

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut WHO, masa remaja terjadi antara usia 10 dan 24 tahun, sedangkan Monks dalam Yulia (2013) mendefinisikan masa remaja terjadi dari usia 12 dan 21 tahun, dengan remaja awal yang berlangsung 12-15 tahun, remaja pertengahan berlangsung 15- 18 tahun, remaja akhir yang berlangsung 18-21 tahun. Usia 18-21 tahun Tingginya aktivitas fisik dan mental yang dipadukan dengan masa pertumbuhan saat ini harus dibarengi dengan konsumsi makanan yang cukup. Masa remaja sering ditandai dengan peningkatan nafsu makan yang signifikan.

Menurut Susan dalam Pramesthi, dkk (2018:3) sering sekali remaja disebut sebagai fase pertumbuhan cepat kedua yang terjadi pada tubuh seseorang, sementara fase pertumbuhan cepat pertama terjadi pada usia 2 tahun, perubahan signifikan pada kondisi fisik remaja berpengaruh juga terhadap kondisi psikologis mereka.

Seiringnya perubahan fisiologis, secara emosional mereka mencoba menyesuaikan diri pada tahap ini remaja mulai mencari jati dirinya. merasakan independensi dalam mengambil keputusan tanpa campur tangan orang tua, membuat orang tua bukan satu-satunya pengaruh dalam hidup mereka. Teman-teman, guru, artis favorit mungkin menjadi sosok panutan remaja dalam memutuskan sesuatu, tidak hanya dalam hal kehidupan tetapi juga hal memilih makanan (Pramesthi dkk, 2018:3)

Seperti yang diketahui bahwa pada zaman sekarang banyak nya makanan junk food yang beredar dan anak sekolah lebih suka mengonsumsi makanan junk

food, terlebih lagi beberapa zat gizi yang dominan mengandung karbohidrat dan lemak yang tinggi. Pada anak sekolah lebih memilih mengonsumsi karbohidrat dan lemak yang tinggi dibandingkan mengonsumsi karbohidrat, protein, vitamin dan mineral yang tepat. Selain itu tingginya aktivitas bermain menyebabkan anak lupa atau malas makan dan memilih jajanan sebagai alternatif.

Menurut Aritonang dalam Styaningrum (2021) kurangnya pengetahuan remaja tentang kesehatan merupakan persoalan yang utama. Pengetahuan bisa menjadi gerbang pikiran, yang berfungsi sebagai landasan untuk mengubah moral kesehatan menjadi lebih baik.

Pengetahuan gizi penting dalam menentukan tingkat kesehatan masyarakat. Kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang akan menimbulkan berbagai masalah gizi dan kesehatan. Contoh permasalahan yang muncul adalah ketidakseimbangan dalam konsumsi pangan. Asupan makanan yang berlebih/tidak mencukupi dapat mengakibatkan “beban ganda masalah gizi” di masyarakat yakni kurang gizi dan obesitas. Hal itu bisa saja berlaku kepada siapapun dan usia berapa pun., termasuk anak usia sekolah. Anak-anak pada usia ini memiliki preferensi terhadap bahan makanan tertentu yang dapat mengarah pada pembentukan kebiasaan makannya sampai dewasa (Almatsier,2011).

Sedangkan menurut Hamida dalam Afra, dkk (2021) Kurangnya pengetahuan gizi menjadi salah ssebuah unsur yang mempengaruhi gizi seorang. Kurangnya pengetahuan pula bakal mengganggu kemampuan seseorang untuk menempatkan informasi gizi di situasi sehari-hari.

Menurut Notoatmodjo dalam Dewi (2013) Sikap seorang remaja selain pengetahuan merupakan faktor utama yang berpengaruh dalam preferensi makanan

remaja. Sikap ialah reaksi maupun respon seorang kepada suatu stimulus atau objek yang masih tertutup baginya. Seseorang akan sangat diuntungkan dengan memiliki sikap positif karena akan mempengaruhi perilakunya. Sikap positif dan sikap negatif adalah dua jenis sikap. Sikap positif bakal mendorong perilaku positif, sedangkan sikap negatif hanya akan mendorong perilaku negatif, seperti menyangkal, menghindari, meninggalkan, hingga melakukan kegiatan yang mengganggu.

