

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Makanan adalah kebutuhan dasar manusia untuk bertahan hidup dan merupakan sumber energi untuk menjalankan aktifitas fisik maupun biologis dalam kehidupan sehari-hari. Makanan yang dibutuhkan harus sehat, dimana memiliki nilai gizi optimal dan lengkap seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan yang lain. Salah satunya yang wajib dikonsumsi adalah sayur dan buah.

Indonesia kaya akan kekayaan alam, khususnya sayur dan buah. Hal ini membuat masyarakat Indonesia dapat mengonsumsi sayur dan buah dengan mudah. Sayur dan buah merupakan sumber pangan yang kaya vitamin dan mineral yang memiliki manfaat baik bagi tubuh manusia terkait kesehatan, perkembangan dan pertumbuhan. Sayuran dan buah-buahan merupakan bahan makanan bergizi dengan senyawa baik yang sangat diperlukan oleh tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas. Vitamin dan mineral merupakan zat gizi utama yang terkandung dalam sayuran dan buah, sedangkan zat gizi lainnya umumnya terdapat dalam jumlah yang tidak terlalu banyak. Selain mengandung gizi yang sangat diperlukan oleh tubuh untuk melakukan berbagai aktivitasnya, beberapa jenis sayuran dan buah-buahan juga bermanfaat bagi kesehatan tubuh atau berfungsi sebagai obat (Kementrian Kesehatan RI, 2019).

Konsumsi sayur dan buah adalah salah satu pesan penting dalam pedoman gizi seimbang untuk menuju masyarakat hidup sehat guna menciptakan masyarakat dengan pola pikir hidup sehat, maka pemerintah melakukan upaya melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Konsumsi sayur dan buah merupakan poin penting dalam kegiatan ini. GERMAS mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah perilaku hidup sehat yang bisa dimulai dari diri sendiri dan keluarga (Kemenkes, 2016).

Menurut Permenkes No 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, bahwa anjuran konsumsi sayur dan buah bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400 – 600 gram per orang per hari, sedangkan untuk anak balita dan

usia sekolah sebanyak 300 – 400 gram per orang per hari. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan agar balita mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 300 gram per orang per hari, dengan rincian 200 gram untuk sayur yang setara dengan 2 porsi atau 2 gelas belimbing berisi sayur yang telah dimasak dan ditiriskan, sedangkan untuk buah sebanyak 100 gram yang setara dengan 2 buah pisang ambon sedang atau 1 potong pepaya sedang atau juga 2 buah jeruk sedang (Kemenkes, 2014).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, menunjukkan bahwa secara nasional perilaku penduduk umur ≥ 5 tahun yang kurang mengonsumsi sayur dan buah masih 93,4%. Berdasarkan, hasil Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) dalam Buku Studi Diet Total (SDT) 2014 juga menunjukkan bahwa konsumsi penduduk terhadap sayur, buah dan olahannya masih rendah yaitu 57,1 gram dan 33,5 gram per orang per hari. Konsumsi sayur dan buah yang belum memadai akan mempengaruhi suplai vitamin, mineral serta serat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Selain itu, menurut Badan Pusat Statistik terkait hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) 2019 salah satunya terkait konsumsi nasional gabungan antara buah dan sayur sebesar 209,89 gram per kapita sehari, dimana jumlah tersebut masih jauh dari ketetapan WHO dan Kemenkes. Apabila dilihat berdasarkan tempat tinggal, konsumsi buah dan sayur pada wilayah pedesaan lebih tinggi dibandingkan wilayah perkotaan. Berdasarkan Riskesdas Provinsi Jawa Timur 2018, terkait proporsi konsumsi buah atau sayur yang kurang dari 5 porsi sehari pada penduduk usia ≥ 5 tahun menurut Kabupaten atau Kota yang ada di Provinsi Jawa Timur dapat dilihat di Lamongan memiliki persentase sebesar 95,3%. Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013 didapatkan, prevalensi anak usia 5-12 tahun yang mempunyai status gizi gemuk dan obesitas di Indonesia ialah sebesar 18,8%. Persentase prevalensi anak gemuk dan obesitas dapat dirincikan sebagai berikut gemuk sebesar 10,8% dan obesitas sebesar 8%. Salah satu program Kementerian Kesehatan RI yang mendukung penurunan prevalensi obesitas di Indonesia ialah GERMAS salah satunya melalui konsumsi sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah yang rendah dapat menyebabkan beberapa masalah gizi pada anak, salah satunya adalah obesitas pada anak usia sekolah.

Kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi seperti vitamin, mineral dan serat sehingga dapat

menimbulkan terjadinya berbagai macam penyakit. Sebagian vitamin dan mineral dalam sayur dan buah berfungsi sebagai antioksidan yang dapat mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi, sebagai dampak dari kelebihan atau kekurangan gizi. Salah satu faktor kurangnya konsumsi sayur dan buah utamanya yang sering terjadi pada anak usia sekolah adalah pengetahuan sayur dan buah serta kesukaan.

