

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Indonesia merupakan salah satu negara dengan berbagai permasalahan gizi. Pertumbuhan ekonomi di Indonesia cukup baik dan membaik, namun gizi buruk masih menjadi permasalahan utama. Perubahan paradigma pada pemahaman bahwa tubuh tidak hanya membutuhkan protein dan kalori untuk hidup sehat, namun juga vitamin dan mineral yang terkandung pada sayur dan buah dapat membantu memperbaiki permasalahan gizi di Indonesia dengan pola makan seimbang (Fathurrahman, 2021).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun (2018), menunjukkan persentase kurangnya konsumsi buah dan sayur di Indonesia sebanyak 95,5% sedangkan pada kelompok anak usia sekolah dasar persentasenya lebih tinggi sekitar 96%. World Health Organization (WHO) menganjurkan anak balita dan anak usia sekolah untuk mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 300 – 400 gram per orang per hari dan remaja hingga dewasa sebanyak 400 – 600 gram per orang per hari. Jumlah konsumsi buah dalam sekali makan adalah sebanyak 2-3 porsi sedangkan konsumsi sayur dalam sekali makan adalah sebanyak 3-4 porsi. Selain itu, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun (2018) di Jawa Timur, menunjukkan bahwa tingkat konsumsi buah dan sayur pada anak diatas 5 tahun tergolong rendah yaitu sebesar 95,3% jumlah ini lebih besar jika dibandingkan jumlah pada tahun 2013 yaitu sebesar 93,4%. Sedangkan di Kota Malang, jumlah konsumsi buah dan sayur juga masih rendah sebesar 15,5

gram/kapita/hari atau hanya memenuhi 4% dari rekomendasi World Health Organization (Dinkes Malang, 2016)

Konsumsi buah dan sayur memiliki peran yang signifikan dalam menjaga kesehatan, seperti menjaga tekanan darah dan kadar kolesterol dalam batas normal, mengurangi risiko sembelit dan obesitas, mencegah penyakit kronis seperti diabetes, jantung koroner, berbagai jenis kanker, serta berperan dalam mengatasi kekurangan nutrisi dan mencegah demensia. Sehingga, konsumsi buah dan sayur merupakan hal yang sangat penting terutama bagi anak-anak yang bermanfaat bagi masa perkembangan, pertumbuhan dan kesehatan pada anak. Anak-anak merupakan generasi penerus bangsa, dimana gizi anak harus diperhatikan agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (Fitriyani & Sefrina, 2022).

Beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur anak sekolah dasar rendah adalah faktor individu yaitu kesukaan, pengetahuan dan sikap tentang konsumsi buah dan sayur, faktor sosial ekonomi keluarga yaitu ketersediaan buah dan sayur, pendidikan ibu, dukungan keluarga, frekuensi makan bersama keluarga dan lingkungan sekolah dan keluarga serta faktor demografi yaitu etnis, umur dan jenis kelamin.

Anak-anak biasanya kurang menyukai buah dan sayur dikarenakan karena rasa yang tidak enak dan pahit bahkan hanya mengonsumsi buah yang disukai saja. Hal ini juga membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitar yaitu sekolah dan keluarga. Anak-anak sebagian besar menghabiskan waktunya di sekolah sehingga kebanyakan waktunya untuk jajan, sebagian besar dari mereka

cenderung lebih memilih jajanan tidak sehat yang memiliki warna warna mencolok dibandingkan dengan bekal yang dibawanya. Peran orang tua juga sangat dibutuhkan dalam hal ini dikarenakan orang tua kurang terampil dalam penyajian bekal terutama buah dan sayur. Demi kepraktisan, biasanya orang tua cenderung memilih membawa bekal anak makanan yang cepat saji dan cenderung sama setiap harinya.

Kurangnya pengetahuan anak tentang konsumsi buah dan sayur juga dapat mempengaruhi perilaku konsumsi makan mereka. Pengetahuan anak yang buruk dalam memahami pemilihan suatu jenis makanan mengakibatkan anak memilih makanan yang tidak tepat, yang pada akhirnya dapat berdampak pada masalah gizi lainnya. Oleh karena itu, pengetahuan anak menjadi langkah awal untuk mengubah perilaku mereka. Ketika anak memiliki pemahaman yang baik, maka mereka memiliki dasar yang kuat dalam memilih makanan sehat dan bergizi, termasuk dalam hal mengonsumsi buah dan sayur. Untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang konsumsi buah dan sayur maka perlu dilakukannya edukasi kesehatan (Fitriyani & Sefrina, 2022).

Keberhasilan edukasi kesehatan didukung pada kualitas media promosi yang digunakan. Dengan memanfaatkan media promosi kesehatan yang efektif, masyarakat dapat meningkatkan kontrol atas kesehatan mereka dan mengubah perilakunya guna meningkatkan kesehatan. Media promosi kesehatan berfungsi sebagai alat untuk menyampaikan informasi melalui berbagai saluran, termasuk media cetak, elektronik, dan luar ruang, dengan harapan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat sehingga mendorong perubahan perilaku yang baik di bidang kesehatan (Jatmika dkk., 2019).

