

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak usia sekolah merupakan masa peralihan dari fase anak menuju fase dewasa. Anak usia sekolah dasar adalah fase dimana anak mulai serius mengekspresikan ide menjadi hal yang lebih objektif. Pada usia ini terjadi pertumbuhan fisik, mental, dan emosional yang cukup cepat. Anak usia sekolah juga mulai belajar menerima hal-hal yang baru bagi dirinya[1,2].

Gizi adalah salah satu faktor yang sangat berperan penting dalam pertumbuhan di usia anak sekolah. Anak sekolah dasar merupakan salah satu kelompok usia yang rentan terhadap permasalahan gizi. pada usia ini terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan fase sebelumnya. Dengan memenuhi kebutuhan zat gizi anak, Keseimbangan antara pemasukan zat gizi dan pengeluarannya akan tercipta status gizi yang normal. akan tetapi bila keadaan tersebut kurang terlaksana atau bahkan tidak terjadi maka dapat menyebabkan timbulnya masalah gizi baik gizi kurang dan gizi lebih[3,4].

Membawa bekal makan siang ke sekolah merupakan hal yang masih jarang dilakukan oleh anak sekolah. Selain keterbatasan dalam menyiapkan bekal makanan oleh orang tua anak, siswa sekolah dasar lebih suka mengkonsumsi jajanan di kantin atau penjaja makanan di sekitar sekolah. meskipun anak telah membawa bekal makanan tetapi masih membeli jajanan sekolah yang belum terjamin sanitasi dan hygiene dari jajanan tersebut. Anak sekolah yang membeli jajanan beresiko mengalami sakit setelah mengonsumsi jajanan tersebut. Hal ini dapat menyebabkan gangguan pencernaan hingga keracunan makanan. Selain itu juga dengan kebiasaan mengkonsumsi jajanan yang tidak memenuhi zat gizi seimbang yang dapat menyebabkan anak

mengalami kekurangan zat gizi tertentu dan dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak[5].

Aturan sekolah *full day* yang dapat membuat anak menghabiskan waktu lebih lama di lingkungan sekolah membuat kebiasaan makan di sekolah dapat mempengaruhi status gizi anak. Sekolah yang memberikan aturan *full day* namun tidak mempunyai penyelenggara makanan untuk siswa maka anak diharuskan membawa bekal makan siang dari rumah.

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, diketahui bahwa prevalensi nasional untuk berat badan lebih pada usia 5-12 tahun adalah 10,1% untuk laki-laki dan 10,9% untuk perempuan. Sedangkan prevalensi obesitas pada golongan yang sama yakni 10,3% untuk laki-laki dan 7,4% untuk perempuan. Hal ini membuktikan bahwa beban gizi ganda masih dihadapi Indonesia. Prevalensi untuk berat badan lebih di Jawa Barat khususnya pada anak usia 5-12 tahun adalah 11,7% obesitas 9,6% dan *wasting* 5,2%[6].

Angka yang cukup tinggi pada prevalensi anak usia 5-12 tahun yang memiliki berat badan lebih, obesitas dan *wasting*, maka diperlukan pencegahan agar prevalensi tersebut tidak semakin meningkat dan juga dapat dijadikan salah satu upaya dalam membentuk kualitas sumber daya manusia yang baik sejak dini.

Suatu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan asupan anak sekolah yaitu dengan meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi makanan dengan zat gizi seimbang. Zat gizi utama yang harus dipenuhi yaitu zat gizi makro meliputi karbohidrat, protein, dan lemak. Berdasarkan penelitian irnani (2017) pada anak sekolah menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan gizi dari kategori kurang menjadi cukup. Satu bulan setelah intervensi terdapat peningkatan jumlah subjek yang memiliki status gizi normal dari 65,6% menjadi 72,1% dari total subjek[2].

Metode dan media yang digunakan dalam edukasi gizi mempengaruhi motivasi siswa dalam menerima pesan yang disampaikan. metode yang sampai saat ini lazim digunakan salah satunya adalah metode ceramah. Anak sekolah dapat fokus dan tertarik mendengarkan dengan bantuan media yang digunakan. Media yang digunakan pada proses penyampaian pesan dapat meningkatkan efektifitas komunikasi dan interaksi, sehingga pencapaian proses pembelajaran antara pengajar dan siswa menjadi lebih maksimal[7].

Buku saku merupakan salah satu media yang digunakan untuk menyampaikan pesan kesehatan dalam bentuk buku dengan ukuran A6 yang dapat memuat tulisan atau gambar yang mengutamakan pesan-pesan visual dan bertujuan untuk menyampaikan uraian dengan padat dan jelas sehingga dapat menarik untuk dibaca oleh anak sekolah. Berdasarkan penelitian dilakukan oleh Achmadi (2015) menunjukkan bahwa pendidikan gizi dengan media buku saku efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa[8]. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui perbedaan pengaruh edukasi gizi menggunakan media buku saku terhadap perubahan pengetahuan pentingnya bekal makan siang dan asupan zat gizi makro pada anak sekolah. Penelitian dilakukan di Madrasah Ibtidaiyah Al-Ishlah karena sebelumnya, belum ada penelitian mengenai pengetahuan bekal makan siang dan asupan zat gizi makro di sekolah tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini adalah apakah ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan bekal makan siang dan asupan zat gizi makro pada anak sekolah?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan bekal makan siang dan asupan karbohidrat, protein dan lemak pada anak sekolah.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik sampel anak sekolah pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.
- b. Mengetahui pengetahuan bekal makan siang pada anak sekolah sebelum dan sesudah diberi edukasi gizi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.
- c. Mengetahui asupan karbohidrat pada anak sekolah sebelum dan sesudah diberi edukasi gizi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.
- d. Mengetahui asupan protein pada anak sekolah sebelum dan sesudah diberi edukasi gizi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.
- e. Mengetahui asupan lemak pada anak sekolah sebelum dan sesudah diberi edukasi gizi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.
- f. Mengetahui perbedaan peningkatan pengetahuan bekal makan siang dan asupan karbohidrat, protein dan lemak antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan memberikan intervensi berupa edukasi gizi menggunakan media buku saku pada anak sekolah kelas 5-A dan metode ceramah pada anak sekolah kelas 5-C di MI Al-Ishlah Kota Bandung terhadap pengetahuan bekal makan siang dan asupan zat gizi makro.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberi dan menambah wawasan, pengalaman, juga dapat menelaah teori yang diperoleh dari pengalaman peneliti.

1.5.2 Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan tingkat pengetahuan gizi tentang bekal makan siang dan gambaran asupan karbohidrat, protein, dan lemak siswa.

1.5.3 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dan menambah wawasan dan pengetahuan anak sekolah mengenai bekal makan siang serta upaya untuk membawa bekal makan siang dengan zat gizi seimbang.

1.5.4 Bagi Politeknik Kesehatan Bandung Jurusan Gizi

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumber atau referensi untuk memperluas pengetahuan mengenai pentingnya membawa bekal makan siang dengan zat gizi seimbang pada anak sekolah.