

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kecukupan pangan dan gizi merupakan salah satu faktor terpenting dalam mengembangkan kualitas sumberdaya manusia. Penyediaan pangan yang cukup dan berkualitas sangat berpengaruh untuk keberhasilan menciptakan generasi-generasi penerus bangsa yang memiliki fisik, mental dan produktivitas kerja yang baik. Pemenuhan gizi disini memiliki peran yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan kualitas individu untuk menunjang keberhasilan pembangunan suatu bangsa.

Bangsa maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan dan produktivitas kerja yang tinggi. Ketiga hal ini dipengaruhi oleh keadaan gizi yang baik. Keadaan gizi yang baik dapat diwujudkan dengan pola makan yang berpedoman pada gizi seimbang. Salah satu pesan gizi seimbang adalah cukup konsumsi buah dan sayur (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Organisasi pangan dan pertanian dunia *Food and Agriculture Organization* (FAO), merekomendasikan warga dunia untuk makan sayur dan buah secara teratur sebanyak 75 kg/kapita/tahun begitupun dengan *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan agar konsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram setiap hari. Di Indonesia, sayur dan buah merupakan bahan pangan yang sangat mudah didapatkan, bahkan setiap daerah memiliki sayur dan buah sebagai ciri khas untuk daerah tersebut (Indira, 2015).

Ketersediaan bahan pangan di suatu daerah berpengaruh pada pola konsumsi makan masyarakat setempat. Suatu daerah akan menggunakan hasil alamnya untuk mencukupi semua kebutuhan masyarakatnya. Kebutuhan pangan masyarakat antara satu daerah dengan daerah lain memiliki berbagai macam perbedaan. Konsumsi bahan makanan yang dilakukan secara terus menerus dikatakan sebagai kebiasaan makan yang akan membentuk suatu pola makan (Margareta & Purwidiani, 2014). Keadaan wilayah suatu daerah sangat mempengaruhi pola konsumsi masyarakatnya, faktor lain yang juga dapat mempengaruhi adalah faktor pendapatan, pengetahuan dan budaya setempat.

Sayur dan buah merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan. Tidak hanya bagi orang dewasa, mengonsumsi sayur dan buah sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak terutama

pada anak usia sekolah dasar yakni usia 7-12 tahun, karena pada usia tersebut adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang baik bagi anak. Dengan demikian dapat dikatakan ketersediaan sayur dan buah merupakan faktor penting dalam pemenuhan konsumsi anak.

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa karena anak usia tersebut merupakan generasi penerus bangsa yang harus diperhatikan tumbuh kembangnya. Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal bergantung pada pemberian zat gizi dengan kualitas dan kuantitas yang benar. Anak usia sekolah merupakan masa-masa pertumbuhan paling pesat kedua setelah balita. Anak seusia mereka tidak dapat ditebak selera makan yang disenangi, sehingga terkadang ditemukan pula anak-anak yang sulit untuk dapat mengkonsumsi makanan-makanan yang diperlukan untuk masa pertumbuhan. Kriteria makanan yang banyak disukai oleh anak usia ini adalah makanan yang banyak mengandung gula dan mempunyai warna yang cerah sehingga menarik untuk di konsumsi (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016).

Menurut Mohammad & Madanijah (2015) buah dan sayur merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan. Meskipun kebutuhannya relatif kecil, namun fungsi vitamin dan mineral hampir tidak dapat digantikan sehingga terpenuhinya kebutuhan konsumsi zat tersebut menjadi esensial. Buah dan sayur sangat penting untuk dikonsumsi terutama bagi anak-anak khususnya anak usia sekolah (AUS) dasar. Walaupun demikian, saat ini anak-anak cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur, padahal buah dan sayur sangat bermanfaat sebagai sumber pemenuhan kebutuhan gizi yang baik.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 1/2 porsi atau 2 1/2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah. (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 1/2 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 g perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 g perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Pada Riskesdas 2013, Jawa Timur sendiri mencatat prevalensi penduduk umur  $\geq 10$  tahun berdasarkan kecenderungan proporsi kurang makan buah dan sayur ( $< 5$  porsi per hari dalam seminggu) menurut kabupaten/kota, Provinsi Jawa Timur mencapai 95,4%, naik dari prevalensi 2007 sebesar 90,7% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013).

