

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Permasalahan gizi remaja secara global mencerminkan adanya *triple burden*, yaitu kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan defisiensi mikronutrien seperti anemia memiliki prevalensi yang tinggi.⁽¹⁾ Kekurangan gizi, seperti stunting dan wasting, masih menjadi isu utama di negara berpenghasilan rendah dan menengah, terutama akibat keterbatasan akses terhadap pangan bergizi. Permasalahan kelebihan gizi termasuk obesitas, semakin meningkat di negara maju dan berkembang, yang dipicu oleh pola makan tinggi kalori dan rendah gizi serta gaya hidup sedentari. Defisiensi mikronutrien seperti anemia akibat kekurangan zat besi juga mengalami prevalensi yang cukup tinggi yang berdampak pada kesehatan, prestasi belajar, dan perkembangan remaja.^(2,3)

Permasalahan gizi tersebut berdampak luas, tidak hanya pada kesehatan fisik remaja, tetapi juga pada aspek kognitif dan akademik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa status gizi yang buruk, baik akibat kekurangan maupun kelebihan gizi serta defisiensi mikronutrien, berhubungan dengan penurunan prestasi akademik dan kapasitas belajar. Remaja dengan status gizi baik cenderung memiliki performa akademik yang lebih baik dan tingkat kehadiran sekolah yang lebih tinggi. Sebaliknya, kekurangan gizi dapat menghambat perkembangan otak, menurunkan konsentrasi dan daya ingat, serta mengurangi energi yang dibutuhkan untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran.⁽⁴⁾

Masalah gizi remaja merupakan tantangan global yang mempengaruhi

kesehatan dan perkembangan generasi muda secara signifikan.⁽⁵⁾ Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan pesat yang membutuhkan peningkatan zat gizi. Remaja di Indonesia menghadapi tiga beban gizi sekaligus, yaitu kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan kekurangan zat gizi mikro. Data tingkat nasional memperlihatkan bahwa lebih dari seperempat remaja pendek, satu dari tujuh remaja kelebihan berat badan dan satu dari tiga remaja mengalami anemia. Lebih banyak remaja putra yang pendek dibandingkan remaja putri, sedangkan lebih banyak remaja putri yang menderita anemia. Masalah gizi baik kekurangan dan kelebihan gizi berdampak pada pertumbuhan ekonomi negara dan menghambat kemajuan dalam mencapai sasaran pembangunan.^{6,7}

Berdasarkan laporan *World Health Organization (WHO)*, prevalensi remaja yang mengalami kekurangan gizi terus menjadi perhatian utama, terutama di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Kekurangan gizi ini berdampak langsung pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kapasitas belajar remaja.⁽⁸⁾ *United Nations Children's Fund (UNICEF)* tahun 2021 mencatat bahwa anemia akibat defisiensi zat besi memengaruhi sekitar 27% remaja perempuan di seluruh dunia, yang dapat menurunkan produktivitas dan kualitas hidup.⁽⁹⁾ Faktor-faktor penyebabnya antara lain pola makan yang tidak sehat, keterbatasan akses terhadap pangan bergizi, serta pengaruh sosial budaya yang mendorong konsumsi makanan tinggi kalori namun rendah zat gizi.

Kondisi tersebut mencerminkan tantangan gizi yang juga dihadapi Indonesia. Tidak hanya pada kelompok remaja, permasalahan gizi juga sangat nyata pada anak-anak yang berada dalam masa pertumbuhan. Permasalahan gizi pada anak-anak di Indonesia masih menjadi perhatian serius, ditandai dengan tingginya

