

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia sekolah dasar (SD) merupakan masa yang sangat menentukan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Asupan makanan yang bergizi seimbang begitu penting untuk menjamin tumbuh kembang anak yang sehat dan aktif. Peran dan dukungan orang terdekat serta pendidikan sejak dini dirumah maupun di sekolah akan mempengaruhi pengetahuan dan perilaku anak yang berimbas pada kebiasaan makan anak hingga dewasa (Andika, 2015). Program gizi pada kelompok anak sekolah memiliki dampak luas yang tidak saja pada aspek kesehatan, gizi dan pendidikan masa kini tetapi juga secara langsung mempengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa mendatang. Anak sekolah merupakan sasaran strategis dalam perbaikan gizi masyarakat. Kecepatan pertumbuhan anak di rentang usia ini bergantung pada kecepatan genetik masing-masing anak, yang juga dipengaruhi faktor internal dan eksternal, salah satu faktor yang dominan mempengaruhi ialah asupan makanan (Mulyani, 2014).

Masalah gizi pada anak sekolah masih tinggi di Indonesia, yaitu salah satunya masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah gizi kurang pada umumnya disebabkan oleh kemiskinan, persediaan pangan yang minim, rendahnya kualitas lingkungan, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi, menu seimbang dan kesehatan. Masalah gizi lebih disebabkan oleh kemajuan ekonomi pada lapisan masyarakat tertentu disertai dengan kurangnya pengetahuan tentang gizi, kurangnya pendidikan gizi kepada masyarakat, menu makanan yang tidak seimbang dan kesehatan yang kurang diperhatikan (Rahmawati, 2016).

Kelebihan gizi yang berdampak obesitas dapat terjadi baik pada anak-anak maupun usia dewasa. Obesitas yang timbul pada masa anak dan remaja bila berlanjut pada usia dewasa, akan sulit diatasi dan dapat berdampak pada masalah kesehatan dikemudian hari seperti terjadinya

penyakit degeneratif. Obesitas dapat terjadi karena berbagai faktor, seperti pengetahuan, pendapatan keluarga, uang saku, kebiasaan makan dan asupan zat gizi. Meskipun secara tidak langsung, pengetahuan mempengaruhi obesitas. Apabila anak – anak memiliki pengetahuan gizi yang baik tentang sikap dan perilaku dalam memilih makanan, diharapkan status gizi menjadi lebih baik begitu juga dengan cara memilih makanan yang seimbang (Sediaoetama, 2000).

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013 didapatkan, prevalensi anak usia 5-12 tahun yang mempunyai status gizi gemuk dan obesitas di Indonesia ialah sebesar 18,8%. Persentase prevalensi anak gemuk dan obesitas dapat dirincikan sebagai berikut gemuk sebesar 10,8% dan obesitas sebesar 8%. Tingginya angka prevalensi overweight dan obesitas yang terjadi pada anak khususnya pada usia 5-18 tahun, mendorong pemerintah untuk membuat program – program kesehatan yang dapat membantu menurunkan prevalensi tersebut. Salah satu program Kementerian Kesehatan RI yang mendukung penurunan prevalensi obesitas di Indonesia ialah GERMAS. Melalui program ini Kementerian Kesehatan RI secara khusus mengingatkan masyarakat untuk menjaga kesehatan guna mewujudkan masyarakat Indonesia menuju lebih sehat. Gerakan masyarakat hidup sehat ini berfokus pada 3 kegiatan yaitu melakukan kegiatan fisik selama 30 menit, mengkonsumsi buah dan sayur dan memeriksakan kesehatan secara rutin. Kegiatan ini harus dilaksanakan oleh seluruh lapisan masyarakat terutama generasi penerus dimulai dari pendidikan formal yang paling dasar yaitu Sekolah Dasar (Kemenkes, 2016).

Bentuk kegiatan dari gerakan masyarakat hidup sehat salah satunya ialah mengkonsumsi buah dan sayur. Buah dan sayur merupakan bagian dari komponen menu seimbang yang harus ada pada saat kita mengkonsumsi makanan. Konsumsi sayur dan buah yang rendah dapat menyebabkan beberapa masalah gizi pada anak, salah satunya adalah obesitas pada anak usia sekolah (Nurwanti, 2013). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Siagian (2017), menyatakan bahwa ada hubungan antara konsumsi sayur

dan buah terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah dasar. Anak yang kurang konsumsi serat dapat mengalami gangguan saluran pencernaan, seperti mengalami konstipasi dan kegemukan.

