

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa prasekolah adalah masa dimana anak dalam proses tumbuh kembang. Mereka sedang dalam proses mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal (Nicklas dkk, 2008), sehingga mereka banyak melakukan kegiatan yang melibatkan fisik dan mulai aktif berinteraksi dengan lingkungan sosial. Pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif mereka dipengaruhi oleh zat gizi, baik zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak dan protein, maupun zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral (Briawan, 2017, hlm. 197). Asupan gizi yang baik dari segi kuantitas maupun kualitas diperlukan agar tumbuh kembang anak dapat optimal. Karena kualitas gizi memberikan kontribusi bagi tumbuh kembang serta kesehatan anak-anak dimasa yang akan datang (Kurnia, 2015).

Gizi pada anak sangat diperlukan untuk pertumbuhan fisik, kecerdasan, dan meningkatkan daya tahan tubuh dalam mencegah penyakit. Mereka sangat dianjurkan untuk mengonsumsi makanan dengan kandungan gizi seimbang, cukup energi dan sesuai dengan kebutuhan gizi mereka. Pengaturan makan ini bertujuan untuk membentuk kebiasaan makan yang baik, mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal, serta mengurangi resiko penyakit kronis (Furkon, 2016, hlm. 3.17; Soetjningsih, 2014, hlm.189). Menurut para ahli gizi, pembentukan kecerdasan pada anak dimulai ketika anak masih dalam kandungan dan ketika memasuki usia dini, kecerdasan tersebut sangat dipengaruhi oleh asupan gizi yang diterima anak, sehingga semakin tinggi kualitas asupan gizi yang diberikan kepada anak, maka semakin baik pula tingkat kesehatan anak (Mulyani, 2016, hlm. 8). Anak yang sehat memiliki ciri-ciri tumbuh dengan baik, tingkat perkembangannya sesuai dengan usianya, tampak aktif/gesit dan gembira, memiliki mata yang bersih dan bersinar, nafsu makan baik, bibir dan lidah

tampak segar, pernafasan tidak berbau, kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering, serta mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan (Depkes RI, 1993).

Gizi yang didapatkan anak berasal dari makanan yang dikonsumsi setiap hari, hal tersebut sangat berperan besar terhadap kehidupan anak. Apabila gizi anak tidak tercukupi, maka akan muncul beberapa masalah yang berkaitan dengan konsumsi zat gizi pada anak. Contoh masalah gizi yang banyak terjadi di masyarakat diantaranya, kekurangan energi dan protein (KEP), anemia, kekurangan yodium, kekurangan vitamin A, bahkan kelebihan gizi/obesitas. Anak usia sekolah yang menderita kurang gizi dapat membuat anak menjadi lemah, cepat lelah, sakit-sakitan, hingga mempengaruhi konsentrasi belajar dan prestasi belajar mereka (Sinaga, 2016, hlm. 426-427). Berdasarkan laporan Riskesdas tahun 2013, persentase anak usia 5-12 tahun yang mengalami gangguan penyakit gizi masih tinggi. Anak-anak dengan gangguan badan kurus sebesar 11,2%, anak *stunting* 30,7%, obesitas 18,8%, dan anemia 26,4%.

Anak-anak membutuhkan gizi seimbang untuk perubahan komposisi tubuh mereka yang sedang dalam tahap pertumbuhan. Gizi seimbang bagi anak sekolah dapat terpenuhi melalui makanan yang beraneka ragam. Makanan beraneka ragam namun kaya akan vitamin dapat berupa makanan yang mengandung karbohidrat yakni nasi, roti, ubi, kentang. Makanan yang mengandung protein (lauk-pauk) yakni, ikan, daging, telur, tahu, dan tempe. Makanan yang mengandung vitamin dan mineral, yakni buah-buahan dan sayur-sayuran. Serta susu sebagai pelengkap makanan dengan gizi seimbang. Secara umum, menu makanan yang seimbang adalah komposisi energi dari karbohidrat 50-65%, protein 10-20%, dan lemak 20-30% (Briawan, 2017, hlm. 199). Makanan yang mengandung vitamin dan mineral juga dibutuhkan oleh tubuh untuk melancarkan fungsi organ-organ tubuh. Sedangkan untuk kebutuhan cairan, anak-anak usia sekolah membutuhkan 1000-1500 ml air setiap hari, hal ini karena mereka sangat aktif bergerak dan beraktifitas.

