

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia menghadapi permasalahan gizi yang berdampak serius terhadap kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Salah satu masalah kelebihan gizi yang rentan terjadi di Indonesia adalah obesitas. Obesitas anak meningkat dengan perbandingan 1 dari 5 anak sekolah dasar mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (Risikesdas, 2018). WHO melaporkan lebih dari 340 juta anak dan remaja (5 — 19 tahun) mengalami *overweight* dan obesitas pada tahun 2016. Indonesia masuk ke dalam 10 besar negara dengan jumlah populasi menderita obesitas terbanyak di dunia sebesar 15,1 juta jiwa.

Anak dan remaja yang mengalami obesitas tidak hanya berdampak menderita penyakit tidak menular seperti diabetes dan berbagai penyakit kardiovaskular namun juga berdampak pada kesehatan mental akibat stigma. Anak yang mengalami obesitas berisiko menjadi orang dewasa yang obese (Unicef, 2021). Pada anak sekolah, obesitas dapat menyebabkan konsentrasi belajar menurun, mudah mengantuk, dan mengurangi tingkat keaktifan siswa dalam kegiatan belajar mengajar sehingga pada akhirnya dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa (Ulilalbab et al., 2017).

Overweight dan obesitas memiliki risiko mengalami diabetes (44%), penyakit jantung iskemik (23%), dan kanker (7% - 41%). Obesitas tidak hanya berdampak terhadap kesehatan secara fisik tetapi juga pada masalah sosial dan ekonomi (Kemenkes, 2017). Akibat banyaknya penyakit yang bisa ditimbulkan oleh obesitas sehingga angka morbiditas dan mortalitas penderita obesitas cukup tinggi. Sebuah penelitian memperkirakan biaya perawatan medis tahunan untuk obesitas di Amerika Serikat pada tahun 2008 sebesar 209,7 miliar dolar (Litbang Kemendagri, 2018).

Prevalensi obesitas (menurut IMT/U) di Indonesia meningkat pada anak usia 5-12 tahun dari 18,8% pada tahun 2013 meningkat menjadi 20% pada tahun 2018. Laki-laki memiliki prevalensi obesitas (21,1%) lebih tinggi dibanding perempuan (18,9%) berdasarkan Risikesdas (2018). Angka ini masih tinggi

dibandingkan dengan target RPJMN (Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional) 2015 — 2019 yaitu menahan laju prevalensi obesitas sebesar 15,4%.

Anak-anak di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah cenderung mengonsumsi makanan yang murah biayanya serta rendah kualitas gizinya seperti makanan tinggi lemak, tinggi gula, tinggi garam, padat energi, dan rendah zat gizi mikro menghasilkan peningkatan tajam pada obesitas anak (*World Health Organization*, 2021). Hal ini sejalan dengan hasil survei BPOM (Badan Pengawas Obat dan Makanan) yang menyebutkan bahwa pangan jajanan menyumbang 31,1% energi dan 27,4% protein dari konsumsi pangan harian (BPOM, 2013).

Menurut Rizona (2020) faktor-faktor penyebab terjadinya obesitas pada anak usia sekolah antara lain kebiasaan jajan makanan *junk food*, kurang aktivitas fisik dan kegiatan menonton seperti bermain *smartphone* (*sedentary lifestyle*), tidak sarapan pagi, dan durasi tidur yang sedikit. Susilowati dan Kuspriyanto (2016) juga menyebutkan bahwa kegemukan dan obesitas terutama disebabkan oleh faktor lingkungan yang berkaitan dengan perubahan gaya hidup menjadi *sedentary lifestyle* (gaya hidup tidak banyak bergerak). Faktor lingkungan terjadi melalui ketidakseimbangan pola makan (mengonsumsi makanan melebihi kebutuhan dan rendah serat), perilaku makan (memilih makanan *junk food*, makanan kemasan, dan *soft drink*), dan kurangnya aktivitas fisik.

