

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak – kanak ke fase dewasa. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014, seseorang dianggap remaja jika berusia antara 10–18 tahun (PerMenKes, 2014). Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) mulai memasuki masa remaja. Masa remaja ditandai dengan fase pubertas, dimana terjadi perubahan fisik yang signifikan akibat perkembangan sistem hormonal dalam tubuh mereka, yang berdampak pada komposisi tubuh. Kondisi ini sangat memengaruhi kebutuhan gizi dari makanan yang mereka konsumsi. Selain itu, pertumbuhan dan perkembangan pada remaja berlangsung dengan cepat, sehingga asupan gizi yang mencukupi sangat penting untuk mendukung kesehatan secara makro dan mikro (Sulistiyadewi & Wasita, 2022).

Remaja membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Makanan bergizi adalah makanan yang memiliki kandungan gizi lengkap, meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serta mineral yang cukup bagi tubuh dan tidak melebihi kebutuhan tubuh harian (Nurhayati *et al.*, 2023). Konsumsi makanan yang bergizi sangat penting bagi remaja, agar remaja dapat mengetahui jenis makanan bergizi dan porsi yang tepat (Nawangsih & Isnaningsih, 2024). Ketidacukupan gizi yang seimbang pada remaja bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan dan perubahan status gizi seperti masalah gizi ganda yaitu gizi lebih (kegemukan atau obesitas) dan gizi

kurang (kurus atau *underweight*) (Hadi *et al.*, 2024). Berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi status gizi (IMT/U) kurus pada remaja berusia 13 hingga 15 tahun di Provinsi Sumatera Utara adalah 3% dan prevalensi status gizi lebih adalah 11,6% (Kementerian Kesehatan Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Kekurangan atau kelebihan zat gizi dalam jangka waktu yang lama dapat berdampak negatif terhadap kesehatan dan dapat memicu penyakit (Mudawaroch, 2020). Di samping itu, kandungan gizi dalam makanan dapat berkurang atau hilang jika proses pengolahannya tidak tepat (Kasmad & Mutmainnah, 2024).

Pemenuhan gizi pada remaja dipengaruhi oleh pemilihan makanan yang baik. Menurut hasil penelitian Sulistyadewi & Wasita (2022) menyatakan bahwa 39,5% remaja memiliki pemilihan makanan yang baik dan 60,5% memiliki pemilihan makanan yang kurang. Faktor yang mempengaruhinya yaitu pengetahuan yang kurang, keluarga, lingkungan, dan jumlah uang saku. Pada masa remaja, biasanya telah menerima berbagai arahan dan bimbingan dari orang tua mengenai makanan yang perlu dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan seiring meningkatnya aktivitas baik di sekolah maupun di rumah (Fadila & Sutanti, 2020). Orang tua juga harus memberikan arahan dan nasihat agar anak dapat memilih pilihan makanan yang baik dan sehat saat makan diluar rumah (Fadila & Sutanti, 2020).

Pengetahuan gizi yang baik merupakan salah satu elemen penting dalam mendorong anak untuk memilih makanan yang sehat dan bergizi (Tarigan, 2022). Remaja yang memiliki pengetahuan cukup tentang bahan makanan, akan memilih

makanan yang memiliki gizi yang lebih baik, yaitu makanan yang mengandung zat gizi makro dan zat gizi mikro yang berguna bagi tubuh serta tidak melebihi kebutuhan harian tubuh (Moestue & Huttly, 2008). Salah satu pengetahuan yang sangat penting diterapkan pada remaja adalah Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang merupakan kumpulan makanan dan minuman dengan kualitas dan kuantitas yang sesuai dengan kebutuhan harian tubuh dengan tetap memperhatikan prinsip keberagaman makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat, serta pemantauan berat badan (Solikhah, *et al.* 2023). Tumpeng Gizi Seimbang merupakan salah satu jenis visual dari Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Menurut penelitian oleh Waluyani *et al.*, (2022) ditemukan bahwa tingkat pengetahuan gizi remaja di SMPN 31 Medan yang termasuk kategori baik sebesar 40%, kategori cukup baik sebesar 16%, dan 44% berada dalam kategori tidak baik. Berdasarkan hasil observasi penulis di SMP Negeri 1 Sumbul pada 24 Februari 2025, diperoleh bahwa dari 30 siswa, 16 orang (53,3%) siswa SMP memiliki pengetahuan gizi <60 (kategori kurang) (Khomsan, 2021). Hal ini menyatakan bahwa lebih dari setengah (53,3%) remaja memiliki pengetahuan gizi dalam kategori kurang yang dapat mempengaruhi pemilihan makanan pada remaja. Remaja yang kurang baik dalam memilih makanan, akan meningkatkan terjadinya risiko masalah gizi, seperti gizi kurang dan gizi lebih pada remaja usia 13 sampai 15 tahun.

