

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Konsumsi buah dan sayur adalah salah satu pesan penting dalam pedoman gizi seimbang agar menuju masyarakat hidup sehat. Untuk mengubah pola pikir masyarakat agar memiliki paradigma sehat, pemerintah Indonesia melakukan upaya melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu fokus dari kegiatan ini (Kemenkes, 2016). Menurut Menteri Kesehatan Tiga kegiatan tersebut dapat dimulai dari diri sendiri dan keluarga, dilakukan saat ini juga, dan tidak membutuhkan biaya yang besar. Praktik hidup sehat dalam kehidupan sehari - hari merupakan salah satu wujud revolusi mental. GERMAS mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah perilaku tidak sehat (Kemenkes, 2016).

Sayur dan buah merupakan makanan yang mudah didapat di Indonesia, dan sangat bermanfaat bagi tubuh, karena kaya akan zat gizi, seperti vitamin, mineral, dan serat untuk mengatur proses pencernaan dalam tubuh. Buah merupakan bagian tumbuhan yang berasal dari bunga atau putih dan biasanya berbiji, sedangkan sayur merupakan daun-daunan, tumbuh-tumbuhan, polong atau bijian, dan sebagainya yang dapat dimasak. Buah dan sayur merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan.

Menurut Permenkes no 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, 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. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan balita mengkonsumsi buah dan sayur untuk hidup sehat ialah sebanyak 300 gram per orang per hari, dengan rincian 200 gram untuk sayur atau sama dengan 2 porsi atau 2 gelas belimbing sayuran yang telah dimasak

dan ditiriskan. Konsumsi buah sebanyak 100 gram atau sama dengan 2 buah pisang ambon berukuran sedang atau juga bisa disamakan dengan 1 potong pepaya ukuran sedang atau 2 buah jeruk ukuran sedang (Kemenkes, 2014).

Pengetahuan ibu mengenai pemenuhan gizi yang seimbang bagi balita merupakan hal yang penting. Pengetahuan tersebut mampu mengarahkan ibu untuk melakukan pemantauan pertumbuhan dan perkembangan balita dengan menyediakan makanan seimbang yang sesuai dengan kebutuhan gizi pada balita tersebut. Adanya pemenuhan gizi yang seimbang tersebut maka akan tercipta status gizi yang normal bagi balita dan angka balita gizi kurang akan menurun (Almatsier, 2015). Buah dan sayur merupakan bagian dari komponen menu seimbang yang harus ada pada saat kita mengonsumsi makanan. (Nurwanti, 2013).

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 sebesar 1,65% dengan diberikannya pendidikan tentang buah dan sayur yang berdampak juga pada praktik mengonsumsi buah dan sayur setiap harinya (Nurmasita, dkk, 2014).

Tingkat pengetahuan seseorang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku orang tersebut dalam hal tertentu, jika pengetahuan yang dimiliki orang itu baik pada suatu objek tertentu maka seseorang akan berpikir rasional (Arbella, 2013). Balita memiliki status gizi baik diperlukan pengetahuan seorang ibu dalam mengatur konsumsi pangan termasuk buah dan sayur (Almatsier, 2015).

Salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan ialah dengan metode penyampaian informasi yang disesuaikan dengan kebutuhan sasaran dengan menggunakan media promosi kesehatan yang tepat. Media promosi kesehatan ialah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik itu melalui media cetak, elektronik (tv, radio, komputer dan sebagainya), ataupun

media luar ruangan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku ibu terhadap kesehatan balita (Edberg, 2010).

Pendidikan kesehatan dapat dilakukan dengan berbagai macam media menyesuaikan sasaran yang akan diberikan pendidikan. Salah satu media dalam pendidikan kesehatan adalah media lembar balik. Lembar balik adalah media yang berbentuk lembaran-lembaran menyerupai album atau kalender yang berisi gambar yang dibaliknya berisi mengenai informasi kesehatan mengenai gambar tersebut. Media ini memiliki kelebihan dapat digunakan tanpa menggunakan listrik, lebih praktis, mudah untuk di bawa kemana saja, dan dapat diterima dengan baik oleh para sasaran sehingga mampu meningkatkan pengetahuan (Fatimah, 2015). Penelitian Nugrahaeni (2017), menyebutkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap dari ibu balita mengenai gizi seimbang bagi balita melalui penyuluhan media lembar balik. Media lembar balik yang digunakan mampu menarik perhatian ibu balita sehingga ibu balita tersebut dapat menerima dan memahami pesan yang disampaikan dalam penyuluhan kesehatan

Berdasarkan data yang didapatkan menurut Badan Pusat Statistik 2019 didapat asupan buah dan sayur pada balita di Indonesia sebesar 173 gram dan hasil survei pendahuluan tentang asupan buah dan sayur balita kepada 36 ibu balita dengan menggunakan formulir recall, didapatkan hasil asupan sayur balita sebanyak 42,52 gram per hari dan asupan buah balita 53,52 gram per hari, jika dijumlahkan asupan buah dan sayur balita sebanyak 96,04 gram per hari (32,01%), jika dibandingkan dengan standar WHO 300 gram/hari, dapat disimpulkan bahwa asupan buah dan sayur balita di Desa Mudal dalam katagori rendah.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk meneliti “Apakah ada Pengaruh Penyuluhan dengan Media Lembar Balik Terhadap Pengetahuan Ibu Balita dan Perilaku Balita tentang Konsumsi Buah dan Sayur di Desa Mudal, Kecamatan Boyolali, Kabupaten Boyolali.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang, maka dapat diambil perumusan masalah, yaitu “Apakah ada pengaruh Penyuluhan dengan Media Lembar Balik Terhadap Pengetahuan Ibu Balita dan Perilaku Tentang Konsumsi Buah dan Sayur Balita di Desa Mudal Kecamatan Boyolali Kabupaten Boyolali.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Penyuluhan dengan Media Lembar Balik Terhadap Pengetahuan Ibu Balita dan Perilaku Tentang Konsumsi Buah dan Sayur Balita di Desa Mudal Kecamatan Boyolali Kabupaten Boyolali.

### 2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Mendiskripsikan pengetahuan ibu tentang konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan melalui media lembar balik pada ibu balita di Desa Mudal Kecamatan Boyolali Kabupaten Boyolali.
- b. Mendiskripsikan Perilaku tentang konsumsi buah dan sayur balita sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan melalui media lembar balik pada ibu balita di Desa Mudal Kecamatan Boyolali Kabupaten Boyolali.
- c. Menganalisis pengaruh penyuluhan dengan media lembar balik terhadap pengetahuan ibu balita tentang konsumsi buah dan sayur di Desa Mudal Kecamatan Boyolali Kabupaten Boyolali.
- d. Menganalisis pengaruh penyuluhan dengan media lembar balik terhadap perilaku tentang konsumsi buah dan sayur balita di Desa Mudal Kecamatan Boyolali Kabupaten Boyolali.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk media dalam memberikan informasi mengenai konsumsi buah dan sayur dengan penyuluhan melalui media lembar balik.

2. Bagi Masyarakat Desa Mudal

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur.

#### **E. Ruang Lingkup**

Ruang lingkup materi pada penelitian ini dibatasi pada pembahasan mengetahui pengaruh penyuluhan dengan media lembar balik terhadap Pengetahuan Ibu Balita dan Perilaku Balita tentang Konsumsi Buah dan Sayur di Desa Mudal Kecamatan Boyolali Kabupaten Boyolali.