Rendahnya konsumsi buah dan sayur pada anak-anak dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kurangnya pengetahuan mereka tentang gizi. Salah satu cara untuk dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang gizi maka dapat diberikan pendidikan tentang gizi pada anak.

Menurut Healthy People dalam jurnal Nuryanto, dkk (2014), Pendidikan gizi akan meningkatkan pengetahuan gizi anak dan akan membantu sikap anak yang dapat mempengaruhi kebiasaan anak dalam memilih makanan dan *snack* yang menyehatkan. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Andika & Siti (2015) yang menyatakan bahwa semakin baik pengetahuan gizi maka semakin baik perilaku konsumsi buah dan sayur subjek dan sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penelitian Bourdeaudhuij et al. (2008) yang menemukan bahwa pengetahuan gizi anak usia sekolah mengenai konsumsi buah dan sayur berhubungan signifikan dengan konsumsi buah dan sayur. Kristjandottir et al. (2006) menyatakan bahwa pengetahuan tentang buah dan sayur berbanding lurus dengan konsumsi buah dan sayur anak.

Permasalahan utama yang dihadapi dalam konsumsi buah dan sayur adalah bahwa secara nasional konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia masih berada di bawah konsumsi yang dianjurkan. Anak usia sekolah dasar (SD) merupakan masa yang sangat menentukan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Asupan makanan yang bergizi seimbang begitu penting untuk menjamin tumbuh kembang anak yang sehat dan aktif. Peran dan dukungan orang terdekat memengaruhi kebiasaan makan anak. Apabila kebiasaan makan baik, dengan menerapkan makanan sehat dan bergizi seimbang sejak dini, maka kebiasaan tersebut akan berpengaruh hingga tumbuh dewasa nanti (Fristianti, 2017).

Ada banyak media yang dapat digunakan untuk menyampaikan pendidikan, diantaranya melalui ceramah, leaflet, audio video, dan juga poster. Poster menurut Notoatmojo dalam jurnal Amir, dkk (2012) merupakan salah satu media yang banyak dipakai dalam praktik promosi kesehatan karena poster menyampaikan informasi dengan kata-kata dan gambar atau simbol yang dapat

mengungkit rasa keindahan, mempermudah pemahaman serta mampu mempengaruhi dan memotivasi perilaku orang yang melihatnya.

Dengan media poster yang dilengkapi dengan gambar-gambar menarik agar meningkatkan minat anak untuk menyimak, sehingga anak-anak akan lebih mudah memahami pesan-pesan yang disampaikan dan selanjutnya diharapkan anak akan menjalankan atau mengalami perubahan perilaku yang diinginkan setelah mendengar penjelasan dari gambar-gambar dalam poster tersebut. Dalam penelitian yang dilakukan Amir, dkk (2012) menyatakan bahwa media poster menunjukkan adanya perubahan signifikan dimana tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan mengalami peningkatan setelah dilakukan penyuluhan dengan media poster terhadap siswa SD di Kota Samarinda.

Berdasarkan Data baseline penilaian status gizi yang dilakukan pada siswa kelas IV dan V di SDN 1 Palaan Kecamatan Ngajum Kabupaten Malang menggunakan penilaian IMT/U diketahui sebanyak 18% kurus dan 78% dengan kategori normal. Data tentang konsumsi sayur dan buah berturut-turut adalah 40% kadang-kadang makan sayur dan 65% kadang-kadang makan buah dalam setiap harinya serta ditemukan juga anak yang jarang melakukan BAB setiap hari sebesar 73%. Hal ini dimungkinkan karena kurangnya konsumsi serat dari buah dan sayur atau juga karena kurangnya ketersediaan buah dan sayur karena petani didesa ngajum lebih banyak menanam bahan makanan pokok, serta pola pikir masyarakat yang lebih mementingkan memenuhi kebutuhan karbohidrat dan protein yang lebih tinggi daripada kebutuhan vitamin dan mineral yang hanya sedikit diperlukan bagi tubuh. Faktor lain yang juga dapat mempengaruhi yaitu ada beberapa jenis buah dan sayur yang memiliki harga jual relatif mahal sehingga masyarakat tidak dapat membeli dan mengkonsumsi buah dan sayur yang bervariasi.

