

BAB I

LATAR BELAKANG

1.1 Latar Belakang

Gizi berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Nutrisi yang cukup diperlukan oleh tubuh, terutama dalam proses tumbuh kembang fisik, perkembangan sistem saraf dan otak, serta peningkatan tingkat kecerdasan anak. Kecukupan asupan gizi merupakan elemen penting dalam mendukung proses tumbuh kembang agar berlangsung optimal sesuai dengan potensi biologis yang dimiliki anak. Pertumbuhan ditandai oleh perubahan fisik yang tercermin melalui peningkatan ukuran serta struktur tubuh, sedangkan perkembangan menggambarkan kemajuan fungsi tubuh yang terus berkembang menjadi lebih kompleks (Mayar dan Astuti, 2021).

Anak usia dini, yang mencakup rentang usia sejak lahir hingga enam tahun, merupakan periode emas dalam pembentukan karakter, kepribadian, dan kecerdasan (Sujiono, 2009). Pada fase ini, stimulasi perkembangan otak sangat bergantung pada perhatian terhadap kesehatan anak, pemenuhan gizi yang cukup, serta layanan pendidikan yang sesuai. Pada rentang usia 2–5 tahun, anak sudah mampu mengonsumsi berbagai jenis makanan. Namun, pemilihan pola makan dan ragam hidangan tetap harus diperhatikan oleh orang tua agar asupan nutrisi harian anak terpenuhi sesuai dengan standar Angka Kecukupan Gizi (AKG) (Suryana dkk., 2022). Menurut Sufyan dkk., (2020), masalah kesehatan gizi pada anak umumnya disebabkan oleh tidak terpenuhinya zat gizi yang dibutuhkan, yang sangat berkaitan dengan pola makan. Terlebih saat ini, makanan cepat saji yang mengandung berbagai bahan tambahan semakin mudah diakses dan dapat berdampak buruk bagi kesehatan bila dikonsumsi terus-menerus dalam jangka panjang (Santrock, 2007). Oleh karena itu, pendidikan gizi sejak usia dini menjadi hal yang krusial guna menumbuhkan kebiasaan makan yang sehat dan memastikan proses pertumbuhan serta perkembangan anak berlangsung secara optimal.

Menurut Notoatmodjo (2018), pendidikan atau edukasi merupakan usaha yang disengaja dan terencana untuk membimbing perilaku individu, masyarakat, maupun organisasi agar sejalan dengan tujuan pendidikan. Dalam konteks ini,

edukasi gizi berperan penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi dalam kehidupan. Secara sederhana, edukasi gizi dapat dipahami sebagai proses pembelajaran yang tidak hanya memberikan pengetahuan tentang gizi, tetapi juga membantu individu memahami cara memilih makanan bergizi dan manfaatnya bagi kesehatan serta kehidupan sehari-hari. Pengenalan gizi seimbang pada anak usia dini bertujuan agar mereka memahami pentingnya gizi bagi tubuh. Upaya ini menjadi signifikan karena anak memerlukan berbagai zat gizi dari aneka jenis makanan untuk mendukung proses pertumbuhan serta menjaga kesehatan tubuhnya (Suryana dkk., 2022). Pedoman Tumpeng Gizi Seimbang dari Kementerian Kesehatan RI (2014), menjadi acuan penting dalam pengenalan konsep ini, yang mencakup empat lapisan utama, yaitu makanan pokok sebagai sumber karbohidrat, buah dan sayur, protein hewani dan nabati, serta pedoman konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL). Pedoman ini juga menekankan perilaku hidup sehat, seperti konsumsi air putih yang cukup, menjaga berat badan ideal, serta melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Meskipun pedoman yang jelas telah tersedia, tantangan utama yang dihadapi adalah bagaimana menyajikan materi secara menarik dan mudah dipahami anak. Berdasarkan hasil survei di tiga lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), ditemukan beberapa tantangan signifikan dalam proses pengenalan gizi seimbang seperti belum efektifnya dalam memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi anak-anak. Hasil kuesioner terhadap pola konsumsi anak usia dini pada kalangan orang tua murid salah satu PAUD di Malaka Jaya, Jakarta Timur yang memiliki anak berusia 4-6 tahun menunjukkan bahwa 65% anak makan tiga kali sehari, dan 80% anak lebih sering mengonsumsi makanan yang dimasak di rumah, menunjukkan pola konsumsi yang cukup terkendali. Namun, terdapat beberapa masalah gizi, seperti 45% anak sulit mengonsumsi sayur dan buah secara rutin. Sebagian besar anak, yaitu 75%, cenderung mengonsumsi camilan manis seperti biskuit, coklat, dan kue setiap hari. Selain itu, 30% anak memiliki preferensi terhadap makanan cepat saji seperti *nugget*, sosis, atau piza. Walaupun demikian, mayoritas orang tua, sebanyak 95%, telah mengenalkan konsep makan sehat kepada anak mereka. Data dari Posyandu di wilayah yang sama menunjukkan permasalahan gizi pada anak usia 3-6 tahun. Dari 26 anak, 19,2% mengalami gizi

