

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Buah dan sayur merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan. Tidak hanya bagi orang dewasa, mengonsumsi buah dan sayur sangat penting dikonsumsi sejak usia anak-anak, karena pada usia tersebut merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan bagi anak-anak (Santoso dan Ranti, 2009). Badan Kesehatan Dunia (WHO, 2013) menganjurkan konsumsi makan buah dan sayur untuk hidup sehat sejumlah 400 gram/orang/hari. Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram/orang/hari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan bagi remaja dan orang dewasa 400-600 gram/orang/hari.

Sayuran dan buah-buahan ini merupakan bahan makanan yang mengandung zat gizi dengan senyawa baik ini sangat diperlukan oleh tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas. Vitamin dan mineral pada kedua jenis tanaman tersebut 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, 2018). Sebagai contoh seperti Vitamin C yang berfungsi sebagai membentuk kolagen, sintesis hormon, sistem imun, antioksidan, penyerapan zat besi, seperti jeruk, kiwi, strawberry, brokoli dan kentang. Vitamin A yang berfungsi untuk kesehatan mata (cornea dan retina), sel epitel yang menjaga paru-paru, lambung, ginjal, perkembangan tulang & gigi, dan kesehatan kulit, seperti jeruk, apel, telur dan sayuran hijau. Vitamin D untuk menjaga kalsium dalam darah, membangun tulang & gigi, kontraksi otot & saraf, seperti susu yang diperkaya, minyak ikan, sereal yang diperkaya, dan kuning telur. Vitamin E untuk antioksidan terutama sel darah merah, paru-paru dan otak, metabolisme zat besi, sistem imun, dan fungsi saraf nervos, seperti alpukat, salad dressing, kacang sereal atau roti, dan gandum. Vitamin K untuk kesehatan tulang dan pembeku darah, seperti kiwi, anggur, tomat, sayuran daun hijau dan brokoli.

Kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi seperti vitamin, mineral dan serat sehingga dapat menimbulkan terjadinya berbagai macam penyakit. Disebutkan dalam proposal skripsi Hada (2019) beberapa dampak apabila kurang mengonsumsi buah dan sayur yaitu menurunnya imun/kekebalan tubuh seperti mudah terkena flu, batuk, mudah stres atau depresi, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan seperti sembelit, gusi berdarah, sariawan, gangguan mata, kulit keriput, arthritis, osteoporosis, timbul jerawat, kelebihan kolesterol dan kanker.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), menunjukkan bahwa penduduk yang kurang mengonsumsi buah dan sayur pada kelompok usia  $\geq 5$  tahun di Provinsi Jawa Barat adalah sebesar 98,1% pada tahun 2018. Selanjutnya data Riskesdas pada tahun 2013 tercatat pada penduduk umur  $\geq 10$  tahun yang mengonsumsi kurang dari 5 porsi buah dan sayur dalam sehari sebesar 93,5%. Untuk mengonsumsi sayur dan buah setiap hari sebenarnya kita perlu mengikuti Pedoman Gizi Seimbang sesuai Permenkes No. 41 Tahun 2014. Sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur (lebih banyak sayuran) setiap kali makan. Menurut data Jawa Barat data konsumsi buah dan sayur kurang pada penduduk di atas lima tahun masih 95,5% (Ramadhan, 2018).

Hasil penelitian Suanturi (2018) dari 10 orang yang di observasi hanya 2 orang (20%) yang berbelanja buah, jenis sayuran yang dibeli adalah 75% caisim, 60% membeli kol dan wortel. Pilihan kol dan wortel dengan alasan kesegaran sayur dapat bertahan beberapa hari dalam suhu ruangan. Berdasarkan jumlah jenis sayuran yang dibeli, hanya 2 orang (20%) membeli lebih dari 3 jenis sayuran untuk kebutuhan 1 minggu. Buah-buahan yang dibeli jika harga di pasar murah (sedang musim) di kota Tarutung sedang tidak musim. Hasil wawancara ditemukan bahwa konsumsi sayuran dilakukan pada malam hari, dengan alasan waktu yang sedikit bila memasak pada pagi hari. Untuk konsumsi buah 85% anak menyatakan tidak ada mengonsumsi buah dalam 7 hari ini, dan 15% mengataka mengonsumsi buah 2-3 kali dalam 7 hari ini.

Selain itu, hasil penelitian Ayesha (2019), pada tahun 2017, skor PPH dari kelompok pangan sayur dan buah di kota Metro adalah sebesar 27,0% dimana skor pola pangan tersebut masih di bawah standar pola pangan harapan (PPH) yang telah ditetapkan yaitu sebesar 30,0%, hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah di Kota Metro dapat digolongkan mendekati berimbang dan menarik untuk diteliti lebih lanjut. Rendahnya konsumsi sayur dan buah dapat disebabkan oleh faktor pengetahuan dan tingkat pendidikan masyarakat, pendapatan, ketersediaan serta akses untuk mendapatkannya. Oleh karena itu, perlu dikaji mengenai perilaku konsumsi sayur dan buah berdasarkan gaya hidup rumah tangga agar diketahui penyebab rendahnya konsumsi sayur buah di Kota Metro.

