

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Buah dan sayur merupakan sumber pangan yang sangat bermanfaat untuk tubuh, karena terdapat berbagai kandungan gizi yang baik, seperti vitamin, mineral dan serat (1). Meskipun vitamin dan mineral diperlukan dalam jumlah yang relatif kecil, namun fungsinya sangat penting untuk pertumbuhan dan pemeliharaan fungsi tubuh. Vitamin dan mineral bersifat esensial karena tidak dapat diproduksi tubuh, akan tetapi dapat dipenuhi kebutuhannya dengan mengonsumsi makanan yang bergizi, seperti sayur dan buah (2).

World Health Organization (WHO) menganjurkan konsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram (5 porsi) perhari, yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah, sedangkan untuk anak balita dan anak usia sekolah 300-400 gram per hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran tersebut adalah sayur. Dalam Pedoman Gizi Seimbang sesuai Permenkes No. 41 Tahun 2014 dianjurkan untuk mengonsumsi sayur sebanyak 3-4 porsi dan buah sebanyak 2-3 porsi (3).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 (Riskesdas,2018), konsumsi buah dan sayur pada penduduk Indonesia yang berumur ≥ 5 tahun masih banyak yang kurang dari 5 porsi dalam sehari. Pada tahun 2013 prevalensinya sebesar 93,5% dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 95,5%. Konsumsi buah dan sayur di Jawa Barat pun rendah, yaitu 98,2% (4). Hal ini menjadi masalah utama yang dihadapi mengingat pentingnya untuk mengonsumsi sayur dan buah dalam mewujudkan gizi seimbang.

Pada penelitian Nuraeni (2016) menunjukkan bahwa anak-anak usia sekolah dalam konsumsi sayur dan buah masih kurang dari anjuran. Terdapat 91,59% anak yang mengonsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi/hari (5).

Kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu pengetahuan gizi yang kurang, kesukaan, sikap dan ketersediaan di rumah dan lingkungan sekolah juga (6),(7),(8). Vereecken et al.(2004) dalam mohammad dan siti manajinah (2015) menyatakan bahwa ketika anak memasuki usia sekolah, anak mulai mendapat pengaruh dari lingkungan luar, seperti guru, teman sebaya dan satu grup, orang lain di sekolah, dan juga pengaruh dari media (9). Pengaruh tersebut dapat dikelompokkan ke dalam faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri atas faktor-faktor yang berpengaruh positif dan negatif terhadap konsumsi buah dan sayur yang berasal dari pengetahuan dan sikap. Faktor eksternal merupakan peluang dan hambatan yang berpengaruh terhadap konsumsi sayuran dan buah yang berasal dari luar diri seperti ketersediaan pangan buah dan sayur, Edukasi ibu (orangtua), pendapatan keluarga, dan media sosialisasi (10).

Edukasi gizi pada hakikatnya adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan gizi kepada masyarakat, kelompok, atau individu dengan harapan agar bisa memperoleh pengetahuan tentang gizi yang lebih baik sehingga dapat berpengaruh sikap dan perilaku. Beberapa faktor yang mempengaruhi proses Edukasi gizi yaitu metode, materi atau pesannya, pendidik atau petugas yang melakukannya, dan alat-alat bantu atau media yang digunakan untuk menyampaikan pesan (11).

Media dan metode penyampaian yang tepat diperlukan untuk Edukasi gizi agar berjalan dengan baik (11). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan media *booklet* sebagai alat bantu Edukasi gizi. *Booklet* merupakan media penyampaian pesan dalam bentuk buku, baik berupa tulisan ataupun gambar (12). Media *booklet* efektif digunakan sebagai sumber belajar. Dalam penelitian Tiurida (2018) mengatakan dalam pembelajaran IPA pada siswa kelas V SD Negeri Tugurejo 01 Semarang dengan *booklet Science for Kids* efektif mencapai ketuntasan belajar (13). Penyusunan *booklet* dibuat dengan

Booklet memiliki beberapa kelebihan, diantaranya yaitu dapat menarik minat sasaran dalam belajar, menampung lebih banyak informasi daripada poster, membantu sasaran untuk belajar lebih mudah dan cepat (14). Hal ini dibuktikan pada penelitian Isnaningsih (2019) bahwa pengetahuan anak meningkat dari kategori “tidak baik” menjadi “baik” setelah diberi Edukasi kesehatan dengan media *booklet* dan audiovisual (15). Safitri dan Deny (2016) dalam hasil penelitiannya mengatakan edukasi gizi melalui *booklet* berpengaruh terhadap sikap gizi (16). Penyusunan *booklet* disesuaikan dengan kemampuan anak sekolah, materi dibuat sederhana agar mudah dipahami, disertai pula gambar dan warna yang menarik perhatian anak.

Berdasarkan uraian tersebut, maka perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap dalam konsumsi buah dan sayur dengan Edukasi gizi menggunakan media *booklet*. Edukasi gizi diberikan agar perilaku konsumsi pangan pada anak sekolah menjadi lebih baik, meningkatkan pengetahuan gizi, membentuk sikap positif terhadap makanan bergizi, sehingga kebiasaan makan yang baik dapat terbentuk (8). Penelitian dilakukan di SD Kartika XIX-4 dan Kartika XIX-5 Cimahi, karena di sekolah tersebut belum ada penelitian mengenai pengetahuan dan frekuensi konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh Edukasi gizi dengan menggunakan media *booklet* terhadap pengetahuan dan sikap anak usia sekolah dalam mengonsumsi sayur dan buah ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Edukasi gizi menggunakan media booklet terhadap pengetahuan dan frekuensi konsumsi sayur dan buah.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui pengetahuan anak usia sekolah sebelum dan sesudah diberikan Edukasi gizi.
2. Mengetahui frekuensi anak usia sekolah dalam mengonsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah diberikan Edukasi gizi.
3. Menganalisis pengaruh pemberian Edukasi gizi dengan media *booklet* terhadap pengetahuan anak usia sekolah.
4. Menganalisis pengaruh Edukasi gizi menggunakan media *booklet* terhadap frekuensi konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah.
5. Mengetahui perbedaan rata-rata peningkatan pengetahuan Edukasi gizi antara yang menggunakan media booklet dengan media powerpoint.
6. Mengetahui perbedaan rata-rata peningkatan frekuensi konsumsi buah dan sayur antara yang menggunakan media booklet dengan media powerpoint.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan pemberian Edukasi gizi mengenai gizi seimbang dan pentingnya mengonsumsi sayuran dan buah, pada kelompok perlakuan dengan menggunakan media *booklet* dan kelompok control menggunakan media powerpoint. Indikator pengukuran dalam penelitian ini, yaitu pengetahuan dan frekuensi konsumsi sayur dan buah.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menambah ilmu dan pengalaman yang berguna untuk masa depan dan orang-orang sekitar.

2. Bagi Sampel/ Responden

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran serta sikap dalam mengonsumsi sayur dan buah melalui Edukasi gizi dengan menggunakan media *booklet*.

3. Bagi Sekolah

Dapat meningkatkan pengetahuan guru, siswa, lingkungan sekolah mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah.

4. Bagi Jurusan Gizi

Hasil Penelitian diharapkan dapat menambah pustaka dan dapat dijadikan acuan perbaikan dalam meningkatkan asupan sayur dan buah melalui Edukasi gizi.