

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kesehatan adalah faktor penting dalam kehidupan manusia. Salah satu faktor kesehatan yang perlu diperhatikan adalah asupan gizi seimbang. Gizi seimbang merupakan susunan asupan sehari-hari yang jenis dan jumlahnya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pemenuhan asupan gizi seimbang juga harus menyeimbangkan antara prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes, 2014). Penerapan gizi seimbang diperlukan untuk mencapai gizi optimal yang sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur (Laswati, 2019). Namun, masih banyak masyarakat yang belum memahami konsep gizi seimbang dan kerap kali mengalami kelebihan atau kekurangan gizi.

Anak usia sekolah merupakan salah satu populasi yang rentan mengalami permasalahan gizi. Pada masa ini, anak mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental dan emosional yang sangat cepat. Asupan gizi yang cukup dan berkualitas sangat dibutuhkan agar tumbuh kembang anak optimal (Ahmada et al., 2023). Berdasarkan Riskesdas 2018, permasalahan gizi anak rentang usia 5-12 tahun di Indonesia masih cukup tinggi. Menurut parameter IMT/U, sebanyak 2,4% anak dalam kategori sangat kurus, 6,8% kurus, 10,8% gemuk, dan 9,2% obesitas.

Pengetahuan gizi adalah salah satu penyebab tidak langsung dari masalah gizi. Kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang dapat membuat anak sulit memilih makanan yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan gizi mereka (Syahroni et al., 2021). Berdasarkan penelitian, pengetahuan gizi berpengaruh terhadap konsumsi makanan jajanan pada anak sekolah dasar. Anak yang memiliki pengetahuan gizi kurang akan memiliki perilaku konsumsi makanan jajanan yang kurang baik (Afni, 2017). Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kesadaran anak sekolah dasar tentang pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang, salah satunya dengan meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang melalui edukasi.

Pengetahuan dapat ditingkatkan dengan memberikan edukasi gizi dengan media dan metode yang tepat (Aditia & Budhi, 2016). Media edukasi gizi yang digunakan dalam beberapa penelitian seperti penelitian Azadirachta dan Sumarmi (2018) dengan menggunakan buku saku, penelitian Nugroho (2018) dengan menggunakan cerita bergambar, dan penelitian Safitri et al., (2021) dengan menggunakan *puzzle* dapat memberikan hasil peningkatan yang signifikan terhadap pengetahuan gizi anak. Edukasi gizi pada anak sekolah dasar harus dilakukan dengan media yang menarik agar penyampaian materi dapat lebih mudah untuk diterima (Kartini et al., 2019).

Penelitian ini akan dilakukan di SDN no.020267 Binjai. Peneliti memilih SDN no.020267 Binjai sebagai lokasi penelitian dikarenakan hasil observasi yang dilakukan pada bulan April, 2023 menunjukkan bahwa dari 15 orang siswa terdapat 10 orang (67%) tidak mengetahui tentang gizi seimbang. Berdasarkan

hasil wawancara dengan guru kelas V-A, penggunaan media pembelajaran di SDN no.020267 Binjai bergantung pada materi yang akan diajarkan, namun penggunaan media terbatas pada pajangan gambar, selebihnya proses pembelajaran dilakukan dengan metode ceramah. Dalam wawancara juga dinyatakan bahwa kegiatan edukasi gizi seimbang juga belum pernah dilakukan di SDN no.020267 Binjai. Sehingga peneliti mengasumsikan kegiatan penelitian ini akan memberikan pengalaman menarik dan dapat meningkatkan pengetahuan gizi seimbang bagi siswa SDN no.020267 Binjai.

Dalam penelitian ini, peneliti mengembangkan media *heksanutri*, yaitu permainan edukatif secara berkelompok menggunakan *boardgame*, dadu, bidak dan kartu pertanyaan tentang gizi seimbang. Pengembangan media dilakukan bertujuan untuk membuat edukasi gizi menjadi lebih menarik dikarenakan dalam proses edukasi gizi dilakukan dengan cara bermain. Sehingga kegiatan edukasi diharapkan akan berjalan interaktif dan mudah dipahami karena siswa akan bermain sambil belajar.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah, antara lain:

1. Pengetahuan gizi seimbang pada siswa sekolah dasar masih rendah.
2. Kurangnya kegiatan edukasi gizi pada siswa sekolah dasar.
3. Penggunaan media pembelajaran pada siswa sekolah dasar masih kurang.

1.3. Pembatasan Masalah

Untuk memberi ruang lingkup yang jelas dan terarah serta memfokuskan penelitian, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada:

1. Media edukasi gizi yang dikembangkan dibatasi dengan media *heksanutri*.
2. Materi dalam media *heksanutri* dibatasi pada gizi seimbang.
3. Subjek penelitian dibatasi pada siswa kelas V-A sekolah dasar di SDN no.020267 Binjai.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pengembangan media edukasi gizi *heksanutri* untuk siswa sekolah dasar?
2. Bagaimana kelayakan media edukasi gizi *heksanutri* untuk siswa sekolah dasar?

