

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Gizi merupakan salah satu faktor utama dalam menentukan kualitas sumber daya manusia (Sa'adah, 2014). Gizi juga memiliki peranan penting untuk kesehatan optimal setiap individu, jika gizi tidak terpenuhi maka dapat mempengaruhi proses metabolisme dan dapat berakibat pada masalah gizi (Pritasi, 2017). Berdasarkan data hasil Riskesdas pada tahun 2018, di Indonesia saat ini masih mengalami masalah gizi ganda (*double burden of malnutrition*) karena tingginya jumlah prevalensi kelebihan dan kekurangan gizi pada saat bersamaan. Masalah gizi ganda ini juga dapat ditemukan pada anak usia sekolah.

Berdasarkan data hasil Riskesdas pada tahun 2018, di Indonesia secara nasional prevalensi kekurangan gizi (menurut IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun adalah 2,4% kategori gizi buruk, 6,8% kategori gizi kurang. Prevalensi kelebihan gizi (menurut IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun yaitu 10,8% kategori gizi lebih dan 9,25% kategori obesitas. Anak usia sekolah (usia 6-12 tahun) merupakan salah satu kelompok yang rentan akan masalah gizi (Hardinsyah & Supariasa, 2016). Pada usia tersebut akan mengalami pertumbuhan baik fisik, kecerdasan, kognitif, dan psikososial (Zuhriyah, 2021). Asupan gizi yang optimal diperlukan dalam tumbuh kembang anak secara fisik maupun kecerdasan, sedangkan asupan gizi yang kurang optimal menjadi salah satu penyebab timbulnya masalah gizi pada anak (Dinalar, 2020).

Masalah gizi pada anak usia sekolah merupakan dampak dari ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran zat gizi (*nutritional imbalance*) (Adiba, 2020). Akibat dari ketidakseimbangan antara keduanya dapat mengakibatkan masalah gizi pada anak usia sekolah (Adiba, 2020). Masalah gizi pada anak dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu asupan

makanan yang kurang, pengetahuan gizi yang kurang, pola asuh orang tua yang salah, sanitasi dan *higiene* yang buruk dapat menyebabkan timbulnya masalah gizi pada anak (Hardinsyah dan Supariasa, 2016).

Salah satu upaya untuk mencegah masalah gizi pada anak adalah dengan pemberian edukasi untuk meningkatkan pengetahuan gizi. Edukasi gizi merupakan suatu proses pendekatan edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap anak sekolah terhadap gizi (Anugrah, 2018). Pemberian edukasi gizi bisa dilakukan dengan menggunakan beberapa metode dan juga penggunaan media (Safitri, 2016). Media berasal dari bahasa latin yaitu “medium” yang memiliki arti perantara. Media merupakan alat atau sarana yang digunakan sebagai bahan untuk kegiatan proses pembelajaran (Wahid, 2018).

Media edukasi yang baik memiliki beberapa kriteria yaitu media menarik, mudah dipahami, sesuai dengan sasaran, singkat dan jelas, sesuai dengan materi yang disampaikan (Anugrah, 2018). Salah satu contoh media yang dapat digunakan dalam proses menyampaikan suatu informasi terutama pada anak sekolah menggunakan media permainan (Adiba, 2020). Anak usia sekolah identik dengan permainan, karena media permainan lebih menarik untuk anak usia sekolah dan materi yang disampaikan juga lebih mudah diterima (Yuningsih, 2021). Contoh media permainan yang dapat digunakan dalam edukasi gizi yaitu permainan ular tangga, puzzle, monopoli, dan *flashcard* (Yuningsih, 2021).