kurang, 7,7% gizi buruk, 11,5% risiko gizi lebih, 15,4% gizi lebih, dan 11,5% obesitas. Hanya 34,6% yang memiliki gizi baik. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi tentang gizi seimbang perlu diperkuat untuk mengenalkan anak tentang makanan sehat dan mengonsumsinya.

Beberapa penelitian terdahulu mendukung efektivitas pendekatan edukatif dalam meningkatkan pemahaman gizi. Penelitian yang dilakukan oleh Ismiarti dkk., (2024), di SDN 17 Gunung menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi berbasis Tumpeng Gizi Seimbang dapat efektif meningkatkan pemahaman anak mengenai pentingnya gizi seimbang. Selain itu, penelitian yang dilakukan Laraeni dkk., (2024), juga mengungkapkan bahwa edukasi gizi seimbang pada orang tua memiliki dampak positif terhadap pengetahuan dan sikap pemberian makanan bergizi pada anak, yang mendukung penerapan pola konsumsi sehat di rumah. Dengan demikian, penerapan Tumpeng Gizi Seimbang secara menyeluruh dapat mendukung upaya peningkatan konsumsi makanan bergizi pada anak usia dini.

Namun, implementasi di lapangan masih menghadapi kendala signifikan. Pada pelaksanaannya di BKB PAUD Tunas Beringin, media pembelajaran dinilai kurang interaktif, sehingga anak-anak hanya mampu mengenali dan membedakan makanan bergizi tanpa memahami fungsi dan manfaatnya secara mendalam. Pelaksanaan di PAUD Sejati, media yang ada kurang bervariasi dan tidak melibatkan anak secara aktif, sehingga pengalaman belajar yang diperoleh cenderung terbatas. Sementara itu, di PAUD Ceria Indah, media pembelajaran dianggap kurang konkret, yang menyebabkan anak-anak kesulitan memahami pentingnya gizi seimbang secara menyeluruh. Hambatan tersebut mengindikasikan bahwa media pembelajaran yang tersedia belum sepenuhnya efektif dalam menarik minat maupun menjaga perhatian anak.

Rendahnya minat peserta didik terhadap media pembelajaran sering ditemui di berbagai lembaga pendidikan. Media yang kurang optimal, seperti jumlah dan kualitas yang terbatas, serta media yang sulit diakses, turut menjadi kendala. Ketidaktertarikan ini terlihat dari sikap acuh dan kurang bersemangat peserta didik saat menggunakan media pembelajaran tertentu (Nursafitri dkk., 2021). Kondisi ini menunjukkan perlunya inovasi pengembangan media yang mampu menarik minat peserta didik sekaligus meningkatkan efektivitas proses pembelajaran. Oleh karena

itu, diharapkan pengembangan media yang lebih interaktif, variatif, dan menyenangkan dapat diterapkan untuk meningkatkan keterlibatan anak-anak. Pengembangan media yang menarik diharapkan mampu meningkatkan keterlibatan anak, memudahkan pemahaman konsep gizi seimbang, serta mendorong kebiasaan makan bergizi, sekaligus memberi ruang bagi anak untuk aktif, berimajinasi, dan mendapatkan pengalaman belajar yang bermakna.

