

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi merupakan salah satu indikator penting dalam mengukur tingkat kesehatan anak. Pemenuhan kebutuhan gizi yang baik berperan dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, kesehatan, serta kemampuan anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Afriyani Rahmawati et al., 2020). Anak usia sekolah membutuhkan asupan gizi yang cukup dan seimbang untuk menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan serta kegiatan belajar di sekolah. Asupan gizi yang baik juga dapat mendukung daya konsentrasi dan kemampuan kognitif anak sehingga dapat menunjang prestasi belajar. Oleh karena itu, anak usia sekolah merupakan salah satu kelompok yang strategis dalam upaya perbaikan gizi masyarakat karena pada tahap ini proses pertumbuhan dan perkembangan anak masih berlangsung secara optimal (Rahayu, 2023).

Secara global, permasalahan gizi kurang pada anak usia sekolah masih menjadi perhatian. Berdasarkan *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2022 sekitar 190 juta anak dan remaja usia 5–19 tahun di dunia mengalami *thinness* atau kurus, yang didefinisikan sebagai indeks massa tubuh menurut umur berada lebih dari 2 standar deviasi di bawah median referensi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah kekurangan gizi masih ditemukan pada kelompok usia sekolah dan remaja secara global (Afriyani Rahmawati et al., 2020).

Permasalahan gizi pada anak usia sekolah masih menjadi perhatian di Indonesia, termasuk di Jawa Tengah. UNICEF Indonesia dan SEAMEO-RECFON melakukan studi mengenai status gizi anak usia sekolah dasar di Jawa Tengah yang melibatkan 798 siswa dan orang tua dari 40 sekolah. Hasil studi menunjukkan bahwa permasalahan gizi pada anak usia sekolah masih memerlukan perhatian, terutama dalam kaitannya dengan pengetahuan, sikap, perilaku makan, dan lingkungan pangan sekolah. Intervensi melalui edukasi gizi

dan penguatan lingkungan pangan sekolah juga menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait gizi seimbang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan gizi pada anak usia sekolah tidak hanya berkaitan dengan ketersediaan makanan, tetapi juga dipengaruhi oleh perilaku dan kebiasaan makan anak (UNICEF Indonesia, 2025).

Pada usia sekolah dasar, anak membutuhkan berbagai zat gizi esensial seperti protein, zat besi, kalsium, serta vitamin dan mineral untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Protein berperan dalam pembentukan dan perbaikan jaringan tubuh, sedangkan zat besi diperlukan dalam pembentukan hemoglobin dan mendukung fungsi kognitif anak. Kalsium dan vitamin D berperan dalam pembentukan serta pemeliharaan tulang dan gigi. Kekurangan asupan zat gizi dalam jangka panjang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak serta meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi pada anak usia sekolah perlu mendapat perhatian dari keluarga, sekolah, maupun tenaga kesehatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2021).

Masalah gizi kurang pada anak usia sekolah masih ditemukan di wilayah Jawa Tengah. Penelitian (Ratnasari et al., 2025) mengenai pola konsumsi pangan dan status gizi pada anak usia sekolah di SD Negeri Pulosari 2 Brebes menunjukkan bahwa dari 26 siswa kelas V usia 10–13 tahun, sebanyak 57,7% mengalami status gizi kurang atau kurus, 38,5% memiliki status gizi normal, dan 3,8% mengalami overweight. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa sebanyak 84,8% siswa terbiasa mengonsumsi jajanan, sedangkan hanya 32,6% siswa yang terbiasa mengonsumsi sayur dan 69,6% yang mengonsumsi buah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi kurang dan pola konsumsi makanan yang belum optimal masih ditemukan pada anak usia sekolah dasar di wilayah Jawa Tengah.

Pemenuhan kebutuhan gizi anak berkaitan erat dengan pola dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi asupan makanan adalah nafsu makan anak. Nafsu makan merupakan dorongan untuk mengonsumsi makanan yang berkaitan dengan kebutuhan energi tubuh serta

dapat terlihat dari ketertarikan anak terhadap makanan dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Nafsu makan yang rendah dapat menyebabkan anak mengonsumsi makanan dalam jumlah yang tidak mencukupi kebutuhan tubuh sehingga pemenuhan zat gizi menjadi tidak optimal. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam waktu yang lama, dapat berkontribusi terhadap masalah pemenuhan nutrisi dan status gizi anak (Ramlah & Ufiyah, 2021; Tomaso, 2021).

Salah satu faktor yang dapat berkaitan dengan rendahnya nafsu makan anak adalah kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan. Anak usia sekolah menghabiskan sebagian waktunya di luar rumah, terutama di lingkungan sekolah, sehingga memiliki kesempatan yang lebih besar untuk membeli dan mengonsumsi jajanan. Konsumsi jajanan secara berlebihan dapat menyebabkan anak merasa kenyang sebelum waktu makan utama sehingga anak menjadi kurang tertarik untuk mengonsumsi makanan utama. Selain itu, anak juga cenderung memilih jenis makanan berdasarkan rasa dan kesukaannya tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya. Kondisi tersebut dapat berdampak pada jumlah dan kualitas asupan makanan anak (Asnaningsih et al., 2024).

