

## BAB 1. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masalah gizi merupakan kondisi kesehatan seseorang maupun masyarakat yang disebabkan karena tidak seimbangnya pemenuhan terhadap kebutuhan akan zat gizi yang diperoleh dari suatu makanan. Permasalahan gizi di Indonesia saat ini telah memasuki masalah gizi ganda yaitu masalah gizi kurang (*underweight*) yang masih belum teratasi sepenuhnya, namun terdapat masalah baru yang muncul yaitu masalah gizi berlebih (*overweigh*) (Pratama dkk, 2018).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013 menyatakan bahwa terdapat masalah kesehatan yakni gizi berlebih dan obesitas yang terjadi terutama pada anak usia Sekolah Dasar (5-12 tahun) sebesar 18,8%, terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8% sedangkan gizi kurang sebesar 11,2% terdiri dari 4,0% sangat kurus dan 7,2% kurus (Kemenkes, 2013). Data Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten Jember tahun 2019 menunjukkan bahwa jumlah anak dengan status gizi lebih adalah sebanyak 3,41%, sedangkan pada status gizi kurang sebanyak 10,16%. Data Puskesmas Arjasa (2019) per Februari 2019 diketahui bahwa terdapat sebanyak 3,01% yang tergolong memiliki status gizi lebih atau *overweight* dan 17,05% yang tergolong memiliki status gizi kurang atau *underweight* (Dinkes Jember, 2019).

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok umur yang rawan gizi. Pada anak usia sekolah dasar terjadi satu tahap perkembangan dimana anak mulai menjauh dari keluarga dan mulai mengutamakan teman sebayanya, dalam hal ini perlu diperhatikan dalam kebiasaan makan anak ketika di sekolah karena pada anak usia tersebut sudah bisa memilih makanan yang diinginkan (Iklima, 2017).

Anak usia sekolah mereka lebih menyukai makanan *junk food* (makanan yang sedikit kandungan gizinya) yang hanya mengandung gizi dominan saja contohnya seperti *pizza* maupun *burger*, yang cenderung mengandung tinggi karbohidrat dan lemak. Tingginya konsumsi karbohidrat dan lemak pada makanan tersebut dapat menyebabkan masalah gizi *overweight* (gizi berlebih) pada anak

usia sekolah. *Overweight* (gizi lebih) pada anak usia sekolah akan menjadi masalah serius karena akan berlanjut sampai usia dewasa serta berisiko terjadi berbagai penyakit metabolik dan degeneratif, seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, osteoarthritis, gangguan pertumbuhan tungkai kaki, gangguan tidur, *sleep apnea* dan gangguan pernafasan lain (Ayu dkk, 2016).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di SDN Arjasa 01, siswa di SD tersebut rata-rata kurang mengonsumsi sayur dan buah-buahan. Setiap jam olahraga siswa kelas 4 dan 5 sebagian besar membawa bekal makanan dari rumah, dan nanti ketika olahraga selesai mereka melakukan makan bersama. Hasil wawancara dengan wali kelas 5A menyatakan bahwa menu yang sering dibawa ketika waktu olahraga yaitu tinggi karbohidrat. Beberapa siswa ketika ditanya mengenai menu yang tinggi karbohidrat mereka selalu menjawab bahwa ibunya tidak sempat memasak sayur. Saat wawancara tentang pernah tidak dilakukan suatu pendidikan gizi di SDN 01 Arjasa mengenai gizi seimbang melalui *puzzle* isi piring makanku, beliau mengatakan belum pernah namun dari Puskesmas Arjasa pernah melakukan penimbangan berat badan. Maka dari itu perlu diadakan suatu pendidikan gizi menggunakan alat bantu berupa media pendidikan. Pendidikan gizi yang dilakukan menggunakan bantuan media akan mempermudah serta memperjelas responden untuk memahami serta menerima materi yang akan disampaikan. Media *puzzle* belum pernah digunakan dalam penelitian di SDN Arjasa 01 dan rata-rata hasil studi pendahuluan siswa menyukai *puzzle* karena menarik.