Survei telah dilakukan di SDN 1 Palaan dengan jumlah responden 40 siswa terdiri dari kelas IV dan V. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh penyuluhan tentang konsumsi buah dan sayur dengan media poster terhadap pengetahuan dan sikap pada siswa kelas V di SDN 1 Palaan Kecamatan Ngajum Kabupaten Malang. Bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap pada siswa kelas V SDN 1 Palaan Kecamatan Ngajum Kabupaten Malang tentang konsumsi buah dan sayur yang menggunakan media poster.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang sebelumnya, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

Bagaimana pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan dan sikap tentang konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas V di SDN 1 Palaan Kecamatan Ngajum, Kabupaten Malang?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, berikut adalah tujuan penulisan penelitian ini :

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan dan sikap tentang konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas V di SDN 1 Palaan Kecamatan Ngajum, Kabupaten Malang.

### **2. Tujuan Khusus**

1. Mengetahui pengetahuan siswa tentang konsumsi buah dan sayur sebelum diberi penyuluhan pada siswa kelas V di SDN 1 Palaan Kecamatan Ngajum, Kabupaten Malang.
2. Mengetahui pengetahuan siswa tentang konsumsi buah dan sayur sesudah diberi penyuluhan dengan media pada siswa kelas V di SDN 1 Palaan Kecamatan Ngajum, Kabupaten Malang.
3. Menganalisis perubahan pengetahuan siswa tentang konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah diberi penyuluhan pada siswa kelas V di SDN 1 Palaan Kecamatan Ngajum, Kabupaten Malang.
4. Mengetahui sikap siswa tentang konsumsi buah dan sayur sebelum diberi penyuluhan pada siswa kelas V di SDN 1 Palaan Kecamatan Ngajum, Kabupaten Malang.
5. Mengetahui sikap siswa tentang konsumsi buah dan sayur sesudah diberi penyuluhan pada siswa kelas V di SDN 1 Palaan Kecamatan Ngajum, Kabupaten Malang.
6. Menganalisis perubahan sikap siswa tentang konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah diberi penyuluhan pada siswa kelas V di SDN 1 Palaan Kecamatan Ngajum, Kabupaten Malang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

