

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siswa Sekolah Dasar (SD) berisiko mengalami masalah nutrisi sehubungan dengan pola makan dan masa tumbuh kembang. Status gizi yang baik akan mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan anak salah satunya dapat meningkatkan kemampuan intelektual, sehingga fase anak usia sekolah merupakan fase dimana anak sangat membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk menunjang masa pertumbuhan dan perkembangan. Anak sekolah membutuhkan gizi yang baik untuk menunjang kegiatan belajar di sekolah. Gizi yang baik sangat mempengaruhi daya konsentrasi dan kecerdasan anak dalam menerima dan menyerap setiap ilmu yang didapat di sekolah. Anak sekolah merupakan sasaran strategis dalam perbaikan gizi masyarakat. Hal ini menjadi penting karena anak sekolah sedang mengalami pertumbuhan secara fisik dan mental yang sangat diperlukan untuk menunjang kehidupannya di masa mendatang.

Permasalahan gizi di Indonesia dan negara berkembang pada umumnya masih didominasi oleh empat masalah gizi utama yaitu Kurang Energi Protein (KEP), masalah Anemia Besi, masalah Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), dan masalah Kurang Vitamin A (KVA). Indonesia mengalami beban ganda masalah gizi yaitu gizi kurang belum sepenuhnya diatasi, tetapi gizi lebih sudah menunjukkan peningkatan. Masalah gizi ganda (*double burden*) dapat menjadi masalah di semua kelompok umur baik itu di desa maupun di kota (Supriasa et al, 2012; Trisna & Hamis, 2008).

Indonesia mengalami masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah gizi kurang umumnya disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya kualitas lingkungan, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi, menu seimbang dan kesehatan. Masalah gizi lebih disebabkan oleh kemajuan ekonomi pada lapisan masyarakat tertentu disertai dengan kurangnya pengetahuan tentang gizi, menu seimbang, dan kesehatan (Almatsier, 2010).

Masalah yang gizi yang sering terjadi yaitu pada anak usia sekolah karena usia sekolah merupakan salah satu masa yang mengalami tumbuh kembang yang cepat. Pada usia ini aktifitas fisik terus meningkat seperti bermain, berolah raga atau membantu orang tua dalam bekerja. Asupan gizi yang baik dari segi kuantitas maupun kualitas diperlukan agar tumbuh kembang anak dapat optimal. Pemberian gizi pada usia ini biasanya tidak berjalan secara sempurna, karena banyak faktor lingkungan sangat mempengaruhi perilaku makannya (Nuryanto dkk, 2014)

Anemia merupakan masalah kesehatan yang utama di Negara berkembang, salah satunya di Indonesia. Anemia di Indonesia sering di hubungkan dengan defisiensi besi. Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang terjadi akibat kekurangan zat besi dalam darah, artinya konsentrasi hemoglobin dalam darah berkurang karena terganggunya pembentukan sel-sel darah merah akibat kurangnya kadar besi dalam darah (Gibney, 2008).

Anemia gizi besi disebabkan karena kebutuhan zat gizi dalam tubuh meningkat akibat penyakit kronis dan kehilangan darah karena menstruasi dan infeksi parasit. Menurut Price dan Wilson (2006) salah satu penyebab terjadinya anemia adalah karena tidak adanya bahan baku untuk pembentukan eritrosit. Bahan baku dalam pembentukan eritrosit antara lain protein, asam folat, vitamin B12 dan mineral Fe. Sebagian besar anemia anak disebabkan karena kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial (zat besi, asam folat, B12) yang digunakan dalam pembentukan sel-sel darah merah. Masrizal (2007) menyebutkan bahwa anemia disebabkan karena rendahnya asupan zat besi, hal tersebut sering terjadi pada orang-orang yang mengkonsumsi bahan makanan kurang beragam, kurangnya penyediaan pangan serta kebiasaan makan yang salah. Sedangkan hasil penelitian tentang faktor risiko terjadinya anemia yang berpengaruh terhadap kejadian anemia antara lain pendidikan, jenis kelamin, wilayah, status kesehatan, keadaan Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam kategori kurus dan kebiasaan makan pagi (Permaesih dan Herman, 2005).

Kejadian anemia banyak terjadi karena rendahnya kadar hemoglobin dalam darah. Salah satu penyebab rendahnya kadar hemoglobin dalam darah karena asupan makan yang tidak menyukupi. Asupan zat gizi sehari-hari sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan pagi. Sinaga (2005) menyebutkan bahwa rendahnya kadar hemoglobin disebabkan karena masukan (intake) makanan yang tidak memenuhi kebutuhan, sehingga menyebabkan kurangnya cadangan zat gizi besi dalam tubuh.

