

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Buah-buahan dan sayuran merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Buah dan sayur memiliki banyak manfaat bagi tubuh seperti sumber zat gizi mikro yang sangat penting sebagai zat pengatur proses metabolisme tubuh selain itu juga untuk mencegah terkena penyakit kronis yang dapat dicegah dengan adanya antibodi pada buah dan sayur. Maka dari itu sangat penting mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari karena terdapat banyak kandungan yang bermanfaat dalam buah dan sayur (Kemenkes, 2023). Indonesia sebagai negara agraris memiliki kekayaan biodiversitas yang beragam termasuk sayuran dan buah-buahan. Setiap daerah memiliki keunggulan dan kekhasan akan sayuran dan buah-buahan lokal yang dihasilkannya. Potensi keberagaman dan kekayaan sayuran dan buah-buahan di Indonesia dari setiap daerah mestinya dapat dimanfaatkan secara optimal untuk memenuhi kebutuhan konsumsi masyarakat Indonesia, sehingga terwujud bangsa yang sehat dan produktif (Sumarto dkk, 2018).

Akan tetapi keadaan ini berbanding terbalik dengan pola konsumsi buah dan sayur masyarakat Indonesia yang masih tergolong rendah terutama pada kelompok anak. Padahal kelompok anak berada pada masa yang disebut dengan masa keemasan atau *golden age*. Hal ini dikarenakan pada usia tersebut pertumbuhan dan perkembangan manusia sedang terjadi dengan pesatnya. Banyak faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang salah satu faktor yang

mempengaruhi tumbuh kembang manusia adalah nutrisi/gizi. Kebutuhan akan gizi pada anak sangatlah penting untuk pertumbuhan dan perkembangannya, terutama perkembangan otaknya (Putri, 2019).

Hasil dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2018 menunjukkan bahwa proporsi masyarakat usia 10-14 tahun kurang dari 5 porsi perhari mengkonsumsi buah dan sayur dan mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013 yakni 93.5% menjadi 95,5 (Riskesdas, 2018). Sedangkan tercatat dalam

data Riskesdas Jawa timur kecenderungan proporsi penduduk usia 10-14 tahun tahun kurang makan buah dan sayur yakni sebesar 90,7% pada tahun 2007 dan meningkat menjadi 95,4% pada tahun 2013. Di Kota Malang minat konsumsi buah dan sayur masyarakat juga masih rendah sebesar 15,5 gr/kapita/hari , hanya 4% dari rekomendasi *World Health Organization* (Dinkes Malang, 2016).

Padahal Badan Kesehatan Dunia atau WHO menganjurkan konsumsi buah dan sayur untuk hidup sehat sejumlah 400 gram perorang perhari begitu juga menurut Pedoman Gizi Seimbang 2014, bagi anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 300-400 gram yang terdiri dari 250 gram sayur setara dengan 3-5 porsi dan 150 gram buah setara dengan 2-3 porsi atau 3 buah pisang ambon ukuran sedang (Kemenkes, 2014).

Berdasarkan permasalahan diatas kelompok anak usia ≥ 10 tahun atau setara dengan anak sekolah dasar rentan terhadap masalah gizi. Anak sekolah dasar merupakan kelompok usia rawan yang perlu mendapatkan perhatian khusus bagi keluarga, karena pada usia ini anak sedang mengalami pertumbuhan yang pesat (Mahmudah, 2021). Sehingga perlu adanya konsumsi makanan buah dan sayur yang dibutuhkan oleh tubuh untuk membantu pertumbuhannya. Menurut penelitian (Damayanti, 2022).

Faktor anak kurang minat mengonsumsi buah dan sayur sangat beragam salah satunya adalah kurangnya pengetahuan anak tentang buah dan sayur. Menurut penelitian lainnya, kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak biasanya disebabkan oleh ketidaktertarikan anak terhadap buah dan sayur

karena kurangnya pengetahuan anak akan manfaat buah dan sayur (Hidayati dkk., 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan yakni observasi dan wawancara kepada guru UKS, siswa dan penjual kantin di SDN Kotalama 5 Malang, ditemukan guru UKS mengatakan bahwa siswa sudah mendapatkan edukasi dasar mengenai konsumsi buah dan sayur pada pelajaran olahraga di sekolah namun faktanya saat melakukan wawancara kepada siswa SDN Kotalama 5 Malang dari 25 siswa kelas V 80% siswa masih menjawab pertanyaan terkait buah dan sayur dengan jawaban yang salah siswa memiliki perilaku yang kurang baik terhadap konsumsi buah dan sayur. Siswa menyampaikan buah dan sayur tidak wajib dimakan setiap hari. Hasil survei dari 25 siswa hanya kurang dari 50% saja siswa yang mengkonsumsi sayur setiap hari. 60% siswa menyampaikan tidak mengkonsumsi buah dan sayur dengan alasan lingkungan yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur dan beranggapan bahwa mengkonsumsi buah dan sayur tidak wajib dikonsumsi setiap hari.

Hasil wawancara terhadap penjual di kantin sekolah alasan mengapa jajanan yang dijual kurang sehat yang tidak terdapat unsur buah dan sayur dikarenakan penjualan tidak laku karena banyak siswa yang tidak mau buah dan sayur. Didukung juga dengan data IMT yang di peroleh dari guru UKS dimana kelas V memiliki data IMT paling tinggi dengan kasus gizi kurang baik dari 50 siswa kelas V ditemukan 35 siswa yang memiliki IMT dengan kategori kurang.

