

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Usia anak sekolah merupakan investasi bangsa karena mereka adalah generasi penerus yang akan menentukan kualitas bangsa di masa yang akan datang. Usia anak sekolah dapat digambarkan sebagai anak berumur 4-6 tahun sebagai usia pra-sekolah atau Taman Kanak-kanak (TK), dan usia 6-12 tahun sebagai usia sekolah. Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal antara lain dipengaruhi oleh jumlah dan kualitas asupan zat gizi yang diberikan dalam makanannya. Kekurangan gizi pada siswa di sekolah akan mengakibatkan anak menjadi lemah, cepat lelah dan sakit-sakitan sehingga anak menjadi sering absen serta mengalami kesulitan untuk mengikuti memahami pelajaran dengan baik [1].

Buah dan sayur merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan. Meskipun kebutuhannya relatif kecil, namun fungsi vitamin dan mineral hampir tidak dapat digantikan sehingga terpenuhinya kebutuhan konsumsi zat tersebut menjadi esensial. Buah dan sayur sangat penting untuk dikonsumsi terutama bagi anak-anak khususnya anak usia sekolah (AUS) dasar. Walaupun demikian, saat ini anak-anak cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur, padahal buah dan sayur sangat bermanfaat sebagai sumber pemenuhan kebutuhan gizi yang baik [2].

Hasil penelitian Locketal. (2005) 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 ta-hun di Asia Tenggara memperlihatkan hasil yang sangat rendah yaitu 182 g/hari[2]. Hasil tersebut berbeda jauh dengan rekomendasi yang dikeluarkan oleh WHO, bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi masyarakat Indonesia terutama balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram per orang per hari dan bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400-600 gram per orang per hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur[3].

Di Indonesia, hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan data proporsi kurang konsumsi buah dan sayur untuk kelompok usia diatas 5 tahun mencapai 95,5%[4]. Proporsi tersebut mengalami peningkatan dari hasil Riskesdas tahun 2013 yaitu 93,5 % untuk usia diatas 10 tahun[5]. Berdasarkan hasil Susenas 2014 didapatkan 83,64% anak usia sekolah di Indonesia kurang mengonsumsi sayur [6]. Proporsi kurang konsumsi sayur dan buah di provinsi jawa barat juga masih sangat tinggi yaitu sebesar 96,4% [7].

Berbagai penelitian pernah dilakukan untuk menggambarkan konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah masih dalam kategori kurang. Penelitian yang dilakukan oleh Daruwati (2017) pada siswa kelas IV-VI SD Pantekosta Magelang menunjukkan 64,7% sampel kurang mengonsumsi sayur dan 54,3% sampel kurang mengonsumsi buah (8). Hasil penelitian anggi (2014) di SDN 060870 Medan menunjukkan frekuensi konsumsi buah pada siswa SDN 060870 adalah 1 kali seminggu

9,7%, 2-4 kali seminggu 84,7 % dan >5 kali seminggu hanya 5,6% sedangkan pada frekuensi konsumsi sayur siswa yaitu kategori tidak pernah sebanyak 40,3%, 1 kali seminggu 8,3%, 2-4 kali seminggu 50% dan >5 kali seminggu hanya 1,4%. Jumlah buah yang dikonsumsi siswa berada pada kategori tidak cukup 81,9% dan jumlah sayur yang dikonsumsi juga berada pada kategori tidak cukup 61,1%. Buah yang paling banyak dikonsumsi adalah jeruk 27,8 % dan sayur yang paling banyak dikonsumsi siswa adalah bayam dan sop 19,4%. Kecukupan serat siswa SDN 060870 seluruhnya berada pada kategori kurang 100% [9].

Pengetahuan anak tentang sayur juga memegang peranan penting dalam keberhasilan konsumsi sayur. Rendahnya pengetahuan anak tentang sayur perlu menjadi perhatian serius. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan sayur dan buah adalah dengan penyelenggaraan pendidikan gizi. Pendidikan, pengetahuan, dan praktik gizi merupakan hal yang saling berhubungan. Pendidikan gizi penting diberikan kepada anak usia sekolah untuk meningkatkan pengetahuan gizi. Hasil penelitian Putri, R (2016) menyatakan bahwa hampir seluruh anak usia 5-12 tahun di Desa Sukodadi Kecamatan Wagir sebagian besar mempunyai pengetahuan yang kurang tentang kandungan zat gizi sayur 81,6% dan akibat kurang mengonsumsi sayur 93,6% [10].