Konsumsi sayur dan buah diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal. Sebagian vitamin dan mineral yang terdapat dalam sayur dan buah mempunyai fungsi sebagai antioksidan sehingga dapat mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi, sebagai dampak dari kelebihan atau kekurangan gizi.

Hasil Riskesdas 2010-2013 menunjukkan bahwa secara nasional perilaku penduduk umur >10 tahun yang kurang mengonsumsi sayur dan buah masih di atas 90%. Kondisi ini sejalan dengan temuan hasil Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) dalam Studi Diet Total (SDT) 2014 bahwa konsumsi penduduk terhadap sayur dan olahannya serta buah dan olahannya masih rendah. Konsumsi sayur dan buah yang belum memadai berpengaruh terhadap suplai vitamin, mineral serta serat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Masih tingginya masalah gizi di masyarakat diduga berkaitan dengan pola konsumsi makanan di masyarakat yang belum sesuai dengan lifestyle dan gaya hidup sehat pada berbagai kelompok umur, terutama pola makan dalam konteks gizi seimbang.

Mengonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu syarat dalam memenuhi menu gizi seimbang. 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. Dengan diet tinggi sayur dan buah baik untuk melindungi kesehatan tubuh, termasuk dalam menjaga berat badan (Mitchell, 2012). Membiasakan anak untuk mengonsumsi sayur dan buah sejak dini sangat penting karena pola diet yang diterapkan pada usia anak-anak akan mempengaruhi pola diet ketika dewasa (Horne, 2010), jika ketika masih anak-anak memiliki pola diet yang buruk maka hingga dewasa pun akan tetap buruk (Mitchell, 2012) dan akan mempengaruhi kesehatannya (Friedman dkk. 2010). Begitu pula dengan mengonsumsi sayur dan buah yang dibiasakan sejak dini agar menjadi suatu kebiasaan baik hingga dewasa. Akan tetapi, pada kenyataannya anak masih sulit untuk mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang memadai.

Pendidikan gizi perlu diupayakan sejak dini guna menambah pengetahuan anak tentang buah sayur serta meningkatkan perilaku anak dalam mengonsumsi buah dan sayur. Penelitian yang dilakukan oleh Mohammad dan Madanijah (2015) menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan gizi maka semakin baik perilaku konsumsi buah dan sayur subjek dan sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penelitian Bourdeaudhuij dkk. (2008) yang menemukan bahwa pengetahuan gizi anak usia sekolah mengenai

konsumsi buah dan sayur berhubungan signifikan dengan konsumsi buah dan sayur. Kristjandottir dkk. (2006) menyatakan bahwa pengetahuan tentang buah dan sayur berbanding lurus dengan konsumsi buah dan sayur anak. Pendidikan gizi pada anak sekolah dasar dapat dilakukan pada kelas V karena pada kelas inilah siswa sekolah dasar mendapatkan pendidikan atau pengetahuan tentang gizi seimbang yang berkaitan dengan kebutuhan sayur dan buah untuk siswa sekolah dasar .

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

Adakah pengaruh edukasi *cookingclass* terhadap pengetahuan pada sayur dan buah siswa kelas V di SD Purwosekar 2 Tajinan Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang ingin di capai dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi *cookingclass* terhadap pengetahuan pada sayur dan buah siswa kelas V di SD Purwosekar 2 Tajinan Malang

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis tingkat pengetahuan sayur dan buah sebelum edukasi gizi *cookingclass* siswa kelas V di SD Purwosekar 2 Tajinan Malang
- b. Menganalisis tingkat pengetahuan sayur dan buah sesudah edukasi gizi *cookingclass* siswa kelas V di SD Purwosekar 2 Tajinan Malang
- c. Menganalisis perbedaan sebelum dan sesudah diberi edukasi gizi *cookingclass* terhadap pengetahuan pada sayur dan buah siswa kelas V di SD Purwosekar 2 Tajinan Malang

D. Manfaat Penelitian

Teoritis :

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bukti empirik adanya pengaruh edukasi gizi dengan metode *cookingclass* terhadap pengetahuan pada sayur dan buah terhadap

siswa sekolah dasar. Dengan edukasi gizi dengan metode *cookingclass* siswa dapat berkreasi dan berkreatifitas untuk mengolah sayur dan buah secara mandiri.

