

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan penyakit kronis berupa penumpukan lemak berlebih yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan lewat aktivitas fisik (WHO, 2025). Penumpukan lemak secara abnormal pada jaringan adiposa tersebut berpotensi memicu berbagai gangguan kesehatan (Kinansi *et al.*, 2023). Kemunculan obesitas berisiko meningkatkan ancaman penyakit tidak menular, meliputi hipertensi, diabetes mellitus, hingga penyakit jantung koroner (PJK) (Ella *et al.*, 2022). Pengukuran berat badan, tinggi badan, lingkaran pinggang, serta rasio lingkaran pinggang dan panggul dapat dimanfaatkan untuk menilai tingkat obesitas (Rahmah & Amma, 2023). Masalah obesitas tidak hanya melanda kelompok dewasa, melainkan juga menyasar anak-anak usia sekolah yang berisiko mengalami kelainan metabolik, masalah kesehatan kronis, sampai kematian (Sandalayuk *et al.*, 2024). Indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dipergunakan untuk menilai status obesitas pada anak. Berdasarkan acuan pertumbuhan World Health Organization (WHO), anak dikategorikan mengalami obesitas apabila nilai *z-score* IMT/U berada pada tingkat $> +2$ standar deviasi (SD). Pemilihan anak usia sekolah dasar sebagai subjek penelitian didasari pertimbangan bahwa masa ini merupakan periode krusial dalam pembentukan pola makan, aktivitas fisik, serta kebiasaan hidup sehat yang berpotensi bertahan hingga dewasa (Jeong & Kim, 2024; Spengler *et al.*, 2014). Obesitas pada anak meningkatkan bahaya penyakit tidak menular (PTM) sejak dini, seperti hipertensi, diabetes mellitus tipe 2, dan gangguan kardiovaskular yang berlanjut hingga usia dewasa jika tidak ditangani sejak awal (Jeong & Kim, 2024). Pelaksanaan intervensi edukasi pada siswa sekolah dasar dianggap lebih efektif karena mereka berada pada fase perkembangan kognitif yang memudahkan penyerapan materi melalui metode bermain dan media interaktif (Alim & Firmansyah, 2025). Tindakan pencegahan obesitas melalui kegiatan edukasi di sekolah juga berbiaya lebih murah ketimbang pengobatan obesitas dan penyakit tidak menular pada usia

dewasa, sehingga mampu menekan beban biaya kesehatan dalam jangka panjang (Guarino *et al.*, 2023).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO, 2025) menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas remaja tingkat global sebanyak empat kali lipat. Lebih dari 390 juta anak serta remaja berumur 5–19 tahun mengalami bobot tubuh berlebih pada tahun 2022. Angka prevalensi tersebut melonjak dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022. Temuan Hasil Survei Kesehatan Indonesia Tahun (2023) mencatat prevalensi obesitas anak usia 5–12 tahun di Indonesia berada pada angka 7,8%, mengalami penurunan jika dibandingkan dengan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) yang menyentuh 9,2%. Prevalensi obesitas di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) turut melandai dari 10,2% pada tahun 2018 menjadi 9,4% pada tahun 2023. Walaupun menunjukkan penurunan, proporsi tersebut terbilang masih tinggi saat disandingkan dengan capaian rata-rata nasional sebesar 7,8% pada tahun 2023. Kota Yogyakarta menempati urutan tertinggi prevalensi obesitas dengan angka 14,73%, melebihi Kabupaten Sleman sebesar 10,98%, Gunung Kidul sebesar 10,46%, Kulonprogo sebesar 8,25%, dan Bantul sebesar 8,24% (SKI, 2023).

Faktor pemicu utama obesitas yaitu pola makan tidak seimbang, seperti maraknya konsumsi makanan cepat saji, kudapan kemasan, minuman bersoda, serta gorengan bergula, berlemak, dan berkolesterol tinggi namun minim zat gizi dan serat. Asupan *Ultra-Processed Food (UPF)* turut memberikan kontribusi terhadap kenaikan angka obesitas pada anak sekolah dasar. *Ultra-Processed Food (UPF)* merupakan produk makanan ultra-proses yang umumnya tinggi gula, garam, lemak jenuh, dan bahan tambahan pangan, tetapi rendah serat serta gizi alami (Marti *et al.*, 2021). Jenis *UPF* yang sering dikonsumsi anak sekolah meliputi *snack* kemasan, mi instan, *nugget*, sosis, dan minuman berpemanis. Tingginya konsumsi *UPF* berisiko meningkatkan asupan energi yang memicu akumulasi lemak tubuh serta mendorong timbulnya obesitas anak. Kebiasaan makan seperti itu memicu penumpukan jaringan lemak tubuh serta peningkatan berat badan. Gaya hidup modern yang dominan

sedentary memegang peranan besar dalam menurunkan intensitas aktivitas fisik (Masruroh *et al.*, 2025). Keadaan lingkungan dan ekonomi memengaruhi munculnya pola konsumsi tidak seimbang. Ketersediaan makanan cepat saji, jajanan kaya gula dan lemak, serta keterbatasan akses pangan sehat membuat anak mudah mengonsumsi hidangan tinggi kalori tetapi miskin gizi. Tekanan teman sebaya, promosi iklan makanan, serta pola kebiasaan dalam keluarga turut membentuk kebiasaan konsumsi yang kurang sehat (Wang *et al.*, 2021). Kemudahan mendapatkan makanan cepat saji beserta besarnya nominal uang saku anak memperbesar peluang konsumsi berlebih yang berujung pada terjadinya obesitas pada anak (Yahya & Kurniasari, 2025).