Siswa Sekolah Dasar (SD) atau anak usia sekolah adalah salah satu fase yang dapat berisiko mengalami masalah gizi yang berhubungan dengan pola makan dan tumbuh kembang. Status gizi yang baik dan cukup akan sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak sehingga fase anak usia sekolah sangat membutuhkan asupan makanan yang sehat, aman dan bergizi. Gizi yang baik dapat mempengaruhi daya konsentrasi dan meningkatkan kecerdasan anak dalam menerima serta menyerap ilmu yang diberikan di sekolah. Anak usia sekolah dapat menjadi sasaran yang strategis untuk perbaikan gizi pada masyarakat, dikarenakan anak sekolah berada di usia pertumbuhan secara fisik dan mental yang diperlukan untuk menunjang kehidupan di masa yang akan datang. 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 yang sangat mempengaruhi perilaku makannya (Nuryanto dkk, 2014).

Mengonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu syarat dalam memenuhi menu gizi seimbang. Sayur dan buah adalah makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan. Tidak hanya bagi orang dewasa, tetapi juga sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak.

Dengan diet tinggi sayur dan buah baik untuk kesehatan tubuh, termasuk dalam menjaga berat badan agar tidak terjadi obesitas. Sebagaimana telah disebutkan pada prinsip gizi seimbang yang terdiri dari 4 (empat) pilar, salah satunya mengonsumsi keanekaragaman pangan seperti konsumsi sayur dan buah. Pada tumpeng gizi seimbang disebutkan bahwa konsumsi sayur sehari sebanyak 3-4 porsi dan konsumsi buah sehari 2-3 porsi. Buah dan sayur adalah bagian penting dari menu seimbang yang harus ada pada saat kita mengonsumsi makanan (Nurwanti, 2013).

Membiasakan anak untuk mengkonsumsi sayur dan buah sejak dini sangat penting karena pola diet yang diterapkan pada usia anak-anak akan mempengaruhi pola diet ketika dewasa (Brug, 2008; Horne, 2010), jika ketika 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 mengkonsumsi sayur dan buah yang dibiasakan sejak dini agar menjadi suatu kebiasaan baik hingga dewasa. Akan tetapi, pada kenyataannya anak masih sulit untuk mengkonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang memadai dengan berbagai alasan seperti rasa tidak enak, kurang menarik dan sebagainya serta kurangnya peran orang tua di rumah dalam mengenalkan anak pentingnya sayur dan buah sehingga pengetahuan dan sikap anak dalam konsumsi sayur dan buah kurang.

Anak-anak kurang menyukai buah dan sayuran dapat disebabkan oleh orang tua yang mungkin kurang terampil dalam penyajian menu makanan, menu yang disajikan kurang bervariasi. Demi kepraktisan, makanan yang tersaji cenderung itu-itu saja, rasa makanan yang kurang enak atau bisa juga dikarenakan perilaku makan orang tua yang ternyata salah (Diah Kartika Nurmahmudah, dkk 2014).

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan kepada 25 siswa kelas 5 di SD Negeri IV Made Lamongan, didapatkan prevalensi siswa yang mempunyai status gizi gemuk (BB berlebih) 40% dan status gizi kurang (BB kurang) 28%. Serta didapatkan hasil dari pengisian kuesioner bahwa rata-rata nilai pengetahuan siswa kelas 5 SD terkait sayur dan buah 75.80/100 poin, dengan rincian materi terkait pengertian sayur dan buah serta kebutuhan sehari rata-rata nilai 18, materi terkait jenis sayur dan buah rata-rata nilai 20.8, materi kandungan gizi dan fungsi sayur buah rata-rata nilai 17.6, materi manfaat konsumsi sayur buah serta akibat kekurangan sayur buah rata-rata nilainya 19.4. dari perincian tersebut terlihat bahwa pengetahuan siswa sedikit kurang pada pengertian sayur dan buah, kebutuhan dalam sehari, jenis sayur dan buah, manfaat konsumsi sayur dan buah serta akibat kekurangan sayur dan buah.

Selain itu dari 25 siswa kelas 5 SD, didapatkan persentase sebesar 60% tidak menyukai sayur dan 20% tidak menyukai buah. Hal ini juga didukung berdasarkan gaya hidup siswa dilihat dari bekal sarapan yang mereka bawa kebanyakan tidak terdapat sayur dan buah hanya sumber karbohidrat dan

protein saja utamanya makanan cepat saji (melalui wawancara), ditambah dengan melihat penjual jajanan di lingkungan sekitar sekolah juga menjual makanan yang kurang sehat dan bergizi.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Tentang Sayur dan Buah dengan Metode Ceramah, Diskusi Kelompok dan Tanya Jawab menggunakan Media Video Animasi Tebak Gambar pada Siswa Kelas 5 SD Negeri IV Made, Lamongan”. Dimana pendidikan gizi perlu diupayakan sejak dini untuk menambah pengetahuan tentang buah dan 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 serta sebaliknya. 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 5 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. Pendidikan gizi yang dapat diberikan kepada siswa kelas 5 dengan cara penyuluhan menggunakan metode ceramah, diskusi kelompok dan tanya jawab menggunakan media video animasi tebak gambar.