Praktis :

a. Bagi Anak Sekolah Dasar

Melalui penelitian ini anak sekolah dasar lebih mudah memahami jenis sayur dan buah beserta manfaatnya serta mampu memenuhi kebutuhannya sesuai kebiasaan dan ketersediaan sayur dan buah

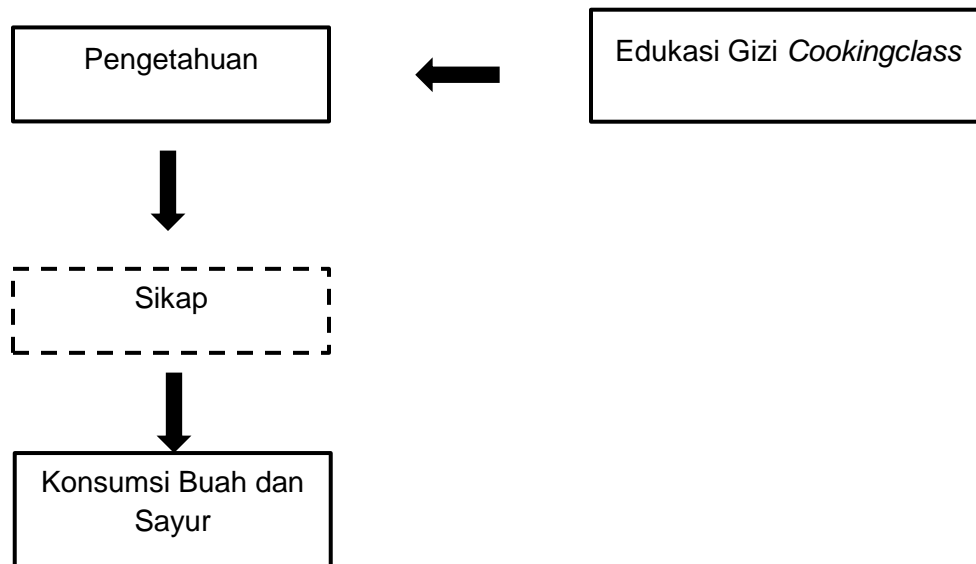
b. Bagi Orangtua Anak

Sebagai masukan bagi orang tua siswa untuk memperhatikan pentingnya makan buah dan sayur bagi siswa sekolah dasar

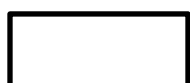
c. Bagi Instansi Pendidikan (Sekolah Dasar)


Hasil penelitian diharapkan dapat dipakai untuk memperbaiki dan meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar melalui peningkatan pengetahuan mereka tentang buah dan sayur melalui metode *cookingclass*

E. Kerangka Konsep Penelitian



Keterangan :

 : Variabel yang diteliti

 : Variabel yang tidak diteliti

Berdasarkan kerangka konsep tersebut pendidikan gizi berupa edukasi *cookingclass* termasuk dalam variable bebas (Independent). Sehingga edukasi *cookingclass* mempengaruhi pengetahuan siswa. Pengetahuan siswa secara langsung mempengaruhi perilaku gizi seseorang. Dalam hal ini variable yang diteliti adalah pengetahuan. Pengetahuan siswa akan mempengaruhi asupan zat gizi pada anak sekolah dasar . Asupan mengkonsumsi sayuran dan buah buahan akan berpengaruh langsung pada peningkatan Vitamin dan Mineral yang diperlukan oleh tubuh sebagai zat pembangun dan pelindung untuk tubuh. Sehingga di dalam penelitian ini akan di analisis bagaimana pengaruh pemberian edukasi *cookingclass* terhadap pengetahuan dalam konsumsi sayuran dan buah buahan pada anak sekolah dasar. Tingkat pengetahuan pada konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar sesudah diberikan edukasi *cookingclass* akan dibandingkan dengan tingkat pengetahuan pada konsumsi sayuran dan buah buahan pada anak sekolah dasar.

F. Hipotesis

- a. H_0 : Tidak terdapat pengaruh edukasi gizi *cookingclass* terhadap pengetahuan sayur dan buah siswa kelas V di SD Purwosekar 2 Tajinan Malang
- b. H_a : Terdapat pengaruh edukasi gizi *cookingclass* terhadap pengetahuan sayur dan buah siswa kelas V di SD Purwosekar 2 Tajinan Malang