

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan suatu tindakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Tujuan umum GERMAS adalah (a) menurunkan beban penyakit, (b) menurunkan beban biaya pelayanan kesehatan, (c) meningkatkan produktivitas penduduk, dan (d) menekan peningkatan beban finansial masyarakat untuk pengeluaran Kesehatan. Sedangkan tujuan khusus GERMAS adalah untuk menurunkan resiko utama penyakit menular dan tidak menular terutama melalui :

- 1.) Intervensi gizi 1000 hari pertama kehidupan
- 2.) Memperbaiki pola konsumsi gizi seimbang seluruh keluarga
- 3.) Meningkatkan aktifitas fisik teratur dan terukur
- 4.) Meningkatkan pola hidup sehat
- 5.) Meningkatkan lingkungan sehat
- 6.) Mengurangi konsumsi rokok dan alkohol.

Kegiatan GERMAS berfokus pada aktivitas fisik 30 menit per hari, konsumsi buah dan sayur, serta periksa kesehatan secara rutin ¹.

Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang. Bentuk kegiatan GERMAS dalam hal pemenuhan konsumsi sayur dan buah adalah a) Kampanye makan buah

dan sayur, b) Makan buah bersama (misal : di sekolah atau institusi lainnya), c) Membudayakan makan buah pada kudapan rapat, d) Lomba menyusun menu sayuran, e) Bazar buah dan sayuran, dan f) Pemanfaatan pekarangan (untuk sayuran dan buah) ².

Konsumsi buah dan sayur pada anak yang masih rendah disebabkan karena kelompok makanan tersebut kurang disukai anak. Padahal, buah dan sayur sangat penting untuk dikonsumsi, terutama untuk anak usia sekolah dasar, karena zat gizi yang terkandung di dalamnya digunakan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan serta mencegah penyakit menular seperti kanker ketika dewasa ³.

Pada usia sekolah, perilaku konsumsi buah dan sayur dapat dipengaruhi oleh faktor individu yaitu pengetahuan, sikap, dan kesukaan, faktor sosial ekonomi keluarga yaitu tingkat kesejahteraan keluarga, ketersediaan buah dan sayur, pendidikan ibu, dukungan keluarga, dan frekuensi makan bersama dalam keluarga, serta faktor demografi yaitu etnis, umur, dan jenis kelamin ³.

Pada masa usia sekolah dasar, anak mengalami masa pertumbuhan. Keadaan kesehatan gizi anak sangat bergantung pada tingkat konsumsi. Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanannya. Kualitas hidangan makanan ditunjukkan oleh ada tidaknya kandungan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam susunan hidangan. Sedangkan kuantitas menunjukkan jumlah setiap zat gizi terhadap kebutuhan tubuh. Jika susunan hidangan makanan dapat memenuhi kebutuhan tubuh, baik

dari segi kualitas maupun kuantitas, maka tubuh berada pada kondisi kesehatan yang baik ⁴.

Anak usia sekolah dasar dimulai dari usia antara 6 sampai 12 tahun atau biasa disebut dengan periode intelektual. Pengetahuan anak akan bertambah pesat seiring dengan bertambahnya usia, keterampilan yang dikuasainya semakin beragam. Anak sekolah dasar merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami gizi kurang di antara penyebabnya ialah tingkat ekonomi yang rendah dan asupan makanan yang kurang seimbang serta rendahnya pengetahuan orang tua. Anak sekolah dengan pola makan seimbang cenderung memiliki status gizi yang baik ⁵. Permasalahan gizi yang timbul pada anak usia sekolah dasar biasanya disebabkan karena kurangnya konsumsi buah dan sayur. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa penduduk Indonesia usia lebih dari sama dengan 5 tahun yang kurang mengonsumsi buah dan sayur sangat tinggi, yaitu mencapai 95,5% . Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa proporsi penduduk Provinsi Jawa Timur usia lebih dari sama dengan 5 tahun yang mengonsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi sehari menurun sebesar 1,9 % pada tahun 2018 dibanding tahun 2013 ⁶.

