

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Masa sekolah merupakan periode penting dalam proses tumbuh kembang. Karakteristik dari kelompok usia ini adalah memiliki kebutuhan gizi meningkat seiring pertumbuhan, ditambah tingginya aktivitas bermain di luar rumah yang meningkatkan risiko paparan penyakit dan perilaku hidup tidak sehat, termasuk konsumsi pangan tidak aman dan tidak higienis (Desfita et al., 2023). Asupan gizi yang seimbang berperan besar dalam mendukung fungsi fisik, kognitif, dan sosial anak secara optimal. Kondisi tersebut menunjukkan adanya risiko ketidakseimbangan gizi pada anak usia sekolah, baik berupa kekurangan maupun kelebihan asupan zat gizi.

Masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih pada anak usia sekolah, masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di tingkat global maupun nasional. Data *United Nations Children's Fund* (2025) menunjukkan bahwa secara global prevalensi obesitas atau *overweight* pada anak dan remaja usia 5–19 tahun telah melampaui angka *underweight*, dengan sekitar satu dari lima anak (391 juta) hidup dengan kondisi *overweight*. Laporan *World Health Organization* (2022) juga mencatat peningkatan prevalensi *overweight* dan obesitas pada kelompok usia tersebut dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022.

Di tingkat nasional, Indonesia menghadapi fenomena *double burden of malnutrition* atau beban ganda gizi, yaitu terjadinya gizi kurang (*stunting/wasting*) bersamaan dengan gizi lebih (*overweight/obesitas*) pada anak usia sekolah (Syihab

et al., 2021). Hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi gizi kurang pada anak usia 5–12 tahun tercatat sebesar 11,0%, *stunting* 18,7%, dan gizi lebih mencapai 29,7%. Kondisi ini menggambarkan adanya beban ganda gizi (*double burden of malnutrition*) yang menunjukkan ketidakseimbangan pola konsumsi anak Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Berdasarkan hasil *South East Asian Nutrition Surveys* (SEANUTS) II tahun 2019–2020, prevalensi overweight dan obesitas pada anak usia 0,5–12 tahun di wilayah Jawa dan Sumatera berkisar antara 9–12%, dengan angka tertinggi ditemukan pada kelompok usia sekolah di daerah perkotaan. Di Provinsi Sumatera Barat, prevalensi gizi kurang pada anak sekolah di Kota Padang dilaporkan sebesar 1,4%, sedangkan gizi lebih mencapai 2,4% (Purnakarya et al., 2024). Data tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi pada anak usia sekolah masih menjadi isu penting, termasuk di Kota Padang yang menjadi lokasi penelitian ini. Keadaan ini menjadi perhatian penting mengingat gangguan gizi dapat berdampak terhadap penurunan fungsi kognitif, daya tahan tubuh, serta kualitas tumbuh kembang anak.

Masalah nutrisi pada anak usia sekolah dasar merupakan fenomena fundamental yang perlu mendapat perhatian serius. Status gizi yang tidak seimbang pada anak usia sekolah dasar dapat menimbulkan berbagai dampak terhadap kesehatan dan perkembangan mereka pada masa kini maupun di masa depan. Dalam jangka pendek, kekurangan maupun kelebihan asupan gizi dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar di sekolah, kelelahan, serta daya tahan tubuh yang rendah sehingga anak lebih mudah sakit. Temuan Siddik et al., (2024) yang menyatakan bahwa nutrisi yang buruk dan kebiasaan makan yang tidak sehat

dapat menimbulkan penurunan fungsi kognitif, rendahnya tingkat kebugaran fisik yang menurunkan kemampuan fokus siswa. Dampak jangka panjang dari ketidakseimbangan gizi bersifat lebih kompleks, antara lain meningkatnya risiko terjadinya stunting, obesitas, dan penyakit degeneratif pada usia dewasa. Penelitian Fauziah et al. (2025) juga menjelaskan bahwa kekurangan gizi dapat menyebabkan stunting yang bersifat permanen, gangguan perkembangan kognitif dan psikososial, serta meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti diabetes dan penyakit jantung di kemudian hari.