Hal tersebut didukung oleh penelitian (Asnaningsih et al., 2024) mengenai konsumsi makanan jajanan dan nafsu makan anak usia 8–12 tahun. Penelitian terhadap 156 anak menunjukkan bahwa 61,5% responden memiliki konsumsi jajanan dalam kategori tinggi, sedangkan 91% responden memiliki nafsu makan dalam kategori kurang. Hasil uji Spearman menunjukkan adanya korelasi antara konsumsi makanan jajanan dengan nafsu makan anak dengan nilai $p=0,006$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa konsumsi makanan jajanan berkaitan dengan masalah nafsu makan pada anak usia sekolah dan menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak.

Fenomena masalah gizi dan nafsu makan tersebut juga ditemukan pada studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Kramat, Kabupaten Tegal. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap seorang anak perempuan usia 8 tahun, diketahui bahwa anak memiliki berat badan 16,25 kg dan tinggi badan 114 cm. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa anak cenderung memilih-

milih makanan dan lebih menyukai jajanan dibandingkan makanan utama. Berdasarkan hasil observasi, anak hanya mampu mengonsumsi sekitar tiga suap dalam sekali makan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya masalah nafsu makan yang menyebabkan jumlah makanan yang dikonsumsi anak relatif sedikit sehingga pemenuhan kebutuhan asupan nutrisi belum optimal. Berdasarkan hasil penilaian status gizi menggunakan standar antropometri anak sesuai usia dan jenis kelamin, anak tersebut memiliki status gizi. Berdasarkan hasil penilaian status gizi menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), anak memiliki IMT sebesar 12,50 kg/m² dengan nilai Z-score sekitar -2,36 SD, sehingga termasuk dalam kategori kurus (*thinness*). Kondisi tersebut menjadi perhatian karena anak usia sekolah membutuhkan asupan zat gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan.

Permasalahan gizi pada anak usia sekolah tidak hanya berkaitan dengan ketersediaan makanan, tetapi juga dipengaruhi oleh pengetahuan dan perilaku anak dalam memilih serta mengonsumsi makanan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukasi yang menarik, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah terapi bermain edukatif. Penelitian melalui permainan QOGISAKI pada 74 siswa sekolah dasar di Makassar menunjukkan bahwa permainan edukatif berbasis pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki perilaku anak dalam pemenuhan nutrisi. Setelah diberikan intervensi, jumlah anak yang sering mengonsumsi sayuran setiap hari meningkat dari 37 menjadi 52 anak, sedangkan konsumsi minuman manis menurun dari 39 menjadi 10 anak. Pengetahuan gizi juga meningkat dari 69,1 menjadi 73,33 poin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan permainan sebagai media edukasi dapat menjadi pendekatan yang menarik dan interaktif dalam memberikan pemahaman mengenai makanan dan gizi serta mendorong perubahan perilaku makan pada anak sekolah dasar. Temuan tersebut menjadi dasar bahwa aktivitas bermain edukatif dapat dikembangkan sebagai salah satu pendekatan untuk meningkatkan ketertarikan anak terhadap makanan sehat (Anggun Kinanti et al., 2019).

Selain terapi bermain edukatif, pemberian *reward* dapat digunakan sebagai bentuk penguatan positif untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan anak selama mengikuti kegiatan. Pemberian penghargaan sederhana setelah anak berhasil mengikuti aktivitas dapat memberikan pengalaman positif dan mendorong anak untuk mempertahankan perilaku yang diharapkan. Dalam penelitian ini, *reward* diberikan sebagai penguatan terhadap keterlibatan anak dalam kegiatan terapi bermain, bukan sebagai imbalan karena anak harus menghabiskan makanan. Dengan demikian, *reward* diharapkan dapat menciptakan suasana yang menyenangkan dan meningkatkan motivasi anak selama mengikuti intervensi (Rahma, 2025).

Kegiatan menggambar makanan sehat yang dikombinasikan dengan pemberian *reward* dipilih karena dapat memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus memperkenalkan berbagai jenis makanan bergizi kepada anak. Melalui kegiatan menggambar sayuran, buah-buahan, sumber protein, dan makanan sehat lainnya, anak dapat mengenali makanan melalui pengalaman visual dan aktivitas kreatif. Pemberian *reward* sederhana seperti stiker atau alat tulis dapat digunakan sebagai penguatan positif terhadap keterlibatan anak selama kegiatan. Pendekatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan ketertarikan anak terhadap makanan sehat dan mendukung peningkatan nafsu makan (Rahma, 2025).