Pendidikan gizi untuk anak sekolah seharusnya disampaikan dalam format & media yang cocok untuk menarik atensi anak dan membuat informasi gizi lebih mudah diakses oleh mereka. Anak-anak sekolah umumnya diasosiasikan dengan apapun yang menarik minat mereka dan hal yang masih baru mereka lihat sebelumnya, seperti game dan animasi gambar. Akibatnya, pendidikan gizi untuk anak sekolah harus mampu menarik audiovisual sekaligus mampu membuat anak berpartisipasi ke permainan yang dapat mereka mainkan dengan teman sebayanya. (Putri,2016).

pendidikan gizi yang cocok untuk anak sekolah tidak perlu formal namun harus dapat menarik audiovisual dan membuat anak berpartisipasi dalam kegiatan seperti permainan yang dapat mereka mainkan dengan teman sebayanya. (Putri, 2016).

Di negara maju, game edukasi tentang masalah kesehatan sudah banyak dikembangkan. Alat permainan edukatif, menurut Hari dalam Putri (2016) adalah sarana permainan yang bisa memaksimalkan perkembangan anak berdasarkan usia dan tahap perkembangannya, serta bermanfaat bagi perkembangan fisik, bahasa, kognitif, dan sosial anak.

Oleh karena nya, pada penelitian ini dibuat sebuah permainan gizi tentang gizi seimbang dengan menggunakan sebuah desain yaitu permainan kartu gizi seimbang, dikarenakan permainan tersebut bisa menarik atensi visual anak, mendorong anak untuk ikut bermain dengan teman sebaya, dan memudahkan mereka agar memahami informasi gizi yang disajikan. Kartu Gizi Seimbang adalah permainan interaktif yang menggunakan konsep B2SA untuk mengajarkan anak usia 7-16 tahun tentang gizi seimbang (Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman). Nantinya, anak-anak akan bermain kartu sambil belajar tentang makan sehat. Faktor terpenting dalam mendesain permainan anak adalah kesenangan. Konsep ini identik dengan "*Playing While*".

Menurut penelitian Styaningrum 2020 tentang Game Kartu Milenial Sehat sebagai media pendidikan pencegahan anemia pada remaja putri di pondok pesantren, terdapat perbedaan median uji hipotesis sebelum dan sesudah pendidikan yaitu 78,6 dan 92,9.

Selain itu, penelitian Afradkk tentang Pengaruh Permainan Kartu Gizi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Gizi Siswa SD Tahun 2021 menemukan setelah mendapat intervensi dari kartu bergambar, pengetahuan dan sikap siswa terhadap gizi seimbang berubah.

Berdasarkan hasil uji t sampel independen dari penelitian yang dilakukan Nufaisah dkk tahun 2019 tentang akibat pendidikan gizi seimbang terhadap permainan kartu gambar & teka-teki terhadap pengetahuan anak madrasah mengungkapkan adanya selisih perbedaan yang signifikan antara pengetahuan anak sebelum dan sesudah diberi kartu gambar & teka-teki.

Selanjutnya, penelitian Putri tahun 2016 mengenai efek permainan monopoli gizi pada pola gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap siswa menemukan bahwa hasil uji riset membuktikan adanya penambahan nilai pengetahuan dan sikap setelah diberi permainan Monogi. Perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan permainan monogi menunjukkan tidak ada selisih yang bermakna ke kelompok perlakuan ($p = 0,001$).

Riset yang dilakukan oleh Fitriyanti dkk tahun 2021 tentang permainan monopoli dan pembahasan gizi seimbang untuk peningkatan pengetahuan dan sikap siswa menemukan selisih yang menonjol dalam penambahan pengetahuan gizi seimbang pada nilai pre test dan post test kelompok intervensi ($p=0,001$) sedangkan nilai pre-test dan post-test kelompok kontrol ($p=0,05$).

Berdasarkan survey awal yang sudah dilakukan pada tanggal 21-02-2022 di SMP AN-NIZAM pada 5 siswa kelas 3 SMP ditemukan bahwa 3 dari 5 siswa memilih untuk tidak sarapan dan memilih jajanan kantin sebagai alternatif, ketika ditanyakan apakah mengkonsumsi buah sesuai yang telah dianjurkan yaitu 2-3 porsi/hari diantaranya 3 dari 5 siswa tidak mengkonsumsi buah dan 2 orang siswa mengkonsumsi buah sesuai yang telah dianjurkan. 2 dari 5 siswa mengaku tidak suka mengkonsumsi sayuran dan 3 lainnya mengaku suka mengkonsumsi sayuran, 3 dari 5 siswa ketika ditanyakan apa yang diketahui tentang gizi seimbang mereka menjawab gizi seimbang adalah 4 sehat 5 sempurna sedangkan 2 orang siswa lagi mengaku tidak pernah mendengar tentang gizi seimbang. Dan untuk pertanyaan selanjutnya apakah mereka mengetahui macam-macam karbohidrat, protein dan lemak 1 dari 5 siswa mengetahui namun yang lainnya tidak mengetahui macam-macam karbohidrat, protein dan lemak.