Kecukupan gizi berperan penting dalam mendukung perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak sekolah. Anak yang sehat secara fisik dan mental cenderung berprestasi lebih baik dan memiliki hubungan sosial yang positif. Penelitian menunjukkan bahwa gizi yang cukup berkaitan dengan kemampuan kognitif dan prestasi belajar yang baik (Honja Kabero et al., 2021), sedangkan kekurangan gizi seperti *stunting* dan *underweight* dapat menurunkannya. Hasil penelitian Dewi et al. (2019) juga menunjukkan bahwa anak dengan status gizi normal lebih berprestasi dibandingkan anak dengan gizi kurang atau lebih. Selain itu, Utami (2023) menegaskan bahwa nutrisi seimbang berperan dalam perkembangan kecerdasan emosional, dan Yong et al. (2023) melalui systematic review menemukan bahwa gizi turut memengaruhi perkembangan sosial emosional anak. Apabila tidak ditangani sejak dini, permasalahan gizi dapat berdampak negatif terhadap kualitas sumber daya manusia di masa mendatang. Oleh karena itu, upaya perbaikan masalah gizi pada anak usia sekolah dasar menjadi hal yang

mendesak, mengingat periode ini merupakan fase pembentukan kebiasaan makan dan gaya hidup yang akan berlanjut hingga dewasa.

Dampak yang ditimbulkan oleh ketidakseimbangan gizi tersebut umumnya berkaitan erat dengan berbagai faktor yang memengaruhi status gizi anak, baik yang berasal dari lingkungan, sosial ekonomi, maupun pengetahuan dan perilaku individu. Penelitian di Padang oleh Desfita et al. (2023) menemukan bahwa status sosial ekonomi keluarga memiliki hubungan signifikan dengan kejadian *stunting* pada anak sekolah dasar. Anak dari keluarga berpendapatan rendah cenderung memiliki pola konsumsi yang tidak seimbang dan asupan gizi kurang memadai. Hasil ini sejalan dengan temuan Hamann (2023) di Nepal bahwa anak dari keluarga berstatus ekonomi rendah lebih rentan mengalami gizi kurang, sedangkan anak dari keluarga dengan ekonomi lebih baik berisiko mengalami gizi lebih.

Faktor lain yang berperan penting dalam memengaruhi asupan gizi anak usia sekolah adalah pengetahuan. Masalah gizi tidak hanya dipicu oleh keterbatasan ekonomi, tetapi juga oleh kurangnya pemahaman mengenai pentingnya konsumsi bergizi seimbang. Penelitian Yusfita (2024) di SDN 02 Cupak Tengah menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dan status gizi ( $p = 0,001$ ), di mana sebagian besar siswa dengan pengetahuan gizi rendah memiliki status gizi kurang. Temuan serupa dari Nurhayati et al. (2025) menguatkan bahwa pengetahuan gizi yang rendah menjadi penyebab utama minimnya konsumsi buah dan sayur, sementara peningkatan pengetahuan melalui edukasi terbukti dapat memperbaiki sikap dan perilaku makan. Secara konseptual, pengetahuan merupakan landasan perubahan perilaku, anak tidak dapat memilih makanan secara

sehat tanpa memahami nilai gizi dan dampaknya. Peningkatan pengetahuan gizi menjadi langkah awal yang strategis dalam mencegah dan menanggulangi masalah gizi pada anak sekolah.

Selain pengetahuan, sikap terhadap makanan sehat berperan penting dalam menentukan perilaku makan anak. Sikap positif akan mendorong anak untuk memilih, menyukai, dan mempertahankan kebiasaan makan bergizi, sedangkan sikap negatif dapat menghambat penerapan perilaku sehat meskipun anak memiliki pengetahuan yang baik. Berdasarkan teori *Knowledge Attitude Practice (KAP)*, perubahan perilaku yang positif dimulai dari peningkatan pengetahuan (Kang & Bagaoisan, 2024). Oleh karena itu, pembentukan sikap positif terhadap gizi seimbang menjadi faktor penting dalam mendorong anak untuk menerapkan perilaku makan sehat secara konsisten.

Pada anak usia sekolah dasar, pengetahuan gizi berperan penting dalam membantu mereka mengenali jenis makanan sehat dan tidak sehat, memahami pentingnya sarapan, serta menumbuhkan kesadaran untuk memilih makanan bergizi. Banyak penelitian juga menunjukkan bahwa anak dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki perilaku makan yang lebih sehat (Desfita et al (2023); Collado-Soler et al., (2023). Oleh karena itu, memperkuat pengetahuan gizi sejak usia sekolah dasar merupakan langkah strategis untuk membentuk kebiasaan makan sehat dan mencegah masalah gizi jangka panjang.

