

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Usia sekolah merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang penting dalam kehidupan anak setelah masa balita. Anak usia sekolah merupakan anak dengan kelompok usia dari 5-18 tahun. Pada umumnya, siswa pada tingkat sekolah menengah pertama (SMP) berada di rentang usia 13-15 tahun, yang mana termasuk ke dalam remaja masa pertengahan (Kemenkes, 2014). Masa remaja merupakan periode yang memerlukan perhatian khusus terhadap kebutuhan gizi. Hal ini dikarenakan, pada periode ini remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam aspek psikologis maupun sosial. Selain itu, remaja juga rentan mengalami masalah gizi yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti meningkatnya kebutuhan gizi remaja yang disebabkan oleh pertumbuhan fisik yang pesat, gaya hidup, kebiasaan makan dan lain-lain (Kaligis *et al.*, 2021).

Gaya hidup dan perilaku atau kebiasaan makan pada remaja menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan makanan yang dikonsumsi. Dalam hal ini, pemilihan makanan yang dilakukan oleh remaja tidak lagi berdasarkan pada kandungan gizinya melainkan lebih pada ketertarikan yang berlebihan terhadap makanan tertentu, yang mengakibatkan kebutuhan gizinya tidak terpenuhi. Hal ini berkaitan dengan kebiasaan makan yang sedang marak di kalangan remaja, seperti kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, yang disebabkan oleh harga yang terjangkau dan rasa yang enak. Mengonsumsi makanan cepat saji secara terus menerus dapat memicu masalah kesehatan. Oleh karena itu, pemberian edukasi gizi

kepada remaja sangatlah penting, untuk meningkatkan pemahaman remaja terkait pemilihan makanan bergizi dan seimbang, sehingga dapat mengurangi resiko terkena obesitas serta berbagai masalah kesehatan lainnya (Hollis *et al.*, 2020).

Pengetahuan terkait pemilihan makanan bergizi dan seimbang, mencakup jenis dan porsi makanan yang dikonsumsi oleh individu atau kelompok untuk memenuhi kebutuhan fisik, mental dan sosial mereka. Setiap jenis makanan memiliki komposisi zat gizi yang berbeda-beda dan memiliki kelebihan tersendiri. Oleh karena itu, untuk mencapai keseimbangan asupan zat gizi, seseorang tidak dapat hanya mengandalkan satu jenis makanan, melainkan harus mengonsumsi berbagai jenis makanan. Sebab kekurangan zat gizi dari satu jenis makanan dapat dilengkapi oleh keunggulan zat gizi dari makanan yang lain, sehingga kita dapat memperoleh asupan yang seimbang (Fayasari, 2020).

Pengetahuan pada remaja dapat ditingkatkan dengan memberikan edukasi gizi. Dimana, semakin tinggi pengetahuan seseorang terkait gizi maka akan mempengaruhi kebiasaan dalam memilih makanan. Pemberian edukasi dapat dilakukan dengan menggunakan media dan metode yang sesuai. Dimana, pemanfaatan media dalam pemberian edukasi akan memudahkan audiens dalam menerima dan memahami informasi yang disampaikan oleh pemateri (Maria *et al.*, 2020).

Dalam memberikan edukasi kepada anak-anak di usia sekolah, sebaiknya dilakukan dengan cara yang menarik dan interaktif. Hal ini bertujuan untuk mendorong keterlibatan siswa dan meningkatkan semangat mereka saat proses edukasi berlangsung. Edukasi gizi bagi remaja dapat dilakukan dengan

menggunakan metode atau media yang menarik seperti ceramah, diskusi, poster, *powerpoint*, video animasi, permainan, brosur, *leaflet*, *booklet* dan lainnya (Juanita, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dwi & Fitrianti (2016) terkait pengaruh edukasi gizi melalui ceramah dan *booklet* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi remaja *overweight*. Penelitian dilakukan dikarenakan, penelitian sebelumnya menunjukkan prevalensi *overweight* pada remaja cukup tinggi yaitu sebesar 13,2%. Dari hasil penelitian diperoleh hasil bahwa terdapat adanya peningkatan rata-rata pengetahuan gizi sebelum dan sesudah dilakukan edukasi pada kelompok ceramah dan kelompok *booklet*. Selain itu, terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan gizi pada kelompok ceramah dan kelompok *booklet* ($p < 0,05$). Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Juanita (2022) tentang pemberian edukasi dengan aplikasi *game* ular tangga gizi terhadap pengetahuan dan asupan gizi remaja, diperoleh hasil analisis statistik menunjukkan terdapat adanya perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dengan *game* ular tangga gizi pada responden ($p < 0,05$).

