BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kegemukan dan obesitas merupakan masalah gizi lebih di Indonesia yang harus menjadi perhatian. Kegemukan dan obesitas pada anak-anak saat ini menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang paling serius di abad ke-21 [1]. Kegemukan terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar dan dapat disebabkan karena kurang makan sayur dan buah. Kegemukan atau yang biasa dikenal sebagai kegemukan merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan dikalangan anak-anak [2]. Jawa barat saat ini menjadi salah satu provinsi yang memiliki tingkat prevalensi obesitas (32%) melebihi prevalensi nasional (26,6%) [3]. Kota cimahi, salah satu kota di provinsi jawa barat memiliki prevalensi gemuk dan sangat gemuk pada usia di kota Cimahi sendiri sebesar 15,9% [4].

Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang sangat bermanfaat bagi tubuh, karena kedua komponen gizi tersebut sangat penting dalam proses metabolisme tubuh sebagai zat pengatur dan antibodi juga bermanfaat menurunkan insiden terkena penyakit kronis. Tidak hanya bagi orang dewasa, mengonsumsi sayur dan buah sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak, karena pada usia tersebut merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan bagi anak-anak [5]. Konsumsi buah-buahan di Indonesia hanya 40,1 kg/kap/th, masih cukup jauh dari rekomendasi Organisasi Pangan Dunia (FAO) yaitu 65,7 kg/kap/th. Penyebab kematian sekitar 2,7 juta warga dunia setiap tahunnya disebabkan tidak cukupnya makan sayur dan buah. Rendahnya konsumsi kedua sumber serat tersebut menjadikannya masuk ke dalam 10 besar faktor penyebab kematian di dunia [6]. Berdasarkan data (Riskesdas) 2013, pada kelompok usia 5-12 tahun masalah kegemukan secara nasional

terbilang tinggi yaitu 18.8%, 10% kegemukan (*overweight*) dan 8.8% sangat gemuk (obesitas) [4].

Menurut Pedoman Gizi Seimbang 2014, bagi anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak 300-400 gram yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 3-5 porsi atau 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 2-3 porsi atau 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1,5 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang) [7]. Hasil penelitian Lock *et al* yang dilakukan di beberapa negara bagian Afrika, Amerika, dan Asia yang terdiri atas 14 wilayah bagian menyebutkan bahwa anak usia 5-14 tahun memiliki kecenderungan 20% mengonsumsi buah dan sayur lebih rendah bila dibandingkan dengan orang dewasa 30-59 tahun. Rata-rata konsumsi buah dan sayur pada anak usia 5-14 tahun di Asia Tenggara memperlihatkan hasil yang sangat rendah yaitu 182 g/hari [8]. Hasil tersebut berbeda jauh dengan rekomendasi yang dikeluarkan oleh WHO, bahwa konsumsi buah dan sayur adalah 400 g (5 porsi) per hari untuk semua kelompok usia [9].

Anak-anak sekolah dasar merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami masalah gizi. Anak sekolah yang menerapkan pola makan seimbang cenderung memiliki status gizi yang baik [2]. Menurut WHO, 31% penyakit jantung dan 11% penyakit stroke di seluruh dunia disebabkan oleh kurangnya asupan buah dan sayur di dalam tubuh [10].

Merujuk data Riskesdas tahun 2013 prevalensi kurang konsumsi sayur dan buah untuk kelompok usia di atas 10 tahun di Indosnesia 93,5%, prevalensi di Provinsi Jawa Barat sebesar 96,4% [4]. Hasil Riskesdas tahun 2018 didapatkan data prevalensi nasional kurang konsumsi sayur pada usia di atas 5 tahun mencapai 95,5% dan prevalensi Provinsi Jawa Barat 98% [11].

Berbagai penelitian dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak. Perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak setidaknya dipengaruhi

oleh empat faktor besar. Mulai dari lingkungan, budaya yang terdiri dari negara, etnis, dan status sosial ekonomi hingga faktor individu, dimana pengetahuan dan sikap termasuk didalamnya [12].

Faktor langsung yang menyebabkan terjadinya kegemukan pada anak adalah konsumsi makanan seperti makanan dan minuman yang manis, makanan yang tinggi lemak, dan konsumsi buah dan sayur yang rendah. Seperti yang diketahui buah dan sayur mengandung tinggi serat yang sangat penting bagi tubuh. Perubahan gaya hidup anak cenderung menyukai makanan cepat saji yang tinggi lemak dan sedikit asupan serat. Sebagian besar penduduk Indonesia memiliki konsumsi serat yang rendah, yaitu sebanyak 80% penduduk Indonesia hanya mengonsumsi serat 15 gram/hari, padahal konsumsi serat yang baik adalah 25 gram/hari. Berdasarkan penelitian aprianti pada anak-anak menunjukan tujuh dari tujuh anak hanya makan satu sampai dua porsi buah dan sayur yaitu setara dengan satu buah apel, ini menunjukan bahwa konsumsi serat anak masih kurang sehingga menyebabkan terjadinya kegemukan hingga obesitas [13].

