

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Dalam era modern ini, pola makan sehat menjadi aspek krusial dalam menjaga kesejahteraan masyarakat, terutama di kalangan peserta didik di sekolah (Makarskaitè, 2020). Pola makan yang tidak sehat pada remaja merupakan masalah yang semakin meningkat dan perlu ditangani dengan pendekatan yang efektif (Ashoori dkk., 2021). Isu global seperti meningkatnya angka obesitas, kebiasaan memilih makanan yang kurang sehat, serta rendahnya literasi nutrisi semakin menjadi perhatian dalam dunia pendidikan (Asakura dkk., 2021). Dalam masyarakat modern yang cenderung mencari kepraktisan, kebiasaan konsumsi makanan tidak sehat telah menjadi tantangan serius yang berdampak terhadap kesehatan generasi muda (Vettori dkk., 2021).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa meningkatnya kecenderungan remaja dalam memilih makanan yang tidak sehat disebabkan oleh rendahnya kesadaran akan pentingnya literasi nutrisi (Doustmohammadian dkk., 2020). Literasi nutrisi adalah kemampuan seseorang dalam memahami, menilai, dan menggunakan informasi tentang gizi untuk membuat keputusan yang mendukung kesehatan. Hal ini mencakup pemahaman tentang nilai gizi makanan, interpretasi label nutrisi, serta keterampilan dalam memilih makanan yang sehat dan bergizi (Teo dkk., 2021). Literasi nutrisi yang baik sangat penting dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat dan mencegah masalah gizi serta penyakit yang berkaitan dengan pola makan tidak seimbang (Mehri dkk., 2020).

Kurangnya akses terhadap makanan sehat di lingkungan sekolah, terutama di kantin dan warung sekolah, memperparah kondisi ini. Banyak peserta didik lebih memilih jajanan dengan kandungan gula, garam, dan lemak yang tinggi, serta rendah serat (Syawitri dkk., 2022). Pola konsumsi seperti ini dapat menyebabkan dampak negatif terhadap kesehatan, seperti obesitas, diabetes, serta penyakit

kardiovaskular (Bailey dkk., 2019). Oleh karena itu, diperlukan upaya pendidikan yang dapat meningkatkan kesadaran peserta didik tentang pentingnya pola makan sehat.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah dengan menerapkan pembelajaran berbasis proyek dalam materi sistem pencernaan. Pendekatan ini memungkinkan peserta didik untuk aktif mengeksplorasi, memahami, dan menerapkan konsep literasi nutrisi dalam kehidupan sehari-hari (Krajcik, J. S. (2006). Pembelajaran berbasis proyek telah terbukti meningkatkan keterlibatan peserta didik, pemahaman konsep, serta keterampilan berpikir kritis dan kolaboratif (Bell, 2010). Dalam konteks penelitian ini, pembelajaran berbasis proyek dilakukan melalui pembuatan media visual berupa poster kampanye makanan sehat, yang sejalan dengan pendekatan kreatif dalam pendidikan sains (Helle, Tynjälä, & Olkinuora, 2006). Pembuatan poster ini bertujuan untuk meningkatkan literasi nutrisi dan kreativitas peserta didik dalam menyampaikan pesan kesehatan dengan cara yang menarik dan interaktif, sebagaimana dikemukakan oleh (Ahmed., 2019), bahwa media visual dapat menjadi alat efektif dalam memotivasi peserta didik untuk berpikir lebih mendalam tentang suatu konsep.

Kreativitas dalam penelitian ini merujuk pada kemampuan peserta didik dalam mengembangkan ide serta menyajikan informasi nutrisi melalui poster kampanye makanan sehat. Kreativitas merupakan aspek penting dalam pembelajaran, karena memungkinkan peserta didik untuk mengekspresikan pemahaman mereka dengan cara yang orisinal dan bermakna (Runco & Jaeger, 2012). Poster yang dibuat tidak hanya berfungsi sebagai media edukasi bagi peserta didik yang membuatnya, tetapi juga sebagai alat komunikasi untuk meningkatkan kesadaran rekan-rekan sebaya mengenai pentingnya memilih makanan yang sehat dan bergizi. Penggunaan media visual dalam pendidikan terbukti dapat meningkatkan daya tarik dan pemahaman terhadap suatu konsep, terutama dalam konteks literasi kesehatan (Ansar & Rahmah, 2023). Dengan demikian, kreativitas dalam pembuatan poster menjadi bagian penting dari strategi pembelajaran berbasis proyek untuk meningkatkan literasi nutrisi peserta didik. Pendekatan pembelajaran berbasis proyek mendorong

peserta didik untuk menghubungkan pengetahuan dengan pengalaman nyata, sehingga meningkatkan pemahaman konseptual serta keterampilan berpikir kritis dan inovatif (Bell, 2010).

