

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keberadaan sayuran dan buah-buahan telah diakui sebagai komponen utama dari pelaksanaan diet yang sehat dikarenakan mengandung zat gizi dan senyawa bioaktif yang tinggi, termasuk vitamin, mineral, serat dan fitokimia (1). Berdasarkan studi epidemiologi yang telah ada, di negara berkembang rekomendasi konsumsi sayur dan buah-buahan untuk anak usia sekolah disarankan minimal 400 gram per orang per hari (2). Pemenuhan asupan sayur dan buah sangat dianjurkan khususnya pada saat masa anak-anak sebagai upaya dalam pemenuhan zat gizi. Walaupun demikian, saat ini masih banyak ditemukan perilaku kurang mengonsumsi sayur dan buah (3, 4).

Tingkat konsumsi sayur dan buah masyarakat di dunia pada anak usia 5-14 tahun adalah 265 gram per anak per hari. Rendahnya tingkat konsumsi sayur dan buah dunia juga diikuti oleh Asia Tenggara yang memiliki rata-rata konsumsi sayur dan buah sebesar 182 gram per anak per hari (5). Di Indonesia rendahnya kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah masih menjadi masalah utama yang ditemukan terkait perilaku makan anak. Berdasarkan hasil survei konsumsi sayur dan buah nasional pada tahun 2007 hingga tahun 2013, Indonesia mengalami penurunan pada konsumsi sayur dari 46 kkal/hari menjadi 38 kkal/hari dan untuk konsumsi buah dari 49 kkal/hari menjadi 30 kkal/hari (6).

Edukasi atau pendidikan gizi merupakan suatu kegiatan yang bertujuan menyampaikan pesan gizi kepada masyarakat, kelompok atau individu agar dapat meningkatkan pengetahuan gizi sehingga dapat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku. Pendidikan gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti metode penyampaian, materi, pendidik dan alat-alat bantu atau media yang digunakan dalam menyampaikan materi pendidikan gizi. Keterlibatan media sangat tinggi dalam berjalannya proses pendidikan gizi, hal ini dikarenakan pesan-pesan yang disampaikan melalui media memiliki daya tarik yang lebih tinggi serta mudah dipahami sehingga materi pendidikan dapat tersampaikan dengan baik (7).

Video merupakan salah satu bentuk media yang dipergunakan dalam menyampaikan informasi atau pesan secara audio dan visual dengan bersamaan. Media video memiliki dua elemen yang dapat memberikan stimulus pada pendengaran dan pengelihatannya, sehingga hasil yang diperoleh lebih maksimal. Hal ini tercapai dikarenakan sebanyak 75% sampai 87% pengetahuan di otak disalurkan oleh mata dan sisanya dari pancaindera lainnya (8). Pada pendidikan kesehatan, individu yang memiliki pengetahuan baik meningkat hingga 67% setelah diberikan edukasi menggunakan video (9).

Data yang diperoleh peneliti saat studi pendahuluan pada siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Sribitan 1 menunjukkan hanya 20,82% siswa yang mengonsumsi sayur sesuai dengan anjuran WHO (250 gram/hari) dan 7% siswa yang mengonsumsi buah sesuai dengan anjuran

WHO (150 gram/hari). Penentuan siswa kelas IV dan V sebagai subjek penelitian dikarenakan pada usia tersebut siswa sudah lebih berpikir logis dan mudah menerima informasi sehingga diharapkan dapat mempengaruhi perubahan pengetahuan dan sikap kearah yang lebih positif (10). Selain itu, keputusan pihak sekolah dalam memberikan izin siswanya untuk berpartisipasi dalam penelitian menjadi alasan lain dalam menentukan subjek penelitian.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dengan menggunakan media video dengan judul *Healthy Eating* dengan tujuan agar materi yang disampaikan lebih menarik dan dapat lebih mudah dipahami.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas didapatkan suatu perumusan masalah yaitu:

1. Apakah Video *Healthy Eating* efektif meningkatkan pengetahuan tentang sayur dan buah pada siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar?
2. Apakah Video *Healthy Eating* efektif meningkatkan sikap tentang sayur dan buah pada siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar?

