

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kualitas anak-anak Indonesia merupakan penentu kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) di masa mendatang menjadi generasi penerus pembangunan negara serta investasi Indonesia menuju negara maju. Salah satu penentu negara ini memiliki investasi sumber daya manusia yang berkualitas adalah pertumbuhan dan perkembangan anak-anak Indonesia (Depkes, 2015). Terbentuknya SDM yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang sehat, cerdas, dan produktif ditentukan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah terpenuhinya kebutuhan pangan yang bergizi (Devi, 2012). Anak sekolah dasar merupakan salah satu kelompok rentan gizi. Hal ini dikarenakan anak-anak sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan tulang, gigi, otot dan darah, sehingga memerlukan zat gizi makro seperti energi, protein, lemak dan zat gizi lain (Moehji, 2003).

Menurut RISKESDAS 2018. Indonesia menunjukkan masih menghadapi masalah gizi pada anak sekolah. Secara nasional presentasi gizi kurang berdasarkan indeks IMT/U pada umur 6-12 tahun adalah 68% (kurus) dan 2,4% (sangat kurus). Sedangkan presentasi gizi lebih berdasarkan IMT/U adalah 10% (gemuk) dan 9,2% (obesitas). Kemudian disusul bahwa prevalensi penduduk kelompok anak usia sekolah mengonsumsi makanan berisiko masih cukup tinggi yaitu makanan dan minuman pemanis (53,1%) serta makanan berlemak (40,7%). Berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat kecenderungan anak di Indonesia yang masih sering mengonsumsi makanan dengan nilai densitas energi tinggi. Konsumsi energi, gula, dan lemak jenuh yang berlebih namun rendah konsumsi karbohidrat, protein, buah, dan sayuran menunjukkan kualitas konsumsi yang rendah. Anak memerlukan zat gizi yang cukup dan seimbang agar proses berpikir, belajar, dan beraktivitas tidak terhambat (Ichsan, Hendro, and M. Nur sidiq 2015).

Faktor yang memengaruhi konsentrasi belajar siswa ialah nutrisi. Kebutuhan nutrisi harus cukup karena jika kurang akan mengakibatkan kelesuan, mudah mengantuk, mudah lelah dan lainnya. Terlebih lagi bagi anak usia sekolah, pengaruh nutrisi sangatlah besar (Wardoyo and Mahmudio, 2018). Asupan zat gizi makro juga

merupakan penyebab langsung yang mempengaruhi keadaan gizi pada anak sekolah. Asupan zat gizi makro yang tidak cukup, baik jumlah dan mutunya akan mengganggu pertumbuhan, perkembangan, dan status gizinya (Nofianti, 2011). Selain itu, faktor-faktor yang memperburuk keadaan gizi anak usia sekolah dasar adalah perilaku memilih dan menentukan jenis makanan yang disukai (Sartika, 2012). Pada penelitian Nurlailie (2018) didapatkan bahwa adanya hubungan yang disignifikan pada kebiasaan makan makanan bergizi dengan konsentrasi belajar yang mendapatkan hasil sebesar 0,804 dengan koefisien determinisasi sebesar 64%, yang berarti makan makanan bergizi berkontribusi sebanyak 64% dalam konsentrasi belajar anak-anak. Keadaan gizi yang baik dapat dicapai dengan memperhatikan pola konsumsi makanan terutama pada zat gizi makro, seperti karbohidrat dan protein yang mempunyai fungsi sebagai kunci sumber tenaga dan pembentukan jaringan tubuh. Pertumbuhan dan pertahanan hidup terjadi pada manusia bila zat gizi makro cukup dikonsumsi. Konsumsi makanan harus memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan gizi yang dianjurkan. Hal tersebut dapat ditempuh dengan penyajian hidangan bervariasi dan kombinasi. Hidangan bervariasi didapatkan ketika mengonsumsi berbagai bahan pangan yang beragam sehingga zat gizi yang diperoleh juga cukup memenuhi kebutuhan sehari.

