

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam Undang-undang No. 23 Tahun 1992, Ketentuan Umum pasal 1 ayat (1) menyebutkan makna kesehatan sebagai “keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif baik secara sosial dan ekonomis”. Selain itu, Konsorsium Ilmu Kesehatan Indonesia mengemukakan bahwa “kesehatan merupakan salah satu unsur dasar yang alami dari setiap individu yang penting diperlukan pada kehidupan awal pertumbuhan, jika hal itu tidak ada atau tidak tercukupi maka dapat menghambat perkembangan fisik serta mental seseorang (KIKI, 2003). Kata gizi berasal dari bahasa Arab yaitu "*Al Gizzai*" yang mengartikan makanan yang memiliki manfaat untuk kesehatan (Wiboworini, 2007, hlm. 15). Hal tersebut berarti kesehatan tergantung gizi, karena gizi yang dikonsumsi sangat bermanfaat untuk kesehatan sehingga tubuh dalam kesehatan yang baik secara optimal. Selain itu dijelaskan bahwa kesehatan sebagai potensi dasar yang penting diperlukan saat masa kehidupan awal pertumbuhan. Pada masa awal kehidupan merupakan masa anak usia dini, mulai anak usia 0 sampai 6 tahun. Jika kesehatan gizi tidak terpenuhi secara optimal dapat menghambat perkembangan fisik serta mental anak.

Oleh karena itu, maka kesehatan dan gizi memiliki peranan penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. “Salah satunya peran dalam perkembangan kognitif, pada masa awal pertumbuhan dalam pembentukan sebuah jaringan dan perkembangan terjadi sangat cepat dalam masa empat tahun pertama” Gardner (dalam Siswanto, 2012, hlm. 307). Kesehatan dan gizi yang kurang optimal pada proses pembentukan otak dimana akan berdampak pada kecerdasan anak tersebut. Selain itu, peran kesehatan dan gizi dalam pertumbuhan fisik sangat berperan penting dan berdampak besar yang dapat menyebabkan berbagai hambatan pertumbuhan seperti *stunting*, kurus, bahkan gizi buruk. Kesehatan gizi berhubungan dengan tingkat konsumsi makanan yang ditentukan kualitas dan kuantitas makanan. Konsumsi zat gizi kurang baik akan memberikan kesehatan gizi kurang bahkan terjadi permasalahan-permasalahan kesehatan gizi.

Di Indonesia sendiri adalah negara berkembang yang termasuk salah satu yang memiliki permasalahan gizi. Permasalahan gizi di Indonesia terjadi beberapa permasalahan seperti gizi buruk, gizi kurang, pendek (*stunting*), kurus (*wasting*) dan obesitas (RISKESDAS, 2018). Permasalahan ini berkaitan dengan pola konsumsi makanan yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Oleh karena itu kesehatan dan gizi sangat berperan dalam penerapan gizi seimbang sebagai upaya meningkatkan sumber daya manusia.

Sehubungan dengan ini, anak merupakan sebagai tunas generasi penerus cita-cita bangsa, yang dimana memiliki kesempatan yang diberikan seluas-luasnya untuk tumbuh serta berkembang dengan secara optimal. Pada masa anak-anak sedang mengalami proses perkembangan dan pertumbuhan yang sangat pesat. Anak membutuhkan asupan makan bergizi seimbang yang akan mengoptimalkan setiap pertumbuhan dan perkembangan anak serta terhindar dari penyakit infeksi. Kesalahan dalam mengkonsumsi makanan akan memicu permasalahan. Pada anak-anak yang mengalami gangguan gizi dapat mengalami hambatan pertumbuhan. Misalnya jika kekurangan karbohidrat maka akan kekurangan energi untuk beraktivitas. Jika kekurangan protein maka sel-sel otot akan melemah karena sel-sel tidak berkembang optimal. Mudah terserang penyakit karena daya tahan tubuh yang kurang (Kamila, 2016, hlm. 109). Selain itu, permasalahan *stunting* yang terjadi pada anak disebabkan karena perkembangan fisik dan otak yang tidak optimal karena terpengaruh keadaan gizi sehingga berdampak perawakan kecil dan berpikir lambat. Data hasil RISKESDAS menunjukkan prevalensi pada usia balita 30.8% artinya satu dari tiga anak mengalami *stunting* (RISKESDAS, 2018). Permasalahan yang sering dialami anak seperti obesitas yang akan menimbulkan krisis kepercayaan diri, gerak anak yang terhambat, bahkan dapat memicu anak mendapatkan bullying dan diskriminasi oleh teman-temannya.

