

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gizi dan makanan tidak dapat dipisahkan karena setiap makanan yang di konsumsi mengandung zat gizi, terutama zat gizi esensial (zat gizi makro dan zat gizi mikro). Zat gizi ini sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan tubuh. Konsumsi makanan seseorang akan berpengaruh terhadap status gizi orang tersebut. Apabila seseorang memperoleh cukup zat-zat gizi yang sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuhnya maka pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan akan berkembang secara optimal sehingga terjadi status gizi yang baik. Sedangkan apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial maka terjadi status gizi kurang, dan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan.⁽¹⁾

Lebih dari dua miliar orang terkena masalah gizi, baik itu gizi kurang maupun gizi lebih yang terjadi di Negara berkembang maupun di Negara maju. Masalah gizi merupakan faktor risiko terhadap mortalitas ataupun morbiditas pada beberapa siklus kehidupan manusia, berkontribusi terhadap perkembangan kognitif pada anak-anak, dan produktivitas yang rendah pada dewasa. Saat ini, Indonesia juga menghadapi masalah gizi ganda (*double burden of malnutrition*) yaitu masalah gizi kurang dan gizi lebih. Hal ini sangat mengkhawatirkan karena akan berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia yang sangat diperlukan di masa yang akan datang.⁽²⁾

Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini, salah satunya penting dilakukan pada anak sekolah dasar. Anak usia sekolah merupakan investasi bangsa, karena mereka akan menjadi generasi penerus dan merupakan aset suatu bangsa. Salah satu hal yang mempengaruhi tumbuh kembang

anak usia sekolah adalah pemberian gizi yang sesuai dengan gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik akan menimbulkan derajat kesehatan yang optimal, dan akan membantu anak sekolah dalam meningkatkan kemampuan daya pikir dan performa belajarnya.⁽²⁾

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010, menunjukkan bahwa prevalensi kurus pada anak umur 6-12 tahun ialah 12,2 % yang terdiri dari 4,6% sangat kurus dan 7,6% kurus.⁽³⁾ Sementara itu, Riskesdas tahun 2013, menunjukkan bahwa secara nasional prevalensi kekurusan (IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun adalah 11,2 % yang terdiri dari 4,0 % sangat kurus dan 7,2 % kurus. Hal ini menunjukkan bahwa selama tiga tahun hanya 1% terjadi penurunan prevalensi kekurusan. Menurut Riskesdas 2010 prevalensi kegemukan pada anak umur 6-12 tahun adalah 9,2 %, sedangkan prevalensi kegemukan pada anak umur 5-12 tahun menurut Riskesdas 2013 masih tinggi yaitu 18,8 % terdiri dari gemuk 10,8 % dan sangat gemuk (obesitas) 8,8 %. Hal tersebut menunjukkan bahwa masalah kegemukan pada anak usia sekolah mengalami peningkatan.⁽⁴⁾

Laporan Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2014, 2015, dan 2016 menunjukkan bahwa terdapat beberapa sekolah dasar yang mengalami masalah gizi ganda diantaranya yaitu SDN 03 Alai, SDN 07 Ulak Karang, dan SDN 23 Andalas. Dari data tersebut diketahui prevalensi status gizi sangat kurus, kurus dan gemuk lebih banyak terjadi di SDN 03 Alai dibandingkan SDN 07 Ulak Karang dan SDN 23 Andalas. Prevalensi masalah gizi di SDN 03 Alai tahun 2014 adalah 1,6 % memiliki status gizi sangat kurus; 16,1 % kurus, dan gemuk 7,3 %. Tahun 2015 terdiri dari 5,9 % sangat kurus; 9,2 % kurus, dan 2,5 % gemuk. Sedangkan tahun 2016 menunjukkan hasil bahwa terdapat 2,9 % siswa memiliki status gizi kurus dan 3,6 % gemuk.⁽⁵⁾

Permasalahan gizi dan sikap tentang gizi yang kurang baik pada anak sekolah dasar salah satunya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang gizi.⁽⁶⁾ Hasil penelitian yang dilakukan oleh Renata P pada siswa kelas IV dan V di SD Tarakanita Gading Serpong menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan mengenai gizi seimbang dengan status gizi siswa. Pengetahuan dan sikap akan mempengaruhi perilaku anak terhadap gizi seimbang. Dengan pengetahuan yang baik, maka anak akan mendapatkan asupan gizi yang seimbang sehingga status gizi anak tersebut akan baik.⁽⁷⁾ Berdasarkan penelitian pendahuluan yang dilakukan di SDN 03 Alai Kota Padang dengan memberikan angket kepada 30 siswa, diketahui bahwa 17 dari 30 siswa (56,7 %) memiliki pengetahuan yang kurang tentang gizi seimbang.