Membiasakan anak mengonsumsi makanan bergizi sejak usia dini dapat membantu anak-anak untuk tumbuh, berkembang dan beraktifitas dengan baik. Makanan padat nutrisi seperti buah, sayuran, daging, ikan dan makanan lain yang mengandung kalori yang cukup, membantu anak untuk tumbuh dan berkembang dengan baik, serta mencegah mereka dari berbagai penyakit yang berkaitan dengan masalah gizi seperti obesitas. Kalsium juga sangat penting bagi anak-anak. Asupan kalsium yang cukup dapat meningkatkan kepadatan tulang yang optimal, yang akan membantu pertumbuhan anak-anak dan mengurangi resiko tulang keropos di kemudian hari. Kebiasaan makan yang sehat dan bergizi sejak dini akan mempengaruhi pertumbuhan dan kesehatan mereka yang akan berlangsung hingga remaja bahkan dewasa (Lee, n.d).

Selain makanan bergizi, faktor lain yang mempengaruhi gizi seseorang adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi. Kurangnya pengetahuan gizi akan mengurangi kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan gizi seseorang yaitu dengan cara memberikan pendidikan gizi sedini mungkin, karena pengetahuan gizi anak berperan penting dalam mempengaruhi kebiasaan makan pada anak (Asakura dkk. 2017; Caballero dkk. 2003; Nuryanto dkk. 2015; Sheperd dkk. 2006). Melalui pendidikan, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Begitu juga dengan pendidikan gizi yang diharapkan akan mampu memberikan perubahan kepada individu melalui perilaku yang lebih baik terhadap gizi dan kesehatan mereka (Machfoedz dkk, 2018).

Anak-anak usia dini, mereka mulai peka terhadap pendidikan dan penanaman kebiasaan hidup sehat (Santoso & Ranti, 2004, hlm. 43). Oleh karena itu, pendidikan gizi dibutuhkan agar anak-anak mampu mengetahui makanan apa saja yang harus dikonsumsi untuk membantu pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif mereka. Selain itu agar mereka terbiasa untuk mengonsumsi makanan bergizi, karena kebiasaan makan dimasa anak-anak akan berlanjut sampai usia remaja hingga dewasa (Farris, dkk. 2014; Cooke,

2007; Tatlow-Golden, dkk. 2013). Selain itu, anak-anak yang mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi akan tercegah dari penyakit kurang gizi, keterlambatan pertumbuhan, obesitas, serta masalah gizi akut pada anak seperti anemia dan karies gigi (Nicklas & Hayes, 2008).

Pendidikan gizi yang diberikan kepada anak sejak dini, akan menumbuhkan kecintaan anak terhadap makanan bergizi, sehingga anak tidak akan merasa terpaksa untuk makan makanan bergizi, karena mereka sudah mampu memahami bahwa makanan bergizi sangat dibutuhkan oleh tubuh mereka (Permanasari, dkk. 2013). Pendidikan gizi yang diberikan kepada anak juga diharapkan mampu membuat anak berpartisipasi dalam menjaga kesehatannya dan meningkatkan kualitas gizi yang lebih baik (Sulistyoningsih, 2011, hlm. 204). Sebagai pendidik, guru memiliki tugas yang sangat penting dalam mengenalkan makanan bergizi pada anak-anak, apa saja makanan yang sebaiknya dikonsumsi dan yang seharusnya dihindari, serta manfaat dari makanan bergizi. Hal tersebut dapat dilakukan dengan Pendidikan Gizi. Pendidikan gizi disini dapat mencakup pemberian pengetahuan kepada anak oleh guru mengenai makanan bergizi. Tujuan dari pendidikan gizi yang diberikan kepada anak usia dini di sekolah menurut Santoso & Ranti (2004, hlm. 144) ialah agar anak dapat mengetahui dan memilih antara makanan sehat dan tidak sehat, bergizi dan tidak bergizi, serta makanan yang bersih dan aman untuk dikonsumsi, agar anak dapat mengetahui apa saja yang dibutuhkan oleh tubuhnya untuk proses pertumbuhan dan perkembangan, dan agar anak dapat mengetahui dan mampu melakukan tata cara makan yang baik dan benar.

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa anak perlu diberikan pengetahuan, diajak untuk mempraktekkannya dan dibina sikapnya mengenai makan makanan yang baik dalam kehidupan nyata.