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang tepat untuk mendapatkan intervensi edukasi gizi karena berada pada tahap awal pembentukan pengetahuan dan kesadaran tentang gizi yang akan memengaruhi perilaku makan di kemudian

hari. Masa ini ditandai dengan perkembangan kognitif dan sosial yang pesat, di mana anak mulai mampu memahami hubungan sebab-akibat serta meniru perilaku yang diajarkan oleh lingkungannya (Santrock & Deater-deckard, 2024). Peningkatan pengetahuan gizi sejak dini diharapkan menjadi langkah strategis untuk menanamkan pemahaman dasar tentang pola makan sehat yang berkelanjutan.

Sejumlah upaya edukasi dan intervensi telah dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak sekolah, seperti program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang mempromosikan makanan sehat melalui kader UKS dengan pelatihan kepada siswa dan pedagang jajanan agar menyediakan camilan yang lebih sehat dan aman. Program ini terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap konsumsi camilan (Pasaribu et al., 2022). Hasil evaluasi program UKS di SD Negeri Tebing Tinggi menunjukkan bahwa implementasi layanan kesehatan sekolah masih bersifat simbolis dan minim kegiatan promotif-preventif yang nyata (Kota et al., 2025). Hal ini menandakan bahwa meskipun peningkatan pengetahuan telah terjadi, dampaknya terhadap perubahan perilaku masih terbatas karena pendekatan edukasi yang digunakan belum menggali persepsi risiko, motivasi internal, maupun keyakinan anak/orang tua terhadap pentingnya nutrisi.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan saja belum cukup untuk mengubah perilaku makan anak. Edukasi gizi yang selama ini dilakukan cenderung bersifat informatif dan hanya menekankan transfer pengetahuan kognitif, sehingga belum efektif menumbuhkan perubahan kebiasaan konsumsi. *Systematic review* oleh Collado-Soler et al (2023) juga menemukan

bahwa meskipun edukasi gizi di sekolah dasar efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap, tetapi perubahan perilaku makan tidak selalu signifikan. Keterbatasan ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku tidak hanya ditentukan oleh pengetahuan, tetapi juga oleh sikap yang mencerminkan kesiapan, penerimaan, dan kemauan anak untuk menerapkan perilaku makan sehat. Keterbatasan yang terjadi menunjukkan perlunya pendekatan edukasi yang lebih komprehensif, tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk persepsi, keyakinan, dan motivasi agar perilaku gizi sehat dapat terbentuk secara berkelanjutan.

*Health Belief Model* (HBM) merupakan teori perilaku kesehatan yang digunakan untuk menjelaskan faktor psikologis yang memengaruhi seseorang dalam mengambil tindakan kesehatan. Model yang dikembangkan oleh Rosenstock dan kemudian diperluas oleh Becker dan Maiman ini terdiri dari beberapa konstruk utama, yaitu persepsi kerentanan, persepsi keparahan, persepsi manfaat, persepsi hambatan, serta efikasi diri (Anees Alyafei, 2024). Dalam konteks pendidikan gizi, HBM tidak hanya melihat sejauh mana anak memahami informasi (pengetahuan), tetapi juga bagaimana mereka membentuk sikap melalui persepsi risiko, keyakinan terhadap manfaat perilaku sehat, serta hambatan yang mereka rasakan. Oleh karena itu, HBM diharapkan membantu menjelaskan mengapa peningkatan pengetahuan saja tidak cukup, dan bagaimana perubahan persepsi serta sikap dapat mendorong perilaku makan sehat yang lebih berkelanjutan.

Sebagian besar penelitian terkait nutrisi anak sekolah belum mengintegrasikan pendekatan teoritis seperti *Health Belief Model* (HBM). Menurut Keshani et al., (2019) edukasi gizi yang umum dilakukan masih bersifat didaktik atau satu arah,

seperti ceramah dan pembagian leaflet, sehingga peserta didik cenderung pasif dan perubahan perilaku sulit tercapai. Sebaliknya, edukasi berbasis HBM disusun secara interaktif dan reflektif dengan memperhatikan persepsi individu terhadap risiko, manfaat, hambatan, serta kepercayaan diri dalam menerapkan perilaku sehat. Pendekatan ini tidak hanya mengubah cara menyampaikan materi, tetapi juga diharapkan mengarahkan proses belajar agar lebih partisipatif dan bermakna bagi anak.