Pada observasi yang telah dilakukan oleh peneliti pada bulan Februari 2025 di SMP Negeri 1 Sumbul dengan menggunakan kuesioner kepada 29 orang siswa. Berdasarkan hasil olah data yang telah dilakukan, diperoleh hasil persentase siswa dengan tingkat pengetahuan kurang sebesar 58,62% (17 orang), persentase siswa dengan tingkat pengetahuan cukup sebesar 34,48% (10 orang) dan persentase siswa dengan pengetahuan baik sebesar 6,89% (2 orang). Selain itu, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru serta siswa, ditemukan bahwa siswa

mendapatkan pembelajaran mengenai makanan bergizi dan seimbang dalam pelajaran IPA. Namun, materi terkait makanan bergizi dan seimbang yang diberikan hanya terbatas pada penjelasan umum. Sehingga, siswa belum pernah mendapatkan edukasi gizi secara spesifik terkhusus dalam pemilihan makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan konsep “Tumpeng Gizi Seimbang”. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan guru atau pegawai sekolah didapati bahwa kurangnya media edukasi terkait gizi bagi para siswa di sekolah. Dimana pada saat proses pembelajaran, guru menyampaikan materi kepada siswa secara lisan.

Pada penelitian ini, peneliti akan memberikan edukasi terkait gizi dengan menggunakan metode ceramah dan aplikasi *game NutriMaze-Man*. Dimana *game NutriMaze-Man* adalah *game* berbasis *mobile game* yang merupakan adaptasi dari *game Pac-Man*. *Game Pac-Man* merupakan permainan arcade klasik, dimana pemain diajak untuk mengendalikan karakter *Pac-Man* untuk memakan titik-titik kecil yang tersebar di dalam labirin sedangkan *game NutriMaze-Man* merupakan sebuah *game* dengan konsep yang diambil dari salah satu pilar yang ada dalam tumpeng gizi seimbang, yaitu terkait keberagaman makanan.

Dalam *game NutriMaze-Man*, pemain diajak untuk mengendalikan karakter *NutriMaze-Man* untuk memakan jenis-jenis makanan bergizi yang tersebar di dalam labirin sesuai porsi yang telah ditentukan dalam permainan. Dalam *game*, pemain juga harus berhati-hati untuk menghindari makanan tidak bergizi seperti *junk food* atau *fast food* yang berkeliaran secara acak di dalam labirin, karena jika karakter *NutriMaze-Man* bersentuhan dengan *junk food* atau *fast food* tersebut, maka pemain akan kehilangan nyawa. Pemain dinyatakan menang ketika semua

item makanan bergizi dan seimbang berhasil dikumpulkan. Berdasarkan berbagai penjelasan yang telah dipaparkan pada permasalahan yang dikemukakan peneliti pada latar belakang sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi melalui Metode Ceramah dan Game NutriMaze-Man Terhadap Skor Pengetahuan Gizi pada Siswa SMP Negeri 1 Sumbul**”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka dapat didefinisikan beberapa masalah diantaranya sebagai berikut :

1. Rendahnya pengetahuan siswa tentang tumpeng gizi seimbang.
2. Rendahnya pengetahuan siswa memicu kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji.
3. Kurangnya media edukasi gizi bagi para siswa.

1.3 Pembatasan Masalah

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

1. Pendidikan gizi yang akan diberikan dibatasi dengan pendidikan gizi tentang tumpeng gizi seimbang pada siswa sekolah menengah pertama.
2. Media pendidikan gizi dibatasi dengan media *game NutriMaze-Man* yang berbasis *mobile game* yang hanya dapat diakses di *smartphone* berbasis *android*.