Makanan juga menjadi perhatian utama dalam Islam. Makanan berasal dari kata tha'am, yang berarti "makanan". Ketika seseorang makan akan memberikan rasa senang dan puas, namun manusia bisa saja sembrono terhadap manfaat makanan bagi mempertahankan kelangsungan hidupnya (Andriyani,2019).

Makan makanan yang bervariasi, termasuk sumber karbohidrat (sereal & umbi-umbian), vitamin dan mineral (sayuran & buah-buahan), serta sumber protein, merupakan salah satu pilar utama pedoman gizi seimbang (bisa berasal dari sayur dan buah). Lauk pauk (baik hewani maupun nabati) dan membatasi asupan gula, garam, dan minyak. Al-Qur'an tampaknya telah mempelajari prinsip gizi seimbang. Ayat-ayat Al-Qur'an menjelaskan macam-macam golongan makanan yang mengandung karbohidrat, vitamin, mineral, protein, dan lemak.

Banyak ayat dalam Al Qur'an yang membahas mengenai karbohidrat, protein, dan lemak. Seperti Q .S. Yusuf: 43 dan Q.S. Qaf: 9, yang menjelaskan cara menanam tanaman tersebut, yaitu dengan mengarahkan air hujan dari langit, yang memiliki banyak manfaat agar menumbuhkan tanaman dan pohon yang berbuah, terutama tanaman & bunga. Beras, gandum, jagung, dan benih lainnya bisa dipanen.

Q .S. Yusuf: 43 menjelaskan tentang tanaman gandum :

وَقَالَ الْمَلِكُ إِنِّي أَرَى سَبْعَ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ

سَبْعَ عِجَافٍ وَسَبْعَ سُنبُلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَبْسُوتٍ يَا أَيُّهَا الْمَلَأُ

فِي رُؤْيَايَ إِنْ كُنْتُمْ لِلرُّءْيَا تَعْبُرُونَ أَفْتُونِي

Artinya : “Dan raja berkata (kepada para pemimpin rakyatnya) “ Sungguh, aku bermimpi melihat tujuh ekor sapi gemuk dimakan oleh tujuh ekor sapi kurus;

tujuh batang hijau (gandum) dan (tujuh batang kering)”. Wahai orang yang termashyur! Tolong jelaskan tafsir mimpiku jika kamu mampu melakukannya.”

Selain itu ada juga Q.S. Qaf: 9 menjelaskan tentang :

وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُّبْرَكًا فَأَنْبَتْنَا بِهِ جِبْتٍ وَحَبَّ الْحَصِيدِ

Artinya : “Dan dari langit kami turunkan air yang membawa berkah, dan dengan air itu Kami tumbuhkan pohon-pohon yang rindang dan biji-bijian yang dapat dipanen.”

Karena itu peneliti ingin melakukan penelitian di sekolah tersebut dengan memberikan pengetahuan dan sikap melalui permainan kartu gizi seimbang tentang gizi seimbang, dalam hal zat-zat gizi seimbang bagi anak dan sumber-sumber dari setiap zat gizi yang dibutuhkan. Serta diharapkan dengan dilakukannya permainan ini anak-anak dapat menerapkan gizi seimbang di kehidupan sehari-hari.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut didapatkan permasalahan pada penelitian ini ialah bagaimana dampak permainan kartu gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap siswa.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pendidikan gizi melalui kartu gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap siswa.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1 Bagaimana karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan umur.

- 2 Apakah terdapat pengaruh sebelum dan sesudah dilakukannya pendidikan gizi melalui kartu gizi seimbang terhadap pengetahuan siswa.
- 3 Apakah terdapat pengaruh sebelum dan sesudah dilakukannya pendidikan gizi melalui kartu gizi seimbang terhadap sikap siswa.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Temuan penelitian ini dapat membantu peneliti memperluas pengetahuan dan pengalaman dalam menganalisis dampak pendidikan gizi melalui kartu gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap siswa.
2. Bagi sekolah, permainan kartu gizi seimbang ini dapat dimasukkan dalam kegiatan sehari-hari ketika lagi jam kosong maupun sebagai selingan ketika belajar atau kegiatan ekstrakurikuler untuk menambah pengetahuan gizi bagi anak sekolah.
3. Permainan kartu gizi seimbang ini dapat dijadikan sebagai media pembelajaran alternatif bagi anak sekolah oleh FKM, baik untuk kegiatan pengabdian masyarakat seperti penyuluhan maupun pengalaman belajar lapangan.