi
5. Menganalisis perbedaan sikap Gizi Seimbang dan Keanekaragaman Pangan sebelum dan sesudah diberikan media *Nutrition Bingo* pada kelompok intervensi
6. Menganalisis perbedaan pengetahuan Gizi Seimbang dan Keanekaragaman Pangan sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol
7. Menganalisis perbedaan sikap Gizi Seimbang dan Keanekaragaman Pangan sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol
8. Menganalisis perbedaan pengetahuan Gizi Seimbang dan Keanekaragaman Pangan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol
9. Menganalisis perbedaan sikap Gizi Seimbang dan Keanekaragaman Pangan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Bagi Responden**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap Gizi Seimbang dan Keanekaragaman pangan, sehingga dapat menerapkannya di kehidupan sehari-hari.

### **1.6.2 Bagi Tempat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada tempat penelitian mengenai pengetahuan siswa, serta diharapkan media yang digunakan dapat menjadi salah satu solusi yang bisa digunakan untuk menyampaikan materi Gizi Seimbang dan Keanekaragaman pangan.

### **1.6.3 Bagi Institusi**

Diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk kepentingan pendidikan dan bahan pustaka untuk penelitian selanjutnya

### **1.6.4 Bagi Peneliti**

Sebagai penerapan ilmu yang didapat selama proses perkuliahan dan dapat berbagi ilmu yang dimiliki kepada siswa sekolah dasar, serta menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman.

### 1.7 Keterbaruan Penelitian

**Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian**

No	Nama peneliti	Tahun	Judul	Metode	Hasil penelitian
1	Sonya Hayu Indraswari	2019	Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Poster Dan Kartu Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Anak Tentang Gizi Seimbang SDN Ploso 1-172 Surabaya	<i>Quasy-Experiment</i> dengan pendekatan <i>Pre-Test-Post-Test Group Design</i>	Media postes meningkatkan rata-rata pengetahuan sebesar 1.6 dan sikap sebesar 6.73. Begitupun melalui kartu gizi yang juga meningkatkan nilai rata-rata pengetahuan 2.71 dan sikap meningkat 7.07
2	Nadya Anggraeni, Sintha Fransiske	2017	Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Menggunakan Media Komik Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Kelas 5	Quasy eksperimental dengan desain seri waktu.	Hasil uji t-dependen menunjukkan terdapat peningkatan nilai rata-rata pengetahuan sebesar 36,36.

			Sekolah Dasar Di Sdn Ciriung 02 Cibinong.		
3	Hayda Irnani, Tiurma Sinaga	2017	Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan, Praktik Gizi Seimbang dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar	Desain <i>Pra</i> <i>Eksperimental</i> dengan <i>One</i> <i>Group Pre Test-</i> <i>Post Test</i>	Meningkatkan pengetahuan gizi dari kategori kurang menjadi cukup, Status gizi menunjukkan perubahan jumlah untuk setiap kategori. Sebagian besar subjek berstatus gizi normal
4	Fitria Laras Azadirachta, Sri Sumarmi	2017	Pendidikan Gizi Menggunakan Media Buku Saku Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Praktik Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar	<i>Quasy-</i> <i>Experiment</i> dengan pendekatan <i>Pre-Test-Post-</i> <i>Test Control</i> <i>Group Design.</i> Analisis data menggunakan uji independen <i>t-test</i> dan <i>paired</i> <i>sample t-test.</i>	Terdapat perbedaan signifikan pada pengetahuan ( $p=0.000$ ) dan praktik ( $p=0.000$ ) Saat sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan media buku saku mempengaruhi

					pengetahuan dan praktik.
5	Marisa, Nuryanto	2014	Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Komik Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Siswa Sdn Bendungan Di Semarang	Penelitian ini berjenis <i>Quasi Experimental</i> dengan <i>Pre-Post Test Two Group Design</i>	Pengetahuan gizi seimbang pada kelompok 1 dari 56% meningkat menjadi 72%, pada kelompok 2 rerata pengetahuan meningkat dari 61,82 ± 11,09% menjadi 80,85 ± 10,43%. Media pada kelompok 1 juga meningkat dari 64% menjadi 88%, sedangkan pada median sikap kelompok 2 meningkat dari 60% menjadi 84%.

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada media yang digunakan media *Nutrition Bingo* pada anak usia sekolah umur 10-12 tahun. Perbedaan juga dapat terlihat dari tempat dan waktu penelitian serta variabel dependen yaitu, pengetahuan dan sikap mengenai Gizi Seimbang dan Keanekaragaman Pangan.