

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas dan kelebihan berat badan pada anak didefinisikan sebagai anak yang memiliki berat badan di atas persentil ke 85 atau persentil ke-95 dari grafik pertumbuhan IMT dengan spesifik sesuai jenis kelamin masing-masing (Zhang *et al.*, 2018). IMT dihitung dengan membagi berat badan anak dalam kilogram dengan tinggi badan anak dalam m², dan menggambarkan distribusi massa tubuh anak. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, sekitar 18,8% anak usia 5-12 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Sedangkan, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023 19,7% anak usia 5-12 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Menurut penelitian yang dilakukan Heri, *et al.*, (2021) menyebutkan bahwa pada usia 6-12 tahun mayoritas kejadian anak mengalami obesitas dikarenakan anak sekolah di wilayah perkotaan, pola konsumsi anak yang berlebihan, dan anak malas bergerak.

Padahal idealnya, pada usia ini anak-anak seharusnya mempunyai aktivitas fisik yang tinggi dan tentunya baik bagi masa pertumbuhan anak seperti berlari dan bermain. Akan tetapi pada masa ini anak-anak cenderung melakukan aktivitas fisik rendah seperti bermain gadget atau hanya menonton televisi (Subagyo & Fithroni, 2022). Aktivitas fisik yang ringan menyebabkan keluaran energi menjadi rendah sehingga terjadi ketidakseimbangan antara

masuk energi yang lebih banyak dibandingkan dengan energi yang keluar. Karena sedikitnya energi yang keluar dari tubuh, maka sisa dari energi tersebut akan tersimpan menjadi lemak dan kemudian menyebabkan *overweight* hingga berlanjut menjadi obesitas (Maharani, *et al.*, 2020).

Dukungan dari lingkungan sekitar serta edukasi tentang pencegahan obesitas pada anak perlu dilakukan. Salah satu kegiatan yang dapat menggabungkan antara aktivitas fisik dengan edukasi adalah dengan menggunakan media permainan tradisional engklek sebagai media untuk belajar sambil bermain di luar ruangan yang dapat meningkatkan aktivitas anak-anak. Permainan engklek adalah permainan yang memerlukan pijakan dengan satu kaki. Engklek dapat dimainkan oleh lebih dari satu anak dan berkelompok. Dengan cara yang berbeda beda. Engklek sering dimainkan berkelompok yang terdiri oleh dua tim, masing-masing kelompok terdiri dari sejumlah anak (Qomariah & Hamidah, 2022)

Menurut Azzahra, *et al.*, (2022), dengan bantuan media engklek sebagai permainan, anak-anak belajar metode yang berbeda untuk meniru, memberikan perhatian, mengekspresikan diri, dan berpikir. Karena dalam permainan engklek anak dapat meniru gerakan melompat untuk melatih kemampuan psikomotorik, belajar menyimak dalam bertindak dalam lingkup sosialnya, mengekspresikan kemampuan untuk mengembangkan kecerdasan logika. Penelitian yang dilakukan oleh Arifin, *et al.*, (2020) didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah permainan engklek modifikasi.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan di sekolah dasar di kabupaten Cirebon, Khususnya di SD N 3 Kenanga, diperoleh informasi bahwa sekolah tersebut masih jarang memberikan pelajaran mengenai obesitas kepada siswanya. Di samping itu, pendekatan pembelajaran di SD N 3 Kenanga masih kurang bervariasi.

Berdasarkan hasil observasi tersebut, Penulis tertarik melakukan penelitian ini karena masalah gizi di Indonesia masih tinggi, terutama pada anak-anak. Kurangnya pengetahuan dan informasi tentang gizi menjadi salah satu penyebabnya. Memanfaatkan media engklek sebagai media untuk edukasi gizi merupakan kegiatan belajar yang menyenangkan dan tidak monoton. Oleh karena itu, penulis tertarik melakukan penelitian menggunakan media engklek untuk meningkatkan pengetahuan tentang obesitas pada siswa kelas V SD N 3 Kenanga.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Pengaruh Pemanfaatan Media Permainan Tradisional Engklek Dalam Peningkatan Pengetahuan Obesitas Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V di SDN 3 Kenanga?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Pemanfaatan Media Permainan Tradisional Engklek Dalam Peningkatan Pengetahuan Obesitas Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V di SDN 3 Kenanga.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengetahuan siswa tentang obesitas sebelum diberikan intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- b. Mengetahui pengetahuan siswa tentang obesitas setelah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- c. Mengetahui perubahan pengetahuan siswa tentang obesitas sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- d. Mengetahui perbedaan pengetahuan siswa sebelum dan setelah intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- e. Mengetahui perbedaan rata-rata nilai pengetahuan setelah intervensi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan pengembangan media promosi kesehatan serta digunakan menjadi bahan referensi dan literatur perpustakaan di Program Studi D III Gizi Cirebon.

2. Manfaat Praktik

- a. Memperoleh informasi baru terkait penerapan media pembelajaran permainan tradisional sebagai media edukasi yang interaktif dalam proses pembelajaran
- b. Menjadi Bahan pertimbangan guru dalam proses belajar mengajar yang aktif, kreatif dan menyenangkan
- c. Menjadi referensi media pembelajaran yang menyenangkan (Bagi Institusi Sekolah
- d. Meningkatkan pengetahuan gizi siswa khususnya tentang pencegahan penyakit obesitas sehingga diharapkan dapat mengubah perilaku kebiasaan makan.