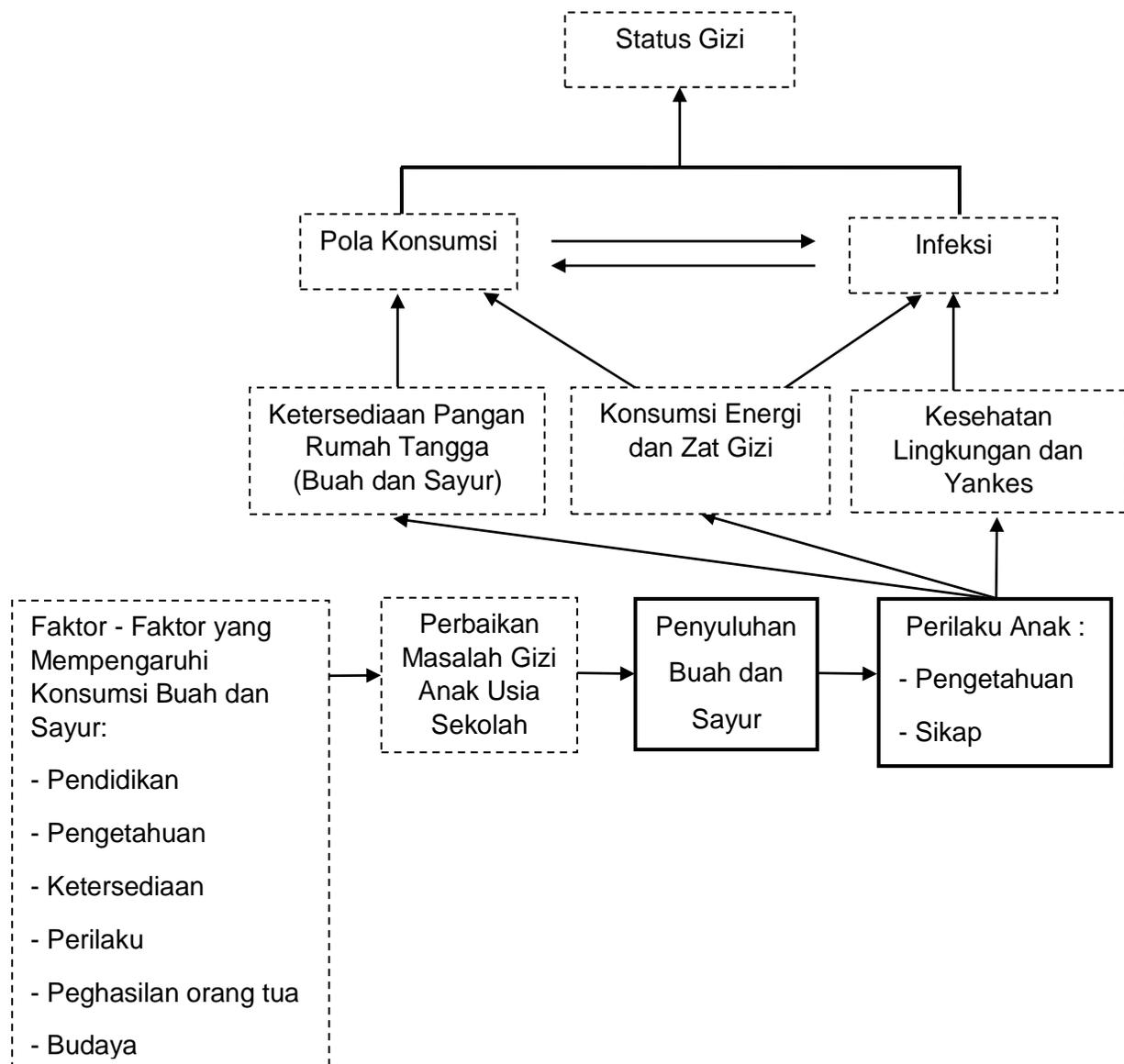
##### **1. Manfaat Keilmuan**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang pengaruh penyuluhan konsumsi buah dan sayur dengan media poster terhadap pengetahuan dan sikap siswa kelas V di SDN 1 Palaan Kecamatan Ngajum, Kabupaten Malang.

##### **2. Manfaat Praktis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan untuk program intervensi dalam upaya peningkatan tingkat pengetahuan dan sikap tentang konsumsi buah dan sayur siswa kelas V di SDN 1 Palaan Kecamatan Ngajum, Kabupaten Malang.

### E. Kerangka Konsep Penelitian

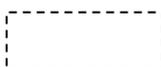


Gambar 1. Kerangka Konsep

Keterangan :



: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti

**Penjelasan:**

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur diantaranya adalah pendidikan, pengetahuan, ketersediaan, perilaku, penghasilan orangtua dan budaya. Salah satu cara untuk memperbaiki masalah gizi anak usia sekolah dapat dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang buah dan sayur, penyuluhan akan berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap anak. Hal tersebut akan mempengaruhi tingkat konsumsi energi dan zat gizi khususnya pada konsumsi buah dan sayur, karena tingkat konsumsi yang baik akan memperbaiki pola konsumsi dan menurunkan penyakit akibat infeksi sehingga status gizi anak semakin baik.

**Hipotesis Penelitian:**

Terdapat pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan sikap tentang konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas V di SDN 1 Palaan Kecamatan Ngajum, Kabupaten Malang.