1.5. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengembangkan media edukasi gizi *heksanutri* yang dapat meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada siswa sekolah dasar.
2. Untuk mengetahui kelayakan media edukasi gizi *heksanutri*.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Bagi sekolah

1. Memberikan masukan kepada sekolah untuk menyampaikan informasi tentang gizi seimbang melalui media *heksanutri*.

2. Memberikan motivasi belajar dan menambah pengetahuan siswa terkait gizi seimbang.
3. Memberikan bahan media edukasi tentang gizi seimbang untuk anak sekolah dasar.

1.6.2. Bagi peneliti selanjutnya

1. Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dalam mengembangkan media edukasi gizi pada anak sekolah dasar.

1.7. Spesifikasi Produk Yang Diharapkan

Spesifikasi produk yang diharapkan dalam penelitian pengembangan media edukasi gizi ini adalah:

1. Media edukasi gizi yang dikembangkan berjenis permainan papan yang dapat digunakan siswa sebagai sumber belajar secara berkelompok.
2. Media edukasi gizi yang dikembangkan sesuai dengan kompetensi mata pelajaran Tema 3 (Muatan IPA) tema makanan sehat subtema pentingnya makanan sehat pada siswa kelas V-A di SDN no.020267 Binjai.
3. Komposisi dari media edukasi gizi ini adalah papan permainan (*board game*), kartu pertanyaan, dadu dan bidak.
4. Permainan papan yang digunakan dalam media edukasi gizi ini berbentuk heksagon (segi enam).
5. Media edukasi gizi ini dilengkapi dengan kartu panduan yang berisi tentang tata cara bermain dan kunci jawaban dari kartu pertanyaan.

6. Ukuran boardgame pada media edukasi ini adalah panjang 28 cm dan tinggi 22 cm. Kartu tanya berukuran 6 x 4 cm. Pion berdiameter 1 cm dengan tinggi 1,5 cm, dadu berukuran 1 cm per sisi dan keranjang dadu berdiameter 2 cm dengan tinggi 2,5 cm.
7. Bahan yang digunakan dalam media edukasi gizi adalah kertas *art carton* 310 gram untuk papan permainan, kertas *buffalo* untuk kartu pertanyaan, kertas *hvs* untuk kartu panduan, dan plastik untuk pion dan dadu yang aman digunakan siswa sekolah dasar.
8. Media edukasi gizi ini menggunakan warna-warna cerah yang menarik minat siswa dalam menggunakan media.

1.8. Pentingnya Pengembangan

Berdasarkan hasil observasi di SDN No.020267 Binjai menunjukkan bahwa dari 15 orang siswa terdapat 10 orang (67%) yang tidak mengetahui tentang gizi seimbang. Pengembangan media edukasi gizi *heksanutri* tentang gizi seimbang perlu dilakukan karena menurut penelitian Yuningsih & Kurniasari (2022) penggunaan media lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang siswa dibandingkan metode ceramah. Data Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sumatera Utara Tahun 2018 pada kelompok umur 10-14 tahun hanya 3,6% anak yang mengkonsumsi buah dan sayur sesuai anjuran, yaitu minimal 5 porsi dalam sehari dan 52,37% memiliki kebiasaan konsumsi minuman manis lebih dari satu kali dalam sehari. Dengan mengembangkan media edukasi gizi *heksanutri* tentang gizi seimbang, diharapkan akan menambah pengetahuan siswa

sekolah dasar tentang gizi seimbang serta memotivasi siswa untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang.

1.9. Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan

Pengembangan media ini memiliki asumsi sebagai berikut:

1. Media edukasi gizi *heksanutri* tentang gizi seimbang dapat menjadikan suasana pembelajaran lebih aktif dan efektif dalam penyampaian materi kepada siswa sekolah dasar.
2. Media edukasi gizi *heksanutri* tentang gizi seimbang lebih menarik perhatian dan minat siswa sekolah dasar dalam mempelajari dan memahami gizi seimbang.
3. Media edukasi gizi *heksanutri* dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang siswa sekolah dasar.

Pengembangan media ini mempunyai batasan-batasan dalam implementasinya yaitu:

1. Keterbatasan materi yang disediakan menyebabkan pengembangan media edukasi gizi *heksanutri* hanya digunakan untuk materi gizi seimbang.
2. Media edukasi gizi *heksanutri* hanya bisa digunakan oleh anak sekolah dasar dikarenakan informasi gizi yang disampaikan sangat ringan dan mudah dimengerti.