Proses edukasi gizi tidak terlepas dari pengaruh penggunaan alat peraga atau media yang mampu mendukung berlangsungnya kegiatan edukasi tersebut. Hasil penelitian Rachman, dkk tahun 2017 mengenai Faktor yang berhubungan dengan pengetahuan dan sikap terkait konsumsi sayur dan buah siswa SMP di Denpasar menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan yaitu sikap ($p < 0,01$), pengetahuan gizi ($p < 0,01$), ketersediaan makanan ($p < 0,01$) serta keterpaparan media ($p < 0,01$) [13]. Hasil penelitian Fitria Tahun 2017 mengenai pendidikan gizi menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan dan konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar menunjukkan, terdapat perbedaan

yang signifikan pada pengetahuan ($p=0,000$) dan praktik ($p=0,000$) antara sebelum dan sesudah diberi media buku saku [14]. Sehingga media sangat diperlukan untuk menunjang keberhasilan proses penyampaian edukasi gizi. *Explodingbox* merupakan salah satu kerajinan tangan menyerupai *pop up* yang dapat digunakan sebagai media edukasi gizi berupa kotak permainan edukatif, sehingga diharapkan anak usia sekolah tertarik dan dapat mengeksplor pengetahuan mengenai sayur dan buah secara mandiri. Penelitian oleh Nasriya (2018) dalam thesis yang berjudul *The development of explosion box as learning media for teaching components of ecosystem at 5th grade MI Perwanida Blitar*, media explosion box efektif meningkatkan pengetahuan siswa berdasarkan nilai pre dan posttest yaitu 70,3 menjadi 85,9 [31].

Permainan mampu menghadirkan sesuatu kegembiraan dalam belajar bagi siswa dan tanpa sadar menstimulus otak, dan dapat meningkatkan IQ, serta meningkatkan rasa percaya diri. Suasana yang tercipta dapat mengakrabkan hubungan antara peneliti dan siswa [15]. SDN 1 Citamiang merupakan sekolah dasar negeri yang berada di Kabupaten Purwakarta. Berdasarkan observasi dan wawancara kepada pihak sekolah, SDN 1 Citamiang belum memiliki Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan belum terlaksananya program sekolah sehat secara menyeluruh mengenai penyuluhan gizi dari pusat pelayanan kesehatan masyarakat setempat pada siswa sekolah tersebut. Sehingga berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh penyuluhan gizi dengan media *explodingbox* terhadap pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah pada siswa kelas VI SD Negeri 1 Citamiang.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh Pendidikan Gizi menggunakan Media *Exploding Box* terhadap pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah pada anak kelas VI Sekolah Dasar Negeri 1 Citamiang?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh Pendidikan Gizi menggunakan Media *Exploding Box* terhadap pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah pada anak kelas VI Sekolah Dasar Negeri 1 Citamiang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Memperoleh data karakteristik sampel berdasarkan usia, jenis kelamin pada siswa kelas VI SDN 1 Citamiang.
- b. Memperoleh skor pengetahuan konsumsi sayur dan buah pada siswa kelas VI SDN 1 Citamiang.
- c. Memperoleh gambaran frekuensi konsumsi sayur dan buah pada siswa kelas VI SDN 1 Citamiang.
- d. Menganalisis pengaruh Pendidikan Gizi menggunakan Media *Exploding Box* terhadap pengetahuan pada anak kelas VI Sekolah Dasar Negeri 1 Citamiang.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini meliputi pengaruh Pendidikan Gizi menggunakan Media *Exploding Box* terhadap pengetahuan dan perilaku frekuensi konsumsi sayur dan buah pada anak kelas VI Sekolah Dasar Negeri 1 Citamiang.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan serta pengalaman mengenai sayur dan buah yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

1.5.2 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan responden mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah serta dapat mengaplikasikannya di dalam kehidupan sehari-hari.

1.5.3 Bagi Lokasi Penelitian

Bagi pihak sekolah dapat mengetahui informasi mengenai pengetahuan tentang sayur dan buah dan diharapkan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari

1.5.4 Bagi Institusi Jurusan Gizi

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan tambahan sumber informasi, literatur dan melengkapi kepustakaan Institusi Jurusan Gizi