BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak sekolah menurut WHO *(World Health Organization)* merupakan kelompok anak berumur 7 hingga 15 tahun, sedangkan di Indonesia umumnya dikategorikan sebagai anak berusia 7 sampai 12 tahun. Siswa Sekolah Dasar berada di tahap penting pertumbuhan dan perkembangan menuju kondisi optimal, yang dipengaruhi oleh asupan gizi baik dari segi jumlah maupun kualitasnya. Perkembangan anak memiliki pola khas sesuai dengan aspek pertumbuhannya. Pada usia sekolah dasar, perkembangan bahasa, emosi, dan sosial berlangsung pesat. Faktor lingkungan, baik keluarga, sekolah, maupun teman sebaya, berperan penting dalam memengaruhi aspek-aspek tersebut (M. P. Dewi. & I. Irdamurni, 2020) (Sinta Zakiyah *et al.,* 2024). Anak-anak pada jenjang ini termasuk kelompok rentan terhadap masalah gizi (Nasution & Nasution, 2020).

Makan pagi atau sarapan adalah salah satu faktor untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Sarapan memiliki peran yang sangat penting bagi anak usia sekolah, khususnya pada rentang usia 6–14 tahun, karena berfungsi sebagai sumber asupan gizi di pagi hari saat anak memulai aktivitas belajar yang padat di sekolah. Namun, saat ini masih banyak orang tua yang bekerja dan tidak memiliki cukup waktu untuk menyiapkan sarapan bagi anak-anak mereka, yang menyebabkan rendahnya kebiasaan sarapan di kalangan siswa. Padahal, bagi anak-anak, sarapan pagi dapat membantu mencukupi kebutuhan gizi harian (Mawarni, 2021).

Prevalensi anak yang tidak memiliki kebiasaan sarapan masih tergolong tinggi, yaitu berada pada kisaran 10–30% berdasarkan kajian terhadap 286.804 anak yang berasal dari 33 negara (Monzani *et al.,* 2019). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 anak yang sarapannya mencukupi asupan energi hanya sebesar 10,6%. Hasil penelitian Harahap dkk. (2019) mengatakan prevalensi anak di Indonesia dengan kuantitas sarapan cukup adalah 31,6% dan yang mempunyai kualitas sarapan yang baik adalah 21,6%. Prevalensi anak dengan kuantitas sarapan yang cukup dan kualitas yang baik hanya 9,2%.

Kecukupan sarapan berbeda menurut umur, jenis kelamin, tempat tinggal, karakteristik orang tua dan status gizi (Harahap *et al*., 2019). Pada saat ini, masalah gizi merupakan permasalahan yang masih dihadapi oleh Indonesia. Salah satunya disebabkan karena rendahnya pengetahuan. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa di Indonesia pengetahuan anak mengenai gizi seimbang masih rendah (Yuningsih & Kurniasari, 2021). Pengetahuan memegang peranan penting dalam membentuk perilaku individu. Beberapa faktor seperti tingkat pengetahuan gizi anak, ketersediaan makanan, dukungan dari keluarga, serta keterlibatan guru memiliki hubungan yang signifikan terhadap perilaku sarapan pagi (Hanim *et al.,* 2022).

Tingkat pengetahuan gizi seseorang memengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang pada akhirnya menentukan sejauh mana individu dapat memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Sikap dan perilaku konsumsi yang kurang tepat dapat berdampak pada buruknya status gizi, khususnya pada anak sekolah dasar (Pamilasari *et al.,* 2022).

Edukasi gizi yang tepat dibutuhkan dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kebiasaan anak usia sekolah dalam memilih makanan yang sehat. Edukasi ini dapat disampaikan melalui berbagai jenis media, seperti media auditif, visual, maupun audiovisual. Media visual adalah sarana komunikasi yang mengandalkan indera penglihatan melalui penggunaan gambar, grafik, dan perpaduan warna. Salah satu media visual bergambar dan berwana yang dapat digunakan dalam edukasi adalah media *puzzle*. Oleh karena itu, informasi disajikan secara menarik dan kreatif agar lebih mudah dipahami dan diminati oleh anak (Perdana F *et al.*, 2017) (Naqli & Rizkiriani, 2024).

Media permainan *puzzle* gizi dengan desain interaktif digunakan sebagai sarana edukasi dengan menyajikan pesan edukatif secara menyenangkan, memfasilitasi belajar sambil bermain yang melibatkan lebih banyak indera. Semakin banyak indera yang terlibat dalam proses belajar, semakin besar pula daya ingat yang terbentuk dibandingkan jika hanya menggunakan sedikit indera (Nasution & Nasution, 2020).

