

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang mulai terlibat pada banyaknya aktivitas, terutama di lingkungan sekolah, sehingga membutuhkan asupan gizi yang cukup. Anak-anak yang kurang mendapatkan pemenuhan asupan gizi yang baik tentunya akan mengalami keterlambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan. Pemenuhan asupan zat gizi dapat dimulai dengan sarapan teratur setiap hari (Umbu, 2020).

Pola konsumsi anak akan menentukan kebiasaan makan pada saat dewasa dan perlu mendapatkan perhatian adalah kebiasaan sarapan pagi. Sarapan adalah kegiatan makan pada pagi hari yang dilakukan sebelum beraktivitas dengan makanan yang mencakup zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Untuk anak-anak yang masih sekolah, sarapan merupakan sumber energi untuk kegiatan aktivitas dan belajar di sekolah. Sarapan pagi akan mengisi cadangan energi selama kegiatan belajar berlangsung sekitar 8-10 jam dan akan diisi kembali pada saat makan siang. Hal tersebut berhubungan dengan kadar glukosa di dalam darah dan kerja otak terutama konsentrasi belajar pada pagi hari. Melewatkan sarapan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar yang ditandai dengan rasa malas, lemas, lesu pusing, dan mengantuk hingga penurunan prestasi belajar anak (Nindrea, 2017).

Menurut Almatsier dalam Alivia (2018), Pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat. Berbagai masalah gizi dan kesehatan dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan terhadap gizi seimbang. Salah satu masalah yang muncul ialah adanya ketidakseimbangan pada saat mengonsumsi asupan makanan. Hal ini dapat terjadi pada berbagai kelompok usia, tidak terkecuali pada Anak Usia Sekolah Dasar (AUSD). Pada usia ini anak lebih cenderung memiliki kesukaan pada suatu jenis makanan tertentu yang nantinya dapat membentuk kebiasaan makan anak hingga dewasa.

Proporsi zat gizi makro anak sekolah yang dianjurkan sehari menurut Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) meliputi karbohidrat 50-60%, lemak

sekitar 25%, dan protein sekitar 15%. Proporsi tersebut sudah mencakup sarapan. Makan pagi menyumbang energi sekitar 25% sedangkan kebutuhan gizi sehari, jumlah yang tergolong signifikan. Kebiasaan sarapan adalah salah satu pola hidup sehat bergizi seimbang untuk anak sekolah. Namun, banyak anak yang tidak makan pagi (Mawarni, 2018).

Salah satu cara yang dapat ditempuh untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan sikap anak sekolah dasar yaitu melalui media sebagai proses belajar untuk anak usia sekolah dasar. Pemilihan media belajar sebagai proses belajar yang dibutuhkan sebagai alat bantu dapat digunakan untuk mempermudah dalam menyampaikan pesan kepada sasaran yang dituju. Penggunaan media dipilih untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak dengan menggunakan berbagai macam media (Suparmi, 2018). Pendidikan gizi yang diberikan pada anak usia sekolah dasar diusahakan juga diberikan melalui media yang menarik agar pada saat penyampaian materi dapat diterima dengan lebih mudah. Salah satu media yang menarik bagi anak-anak dan mampu meningkatkan pengetahuan secara signifikan yang kini telah banyak digunakan sebagai media edukasi adalah media komik (Rohana dan Arbiansih, 2016).

Media komik merupakan salah satu media cetak yang mudah digunakan, relatif murah dalam pemeliharaannya, awet, dan fleksibel. Komik juga mampu memberikan hiburan sekaligus pendidikan kepada anak. Komik mampu menampilkan cerita sederhana dan tulisan dalam bahasa sehari-hari sehingga mudah dipahami dan diminati oleh berbagai kalangan baik anak-anak hingga orang dewasa (Marisa dan Nuryanto, 2014).

Media komik “Sarapan Yuk!” yang digunakan dalam penelitian ini merupakan media komik dari Klub Pompi. Klub Pompi merupakan perkumpulan atau lembaga di bawah naungan Badan Penyelenggara Obat dan Makanan (BPOM) yang bertujuan untuk berbagi informasi dan ide tentang isu-isu makanan yang dinaungi. Baik tentang gizi, mutu, pencemaran, makanan aman dan tidak aman, pengawet, pewarna, jajanan pinggir jalan, dll. Dengan berbagi isu tersebut, diharapkan dapat memberikan yang terbaik bagi keluarga. Pompi sendiri merupakan tokoh yang diinisiasi oleh Badan POM RI sebagai ikon keamanan

pangan di Indonesia. Pompi kepanjangan dari POM Pemberi Informasi. Komik “Sarapan Yuk!” memang ditujukan untuk anak usia sekolah dasar dikarenakan tokoh utama di dalam komik tersebut merupakan anak sekolah dasar. Peneliti tertarik menggunakan komik milik Klub Pompi karena sesuai dengan judul yang akan peneliti lakukan yaitu tentang sarapan sehat.

