

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja kelak akan menjadi sumber daya manusia yang melanjutkan tongkat estafet pembangunan sehingga perlu dipersiapkan untuk menjadi tenaga yang berdaya kerja tinggi serta produktif. Masa remaja merupakan masa dimana pertumbuhan fisik, mental, dan emosional berubah sangat cepat. Pertumbuhan pada masa remaja menuntut kebutuhan gizi yang seimbang untuk mencapai pertumbuhan yang maksimal. Remaja merupakan kelompok peralihan dari anak-anak ke dewasa dan merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan-perubahan yang ada di lingkungan sekitarnya, khususnya pengaruh pada masalah konsumsi makanan. Adapun kebiasaan remaja terhadap makanan sangat beragam seperti bersifat acuh terhadap makanan, lupa waktu makan karena padatnya aktivitas, Makan berlebih, mengikut tren dengan makanan *fast food* dan sebagainya, tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang mereka butuhkan (Maharibe, 2014)

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pengetahuan tentang pola makan sehat bergizi dan seimbang anak remaja sangat kurang, Hal ini sejalan dengan penelitian (Ghosh et al, 2020) yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa (54,4%) memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang. Penelitian lain menunjukkan hanya 24% siswa dengan pengetahuan gizi seimbang yang termasuk dalam kategori baik (Winarni P, 2015)

Riskesdas tahun 2019 mencatat remaja usia 13 sampai 15 tahun di provinsi Jawa Barat 17,45% pendek, 6,13% kurus, 11,96% gemuk, 4,89% obesitas, (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Jawa Barat, 2019). Pada anak sekolah usia remaja 13-15 tahun, Masalah gizi lebih Berkaitan dengan pola makan berisiko yaitu kebiasaan ngemil, melewatkan waktu makan yang pada umumnya sarapan sehingga meningkatkan frekuensi jajan yang disertai dengan konsumsi tinggi kalori, tinggi gula serta tinggi lemak (Lani, 2017)

Masa remaja merupakan fase pertumbuhan cepat kedua yang terjadi pada tubuh seseorang, sementara fase pertumbuhan tempat pertama terjadi pada usia 2 tahun. perubahan signifikan pada kondisi fisik remaja berpengaruh juga terhadap kondisi psikologis mereka(Sawyer et al., 2012). Secara emosional Mereka mencoba

menyesuaikan diri dengan cara mencari jati dirinya. Pada fase remaja mulai merasakan independensi dalam mengambil keputusan tanpa campur tangan orang tua, membuat orang tua bukan satu-satunya pengaruh dalam hidup remaja, pada masa remaja yang paling berpengaruh adalah teman-teman, guru, artis favorit yang mungkin menjadi sosok panutan remaja dalam memutuskan sesuatu, tidak hanya dalam hal kehidupan tetapi juga dalam hal memilih makanan.

Pengetahuan gizi yang baik tidak berarti bahwa seseorang akan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari (Mayang Sari & Rafiony, 2020) apa lagi keadaan remaja yang mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya karena kurang memiliki pengetahuan pola makan sehat bergizi dan seimbang secara benar, sehingga membuat tidak paham akan kebiasaan makan yang salah. Remaja mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar akan mempengaruhi remaja, secara khusus untuk memilih makanan yang mendukung perkembangannya.

Para orang tua biasanya memperhatikan asupan makanan sehat di rumah agar terjaga dengan baik, Makanan sehat adalah makan yang mengandung zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh dan harus memiliki beberapa syarat, yaitu higienis, bergizi dan berkecukupan walaupun tidak harus mahal dan enak. Makanan berkualitas dan bergizi adalah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan gizi, tidak berlebihan dan tidak kurang. Setiap orang memiliki kebutuhan gizi yang berbeda, tergantung pada usia dan aktivitas (Syafira, 2015), karena pengaruh iklan di media social dan media cetak, bahkan public figure berlomba-lomba memberikan kiat-kiat mengatur pola makan dan tidak sedikit remaja yang melakukannya, namun informasi pola makan sehat bergizi dan seimbang yang diberikan belum tentu benar dan dapat diaplikasikan pada setiap orang. Oleh karena itu fungsi pendidikan pola makan sehat bergizi dan seimbang sangat penting, pengetahuan yang baik diharapkan menjadi bekal mereka untuk melakukan praktek gizi dan kesehatan yang baik.