Ada berbagai cara untuk meningkatkan pengetahuan gizi, yaitu dapat dilakukan dengan melalui media yang menarik, tepat dan mudah dimengerti oleh remaja (Tarigan, 2022). Menurut hasil penelitian Dinengsih & Hakim (2020) terdapat peningkatan rerata sebesar 19 setelah diberikan aplikasi berbasis android.

Hal ini menunjukkan bahwa aplikasi berbasis android lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan di kalangan remaja. Berdasarkan penelitian Kurniasari *et al.*, (2021) menyatakan bahwa media *e-booklet* memiliki efektivitas yang lebih tinggi dalam meningkatkan pengetahuan gizi remaja dibandingkan dengan metode ceramah dengan peningkatan rata-rata persentase pengetahuan mencapai 4,47. Berdasarkan penelitian Putri *et al.*, (2021) menyatakan bahwa pemberian media gizi berupa *AR Book* dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi pada anak usia sekolah, yaitu dibuktikan dengan terjadi peningkatan skor pengetahuan dari *pretest* ke *posttest* sebesar 39,6. Dari penelitian Fadila & Kurniasari (2022), penggunaan media yang menarik dan sesuai telah terbukti membuat proses pembelajaran lebih efektif, meningkatkan minat siswa dalam belajar, merangsang kreativitas, dan memberikan dampak positif bagi peserta didik. Ketiga media yang telah disebutkan sebelumnya memiliki kekurangan, seperti kurangnya interaktivitas, tidak menantang, dan tidak semua perangkat mendukung penggunaannya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, media yang menarik dapat meningkatkan pengetahuan remaja. Hasil wawancara dengan guru di SMP Negeri 1 Sumbul menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi masih terbatas pada buku sekolah, sedangkan metode ceramah digunakan untuk kelanjutannya. Wawancara juga menyatakan bahwa kegiatan edukasi tentang gizi belum pernah dilaksanakan di SMP Negeri 1 Sumbul. Dari penelitian Wijayanti *et al.* (2021) menyatakan media berbentuk permainan yang diberikan pada anak-anak maupun remaja mampu meningkatkan pengetahuan remaja tentang makanan bergizi, dengan tujuan memperkuat minat dan informasi yang akan diberikan. *Game NutriMaze - Man* adalah media yang

terinspirasi dari *game* Pac – Man dan paling sesuai karena dapat mendorong remaja untuk berpikir aktif dan memilih makanan tanpa melebihi rekomendasi Tumpeng Gizi Seimbang, melatih daya ingat, mendorong pengulangan belajar, serta dapat diakses kapan saja dan di mana saja. Tumpeng Gizi Seimbang telah diperkenalkan secara nasional sejak tahun 2014, penerapannya sebagai materi edukasi masih belum diperkenalkan secara optimal kepada siswa SMP. Selain itu, berdasarkan wawancara, materi Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) pada siswa di SMP Negeri 1 Sumbul belum secara spesifik membahas materi gizi, khususnya Tumpeng Gizi Seimbang. Oleh karena itu, pengetahuan siswa masih terbatas dan perlu dilakukan penelitian dengan judul “Pengembangan Media Edukasi Gizi *Game NutriMaze – Man* tentang Tumpeng Gizi Seimbang pada Siswa SMP Negeri 1 Sumbul”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, terdapat beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi, antara lain:

1. Tingkat pengetahuan gizi pada siswa Sekolah Menengah Pertama masih rendah.
2. Kegiatan edukasi gizi pada siswa Sekolah Menengah Pertama masih kurang dilaksanakan.
3. Media edukasi gizi di kalangan siswa Sekolah Menengah Pertama masih terbatas.
4. Penggunaan media edukasi gizi di kalangan siswa Sekolah Menengah Pertama masih terbatas.

1.3. Pembatasan Masalah

Untuk memberikan batasan yang jelas dan fokus pada penelitian, permasalahan yang akan diteliti dibatasi pada:

1. Media edukasi gizi yang dikembangkan dibatasi pada media *NutriMaze – Man*.
2. Materi dalam media *NutriMaze – Man* dibatasi pada 4 pilar Tumpeng Gizi Seimbang
3. Subjek penelitian dibatasi pada siswa kelas VIII-3 Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 1 Sumbul.