Pentingnya pengetahuan gizi yang dimiliki anak merupakan salah satu alat agar anak mengetahui sejak dini makanan sehat dan bergizi yang harus dikonsumsi, dan manfaatnya bagi tubuh, serta membantu anak untuk

membangun pola makan yang sehat dengan mengkonsumsi makanan bergizi sehari-hari, dimana kebiasaan-kebiasaan tersebut akan terbawa hingga ke masa remaja dan dewasa. Selain itu, dengan pendidikan gizi yang ditanamkan sejak dini, diharapkan anak mampu memilih makanan sehat untuk dirinya sendiri, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan fisik yang bagus sehingga tidak mudah terserang penyakit.

Meski ibu memiliki peran utama dalam memberikan makan kepada anak (Sediaoetama, 1989, hlm 11) dan juga memberikan pengetahuan mengenai makanan bergizi kepada anak (Burchi, 2010) namun anak dapat berpartisipasi memilih makanan yang baik dan sehat jika anak memiliki pengetahuan mengenai makanan bergizi tersebut. Selain peran ibu, guru juga memiliki peran penting dalam mengenalkan pengetahuan gizi kepada anak, bahkan anak mungkin akan lebih menerima jika pesan-pesan mengenai makanan bergizi diberikan oleh guru mereka. Dalam rangka meningkatkan pengetahuan gizi pada anak, dan mengajak guru untuk menggunakan metode belajar dengan cara yang sederhana namun mampu menarik perhatian peserta didik. Peneliti mencoba untuk melakukan penelitian dengan menggunakan media teknologi berupa media audio visual video. Hal tersebut juga bertujuan agar pesan yang disampaikan mengenai pendidikan gizi dapat mudah dipahami dan mampu memberikan dampak perubahan terhadap pengetahuan dan perilaku anak.

Video merupakan salah satu media pembelajaran yang dapat digunakan pada lembaga pendidikan anak usia dini. Gambar dan suara yang muncul pada video yang menampilkan tayangan cerita dengan durasi singkat, diharapkan mampu membuat anak tidak cepat bosan, sekaligus merangsang minat mereka untuk belajar dan antusias terhadap cerita yang ditayangkan. Penggunaan media dalam proses pembelajaran mampu mempermudah guru dalam menyampaikan materi, terlebih pada anak usia dini. Media pembelajaran yang menarik dapat meningkatkan rasa ingin tahu anak-anak terhadap isi dari media tersebut. Video digunakan sebagai media utama dalam kegiatan pembelajaran mengenai pengetahuan gizi yang diberikan kepada

kelompok eksperimen, selain itu kegiatan pembelajaran akan dibantu dengan metode ceramah. Penggunaan multimedia dalam kegiatan pembelajaran mampu meningkatkan pengetahuan gizi pada anak-anak (Hedao & Vali, 2015).

Sebelumnya telah banyak dilakukan penelitian mengenai intervensi pendidikan gizi dengan berbagai media, baik pada tingkat anak usia dini maupun tingkat sekolah dasar. Pada tingkat usia dini penelitian dilakukan oleh Permanasari, dkk (2013) dengan media buku mewarnai. Goldman & Descartes (2016) menggunakan media buku bergambar. Intervensi pendidikan gizi untuk sekolah dasar oleh Zulaekah (2012) menggunakan media booklet, Hedao & Vali (2015) menggunakan media multimedia, dan Sari (2016) menggunakan media audio visual. Menurut Ashaver dan Igyuve (2013) seseorang akan lebih mudah dan lebih cepat belajar serta memahami materi pembelajaran apabila dibantu dengan media audiovisual dibandingkan dengan metode ceramah saja. Apalagi jika hal ini diterapkan pada anak usia dini, karena pada masa-masa inilah anak-anak sangat tertarik dengan apa yang mereka lihat, mereka tidak sungkan untuk meniru apa yang mereka lihat pada tayangan baik melalui televisi atau video (Yazar & Arifoglu, 2012).

Penggunaan media video dalam proses pembelajaran juga merupakan salah satu upaya penerapan ICT (*Information, Communication and Technology*) dalam dunia pendidikan. Seperti yang diketahui, bahwa saat ini penggunaan media elektronik tidak dapat dipisahkan dari dunia pendidikan, tak terkecuali pada jenjang PAUD. Penggunaan ICT pada lembaga Pendidikan Anak Usia Dini bisa menjadi alat yang berharga untuk mengajar dan belajar pada anak jika guru mampu menggunakan dan memanfaatkannya dengan sebaik mungkin (Lovari & Charalambous, 2006).

