

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Usia pra sekolah merupakan usia puncak pertumbuhan baik dari segi fisik, mental maupun intelektual. Usia anak pra sekolah berkisar antara 3-5 tahun. Pada masa ini perlu diperhatikan apa saja yang orang tua lakukan terhadap tumbuh kembang anak sebab masa ini merupakan penentu untuk tumbuh kembangnya pada masa dewasa nanti. Salah satu aspek yang harus diperhatikan pada masa pra sekolah adalah asupan zat gizi, hal tersebut dikarenakan anak usia prasekolah merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi (1).

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi balita kurus dan sangat kurus (menurut indikator BB/TB) di Indonesia sebesar 10,2%, terdiri dari 3,5% sangat kurus dan 6,7% kurus. Sedangkan masalah gemuk pada balita tingkat nasional sebesar 8% (2). Asupan sayur dan buah yang kurang menjadi salah satu penyebab masalah gizi pada anak (3).

Diperkirakan sebanyak 80% anak-anak di dunia ini yang tidak menyukai sayur-mayur. Data hasil Riskesdas tahun 2018 menyatakan prevalensi kurangnya konsumsi sayur dan buah di Indonesia pada usia diatas 5 tahun sebesar 95,5% (4) (2).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Supriatin mengenai pola konsumsi sayur dan buah pada anak usia prasekolah di TK Al-Ishlah Kabupaten Cirebon, terdapat sebanyak 16 anak dari total 32 anak yang kurang mengonsumsi sayur dan buah (50% responden). Disamping itu, data PHBS Kota Cimahi tahun 2019 menunjukkan bahwa persentase untuk indikator makan sayur dan buah setiap hari pada penduduk kota Cimahi di kelurahan Setiamanah sebesar 73,11%, dikategorikan sebagai kurang (5) (6)

Menurut Permenkes Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, anjuran untuk mengonsumsi sayur dan buah yaitu

300-400 gram/hari bagi anak usia sekolah. Adapun ajuran konsumsi sayur dan buah bagi anak menurut WHO (2003), sebanyak 400 gram/hari, terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah (7) (8).

Beberapa masalah gizi yang terjadi di usia ini terjadi karena anak tidak menyukai sayur dan buah serta menjadi pemilih dalam hal makan (*picky eater*). Selain itu, konsumsi sayur dan buah pada anak dipengaruhi beberapa faktor antara lain, pola konsumsi orang tua, pengetahuan ibu mengenai gizi, ketersediaan sayur dan buah di rumah, dan pendapatan keluarga (9) (10).

Terlebih lagi, beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola konsumsi anak dan orang tua. Penelitian yang dilakukan oleh Anisa Sophia dan Siti Madanijah pada anak usia sekolah di Kota Bogor telah menunjukkan bahwa preferensi konsumsi anak berkaitan dengan praktik yang dilakukan oleh orangtua, salah satunya adalah pola asuh makan ibu. Kesukaan makan pada anak usia pra-sekolah dipengaruhi oleh orang tua, teman bahkan iklan di TV (11).

Disamping mempengaruhi pola konsumsi dan preferensi pada anak, ibu juga merupakan seorang edukator sekaligus fasilitator dalam mencegah serta menangani masalah kesehatan keluarga, sehingga ibu menjadi tolak ukur perubahan sikap sadar gizi (12).

Orang tua dapat memengaruhi praktik makan anak-anak prasekolah dengan setidaknya lima cara: mengendalikan ketersediaan dan akses terhadap makanan dan pola makan, *food modeling*, *parental food socialization practices*, dan *food-related parenting style*. Untuk anak-anak prasekolah, orang tua mengendalikan makanan yang akan diberikan dan kapan makanan ditawarkan, membuat jadwal makan bersama dengan keluarga, dan mengatur frekuensi makan di luar rumah. Pembiasaan pola makan sehat dan bergizi seimbang ini perlu ditanamkan sejak dini agar tumbuh kembang anak berlangsung secara optimal (13). Maka dari itu, ibu harus memiliki pengetahuan gizi yang memadai guna

mendukung sikap dan keterampilan pemberian sayur dan buah pada anak.