prevalensi *stunting*, *wasting*, *underweight*, dan *overweight* yang berdampak terhadap kualitas kesehatan anak secara nasional. Berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), sebesar 7,6% remaja usia 13–15 tahun mengalami gizi kurang (termasuk di dalamnya sangat kurus), 12,1% mengalami *overweight*, dan 4,1% obesitas.⁽¹⁰⁾ Sementara itu, di Provinsi Sumatera Barat, prevalensi gizi kurang pada remaja tercatat sebesar 22,2%, *overweight* sebesar 10,6%, dan obesitas sebesar 4,1%. Masalah gizi pada remaja juga diperburuk oleh tingginya angka anemia. Provinsi Sumatera Barat, prevalensi anemia pada remaja mencapai 32%. Kota Bukittinggi, sebagai salah satu wilayah urban, prevalensi *underweight* mencapai 12,6% dan *overweight* sebesar 3,1%. UPTD Puskesmas Tigo Baleh memiliki wilayah kerja terluas di Kota Bukittinggi dan sering menjadi lokasi kajian masalah gizi, termasuk pada remaja. SMP Negeri 7 Bukittinggi, sebagai lokasi penelitian ini, berada dalam cakupan wilayah tersebut. Hasil pemeriksaan kesehatan remaja di wilayah Puskesmas tersebut menunjukkan bahwa dari 285 siswa, 20% tergolong sangat kurus, 8% kurus, dan 10,2% gemuk. Temuan ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan status gizi yang memperkuat urgensi intervensi edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi seimbang.

Salah satu faktor utama yang memengaruhi status gizi remaja adalah pola makan. Perilaku paling signifikan yang dapat memengaruhi status gizi adalah pola makan. Hal ini karena asupan gizi, yang berdampak pada kesehatan individu dan masyarakat, dipengaruhi oleh jumlah dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi.⁽¹¹⁾ Asupan gizi yang baik sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kecerdasan, terutama pada masa bayi, anak-anak, dan remaja. Pola makan remaja dipengaruhi oleh lingkungan keluarga,

teman sebaya, dan media, yang semuanya dapat membentuk kebiasaan makan yang tidak sehat.⁽¹⁾ Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan intervensi yang bertujuan meningkatkan pola makan dan aktivitas fisik, serta memperluas akses terhadap makanan bergizi.⁽¹¹⁾ Intervensi gizi pada masa remaja memiliki potensi besar untuk meningkatkan status kesehatan jangka panjang dan produktivitas generasi mendatang, sehingga menjadi investasi penting dalam pembangunan sumber daya manusia.⁽¹⁾

Ketidakseimbangan asupan gizi pada remaja tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan.⁽¹²⁾ Gizi yang tidak memadai berkontribusi terhadap peningkatan risiko morbiditas dan berbagai gangguan kognitif. Dampaknya lebih besar pada remaja, mengingat mereka berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan yang sangat dipengaruhi oleh kondisi gizi.⁽¹¹⁾

Pola makan remaja saat ini menunjukkan kecenderungan yang mengkhawatirkan. Berbagai studi menyebutkan bahwa remaja sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan *junk food* yang tinggi kalori serta lemak, tetapi rendah zat gizi. Kebiasaan ini berkontribusi terhadap meningkatnya risiko obesitas, hipertensi, dan penyakit tidak menular lainnya.⁽¹⁾

Selain itu, rendahnya aktivitas fisik juga menjadi faktor risiko yang memperburuk status gizi remaja. Kebiasaan sedentari, seperti duduk terlalu lama di depan layar tanpa disertai aktivitas fisik yang cukup, meningkatkan risiko gangguan metabolisme dan kesehatan secara umum. Oleh karena itu, intervensi terhadap pola makan dan peningkatan aktivitas fisik perlu dilakukan secara bersamaan.^(1,12)

Untuk mengatasi permasalahan ini diperlukan pendekatan multidimensi antara

lain melalui penerapan gizi seimbang. Gizi seimbang merupakan elemen kunci dalam agenda *Sustainable Development Goals (SDGs)*, yang salah satu tujuannya adalah mengakhiri kelaparan dan meningkatkan status gizi secara global.⁽¹¹⁾ Pendekatan multidimensi yang menekankan intervensi edukasi terbukti penting untuk mendorong perubahan perilaku gizi dan aktivitas fisik remaja; dengan menggabungkan modul edukasi gizi di sekolah, pelibatan keluarga melalui panduan dan webinar, serta dukungan komunitas (misalnya lokakarya memasak dan kelas olahraga), remaja tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang gizi seimbang, tetapi juga merasakan dukungan lingkungan yang memudahkan mereka menerapkan kebiasaan sehat.⁽¹³⁾

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa permainan edukatif berbasis media interaktif, seperti kuis digital atau simulasi gizi, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang prinsip gizi seimbang. Efektivitas ini ditunjukkan melalui peningkatan skor pre-test dan post-test dalam program intervensi edukatif. Kota Bukittinggi umumnya menggunakan media permainan interaktif seperti kuis dan simulasi telah terbukti efektif dalam menyampaikan pesan gizi kepada remaja, sebagaimana ditunjukkan dalam hasil evaluasi kegiatan edukasi yang dilakukan oleh puskesmas setempat.