Sejalan dengan prinsip tersebut, penerapan edukasi berbasis HBM dapat dikemas melalui diskusi kelompok, permainan edukatif, storytelling, pernyataan perasaan, serta tantangan yang mendorong keterlibatan aktif peserta didik. Penelitian yang dilakukan di Bogor oleh Kisda et al., (2024) juga menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis HBM lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kualitas pola makan remaja. Bentuk kegiatannya meliputi diskusi dan refleksi mengenai persepsi kerentanan, keparahan, manfaat, hambatan, serta kepercayaan diri dalam menerapkan perilaku gizi seimbang. Pendekatan edukasi berbasis HBM diyakini mampu meningkatkan pengetahuan, persepsi, dan perilaku gizi anak secara lebih komprehensif dan berkelanjutan.

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 02 Cupak Tengah Kota Padang, yang dipilih secara purposive dengan pertimbangan bahwa sekolah ini memiliki jumlah siswa yang sesuai dengan kriteria penelitian serta belum pernah mendapatkan intervensi edukasi gizi berbasis *Health Belief Model* (HBM). Penelitian sebelumnya oleh Yusfita (2024) di sekolah yang sama melaporkan anak dengan gizi lebih sebanyak 12 orang, gizi normal sebanyak 41 orang dan anak

dengan gizi kurang sebanyak 65 orang. Laporan tersebut, menunjukkan bahwa 55,1% siswa memiliki status gizi kurang dan 71,2% siswa memiliki pengetahuan gizi yang rendah, dengan hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dan status gizi siswa ( $p\text{-value} = 0,001$ ). Selain itu, hasil studi pendahuluan peneliti menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki kebiasaan memilih makanan jajanan rendah gizi serta belum memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang. Temuan tersebut memperkuat alasan pemilihan SDN 02 Cupak Tengah sebagai lokasi penelitian, karena menggambarkan masih perlunya intervensi edukasi gizi yang lebih interaktif untuk meningkatkan pengetahuan serta membentuk perilaku gizi sehat pada siswa.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, masih diperlukan inovasi dalam pendekatan edukasi gizi yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mengubah persepsi dan motivasi anak dalam menerapkan perilaku gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang berbasis *Health Belief Model* (HBM) terhadap pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada murid sekolah dasar di SD Negeri 02 Cupak Tengah Kota Padang.

## B. Rumusan Masalah

Masalah gizi pada anak usia sekolah masih menjadi tantangan penting dalam pembangunan kesehatan. Ketidakseimbangan asupan gizi sering kali disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang pola makan yang sehat, meskipun berbagai program edukasi telah dilakukan. Edukasi konvensional sering kali kurang efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran anak terhadap pentingnya gizi seimbang. Edukasi gizi yang bersifat konvensional cenderung kurang efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran anak terhadap pentingnya gizi seimbang. Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan edukasi yang tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga memperhatikan faktor persepsi dan keyakinan individu, seperti pendekatan berbasis *Health Belief Model* (HBM).

Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini adalah: “Apakah edukasi gizi seimbang berbasis teori *Health Belief Model* (HBM) berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada siswa sekolah dasar?”