Banyak faktor yang mempengaruhi permasalahan gizi yang terjadi di Indonesia. Salah satunya berdasarkan hasil penelitian Rumajar, dkk. (2015) yang menyimpulkan bahwa faktor mempengaruhi obesitas pada anak TK Providensia Manado yang menyatakan bahwa mempunyai 8 orang dengan kategori obes I mempunyai kebiasaan makan rendah (26,6%), kategori obes II terdapat 20 orang

yang mempunyai kebiasaan makan tinggi yaitu dengan persentase sebesar 66,7%. Terdapat 8 orang yang memiliki kategori dengan obes I mempunyai kategori aktivitas sedang yaitu dengan persentase sebesar 26,6%, sedangkan kategori obes II paling banyak mempunyai aktivitas fisik rendah yaitu sebanyak 13 orang yaitu dengan persentase sebesar 43,3%. Selain itu, hasil penelitian Novela & Kartika, (2020) tentang faktor-faktor status gizi kurang pada anak prasekolah di wilayah kerja puskesmas Guguk Panjang kota Bukittinggi menyatakan bahwa 60,4% bergizi kurang disebabkan karena pola asuh orang tua pada anak, terutama pola asuh tentang makanan yang diberikan oleh orang tua yang kurang baik dimana orang tua tidak memperhatikan jenis, bentuk dan terutama kualitas makanan untuk anaknya, hanya sekedar memberikan makan walaupun itu hanya *snack* ringan saja. Selain berdasarkan hasil penelitian, hasil observasi menunjukkan bahwa anak-anak sering jajan makanan tidak sehat seperti yang banyak mengandung gula, lemak berlebih, *snack* yang mengandung penyedap rasa dan makanan *junk food* yang disenangi anak-anak serta orang tua yang memilih praktis dalam menyiapkan bekal anak-anak.

Deskripsi pada paragraf sebelumnya menunjukkan bahwa anak perlu dikenalkan makanan sehat dan fungsinya. Dengan mengenalkan fungsi makanan anak akan mulai mengerti pentingnya makanan sehat, sehingga anak mulai menyukai sayuran, buah-buahan serta makanan bergizi lainnya. Nuraini (dalam Nurchayati & Pusari, 2015, hlm. 170) mengemukakan bahwa “makanan yang sehat merupakan makanan yang mempunyai zat gizi seimbang dan cukup, selain itu tidak mengandung (zat tercemar) unsur yang dapat membahayakan dan merusak kesehatan tubuh”. Makanan sehat yang memenuhi kebutuhan gizi akan menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Sedangkan, apabila asupan gizi tidak terpenuhi akan mempengaruhi sehingga menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak.

Untuk meningkatkan pengetahuan anak dalam mengenal makanan sehat dan fungsinya perlu adanya media sebagai alat bantu yang memenuhi kebutuhan tersebut yaitu penggunaan *game interaktif*. Raph Koster (dalam Munir, 2017, hlm. 82) mengemukakan bahwa “sebuah permainan atau *game* merupakan sebuah sistem

di mana para pemain yang menggunakan terlibat dalam tantangan abstrak, ditentukan oleh interaktivitas, aturan dan umpan balik yang menghasilkan hasil terukur, dan sering memunculkan reaksi emosional”. *Game interaktif* adalah permainan yang melibatkan peserta dalam proses permainannya. Sehubungan dengan ini, tidak dapat dipungkiri pada abad ke 21 anak tumbuh beriringan dengan perkembangan teknologi yang pesat, walaupun belum mampu membaca anak sudah terbiasa menggunakan gadget maupun perangkat komputer dengan melihat simbol-simbol yang terdapat dalam perangkat. Anak mulai menggemari dan sangat tertarik *game* yang ada dalam gadget maupun PC.

