

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Makanan merupakan kebutuhan dasar manusia untuk keberlangsungan hidup dan sebagai sumber energi untuk menjalankan aktifitas fisik maupun biologis dalam kehidupan sehari-hari. Makanan yang dibutuhkan harus sehat dalam arti memiliki nilai gizi yang optimal dan lengkap seperti vitamin, mineral, karbohidrat, protein, lemak dan lainnya. Makanan pun harus murni, bersih dan utuh dalam arti tidak mengandung bahan pencemar serta harus hygiene. (Wulansari,2013)

Negara Indonesia adalah Negara sangat kaya akan kekayaan bahan pangan hayati. Kekayaan ini menjadikan orang Indonesia dapat mengkonsumsi makanan dengan mudah karena hampir sepanjang tahun dapat tumbuh, dan tidak mengganggu asupan konsumsi sayur dan buah. Sayuran dan buah-buahan memiliki manfaat bagi tubuh antara lain sebagai sumber vitamin dan serat, dan yang penting adalah menopang kehidupan manusia untuk menjaga agar tubuh tetap sehat.

Namun di era serba canggih ini, banyak anak usia sekolah yang memiliki masalah gizi. Masalah gizi anak usia sekolah disebabkan adanya ketidakseimbangan antara asupan (intake dengan kebutuhan tubuh akan makanan dan pengaruh interaksi penyakit (infeksi). Ketidak seimbangan antara asupan dengan kebutuhan adalah anemia. defisiensi gizi dikarenakan kekurangan konsumsi sayur dan buah yang merupakan sumber zat gizi vitamin dan mineral. Pada studi pendahuluan yang dilakukan diketahui sebagian besar pada anak usia sekolah kurang menyukai sayur dan buah, dan cenderung makanan yang mereka sukai, ataupun makanan yang siap dimakan seperti sosis dan nugget komersil. Menurut Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi pada penduduk umur lebih dari 5 tahun atau anak usia sekolah menurut provinsi dengan rata-rata 95,5%. Selain itu kebiasaan konsumsi sayur dan buah tidak jauh dari peran orangtua dirumah yang kurang mengenalkan anak dengan sayur dan buah, dan para orangtua beranggapan anak menolak karena rasa sayur pahit atau rasa buah yang masam tidak perlu diberikan kembali. Hal tersebut didapatkan dari kurangnya pemahaman anak tentang pentingnya sayur dan buah, kurangnya dukungan

keluarga dalam membiasakan konsumsi sayur dan buah, serta kurangnya dukungan sekolah dalam memfasilitasi makanan berbasis sayur dan buah. Maka dari itu Pendidikan gizi pada anak diperlukan perhatian khusus untuk mendapatkan pola makan yang baik dengan melakukan bersama anak dengan suasana menyenangkan sejak awal agar anak usia sekolah mulai memahami pola makan yang sehat dan peran zat gizi bagi tubuh

Yuliantri mengatakan bahwa intake sayur dan buah memiliki banyak manfaat, salah satunya adalah memencegah terjadinya obesitas (penyakit degeneratif) sehingga dapat berpengaruh langsung dengan status gizi. Dalam sayuran dan buah memiliki serat yang cukup untuk memberikan rasa kenyang dalam waktu cukup lama, sehingga tubuh merasa tidak tertarik memakan makanan lain sampai rasa kenyang menghilang. Maka dari itu hal ini dapat mencegah seseorang untuk makan berlebih, dan dapat mempengaruhi status gizi seseorang tersebut. Menurut susilowati mengatakan bahwa jika anak tidak memiliki status gizi yang sesuai hal tersebut akan membuat anak sulit melakukan aktivitas fisik yang membuat kebugaran anak tersebut terganggu. Zat zat gizi dalam makanan (vitamin dan mineral) diperlukan untuk menghasilkan tenaga atau kalori, dan untuk pembentukan sel-sel pertumbuhan dan mengatur proses dalam tubuh anak (Putri,2020)