Di MTsN 3 Subang, program "Sarapan Sehat" yang telah dijalankan sejak Juli 2023 belum sepenuhnya berhasil meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai pentingnya nutrisi seimbang. Data dari Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) menunjukkan bahwa dari total 700 peserta didik yang berpartisipasi dalam program ini, hanya 20-30 peserta didik yang memilih menu seimbang dengan komposisi protein, karbohidrat, lemak, sayur, dan buah. Sementara itu, mayoritas peserta didik masih lebih memilih makanan cepat saji, makanan olahan, serta jajanan dengan kandungan tinggi gula, garam, dan lemak. Kebiasaan ini menandakan perlunya strategi pembelajaran yang lebih efektif dalam meningkatkan literasi nutrisi dan kesadaran peserta didik mengenai pola makan sehat.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis proyek yang melibatkan pembuatan media visual, seperti poster, dapat meningkatkan pemahaman peserta didik tentang literasi nutrisi dan kebiasaan makan sehat (Bailey dkk., 2019, Doustmohammadian dkk., 2019). Poster kampanye makanan sehat juga dapat berperan dalam meningkatkan kesadaran kolektif mengenai pentingnya nutrisi seimbang melalui pesan visual yang menarik dan mudah dipahami (Tampubolon dkk., 2009). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menerapkan model pembelajaran berbasis proyek dalam materi sistem pencernaan guna meningkatkan literasi nutrisi dan kreativitas peserta didik melalui pembuatan poster kampanye makanan sehat.

Pembelajaran berbasis proyek melalui pembuatan poster diharapkan dapat membantu peserta didik menginternalisasi konsep literasi nutrisi, meningkatkan kesadaran akan pentingnya memilih makanan yang sehat, serta membangun keterampilan kreatif dalam menyampaikan informasi. Selain itu, penelitian ini juga berupaya mengidentifikasi bagaimana sikap dan respon peserta didik terhadap

pembelajaran berbasis proyek ini, serta dampaknya terhadap pola konsumsi makanan mereka sehari-hari.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana keterlaksanaan model pembelajaran berbasis proyek pada materi sistem pencernaan di MTsN 3 Subang?
2. Bagaimana peningkatan literasi nutrisi peserta didik setelah pembelajaran berbasis proyek pada materi sistem pencernaan di MTsN 3 Subang?
3. Bagaimana kreativitas peserta didik dalam pembuatan poster kampanye literasi nutrisi melalui pembelajaran berbasis proyek pada materi sistem pencernaan di MTsN 3 Subang?
4. Bagaimana sikap peserta didik dalam menentukan makanan yang dikonsumsinya setelah mengikuti pembelajaran berbasis proyek pada materi sistem pencernaan di MTsN 3 Subang?
5. Bagaimana respons peserta didik terhadap pembelajaran berbasis proyek pada materi sistem pencernaan di MTsN 3 Subang?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Mendeskripsikan keterlaksanaan model pembelajaran berbasis proyek pada materi sistem pencernaan di MTsN 3 Subang.
2. Menganalisis peningkatan literasi nutrisi peserta didik setelah pembelajaran berbasis proyek pada materi sistem pencernaan di MTsN 3 Subang.
3. Menganalisis kreativitas peserta didik dalam pembuatan poster kampanye literasi nutrisi melalui pembelajaran berbasis proyek pada materi sistem pencernaan di MTsN 3 Subang.
4. Mendeskripsikan sikap peserta didik dalam menentukan makanan yang dikonsumsinya setelah mengikuti pembelajaran berbasis proyek pada materi sistem pencernaan di MTsN 3 Subang.

5. Mendeskripsikan respons peserta didik terhadap pembelajaran berbasis proyek pada materi sistem pencernaan di MTsN 3 Subang.

#### **D. Manfaat Teoritis dan Praktis Hasil Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

- a. Kontribusi pada Literatur Pendidikan: Penelitian ini dapat menjadi referensi teoritis bagi penelitian selanjutnya dalam bidang desain pembelajaran berbasis proyek dan literasi nutrisi di kalangan peserta didik.
- b. Konsep dan temuan penelitian ini dapat memberikan sumbangan terhadap literatur pendidikan terkait inovasi pembelajaran.
- c. Pengembangan Teori Pembelajaran.
- d. Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori pembelajaran berbasis proyek, terutama dalam konteks meningkatkan pemahaman nutrisi dan kreativitas peserta didik.
- e. Konsep-konsep baru yang dihasilkan dapat menjadi dasar untuk memperkaya teori-teori pembelajaran yang telah ada.