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Lailatul Rizky, 2025) mengenai terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) sebagai upaya peningkatan nafsu makan pada anak dengan masalah defisit nutrisi menunjukkan bahwa terapi bermain dapat digunakan sebagai pendekatan nonfarmakologis dalam mengatasi masalah nafsu makan. Intervensi VEM dilakukan melalui kegiatan mewarnai, diskusi, dan praktik makan sehat untuk mengenalkan manfaat sayuran kepada anak. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan nafsu makan, perubahan perilaku makan, peningkatan penerimaan terhadap sayuran, serta perbaikan status gizi pada responden setelah diberikan intervensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan bermain yang dikombinasikan dengan pengenalan makanan sehat dapat menjadi pendekatan yang menarik untuk meningkatkan

ketertarikan anak terhadap makanan sehat dan mendukung pemenuhan kebutuhan nutrisi. Meskipun penelitian tersebut dilakukan pada anak prasekolah, pendekatan bermain melalui aktivitas visual seperti mewarnai dan pengenalan makanan sehat memiliki relevansi dengan karakteristik anak usia sekolah dasar.

Berdasarkan penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa masalah gizi kurang masih ditemukan pada anak usia sekolah dasar, konsumsi jajanan berkaitan dengan nafsu makan anak, serta permainan edukatif dapat digunakan sebagai media dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan sehat. Penelitian (Ratnasari et al., 2025) menunjukkan adanya masalah gizi kurang dan pola konsumsi makanan pada anak usia sekolah. Penelitian (Asnaningsih et al., 2024) menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi makanan jajanan dengan nafsu makan anak. Sementara itu, penelitian melalui permainan QOGISAKI menunjukkan bahwa permainan edukatif dapat meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki perilaku makan anak. Penelitian terapi bermain VEM juga menunjukkan bahwa aktivitas bermain dapat digunakan untuk meningkatkan penerimaan anak terhadap makanan sehat. Namun, penerapan terapi bermain edukatif melalui kegiatan menggambar makanan sehat yang dikombinasikan dengan pemberian *reward* untuk meningkatkan nafsu makan pada anak usia sekolah dasar dengan kondisi kurus, khususnya pada kasus individual di Desa Kramat Kabupaten Tegal, masih memiliki ruang untuk dikembangkan.

Berdasarkan uraian tersebut, ditemukan adanya masalah pemenuhan asupan makanan pada seorang anak usia sekolah dasar yang ditandai dengan perilaku memilih-milih makanan, kecenderungan menyukai jajanan, serta jumlah makanan yang dikonsumsi relatif sedikit, yaitu sekitar tiga suap dalam sekali makan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan anak. Terapi bermain edukatif melalui kegiatan menggambar makanan sehat yang dikombinasikan dengan pemberian *reward* diharapkan dapat menjadi salah satu pendekatan yang menyenangkan untuk meningkatkan ketertarikan anak terhadap makanan sehat dan meningkatkan nafsu makan (Asnaningsih et al., 2024). Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Implementasi Terapi Bermain

Edukatif (Menggambar Makanan Sehat) dan Pemberian *Reward* (Hadiah) terhadap Peningkatan Nafsu Makan Anak Usia Sekolah Dasar dengan Gizi Kurang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Implementasi Terapi Bermain Edukatif (Menggambar Makanan Sehat) dan Pemberian *Reward* (Hadiah) terhadap Peningkatan Nafsu Makan Anak Usia Sekolah Dasar dengan Gizi Kurang “

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Melakukan Implementasi Terapi Bermain Edukatif (Menggambar Makanan Sehat) dan Pemberian *Reward* (Hadiah) terhadap Peningkatan Nafsu Makan Anak Usia Sekolah Dasar dengan Gizi Kurang

2. Tujuan Khusus

- a. Menjelaskan karakteristik anak gizi kurang menurut jenis kelamin, usia, BB, dan TB.
- b. Mendeskripsikan gambaran pelaksanaan intervensi Terapi Bermain Edukatif (Menggambar dan Mewarnai Makanan Sehat)
- c. Mendeskripsikan nafsu makan anak sebelum dan setelah dilakukan terapi bermain edukatif dan pemberian *reward*.
- d. Menganalisis nafsu makan anak sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi bermain edukatif (menggambar makanan sehat) dan pemberian *reward* (hadiah).
- e. Mampu melaksanakan asuhan keperawatan pada anak sekolah dengan gizi kurang.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Keluarga Memberikan informasi dan keterampilan praktis bagi orang tua dalam mengatasi masalah makan anak di rumah, khususnya melalui cara

yang menyenangkan seperti terapi bermain dan pemberian reward, sehingga status gizi anak dapat meningkat.

2. Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan Menambah referensi mengenai efektivitas intervensi keperawatan keluarga yang berfokus pada modifikasi perilaku anak usia sekolah dengan masalah gizi kurang.
3. Penulis Memperoleh pengalaman nyata dalam memberikan asuhan keperawatan keluarga dan menerapkan intervensi terapi bermain secara langsung untuk mengatasi masalah nutrisi pada anak.