Rendahnya tingkat pengetahuan mengenai gizi seimbang dapat memicu obesitas karena anak belum sanggup membedakan lemak baik dan jahat serta belum memahami kecukupan energi harian. Pernyataan ini berkesesuaian dengan hasil studi yang memperlihatkan bahwa 61% anak memiliki skor pengetahuan gizi seimbang $\leq$ median, sedangkan 39% anak memperoleh skor pengetahuan gizi seimbang $\geq$ median (Jannah & Kusumaningrum, 2021). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas murid sekolah dasar belum memahami konsep Pedoman Gizi Seimbang (PGS) secara maksimal. Pedoman Gizi Seimbang (PGS) tidak hanya memuat acuan asupan makanan harian, melainkan mencakup penerapan pola hidup bersih, aktivitas fisik, serta pemantauan berat badan berkala demi mempertahankan berat badan ideal (Kemenkes RI, 2024). Minimnya pemahaman gizi seimbang anak salah satunya berakar dari terbatasnya penerimaan informasi, yang terbukti dari 34% anak belum pernah mendapatkan materi mengenai pedoman gizi seimbang (Jannah & Kusumaningrum, 2021). Keterbatasan pemahaman orang tua yang mencapai 48,6% dalam kategori pengetahuan gizi kurang ikut memengaruhi rendahnya pemahaman serta praktik gizi seimbang pada anak (Namira & Indrawati, 2023). Peningkatan pengetahuan gizi seimbang dapat diupayakan melalui pemanfaatan media edukasi. Penggunaan sarana yang menarik serta selaras dengan karakteristik anak sekolah dasar mempermudah penyampaian materi gizi secara menyenangkan. Kebanyakan media pembelajaran yang dipakai saat ini masih berfokus pada format visual dan audio-visual, seperti poster, *booklet*, brosur,

presentasi, video, dan pamflet (Fadhilah *et al.*, 2022). Instrumen-instrumen tersebut memang terbukti dapat meningkatkan hasil belajar serta partisipasi siswa, namun belum mampu menciptakan keterlibatan interaktif secara langsung antara siswa dan materi (Anggraini & Susanto, 2024). Penggunaan sarana edukasi gizi interaktif berbasis permainan yang mendorong keterlibatan aktif siswa, contohnya media dadu bercerita, masih sangat terbatas pengembangannya (Purnamasari *et al.*, 2023a). Salah satu instrumen interaktif yang potensial diaplikasikan dalam kegiatan edukasi adalah media dadu bercerita.

Dadu bercerita merupakan sarana pembelajaran naratif yang mengombinasikan elemen permainan, visualisasi, dan interaksi sosial guna mengasah daya pikir kreatif serta komunikasi antarpeserta didik (García-Roca *et al.*, 2023). Media dadu bercerita berfungsi sebagai sarana belajar tiga dimensi yang memadukan unsur visual dan kegiatan bermain untuk melatih keterampilan sekaligus memicu partisipasi aktif siswa (Maulidya *et al.*, 2025). Wujud media dadu berupa kubus kecil yang memiliki enam sisi, dengan tiap sisinya memuat gambar yang relevan dengan materi pembelajaran (Kurnia, 2020). Penerapan media dadu bercerita selaras dengan teori *Cone of Experience* dari Edgar Dale yang menerangkan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman langsung, simulasi, demonstrasi, dan praktik aktif mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam dibandingkan proses belajar pasif seperti membaca atau menyimak ceramah. Penggunaan media ini terbukti meningkatkan kemampuan menulis naratif siswa secara signifikan karena membantu menemukan ide, merangsang imajinasi, menumbuhkan motivasi, serta menjadikan suasana belajar menulis lebih interaktif dan menarik. Kehadiran gambar pada permukaan dadu memudahkan siswa dalam merangkai gagasan sehingga tidak mengalami kesulitan sewaktu mulai menulis (Purba *et al.*, 2024). Alat ini mampu mendongkrak kreativitas menulis dalam mata pelajaran Bahasa Indonesia sebab dapat memicu imajinasi, kreativitas, serta kelancaran siswa dalam menyusun cerita secara bebas dan menarik (Suhendar *et al.*, 2024). Permainan berbasis dadu bercerita dinyatakan layak serta efektif dalam meningkatkan keterampilan membaca cerita pada murid kelas 4 SD Negeri 3

Mindahan lantaran penggunaan media berbentuk permainan menjadikan siswa lebih aktif, termotivasi, dan terlibat penuh selama proses belajar (Faradina *et al.*, 2025). Aplikasi media dadu bercerita sejauh ini masih dominan dimanfaatkan untuk pemeliharaan keterampilan bahasa, menulis, dan bercerita, serta belum banyak dikembangkan sebagai sarana edukasi gizi seimbang bagi anak sekolah dasar.

