BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi seimbang adalah makanan sehari-hari yang mengandung berbagai zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh individu (Wulandari, Rizqi, & Negara, 2025). Pada anak usia sekolah dasar, pemenuhan gizi seimbang sangat penting karena merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik maupun kognitif. Anak yang tidak mengonsumsi makanan dengan pola gizi seimbang berisiko mengalami gangguan pertumbuhan seperti stunting, penurunan daya tahan tubuh, gangguan konsentrasi belajar, serta peningkatan risiko penyakit metabolik di kemudian hari (Arfah, Yuliana, & Sari, 2021).

Namun, masalah konsumsi gizi seimbang masih menjadi tantangan utama di Indonesia, termasuk pada anak usia sekolah dasar. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia 2023, prevalensi status gizi kurang (*underweight*) pada anak usia 5–12 tahun sebesar 12,2%, stunting sebesar 21,5%, dan obesitas sebesar 10,8% yang menunjukkan bahwa masalah gizi pada anak sekolah masih cukup tinggi dan memerlukan perhatian serius (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024, persentase stunting di Kota Malang mengalami peningkatan menjadi 22,7% jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya yaitu sebesar 17,3%.

Kebiasaan konsumsi makanan yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang menjadi penyebab utama timbulnya masalah gizi pada anak (Selvi,

Sari, & Wulandari, 2021). Tujuan penerapan gizi seimbang Adalah untuk mencegah gizi lebih atau gizi kurang melalui pemenuhan kebutuhan gizi seimbang (Litaay et al, 2021). Namun, implementasi konsep ini di tingkat anak sekolah dasar masih rendah karena berbagai faktor. Rendahnya pengetahuan anak tentang gizi seimbang menjadi salah satu penyebab utama konsumsi yang tidak seimbang (Maharani & Kurniasari, 2022).

Selain itu, anak-anak cenderung lebih memilih makanan instan dan jajanan yang rendah nilai gizinya, sehingga asupan zat gizi harian mereka tidak terpenuhi dengan baik (Purnawijaya, Dewi, & Susilawati, 2018). Kebiasaan membawa uang jajan tanpa pengawasan orang tua juga meningkatkan kemungkinan anak memilih makanan yang kurang sehat di lingkungan sekolah (Selvi, Sari, & Wulandari, 2021). Kurangnya edukasi gizi yang menarik dan mudah dipahami oleh anak usia sekolah dasar, baik dari lingkungan sekolah maupun keluarga, juga menjadi tantangan tersendiri dalam membentuk konsumsi yang sehat (Maharani & Kurniasari, 2022).

Faktor ekonomi keluarga turut memengaruhi konsumsi gizi anak, di mana keterbatasan ekonomi menyebabkan keluarga cenderung memilih makanan yang murah dan praktis, namun kurang bergizi (Hasrul, 2020). Selain itu, lingkungan sekolah yang belum sepenuhnya mendukung edukasi gizi, seperti minimnya program promosi kesehatan dan edukasi gizi, membuat anak semakin sulit memahami dan menerapkan pola makan sehat (Maharani & Kurniasari, 2022). Perilaku kesehatan yang kurang baik, seperti jarang sarapan

atau tidak membawa bekal sehat ke sekolah, juga memperburuk status gizi anak sekolah dasar (Selvi, Sari, & Wulandari, 2021).

Kurangnya pengetahuan dan sikap untuk menerapkan pola makan sehat menyebabkan anak kurang memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, sehingga berdampak pada konsumsi harian mereka (Maharani & Kurniasari, 2022). Hal ini juga diperparah dengan minimnya keterlibatan orang tua dalam memberikan edukasi dan contoh pola makan sehat di rumah (Hasrul, 2020). Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang inovatif dan sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar agar mereka mampu memahami dan menerapkan konsumsi gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari (Utami & Supraptini, 2022).

Dalam upaya memahami kondisi nyata terkait konsumsi gizi seimbang pada siswa usia sekolah dasar, telah dilakukan studi pendahuluan di SDN Sawojajar 6. Sekolah ini memiliki total populasi siswa sebanyak 336 anak. Siswa SD dipilih karena pada usia ini anak telah memasuki fase perkembangan kognitif operasional konkret menurut teori perkembangan kognitif. Pada tahap ini, anak mulai mampu memahami informasi yang bersifat konkret dan visual.