Kader Kesehatan atau Posyandu, adalah anggota masyarakat yang dipilih dari dan oleh masyarakat, mau dan mampu bekerja bersama dalam berbagai kegiatan kemasyarakatan secara sukarela. Berikut ada beberapa peran kader, antara lain: 1). Melakukan pendekatan kepada aparat pemerintah dan tokoh masyarakat. 2). Melakukan Survei Mawas Diri (SMD) bersama petugas yang diantaranya untuk melakukan kegiatan pendataan sasaran, pemetaan, serta mengenal masalah dan potensi. 3). Melakukan musyawarah bersama masyarakat setempat untuk membahas hasil SMD, menyusun rencana kegiatan, pembagian tugas, dan jadwal kegiatan (Kementrian Kesehatan RI).

Para kader kesehatan memiliki peran besar dalam menyampaikan pesan-pesan kesehatan karena mereka akan sering berhubungan dengan masyarakat, maka dari itu

kader dilakukan agar kader dapat menyampaikan kepada masyarakat tentang konsumsi sayur dan buah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, sikap masyarakat. Karena konsumsi sayur dan buah sangatlah penting untuk meningkatkan kesehatan, gizi didalam tubuh, dan mencegah penyakit degeneratif.

Pemilihan media booklet yang bersasaran kepada kader dalam penelitian ini dikarenakan media booklet memiliki kelebihan tertentu. Menurut Ewles (2011) media booklet dapat dipelajari isinya dengan mudah, mudah untuk diperbanyak, diperbaiki dan disesuaikan, mengurangi kebutuhan mencatat, dan jika booklet berbentuk online, booklet dapat diakses dengan mudah melalui handphone. Maka dari itu penelitian ini memilih media booklet sebagai alat bantu penyampaian materi kepada kader. Menurut Mansur (2010) Pada umumnya selain sebagai bahan ajar booklet digolongkan sebagai media pembelajaran dan juga dapat digunakan sebagai buku pengayaan. Buku pengayaan merupakan buku bacaan atau buku keputakaan. Diajukan untuk memperkaya wawasan, pengalaman, dan pengetahuan bagi pembacanya. Booklet sebagai media layanan informasi untuk pemahaman menunjukkan hasil yang sangat baik dan telah memenuhi kriteria kelayakan. Adapun kelebihan dari penelitian ini yaitu mengembangkan sebuah media yang kreatif dan inovatif seperti booklet dan hasil pengembangan dapat dijadikan oleh peneliti sebagai media layanan informasi (Ritznor Gemilang, 2018). Tidak hanya kader saja, media booklet bisa dibaca semua kalangan masyarakat, tidak ribet, mudah dibawa dan disimpan (Ferdiana, 2016).

Atas dasar itu peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul “Pengaruh Media Booklet Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah Dalam Rangka Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Kader”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

1. Bagaimana pengetahuan kader terhadap konsumsi sayur dan buah?
2. Bagaimana sikap kader terhadap konsumsi sayur dan buah?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Meningkatkan pengetahuan dan sikap kader mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah diberikan media Booklet.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui pengetahuan kader sebelum dan sesudah diberikan media booklet tentang konsumsi buah dan sayur.
2. Mengetahui sikap kader sebelum dan sesudah diberikan media booklet tentang konsumsi sayur dan buah.
3. Mengetahui pengaruh media Booklet untuk merubah pengetahuan dan sikap kader mengenai konsumsi sayur dan buah.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Masyarakat**

Diharapkan menambah pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah.

### **1.4.2 Bagi Peneliti**

Diharapkan dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya dan sebagai pembanding dengan penelitian yang serupa.

### **1.4.3 Bagi Institusi**

Diharapkan hasil penelitian ini menjadi tambahan kepustakaan untuk memperkaya pustaka yang sudah ada sehingga dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa berikutnya dalam proses pendidikan di profesi pendidikan kesehatan.

## **1.5 Sistematika Penelitian**

Sistematika penulisan bertujuan untuk mempermudah pemahaman dan penelaahan penelitian. Dalam laporan penelitian ini, sistematika penulisan terdiri atas lima bab, masing-masing uraian yang secara garis besar dapat dijelaskan sebagai berikut :

### **a. BAB I PENDAHULUAN**

BAB ini merupakan pendahuluan yang materinya sebagian besar menyempurnakan usulan penelitian yang berisikan tentang latar belakang masalah ,perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

### **b. BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

BAB ini menguraikan teori-teori yang mendasari pembahasan secara terperinci yang memuat tentang pengertian Germas, macam-macam Germas beserta

penjelasan manfaat dan tujuan Germas secara umum. Menjelaskan salah satu Germas yaitu Konsumsi Sayur dan Buah.

c. BAB III METODOLOGI PENELITIAN

BAB ini berisikan tentang pengembangan metodologi yang terdiri dari Desain penelitian yang di pilih, mengenai Definisi Konsep dan Operasionalisasi Variabel penelitian, Populasi dan Sampel, teknik Pengumpulan Data, beserta Analisis Data, dan juga keterbatasan dalam penelitian.

d. BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

BAB ini berisikan tentang hasil penelitian sudi litelatur dimana ada lima hasil dari jurnal/skripsi yang tentang pengaruh media booklet dengan pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah. Pembahasan hasil, Hasil Penilaian Expert dan Hasil Media Booklet tentang Konsumsi Sayur dan Buah.

e. BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

BAB ini berisikan tentang kesimpulan dari hasil yang didapat apakah sesuai dengan tujuan yang akan dicapai, Rekomendasi untuk pihak Institusi, Masyarakat dan Peneliti selanjutnya.