1.4. Rumusan Masalah

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

1. Bagaimana hasil pengembangan media edukasi gizi *game NutriMaze – Man* untuk siswa kelas VIII-3 di SMP Negeri 1 Sumbul?
2. Bagaimana kelayakan media edukasi gizi *game NutriMaze – Man* untuk siswa kelas VIII-3 di SMP Negeri 1 Sumbul?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengembangan media edukasi gizi melalui *game NutriMaze – Man* dalam meningkatkan pengetahuan tentang Tumpeng Gizi Seimbang pada siswa Sekolah Menengah Pertama dengan melihat peningkatan antara skor *pretest* dan *posttest*.
2. Untuk mengetahui kelayakan media edukasi gizi *game NutriMaze – Man* untuk siswa Sekolah Menengah Pertama.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Bagi Sekolah

1. Memberikan rekomendasi kepada sekolah dalam menyampaikan informasi berkaitan dengan Tumpeng Gizi Seimbang serta pemilihan makanan yang tepat melalui media edukasi gizi berupa *game NutriMaze – Man*.
2. Meningkatkan motivasi belajar siswa serta memperluas pengetahuan siswa terkait Tumpeng Gizi Seimbang dan pemilihan makanan yang baik.
3. Menyediakan materi edukasi mengenai Tumpeng Gizi Seimbang untuk siswa Sekolah Menengah Pertama.

1.6.2. Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti berikutnya dalam menciptakan media edukasi gizi untuk siswa Sekolah Menengah Pertama.

1.7. Spesifikasi Produk yang Diharapkan

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

1. Media edukasi gizi *game* ini berbentuk permainan seluler (*mobile games*) yang dapat dimanfaatkan siswa sebagai sumber belajar sambil bermain secara individu.
2. Komposisi dalam media edukasi gizi *game* ini mencakup labirin, makanan, *junk food*, dan Pac – Man.
3. Permainan yang terdapat dalam media edukasi gizi ini menggunakan gambar dua dimensi.

4. Media edukasi gizi *game* ini disertai dengan panduan permainan *NutriMaze – Man*.
5. Media edukasi gizi ini menggunakan warna yang menarik untuk meningkatkan ketertarikan siswa saat menggunakan media.
6. Media edukasi gizi *game* ini tidak membutuhkan ruang penyimpanan yang besar di *Android*.
7. Media edukasi gizi *game* ini tidak membutuhkan kuota internet, karena dirancang untuk dapat digunakan saat mode *offline*.

1.8. Pentingnya Pengembangan

Berdasarkan hasil pengamatan di SMP Negeri 1 Sumbul menunjukkan bahwa dari 30 orang, terdapat 16 orang (53,3%) yang memiliki pengetahuan dengan skor <60 tentang gizi. Data ini menunjukkan bahwa berdasarkan Khomsan (2021) pengetahuan siswa terkait gizi masih tergolong kurang, yang terlihat dari kesalahan dalam pemilihan makanan dan jajanan. Kondisi ini dapat memengaruhi daya pikir, kemampuan fisik, dan kesehatan mental siswa. Oleh sebab itu, pengembangan media edukasi gizi *game NutriMaze – Man* diharapkan akan meningkatkan pengetahuan siswa tentang Tumpeng Gizi Seimbang dan membantu dalam memilih makanan yang lebih baik.

1.9. Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan

Pengembangan media ini didasari oleh beberapa asumsi dan keterbatasan sebagai berikut:

1. Media edukasi gizi dalam bentuk *game NutriMaze – Man* mengenai Tumpeng Gizi Seimbang dapat menciptakan keadaan belajar yang lebih menyenangkan karena memungkinkan siswa belajar sambil bermain.
2. Media edukasi gizi *game NutriMaze – Man* tentang Tumpeng Gizi Seimbang ini dapat meningkatkan daya tarik dan minat siswa Sekolah Menengah Pertama dalam mempelajari serta memahami konsep makanan sesuai Tumpeng Gizi Seimbang dan pemilihan makanan yang tepat.
3. Media edukasi gizi *game NutriMaze – Man* berperan dalam meningkatkan pengetahuan siswa Sekolah Menengah Pertama mengenai konsep makanan sesuai Tumpeng Gizi Seimbang.

Pengembangan media ini memiliki beberapa batasan dalam pelaksanaannya, antara lain:

1. Keterbatasan materi yang ada menjadikan pengembangan media edukasi gizi *game NutriMaze – Man* hanya terfokus pada materi Tumpeng Gizi Seimbang
2. Media edukasi gizi *game NutriMaze – Man* hanya diperuntukkan bagi siswa sekolah menengah pertama karena informasi yang disediakan dirancang khusus untuk remaja usia 13 – 15 tahun.
3. Media edukasi gizi *game NutriMaze – Man* berjenis permainan seluler (*mobile games*) sehingga hanya bisa digunakan oleh anak sekolah yang memiliki *smartphone*.