Banyak faktor yang mempengaruhi praktik gizi seimbang antara lain, jenis kelamin, usia, status sosial ekonomi, tempat tinggal, kebiasaan, keluarga, pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang (Arisman, 2004). Program pengetahuan pola makan sehat bergizi dan seimbang berbasis sekolah dapat memanfaatkan tekanan teman sebaya dalam mengontrol perilaku makan (Rubai et al., 2018). Remaja dengan bekal pengetahuan gizi yang baik dapat membantu menyadarkan mereka dan memberikan

pemahaman bahwa konsumsi makanan sehari-hari berhubungan erat dengan kesehatan dan proses tumbuh kembangnya. Pendapat ini diperkuat oleh Sulistyoningsih dengan pernyataan bahwa pengetahuan gizi merupakan dasar penguasaan remaja mengenai makanan bergizi seimbang, dimana pada remaja pada usia ini membutuhkan asupan zat-zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan remaja agar dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Sulistyoningsih, 2011).

Peraturan Menteri Kesehatan no.41 tahun 2014, Bab V Tentang komunikasi informasi dan edukasi gizi seimbang menjelaskan tentang metode penyampaian pesan gizi seimbang dalam berbagai cara. dikatakan bahwa pesan gizi seimbang dapat disampaikan secara langsung melalui media sosial, melalui lomba dan adanya duta gizi serta dapat disampaikan secara tidak langsung melalui pelatihan, pendidikan berjenjang dan diskusi kelompok terpusat (Kementerian Kesehatan, 2014). Dengan sasaran anak sekolah pendekatan formal pola makan sehat, bergizi, seimbang, kementerian kesehatan melalui PMK no.41 tahun 2014 menganjurkan untuk dimasukkan dalam pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam serta Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Kementerian Kesehatan, 2014). Tujuan dari memasukkan pola makan sehat, bergizi, seimbang dalam mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah meningkatkan peran aktif sektor pendidikan dalam melakukan sosialisasi pola makan sehat bergizi dan seimbang bagi remaja.

Pembelajaran pola makan sehat bergizi seimbang juga diterapkan di SMP Negeri 15 Depok dalam mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan (PJOK), jumlah seluruh siswa di SMP Negeri 15 Depok adalah: kelas 7= 288 siswa, kelas 8=288 Siswa dan kelas 9=324 jadi total seluruh siswa di SMP Negeri 15 Depok adalah: 900 siswa, siswa siswi SMP Negeri 15 Depok sangat beragam dari latar belakang keluarga, pekerjaan dan status ekonomi. Secara umum, permasalahan gizi anak di SMP Negeri 15 Depok adalah asupan makanan bergizi yang rendah dan asupan camilan tidak sehat yang terlalu banyak.

Permasalahan yang dihadapi oleh anak usia sekolah antara lain kekurangan zat gizi makro, kekurangan zat gizi mikro, dan malnutrisi. Kekurangan zat gizi makro mempengaruhi konsentrasi dan partisipasi anak di kegiatan sekolah. Kekurangan zat gizi makro kebanyakan disebabkan karena melewatkan makan sarapan atau makan terlalu sedikit. Akibatnya perut terasa kosong dan merasa kelaparan di sekolah. Kekurangan zat

gizi mikro juga mempengaruhi performa anak di sekolah. Zat gizi mikro yang sering tidak terpenuhi antara zat besi (anemia). Anemia dapat mengakibatkan keletihan dan kurangnya perhatian anak saat pembelajaran. Kecukupan asupan zat gizi (terutama membiasakan sarapan) berkaitan dengan pencapaian akademik yang lebih tinggi (UNICEF, 2019)

