

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak merupakan salah satu aset yang sangat penting bagi masa depan. Mereka merupakan generasi penerus bangsa sehingga dalam hal ini harus mendapat perhatian khusus. Salah satu contohnya adalah masa dimana mereka memasuki Sekolah Dasar (SD) (Saputro et al., 2022). Menurut Kemenkes, tahun 2014 anak usia sekolah didefinisikan anak yang berusia diatas 6 tahun dan dibawah 18 tahun. Ciri anak usia sekolah yang sehat diantaranya adalah aktif, ceria, energik, nafsu makan baik, berat badan ideal, dan jarang sakit.

Antara usia 7 dan 12 tahun, masa sekolah adalah periode pertumbuhan puncak, ketika anak-anak cenderung mengeksplorasi identitas mereka dan berusaha menetapkan batasan serta aturan untuk diri mereka sendiri. Masa pertumbuhan dan perkembangan pribadi ini juga mencakup pola aktivitas, kebiasaan makan, perkembangan fisik, kepribadian, dan cara makan. (Prasetya, 2024). Anak-anak usia sekolah punya nafsu makan yang besar sepanjang masa pertumbuhan mereka. Akibatnya, lebih banyak anak membeli camilan di dekat sekolah. Namun, tidak ada jaminan bahwa camilan yang dijual di dekat sekolah sehat atau higienis salah satunya adalah *junk food* (Iklima, 2020).

Junk food mengacu pada makanan yang tinggi kalori tapi rendah nutrisi, atau barang yang menggoda dan menyenangkan tapi punya nilai sedikit. *Junk food* bisa ditemukan di pasar dengan berbagai harga. (Safitri, 2023). *Junk food* merupakan makanan yang rendah protein, serat, vitamin, dan mineral tetapi tinggi gula, garam, dan lemak disebut *junk food*. Sering makan *junk food* bisa berdampak buruk bagi kesehatan dan kondisi gizi kamu. (Annisa et al., 2022). *Junk food* yang sering ditemukan di sekolah meliputi keripik kentang, gorengan, minuman bersoda, permen, coklat, dan makanan instanseperti mi gelas. Jenis makanan ini memang mudah dijangkau dan disukai anak-anak, tetapi memiliki kandungan nutrisi yang rendah, dapat berdampak negatif pada kesehatan jika dikonsumsi berlebihan karena mengandung tinggi lemak, gula, dan garam (Nandy, 2025).

Kebiasaan anak-anak mengonsumsi *junk food* dan dampak buruknya bagi kesehatan jadi perhatian besar di Indonesia. Lebih dari 78% anak-anak rutin makan *junk food*, terutama di kalangan anak SD. Sekitar 87% anak lebih suka ngemil makanan nggak sehat yang dijual dekat sekolah mereka, menurut data nasional. Menurut riset dari Yayasan Lembaga Konsumen Indonesia (YLKI), 98,7% murid SD dengan senang hati mengonsumsi camilan berbahaya yang dijual dekat kelas mereka. Kesehatan anak-anak tentu terdampak dari kebiasaan ini. (Utami et al., 2023).

Menurut Purba, (2021) Ketidaknyamanan tubuh jangka pendek, termasuk muntah dan diare, bisa terjadi akibat mengonsumsi camilan nggak sehat seperti junk food. Dari 45 anak, 12,76% melaporkan sakit kepala, 13,21% muntah, 11,31% mual, 24,53% sembelit, dan 26,41% diare. Hal ini sebagian besar disebabkan oleh zat berbahaya yang bisa menyebabkan keracunan makanan dan ada di camilan nggak sehat seperti makanan cepat saji. Keracunan makanan terjadi di institusi pendidikan dengan tingkat 28,30%, dengan sekolah dasar melaporkan jumlah kasus terbanyak (9).

Saat memilih dan mengonsumsi makanan, sikap dan tindakan sangat dipengaruhi oleh informasi gizi (Annisa et al., 2022). Status gizi seseorang bisa dipengaruhi oleh edukasi gizi karena ini memengaruhi apa yang sebenarnya mereka konsumsi. Dengan kata lain, pola makan yang bergizi mendukung status gizi yang baik (Irawan, 2022).

