

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang mengalami masalah gizi ganda, yaitu terjadinya masalah gizi kurang yang belum terselesaikan dan bersamaan pula muncul masalah gizi lebih. *Overweight* dan obesitas adalah masalah yang banyak terjadi pada usia dewasa, namun tidak menutup kemungkinan masalah tersebut juga terjadi pada anak-anak usia sekolah (Sartika, 2011). Kebiasaan makan yang salah pada anak sekolah dapat memicu masalah gizi yang serius seperti gizi lebih. Kejadian gizi lebih dipengaruhi beberapa faktor seperti faktor pola makan, aktivitas fisik, dan pola tidur (Rachmawati & Istiqomah, 2018). Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas (Kurdanti dkk., 2015).

Menurut Kemenkes RI (2014), anak usia sekolah merupakan anak yang memiliki usia lebih dari 6 tahun sampai sebelum 18 tahun. Anak sekolah merupakan salah satu masa yang mengalami tumbuh kembang yang cepat. Pada usia ini aktivitas fisik terus meningkat seperti, bermain, berolahraga atau membantu orang tua dalam bekerja. Asupan gizi yang baik dari segi kuantitas maupun kualitas diperlukan agar tumbuh kembang anak dapat optimal. Pemberian gizi pada usia ini biasanya tidak berjalan secara sempurna karena banyak faktor, lingkungan sangat mempengaruhi perilaku makanannya (Nuryanto dkk., 2014).

Overweight dan obesitas adalah dua istilah yang sering digunakan untuk menyatakan adanya kelebihan berat badan atau gizi lebih (Suharsa & Sahnaz, 2016). *Overweight* adalah kelebihan berat badan dibandingkan dengan berat ideal yang dapat disebabkan oleh penimbunan jaringan lemak atau nonlemak. Sedangkan obesitas diartikan sebagai suatu kelainan atau penyakit yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan. Gizi

lebih terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang dikonsumsi dengan yang dikeluarkan. (Budiyanto, A K. 2002). Apabila seorang anak telah mengalami masalah gizi lebih di usia muda maka akan cenderung pula terus berlanjut sampai usia dewasa dimana dapat menimbulkan risiko penyakit seperti diabetes melitus dan gangguan kardiovaskular pada usia muda (Permatasari, dkk., 2013).

Obesitas adalah salah satu yang menjadi masalah kesehatan di dunia yang dinyatakan oleh *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 sebagai masalah epidemi global sehingga memerlukan penanganan segera. Terdapat peningkatan prevalensi gizi lebih (*overweight* dan obesitas) dikalangan anak sekolah usia 5–19 tahun telah meningkat drastis dari hanya 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022. Peningkatan tersebut terjadi pada anak laki-laki dan perempuan, pada tahun 2022, 19% anak perempuan dan 21% anak laki-laki mengalami kelebihan berat badan.

Prevalensi gizi lebih yang terus meningkat, menjadikan gizi lebih sebagai masalah di seluruh dunia baik di negara maju maupun negara berkembang. Adapun prevalensi gizi lebih di Indonesia berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, gizi lebih pada anak usia 5-12 tahun yaitu berjumlah 19,7% yang terdiri dari 11,9% *overweight* dan 7,8% obesitas. Prevalensi status gizi lebih di Kalimantan Selatan pada anak usia 5-12 tahun berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 berjumlah sebanyak 20,2%, yang terdiri dari *overweight* 11,8% dan obesitas 8,4%. Prevalensi status gizi lebih di Banjarbaru pada anak usia 5-12 tahun berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 berjumlah 39,7%, yang terdiri dari *overweight* 19,12% dan obesitas 19,58% (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Dinas Kesehatan Kota Banjarbaru, data gizi lebih pada siswa di sekolah dasar pada tahun 2023 paling banyak terdapat di wilayah kerja Puskesmas Landasan Ulin Timur 45,3%. Saat ditelusuri lebih lanjut wilayah kerja puskesmas tersebut paling banyak gizi lebih terdapat di SDN 1 Landasan Ulin Timur. SDN 1 Landasan Ulin Timur Kota Banjarbaru merupakan salah satu sekolah dasar yang terletak di kawasan pusat kota Banjarbaru. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan untuk memperoleh data gizi lebih pada siswa di sekolah tersebut

dilakukan *screening* terhadap 208 siswa kelas IV dan kelas V dan didapatkan hasil sebesar 34,25% anak dengan gizi lebih, yang terdiri dari *overweight* sebanyak 20,1% dan sebanyak 14,15% mengalami obesitas.

Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Pengetahuan tentang gizi juga dapat mempengaruhi konsumsi seseorang dimana tingkat pengetahuan gizi akan mempengaruhi pemilihan bahan tepat, bervariasi, seimbang dan tidak menyebabkan penyakit. Seseorang yang tidak memiliki cukup pengetahuan zat gizi, akan memilih makanan yang paling menarik melalui panca indera dan bukan memilih makanan berdasarkan nilai gizi makanan. Di sisi lain, seseorang yang semakin banyak pengetahuan tentang gizi, semakin banyak penggunaan penilaian pemikiran dan pengetahuan tentang nilai gizi makanan (Dewi, 2013).

Adapun sikap yang baik ternyata belum tentu perilaku yang dimiliki juga akan baik, ada banyak faktor yang mempengaruhi perilaku remaja yang baik tanpa didasari dengan sikap yang baik. Salah satunya ialah anak meniru kebiasaan orang tua maupun teman sebayanya, yang dapat mempengaruhi perilaku maupun sikap anak dalam memilih makanan (Aisyah, 2015). Pendidikan gizi untuk anak merupakan cara yang sangat baik untuk mengubah pengetahuan dan sikap tentang makanan. Dibandingkan dengan orang dewasa, lebih mudah bagi anak untuk mengubah sikap mereka di sekolah. Pendidikan gizi diharapkan dapat meningkatkan pemahaman anak tentang standar gizi seimbang di sekolah.