“Seiring berkembangnya teknologi, *game* tidak saja sebagai sarana hiburan, juga dapat mengajarkan berbagai keterampilan dari segi pendidikan” Buckingham & Scanlon (dalam, Putri & Hasyim, 2017, hlm. 129). *Game interaktif* ini tepat diterapkan sebagai media pembelajaran untuk mengenalkan makan sehat dan fungsinya karena anak akan tertarik dalam pembelajaran dimana pembelajaran akan tidak membosankan karena ada berbagai variasi di tingkat pencapaiannya, bersifat fleksibel dapat diakses dimanapun dan kapanpun, dan selama permainan anak terlibat dalam prosesnya. Selain itu, *Massachusetts Institute of Technology* (MIT) berhasil membuktikan bahwa “*game* sangat berguna atau berpengaruh dalam meningkatkan logika, pemahaman pemain terhadap suatu permasalahan melalui sebuah proyek *game* yang dinamai *Scratch*”. “Keunggulan *game* salah satunya yang signifikan dalam sebuah *game* yaitu terdapat animasi yang mampu meningkatkan daya ingat sehingga anak dapat menyimpan materi pelajaran dalam waktu yang lebih lama dibandingkan dengan metode pengajaran konvensional” Vitianingsih (2016, hlm. 25).

Pada hakikatnya dunia anak merupakan dunia bermain. Dengan sebuah permainan anak akan senang, antusias, dan anak akan tertarik. Selain itu, dalam permainan secara tidak langsung anak menerima stimulus, serta dapat membantu mengembangkan aspek-aspek perkembangannya. *Game* interaktif mempermudah anak dalam merangsang edukasi stimulus yang diberikan. Seiring dengan perkembangan zaman dan teknologi *game* interaktif dapat dibuat secara digital. *Game interaktif* yang akan digunakan dalam penelitian ini merupakan sebuah *game*

dari *Microsoft Powerpoint*. *Game* tersebut yang didalamnya seperti *game* tebak gambar atau mencocokkan gambar, setelah menebak nama dengan benar akan dijelaskan apa fungsinya bagi tubuh makanan tersebut. *Game* interaktif ini dapat mempermudah pendidik dalam membuat media pembelajaran yang mengenalkan makanan sehat dan fungsinya, dan anak-anak dapat menggunakannya di manapun dan kapanpun. *Game* dirancang dengan tujuan mengenalkan dan meningkatkan pengetahuan anak tentang makanan sehat serta fungsinya bagi tubuh. Dengan ini anak akan mengenal, selain itu setelah mengetahui fungsinya bagi tubuh, anak diharapkan akan menyukai dan mengkonsumsi makanan-makanan sehat. Anak yang mempunyai gizi yang terpenuhi secara baik anak akan tumbuh optimal dan berkembang dengan secara baik dan menjadikan SDM yang unggul.

Oleh karena itu, *game* interaktif sangat cocok untuk diterapkan dalam mengenalkan makanan sehat ini. Sehubungan dengan ini, peneliti tertarik serta penelitian ingin memperdalam tentang penggunaan *game* interaktif dalam pengetahuan pengenalan makanan sehat dan fungsinya. Berdasarkan uraian diatas peneliti berfokus pada "pengaruh *game* interaktif terhadap peningkatan pengetahuan anak usia 5-6 tahun tentang makanan sehat dan bergizi".

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan hasil dari latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang akan dikaji adalah sebagai berikut:

1.2.1 Bagaimana pengetahuan anak usia 5-6 tahun tentang makanan sehat dan fungsinya sebelum belajar dengan menggunakan *game food hunting*?