Kota Batu merupakan salah satu Kota yang berada di Provinsi Jawa Timur. Proporsi penduduk Kota Batu usia lebih dari sama dengan 5 tahun yang mengonsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi sehari menurun sebesar 3 % pada tahun 2018 dibanding tahun 2013 ⁷. Meskipun mengalami penurunan presentase, tingkat konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah

dasar di wilayah Kota Batu masih tergolong rendah. Peneliti telah melakukan wawancara terhadap siswa dan guru di salah satu sekolah dasar di wilayah Kota Batu yaitu MI Tarbiyatul Ulum, di dapatkan informasi mengenai fenomena yang terjadi bahwa ada beberapa anak yang suka, kurang suka, tidak suka bahkan takut mengkonsumsi buah dan sayur. Penyebab anak kurang mengkonsumsi sayuran dan buah dikarenakan menganggap rasa sayuran itu tidak enak serta buah yang memiliki rasa kurang manis. Anak lebih gemar mengonsumsi *junk food*, *fast food*, camilan, kudapan seperti kue, biskuit, keripik, kudapan manis seperti permen.

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) dasar⁸. Berdasarkan Permenkes No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang anjuran konsumsi buah dan sayur di Indonesia sebesar 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram sayur dan 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram buah setiap kali makan⁹.

Asupan buah dan sayur pada anak yang kurang dapat mengakibatkan kekurangan salah satu atau lebih vitamin dan mineral penting yang terkandung di dalamnya, sehingga berdampak pada kesehatan anak. Seperti

menyebabkan terganggunya kesehatan mata, munculnya gejala anemia seperti rasa letih, lesu, malas dan kurang konsentrasi akibat menurunnya kadar sel darah merah. Anak pun berpotensi mengalami susah buang air besar, sembelit dan daya tahan tubuhnya menurun. Serat pada sayuran dan buah dibutuhkan untuk kelancaran pembuangan hasil ekskresi seperti pembuangan feses. Pembuangan feses yang tidak lancar membuka risiko penimbunan racun yang dalam waktu lama dapat menyebabkan kanker¹⁰. Sedangkan asupan buah dan sayur dalam jumlah yang cukup dapat mencegah kejadian obesitas karena dapat mengurangi rasa lapar namun tidak menimbulkan kelebihan lemak, kolesterol, dan sebagainya. Sayur dan buah umumnya juga mengandung serat kasar yang dapat membantu melancarkan pencernaan dan mencegah konstipasi¹¹.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan, terdapat 44 siswa yang kurang pengetahuan mengenai buah dan sayur, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Anak Usia Sekolah Dasar Terkait Program GERMAS Konsumsi Buah dan Sayur di MI Tarbiyatul Ulum Kota Batu”.

Penelitian ini merupakan alternatif pemecahan masalah kurangnya konsumsi buah dan sayur terutama pada anak usia sekolah dasar. Dengan pemberian pendidikan kesehatan menggunakan alat bantu media video animasi diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan serta mengajak anak untuk lebih gemar mengonsumsi buah dan sayur.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Anak Usia Sekolah Dasar Terkait Program GERMAS Konsumsi Buah dan Sayur di MI Tarbiyatul Ulum Kota Batu ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum :

Tujuan Umum dari penelitian ini adalah :

Mengetahui Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Anak Usia Sekolah Dasar Terkait Program GERMAS Konsumsi Buah dan Sayur di MI Tarbiyatul Ulum Kota Batu.

2. Tujuan Khusus :

Tujuan khusus dari Penelitian ini adalah :

1. Mengetahui pengetahuan anak usia sekolah dasar mengenai konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah diberikan pendidikan Kesehatan dengan media video animasi
2. Mengetahui pengetahuan anak usia sekolah dasar mengenai konsumsi buah dan sayur berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin,

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh melalui metode wawancara pada responden dengan alat bantu Kuesioner *Pre-Test*

dan *Post-Test* untuk mengetahui Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Anak Usia Sekolah Dasar Terkait Program GERMAS Konsumsi Buah dan Sayur. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret tahun 2023 hingga bulan April tahun 2023 yang bertempat di MI Tarbiyatul Ulum Kota Batu.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dalam penelitian yang akan datang, khususnya terkait Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Usia Sekolah Dasar

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa MI Tarbiyatul Ulum Kota Batu

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai penumbuh minat dan pendorong siswa agar lebih termotivasi untuk mengonsumsi buah dan sayur

b. Bagi MI Tarbiyatul Ulum Kota Batu

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi sekolah dasar tersebut dalam menyusun program edukasi guna meningkatkan perilaku konsumsi buah dan sayur.