Pengetahuan gizi yang tidak memadai, kurangnya pemahaman tentang kebiasaan makan yang baik, serta pengertian yang kurang tentang peranan gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktivitas. Oleh sebab itu, perlu dilakukan peningkatan pengetahuan gizi melalui pendidikan gizi yang dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku anak terhadap kebiasaan makannya.⁽⁸⁾

Pendidikan gizi merupakan suatu kegiatan dalam upaya menyampaikan pesan gizi kepada masyarakat, kelompok, atau individu dengan harapan agar diperolehnya pengetahuan tentang gizi yang lebih baik sehingga dapat mempengaruhi sikap dan perilaku orang tersebut. Dalam proses pendidikan gizi terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu metode, materi atau pesannya, pendidik atau petugas yang melakukannya, dan alat-alat bantu atau media yang digunakan untuk menyampaikan pesan.⁽⁹⁾

Media pendidikan dibuat berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan yang dimiliki seseorang didapatkan melalui panca indera. Semakin banyak panca indera

yang digunakan maka akan semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh.⁽¹⁰⁾ Media mempunyai berbagai kelebihan antara lain membuat konsep yang abstrak dan kompleks menjadi sesuatu yang nyata, sederhana, sistematis dan jelas.⁽¹¹⁾

Media dapat dibedakan atas dua, yaitu media cetak dan media elektronik. Salah satu contoh media cetak ialah lembar balik yang merupakan lembaran kertas yang berbentuk album atau kalender yang berukuran agak besar sebagai *flipbook*, yang disusun dalam urutan dan diikat dibagian atasnya. Media ini mempunyai kelebihan yaitu dapat menyajikan pesan pembelajaran secara ringkas dan praktis, dapat digunakan di dalam maupun di luar ruangan (kelas), bahan pembuatan relatif murah, mudah dibawa kemana-mana (*moveable*), dan dapat meningkatkan kreativitas belajar siswa.⁽¹²⁾ Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kantohe ZR menunjukkan terdapat perbedaan nilai hasil pengukuran tingkat pengetahuan anak sebelum dan sesudah diberikan pengetahuan tentang kesehatan gigi dan mulut menggunakan media lembar balik (*flip chart*).⁽¹³⁾

Metode lain yang bisa digunakan dalam pendidikan gizi adalah melalui permainan. Media pembelajaran dengan permainan dapat merangsang siswa untuk belajar sesuatu yang baru dan memberikan pengalaman yang menyenangkan kepada siswa.⁽¹¹⁾ Permainan merupakan salah satu alat belajar utama bagi anak. Menurut NAEYC (*National Association for The Education of Young Children*), bermain merupakan kegiatan yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik, sosial, emosi, intelektual dan spiritual anak sekolah dasar, karena dengan bermain anak dapat mengenal lingkungan, berinteraksi serta mengembangkan emosi dan imajinasi dengan baik.⁽¹⁴⁾

Permainan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kartu kwartet yang merupakan sejenis permainan yang terdiri dari beberapa jumlah kartu bergambar yang didalamnya terdapat tulisan yang menerangkan gambar tersebut. Kartu kwartet memiliki kelebihan, diantaranya adalah praktis, mudah dalam penyajiannya, mudah dimainkan dimana saja, mudah disimpan, dan dapat digunakan untuk kelompok besar atau kecil serta siswa bisa ikut aktif dilibatkan dalam penyajiannya.⁽¹⁵⁾ Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tuzzahroh F pada siswa di SDN Karangasem III Kota Surakarta menunjukkan hasil bahwa terjadi peningkatan nilai persentase pengetahuan gizi siswa setelah dilakukan intervensi berupa penyuluhan gizi dengan media permainan kwartet gizi.⁽¹⁴⁾

Anak usia sekolah dasar membutuhkan pola pengajaran yang berbeda agar mereka dapat memahami materi yang diberikan. Pengembangan terhadap media ajar yang tepat sangat diperlukan supaya anak-anak usia sekolah dasar mampu memahami dengan mudah dan menyenangkan ketika materi diberikan. Metode pengajaran dan alat bantu atau media yang sesuai dapat menjadi salah satu upaya dalam pemberian materi yang lebih kreatif dan aplikatif.⁽¹⁶⁾

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektifitas pendidikan gizi menggunakan media lembar balik dan permainan kwartet gizi terhadap pengetahuan siswa tentang gizi seimbang di SDN 03 Alai Kota Padang tahun 2018.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “bagaimanakah efektifitas pendidikan gizi menggunakan media lembar balik dan permainan kwartet gizi terhadap pengetahuan siswa tentang gizi seimbang di SDN 03 Alai Kota Padang tahun 2018”.

