

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak sekolah merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah gizi. Kekurangan gizi selama periode ini dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak. Secara nasional, tingkat kelebihan berat badan pada anak usia 5 - 12 tahun masih cukup tinggi, mencapai 18,8%, yang terdiri dari 10,8% yang mengalami kelebihan berat badan dan 8,8% yang mengalami kegemukan yang sangat signifikan (Riskesdas, 2013). Anak sekolah merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan anak. Usia anak sekolah yaitu berkisar antara 6-12 tahun, di masa inilah disebut periode intelektual (Daniel Robert, n.d.).

Tingkat konsumsi sayuran di Indonesia tergolong dalam konsumsi yang paling rendah di dunia. Rendahnya tingkat konsumsi buah dan sayur di Indonesia dapat diamati melalui data penelitian dari Pusat Penelitian dan Pengembangan Upaya Kesehatan Masyarakat pada tahun 2018, yang menunjukkan bahwa hanya 96,8% penduduk yang mematuhi anjuran konsumsi buah dan sayur, terutama pada anak-anak berusia 10-14 tahun yang mengkonsumsi sayur dan buah 5 porsi/hari selama satu minggu. Konsumsi buah masyarakat Indonesia masih relatif rendah dibandingkan negara lain yang tidak memiliki sumber daya sebagai

penghasil buah-buahan. Menurut hasil survei Badan Pusat Statistik (BPS) rata-rata konsumsi buah menurun pada tahun 2013 hanya sebesar 44,56% mengkonsumsi sesuai anjuran. Konsumsi sayuran pada tahun 2012 yaitu 37,72%, sedangkan konsumsi sayuran menurun pada tahun 2013 yaitu sebesar 34,96% (BPS, 2013).

Provinsi Jawa Timur merupakan salah satu propinsi yang tidak mengalami peningkatan pada capaian konsumsi sayur dan buah di tahun 2013. Kota Batu sebagai penghasil sayur dan buah terbesar di Jawa Timur, harusnya memberikan dampak terkait dengan kesehatan siswa sekolah di daerah tersebut. Dalam perjalanannya, data menunjukkan bahwa terjadi angka yang menunjukkan jika konsumsi sayur dan buah di tempat tersebut rendah. Kota Malang khususnya, jumlah konsumsi sayur dan buah per kapita per hari mencapai 15,5 gram per hari atau hanya memenuhi 4% dari rekomendasi World Health Organization. Sedangkan organisasi pangan dan pertanian dunia (Food and Agriculture Organization/FAO) menganjurkan konsumsi sayur sebanyak 65 kilogram per tahun. Menurut BPS Kota batu tahun 2020 produksi sayuran mencapai 1.221,18 ton dengan jumlah konsumsi 1.110,16 ton. Jumlah konsumsi sayuran pada rumah tangga setiap orang per hari sebesar 9.9 gram sampai 10 gram. Hal ini masih sangat jauh dari kecukupan konsumsi serat yang dianjurkan per orang dalam sehari harusnya sebesar 20-35 gram.

Faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti meliputi ketersediaan

sayur dan buah di rumah dan pengetahuan tentang manfaat konsumsi buah dan sayur. (Dewi, 2013) mengatakan dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa, meskipun memiliki ketersediaan yang baik terhadap sayur dan buah, namun konsumsi sayur dan buah cenderung rendah. Dalam konteks ini, tampaknya ada kesenjangan antara pemahaman anak tentang manfaat sayur dan buah dengan perilaku mereka dalam mengonsumsinya. Rendahnya angka konsumsi buah dan sayur yaitu karena ketidaktahuan ataupun kurangnya informasi yang diterima oleh anak sekolah dasar. Salah satu penyebab kurangnya informasi tersebut adalah kurangnya pengetahuan tentang Promosi Kesehatan. Promosi Kesehatan telah banyak dilakukan menggunakan media seperti video, poster, leaflet dan lain-lain.

Dampak kekurangan buah dan sayur tentu tidak dalam jangka pendek. Kandungan yang terdapat dalam buah-buahan dan sayuran sangat penting bagi kesehatan tubuh. Kekurangan sayuran dan buah-buahan dapat menyebabkan masalah pencernaan seperti konstipasi, serta meningkatkan risiko kematian akibat gangguan saluran cerna sebesar 14%, penyakit jantung koroner sebesar 11%, dan stroke sebesar 9%. Permasalahan yang muncul adalah banyaknya paparan dari pengaruh iklan atau biasa disebut dengan *trend*. Dari kalangan anak-anak sampai dewasa, mereka lebih menyukai makanan cepat saji atau sejenisnya. WHO menyebutkan bahwa apabila seseorang kurang dalam konsumsi sayur dan buah maka dapat

timbul penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi, bahkan kanker.

