

memperhatikan kualitas serta kuantitas pangan yg dikonsumsi. Selain itu, beberapa faktor lain yang turut berkontribusi dalam masalah gizi adalah kurangnya pengetahuan individu dan orang tua, pola pengasuhan yang kurang tepat, sanitasi dan kebersihan diri yang buruk, serta kurangnya akses terhadap pelayanan kesehatan. Faktor budaya, ekonomi, pendidikan, politik dan gaya hidup sama pentingnya dalam memainkan peran utama mengenai perkembangan masalah gizi (Rahmawati *et al*, 2024).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) pada remaja usia 13-15 tahun, prevalensi status gizi pendek sebesar 25,75%, kurus sebesar 8,7%, dan obesitas sebesar 16%. Pada remaja usia 16-18 tahun, prevalensi status gizi sangat pendek sebesar 26,9% , kurus sebesar 8,1%, dan obesitas sebesar 13,5%. Prevalensi status gizi (IMT/U Z-skor) pada remaja usia 13 - 15 tahun pada tingkat Provinsi Jawa Barat sebesar 1,75% sangat kurus dan 6,13% kurus, 12,0% gemuk, dan 4,9% obesitas. Prevalensi pendek di Jawa Barat pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 23,11% yang terdiri dari 6,7% dikategorikan sangat pendek dan sebesar 17,4% dikategorikan pendek (Riskesdas Jawa Barat, 2018). Data ini menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang mengalami masalah gizi yang disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang gizi, salah satunya terkait pentingnya konsumsi gizi seimbang yang dapat berdampak pada pola makan dan kesehatan jangka panjang mereka. Penelitian Putri Rahayu (2021) tentang Gambaran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Konsumsi Gizi Seimbang pada Siswa SMP Muhammadiyah Rambah di Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 47% tergolong kurang pada tingkat pengetahuan mengenai gizi seimbang.

Penelitian Irma Darmawati dan Sela Arumiyati (2017) terhadap pengetahuan gizi remaja SMPN 40 Kota Bandung memiliki pengetahuan gizi yang kurang sebesar 21,3% siswa yang memiliki pengetahuan yang kurang terkait hal gizi.

Pemerintah mengeluarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada tahun 2014 sebagai strategi untuk menangani masalah gizi di Indonesia. Program ini menggantikan konsep “4 Sehat 5 Sempurna” yang dianggap kurang relevan dengan masyarakat sekarang. Pada tahun 2017, Kementerian Kesehatan mengeluarkan kampanye mengenai Isi Piringku sebagai Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Program ini digunakan sebagai panduan untuk membentuk pola makan yang sehat dan seimbang, serta memberi pemahaman dasar mengenai gizi seimbang kepada masyarakat.

Sekolah memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan gizi remaja. Namun, efektivitas program pendidikan gizi di sekolah sering kali terganggu oleh metode yang kurang interaktif. Penelitian yang dilakukan oleh Saputro *et al.* (2022) menunjukkan bahwa penyuluhan gizi melalui ceramah atau penggunaan media konvensional cenderung kurang diminati oleh siswa, yang berakibat pada rendahnya efektivitas dalam mengubah perilaku makan. Penggunaan media pasangan kartu merupakan inovasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi siswa. Media ini menggabungkan unsur permainan yang menyenangkan dengan pembelajaran yang interaktif, sehingga lebih mudah diterima oleh siswa (Yulianti, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Irna Munasirh dan Syamsudduha (2021) menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan dan keefektifan menggunakan media pasangan kartu menunjukkan hasil yang

cukup signifikan. Hanya 20% siswa yang nilainya mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), dengan nilai rata-rata 67,05. Sedangkan pada hasil tes akhir (*post-test*) setelah diterapkan media mencari pasangan kartu dikategorikan baik. Dari 20 siswa yang mengikuti tes, sebanyak 85% siswa yang mencapai KKM, sedangkan yang belum mencapai sebanyak 15% siswa dengan nilai rata-rata dari hasil post-test adalah 82,5. (Munasirh dan Syamsudduha, 2021)

Hasil survey pengamatan awal yang telah dilakukan pada sekolah menengah pertama (SMP) di wilayah Kabupaten Cirebon yaitu di sekolah SMPIT Ibnu Khaldun didapatkan informasi bahwa sekolah tersebut belum pernah mendapatkan atau menerapkan pembelajaran terkait gizi dan kesehatan.