1.2.2 Bagaimana peningkatan pengetahuan anak usia 5-6 tahun tentang makanan sehat dan fungsinya setelah belajar dengan menggunakan *game food hunting*?

1.2.3 Apakah terdapat pengaruh *game food hunting* dalam meningkatkan pengetahuan anak usia 5-6 tahun tentang makanan sehat dan fungsinya?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *games* interaktif terhadap Berdasarkan hasil dari latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang akan dikaji adalah sebagai berikut:

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Untuk mengidentifikasi pengetahuan anak usia 5-6 tahun tentang makanan sehat dan fungsinya sebelum belajar dengan menggunakan *game food hunting*

1.3.2.2 Untuk mengidentifikasi peningkatan pengetahuan anak usia 5-6 tahun tentang makanan sehat dan fungsinya setelah belajar dengan menggunakan *game food hunting*

1.3.2.3 Untuk menganalisis pengaruh *game food hunting* dalam meningkatkan pengetahuan anak usia 5-6 tahun tentang makanan sehat dan fungsinya

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan referensi keilmuan tentang *game* interaktif untuk meningkatkan pengetahuan anak usia 5-6 Tahun tentang makanan sehat dan fungsinya serta dapat digunakan sebagai landasan acuan untuk peneliti berikutnya. Hal ini bertujuan untuk dapat meningkatkan mutu pendidikan khususnya dalam pengetahuan anak tentang makanan sehat dan fungsinya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Manfaat Praktis Bagi Anak

- 1) Dapat membantu anak meningkatkan pengetahuan dalam mengenal makanan sehat dan fungsinya.
- 2). Menumbuhkan motivasi belajar.
- 3) Menumbuhkan rasa menyukai terhadap makanan sehat.

- 4) Dapat meminimalisir dampak dari gizi tidak seimbang seperti gangguan pertumbuhan, perkembangan otak, serta penyakit infeksi.

1.4.2.2 Bagi Lembaga Pendidikan

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadikan referensi dalam menyampaikan pembelajaran dalam mengenalkan makanan sehat dan fungsinya. Hal ini bertujuan agar lembaga pendidikan dapat menjadikan bahan ajar dalam upaya meningkatkan pengetahuan anak tentang makanan sehat dan fungsinya

1.4.2.3 Bagi Peneliti

Penelitian diharapkan mampu menambah pengetahuan atau wawasan penelitian tentang penggunaan *game food hunting* dalam mengenalkan makanan sehat dan fungsinya. Penambahan pengetahuan dan wawasan dapat dimanfaatkan untuk berbagi ilmu kepada anak-anak siswa maupun masyarakat sekitar.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur kepenulisan ini terdiri dari 5 bab, yang diawali dari bab pendahuluan hingga bab simpulan, implikasi dan rekomendasi. Dengan rincian sebagai berikut ini:

- 1.5.1 Bab I Pendahuluan menggambarkan: 1). Latar belakang; 2). Rumusan masalah penelitian; 3). Tujuan penelitian; 4). Manfaat penelitian; dan 5). Struktur organisasi skripsi.
- 1.5.2 Bab II Kajian teori memaparkan: 1). Makanan sehat dan bergizi; 2). Prinsip gizi seimbang anak usia dini ; 3). Dampak gangguan kesehatan gizi anak usia dini; 4). Pengetahuan anak tentang makanan sehat; 5). *Game food hunting*; dan 6). Struktur organisasi skripsi.
- 1.5.3 Bab III Metode penelitian memaparkan: 1). Jenis penelitian; 2). Tempat dan waktu penelitian; 3). Populasi dan sampel; 4). Instrumen penelitian; 5). Analisis penelitian; dan 6). Prosedur penelitian.
- 1.5.4 Bab IV Temuan dan pembahasan memaparkan: 1). Deskripsi data penelitian; 2). Analisis data; dan 3). Pembahasan.

1.5.5 Bab V memaparkan tentang simpulan, implikasi dan rekomendasi.