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media permainan edukatif seperti ular tangga dapat secara efektif meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja. Permainan ini tidak hanya menyuguhkan suasana belajar yang menyenangkan, tetapi juga menjadi sarana interaktif yang mampu menarik perhatian dan meningkatkan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran. Melalui pendekatan yang menggabungkan hiburan dan edukasi, siswa lebih mudah

memahami serta mengingat konsep-konsep penting tentang gizi seimbang.⁽¹⁴⁾ Penelitian lain juga menekankan bahwa alat permainan edukatif seperti "piring gizi seimbang" dapat meningkatkan pemahaman anak-anak tentang pentingnya gizi seimbang.⁽¹⁵⁾ Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam strategi promosi kesehatan dengan mengembangkan media edukatif berbasis permainan cetak yang dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja mengenai konsep gizi seimbang secara lebih efektif. Permainan edukatif ini tidak hanya dapat menyajikan informasi secara menyenangkan, tetapi juga mampu mendorong perubahan pengetahuan dan sikap remaja terhadap pola konsumsi dan kebiasaan makan yang lebih sehat.

Upaya untuk meningkatkan pemahaman terkait pentingnya gizi seimbang di kalangan anak-anak sangat penting. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah melalui permainan edukatif, seperti *Puzzle Gizi Seimbang*. Media ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap anak tentang gizi melalui pendekatan interaktif yang menyenangkan. Studi menunjukkan bahwa penggunaan media *Puzzle* efektif dalam meningkatkan minat dan pemahaman anak terhadap konsep gizi seimbang. *Puzzle* ini juga dapat melatih keterampilan kognitif dan daya ingat anak.⁽¹⁵⁾

Pentingnya edukasi gizi sejak dini dan potensi penggunaan media interaktif, mendasari penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis pengaruh permainan edukatif *Puzzle Gizi Seimbang* terhadap pengetahuan dan sikap anak siswa SMP Negeri 7 Kota Bukittinggi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi efektif untuk meningkatkan kesadaran gizi seimbang pada anak-anak, khususnya di wilayah dengan prevalensi masalah gizi yang tinggi.

1.2. Rumusan Masalah

Upaya untuk meningkatkan pemahaman terkait pentingnya gizi seimbang di kalangan anak-anak membutuhkan strategi yang dapat diterapkan adalah melalui permainan edukatif, seperti *Puzzle Gizi Seimbang*. Media ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap anak tentang gizi melalui pendekatan interaktif yang menyenangkan. Studi menunjukkan bahwa penggunaan media *Puzzle* efektif dalam meningkatkan minat dan pemahaman anak terhadap konsep gizi seimbang. Edukasi gizi menggunakan media edukasi gizi mempunyai pengaruh terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada siswa. Pada penelitian ini dirumuskan masalah apakah ada pengaruh pemberian media edukasi *Puzzle Gizi Seimbang* terhadap pengetahuan dan sikap?

1.3. Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Menganalisis pengaruh permainan edukatif *Puzzle* gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Bukittinggi tahun 2025.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisa pengetahuan pada remaja SMP pre dan post intervensi edukatif *puzzle* gizi seimbang pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
2. Menganalisa sikap pada remaja SMP pre dan post intervensi edukatif *puzzle* gizi seimbang pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
3. Menganalisa efektifitas dari penggunaan media permainan edukatif *puzzle* gizi seimbang

Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan dan kontribusi dalam pengembangan keilmuan gizi untuk upaya pencegahan masalah gizi dan kesehatan pada kelompok remaja

1.4.2 Manfaat Praktis

- a) Manfaat bagi peneliti, diharapkan melalui penelitian ini dapat mengimplementasikan ilmu pengetahuan
- b) Manfaat bagi institusi pendidikan, diharapkan melalui penelitian ini dapat memberikan masukan dan rekomendasi untuk upaya pencegahan masalah gizi dan kesehatan pada remaja.
- c) Manfaat bagi puskesmas dan Dinas Kesehatan, diharapkan dapat menjadi alternatif media dalam upaya promosi kesehatan untuk upaya pencegahan masalah gizi dan kesehatan pada remaja.