Kurangnya konsumsi buah dan sayur apabila tidak ditanggulangi akan berdampak buruk dalam jangka pendek maupun jangka panjang dimasa yang akan datang. Kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan berbagai masalah diantaranya menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral dan serat pada tubuh, sehingga dapat mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit seperti dapat menurunkan imunitas/kekebalan tubuh mudah terkena flu, sembelit, gusi berdarah, sariawan, gangguan mata dan dapat juga menyebabkan *over weight* dan obesitas pada anak usia sekolah sehingga apabila dibiarkan terus menerus akan meningkatkan risiko penyakit tidak menular pada saat dewasa (Kemenkes, 2022). Hal ini juga dapat dilihat dari penelitian yang sudah dilakukan terlebih dahulu menyatakan bahwa pada orang yang mengonsumsi buah dan sayurnya rendah lebih tinggi terkena penyakit jantung atau stroke dibandingkan dengan orang yang mengonsumsi 8 kali/hari atau lebih (T.Rohani, 2019)

Solusi yang bisa dilakukan untuk mengatasi masalah kesehatan tersebut menurut (Endri Yuliati, 2021) program edukasi konsumsi buah dan sayur sebagai strategi dalam pencegahan penyakit tidak menular pada anak SD diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap anak SD mengenai konsumsi buah dan sayur, sehingga dengan meningkatnya pengetahuan dan sikap maka dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur.

Proses pembelajaran menggunakan media pembelajaran merupakan faktor yang penting karena menghindari kegiatan pembelajaran yang monoton yakni pembelajaran yang tidak ada perbedaan dengan materi (Eka Ayu Irawati, 2023). Media audio visual merupakan sebuah media penghubung

yang digunakan untuk menyampaikan materi yang diterima oleh siswa melalui pengelihatn dan pendengaran yang diharapkan bisa mempermudah siswa dalam menerima pengetahuan atau konsep materi yang abstrak (Sulfemi & Mayasari, 2019).

Oleh karena itu peneliti membuat media pembelajaran sebagai alat bantu pembelajaran yang menarik mengandung unsur audio visual animasi yang dikemas dalam bentuk aplikasi diberi nama " *Cove-Eat*" (*Consumtion Vegetable and Fruit-Eat*). Aplikasi tersebut dapat di akses ke dalam perangkat komputer maupun android atau *Smartphone* sehingga siswa dapat mengulang kembali di rumah dan diharapkan dapat menyebarkan kepada saudara,teman dan keluarga terdekatnya.

Berdasarkan latar belakang tersebut disimpulkan siswa SD tersebut sudah mendapatkan edukasi terkait buah dan sayur namun pengetahuan tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur masih kurang. Oleh karena itu perlu ditingkatkan pengetahuannya sebagai alternatif pencegahan masalah kurangnya konsumsi buah dan sayur. Salah satu upaya yang bisa dilakukan yaitu dengan memberikan intervensi berupa edukasi tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur namun dikemas dengan cara yang lebih menarik dan mudah dipahami maka perlu diteliti lebih lanjut mengenai "Pengaruh edukasi menggunakan aplikasi *Cov-eat* terhadap pengetahuan pentingnya konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas V SDN Kotalama 5 Malang".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah adakah Pengaruh Edukasi Menggunakan Aplikasi *Cov-eat* (*Consumtion Vegetable and Fruit-Eat*) Terhadap Pengetahuan Mengenai Pentingnya Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Kelas V SDN Kotalama 5 Malang ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Edukasi Menggunakan Aplikasi *Cov-eat* (*Consumtion Vegetable and Fruit-Eat*) Terhadap Pengetahuan Mengenai Pentingnya Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Kelas V SDN Kotalama 5 Malang

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi pengetahuan tentang mengonsumsi buah dan sayur sebelum diberikan edukasi menggunakan aplikasi *Cov-eat* (*Consumtion Vegetable and Fruit-Eat*) pada Siswa Kelas V SDN Kotalama 5 Malang
- b. Untuk mengidentifikasi pengetahuan tentang mengonsumsi buah dan sayur sesudah diberikan edukasi menggunakan aplikasi *Cov-eat* (*Consumtion Vegetable and Fruit-Eat*) pada Siswa Kelas V SDN Kotalama 5 Malang
- c. Untuk menganalisis pengaruh edukasi dengan menggunakan aplikasi *Cov-eat* (*Consumtion Vegetable and Fruit-Eat*) terhadap pengetahuan mengenai konsumsi buah dan sayur pada Siswa Kelas V SDN Kotalama 5 Malang

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat memperkaya metode-metode edukasi yang sudah ada yang di fokuskan pada kelompok anak-anak sekolah dasar.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Tempat penelitian

Diharapkan pihak sekolah dapat menerapkan bahwa media ini sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan pengetahuan dan minat buah dan sayur pada murid dengan menggunakan aplikasi *Cov-eat* (*Consumption Vegetable and Fruit-Eat*)

b. Bagi Penulis

Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung, serta dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang dapat diperoleh di lingkungan institusi terkait.