Riskesmas (2018) melaporkan sebanyak 54,7% anak usia 5 – 14 tahun memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan manis (makanan yang mengandung tinggi gula) ≥ 1 kali/hari, 64,18% mengonsumsi minuman manis ≥ 1 kali/hari, dan 43,25% mengonsumsi makanan berlemak/berkolesterol. Berdasarkan Kemenkes dalam laporan SKMI (2014) anak usia 5–12 tahun mengonsumsi gula (4,4%) dan lemak (30,7%) melebihi rekomendasi WHO. WHO merekomendasikan konsumsi gula 50 g/hari dan lemak 67 g/hari (Atmarita et al., 2016).

Konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan per kapita hanya sebesar 60,75 kg per tahun dan 24,41 kg per tahun. Ini jauh dari di bawah rekomendasi *Food Agriculture Organization* (FAO), yaitu konsumsi sayuran idealnya 91,25 kg per kapita per tahun dan buah 73 kg per kapita per tahun. Selanjutnya terdapat 63,3% anak berusia > 10 tahun tidak mengonsumsi sayuran dan 62,1% tidak mengonsumsi buah-buahan (Kemenkes, 2014). Serat yang terdapat dalam sayur dan buah menimbulkan rasa kenyang, merangsang gerakan-gerakan usus,

melancarkan pencernaan sehingga dapat mencegah terjadinya obesitas (Adrian, 2021).

Perilaku pemilihan makanan sumber zat-zat gizi dan kemampuan dalam mengolah makanan yang diberikan dipengaruhi oleh pengetahuan tentang gizi. Secara umum pengetahuan tentang gizi sangat bermanfaat dalam sikap dan perlakuan memilih bahan makanan dengan baik sehingga dapat mencapai keadaan gizi seimbang (Utama dan Demu, 2021). Pengetahuan sangat berpengaruh terhadap seseorang dalam berperilaku atau melakukan tindakan. Jika individu mengetahui hal-hal yang menyebabkan terjadinya penyakit tidak menular akibat dari obesitas, maka individu tersebut akan melakukan suatu tindakan untuk menghindari hal tersebut (Notoatmodjo, 2012).

Upaya Pemerintah dalam mencegah timbulnya masalah gizi tersebut dilakukan dengan kegiatan sosialisasi pedoman Gizi Seimbang (Peraturan Menteri Kesehatan nomor 41 th 2014) sebagai panduan makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal. Pedoman Gizi Seimbang (PGS) digunakan sebagai panduan dalam perilaku hidup bergizi dan sehat untuk anak (Briawan, 2017).

Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan memberikan edukasi gizi. Salah satu bentuk edukasi dalam aspek promotif untuk meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari adalah penyuluhan (Ilyas dan Putri, 2012). Kurdanti et al. (2019) telah melakukan penyuluhan gizi mengenai pedoman gizi seimbang pada siswa sekolah dasar. Penyuluhan dilakukan sebanyak 4 kali selama 8 minggu yaitu 1 kali perlakuan setiap 2 minggu. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan ($p < 0,05$) antara penyuluhan gizi terhadap pengetahuan pedoman gizi seimbang pada siswa sekolah dasar. Sebelum diberikan penyuluhan diperoleh hasil pre test $13,93 \pm 2,90$ dan setelah penyuluhan diperoleh hasil post test $15,00 \pm 3,35$.

Upaya dalam mengoptimalkan penyampaian penyuluhan pedoman gizi seimbang kepada siswa Sekolah Dasar (SD) harus diberikan melalui media yang sesuai dengan umur dan menarik perhatian anak serta memudahkan anak dalam belajar tentang informasi yang diberikan. Salah satu media yang dapat digunakan dalam penyuluhan adalah *flashcard* atau kartu bergambar. Maslakah dan Setyaningrum (2017) menyatakan ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan

pendidikan dengan media *flashcard* terhadap pengetahuan anak tentang pedoman umum gizi seimbang.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diperlukan kajian penelitian melalui literature review tentang Pengaruh Penyuluhan Pedoman Gizi Seimbang dengan Media *Flashcard* terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa Sekolah Dasar.