Sayuran dan buah-buahan merupakan bahan pangan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat. Sebagian vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan dalam membantu berbagai proses metabolisme di dalam tubuh, sedangkan kandungan antioksidan mampu menangkal senyawa-senyawa hasil oksidasi dan radikal bebas yang mampu menurunkan kondisi kesehatan tubuh. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana dari prinsip gizi seimbang (14).

Pendidikan gizi merupakan suatu metode atau upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku makan sehingga dapat tercipta status gizi yang optimal (15). Menurut WHO dalam Supriasa (2016), pendidikan gizi merupakan suatu usaha terencana yang bertujuan untuk meningkatkan status gizi dengan mendorong perubahan perilaku positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi (16).

Disamping itu, menurut Porwoe dalam bukunya, *Gizi dan Saya* menyatakan bahwa *nutrition education* merupakan tindakan penting dalam usaha memperbaiki makanan serta bertujuan membentuk penduduk yang *nutrition-minded*, yaitu masyarakat yang memiliki pemahaman mengenai hubungan makanan yang dikonsumsi dan kesehatan serta bagaimana menyusun makanan dengan zat gizi lengkap yang sesuai dengan kemampuannya (16).

Berdasarkan Susilowati, ceramah merupakan salah satu metode yang paling sering digunakan dalam penyuluhan kesehatan karena metode ini dapat digunakan untuk segala sasaran, baik sasaran pendidikan tinggi maupun rendah (17). Ceramah merupakan metode dalam melakukan edukasi, dengan menyampaikan informasi dan pengetahuan secara lisan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan.

Disamping itu, metode ceramah cocok digunakan untuk kelompok sasaran yang berjumlah besar atau lebih dari 15 orang (18).

Keberhasilan pelaksanaan pendidikan dengan metode ceramah yakni apabila pesan yang disampaikan dapat dipahami sampel. Salah satu cara agar pesan dapat dengan mudah dipahami adalah dengan menggunakan alat peraga atau media (17).

Penggunaan media dalam pendidikan gizi dapat membantu sasaran untuk mempelajari pesan yang disampaikan sehingga memungkinkan sasaran untuk dapat mengadopsi perilaku gizi yang positif (19). Penelitian yang telah dilakukan oleh Umi Mahmudah (2020) menyatakan terdapat pengaruh penggunaan media cakram gizi terhadap pengetahuan remaja mengenai konsumsi buah dan sayur (20).

Dalam melakukan pendidikan, media cetak disertai gambar dengan metode simulasi dapat mempermudah penyampaian informasi. Pemilihan media harus mempertimbangkan kemampuan sasaran serta tujuan yang ingin dicapai (19).

Penelitian yang dilakukan oleh Lisantri dengan menggunakan media yang sama yakni media cakram menyatakan bahwa penggunaan media cakram lebih berpengaruh dalam meningkatkan sikap dan pengetahuan pada Ibu Hamil tentang Pemberian MP-ASI dibandingkan dengan penyuluhan tanpa bantuan media cakram (21).

Media cakram merupakan media cetak berbentuk bulat dan pipih yang dapat menstimulir gerak tangan sasaran untuk memutar lingkaran cakram serta bersifat fleksibel. Kelebihan dari media cakram diantaranya, sifatnya yang konkret sehingga dapat menstimulir indra penglihatan dan peraba, serta dapat menampilkan informasi secara cepat dan praktis (21).

Terlebih, penggunaan tata bahasa yang sederhana, penambahan ilustrasi gambar yang menarik dan sesuai dengan pesan yang disampaikan, serta perpaduan berbagai warna yang

digunakan dapat berpengaruh terhadap cara memahami informasi yang dimuat didalamnya, sehingga dapat membantu sasaran untuk belajar lebih banyak dan lebih cepat. Hal tersebut sesuai dengan esensi dari media yakni menimbulkan minat sasaran pendidikan untuk lebih ingin tahu (21).