Di Indonesia, rata-rata kecukupan konsumsi salah satu zat gizi makro yaitu protein pada anak usia 7-12 tahun berkisar antara 85,15 – 137,4%. Persentase anak umur 7–12 tahun yang mengonsumsi protein di bawah kebutuhan minimal adalah 30,6%. Salah satu masalah gizi yang cukup rentan pada kelompok anak sekolah yang dapat menyebabkan disfungsi berbagai pertumbuhan system organ, kekurangan energi, protein, dan lemak tubuh akan membuat anak mengalami malnutrisi yang berdampak pada pengurangan berat badan yang berkaitan dengan masalah pertumbuhan anak yang terhambat menunjukkan bahwa anak sekolah yang mengalami gangguan masalah kurang gizi berkisar antara 13,6-43,7%. Masalah kekurangan gizi pada anak sekolah terlihat dengan prevalensi kekurangan energi protein di Indonesia pada siswa SD/MI di Indonesia sebesar 30,1%, sedangkan prevalensi anemia besi mencakup sekitar 25-40% (Syafiq, dkk, 2007).

Pengetahuan terhadap konsumsi zat gizi pada makanan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi individu dalam memilih jenis makanan yang ingin dikonsumsi, sehingga ada hubungannya dengan pengetahuan gizi yang buruk akan mengarahkan individu gaya hidup yang buruk (Spronk et al. 2014). Kurangnya pengetahuan akan menghambat sikap seseorang dalam menerapkan informasi gizi pada kehidupan sehari-hari, mengonsumsi makanan yang bergizi pada anak usia sekolah sangat penting untuk mendukung perkembangan fisiologis agar fungsi dalam tubuh dapat berjalan dengan baik serta membantu proses belajar anak (Adriani, M., & Wirjatmadi, B, 2014). Makanan pada anak-anak harus lebih diperhatikan zat gizi makro yang membantu proses pertumbuhan tinggi badan dan konsentrasi dalam belajar, selain penyediaan untuk asupan pertumbuhan otak dan kecerdasan. Protein merupakan suatu zat makanan yang sangat penting bagi tubuh, karena zat ini disamping berfungsi sebagai zat pembangun dan pengatur, Protein adalah sumber asam- asam amino yang mengandung unsur C, H, O dan N yang tidak dimiliki oleh lemak, karbohidrat atau zat gizi yang lain. Sehingga penting bagi anak-anak untuk mengetahui konsumsi protein yang beragam asalnya supaya tidak mengganggu pertumbuhan mereka. Kebiasaan anak yang tidak makan secara teratur 3 x sehari akan menyebabkan lambung kosong, kadar gula darah menurun, lemas, sulit konsentrasi, gairah belajar menurun. Oleh karena itu cara untuk meningkatkan pengetahuan juga sikap ialah dengan Pendidikan (Peralta et al., 2016).

Menurut Nuryanto et al., (2014) Pendidikan ialah proses penting dalam usaha mengembangkan potensi pada anak, pendidikan akan meningkatkan pengetahuan sumber zat gizi anak dan sikap anak yang akan mempengaruhi kebiasaan anak dalam memilih makanan yang sehat untuk tubuhnya. Dengan proses pendidikan anak-anak dapat mengembangkan kemampuannya secara menyeluruh. Maka dari itu pendidikan pada anak usia sekolah mempunyai peran penting dalam membentuk dan meningkatkan pengetahuan juga sikap terkait gizi (Perera et al. 2015).

Pendidikan gizi melalui Edukasi gizi di lingkungan sekolah dapat memberikan sikap positif, pengetahuan dan tindakan yang akan dilakukan (Miller, C. T. 2008). Dalam proses Pendidikan gizi, alat bantu atau media merupakan salah satu hal yang diperhatikan. Karena media dalam Pendidikan berfungsi untuk dapat

memperjelas pesan, mengatasi keterbatasan waktu, ruang, tenaga, dan daya indra serta menimbulkan semangat dalam penerimaan informasi yang menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan pendidikan, ialah media (Hardiansyah and Supariasah 2017).