Berdasarkan observasi pendahuluan di lapangan, yakni pada lembaga pendidikan PAUD YAIZNA sebagai kelas eksperimen dan RA Srikandi II sebagai kelas kontrol, pengetahuan gizi yang dimiliki oleh para peserta didik masih rendah. Pengetahuan gizi pada masing-masing peserta didik kedua sekolah sebatas pada pengetahuan mengenai jenis buah-buahan dan sayur-

sayuran saja, sedangkan untuk makanan sumber tenaga dan makanan lauk-pauk beserta manfaatnya mereka belum mengetahuinya. Selain itu, kedua sekolah tersebut juga belum pernah menerapkan teknologi ke dalam kegiatan pembelajaran, dan juga pemberian pembelajaran mengenai pendidikan gizi yang masih belum maksimal. Atas dasar alasan ini peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian mengenai efektivitas penggunaan media video tentang pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan gizi pada anak usia dini.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan diatas, rumusan masalah pada penelitian ini ialah:

1. Bagaimana pengetahuan gizi anak-anak kelas eksperimen sebelum menggunakan media video tentang pendidikan gizi dan anak-anak kelas kontrol sebelum penerapan pendidikan gizi dengan metode konvensional?
2. Bagaimana pengetahuan gizi anak-anak kelas eksperimen setelah menggunakan media video tentang pendidikan gizi dan anak-anak kelas kontrol setelah penerapan pendidikan gizi dengan metode konvensional?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam pengetahuan gizi anak-anak kelas eksperimen setelah menggunakan media video tentang pendidikan gizi dan anak-anak kelas kontrol setelah penerapan pendidikan gizi dengan metode konvensional?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengetahuan gizi anak-anak kelas eksperimen sebelum menggunakan media video tentang pendidikan gizi dan anak-anak kelas kontrol sebelum penerapan pendidikan gizi dengan metode konvensional.
2. Untuk mengetahui pengetahuan gizi anak-anak kelas eksperimen setelah menggunakan media video tentang pendidikan gizi dan anak-anak kelas kontrol setelah penerapan pendidikan gizi dengan metode konvensional .

3. Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan dalam pengetahuan gizi anak-anak kelas eksperimen setelah menggunakan media video tentang gizi dan anak-anak kelas kontrol setelah penerapan pendidikan gizi dengan metode konvensional.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi pendidik

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan inspirasi kepada para pendidik agar menggunakan media yang sama dalam meningkatkan pengetahuan gizi pada peserta didik, dan diharapkan dapat membantu pendidik untuk semakin menyadari bahwa pentingnya pengetahuan gizi yang harus dimiliki oleh peserta didik.

2. Bagi peserta didik

Bagi peserta didik, penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan pemahaman pada mengenai makanan sehat dan bergizi. Dimana dengan pengetahuan tersebut akan membuat anak mengubah perilaku makan menjadi lebih baik dengan kebiasaan makan-makanan yang sehat dan bergizi, dan kemudian akan berdampak pada kesehatan mereka.

3. Bagi Sekolah

Bagi sekolah, dengan penelitian ini diharapkan mampu menjadi inspirasi dalam memberikan intervensi mengenai pengetahuan gizi pada peserta didik dengan menggunakan media video. Penggunaan media video juga sebagai sarana untuk mengintegrasikan teknologi ke dalam kegiatan pembelajaran di sekolah.

1.5 Struktur Organisasi Tesis

Untuk mempermudah dalam memahami penulisan tesis ini, maka perlu adanya struktur organisasi yang berfungsi sebagai pedoman penyusunan laporan penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

Bab I berisi pendahuluan, yang terdiri dari latar belakang penelitian, perumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi tesis.

Bab II berisi kajian teori, dan penelitian yang relevan.

Bab III berisi metodologi penelitian, yang terdiri dari metode dan desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

Bab IV berisi temuan penelitian dan pembahasan, yang terdiri dari pemaparan data penelitian, pembahasan hasil penelitian, dan keterbatasan penelitian.

Bab V berisi simpulan, implikasi, dan saran.