

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja diartikan sebagai peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada fase ini remaja akan mengalami *growth spurt* yaitu lonjakan pertumbuhan yang ditandai dengan bertambahnya tinggi badan dan perubahan fisik lainnya (Renyonet B, Dary D, & Nugroho C., 2023). Maka dari itu remaja memerlukan pola makan dan asupan gizi yang tepat untuk menjaga kesehatan dan status gizi di sepanjang hidupnya (Gagebo D, Kerbo A, & Thangavel T., 2020). Untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, asupan gizi yang seimbang dalam kuantitas dan kualitas sangatlah penting (Rachmi, 2019).

Keats dkk. (2018) telah melakukan tinjauan sistematis mengenai Asupan Makanan dan Praktek Remaja Anak Perempuan di Negara Berpenghasilan Rendah dan Menengah. Menunjukkan bahwa rata-rata asupan energi lebih rendah di wilayah pedesaan (312kkal/hari), sedangkan di perkotaan (507kkal/hari). Selain itu, konsumsi makanan bergizi harian dapat dikatakan rendah karena remaja perempuan lebih memilih makanan cepat saji, cemilan manis, cemilan asin, minuman manis, serta pola makan yang buruk, serta terdapat 40% remaja yang sering melewatkan sarapan. Dari tinjauan tersebut dapat disimpulkan bahwa kebiasaan makan pada remaja perempuan secara keseluruhan dikatakan buruk. Buruknya asupan makanan pada remaja disebabkan karena pola makan remaja yang kebarat-baratan, seperti kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji. Sehingga asupan makanan yang lebih sehat seperti buah-buahan, sayuran, dan kacang-kacangan berkurang (Keats dkk., 2018).

Jika kebiasaan buruk tersebut tidak segera ditangani, maka akan mempengaruhi kehamilan serta kelahiran bayi yang nanti akan dialami oleh remaja perempuan. Selain konsumsi gizi seimbang, remaja perempuan perlu menjaga kesehatan reproduksinya.

Kesehatan reproduksi memiliki peran penting dalam pengembangan manusia, karena berdampak pada kualitas hidup generasi mendatang status kesehatan dan gizi ibu sebelum, selama, dan setelah kehamilan memengaruhi pertumbuhan janin dan risiko *stunting*. Oleh karena itu, remaja harus memahami bagaimana asupan makanan yang sehat, dalam upaya mencegah masalah gizi kronis yang saat ini sedang menjadi perhatian seluruh dunia yaitu *stunting* (Taufikurrahman dkk., 2023).

Monitoring Pelaksanaan 8 Aksi Konvergensi Intervensi Penurunan *Stunting* Terintegrasi mengumumkan sebaran data *stunting* tahun 2024 memaparkan bahwa Provinsi Jawa Barat berada di urutan ke 12 dengan prevalensi 6.3%. Data sebaran jumlah *stunting* Kabupaten berada di urutan ke dua dengan prevalensi 7.4%, terdapat 234,216 balita *stunting* (DITJEN Bina Pembangunan Daerah & Kementerian Dalam Negeri, 2023).

Stunting umumnya terjadi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), sebagian besar penelitian dan program berfokus pada penanganan *stunting* untuk usia anak di bawah 5 tahun. Namun terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa banyak remaja yang mengalami ketertinggalan pertumbuhan (Partap U, Young E, Allotey P, dkk., 2019). Berdasarkan hasil penelitian Renyoet (2023) penerapan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dalam pencegahan *stunting* belum membuahkan hasil yang optimal. Kondisi ini dibuktikan dengan prevalensi *stunting* di Indonesia dari tahun ke tahun masih diatas 20%. Maka dari itu, dilakukan perluasan intervensi sampai 8000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Sehingga, usia remaja masuk ke dalam sasaran program penanganan *stunting*, yaitu pada remaja awal (*early adolescence*) usia 10-12 tahun, remaja madya (*middle adolescence*) usia 13-15 tahun, dan remaja akhir (*late adolescence*) usia 16-19 tahun (Nabila, 2022).

Remaja perlu meningkatkan pengetahuannya mengenai gizi seimbang, karena remaja diakui sebagai investasi kesehatan dan kesejahteraan. Remaja dianggap sangat berpengaruh bagi masa depan, pembangunan negara serta memperkuat investasi kesehatan dan kelangsungan hidup (UNICEF, 2021). Sesuai dengan anjuran dari Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang yang menyatakan bahwa, remaja perlu

mengetahui 4 pilar gizi seimbang yaitu mengonsumsi aneka ragam pangan, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, memantau berat badan secara teratur. Serta 10 pesan gizi seimbang yaitu, syukuri dan nikmati anekaragam makanan, banyak mengonsumsi sayur dan buah, biasakan mengonsumsi lauk pauk yang tinggi protein, biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok, batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak, biasakan sarapan, biasakan minum air putih yang cukup, biasakan membaca label pada kemasan pangan, cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir, dan lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.

Untuk mencegah *stunting*, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menetapkan sasaran khusus untuk remaja, pasangan usia subur atau pengantin, ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu dengan anak usia 0 hingga 59 bulan. Untuk mengatasi tiga masalah gizi, UNICEF Indonesia bekerja sama dengan pemerintah Indonesia. Tujuan program ini untuk menghentikan rantai masalah gizi yang berlanjut antar generasi melalui penerapan kerangka siklus kehidupan. Program ini dikenal sebagai "Aksi Bergizi".