Edukasi gizi adalah salah satu bentuk intervensi yang dapat diberikan kepada anak sekolah, edukasi yang dapat diberikan pada anak sekolah yaitu edukasi terkait gizi seimbang. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang sehingga diharapkan melalui edukasi gizi seimbang ini, anak bisa lebih memahami bagaimana pola makan yang sehat mengatur pola makan seimbang agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular (Palupi dkk., 2018).

Kelebihan media *puzzle* dibandingkan media yang lain, yaitu dapat menarik minat belajar, melatih daya ingat, melatih psikomotorik, membentuk jiwa

bekerjasama dalam kelompok, meningkatkan keterampilan kognitif, sosial, kreatifitas, serta terciptanya suasana kelas yang aktif (Arynda & Marbun, 2017). Selain itu media *puzzle* dapat meningkatkan hasil belajar, lebih mengingat materi yang didapat, dan melatih kecepatan berpikir dalam menyelesaikan tantangan (Chamidah, 2014). Edukasi gizi dengan media *puzzle* dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai gizi seimbang (Hikmawati dkk., 2016).

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi pada jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh yaitu jenis kelamin, umur dan status kesehatan. Gizi seimbang bagi siswa dipenuhi setiap hari dengan makanan yang beraneka ragam (Chairani dkk., 2024). Perubahan komposisi tubuh dan peningkatan aktivitas fisik siswa memerlukan asupan gizi seimbang. Secara umum menu makanan yang seimbang menggunakan komposisi energi dari karbohidrat 50% - 65%, protein 10% - 20%, dan lemak 20% - 30% (Ekayanti dkk., 2023).

Berdasarkan masalah di atas maka peneliti tertarik untuk mengangkatnya ke dalam penelitian dengan judul "Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Anak Gizi Lebih di SDN 1 Landasan Ulin Timur Kota Banjarbaru dengan Media Permainan *Puzzle*".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang terdapat dalam latar belakang tersebut rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap pada anak gizi lebih di SDN 1 Landasan Ulin Timur Kota Banjarbaru dengan media permainan *puzzle*?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap pada anak gizi lebih di SDN 1 Landasan Ulin Timur Kota Banjarbaru dengan media permainan *puzzle*.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi karakteristik responden (umur dan jenis kelamin);
2. Mengidentifikasi pengetahuan gizi seimbang pada anak gizi lebih sebelum diberikan edukasi;
3. Mengidentifikasi sikap gizi seimbang pada anak gizi lebih sebelum diberikan edukasi;
4. Mengidentifikasi pengetahuan gizi seimbang pada anak gizi lebih sesudah diberikan edukasi;
5. Mengidentifikasi sikap gizi seimbang pada anak gizi lebih sesudah diberikan edukasi;
6. Menganalisis pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan pada anak gizi lebih dengan media permainan *puzzle*;
7. Menganalisis pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap sikap pada anak gizi lebih dengan media permainan *puzzle*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bagi pembaca tentang pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap pada anak gizi lebih di SDN 1 Landasan Ulin Timur Kota Banjarbaru dengan media permainan *puzzle*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Anak Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memotivasi, mendorong, serta dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap dalam memperbaiki status gizi lebih menjadi normal.

2. Bagi SDN 1 Landasan Ulin Timur

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan informasi serta dapat menjadi masukan pihak sekolah maupun kepada orang tua siswa.

3. Bagi Institusi Pendidikan STIKes Husada Borneo

Memberi informasi dan menambah referensi tentang pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap pada anak gizi lebih di SDN 1 Landasan Ulin Timur Kota Banjarbaru dengan media permainan *puzzle*.

1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian ini belum pernah dilakukan sebelumnya dan ada beberapa penelitian yang hampir sama yang berhubungan dengan pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap pada anak gizi lebih dengan media permainan *puzzle*, dapat dilihat pada tabel 1.1.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Nama	Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Agustin, S, dkk (2023).	Pengaruh Media Poster, Video, dan <i>Podcast</i> terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Isi Piringku pada Mahasiswa Non Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> • Variabel penelitian: pengetahuan dan sikap 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek penelitian pada siswa Sekolah Dasar, <i>total sampling</i> • Media edukasi permainan <i>puzzle</i>
2.	Azhari, MA, dan Fayasari, Adhila (2020).	Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Ceramah dan Video Animasi terhadap Pengetahuan Sikap dan Perilaku Sarapan serta Konsumsi Sayur Buah	<ul style="list-style-type: none"> • Variabel penelitian: pengetahuan dan sikap • Analisis bivariat uji <i>paired t-test</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Sasaran penelitian siswa Sekolah Dasar, <i>total sampling</i> • Desain penelitian <i>pre experimental</i> • Desain <i>One Group Pretest – Posttest Design</i> • Media edukasi permainan <i>puzzle</i>
3.	Amelia, Tasya dan Kurniasari Ratih (2021).	Pengaruh Penggunaan Media Video Animasi dan <i>Scrapbook</i> terhadap Peningkatan Pengetahuan Obesitas pada Remaja	<ul style="list-style-type: none"> • Variabel penelitian: pengetahuan dan sikap • Analisis bivariat uji <i>paired t-test</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian dilaksanakan pada siswa Sekolah Dasar, <i>total sampling</i> • Desain penelitian <i>pre experimental</i> • Media edukasi permainan <i>puzzle</i>