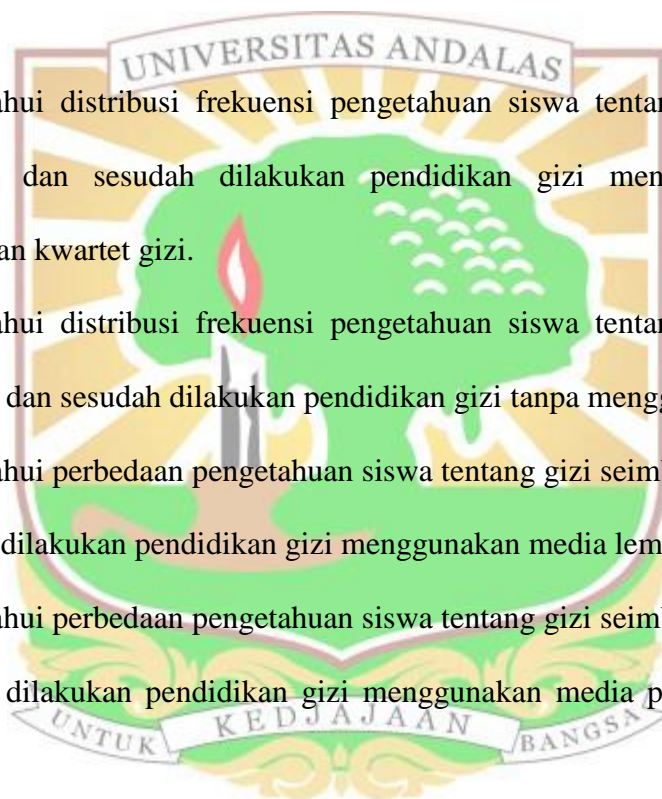
1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektifitas pendidikan gizi menggunakan media lembar balik dan permainan kwartet gizi terhadap pengetahuan siswa tentang gizi seimbang di SDN 03 Alai Kota Padang tahun 2018.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan siswa tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan gizi menggunakan media lembar balik.
2. Mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan siswa tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan gizi menggunakan media permainan kwartet gizi.
3. Mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan siswa tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan gizi tanpa menggunakan media.
4. Mengetahui perbedaan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan gizi menggunakan media lembar balik.
5. Mengetahui perbedaan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan gizi menggunakan media permainan kwartet gizi.
6. Mengetahui perbedaan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan gizi tanpa menggunakan media.
7. Mengetahui perbedaan perubahan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang antara pendidikan gizi menggunakan media lembar balik, permainan kwartet gizi, dan tanpa media.



8. Mengetahui efektifitas pendidikan gizi menggunakan media lembar balik, permainan kuartet gizi dan tanpa media terhadap perubahan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa

Dengan adanya penelitian ini dapat menambah wawasan serta pengetahuan siswa tentang gizi seimbang sehingga diharapkan siswa dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan serta sumber kebijakan dan pertimbangan bagi sekolah dalam memberikan pendidikan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang.

3. Bagi Peneliti

Dapat meningkatkan kemampuan keterampilan dan wawasan serta memperoleh pengalaman dalam menerapkan ilmu pengetahuan yang didapatkan selama mengikuti proses belajar di bangku perkuliahan.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas V di SDN 03 Alai Kota Padang pada tahun 2018. Penelitian ini merupakan penelitian payung yang dilakukan oleh 3 orang mahasiswa yang membahas tentang efektifitas pendidikan gizi menggunakan media lembar balik dan permainan kuartet gizi, booklet dan komik, serta video dan *slide share* terhadap pengetahuan siswa tentang gizi seimbang. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Experiment* dengan rancangan *pretest-posttest with control group*. Pada penelitian ini dilakukan *pre-test* sebelum pendidikan gizi, dan setelah diberikan pendidikan gizi dilakukan *post-test* untuk mendapatkan data pengetahuan siswa tentang gizi seimbang.