Otak berkembang dengan sangat baik selama prenatal dan awal pasca kelahiran. masa kelahiran, yang dianggap paling rentan dalam paparan lingkungan berkaitan erat dengan fungsi kognitif sebagai bagian penting dari kesadaran dalam pembelajaran dan prestasi sekolah seperti ingatan dan perhatian yang bekerja berkembang melintasi masa kanak-kanak dan remaja (Dadvand et al., 2015). Salah satu cara untuk menilai perkembangan kognitif anak pada masa remaja ini adalah dengan tes intelegensi individual (tes IQ), Intelegensi didefinisikan sebagai bentuk kemampuan seseorang dalam memperoleh pengetahuan, mempelajari dan memahami, mengaplikasikan pengetahuan memecahkan masalah, serta berfikir abstrak (Sari, 2010). Kecerdasan erat kaitannya dengan kemampuan kognitif individu seperti berpikir, mengingat, membaca, pembelajaran, pemecahan masalah dan penggunaan Bahasa. Kecerdasan dapat diukur dengan menggunakan alat psikometri yang biasa disebut sebagai tes IQ (Wasserman, 2012).

Salah satu cara yang sering digunakan untuk menyatakan tinggi rendahnya tingkat intelegensi adalah menerjemahkan hasil tes intelegensi ke dalam angka yang dapat menjadi petunjuk mengenai kedudukan tingkat kecerdasan seseorang bila dibandingkan secara relatif terhadap suatu norma. Secara tradisional, angka normatif dari hasil tes intelegensi dinyatakan dalam bentuk rasio (quotient) dan dinamai IQ (intelligence quotient) (Arifin, 2008).

Tingkat kecerdasan atau intelegensi (IQ) seorang individu menentukan tingkat pengetahuan individu dalam mempelajari suatu materi belajar. Semakin tinggi kemampuan intelegensi individu tersebut maka semakin besar peluangnya untuk mendapatkan pengetahuan dibidang akademis. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan intelegensi seorang individu maka semakin kecil peluang untuk mendapatkan pengetahuan dibidang akademis. Seseorang yang mempunyai tingkat intelegensi yang lebih tinggi, akan memiliki pengetahuan yang lebih baik, lebih mampu mengikuti materi yang diajarkan dan cenderung mendapatkan keberhasilan kerja yang lebih besar.

Menurut (Binet, 1905; Zeidner, 1995; Zenderland, 1998) dalam (Pratama, 2015) Kecerdasan berperan pada kemampuan peserta didik untuk menyerap informasi atau pengetahuan baru dan menjadikannya sebagai dasar untuk mengolah masalah serta upaya penyelesaiannya. Pada anak usia remaja, sudah mampu memberikan reaksi terhadap rangsangan intelektual yang diberikan, atau melaksanakan tugas-tugas belajar yang menuntut kemampuan intelektualnya (Marinda, 2020). *Intelligence quotient* (IQ) yang dimiliki seorang anak pada masa ini sudah cukup untuk menjadi dasar diberikannya berbagai keterampilan atau pengetahuan yang dapat mengembangkan pola pikir dan daya nalarnya. Sehingga diharapkan dengan rangsangan intelektual yang tepat, seorang anak akan memiliki pengetahuan pola makan sehat, bergizi, seimbang yang baik.