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang telah dilakukan pada 10 siswa didapatkan 4 responden memiliki tingkat pengetahuan gizi tentang sayur dan buah kurang dan pola makan sayur dan buah kurang, 1 responden dengan tingkat pengetahuan berkategori cukup dan pola makan sayur dan buah kurang. Untuk responden dengan tingkat pengetahuan kategori kurang dan pola makan sayur dan buah baik sebanyak 2 orang, dan tingkat pengetahuan berkategori cukup dengan pola makan sayur dan buah baik sebanyak 2 orang dan tingkat pengetahuan berkategori baik dengan pola makan sayur dan buah baik sebanyak 1 orang. Mengetahui fakta tersebut maka peneliti ingin melakukan sebuah penelitian "Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Pola Makan Sayur dan Buah di SDN Sooko 2 Kabupaten Mojokerto".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut apakah ada hubungan tingkat pengetahuan dengan pola konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dasar di SDN Sooko 2 Kabupaten Mojokerto

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada hubungan tingkat pengetahuan dengan pola makan sayur dan buah pada anak usia sekolah dasar di SDN Sooko 2 kabupaten mojokerto

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dasar di SDN Sooko 2 kabupaten mojokerto
- b. Mengetahui pola makan sayur pada anak usia sekolah dasar di SDN Sooko 2 kabupaten mojokerto
- c. Mengetahui pola makan buah pada anak usia sekolah dasar di SDN Sooko 2 kabupaten mojokerto
- d. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan dengan pola makan sayur pada anak usia sekolah dasar di SDN Sooko 2 kabupaten mojokerto
- e. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan dengan pola makan buah pada anak usia sekolah dasar di SDN Sooko 2 kabupaten mojokerto

D. Manfaat Penelitian

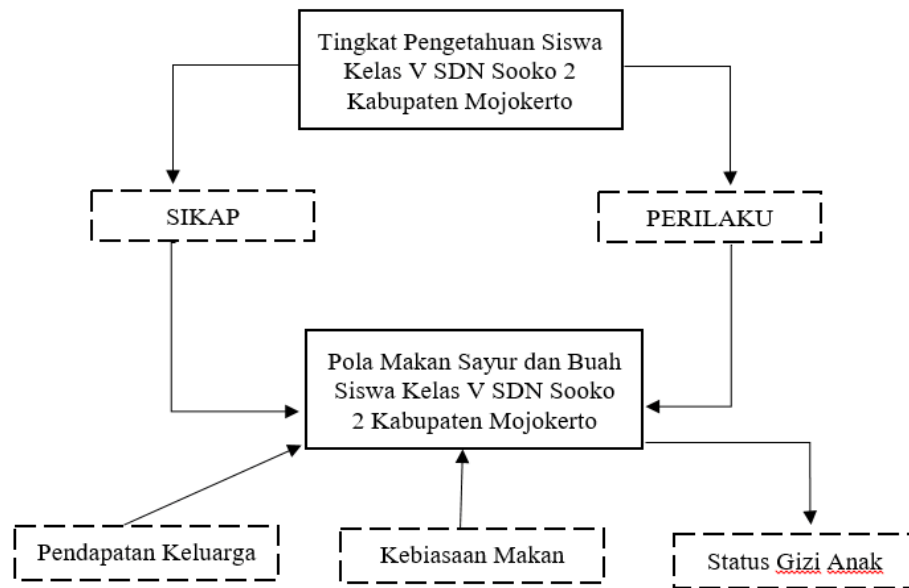
1. Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan aplikasi ilmu yang didapat tentang pola makan sayur dan buah pada anak usia sekolah dasar di SDN Sooko 2 kabupaten mojokerto

2. Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah memberikan gambaran pada guru dan orang tua mengenai pola makan sayur dan buah pada anak usia sekolah dasar di SDN Sooko 2 kabupaten mojokerto

E. Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka Konseptual

Tingkat pengetahuan siswa kelas V SDN Sooko 2 Kabupaten Mojokerto dapat mempengaruhi sikap dan perilaku. Sikap dan perilaku tersebut dapat mempengaruhi pola makan sayur dan buah. Pola makan sayur dan buah dapat mempengaruhi status gizi. Namun pola makan sayur dan buah dapat dipengaruhi oleh pendapatan keluarga, kebiasaan makan.

Keterangan

----- = Variabel yang tidak diteliti

————— = Variabel yang diteliti

F. Hipotesis

- H₀ : Tidak terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan pola makan sayur dan buah pada anak usia sekolah dasar di SDN Sooko 2 Kabupaten Mojokerto
- H_a : Terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan pola makan sayur dan buah pada anak usia sekolah dasar di SDN Sooko 2 Kabupaten Mojokerto .