Hasil penelitian Safitri dkk. (2021) menunjukan bahwa ada pengaruh edukasi gizi dengan media *puzzle* terhadap peningkatan pengetahuan tentang sayur dan buah pada anak sekolah dasar. Hal ini didukung oleh Nasution dkk. (2020) menunjukan bahwa pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media permainan *puzzle* gizi efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan siswa terhadap gizi seimbang karena dengan menggunakan media *puzzle* gizi dapat meningkatkan minat siswa untuk mempelajari sesuatu, menyenangkan dan memberikan kepuasan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Puzzle terhadap Pengetahuan dan Kebiasaan Sarapan Pagi Siswa Sekolah Dasar Negeri 39 Sungai Ambawang". Ketertarikan ini didasarkan pada hasil komunikasi langsung peneliti dengan guru di sekolah tersebut, yang menyatakan bahwa siswa belum pernah memperoleh edukasi gizi, baik dari mahasiswa maupun pihak lain, khususnya terkait sarapan pagi. Selain itu, peneliti juga bertanya langsung dengan siswa/i SDN 39 Sungai Ambawang yang menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang jarang melakukan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh edukasi gizi dengan media puzzle terhadap pengetahuan tentang sarapan pagi pada siswa SD?
2. Apakah terdapat pengaruh edukasi gizi dengan media puzzle terhadap kebiasaan sarapan pagi pada siswa SD?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi gizi menggunakan media *puzzle* terhadap pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi sehat pada siswa sekolah dasar.

2. Tujuan Khusus

a. Untuk mengetahui pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media *puzzle*.
b. Untuk mengetahui kebiasaan sarapan pagi siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media puzzle.
c. Untuk menganalisis perbedaan pengetahuan tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media *puzzle* pada siswa/i sekolah dasar.
d. Untuk menganalisis perbedaan kebiasaan sarapan pagi sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media puzzle siswa/i sekolah dasar.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi pihak sekolah

Memberikan alternatif media pembelajaran gizi yang menarik dan aplikatif dalam kegiatan pembelajaran.

2. Bagi siswa SD

Diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya sarapan sehat dan mendorong kebiasaan makan pagi yang lebih baik.

3. Bagi peneliti

Memberi referensi dan inspirasi untuk mengembangkan inovasi media edukasi berbasis permainan edukatif lainnya.

E. Keaslian Penelitian

1. Safitri, Yeni Liza, Sulistyowati, Enik, Ambarwati, Ria (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media *Puzzle* Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Sayur Dan Buah Pada Anak Sekolah Dasar. Metode yang digunakan *quasi experimental* dengan rancangan *pretest-posttest* control group design. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh edukasi gizi dengan media puzzle terhadap peningkatan pengetahuan tentang sayur dan buah pada anak sekolah dasar. Perbedaan dengan penelitian ini yaitu meneliti pengaruh edukasi gizi menggunakan media puzzle terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar tentang konsumsi sayur dan buah.
2. Rakhman, Aulia, Huljannah, Mifta, Nadila, Devi, Aiman, Ummu, Hijrah, Hijrah, Nurulfuadi, Nurulfuadi, Fitrasyah, St. Ika, Ariani, Ariani (2024). Pengaruh Media *Puzzle* Isi Piringku Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Asupan Energi, Dan Status Gizi Pada Siswa Kelas 4 dan 5 SDN 21 Banawa Selatan. Metode yang digunakan kuantitatif dengan desain *quasi experiment with control group*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh terhadap pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi menggunakan media *puzzle* isi piringku tetapi tidak ada pengaruh pada asupan energi dan status gizi. Perbedaan dengan penelitian ini yaitu materi tentang isi piringku terhadap peningkatan pengetahuan, asupan energi, dan status gizi. Serta lokasi penelitian.
3. Rahmah, Farida, Noviardhi, Astidio, Prihatin, Setyo, Hunandar, Cahyo, Rahmawati, Ana Yuliah (2019). Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Kartu Kuartet Terhadap Kebiasaan Sarapan, Asupan Energi Dan Protein Sarapan, Dan Pengetahuan Gizi Tentang Sarapan Di SDN Pedurungan Kidul 01 dan 02 Kota Semarang. Metode yang digunakan *quasy experiment* dengan rancangan penelitian *pre test post test with control group design*. Perbedaan dengan penelitian ini yaitu yang menggunakan media yang berbeda media kartu kuartet dan lokasi penelitian.