Penyuluhan dengan metode ceramah dimaksudkan untuk menyampaikan informasi terkait pentingnya sayur dan buah secara jelas sehingga siswa lebih fokus dan memahami, sama halnya saat bapak atau ibu guru menyampaikan materi pembelajaran di dalam kelas. Ditambah dengan diskusi kelompok dan tanya jawab agar tercipta interaksi serta merangsang daya ingat dan kemampuan mengemukakan pendapat siswa. Sedangkan untuk video animasi tebak gambar selain untuk mencairkan suasana agar siswa tidak merasa bosan, juga sebagai salah satu media pembelajaran dalam bentuk audio visual agar siswa dapat melihat secara langsung serta mengembangkan kemampuan dalam berpikir dan melatih kemampuan dalam bertanya dan menjawab suatu pertanyaan berdasarkan apa yang diketahui.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- Apakah terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan tentang sayur dan buah dengan metode ceramah, diskusi kelompok dan tanya jawab menggunakan media video animasi tebak gambar pada Siswa Kelas 5 SD Negeri IV Made, Kabupaten Lamongan?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan tentang sayur dan buah dengan metode ceramah, diskusi kelompok dan tanya jawab menggunakan media video animasi tebak gambar serta meningkatkan pengetahuan terkait sayur dan buah pada siswa kelas 5 SD Negeri IV Made, Kabupaten Lamongan.

2. Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui tingkat pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan tentang sayur dan buah dengan metode ceramah, diskusi kelompok dan tanya jawab menggunakan media video animasi tebak gambar pada siswa kelas 5 SD Negeri IV Made, Kabupaten Lamongan.
- 2) Mengetahui tingkat pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan tentang sayur dan buah dengan metode ceramah, diskusi kelompok dan tanya jawab menggunakan media video animasi tebak gambar pada siswa kelas 5 SD Negeri IV Made, Kabupaten Lamongan.
- 3) Menganalisis perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang sayur dan buah dengan metode ceramah, diskusi kelompok dan tanya jawab menggunakan media video animasi tebak gambar pada siswa kelas 5 SD Negeri IV Made, Kabupaten Lamongan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan pengetahuan, menambah pengalaman secara nyata dalam menerapkan teori yang telah diperoleh selama perkuliahan serta melatih kemampuan berkomunikasi untuk membangun suatu hubungan dengan masyarakat.

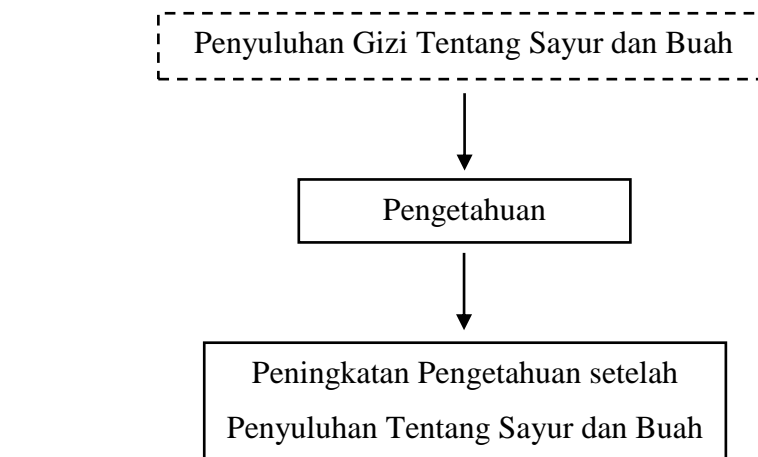
2. Manfaat Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk melakukan edukasi di waktu pembelajaran agar dapat mempertahankan pengetahuan siswa terkait pentingnya konsumsi sayur dan buah.

3. Manfaat Bagi Siswa

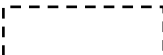
Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan motivasi khususnya kepada anak sekolah dasar kelas 5 agar lebih memahami tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah.

E. Kerangka Konsep Penelitian



Keterangan:

 : Variabel yang diteliti

 : Variabel yang tidak diteliti

Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian

Pada penelitian ini, penyuluhan dilakukan kepada siswa kelas 5 SD tentang “Sayur dan Buah”. Pemberian penyuluhan tentang sayur dan buah ini diharapkan dapat merubah dan meningkatkan pengetahuan siswa kelas 5 SD, sehingga terdapat perbedaan pengetahuan dari ssbelum dan sesudah penyuluhan.

F. Hipotesis Penelitian

Terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan tentang sayur dan buah dengan metode ceramah, diskusi kelompok dan tanya jawab menggunakan video animasi tebak gambar terhadap pengetahuan siswa kelas 5 SD Negeri IV Made, Kabupaten Lamongan.