Kebiasaan konsumsi sayur dan buah yang didalamnya terdapat sumber vitamin, mineral, dan serat sangat diperlukan tubuh dalam proses pembentukan pola hidup yang sehat sesuai pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal. Selain itu, sayur dan buah mengandung enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi kimia dalam tubuh. Selain itu, disarankan juga untuk mengonsumsi camilan sehat, seperti sayur dan buah-buahan, sebagai alternatif yang lebih baik daripada camilan tinggi kalori. Ini penting karena makanan tersebut merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat yang diperlukan untuk pertumbuhan dan kesehatan anak (DepKes RI, 2017).

Upaya yang dapat dilakukan untuk memperbaiki keadaan gizi pada anak usia sekolah yaitu dengan pemenuhan zat gizi yang bertujuan untuk pengoptimalan proses pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah. (Malinda et al., 2022) mengatakan bahwa asupan gizi baik di masa pertumbuhan atau masa anak-anak sangatlah penting. Selain untuk kesehatan perkembangan dan pertumbuhan tubuh, juga untuk kesehatan jangka panjang anak. Sehingga pemenuhan gizi pada anak harus dipantau dan diluruskan apabila terdapat kurangnya pemenuhan gizi pada anak. Perlu dilakukan untuk meningkatkan keyakinan diri dan memberikan dorongan yang lebih kuat kepada anak-anak agar mereka lebih aktif dalam mengonsumsi sayur dan buah dalam pola makan mereka.

Kegiatan yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan pemberdayaan dengan ikut menyertakan dalam penerapan pembelajaran dan kegiatan tema sayur dan buah. Pemberdayaan melalui edukasi yang dikemas sebagai pembelajaran ini bertujuan untuk mengenalkan mengenai jenis-jenis tumbuhan dan manfaatnya dengan harapan dapat menambah pengetahuan anak akan gizi seimbang yang harus dipenuhi. Pemberian edukasi konsumsi sayur dan buah berupa sosialisasi kepada siswa sekolah dasar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian adalah “Bagaimana pemberdayaan melalui edukasi sayur dan buah pada anak di SDN Junrejo 01 Kota Batu ?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pemberdayaan siswa sekolah melalui edukasi sayur dan buah pada anak di SDN Junrejo 01 Kota Batu.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengenalkan manfaat sayur dan buah pada anak usia sekolah melalui pemberdayaan dengan edukasi sayur dan buah.
- b. Mengetahui pelaksanaan setelah dilakukan pemberdayaan siswa sekolah melalui edukasi sayur dan buah.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup Promosi Kesehatan dalam penelitian ini yang membahas mengenai pemberdayaan siswa sekolah melalui edukasi sayur dan buah pada anak usia sekolah di SDN Junrejo 01 Kota Batu. Ruang lingkup ini berfokus pada intervensi pemberdayaan kelompok siswa dan dampaknya terhadap konsumsi sayur dan buah anak agar dapat dilakukan pemenuhan gizi. Penelitian ini akan memberikan kontribusi pada bidang promosi kesehatan dengan membuktikan bukti empiris tentang implementasi pemberdayaan kelompok siswa terkait konsumsi sayur dan buah.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Bagi peneliti, dapat menambah ilmu dan wawasan tentang pentingnya upaya promotif dan preventif konsumsi sayur dan buah dengan pemberdayaan dan sebagai pengalaman serta pembelajaran bagi peneliti dalam melakukan penelitian selanjutnya terkait masalah yang berkaitan dengan pemenuhan gizi anak.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi tempat penelitian

Sebagai acuan untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar dan sebagai tambahan referensi mengenai metode pembelajaran melalui edukasi dengan media, sehingga dapat meningkatkan kualitas siswa sekolah dasar.

b. Bagi responden

Responden dapat mengetahui pemberdayaan siswa sekolah dasar tentang konsumsi sayur dan buah terhadap pengetahuan pentingnya konsumsi sayur dan buah sehingga terjadi peningkatan serta dapat memotivasi siswa untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah setiap hari.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan kajian dan tambahan pengetahuan di bidang akademis dan kesehatan serta menjadi sumber ilmu atau referensi dalam mengkaji.