

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Pengetahuan gizi berperan penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat. Berbagai masalah gizi dan kesehatan dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang. Salah satu masalah yang muncul adalah adanya ketidakseimbangan asupan makanan. Kelebihan atau kekurangan asupan makanan secara bersamaan dapat memicu terjadinya ‘beban ganda masalah gizi’ yaitu kurang gizi dan obesitas di masyarakat. Hal ini dapat terjadi pada berbagai kelompok usia, tidak terkecuali pada Anak Usia Sekolah (AUS). Pada usia ini anak cenderung memiliki kesukaan pada jenis makanan tertentu yang nantinya dapat membentuk kebiasaan makan anak hingga dewasa.

Data Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 menyajikan prevalensi AUS (5-12 tahun) sangat pendek (6,7%), pendek (16,9%), sangat kurus (2,4%), kurus (6,8%), obesitas (10,8%) dan gemuk (9,2%). Hasil ini menunjukkan bahwa ketiga masalah gizi AUS di Indonesia masih cukup tinggi (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Pada AUS ditemukan pola konsumsi makanan berisiko dan aktivitas fisik yang tergolong kurang aktif. Sehingga konsumsi pangan dan penerapan hidup sehat masih belum sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes RI, 2013).

Remaja di Indonesia yang berusia antara 10 hingga 19 tahun dihadapkan pada tiga beban gizi dengan ko-eksistensi antara gizi kurang, gizi lebih dan kekurangan zat gizi mikro. Sekitar 25% remaja usia 13-18 tahun mengalami stunting atau pendek, 9 persen remaja bertubuh kurus atau memiliki indeks massa tubuh rendah, sedangkan 16 persen remaja lainnya mengalami kegemukan dan obesitas. Selain itu sekitar 25% remaja putri mengalami anemia (UNICEF, 2021).

Masa remaja adalah masa perkembangan remaja untuk mencapai kematangan mental, emosional, sosial serta fisik. Remaja merupakan kelompok peralihan dari anak-anak ke dewasa yang rentan terhadap perubahan-perubahan yang ada di lingkungan sekitarnya, khususnya perubahan pada pengaruh masalah konsumsi makanan (Darmawati & Arumiyati, 2020). Khususnya permasalahan konsumsi makanan yang berkaitan dengan gizi (Pramilya & Valentina, 2013). Oleh karena itu perlu ditunjang oleh kebutuhan makanan (zat gizi) yang tepat, karena pada masa remaja ini adalah masa rawan gizi. Sementara mereka tidak tau cara memenuhinya sehingga dapat menimbulkan masalah gizi.

Timbulnya masalah gizi disebabkan karena kurangnya pengetahuan terkait kebutuhan gizi pada remaja. Pengetahuan zat gizi bisa didapat dari pembelajaran melalui penglihatan dan pendengaran baik dari pengalaman sendiri maupun dari orang lain. Pengetahuan gizi merupakan landasan perilaku gizi seseorang pada asupan makanan dan status gizi (Lestari, 2020). Pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam menentukan kesehatan gizi dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental.

Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 masalah gizi Anak Usia Sekolah di Indonesia masih cukup tinggi. Salah satu cara yang paling efektif adalah menyosialisasikan pengetahuan gizi melalui lembaga pendidikan (Fitriyanti dkk., 2021). Penggunaan media pendidikan perlu dipertimbangkan kesesuaian media dengan karakteristik dan selera sasaran agar pesan dapat diterima dengan baik (Harjanto, 2008). Pada penelitian ini akan dikembangkan media pembelajaran sistem permainan. Media bermain monopoli memberikan hiburan yang bernilai edukatif, karena dengan media itulah anak belajar (Hidayat, 2015). Hasil penelitian membuktikan bahwa pendidikan gizi yang dilakukan pada anak usia sekolah (AUS) efektif untuk mengubah pengetahuan dan sikap terhadap makanan. Anak usia sekolah lebih mudah untuk mengubah perilaku dibandingkan dengan orang dewasa. Namun anak usia sekolah memerlukan media yang sesuai dan memadai untuk

menambah pengetahuan serta pengembangan sikap dan norma tentang kesehatan. Pemilihan metode disesuaikan dengan karakteristik anak yang cenderung aktif, sehingga memungkinkan dapat berperan secara penuh dalam belajar. Salah satu permainan yang dikenal dan disukai anak-anak adalah monopoli yang dimodifikasi dengan menambahkan gambar atau tulisan (Sulistiyorini, 2018). Permainan monopoli sebagai media pembelajaran siswa dinilai sangat efektif untuk menumbuhkan minat siswa dalam belajar, karena mudah dimainkan oleh AUS.

Pencegahan timbulnya masalah gizi tersebut, memerlukan kegiatan sosialisasi mengenai gizi seimbang pada remaja wilayah kerja Puskesmas Simpang Baru dikarenakan cakupannya yang masih dalam kategori rendah. Berdasarkan survey data Program Perencanaan Gizi (PPG) yang dilakukan mahasiswa gizi di wilayah kerja Puskesmas Simpang Baru pada Tahun 2022, hanya sebagian kecil remaja yang memiliki pengetahuan gizi dengan kategori baik yaitu 2 responden (5,7%), sedangkan untuk kategori cukup 9 responden (25,7%) dan sebagian besar dengan kategori kurang yaitu 24 responden (68,6%). Hal ini membuat peneliti tertarik meneliti pada Pondok Pesantren Darel Hikmah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja dengan Permainan Monopoli Gizi sebagai Media Pendidikan Gizi.”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimanakah perbedaan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan permainan monopoli gizi sebagai media pendidikan gizi?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui perbedaan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah dilakukan permainan monopoli gizi.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk menggambarkan pengetahuan remaja sebelum dilakukan permainan monopoli gizi sebagai media pendidikan gizi.
2. Untuk menggambarkan pengetahuan remaja sesudah dilakukan permainan monopoli gizi sebagai media pendidikan gizi.
3. Untuk menggambarkan perbedaan skor pengetahuan remaja sebelum dan sesudah dilakukan permainan monopoli gizi.

### **1.4 Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah gizi masyarakat mengenai pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Bagi Peneliti**

Penelitian ini berguna sebagai sarana pembelajaran dalam menerapkan ilmu yang telah didapat di bangku kuliah dan berguna untuk menambah pengalaman di masa yang akan datang.

#### **1.5.2 Bagi Sampel**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengetahuan gizi seimbang kepada remaja.

#### **1.5.3 Bagi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi mengenai pentingnya pengetahuan gizi seimbang serta menggambarkan pengembangan media monopoli gizi sebagai media pembelajaran gizi pada remaja.

#### **1.5.4 Bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi institusi untuk dijadikan sebagai salah satu bahan masukan dalam melengkapi referensi atau kepustakaan bidang gizi masyarakat.