Media dalam dunia pendidikan sangat penting karena menurut pengalaman segitiga Edgar Dale mengingat dengan membaca 10%, mendengar 20%, melihat 30%, dan dengan cara melihat serta mendengar dapat mengingat 50% (Khoirun, 2017). Modifikasi media Pendidikan sudah banyak dilakukan, salah satunya menggunakan media permainan yang dibuat semenarik mungkin. Dalam hal ini permainan bertujuan untuk membantu individu belajar secara mandiri dengan suasana rekreatif, sehingga lebih menarik (Priatmoko et al., 2012).

Peneliti menggunakan media permainan Board Game yaitu, *Who Is It : Foods* sebagai media pendidikan. Permainan *Who Is it : Foods* adalah permainan yang sudah dimodifikasi penulis berbentuk papan persegi yang diletakkan dengan banyak kartu berisi nama dan gambar kelompok zat gizi makro terkhusus protein dengan beberapa petunjuk-petunjuk, dan kartu tambahan informasi yang akan membantu pemain dalam permainan. Media permainan *Who Is It : Foods* mengharuskan siswa tidak hanya melihat tetapi juga mendengarkan (*clue* dari *The Caller*), berbicara (menyebut *clue* 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 di dalam otak. Pada media permainan ini diharapkan bisa menjadi salah satu media yang digunakan untuk menambah pengetahuan dan sikap pada anak usia sekolah mengenai beragam keanekaragaman pangan.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti memutuskan untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap terhadap pentingnya mengetahui beragam zat gizi makro protein melihat kondisi ditempat penelitian sangat banyak yang status gizinya rentan (Risti, Amanah and Fred, Agung 2019). Maka dari itu dengan menggunakan media interaktif yang ditujukan untuk anak-anak sekolah agar lebih mudah dipahami karena sasarannya langsung kepada anak usia sekolah Peneliti memilih siswa kelas IV-VI sebagai sampel karena siswa sudah lebih mudah menerima pesan sehingga bisa

mempengaruhi perubahan pengetahuan dan sikap ke arah yang lebih positif (Arimurti, 2012). Selain itu anak usia 10-12 tahun telah memasuki tahap operasional konkrit yaitu tahap dimana anak sudah cukup matang untuk pemikiran logika (Ibda, 2015) pada usia ini juga terjadi peningkatan memori jangka panjang dan mampu memecahkan masalah serta beradaptasi dan belajar dari pengalaman (Piaget dalam Santrock, 2014).

Berdasarkan Mini Asessment yang sudah dilakukan pada 25 anak usia sekolah di Yayasan menunjukkan bahwa kurangnya edukasi terkait bahan makanan apa saja yang termasuk dalam zat gizi yang sangat dibutuhkan untuk dikonsumsi sebagai penunjang memenuhi kebutuhan tubuh kita sehari-hari. Mengacu pada hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh permainan *Who Is It : Foods* mengenai zat gizi makro juga terkait sikap mengkonsumsi makanan bergizi pada anak usia sekolah di Yayasan Mizan Amanah sehingga diharapkan intervensi tersebut dapat membantu meningkatkan pengetahuan anak sehingga dapat mencapai status gizi normal. Rentang usia 10-12 tahun dipilih karena hipotesis deduktif mengenai bagaimana cara memecahkan suatu masalah dan menghasilkan kesimpulan secara sistematis diharapkan dapat memainkan media *Who Is It : Foods* dengan sangat baik.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Pemenuhan zat-zat gizi pada anak sekolah harus diberikan secara tepat baik dari segi kualitas maupun kuantitas, kurangnya memperhatikan makanan yang dikonsumsi juga akan mempengaruhi status gizi mereka. Rendahnya status gizi anak sekolah akan mempengaruhi kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) di masa mendatang padahal anak sekolah merupakan generasi penerus dan pembawa perubahan bagi bangsa dan negara di masa depan (Mangkunegara, A. P., & Prabu, A. 2003). Secara nasional prevalensi kekurusan pada anak usia 6-12 tahun adalah 12,2% terdiri dari 4,6% sangat kurus dan 7,6% kurus. Status gizi berpengaruh terhadap pertumbuhan, perkembangan fisik, mental anak dan gambaran status gizi dapat dilihat dari data antropometri terutama Indeks Massa Tubuh (IMT) serta asupan zat gizi makro (Agutina, 2014).