Program Aksi Bergizi ini akan lebih menarik apabila disosialisasikan dengan permainan yang melibatkan aktivitas fisik, salah satu permainan yang dapat dikatakan efektif untuk pembelajaran yaitu ular tangga. Permainan ular tangga ini dapat mengembangkan kognitif, melatih kerjasama, mengatur strategi, serta memudahkan remaja melihat gambar makanan berdasarkan pedoman gizi seimbang. Selain itu, kegiatan belajar akan lebih menyenangkan karena remaja akan melakukan gerak fisik yang akan berdampak baik bagi kesehatan seperti berjalan, loncat, ataupun berjongkok (Martony, 2019).

Studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 30 Oktober 2023, melalui observasi lingkungan sekolah dan wawancara pada beberapa orang siswi di SMPN 2 Dayeuhkolot Kabupaten Bandung. Saat peneliti melakukan wawancara pada 10 siswi, semua siswi belum mengetahui tentang *stunting*, pencegahan *stunting* dan konsumsi gizi seimbang. Selain itu, siswa menyebutkan bahwa mereka lebih senang mengonsumsi makanan seperti seblak, mie instan dan makanan cepat saji. 5 orang

diantaranya sering melewatkan sarapan sebelum berangkat sekolah dan pada saat jam istirahat.

Selain itu, mereka sering merasa lemas saat beraktivitas di sekolah, hal tersebut dapat mengurangi konsentrasi mereka saat kegiatan belajar di kelas. Remaja yang kekurangan asupan gizi seimbang dapat menyebabkan berat badan menurun, pertumbuhan fisik menurun, anemia, rambut rontok, sulit berkonsentrasi, penurunan kecerdasan, dan daya tahan tubuh berkurang. Berdasarkan masalah tersebut, siswa perempuan SMP Negeri 2 Dayeuhkolot Kabupaten Bandung perlu meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai manajemen *stunting* dalam upaya pencegahan *stunting*.

Merujuk pada penelitian yang relevan terdapat persamaan pada penelitian yaitu penggunaan media ular tangga untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang. Namun terdapat beberapa perbedaan yaitu, obyek pada penelitian sebelumnya menggunakan obyek anak sekolah dasar, remaja sekolah menengah atas dan ibu hamil, sedangkan obyek pada penelitian ini menggunakan siswa perempuan di jenjang sekolah menengah pertama. Kemudian permainan ular tangga pada penelitian sebelumnya berisi gambar-gambar makanan bergizi seimbang yang dibuat oleh masing-masing peneliti, serta terdapat penelitian yang menggunakan ular tangga *stunting* yang dibuat oleh Kemenkes. Sedangkan pada penelitian ini, peneliti membuat ular tangga cegah *stunting* yang berisi program Kemenkes “Isi Piringku” untuk menggantikan program sebelumnya yaitu empat sehat lima sempurna. Berdasarkan masalah tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Efektivitas Permainan Ular Tangga terhadap Manajemen *Stunting* pada Anak Remaja”.

1.1 Rumusan Masalah

Apakah pemberian permainan ular tangga cegah *stunting* ini efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang manajemen *stunting*?

1.2 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini dibedakan menjadi dua tujuan yaitu, tujuan umum dan tujuan khusus :

1) Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi efektivitas pemberian permainan ular tangga cegah stunting terhadap manajemen stunting pada remaja.

2) Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini yaitu :

- 1) Mengidentifikasi tingkat pengetahuan siswi kelas 7 SMPN 2 Dayeuhkolot Kabupaten Bandung mengenai manajemen *stunting*;
- 2) Mengidentifikasi sikap siswi kelas 7 SMP Negeri 2 Dayeuhkolot Kabupaten Bandung mengenai manajemen *stunting*;
- 3) Mengidentifikasi perbedaan antara kelompok yang mendapatkan intervensi permainan ular tangga cegah *stunting* dan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan, baik secara teoritis maupun praktis, diantaranya :

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan landasan konseptual mengenai manajemen *stunting*.

2) Manfaat Praktis

Pemberian media permainan dalam penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh berbagai pihak dalam upaya pencegahan *stunting*, baik di fasilitas kesehatan maupun di masyarakat.

1.5 Struktur Organisasi

Penulisan penelitian skripsi ini terdiri dari lima bab, struktur organisasi tersebut sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan, pada bab ini terdiri dari beberapa uraian seperti latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi.

Bab II Tinjauan Pustaka, pada bab ini terdiri dari beberapa uraian seperti teori, konsep, kerangka teori mengenai *stunting*, remaja, kebutuhan nutrisi remaja dan permainan ular tangga.

Bab III Metode Penelitian, pada bab ini terdiri dari metodologi dan desain penelitian, populasi dan sampel, definisi operasional, alur penelitian, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, prosedur penelitian, analisa data, teknik pengolahan data, etika penelitian, lokasi dan waktu penelitian.

Bab IV Temuan dan Pembahasan, pada bab ini terdapat temuan hasil penelitian, pembahasan hasil penelitian dan keterbatasan penelitian.

Bab V Kesimpulan dan Saran, pada bab ini terdapat kesimpulan dari penelitian dan saran berdasarkan penelitian yang telah dilakukan.