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan media cakram yang telah dimodifikasi sehingga berisi informasi mengenai pesan gizi terkait sayur dan buah serta anjuran porsi sayur dan buah yang diberikan pada anak usia prasekolah perharinya.

Pemberian pendidikan gizi kepada orang tua dari sampel diberikan dalam bentuk ceramah dan pemberian media cakram sayur dan buah secara bersamaan. Ceramah dilakukan dengan menyampaikan informasi secara lisan dengan bantuan media *power point*. Metode ini memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah dimana antara pemateri dan responden melakukan interaksi secara langsung (tatap muka) sehingga memungkinkan pemateri dapat mengetahui respon yang diberikan responden. Disamping itu, metode ini memiliki kelebihan yaitu dapat digunakan dalam jumlah subjek yang besar atau banyak (22).

Lokasi penelitian ditentukan dengan melihat zona penyebaran COVID-19 dan institusi pendidikan prasekolah yang masih beroperasi pada masa pandemi di Kota Cimahi dan sekitar Bandung Raya. Daerah yang berada pada zona kuning per bulan Maret tahun 2021 adalah Kabupaten Bandung, tepatnya di Kecamatan Margaasih.

Dari beberapa TK, PAUD, Kober, dan beberapa institusi pendidikan prasekolah yang masih melangsungkan kegiatan belajar mengajar, baik secara daring maupun luring, didapatkan 2 tempat sebagai lokasi penelitian, yaitu TK Asri Kecamatan Margaasih dan *Daycare* di Komplek Bumi Asri Mekar Rahayu.

Dari hasil uraian permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh pendidikan gizi seimbang dengan media cakram terhadap pengetahuan dan sikap pemberian sayur dan buah pada ibu anak usia prasekolah. Penggunaan media cakram dalam penelitian ini bertujuan agar pesan gizi dapat lebih mudah dipahami sehingga pesan gizi yang disampaikan dapat diaplikasikan dalam keseharian.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti adalah apakah ada pengaruh pendidikan gizi menggunakan media cakram sayur buah terhadap pengetahuan, dan sikap gizi Ibu pada anak prasekolah.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pendidikan gizi menggunakan media cakram sayur buah terhadap pengetahuan dan sikap gizi Ibu anak prasekolah.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan gizi ibu mengenai pemberian sayur dan buah sebelum dan sesudah diberikan pendidikan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.
- b. Mengetahui pengaruh pendidikan gizi terhadap sikap gizi ibu mengenai pemberian sayur dan buah sebelum dan sesudah diberikan pendidikan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.
- c. Mengetahui perbedaan perubahan pengetahuan gizi mengenai pemberian sayur dan buah sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

- d. Mengetahui perbedaan perubahan sikap gizi mengenai pemberian sayur dan buah sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini meliputi pendidikan gizi dengan metode ceramah dan menggunakan media cakram sayur dan buah terhadap pengetahuan dan sikap gizi ibu mengenai pemberian sayur dan buah untuk anak TK Asri pada kelompok perlakuan dan *Daycare* Komplek Bumi Asri pada kelompok kontrol.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan terutama mengenai pengaruh pendidikan gizi dengan media cakram sayur dan buah terhadap pengetahuan dan sikap gizi ibu anak prasekolah.

1.5.2 Bagi Sampel/responden

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan ibu terutama mengenai kebutuhan sayur dan buah anak usia prasekolah serta pemberian sayur dan buah sesuai anjuran.

1.5.3 Bagi Institusi Pendidikan Prasekolah

Penelitian ini diharapkan dapat membantu Institusi pendidikan prasekolah dalam memberikan pendidikan gizi baik kepada ibu maupun anak sehingga mempunyai pengetahuan dan sikap gizi yang baik untuk menunjang kesehatan status gizi yang baik.

1.5.4 Bagi Politeknik Kesehatan Bandung Jurusan Gizi

Penelitian ini dapat bermanfaat dan diharapkan dapat menjadi tambahan referensi bagi institusi dalam rangka

menambah pengetahuan bagi mahasiswa dan penelitian-penelitian sejenis.