3. Pemberian intervensi dengan metode ceramah dan *game NutriMaze-Man* hanya diberikan satu kali.
4. Pengisian kuesioner *pre-test* dan *post-test* dilakukan baik dengan metode ceramah maupun *game NutriMaze-Man* diberikan satu kali.
5. *Follow up-test* setelah intervensi dilakukan satu kali.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, terdapat beberapa hal yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini, antara lain:

1. Bagaimana karakteristik responden di SMP Negeri 1 Sumbul?
2. Bagaimana skor pengetahuan siswa di SMP Negeri 1 Sumbul tentang tumpeng gizi seimbang sebelum diberikan edukasi melalui metode ceramah dan *game NutriMaze-Man* (skor *pre test*)?
3. Bagaimana skor pengetahuan siswa di SMP Negeri 1 Sumbul tentang tumpeng gizi seimbang sesudah diberikan edukasi melalui metode ceramah dan *game NutriMaze-Man* (skor *post test*)?
4. Bagaimana skor pengetahuan siswa di SMP Negeri 1 Sumbul tentang tumpeng gizi seimbang setelah satu minggu diberikan intervensi (skor *follow-up*)?
5. Bagaimana perbedaan skor pengetahuan *pre test*, *post test* dan *follow up* tentang tumpeng gizi seimbang melalui metode ceramah pada siswa di SMP Negeri 1 Sumbul?
6. Bagaimana perbedaan skor pengetahuan *pre test*, *post test* dan *follow up* tentang tumpeng gizi seimbang melalui metode *game NutriMaze-Man* pada siswa di SMP Negeri 1 Sumbul?

7. Bagaimana perbedaan skor pengetahuan *pre test* kelompok ceramah dan *game NutriMaze-Man* pada siswa di SMP Negeri 1 Sumbul?
8. Bagaimana perbedaan skor pengetahuan *post test* kelompok ceramah dan *game NutriMaze-Man* pada siswa di SMP Negeri 1 Sumbul?
9. Bagaimana perbedaan skor pengetahuan *follow up* kelompok ceramah dan *game NutriMaze-Man* pada siswa di SMP Negeri 1 Sumbul?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah, sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui karakteristik responden di SMP Negeri 1 Sumbul.
2. Untuk mengetahui skor pengetahuan siswa di SMP Negeri 1 Sumbul tentang tumpeng gizi seimbang sebelum diberikan edukasi melalui metode ceramah dan *game NutriMaze-Man* (skor *pre test*).
3. Untuk mengetahui skor pengetahuan siswa di SMP Negeri 1 Sumbul tentang tumpeng gizi seimbang sesudah diberikan edukasi melalui metode ceramah dan *game NutriMaze-Man* (skor *post test*).
4. Untuk mengetahui skor pengetahuan siswa di SMP Negeri 1 Sumbul tentang tumpeng gizi seimbang setelah satu minggu diberikan intervensi (skor *follow-up*).
5. Untuk mengetahui perbedaan skor pengetahuan *pre test*, *post test* dan *follow up* tentang tumpeng gizi seimbang melalui metode ceramah pada siswa di SMP Negeri 1 Sumbul.

6. Untuk mengetahui perbedaan skor pengetahuan *pre test*, *post test* dan *follow up* tentang tumpeng gizi seimbang melalui metode *game NutriMaze-Man* pada siswa di SMP Negeri 1 Sumbul.
7. Untuk mengetahui perbedaan skor pengetahuan *pre test* kelompok ceramah dan *game NutriMaze-Man* pada siswa di SMP Negeri 1 Sumbul.
8. Untuk mengetahui perbedaan skor pengetahuan *post test* kelompok ceramah dan *game NutriMaze-Man* pada siswa di SMP Negeri 1 Sumbul.
9. Untuk mengetahui perbedaan skor pengetahuan *follow up* kelompok ceramah dan *game NutriMaze-Man* pada siswa di SMP Negeri 1 Sumbul.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber referensi tentang pemanfaatan media untuk meningkatkan pengetahuan siswa di tingkat sekolah menengah pertama khususnya SMP Negeri 1 Sumbul.

1.6.2 Manfaat Praktis

A. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman peneliti dalam memberikan pendidikan gizi kepada siswa di tingkat sekolah menengah pertama serta dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian yang lebih baik terkait pengaruh media pendidikan gizi terhadap tingkat pengetahuan siswa.

B. Bagi Responden

Penelitian ini dapat bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan terkait gizi bagi para siswa di SMP Negeri 1 Sumbul. Sehingga, para siswa mengetahui penjelasan terkait tumpeng gizi seimbang.

C. Bagi Institusi Sekolah

Penelitian ini dapat menjadi sebagai sumber informasi yang berguna dalam pengambilan kebijakan sekolah, khususnya dalam hal meningkatkan pemberian edukasi atau pendidikan terkait gizi kepada siswa.

D. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan atau dasar penelitian untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