Penelitian terdahulu telah menguji bermacam media edukasi untuk menyampaikan materi gizi seimbang bagi anak sekolah dasar, seperti papan gizi (Purnamasari *et al.*, 2023), *flashcard* (Nuka *et al.*, 2024), komik dan *edutainment card* (Yuningsih & Kurniasari, 2022), serta teka-teki silang (Dzikirillah & Farizha, 2025). Keberadaan beragam media tersebut terbukti efektif menaikkan tingkat pengetahuan gizi seimbang sekaligus menguatkan pemahaman dan daya ingat siswa terhadap materi (Purnamasari *et al.*, 2023b; Nuka *et al.*, 2024; Yuningsih & Kurniasari, 2022; Dzikirillah & Farizha, 2025). Kendati demikian, sebagian besar instrumen tersebut masih bersifat satu arah atau terbatas pada interaksi pasif, sehingga keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran belum optimal (Anggraini & Susanto, 2024). Kajian mengenai penggunaan media dadu bercerita sebagai media edukasi gizi seimbang, terutama pada anak obesitas sekolah dasar, masih sangat minim sehingga efektivitasnya dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang belum dapat dipastikan secara jelas (Faradina *et al.*, 2025). Kebaruan dalam penelitian ini berfokus pada penerapan media dadu bercerita sebagai sarana edukasi gizi seimbang berbasis permainan interaktif bagi anak obesitas sekolah dasar. Sarana ini tidak cuma menyampaikan informasi gizi, melainkan juga menyertakan simulasi, komunikasi, dan keterlibatan aktif siswa dalam proses belajar, sehingga diharapkan sanggup meningkatkan pemahaman gizi seimbang secara lebih optimal daripada media edukasi konvensional (García-Roca *et al.*, 2023; Anggraini & Susanto, 2024). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi menggunakan dadu bercerita terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak obesitas di sekolah dasar.

Studi pendahuluan mengenai prevalensi anak obesitas sekolah dasar di Wilayah Kota Yogyakarta menunjukkan bahwa Kemantren Jetis mencatatkan angka prevalensi paling tinggi dibandingkan seluruh Kemantren lainnya, yakni mencapai 13,7% (Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta, 2024). Besarnya angka prevalensi ini menegaskan bahwa Kemantren Jetis merupakan daerah prioritas yang membutuhkan tindakan promotif dan preventif guna menanggulangi masalah obesitas pada anak sekolah dasar. Karakteristik kawasan perkotaan dengan kemudahan akses menuju makanan cepat saji, jajanan kemasan, serta pola hidup *sedentary* diperkirakan menyumbang porsi besar terhadap maraknya kasus obesitas anak (Sahoo *et al.*, 2021). Merujuk pada data tersebut, kegiatan penelitian akan dilaksanakan di sejumlah sekolah terpilih di kawasan Kemantren Jetis. Penelitian ini memakai parameter Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) pada ambang batas obesitas $> +2$ SD sebagai standar penentuan obesitas pada anak sekolah dasar.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian yaitu:

“Apakah terdapat pengaruh edukasi gizi menggunakan media dadu bercerita terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar dengan obesitas di Kemantren Jetis?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi menggunakan media dadu bercerita terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar dengan obesitas di Kemantren Jetis.

1.3.2 Tujuan khusus

1.3.2.1 Mengetahui karakteristik anak sekolah dasar dengan obesitas di Kemantren Jetis.

1.3.2.2 Menggambarkan tingkat pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar dengan obesitas di Kemantren Jetis sebelum diberikan edukasi gizi

menggunakan media dadu bercerita.

1.3.2.3 Menggambarkan tingkat pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar dengan obesitas di Kemantren Jetis sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media dadu bercerita.

1.3.2.4 Menganalisis pengaruh edukasi gizi menggunakan media dadu bercerita terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar dengan obesitas di Kemantren Jetis.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam penggunaan media dadu bercerita untuk edukasi gizi seimbang pada anak sekolah dasar dengan obesitas.

1.4.2 Manfaat praktis

1.4.2.1 Bagi akademisi:

Menambah referensi dan wawasan dalam bidang ilmu gizi, khususnya mengenai edukasi gizi seimbang menggunakan media dadu bercerita pada anak sekolah dasar dengan obesitas, serta menjadi bahan pembelajaran dalam pengembangan media edukasi gizi yang interaktif.

1.4.2.2 Bagi sekolah dan puskesmas

Memberikan informasi dan alternatif media edukasi gizi yang interaktif yang dapat dimanfaatkan dalam kegiatan edukasi gizi seimbang pada anak sekolah dasar dengan obesitas.

1.4.2.3 Bagi peneliti:

Meningkatkan kemampuan dan keterampilan peneliti untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan pengaruh edukasi gizi menggunakan media dadu bercerita terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar dengan obesitas di Kemantren Jetis.