B. Pembatasan dan Rumusan Masalah

Apakah ada Pengaruh Penyuluhan Pedoman Gizi Seimbang dengan Media *Flashcard* terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa Sekolah Dasar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penyuluhan pedoman gizi seimbang dengan media *flashcard* terhadap pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis perbedaan pengetahuan siswa sekolah dasar setelah diberikan penyuluhan pedoman gizi seimbang dengan media *flashcard*
- b. Menganalisis perbedaan sikap siswa sekolah dasar setelah diberikan penyuluhan pedoman gizi seimbang dengan media *flashcard*

D. Manfaat Penelitian

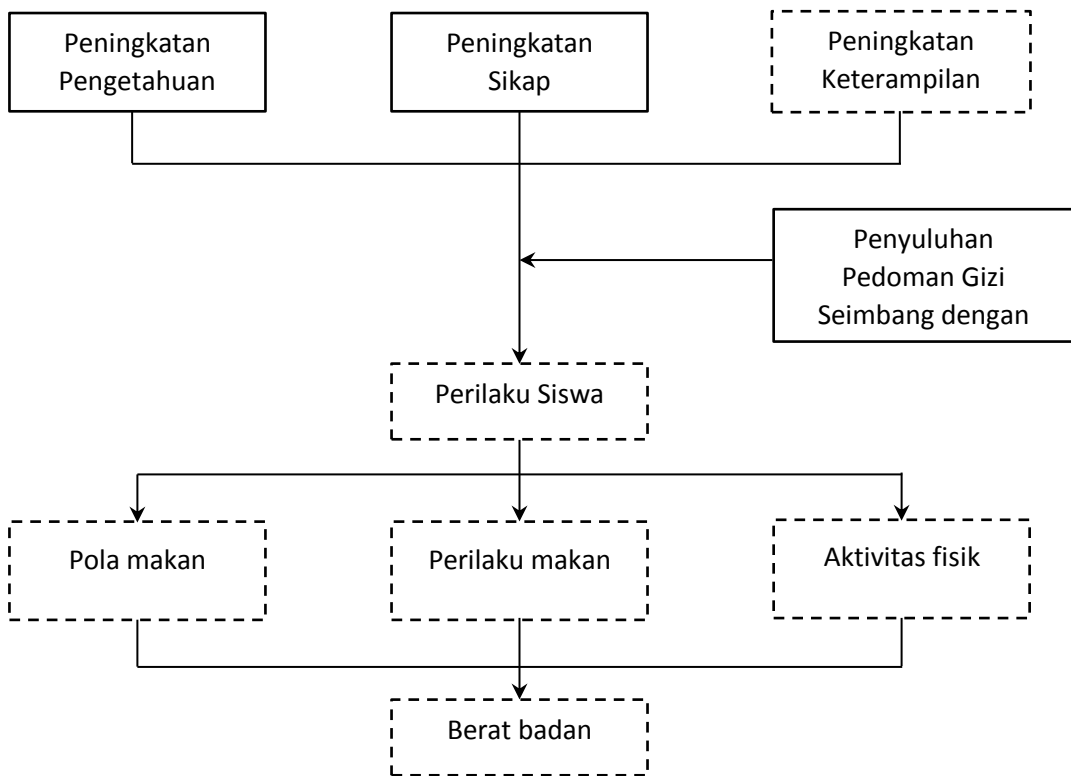
1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini untuk memperkaya pengetahuan tentang perbedaan pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar setelah diberikan penyuluhan pedoman gizi seimbang dengan media *flashcard*.

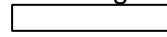
2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini untuk dapat melakukan intervensi dalam hal upaya pencegahan obesitas pada anak sekolah dasar dengan penyuluhan pedoman gizi seimbang menggunakan media *flashcard*.

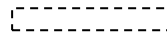
E. Kerangka Konsep



Keterangan:



: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti

Berdasarkan kerangka konsep diketahui bahwa berat badan dipengaruhi oleh faktor pola makan, aktivitas fisik, dan pola tidur (Rachmawati dan Istiqomah, 2018). Faktor tersebut merupakan bagian dari perilaku. Sementara itu, pengetahuan, sikap, dan keterampilan akan membentuk perilaku yang positif. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan akan membentuk perilaku siswa yang positif. Upaya peningkatan pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar dalam *literature review* ini dilakukan melalui pemberian penyuluhan pedoman gizi seimbang dengan media *flashcard*.