Pembelajaran merupakan suatu interaksi pendidikan yang terjadi dengan sengaja dalam pencapaian tujuan tertentu (Sulaiman, 2014). Pencapaian tujuan tersebut kadang kala sering terhambat karena disebabkan kurang kreatif dalam pengelolaan pengajaran dan terjadi kebosanan dalam belajar. Keberhasilan pembelajaran sangat ditentukan pada model pembelajaran yang didesain oleh guru. Menurut Joice&Wells dalam (Aulia et al., 2017) Model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan pembelajaran yang disusun secara sistematis untuk mencapai tujuan belajar yang menyangkut sintaksis, sistem sosial, prinsip reaksi dan sistem pendukung, model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas.

Banyak model pembelajaran yang dapat dilakukan oleh guru dalam rangka meningkatkan pengetahuan peserta didiknya, model pembelajaran yang tepat sesuai dengan kondisi peserta didiknya, akan menjadikan peserta didik menjadi lebih mudah menerima materi yang disampaikan oleh guru (Lahir et al., 2017). Model pembelajaran yang ada sangat banyak sekali, namun dalam penelitian ini hanya akan menggunakan 2 model pembelajaran, yaitu model pembelajaran kooperatif learning tipe jigsaw dan model pembelajaran inquiry terbimbing. Strategi pembelajaran kooperatif learning adalah suatu pembelajaran yang mengutamakan adanya kerjasama antar peserta didik dalam kelompok adalah rangkaian kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh peserta didik dalam kelompok-kelompok tertentu, dimana peserta didik belajar bersama, saling menyumbangkan pikiran dan bertanggungjawab terhadap pencapaian hasil pembelajaran (Funay, 2020).

Menurut Suprijono, 2016 dalam (Supriyanto, 2020) mengemukakan bahwa model kooperatif memiliki arti penting belajar secara kelompok. Kelompok itu dapat terdiri dari dua orang saja, tetapi juga dapat terdiri dari lebih atau banyak orang, anggota kelompok bekerja sama saling membantu mengonstruksi konsep dan menyelesaikan persoalan secara bersama-sama. Pembelajaran kooperatif tidak sama dengan sekedar belajar dalam kelompok ada unsur-unsur dalam pembelajaran kooperatif yang membedakannya dengan pembagian kelompok yang dilakukan dengan asal-asalan. Pelaksanaan prosedur model pembelajaran kooperatif dengan benar akan memungkinkan guru mengelola kelas lebih efektif model pembelajaran kooperatif akan dapat menumbuhkan pembelajaran efektif yang bercirikan: (1) memudahkan peserta didik belajar sesuatu yang bermanfaat seperti fakta, keterampilan, nilai, kosep, dan bagaimana hidup serasi dengan sesama; (2) pengetahuan nilai, dan keterampilan, diakui oleh mereka yang kompeten menilai.

Model pembelajaran kooperatif learning akan membekali kemandirian, kreatif serta keterlibatan langsung peserta didik dalam proses pembelajaran memberikan perangsang peserta didik agar mereka mau terlibat aktif dalam proses pembelajaran.

Jigsaw adalah tipe pembelajaran kooperatif yang dikembangkan oleh Elliot Aronson's. Model pembelajaran ini didesain untuk meningkatkan rasa tanggung jawab peserta didik terhadap pembelajarannya sendiri dan juga pembelajaran orang lain (Pastika, 2016). Peserta didik tidak hanya mempelajari materi yang diberikan, tetapi mereka juga harus siap memberikan dan mengajarkan materi tersebut kepada kelompoknya.

Model pembelajaran inkuiri terbimbing (guided inquiry) merupakan suatu model pengajaran yang menekankan pada proses penemuan konsep dan hubungan antar konsep dimana peserta didik merancang sendiri prosedur percobaan sehingga peran peserta didik lebih dominan, sedangkan guru membimbing peserta didik kearah yang tepat dan benar (Sukma, Laili Komariyah, 2015). Menurut Dewi, 2013 dalam (Cahyadi et al., 2021), model pembelajaran inkuiri terbimbing menekankan pada proses penemuan sebuah konsep sehingga muncul sikap ilmiah pada diri siswa dan dapat dirancang penggunaannya oleh guru menurut tingkat perkembangan intelektual siswa. Guru membantu peserta didik untuk mengembangkan penguasaan konsep dan kemampuan berpikir kritisnya salah satu pemikiran tingkat tinggi yang harus dimiliki siswa adalah proses berpikir kritis karna siswa akan melatih untuk menganalisis dan memecahkan