Salah satu masalah gizi yang cukup rentan pada kelompok anak sekolah yang dapat menyebabkan disfungsi berbagai pertumbuhan system organ, kekurangan energi, protein, dan lemak tubuh akan membuat anak mengalami malnutrisi yang berdampak pada pengurangan berat badan yang berkaitan dengan masalah pertumbuhan anak yang terhambat menunjukkan bahwa anak sekolah yang mengalami gangguan masalah kurang gizi berkisar antara 13,6-43,7%. Masalah kekurangan gizi pada anak sekolah terlihat dengan prevalensi kekurangan energi protein di Indonesia pada siswa SD/MI di Indonesia sebesar 30,1%, (Syafiq, et al, 2007).

Pendidikan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan hingga nanti sampai kepada kebiasaan yang harus dilatih dan diberikan sedari dini. Pendidikan yang menarik pada anak usia sekolah ialah cara untuk membentuk kesadaran akan pentingnya gizi dalam pemilihan jenis makanan. Karena, pada masa tersebut pertumbuhan pola pikir pengetahuan hingga kebiasaan sehari-hari diperkenalkan. Pendidikan media permainan adalah yang paling menyenangkan pada anak usia anak sekolah yang menjadi salah satu cara membentuk kesadaran bahwa pentingnya zat gizi dalam pemilihan jenis makanan sehari-hari. Pendidikan menggunakan media permainan *Who Is It : Foods* merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menambah pengetahuan yang baik khususnya pada anak usia sekolah yang memang sedang berada dalam fase bermain sambil belajar.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Penelitian akan lebih berfokus pada pengaruh pemberian pendidikan gizi menggunakan media permainan *Who Is It : Foods* dengan materi zat gizi makro sebagai media penyampaian materi dengan tujuan adanya perubahan pengetahuan dan sikap terhadap konsumsi makanan yang mengandung zat gizi makro pada anak sekolah.

### **1.4 Perumusan masalah**

Bedasarkan uraian di atas, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :  
“bagaimana pengaruh media *Who Is It : Foods* mengenai zat gizi makro terhadap pengetahuan dan sikap pada anak usia sekolah?”

### **1.5 Tujuan Penelitian**

### 1.5.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh Pendidikan gizi dengan media permainan *Who Is It: Foods* terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai Zat Gizi Makro Terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Anak Usia Sekolah

### 1.5.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik anak usia sekolah umur 10-12 tahun di yayasan, meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan orang tua
2. Mengidentifikasi pengetahuan dan sikap mengenai zat gizi makro sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi
3. Menganalisis perbedaan pengetahuan mengenai zat gizi makro sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi
4. Menganalisis perbedaan pengetahuan mengenai zat gizi makro sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol
5. Menganalisis perbedaan sikap mengenai zat gizi makro protein sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi
6. Menganalisis perbedaan sikap mengenai zat gizi makro sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol
7. Menganalisis perbedaan pengetahuan mengenai zat gizi makro pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberi intervensi
8. Menganalisis perbedaan sikap mengenai zat gizi makro pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberi intervensi

## 1.6 Manfaat Penelitian

### 1.6.1 Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai zat gizi makro, sehingga dapat menerapkannya di kehidupan sehari-hari.

### 1.6.2 Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepadatempat penelitian mengenai pengetahuan dan sikap mengenai zat gizi makro, serta diharapkan media yang digunakan dapat menjadi salah satu solusi yang bisa digunakan untuk menyampaikan materi terkait sumber zat gizi makro

### 1.6.3 Bagi Institusi

Diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk kepentingan pendidikan, bacaan bagi mahasiswa, dan bahan pustaka untuk penelitian selanjutnya.