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan terhadap 29 siswa kelas V dan kelas VI SDN Karangbendo 05 sebanyak 19 siswa tidak sarapan di rumah sedangkan 10 siswa sarapan di rumah. Siswa tidak sarapan di rumah karena biasanya sering tidur terlalu malam sehingga siswa malas untuk bangun lebih pagi sehingga siswa tergesa-gesa untuk menyiapkan diri dan takut terlambat datang ke sekolah. Siswa juga terlalu malas untuk melakukan sarapan, makan siang, dan makan malam di rumah dikarenakan siswa lebih mudah tergoda untuk mengkonsumsi makanan jajanan seperti cilok, sempol, siomay, sosis, dll sehingga sering melewatkan waktu sarapan, makan siang, dan makan malam. Sedangkan menurut pola pikir siswa dengan mengkonsumsi makanan jajanan tersebut, sama halnya dengan mengkonsumsi nasi.

Peneliti melakukan perbandingan media yang akan digunakan untuk penelitian sebagaimana media yang digunakan sebagai pembanding adalah media komik, media *booklet*, dan media *leaflet*. Pada hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebanyak 16% siswa tidak begitu menyukai membaca komik dan sebanyak 83% siswa suka membaca komik. Penggunaan komik sebagai media pembelajaran begitu diminati oleh anak – anak. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar anak senang dan tertarik membaca komik. Peneliti juga melakukan wawancara tentang pernah atau tidaknya dilakukan suatu pendidikan gizi atau edukasi gizi di SDN Karangbendo 05 mengenai sarapan sehat melalui media komik. Dan pihak sekolah menyatakan bahwa belum pernah dilakukan suatu pendidikan gizi atau edukasi gizi di sekolah tersebut. Peneliti mengambil siswa kelas V dan kelas VI sebagai subjek penelitian dikarenakan sasaran utama peneliti adalah kelas tersebut.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan memberikan edukasi gizi mengenai sarapan sehat melalui pemberian media komik

“Sarapan Yuk!” pada siswa kelas V dan kelas VI SDN Karangbendo 05. Dengan adanya edukasi gizi, siswa diharapkan dapat mengetahui pentingnya sarapan sebelum melakukan kegiatan belajar mengajar. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari media komik “Sarapan Yuk!” terhadap pengetahuan, sikap, dan asupan zat gizi makro siswa kelas V dan Kelas VI SDN Karangbendo 05.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh media komik “Sarapan Yuk!” terhadap pengetahuan, sikap, dan asupan zat gizi makro tentang sarapan sehat pada siswa kelas V dan kelas VI SDN Karangbendo 05?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh media komik “Sarapan Yuk!” terhadap pengetahuan, sikap, dan asupan zat gizi makro tentang sarapan sehat pada siswa kelas V dan VI SDN Karangbendo 05.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengidentifikasi pengaruh media komik “Sarapan Yuk!” terhadap pengetahuan tentang sarapan sehat pada siswa kelas V dan VI SDN Karangbendo 05.
2. Untuk mengidentifikasi pengaruh media komik “Sarapan Yuk!” terhadap sikap tentang sarapan sehat pada siswa kelas V dan VI SDN Karangbendo 05.
3. Untuk mengetahui pengaruh media komik “Sarapan Yuk!” terhadap asupan energi tentang sarapan sehat pada siswa kelas V dan VI SDN Karangbendo 05.
4. Untuk mengidentifikasi pengaruh media komik “Sarapan Yuk!” terhadap asupan karbohidrat tentang sarapan sehat pada siswa kelas V dan VI SDN Karangbendo 05.

5. Untuk mengidentifikasi pengaruh media komik “Sarapan Yuk!” terhadap asupan protein tentang sarapan sehat pada siswa kelas V dan VI SDN Karangbendo 05.
6. Untuk mengidentifikasi pengaruh media komik “Sarapan Yuk!” terhadap asupan lemak tentang sarapan sehat pada siswa kelas V dan VI SDN Karangbendo 05.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan dan pengetahuan dan juga dapat menambah literatur atau masukan bagi penelitian selanjutnya sehingga dapat diperoleh media yang lebih baik dan efektif untuk digunakan dalam pendidikan.

1.4.2 Bagi Subjek Penelitian

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini ialah dapat dijadikan sumber referensi, ilmu pengetahuan, dan informasi baru agar mengetahui dan lebih memahami bagaimana pengetahuan siswa sekolah usia dasar tentang pentingnya sarapan, gizi seimbang, serta diharapkan mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

1.4.3 Bagi Institusi Penelitian

Dapat digunakan sebagai referensi kepustakaan mengenai pengembangan media untuk peneliti selanjutnya, khususnya mahasiswa program studi gizi klinik, Politeknik Negeri Jember.