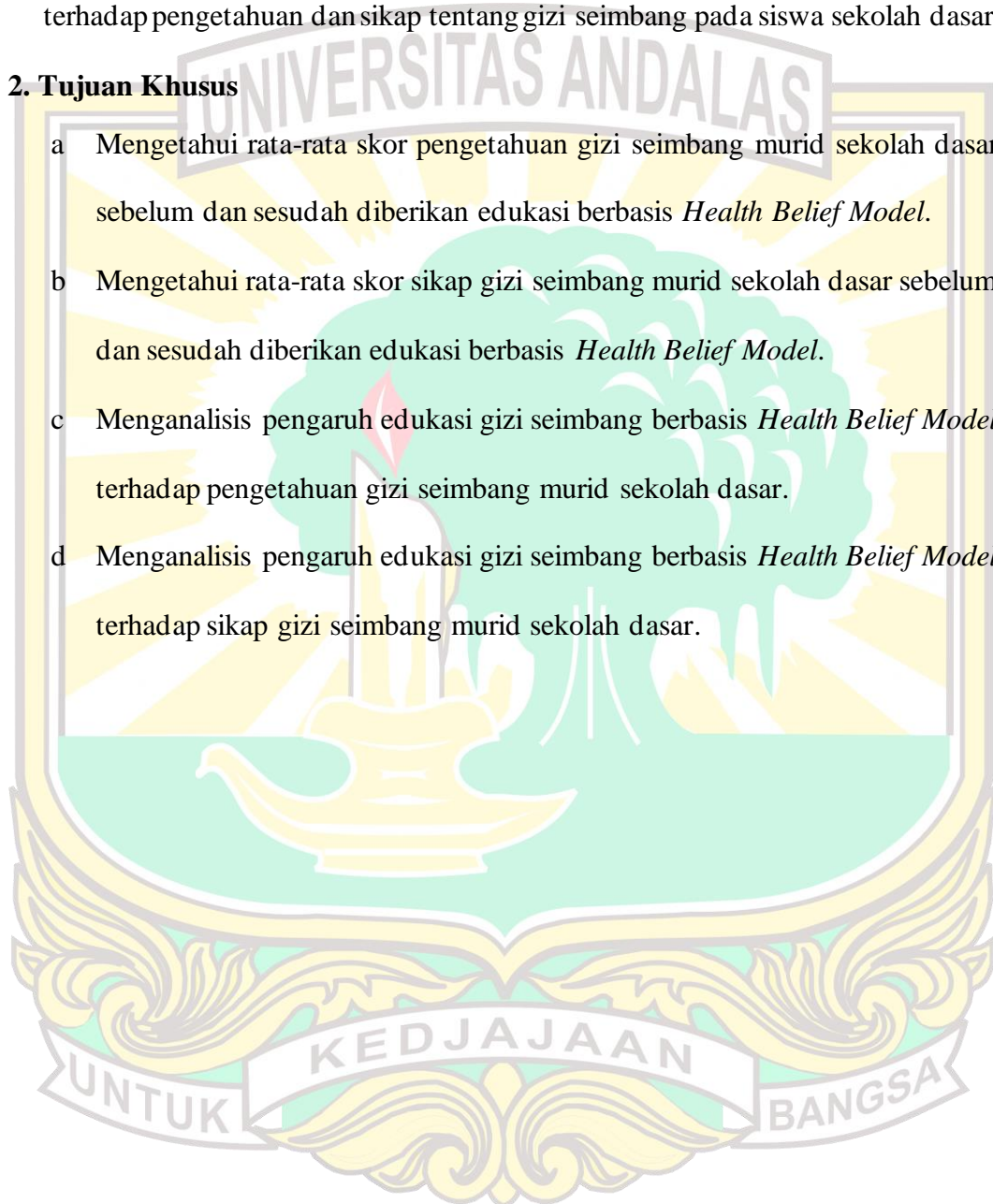
## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi berbasis *Health Belief Model* (HBM) terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada siswa sekolah dasar.

### 2. Tujuan Khusus

- a Mengetahui rata-rata skor pengetahuan gizi seimbang murid sekolah dasar sebelum dan sesudah diberikan edukasi berbasis *Health Belief Model*.
- b Mengetahui rata-rata skor sikap gizi seimbang murid sekolah dasar sebelum dan sesudah diberikan edukasi berbasis *Health Belief Model*.
- c Menganalisis pengaruh edukasi gizi seimbang berbasis *Health Belief Model* terhadap pengetahuan gizi seimbang murid sekolah dasar.
- d Menganalisis pengaruh edukasi gizi seimbang berbasis *Health Belief Model* terhadap sikap gizi seimbang murid sekolah dasar.



## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu keperawatan khususnya dalam penerapan model *Health Belief Model* (HBM) sebagai pendekatan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan gizi pada anak usia sekolah. Temuan ini juga dapat menjadi dasar pengembangan teori atau model edukasi kesehatan yang berfokus pada perubahan kognitif melalui peningkatan persepsi dan pemahaman individu terhadap gizi seimbang.

### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan, pendidik, maupun pihak sekolah dalam merancang dan melaksanakan program edukasi gizi yang lebih menarik, terarah, dan berpengaruh untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang gizi seimbang.