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi kendala tersebut ialah merancang media pembelajaran berbasis permainan edukatif. Media edukasi merupakan bagian dari revolusi media pembelajaran, dengan menggabungkan elemen teknologi, desain kreatif, dan strategi pedagogis, media edukasi menawarkan cara belajar yang lebih menarik dan efektif bagi berbagai kelompok usia, baik anak-anak maupun orang dewasa (Andria dkk., 2025). Pemanfaatan media berbasis permainan edukatif dapat membuat proses pembelajaran lebih menarik dan bermakna, terutama bagi anak usia dini yang pada dasarnya belajar melalui kegiatan bermain. Media pembelajaran pada tahap ini memegang peran penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif serta memberikan umpan balik yang efektif bagi anak (Lailan, 2023). Selain itu, media pembelajaran mendukung perkembangan aspek-aspek anak usia dini karena mereka belajar melalui bermain (Syukuri, 2021). Oleh karena itu, penerapan media pembelajaran berupa permainan edukatif, termasuk model *Role Playing Game* (RPG), menjadi opsi yang sangat sesuai untuk kebutuhan belajar anak usia dini.

RPG memiliki komponen naratif yang kaya serta aktivitas memainkan peran yang memungkinkan pemain merasakan pengalaman sebagai karakter dalam alur cerita. Elemen tersebut yang dapat meningkatkan keterlibatan mereka dalam belajar (Jasson, 2009). Menurut Udjaja dkk., (2019), RPG mampu memberikan pengalaman bermain yang menyenangkan sekaligus mendidik karena melibatkan seni peran, narasi, dan aksi yang menarik. Keunggulan permainan RPG terletak pada kemampuannya menggabungkan unsur bermain dengan proses pembelajaran. Selain mengikuti alur cerita, pemain memperoleh pengetahuan ketika berhasil menuntaskan rangkaian permainan. Hal ini menunjukkan bahwa RPG tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media edukasi yang efektif untuk anak usia dini. Pemilihan media edukasi RPG didukung oleh penelitian yang

dilakukan Rakimahwati dan Roza (2020), permainan interaktif berbasis RPG tidak hanya menarik minat anak usia dini tetapi juga mampu mengembangkan kemampuan psikolinguistik, seperti kemampuan bahasa dan sosial-emosional, serta meningkatkan literasi digital anak. Permainan ini mendorong keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran sehingga penyampaian pengetahuan menjadi lebih efektif dan menyenangkan bagi anak. Dengan demikian, RPG dipilih karena dapat digunakan untuk mengenalkan konsep Tumpeng Gizi Seimbang kepada anak usia dini dengan cara yang menyenangkan sekaligus mendidik.

Efektivitas RPG dalam meningkatkan pemahaman telah dibuktikan dalam berbagai penelitian. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Salsabila dkk., (2024), penggunaan metode RPG menunjukkan penurunan persentase miskonsepsi yang signifikan di kalangan peserta didik. Hal ini membuktikan bahwa metode RPG efektif dalam meningkatkan pemahaman dan meminimalkan miskonsepsi. Penelitian lain oleh Rinaldi dkk., (2023), menunjukkan peningkatan pemahaman peserta didik yang signifikan. Hasil-hasil penelitian tersebut semakin memperkuat bahwa media RPG dapat menjadi solusi inovatif dalam pembelajaran yang tidak hanya menyenangkan, tetapi juga mampu meningkatkan pemahaman anak secara signifikan. Selanjutnya, diperlukan suatu model prosedural dalam mengembangkan media edukasi RPG pada materi Tumpeng Gizi Seimbang.