masalah sehingga peserta didik menjadi aktif dan pembelajaran menjadi berpusat pada peserta didik, apa yang diperoleh siswa sebagian besar didasarkan pada hasil usaha siswa sendiri atas dasar pengetahuan yang dimiliki siswa.

Model inkuiri terbimbing dengan permasalahan dan metode bersumber dari guru, yang solusinya diselesaikan oleh peserta didik merupakan model inkuiri yang akan digunakan dalam penelitian ini, namun bukan berarti bahwa guru yang memegang penuh atas permasalahan dan metode, dalam hal ini guru hanya memberikan bimbingan penuh kepada peserta didik agar mudah dalam merumuskan permasalahan yang menuju topik pembelajaran sehingga peserta didik dapat menentukan solusinya sendiri atas permasalahan yang dibahas.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti bermaksud ingin mengetahui peningkatan pengetahuan peserta didik yang memiliki IQ tinggi dan IQ rendah tentang pola makan sehat bergizi seimbang dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif learning type jigsaw dan model pembelajaran Inquiry terbimbing. Oleh sebab itu peneliti menarik judul dalam penelitian ini “Efektifitas Model Pembelajaran dan IQ Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pola Makan Sehat Pada Siswa Kelas VII SMPN 15 Depok”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut yang telah diuraikan, maka identifikasi masalah yang ditemukan di lapangan adalah sebagai berikut:

1. Pertumbuhan pada masa remaja menuntut kebutuhan gizi yang seimbang untuk mencapai pertumbuhan yang maksimal.
2. Konsumsi pola makan dan kebiasaan remaja yang acuh terhadap makanan, lupa waktu makan karena padatnya aktivitas, Makan berlebihan, mengikut tren dengan makanan *fast food*
3. Peserta didik masih belum merasa tertarik dengan materi pembelajaran pola makan sehat bergizi dan seimbang
4. Model pembelajaran kooperatif learning type Jigsaw dan Inquiry terbimbing dapat mempengaruhi peningkatan pengetahuan pola makan sehat bergizi dan seimbang.
5. Model pembelajaran kooperatif learning type Jigsaw dan Inquiry terbimbing yang diterapkan dalam proses pembelajaran berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan pola makan sehat bergizi dan seimbang

6. Penerapan model pembelajaran kooperatif learning learning type Jigsaw dan Inquiry terbimbing serta IQ berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan pola makan sehat bergizi dan seimbang.
7. Apakah terdapat perbedaan model pembelajaran kooperatif learning type Jigsaw dan Inquiry terbimbing terhadap peningkatan pengetahuan pola makan sehat bergizi dan seimbang?
8. Bagaimana interaksi antara model pembelajaran kooperatif learning type jigsaw dan IQ terhadap peningkatan pengetahuan pola makan sehat bergizi dan seimbang?
9. Bagaimana interaksi antara model pembelajaran Inquiry terbimbing dan IQ terhadap peningkatan pengetahuan pola makan sehat bergizi dan seimbang?
10. Apakah terdapat perbedaan IQ tinggi dan IQ rendah terhadap peningkatan pengetahuan pola makan sehat bergizi dan seimbang?
11. Apakah IQ tinggi dapat meningkat pengetahuan pola makan sehat bergizi dan seimbang?
12. Apakah IQ rendah berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan pola makan sehat bergizi dan seimbang?