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Untuk Guru:
  - 1) Guru dapat menggunakan temuan penelitian ini sebagai pedoman untuk mengembangkan desain pembelajaran berbasis proyek yang dapat meningkatkan literasi nutrisi dan kreativitas peserta didik.
  - 2) Guru akan mendapatkan wawasan mengenai bagaimana mengintegrasikan pembelajaran berbasis proyek, khususnya pembuatan media visual poster untuk promosi makanan sehat, dalam kurikulum dan mencapai hasil pembelajaran yang lebih inovatif dan efektif.
- b. Untuk Peserta Didik:
  - 1) Peserta didik akan mendapatkan manfaat langsung dari pengembangan literasi nutrisi mereka, meningkatkan pemahaman tentang makanan sehat, dan mengasah kreativitas mereka melalui proyek pembuatan media visual poster untuk promosi makanan sehat.

- 2) Proses pembelajaran yang inovatif ini juga dapat membantu peserta didik mengembangkan keterampilan kritis dan pemecahan masalah.
  - 3) Peserta didik dapat menjaga kesehatan tubuhnya dan mencegah penyakit menurun dan menular untuk generasi selanjutnya karena peserta didik sudah dibekali pengetahuan tentang nutrisi sejak dini.
- c. Untuk Kepala Madrasah:
- 1) Kepala madrasah dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk mendukung penerapan pembelajaran berbasis proyek di sekolah, menciptakan lingkungan pendidikan yang berfokus pada literasi nutrisi dan kreativitas peserta didik.
  - 2) Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan dan reputasi sekolah di mata Masyarakat.
  - 3) Dapat juga dijadikan sebagai promosi sekolah ke lingkungan sekitar karena program unggulan sarapan sehat berhasil meningkatkan literasi nutrisi peserta didik sehingga mencegah stunting untuk alumni yang akan menjadi calon ibu di masa yang akan datang.

#### **E. Kerangka Berfikir**

Hasil studi pendahuluan di MTsN 3 Subang menunjukkan bahwa kebiasaan peserta didik dalam mengonsumsi makanan siap saji dipengaruhi oleh rendahnya literasi nutrisi yang mereka miliki. Upaya promosi dan ajakan untuk mengonsumsi makanan sehat telah dilakukan melalui pembelajaran serta program sarapan sehat, tetapi belum memberikan dampak signifikan terhadap kebiasaan memilih menu makanan dan jajanan sehat di sekolah. Akibatnya, literasi nutrisi peserta didik masih rendah, dan program sarapan sehat seringkali diisi dengan menu yang tidak seimbang. Kondisi ini menunjukkan perlunya usaha yang lebih efektif dan strategis untuk meningkatkan literasi nutrisi melalui pendekatan yang lebih integratif.

Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah mengintegrasikan kebiasaan sarapan sehat menggunakan menu seimbang dengan kegiatan proyek kreatif, seperti pembuatan media visual berupa poster. Pembuatan poster ini bertujuan untuk

mempromosikan makanan sehat kepada peserta didik dan komunitas sekolah. Kegiatan ini memiliki keunggulan dalam menciptakan suasana belajar yang interaktif dan kreatif. Media visual yang menarik dapat merangsang kreativitas peserta didik sehingga mereka lebih termotivasi untuk belajar dan mengembangkan ide-ide baru.

Menurut penelitian (Lagares & Reisenleutner, 2017), media visual seperti poster dan brosur dapat memengaruhi motivasi serta perilaku konsumsi peserta didik. Sebagai contoh, penggunaan poster di Universitas Nottingham terbukti efektif meningkatkan interaksi, kepercayaan diri, dan keterlibatan peserta didik. Dengan demikian, pembuatan poster tidak hanya menjadi alat pembelajaran kreatif, tetapi juga membantu peserta didik mengembangkan keterampilan komunikasi serta manajemen waktu.

Indikator literasi nutrisi yang digunakan dalam penelitian ini mencakup pemahaman tentang nutrisi dan kesehatan, sumber energi dalam makanan, label makanan, kelompok makanan, keterampilan konsumen, pengukuran makanan di rumah (Sarkis dkk., 2022), serta memastikan kehalalan produk (Ovalı & Vatansev, 2024). Indikator ini dipilih karena mencerminkan aspek fundamental dalam literasi nutrisi yang berkontribusi terhadap pemilihan makanan yang lebih sehat dan sesuai dengan kebutuhan gizi peserta didik. Kemampuan memahami dan menerapkan literasi nutrisi diharapkan dapat membentuk kebiasaan konsumsi yang lebih baik, terutama dalam konteks pemilihan jajanan sehat.