#### 1.6.4 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan sebagai penerapan ilmu yang didapat selama proses perkuliahan dan dapat berbagi ilmu yang dimiliki kepada siswa sekolah dasar, serta menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam penelitian menggunakan media.

### 1.7 Keterbaruan Penelitian

**Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian**

No	Nama peneliti	Tahun	Judul	Metode	Hasil penelitian
1	Nadya Anggraeni, Sintha Fransiske	2017	Pengaruh Pada Pendidikan Gizi Dengan Media Komik Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Kelas 5 SD	<i>Quasy-Experimental</i> dengan menggunakan desain seri waktu.	Pada hasil uji t-dependen menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata pengetahuan sebesar 36,36.
2	Sonya Hayu, Indraswari	2019	Pengaruh Pada Pendidikan Gizi Dengan Poster dan Kartu Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Anak Tentang Gizi Seimbang SD	<i>Quasy Experimental</i> dengan pendekatan <i>Pre-Test-Post-Test Group Design</i> .	Media Post-Test meningkatkan rata-rata pengetahuan sebesar 1,6 dan sikap sebesar 6,73. Sedangkan dengan kartu gizi juga meningkatkan



---

Negeri Ploso  
172 Surabaya

nilai rata-rata  
pengetahuan  
sebesar 2,71 dan  
sikap sebesar  
7,07

---

3	Cynthia Herdiana Safitri, Catur Saptaning Wilujeng, dan Dian Handayani	2018	Metode Team Game Tournament dan Ceramah Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pemilihan Jajanan Sehat	<i>Quasy</i> <i>Eksperimental</i> dengan <i>Pre-</i> <i>Post Test Two</i> <i>Group Design</i>	Peningkatan rata- rata kelompok TGT lebih tinggi 2,93% dibanding kelompok ceramah. Dapat direkomendasikan sebagai metode pendidikan yang lebih sesuai jika diberikan kepada anak usia sekolah
4	Syifa Nurul Faridah, Laras Sitoayu, Rachmanida Nuzrina	2019	Efektivitas <i>Veggie-</i> <i>Fruit Dart Game</i> Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa SDN Duri Kepa 05 Pagi	<i>Quasy</i> <i>Eksperimental</i> <i>Design (Non</i> <i>Equivalent</i> <i>Control Group</i> <i>Design) Sample</i> <i>T-Test</i>	Pengaruh Media <i>Veggie-Fruit</i> <i>Dart Game</i> terhadap konsumsi sayur dan buah.

---

5	Hayda Irnani,	2017	Pengaruh Pada	Desain <i>Pra</i>	Meningkatkan
---	---------------	------	---------------	-------------------	--------------

---

Tiurma Sinaga

Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan, Gizi Seimbang dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar

*Eksperimental dengan One Group Pre Test-Post Test*

pengetahuan gizi Berawal dari kategori kurang menjadi cukup, dan Status gizi menunjukkan perubahan jumlah untuk setiap kategori. Sebagian besar subjek berstatus gizi normal

---

6	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-Experiment Dengan Pendekatan Pre-Test-Post-Test Control Group Design. Analisis data Menggunakan uji independen t-test dan paired sample t-test.</i>	Terdapat perbedaan signifikan pada pengetahuan ( $p=0.000$ ) dan praktik ( $p=0.000$ ) sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Disimpulkan penggunaan media mempengaruhi pengetahuan.
---	---------------------------------------	------	---	--	---

---

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada media yang digunakan adalah media *Who Is It : Foods* Mengenai Zat Gizi Makro Terhadap Pengetahuan dan Sikap pada anak usia sekolah. Perbedaan juga dapat terlihat dari tempat dan waktu penelitian serta variabel dependen yaitu, pengetahuan dan sikap mengenai zat gizi makro pada anak usia sekolah.