Konsumsi buah dan sayur sesuai dengan anjuran dapat membantu menekan prevalensi obesitas hal ini disebabkan buah dan sayur merupakan salah satu sumber serat yang cukup besar. Konsumsi serat dapat menurunkan kadar lemak dalam tubuh, karena serat memiliki daya serap yang tinggi terhadap air sehingga meningkatkan volume makanan dan menimbulkan rasa kenyang yang lebih lama. Serat pada makanan juga berdampak pada tekstur feses menjadi lunak sehingga feses dapat dengan mudah dikeluarkan. Serat pada usus halus dapat berikatan dengan lemak yang dikonsumsi dari makanan, selain itu serat juga dapat berikatan dengan garam empedu sebagai produk akhir kolesterol yang dikeluarkan melalui feses. Ketika terjadi peningkatan ekskresi kolesterol dalam feses maka akan menurunkan jumlah kadar kolesterol yang menuju hati yang memicu meningkatkan produksi kolesterol di dalam darah untuk disintesis menjadi garam empedu, sehingga akan menurunkan kadar lemak/kolestrol dalam plasma darah (Reichmann, 2009).

Menurut Permenkes no 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, dijelaskan bahwa untuk masyarakat Indonesia bagi remaja dan orang dewasa dianjurkan mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 400 – 600 gram per orang per hari, dan untuk anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan mengkonsumsi buah dan sayur 300 – 400 gram per orang per hari. Bahan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan konsumsi buah dan sayur untuk hidup sehat ialah sebanyak 400 gram per orang per hari, dengan rincian 250 gram untuk sayur atau sama dengan 2½ porsi atau 2 ½ gelas belimbing sayuran yang telah dimasak dan ditiriskan. Konsumsi buah sebanyak 150 gram atau sama dengan 3 buah pisang ambon berukuran sedang atau juga bisa disamakan dengan 1 ½ potong papaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang (Kemenkes, 2014).

Menurut Lock et al (2005) di beberapa negara bagian Afrika, Amerika, dan Asia dengan jumlah 14 wilayah bagian menyatakan bahwa anak pada usia 5-14 tahun mengkonsumsi 20% buah dan sayur lebih rendah dibanding orang dewasa yang berusia 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. Jika dibandingkan dengan anjuran konsumsi buah dan sayur menurut WHO 2013 jumlah tersebut hanya memenuhi 45,5%. Hasil penelitian tersebut sependapat dengan hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 yang menunjukkan bahwa sebanyak 96,4% penduduk berusia lebih dari 10 tahun kurang mengkonsumsi sayur dan buah di Jawa Barat serta Susenas 2014 yang menyatakan bahwa sebanyak 83,64% anak usia sekolah kurang dalam mengkonsumsi sayur (Putri, dkk, 2017).

Penelitian dari Rachman (2017), menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Pemberian pengetahuan gizi tentang buah dan sayur, manfaat, serta nilai gizinya dapat berdampak positif pada perilaku responden setelah mendapat penyuluhan. Sesuai dengan hasil penelitian menyatakan bahwa adanya peningkatan pengetahuan anak sebesar 1,65% dengan diberikannya pendidikan tentang buah dan sayur yang berdampak juga pada praktik mengkonsumsi buah dan sayur setiap harinya (Nurmasita, dkk, 2014). Melalui pendidikan gizi ini diharapkan anak paham dan mengerti pentingnya buah dan sayur sehingga akan mendorong permintaannya kepada orang tua untuk menyediakan buah sayur pada hidangan dirumah (Ronasari, 2017).

Pengetahuan gizi anak tentang buah dan sayur yang baik diperoleh dari pendidikan gizi didukung dengan materi yang mudah dipahami dan disampaikan dengan media komunikatif (Mak, dkk, 2013). Salah satu media pendidikan gizi ialah booklet. Booklet merupakan buku kecil yang praktis berukuran sekitar 10x15cm. Booklet merupakan salah satu media yang tergolong murah dan terjangkau oleh kalangan masyarakat. Booklet bersifat

informatif, desainnya yang menarik dapat menimbulkan rasa ingin tahu, sehingga peserta didik bisa memahami dengan mudah apa yang disampaikan dalam proses pembelajaran. Booklet sebagai media pembelajaran yang efektif dan efisien yang berisikan informasi-informasi penting, yang dirancang secara unik, jelas, dan mudah dimengerti dengan adanya gambar yang menyertai, sehingga booklet ini menjadi media pendamping untuk kegiatan pembelajaran di kelas dan diharapkan bisa meningkatkan efektivitas pembelajaran peserta didik (Binadja, 2009). Menurut Zulaekah (2012) terdapat perbedaan yang bermakna pada pengetahuan gizi anak SD yang anemia sebelum dan sesudah intervensi menggunakan media *booklet* dengan p-value 0,0001.