Sementara itu, indikator kreativitas dalam pembuatan poster meliputi memiliki ide-ide baru, menerapkan ide secara efektif, menjelaskan ide dengan baik, menghargai perbedaan, menerima masukan, melihat kegagalan sebagai pelajaran, dan bersikap realistis (González-pérez & Ramírez-montoya, 2022). Indikator-indikator ini dipilih karena mencerminkan keterampilan berpikir kreatif yang diperlukan dalam menghasilkan media visual yang efektif untuk mempromosikan makanan sehat. Kreativitas dalam pembuatan poster tidak hanya meningkatkan keterampilan berpikir inovatif, tetapi juga membantu peserta didik dalam

menyampaikan pesan edukatif kepada lingkungan sekolah secara menarik dan persuasif.

Dalam penelitian ini, metode pembelajaran berbasis proyek diterapkan pada kelas eksperimen dan dibandingkan dengan kelas kontrol yang menggunakan model pembelajaran berbasis masalah. Pembelajaran berbasis proyek dipilih karena dapat meningkatkan keterlibatan aktif peserta didik dalam mengonstruksi pengetahuan mereka sendiri melalui proyek nyata, yaitu pembuatan poster makanan sehat. Pembelajaran ini juga mendorong kreativitas serta keterampilan komunikasi.

Di sisi lain, pembelajaran berbasis masalah juga memiliki keunggulan dalam meningkatkan keterampilan berpikir kritis, tetapi lebih berfokus pada pemecahan masalah secara analitis daripada pengembangan produk kreatif. Oleh karena itu, perbandingan kedua model ini bertujuan untuk melihat efektivitas pembelajaran berbasis proyek dalam meningkatkan literasi nutrisi dan kreativitas peserta didik dibandingkan dengan pembelajaran berbasis masalah yang lebih berorientasi pada analisis kasus dan pemecahan masalah secara teoritis.

Keterkaitan Indikator dengan langkah-langkah pembelajaran berbasis proyek terdapat dalam penelitian ini meliputi:

1. Menentukan pertanyaan mendasar, peserta didik diajak untuk mengidentifikasi permasalahan terkait literasi nutrisi dan kebiasaan memilih jajanan sehat. Proses ini membantu mereka menggali informasi dan memahami pentingnya nutrisi dalam kehidupan sehari-hari.
2. Merancang dan merencanakan produk, peserta didik menyusun rencana untuk membuat poster yang efektif dalam mempromosikan makanan sehat. Tahap ini menumbuhkan kreativitas dan keterampilan berpikir kritis dalam menentukan konsep visual serta pesan yang akan disampaikan.
3. Menyusun jadwal aktivitas, peserta didik mengatur waktu dan sumber daya yang dibutuhkan dalam menyelesaikan proyek. Tahap ini melatih keterampilan manajemen waktu dan tanggung jawab.