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengembangkan media edukasi berbasis *Role Playing Game* (RPG). Penelitian Handayani dan Rahayu (2020), menggunakan model 4D (*Define, Design, Develop, Disseminate*) dalam pengembangan media pembelajaran kelas 4 SD berbasis *android* dan memperoleh skor validitas yang sudah layak. Penelitian Widhiasih dan Yunita (2021), melalui penelitian pengembangan permainan interaktif berbasis teknologi untuk anak usia dini menggunakan model 4D telah teruji layak menunjukkan hasil validitas yang baik. Penelitian oleh Aryani dkk., (2023), juga menggunakan model pengembangan 4D untuk mengembangkan media papan flanel untuk mengembangkan kognitif bagi anak usia 5-6 tahun, mendapatkan hasil validasi ahli dan uji yang positif. Berdasarkan keberhasilan penelitian sebelumnya, penelitian ini mengadaptasi model 4D yang terdiri dari tahapan *Define, Design, Development, Disseminate*. Penggunaan model ini dipilih karena keefektifan pendekatan ini dalam

menghasilkan media edukasi yang valid dan layak.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti akan mengembangkan media edukasi menggunakan pendekatan *Role Playing Game* (RPG) berjudul “Pengembangan Media Edukasi *Role Playing Game* (RPG) Tumpeng Gizi Seimbang untuk Anak Usia Dini”. Penelitian ini bertujuan untuk membantu anak usia dini memahami konsep Tumpeng Gizi Seimbang dengan cara yang lebih menarik dan memotivasi mereka untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran melalui media yang interaktif.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi berbagai masalah yang muncul, antara lain:

1. Masalah gizi pada anak usia dini seperti kurang, buruk, risiko lebih, dan obesitas menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih efektif.
2. Kurangnya minat dan keterlibatan anak usia dini dalam memahami konsep gizi seimbang akibat media pembelajaran yang kurang menarik dan interaktif.
3. Lembaga PAUD mengalami keterbatasan media dan alat pembelajaran, menghambat pengenalan gizi secara efektif kepada anak usia dini.
4. Potensi pengembangan media edukasi *Role Playing Game* (RPG) Tumpeng Gizi Seimbang untuk anak usia dini.
5. Kelayakan media edukasi *Role Playing Game* (RPG) Tumpeng Gizi Seimbang untuk anak usia dini.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut maka dibatasi pada pengembangan media edukasi *Role Playing Game* (RPG) Tumpeng Gizi Seimbang yang layak digunakan dalam kegiatan belajar mengajar untuk anak usia dini.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah disebutkan, maka dapat dirumuskan masalah yaitu:

1. Bagaimana mengembangkan media edukasi *Role Playing Game* (RPG) Tumpeng Gizi Seimbang untuk anak usia dini?
2. Bagaimana tingkat kelayakan media edukasi *Role Playing Game* (RPG)

Tumpeng Gizi Seimbang untuk anak usia dini?

1.5 Tujuan Pembelajaran

Berdasarkan perumusan masalah yang telah disebutkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengembangkan media edukasi *Role Playing Game* (RPG) Tumpeng Gizi Seimbang untuk anak usia dini.
2. Mengukur tingkat kelayakan media edukasi *Role Playing Game* (RPG) Tumpeng Gizi Seimbang untuk anak usia dini.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu:

1. Manfaat bagi Program Studi Pendidikan Tata Boga
 - a. Menambah alternatif media edukasi yang inovatif dan interaktif, sehingga pembelajaran tentang gizi seimbang dapat lebih menarik dan bervariasi
 - b. Menjadi referensi untuk mengembangkan media edukasi *Role Playing Game* (RPG) pada materi Tumpeng Gizi Seimbang.
2. Manfaat bagi Peneliti
 - a. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengembangkan media edukasi berbasis teknologi, khususnya dalam bidang gizi seimbang.
3. Manfaat bagi Pendidik
 - a. Memberikan referensi media yang dapat meningkatkan keterlibatan anak dalam aktivitas belajar terkait gizi terutama Tumpeng Gizi Seimbang.
4. Manfaat bagi Anak Usia Dini
 - a. Membantu anak memahami konsep Tumpeng Gizi Seimbang secara menyenangkan melalui media edukasi RPG.
 - b. Meningkatkan minat dan motivasi anak dalam mempelajari pentingnya pola makan sehat dengan pendekatan bermain sambil belajar.
5. Manfaat bagi Pembaca
 - a. Menambah wawasan tentang pengembangan media edukasi berbasis permainan untuk anak usia dini, khususnya dalam bidang gizi.
 - b. Menjadi dasar atau acuan untuk penelitian lebih lanjut mengenai pengembangan media edukasi interaktif berbasis teknologi.