Berdasarkan hasil wawancara dengan wali kelas 4, diketahui bahwa siswa SDN Sawojajar 6 diwajibkan membawa bekal makan siang dan camilan dari rumah dikarenakan kantin sekolah tidak beroperasi. Sebelumnya, sekolah menjalankan program makan sehat yang dilaksanakan sebulan sekali, di mana seluruh siswa diminta membawa bekal dengan menu seragam yang bervariasi, meliputi nasi, lauk-pauk seperti tempe dan ayam, tumis sayur, serta buah-

buahan. Program ini bertujuan untuk membantu anak menerapkan konsumsi gizi seimbang secara praktis. Namun, pada tahun pelajaran 2025/2026, pelaksanaan program ini belum dilanjutkan akibat belum dilaksanakannya rapat wali kelas sebagai sarana koordinasi. Selain itu, wali kelas juga menyatakan bahwa hingga saat ini belum pernah diadakan edukasi tentang konsumsi gizi seimbang kepada siswa, sehingga pemahaman mengenai hal tersebut dinilai masih kurang optimal.

Hasil wawancara dengan lima siswa kelas 4 mengungkapkan bahwa sebagian besar dari mereka mengaku belum memahami tentang konsumsi gizi seimbang secara memadai. Hal ini menunjukan adanya kebutuhan untuk meningkatkan edukasi gizi yang lebih efektif dan sesuai dengan kemampuan dan minat siswa. Dari kondisi tersebut dapat disimpulkan bahwa meskipun sekolah sudah melakukan beberapa inisiatif untuk mendukung penerapan pola gizi seimbang, pelaksanaan dan pemahaman siswa masih belum optimal.

Salah satu solusi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap konsumsi gizi seimbang pada anak sekolah dasar adalah melalui *peer education* menggunakan media cerita bergambar. *Peer education* atau pendidikan sebaya dapat meningkatkan pemahaman dan motivasi anak karena materi disampaikan oleh teman sebaya yang dianggap lebih dekat dan mudah dipahami, serta mampu menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif (Wibowo & Astuti, 2020). Studi pendahulu menunjukkan bahwa edukasi gizi dengan metode *peer education* terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi siswa. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor pengetahuan

yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi (Iryani dan Wisnuwardani, 2024).

Sementara itu, media cerita bergambar dipilih sebagai alat bantu edukasi karena dapat menarik minat anak dan memudahkan pemahaman konsep gizi seimbang melalui ilustrasi visual yang sesuai dengan dunia anak-anak (Utami & Supraptini, 2022). Menurut teori perkembangan kognitif Piaget, anak usia sekolah dasar berada pada tahap operasional konkret, di mana mereka lebih mudah memahami konsep abstrak melalui media visual dan cerita yang konkret, sehingga penggunaan cerita bergambar sangat efektif untuk menyampaikan pesan gizi seimbang (Departemen Pendidikan Nasional, 2008). Dengan demikian, kombinasi *peer education* dan media cerita bergambar diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif anak terhadap konsumsi gizi seimbang (Utami & Supraptini, 2022).

Berdasarkan kajian diatas penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui pengaruh *peer education* melalui cerita bergambar terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi gizi seimbang pada siswa kelas IV SDN Sawojajar 6 Kota Malang, sebagai upaya preventif dan promotif dalam mengatasi masalah gizi anak sejak dini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas rumusan masalah yang dapat diambil dalam penelitian tersebut adalah "apakah terdapat pengaruh *peer education* melalui cerita bergambar terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi gizi seimbang pada siswa kelas IV SDN Sawojajar 6 Kota Malang?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Untuk mengetahui pengaruh *peer education* melalui cerita bergambar terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi gizi seimbang pada siswa kelas IV SDN Sawojajar 6 Kota Malang.

2. Tujuan Khusus

   a. Mengidentifikasi pengetahuan konsumsi gizi seimbang sebelum dan sesudah dilakukan *peer education* melalui cerita bergambar pada siswa kelas IV SDN Sawojajar 6 Kota Malang.

   b. Mengidentifikasi sikap konsumsi gizi seimbang sebelum dan sesudah dilakukan *peer education* melalui cerita bergambar pada siswa kelas IV SDN Sawojajar 6 Kota Malang.

   c. Menganalisis pengaruh *peer education* melalui cerita bergambar terhadap pengetahuan konsumsi gizi seimbang pada siswa kelas IV SDN Sawojajar 6 Kota Malang.

   d. Menganalisis pengaruh *peer education* melalui cerita bergambar terhadap sikap konsumsi gizi seimbang pada siswa kelas IV SDN Sawojajar 6 Kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini memperkaya kajian ilmiah di bidang promosi kesehatan, khususnya terkait efektivitas metode *peer education* dan media cerita

bergambar dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap konsumsi gizi seimbang pada anak sekolah dasar.

2. Manfaat Bagi Siswa SD

   Memberikan pengalaman pembelajaran yang menyenangkan dan mudah dipahami melalui cerita bergambar, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif terhadap konsumsi gizi seimbang.

3. Manfaat Bagi Institusi

   Menjadi tambahan informasi bagi peneliti dalam melakukan riset lebih lanjut mengenai pengaruh edukasi dengan metode *peer education* menggunakan media cerita bergambar terhadap pengetahuan dan sikap pada anak sekolah dasar.