Media permainan *puzzle* merupakan suatu permainan yang menggunakan kesabaran dan ketekunan dalam merangkainya (Manalu dkk, 2018). Metode Permainan *puzzle* sangat berpengaruh pada perkembangan motorik halus anak, sebab dalam bermain *puzzle* dapat mengkoordinasikan antara gerak mata dan tangan anak, dengan itu tanpa anak-anak sadari motorik halus mereka terus terlatih dan berkembang dengan baik (Magfuroh, 2018).

Tema piring makanku dalam media permainan *puzzle* tersebut sangat tepat untuk digunakan karena merupakan panduan yang menunjukkan sajian makanan pada setiap kali makan sehingga dapat membantu menjaga status gizi.

Piring makanku menggambarkan anjuran makan sehat dimana separuh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separuh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk pauk. Piring Makanku juga menganjurkan makan bahwa porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk pauk. Piring makanku juga menganjurkan perlu minum setiap kali makan (Kemenkes, 2014).

Dari masalah gizi yang terjadi pada anak usia sekolah dasar tersebut, maka perlu diadakannya suatu pendidikan gizi untuk mencegah masalah tersebut agar kejadiannya tidak semakin meningkat. Pendidikan gizi tersebut akan memberikan suatu informasi mengenai gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan anak Sekolah Dasar agar bisa merubah kebiasaan makan yang salah ke pola makan gizi seimbang. Dalam permasalahan yang terjadi di SDN Arjasa 01 Jember tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengembangan Media *Puzzle* “Isi Piring Makanku” Sebagai Edukasi Gizi Untuk Anak Usia Sekolah Di SDN Arjasa 01 Kabupaten Jember.

Media *puzzle* isi piring makanku yang digunakan dalam penelitian ini merupakan media dari Menebar Gizi. Lembaga Menebar Gizi merupakan suatu organisasi non profit yang bergerak dibidang edukasi tentang gizi dan kesehatan yang disampaikan melalui media kreatif dan inovatif. Berdasarkan penggalian informasi dengan pihak Lembaga Menebar Gizi, sejauh ini belum pernah dilakukan uji validasi terhadap media *puzzle* “isi piring makanku” dan media ini masih bisa dikembangkan. Dalam permainan *puzzle* “isi piring makanku”, anak sekolah dasar akan turut serta bermain *puzzle* antar teman sebayanya. Oleh karena itu dengan adanya suatu pendidikan gizi melalui permainan *puzzle* isi piring makanku diharapkan anak sekolah dasar dapat mudah memahami pola makan gizi seimbang dengan baik.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diambil rumusan masalah “Bagaimana Proses Pengembangan *Puzzle* “Isi Piring Makanku” Sebagai Edukasi Gizi Untuk Anak Usia Sekolah Di SDN Arjasa 01 Kabupaten Jember”.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari kegiatan penelitian ini adalah untuk mengembangkan media *Puzzle* “Isi Piring Makanku” sebagai edukasi gizi untuk anak usia sekolah di SDN Arjasa 01 Kabupaten Jember.

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

- a. Mengembangkan *puzzle* “isi piring makanku” sebagai edukasi gizi untuk anak usia sekolah di SDN Arjasa 01 Kabupaten Jember.
- b. Mengetahui kelayakan *puzzle* “isi piring makanku” sebagai edukasi gizi untuk anak usia sekolah di SDN Arjasa 01 Kabupaten Jember.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### 1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Adapun manfaat bagi peneliti dalam kegiatan penelitian ini adalah diharapkan dapat menambah pengalaman serta dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama dibangku kuliah dalam kegiatan penelitian.

#### 1.4.2 Manfaat Bagi Objek Penelitian

Adapun manfaat bagi objek dalam kegiatan penelitian ini adalah hasil penelitian ini sebagai masukan bagi siswa/siswi SDN Arjasa 01 Kabupaten Jember serta guru dan orang tua untuk menambah wawasan pengetahuan tentang pola makan gizi seimbang serta pentingnya metode pembelajaran melalui bermain.

#### 1.4.3 Manfaat bagi Institusi Penelitian

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