Berdasarkan survey pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan Juli 2018 kepada 35 siswa kelas 5 di SD Negeri Babadan 01 Kecamatan Wlingi, Kabupaten Blitar, didapatkan prevalensi siswa yang mempunyai status gizi gemuk dan obesitas sebesar 41,17%. Pembagian persentase dirincikan sebagai berikut gemuk sebesar 20,58% dan obesitas sebesar 20,58%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa persentasenya melebihi prevalensi anak gemuk dan obesitas di Indonesia berdasarkan Riskesdas yaitu sebesar 18,8%, dengan rincian gemuk sebesar 10,8% dan sangat gemuk / obesitas sebesar 8%. Selain itu juga dilakukan survey pendahuluan tentang asupan buah dan sayur kepada 35 siswa kelas 5 SD Babadan 01 dengan menggunakan formulir FFQ semikuantitatif kemudian hasil asupan per hari dibandingkan dengan standar asupan buah dan sayur dari WHO, maka didapatkan hasil untuk asupan sayur sebesar 83,22 gram per hari dan asupan buah 99,2 gram per hari, jika dijumlahkan asupan buah dan sayur sebanyak 182,44 gram per hari. Berdasarkan survey pendahuluan tersebut dapat disimpulkan bahwa asupan buah dan sayur dari 35 siswa kelas 5 SD Babadan 01 termasuk kurang dikarenakan konsumsi buah dan sayur hanya sebesar 182,44 gram per hari yang seharusnya sebesar 400 gam per hari berdasarkan ketentuan WHO.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh pemberian penyuluhan tentang konsumsi buah dan sayur dengan media booklet terhadap pengetahuan dan perilaku siswa kelas 5 SD Negeri Babadan 01 Kecamatan Wlingi Kabupaten Blitar Jawa Timur.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang, maka dapat diambil perumusan masalah yaitu, “Apakah ada pengaruh pemberian penyuluhan tentang konsumsi buah dan sayur dengan media booklet terhadap pengetahuan dan perilaku siswa SD Negeri Babadan 01 Kecamatan Wlingi Kabupaten Blitar ?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian penyuluhan tentang konsumsi buah dan sayur dengan media booklet terhadap pengetahuan dan perilaku siswa SD.

2. Tujuan Khusus

- a) Mendeskripsikan pengetahuan tentang buah sayur siswa SD sebelum diberikan penyuluhan dengan media booklet.
- b) Mendeskripsikan perilaku tentang buah sayur siswa SD sebelum diberikan penyuluhan dengan media booklet.
- c) Mendeskripsikan pengetahuan tentang buah sayur siswa SD setelah diberikan penyuluhan dengan media booklet.
- d) Mendeskripsikan perilaku tentang buah sayur siswa SD setelah diberikan penyuluhan dengan media booklet.
- e) Menganalisis pengaruh pemberian penyuluhan tentang buah dan sayur dengan media booklet terhadap pengetahuan siswa SD.
- f) Menganalisis pengaruh pemberian penyuluhan tentang buah dan sayur dengan media booklet terhadap perilaku siswa SD.

D. Manfaat

1. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada Sekolah Dasar Babadan 01 Wlingi Blitar Jawa Timur, mengenai pengetahuan dan perilaku tentang gizi pada siswa dengan penyuluhan gizi tentang konsumsi buah dan sayur dengan menggunakan media booklet sebagai salah satu media pembelajaran dalam menyampaikan pesan gizi pada siswa.

2. Bagi Siswa SDN Babadan 01

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk para siswa SDN Babadan 01 untuk menambah pengetahuan tentang buah dan sayur yang akan berdampak pada perubahan perilaku konsumsi buah dan sayur menjadi lebih baik hingga mendekati standar dari WHO yaitu sebanyak 400 gram.

E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup materi pada penelitian ini dibatasi pada pembahasan mengenai pengaruh penyuluhan dengan media *booklet* terhadap pengetahuan dan perilaku siswa kelas 5 SD Negeri Babadan 01, Kelurahan Babadan, Kecamatan Wlingi, Kabupaten Blitar.