Ada cara lain untuk mendapatkan pengetahuan, termasuk melalui pendidikan, menghadiri seminar atau sesi pelatihan, dan membaca buku. Pendidikan tak terpisahkan dari pengetahuan, dan belajar serta mengajar adalah bagian penting dari pendidikan. Sama seperti bagaimana ide dan pengetahuan seseorang membentuk sikap mereka, ketidaktahuan juga memengaruhi bagaimana perasaan mereka terhadap berbagai isu (Hartian & Harahap, 2023).

Konsumsi diet mencakup sikap, keyakinan, dan pilihan makanan seseorang serta tindakan dan rutinitas yang mereka jalani untuk memenuhi kebutuhan nutrisi mereka. Kebiasaan makan adalah cara orang memilih dan mengonsumsi makanan, dan ini dipengaruhi oleh aspek sosial, budaya, fisiologis, dan psikologis (Hartian & Harahap, 2023). Tekanan teman sebaya, kecepatan dan kenyamanan, rasa, harga,

uang saku, dan yang paling penting, pengetahuan, semuanya adalah faktor yang memengaruhi kebiasaan makan anak sekolah (Alfora et al., 2023).

Berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media interaktif, seperti *flashcard*, dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terhadap gizi seimbang. Penelitian dilakukan oleh Milenia pada tahun (2022) mengungkapkan bahwa *flashcard* efektif dalam meningkatkan pengetahuan konsumsi pangan pada siswa. Demikian pula, penelitian lain mendukung bahwa media ini dapat membawa perubahan signifikan dalam perilaku dan pilihan makanan anak-anak. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa kartu flash, yang menggabungkan gambar animasi dengan penjelasan singkat, adalah alat belajar yang menyenangkan. Mereka ideal untuk anak-anak yang ingin belajar menggunakan materi dasar karena warnanya cerah dan memiliki gambar.

Penelitian akan dilakukan di SD Negeri 105328 Dagang Kerawan, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang dengan total keseluruhan siswa-siswi 260 orang. Dan peneliti melakukan pengukuran konsumsi makan dan pengetahuan kepada 15 orang siswa secara singkat. Dari data yang diperoleh menunjukkan 13 dari 15 siswa memiliki pengetahuan yang kurang baik mengenai *junk food*, 11 dari 15 siswa memiliki kebiasaan mengkonsumsi *junk food* setiap hari. Sebanyak 9 dari 15 siswa tidak dapat membedakan bahan makanan yang baik untuk di konsumsi.

Peneliti tertarik berdasarkan latar belakang di atas, untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh edukasi media *flashcard* terhadap pengetahuan dan konsumsi makanan *junk food* pada siswa SD Negeri 105328 Dagang Kerawan Deli Serdang

B. Perumusan Masalah

Bagaimana pengaruh edukasi media *flashcard* terhadap pengetahuan dan konsumsi makanan pada siswa SD Negeri 105328 Dagang Kerawan Deli Serdang?

C. Tujuan Penelitian

1 Tujuan umum

Mengetahui pengaruh edukasi media *flashcard* terhadap pengetahuan dan konsumsi makanan pada siswa SD Negeri 105328 Dagang Kerawan Deli Serdang.

2 Tujuan khusus

- a. Menilai pengetahuan siswa SD Negeri 105328 Deli Serdang sebelum dan sesudah diberikan intervensi tentang bahaya *junk food* melalui media *flashcard*
- b. Menilai konsumsi makanan siswa SD Negeri 105328 Deli Serdang sebelum dan sesudah diberikan intervensi tentang bahaya *junk food* melalui media *flashcard*
- c. Menganalisis perubahan pengetahuan siswa SD Negeri 105328 Deli Serdang sebelum dan sesudah diberikan intervensi tentang bahaya *junk food* melalui media *flashcard*
- d. Menganalisis perubahan konsumsi makanan siswa SD Negeri 105328 Deli Serdang, sebelum dan sesudah diberikan intervensi tentang bahaya *junk food* melalui media *flashcard*

D. Manfaat Penelitian

1 Bagi peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang peningkatan pengetahuan terhadap bahaya *junk food* dan sikap makan anak usia sekolah.

2 Bagi responden

Mendapatkan informasi tentang bahaya *junk food* dan perubahan konsumsi makanan yang lebih baik agar mencapai status gizi yang optimal.

3 Bagi institusi pendidikan

Sebagai bahan referensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran gizi siswa, membantu guru dalam menyampaikan materi dengan cara yang lebih interaktif dengan menggunakan media *flashcard*.