Berdasarkan hasil pengamatan awal di Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu (SMPIT) Ibnu Khaldun di wilayah Kabupaten Cirebon yang telah dilakukan menarik minat peneliti untuk melakukan penelitian yang akan diterapkan terkait pembelajaran mengenai gizi seimbang. Judul penelitian yang akan diteliti yaitu “Peningkatan Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang dengan Menggunakan Media Pasangan Kartu Pada Siswa dan Siswi di Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Ibnu Khaldun Tahun 2025”. Peneliti berharap dengan media pembelajaran tersebut dapat membuat kegiatan pembelajaran lebih menyenangkan namun tetap mendapatkan informasi penting mengenai gizi sehingga pengetahuan gizi dapat meningkat pada anak sekolah menengah pertama.

## **B. Rumusan Masalah**

Status gizi pada remaja masih ditemukan permasalahan gizi, baik

kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Salah satu faktor yang menyebabkan masalah gizi pada remaja adalah pengetahuan mengenai gizi seimbang yang masih kurang. Pemberian edukasi terkait gizi terbukti dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi pada remaja. Penggunaan media sebagai alat edukasi memudahkan proses pembelajaran semakin menarik dan menyenangkan. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana penggunaan media Pasangan Kartu untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada siswa dan siswi di SMPIT Ibnu Khladun?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang dengan menggunakan media pasangan kartu pada siswa dan siswi di SMPIT Ibnu Khaldun.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik siswa yang menjadi responden
- b. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan media Pasangan Kartu
- c. Mengetahui perubahan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan media Pasangan Kartu
- d. Mengetahui kejelasan materi pada media menurut siswa pada media Pasangan Kartu yang diberikan
- e. Mengetahui daya tarik siswa pada media Pasangan Kartu yang diberikan.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Prodi D III Gizi Cirebon**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan pengembangan media promosi kesehatan serta menjadi bahan referensi dan literatur perpustakaan di Program D III Gizi Cirebon khususnya tentang pengaruh pendidikan kesehatan dengan media Pasangan Kartu terhadap peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang pada anak remaja.

### **2. Bagi Institusi Sekolah**

Penelitian ini berkontribusi dalam mengembangkan metode pembelajaran yang interaktif dan menarik terkait gizi, salah satunya mengenai gizi seimbang bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja melalui penerapan media pasangan kartu sebagai alat bantu edukasi. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang gizi seimbang, sehingga siswa terbantu terkait pemilihan makanan yang sehat untuk dikonsumsi sehari-hari.

### **3. Bagi Peneliti**

Sebagai sarana untuk menerapkan ilmu yang telah diperoleh di bangku perkuliahan, meningkatkan pengetahuan, dan pengalaman dalam bidang gizi yang dapat diimplementasikan di lingkungan masyarakat. Peneliti dapat mengeksplorasikan metode edukasi yang efektif namun tetap menyenangkan untuk meningkatkan pengetahuan gizi di kalangan remaja, seperti penggunaan media pasangan kartu.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teori**

##### **1. Gizi Seimbang**

Gizi Seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku atau sikap hidup bersih serta memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014).

Gizi seimbang memiliki prinsip yang terdiri dari 4 pilar utama. Pada dasarnya 4 pilar gizi seimbang merupakan sebuah upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan mengontrol berat badan secara teratur (Yuningsih, 2024). Adapun 4 pilar gizi seimbang, antara lain:

- a) Konsumsi makanan dengan beraneka ragam
- b) Membiasakan pola hidup bersih dan sehat
- c) Pola hidup aktif dan berolahraga
- d) Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk memperhatikan berat badan ideal

Selain 4 pilar, gizi seimbang juga memiliki pedoman lain yang turut memaparkan 10 pesan gizi seimbang. Pesan-pesan yang terdapat dalam 10 pesan gizi seimbang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-