Metode permainan merupakan metode yang banyak digunakan dalam promosi kesehatan. Permainan sebagai salah satu sarana promosi kesehatan merupakan sarana belajar yang menyenangkan dan bermanfaat yang membawa keceriaan dalam proses pembelajaran dan merangsang otak, meningkatkan pengetahuan dan kepercayaan diri (Himmamie dkk., 2019). Permainan edukatif dapat membantu anak berkembang sehingga dapat meningkatkan kemampuan berkomunikasi dengan teman sebaya, mendorong kreativitas dan inovasi dalam menciptakan atau mengembangkan suatu permainan, meningkatkan kemampuan berpikir anak, meningkatkan emosi anak, melatih keterampilan bahasa anak, membentuk moral anak yang dapat mengembangkan rasa sosial anak.

Salah satu media yang dapat digunakan dalam pemberian edukasi kesehatan yaitu *Flash cards*. *Flash cards* merupakan salah satu bentuk permainan edukatif berupa kartu yang berisi gambar dan kata yang sengaja dirancang untuk meningkatkan berbagai aspek termasuk pengembangan daya ingat dan pelatihan kemandirian (Wahyuni, 2020). Media ini merupakan sarana pembelajaran yang dapat mendukung peningkatan berbagai aspek, termasuk pengembangan daya ingat, pelatihan kemandirian, dan peningkatan jumlah kosa kata (Safitri dkk., 2018). *Flash cards* adalah suatu bentuk media yang membantu dalam mengingat dan meninjau kembali materi pembelajaran seperti definisi atau istilah, simbol, ejaan bahasa asing, rumus dan sebagainya (Maryanto & Wulanata, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan, terdapat kurangnya pengetahuan siswa tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur. Upaya edukasi sudah dilakukan oleh pihak Puskesmas dan guru di sekolah dengan menggunakan media edukasi. Namun, pemilihan media edukasi seharusnya harus tepat dan

relevan dengan permasalahan yang ada dikarenakan itu adalah suatu hal yang sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan pada siswa. Pemilihan media edukasi juga tidak terlepas dari kelebihan dan kekurangan dari masing-masing media itu sendiri.

Oleh karena itu, pemberian edukasi harus juga bisa memilih metode edukasi yang tepat agar siswa pengetahuan siswa dapat meningkat dan berperan aktif dalam pembelajaran serta penggunaan media juga diharapkan dapat memotivasi dan menarik minat siswa agar tidak jenuh. Adapun salah satu metode edukasi yang digemari siswa adalah metode permainan karena permainan adalah sesuatu hal yang menghibur dan menyenangkan, permainan juga dapat memberikan *feedback* bagi guru dan siswa.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh edukasi menggunakan media *flash cards* terhadap tingkat pengetahuan anak sekolah dasar tentang konsumsi buah dan sayur siswa kelas V di SDN Tunjungsekar 03 Kota Malang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian adalah “Bagaimana pengaruh edukasi menggunakan media *flash cards* terhadap tingkat pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur siswa kelas V di SDN Tunjungsekar 03 Kota Malang”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh edukasi menggunakan media *flash cards* terhadap tingkat pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur siswa kelas V di SDN Tunjungsekar Kota Malang.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar tentang konsumsi buah dan sayur sebelum diberikan edukasi menggunakan media *flash cards*
- b. Untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar tentang konsumsi buah dan sayur setelah diberikan edukasi menggunakan media *flash cards*
- c. Untuk menganalisis pengaruh media *flash cards* terhadap tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar tentang konsumsi buah dan sayur

## **D. Ruang Lingkup**

Ruang lingkup penelitian ini adalah pemberian edukasi tentang konsumsi buah dan sayur kepada anak sekolah dasar menggunakan media promosi kesehatan berupa *flash cards*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi menggunakan media *flash cards* sebagai upaya perubahan pengetahuan anak sekolah dasar tentang konsumsi buah dan sayur. Lokasi yang diambil untuk penelitian ini bertempat di SDN Tunjungsekar 03 Kota Malang.

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan anak sekolah dasar tentang konsumsi buah dan sayur, serta diharapkan juga sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur menggunakan media *flash cards* dan sebagai pengalaman bagi peneliti dalam melakukan penelitian selanjutnya terkait masalah yang berkaitan.

### **2. Manfaat Praktis**

#### a. Bagi lahan penelitian

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar dan sebagai tambahan referensi mengenai metode pembelajaran menggunakan media *flash cards* sehingga dapat meningkatkan kualitas sekolah dasar.

#### b. Bagi responden

Hasil penelitian ini dapat digunakan responden untuk mengetahui pengaruh media *flash cards* terhadap tingkat pengetahuan konsumsi buah dan sayur sehingga terjadi peningkatan pengetahuan serta dapat memotivasi responden untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur dalam kehidupan sehari-hari.

#### c. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan jurusan untuk menciptakan media penyuluhan dengan inovasi baru yang dapat digunakan sebagai bahan

edukasi dan dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian dan tambahan pengetahuan di bidang akademik dan kesehatan serta menjadi sumber ilmu atau bahan referensi dalam mengkaji.