Pada usia sekolah, anak sudah mulai lepas dari pengawasan orang tua sehingga mulai pilih-pilih makanan (*picky eaters*) dan hanya mengonsumsi makanan yang disukainya sehingga jarang menkonsumsi sayur dan buah. Padahal anak memerlukan nutrisi yang cukup dan seimbang dalam proses berpikir, belajar dan beraktivitasnya [14]. Oleh karena itu, mengingat konsumsi terhadap sayur dan buah rendah pada kelompok anak sekolah dasar terutama di kota, maka dibutuhkan usaha untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah melalui edukasi. Karena perubahan perilaku seseorang dapat dimulai dengan memberikan informasi dan pengetahuan [15]. Sebanyak 52,7% anak SD mempunyai pengetahuan gizi masih kurang. Salah satu penyebab malnutrisi pada anak adalah rendahnya pengetahuan gizi pada anak-anak [16]. Salah satu upaya meningkatkan pengetahun gizi adalah melalui pendidikan gizi [17]. Kampanye buah dan sayur telah banyak dilakukan negara-negara di dunia salah satunya di Amerika

dengan program *school based intervention* sebagai strategi yang menjanjikan untuk meningkatkan kebiasaan makan pada anak [18].

Berdasarkan hasil data tersebut perlu adanya peningkatan pengetahuan pada anak sekolah sedini mungkin mengenai konsumsi sayur dan buah. Peningkatan pengetahuan tersebut dapat diberikan melalui edukasi berupa penyuluhan kesehatan, pemberian poster, *leaflet*, *flyer*, *flip chart*, atau *booklet* [9]. Pentingnya penyuluhan mengenai konsumsi sayur dan buah bagi anak usia sekolah mendorong terciptanya media baru yang inovatif untuk mendorong minat dan ketertarikan anak untuk lebih mengenal pentingnya gizi seimbang. Terdapat beberapa media yang sudah ada, tetapi media yang lebih menarik dan diminati bagi anak usia sekolah yakni menggunakan media *pop-up book*. Rubin, E *pop-up book* adalah sebuah buku yang ketika dibuka bisa menampilkan bentuk 3 dimensi atau timbul [19]. Penelitian yang dilakukan oleh Yuliastuti E dengan judul Pengaruh Media *Booklet* Terhadap Pengetahuan Tentang Pentingnya Makan dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar, mengatakan bahwa terdapat pengaruh dengan menggunakan booklet terhadap pengetahuan dengan 1 kali intervensi selama 60 menit [20]. Penelitain yang dilakuka oleh Pakpahan P dengan judul Keefektifan Media *Booklet* Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Tentang Rokok dan Bahayanya di SDN 01 Panjang Selatan Kecamatan Panjang Bandar Lampung dengan 1 kali intervensi selama 45 menit [21].

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zamiyati, terdapat pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan tentang makanan sehat pada anak sekolah usia 10-12 tahun di SD Negeri Pengkol Kulon Progo [22]. Menurut Firdausiyah dalam penelitiannya bahwa media *pop-up book* efektif untuk meningkatkan pengetahuan yang diterapkan dalam upaya meningkatkan pengetahuan siswa di SD Negeri Polehan 5 Kota Malang [23].

Jumlah kejadian kegemukan dan obesitas di sekolah Kota Cimahi mencapai 1.560 atau sekitar 16,9%. Sementara itu, untuk

kejadian kegemukan dan obesitas di Sekolah Dasar mencapai 513 atau sekitar 18,1% dari jumlah murid Sekolah Dasar di Kota Cimahi. Prevalensi kurang makan sayur dan buah di kota Cimahi pada penduduk unur ≥10 tahun yang mengonsumsi sayur dan buah ≥5 porsi per hari dalam seminggu adalah 2,6% sedangkan yang tidak mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 3,3%. Jumlah tertinggi kejadian kegemukan dan obesitas terjadi di wilayah kerja Puskesmas Citeureup yaitu 77 kasus dari 558 murid SD (7,24%) [24].

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh penyuluhan menggunakan media *pop-up book* terhadap pengetahuan konsumsi sayur dan buah pada siswa SDN Cempaka Kecamatan Citeureup Kota Cimahi.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dirumuskan masalah bagaimana pengaruh penyuluhan menggunakan media *pop-up book* terhadap pengetahuan Tentang konsumsi sayur dan buah pada siswa SD Negeri Cempaka Kecamatan Citeureup Kota Cimahi?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan menggunakan media *pop-up book* terhadap pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah pada siswa SD Negeri Cempaka Kecamatan Citeureup Kota Cimahi.

1.3.2 Tujuan Khusus

a. Mengetahui skor pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah siswa kelas 6 SD Negeri Citeurep sebelum penyuluhan menggunakan media *pop-up book.*
b. Mengetahui skor pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah siswa kelas 6 SD Negeri Citeurep setelah penyuluhan menggunakan media *pop-up book.*

c. Menganalisis pengaruh media *pop-up book* terhadap perubahan skor pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah siswa SD Negeri Citeurep.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini yaitu pengaruh penyuluhan menggunakan media *pop-up book* terhadap pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah pada siswa SDN Cempaka Kecamatan Citeureup Kota Cimahi.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Siswa

   Siswa mampu memiliki sikap positif dan lebih memahami dalam pengetahuan sayur dan buah melalui penyuluhan menggunakan media *pop-up book.*

2. Institusi

   Penelitian ini diharapkan mampu menjadi salah satu rujukan untuk mahasiswa prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung dalam pemenuhan tugas kuliahnya.

3. Sekolah

   Dapat menjadi alternatif media pembelajaran dalam meningkatkan pengetahuan mengenai sayur dan buah.