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan penelitian merupakan sebuah usaha untuk menetapkan fokus pada variabel yang akan diteliti berdasarkan latar belakang masalah. Peneliti melakukan pembatasan penelitian pada Efektifitas model pembelajaran dan IQ terhadap peningkatan pengetahuan pola makan sehat bergizi dan seimbang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan pola makan sehat bergizi dan seimbang antara model pembelajaran kooperatif learning type Jigsaw dan model pembelajaran Inquiry terbimbing?
2. Apakah terdapat interaksi antara model pembelajaran dan IQ terhadap peningkatan pengetahuan pola makan sehat bergizi dan seimbang?

3. Apakah terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan pola makan sehat bergizi dan seimbang antara model pembelajaran kooperatif learning type jigsaw IQ tinggi dengan model pembelajaran Inquiry terbimbing IQ tinggi?
4. Apakah terdapat perbedaan Peningkatan pengetahuan pola makan sehat bergizi dan seimbang antara model pembelajaran kooperatif learning type jigsaw IQ rendah dengan model pembelajaran Inquiry terbimbing IQ rendah?

E. Kegunaan penelitian

Setelah penelitian ini selesai, hasilnya diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait. Adapun pihak-pihak tersebut, diantaranya:

1. Bagi peneliti, menjawab permasalahan dalam penelitian dan dapat menambah pengalaman langsung dalam mengkaji serta dapat dijadikan sebagai acuan bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan pendidikan olahraga terutama dalam peningkatan pengetahuan pola makan sehat, bergizi dan seimbang bagi remaja
2. Lembaga akademik
 - a. Kampus,
 - 1) Khusus untuk jurusan pendidikan olahraga, penelitian ini diharapkan dapat menambah wacana olahraga dari salah satu kajian tesis ilmu pengetahuan dan pengalaman tentang adanya pengetahuan pola makan sehat bergizi dan seimbang dan pemilihan model pembelajaran kooperatif learning dan Inquiry terbimbing untuk mengajar.
 - 2) Dapat menjadi referensi studi pustaka untuk penelitian Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan hasil penelitian dapat memperluas wawasan pemikiran dan dijadikan acuan dalam mengajar.
 - b. Sekolah, dengan adanya penelitian mengenai model pembelajaran dapat dijadikan salah satu pilihan atau masukan untuk membatu proses mengajar baik untuk meningkatkan hasil belajar materi pola makan sehat bergizi dan seimbang atau materi olahraga lainnya yang sistematis dan dapat dijadikan bahan pembelajaran sebagai kajian muatan lokal atau pengembangan diri untuk referensi kurikulum 2013.

F. State Of the Art

Peneliti akan melaksanakan penelitian dengan menguji coba efektifitas model pembelajaran kooperatif learning dan IQ terhadap peningkatan pengetahuan pola makan sehat bergizi dan seimbang menggunakan metode eksperimen *design treatment by level 2x2*.

Tabel 1.1 state of the art

Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Metode Penelitian
2020	Gea, Aprilyani (2020), Jurnal Health social science	<i>Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Pola Makan Gizi Seimbang Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Tindakan Ibu Anak PAUD Yang Stunting di Desa Sekip Kec.Lubuk Pakam</i>
2009	Muhamad Asrar, Hamam Hadi, Dradjat Boediman (2009), Jurnal Gizi Klinik Indonesia. Vol.6 no.2	Pola asuh, pola makan, asupan zat gizi dan hubungannya dengan status gizi anak balita masyarakat Suku Nuaulu di Kecamatan Amahai Kabupaten Maluku Tengah Provinsi Maluku
2016	Rita Purnamasari (2016), Universitas Pasudan	<i>Penggunaan Model Pembelajaran Inquiry Terbimbing dengan Media Gambar Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa dalam Sikap Rasa Ingin Tahu Pada Pembelajaran Tematik</i>
2021	Ni Made Ayu, Suryaningsih, Christiani Endah Poerwati (2021). Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. Vol.5 no.2	Pengaruh Penerapan Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw terhadap Perilaku Kesehatan dan Keselamatan Anak