Media permainan tersebut memiliki kekurangan dan kelebihan, contohnya media permainan monopoli memiliki kekurangan yaitu membutuhkan waktu lama dan masih banyak siswa yang belum mengetahui cara bermain. Kekurangan media permainan puzzle yaitu tidak semua materi dapat menggunakan puzzle dan dapat menghabiskan waktu yang lama karena media ini harus disusun dengan benar dan tepat. Kekurangan media *flashcard* yaitu gambar hanya menekankan persepsi indra mata dan ukurannya sangat terbatas untuk menampilkan materi. Media permainan yang akan digunakan peneliti pada saat edukasi gizi yaitu permainan ular tangga karena permainan

ini merupakan salah satu permainan tradisional yang memiliki kelebihan yaitu murah, mudah, mampu melatih kognitif siswa saat menghitung setiap angka mata dadu, memotivasi siswa agar belajar dan menerapkan materi isi piringku yang disampaikan dengan menggunakan prinsip belajar sambil bermain. Isi piringku merupakan suatu pedoman konsumsi sekali makan sehari-hari yang terdiri dari 2/3 dari 1/2 piring makanan pokok, 1/3 dari 1/2 piring lauk pauk sumber protein nabati dan hewani 1/3 dari 1/2 piring dari buah-buahan, dan 2/3 dari 1/2 piring sayuran (Kemenkes,2014).

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan Mei pada siswa kelas V, peneliti menemukan bahwa status gizi siswa (menurut IMT/U) yaitu 1.9% status gizi buruk, 34.0% status gizi kurang, 26.4% status gizi normal, 22.6% status gizi lebih (overweight), dan 15.1% status gizi obesitas. Dari hasil pengisian kuesioner studi pendahuluan sebanyak 20 soal dengan materi isi piringku. Didapatkan hasil bahwa pada kelas VC sebanyak 42% pengetahuan kurang, 42% pengetahuan cukup, dan 15% pengetahuan baik. Sedangkan pada kelas VD didapatkan hasil sebanyak 55,5% pengetahuan kurang, 25% pengetahuan cukup, 18,5% pengetahuan baik. Hasil pengisian kuesioner peneliti memilih kelas VD sebagai subjek penelitian karena hasil lebih banyak pengetahuan kurang. Hasil wawancara dengan pihak sekolah menunjukkan bahwa tidak pernah dilakukan suatu edukasi gizi mengenai isi piringku dan masih mengenal pedoman 4 sehat 5 sempurna dibandingkan dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Kurangnya pengetahuan tersebut dapat menyebabkan porsi makan siswa belum sesuai dengan pedoman isi piringku dilihat dari siswa yang tidak menyukai sayur dan buah.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan memberikan edukasi gizi mengenai isi piringku dengan menggunakan permainan ular tangga. Keanekaragaman pangan pada pedoman umum gizi seimbang dapat divisualisasikan dengan Isi Piringku (panduan setiap porsi makan) (Kemenkes, 2014). Diharapkan setelah dilakukan edukasi gizi mengenai Isi Piringku, pengetahuan siswa dapat meningkat mengenai panduan porsi makan isi piringku, Selain itu siswa dapat memberikan hasil mengenai edukasi kepada

orang tua untuk diterapkan pada panduan porsi makan. Penggunaan media permainan ular tangga isi piringku ini dapat mudah dipahami karena dikemas dengan ringan dan menyenangkan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana pengembangan media permainan ular tangga isi piringku sebagai media edukasi gizi untuk anak sekolah di SDN Jember Lor 1?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan media permainan ular tangga isi piringku sebagai media edukasi gizi untuk anak sekolah di SDN Jember Lor 1.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Membuat *prototype* media permainan ular tangga isi piringku sebagai media edukasi gizi untuk anak sekolah di SDN Jember Lor 1.
2. Melakukan uji validitas media permainan ular tangga isi piringku sebagai media edukasi gizi untuk anak sekolah di SDN Jember Lor 1.
3. Mengetahui daya terima siswa terhadap hasil pengembangan media permainan ular tangga isi piringku.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan dan wawasan peneliti dalam melaksanakan suatu penelitian, serta dapat mengaplikasikan ilmu yang didapat di bangku kuliah untuk diterapkan ke dalam pengembangan media edukasi gizi.

#### 1.4.2 Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi siswa yaitu meningkatkan pengetahuan tentang isi piringku dan mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

#### 1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan Politeknik Negeri Jember

Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan terbaru terkait pengembangan media permainan ular tangga isi piringku sebagai media edukasi gizi untuk anak sekolah di SDN Jember Lor 1 dan dapat dipublikasikan oleh institusi tersebut.

#### 1.4.4 Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan menjadi sebuah solusi yang dapat diterapkan dalam proses pembelajaran untuk menyampaikan pesan mengenai pedoman isi piringku kepada siswa sekolah dasar.