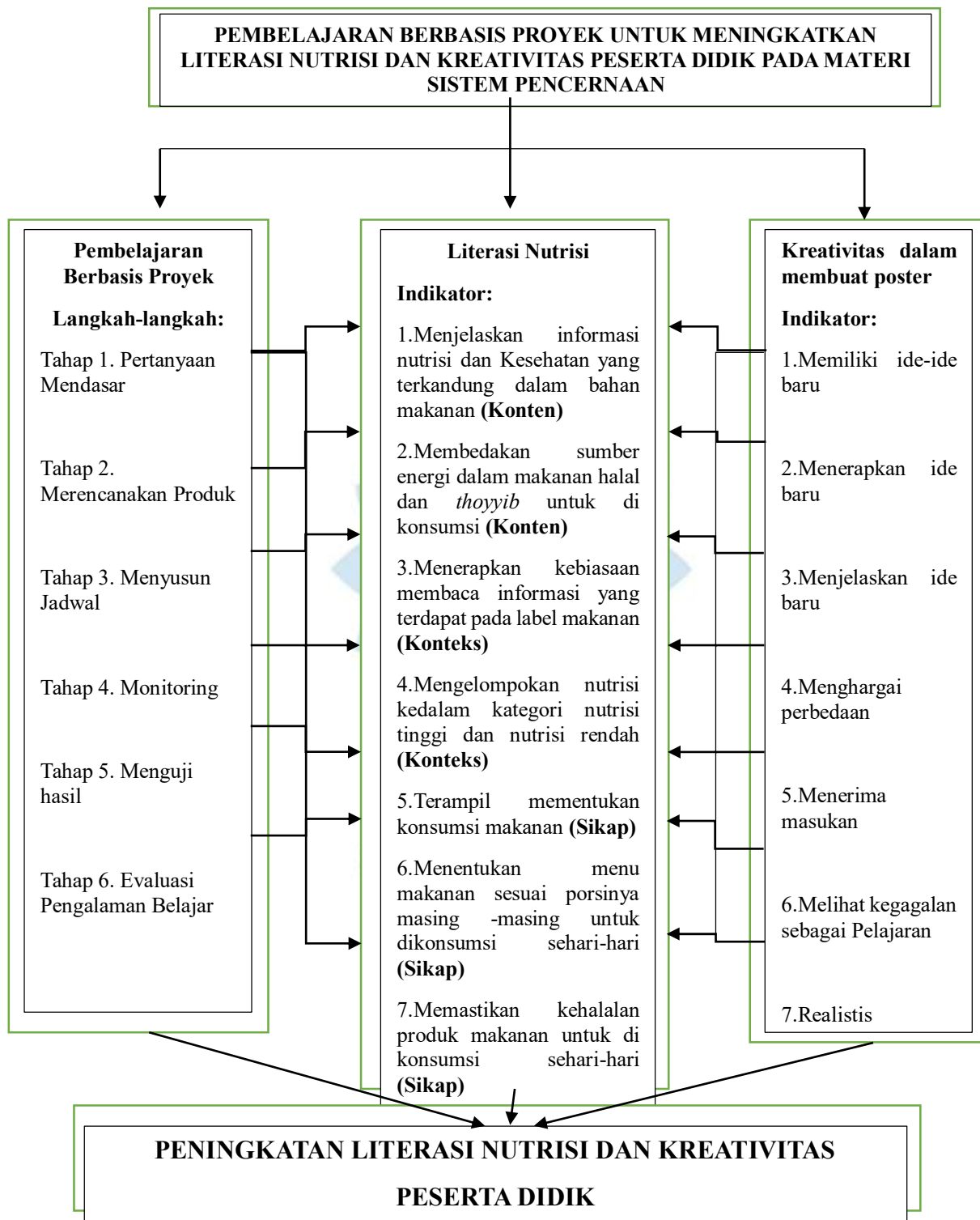
4. Memonitor kemajuan proyek, guru memantau dan memberikan umpan balik terhadap proses pembuatan poster. Monitoring ini memungkinkan peserta didik melakukan perbaikan berdasarkan evaluasi yang diberikan.
5. Menguji hasil dan mengevaluasi pengalaman, peserta didik mempresentasikan hasil proyek mereka, kemudian melakukan refleksi atas proses pembelajaran yang telah dilakukan. Evaluasi ini membantu mereka memahami efektivitas pesan visual yang telah dibuat serta meningkatkan kesadaran dalam memilih jajanan sehat.

Keterkaitan antara indikator literasi nutrisi, kreativitas, dan pemilihan jajanan dalam konteks pembelajaran berbasis proyek adalah sebagai berikut.

1. Literasi nutrisi meningkat melalui eksplorasi materi gizi dan kesehatan yang menjadi dasar dalam pembuatan poster.
2. Kreativitas dikembangkan dalam proses mendesain dan menyampaikan pesan visual secara efektif.
3. Pemilihan jajanan sehat dipengaruhi oleh pemahaman yang lebih baik tentang gizi serta keterlibatan aktif peserta didik dalam mempromosikan pola makan sehat kepada teman-temannya.

Dengan implementasi proyek ini, diharapkan literasi nutrisi peserta didik meningkat, kreativitas mereka berkembang, serta kesadaran dalam memilih makanan sehat semakin baik. Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis proyek dapat menjadi pendekatan yang lebih efektif dibandingkan pembelajaran berbasis masalah dalam meningkatkan literasi nutrisi dan kreativitas peserta didik. Berdasarkan pemaparan tersebut, berikut adalah skema kerangka berpikir dalam penelitian ini yang ditunjukkan melalui **Gambar**

## 1.1



Gambar 1. 1 Kerangka berpikir

## **F. Hipotesis**

$H_0$  : Tidak terdapat peningkatan yang signifikan dalam literasi nutrisi peserta didik dengan pembelajaran berbasis proyek pembuatan media poster pada materi sistem pencernaan.

$H_1$  : Terdapat peningkatan yang signifikan dalam literasi nutrisi peserta didik dengan pembelajaran berbasis proyek pembuatan media visual poster pada materi sistem pencernaan.