3. Apakah Video *Healthy Eating* efektif meningkatkan jumlah konsumsi sayur dan buah pada siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar?
4. Bagaimana pengaruh kesukaan terhadap jumlah konsumsi sayur dan buah pada siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar?
5. Bagaimana pengaruh contoh kebiasaan makan orang tua terhadap jumlah konsumsi sayur dan buah pada siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar?
6. Bagaimana pengaruh dukungan orang tua terhadap jumlah konsumsi sayur dan buah pada siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diperoleh gambaran tentang pengaruh pemberian video gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar terkait sayur dan buah sebelum dan sesudah diberikan intervensi.
- b. Mengetahui sikap siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar terkait sayur dan buah sebelum dan sesudah diberikan intervensi

- c. Mengetahui jumlah konsumsi sayur dan buah siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar sebelum dan sesudah diberikan intervensi.
- d. Mengetahui hubungan kesukaan dengan jumlah konsumsi sayur dan buah siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar.
- e. Mengetahui hubungan contoh kebiasaan makan orang tua dengan jumlah konsumsi sayur dan buah siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar.
- f. Mengetahui hubungan dukungan orang tua terhadap jumlah konsumsi sayur dan buah siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menjadi tambahan ilmu dan keterampilan dalam mengembangkan media untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan konsumsi sayur dan buah pada anak Sekolah Dasar.

2. Bagi Universitas Alma Ata

Sebagai media tambahan untuk digunakan saat institusi sedang melaksanakan *road show* atau penyuluhan gizi.

3. Bagi Sekolah

Memberikan pilihan media pembelajaran tambahan kepada guru untuk dipaparkan kepada siswa terkait cara untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap mengonsumsi sayur dan buah sesuai dengan anjuran.

4. Bagi Siswa

Memberikan sarana edukasi tambahan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan, sikap dan konsumsi sayur dan buah.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1. Keaslian Penelitian

No	Penulis	Judul	Persamaan	Perbedaan	
				Penelitian ini	Yang akan dilakukan
1.	Bestari (2014)	Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Buku Cerita Bergambar Terhadap Perubahan Konsumsi Buah Dan Sayur Anak Di PAUD Cemara, Semarang	a. Variabel terikat yang digunakan adalah konsumsi sayur dan buah b. Desain Penelitian : <i>one groups pre-post test</i>	a. Variabel bebas : media buku cerita bergambar b. Subjek penelitian : Siswa PAUD c. Jenis penelitian : <i>pre experiment</i>	a. Variabel bebas : media video/video b. Subjek penelitian : Siswa SD c. Jenis penelitian : <i>quasi-experimental</i>
2.	Destiyani (2015)	Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media <i>Finger Puppets</i> Terhadap Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Kelompok A Di Taman Kanak-Kanak Negeri Pembina Pontianak Barat	a. Variabel terikat yang digunakan adalah konsumsi sayur dan buah b. Desain Penelitian : <i>one groups pre-post test</i>	a. Variabel bebas : media <i>finger puppets</i> b. Subjek penelitian : Siswa TK	a. Variabel bebas : media video/video b. Subjek penelitian : Siswa SD

				c. Jenis penelitian : <i>Pre-experiment</i>	c. Jenis penelitian : <i>Quasi-experimental</i>
3	Anesty Mery (2018)	Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Siswa Dalam Pemilihan Jajanan Di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta	Variabel Bebas : Media video/video	a. Variabel Terikat: Pengetahuan pemilihan jajanan b. Subjek Penelitian: Siswa SMP	a. Variabel Terikat: Pengetahuan dan Sikap konsumsi sayur dan buah b. Subjek Penelitian: Siswa SD
4	Ferwanda (2017)	Efektivitas Buku Edukatif Berbasis <i>Games</i> Terhadap Perubahan Pengetahuan Serta Sikap Tentang Sayur dan Buah	a. Variabel Terikat: Pengetahuan dan sikap tentang sayur dan buah b. Desain Penelitian: <i>One group pre-post test</i> c. Subjek Penelitian: Siswa SD	a. Variabel Bebas: Efektivitas buku edukatif berbasis <i>games</i> b. Jenis Penelitian: <i>Pra-experiment</i>	a. Variabel Bebas: Media video b. Jenis Penelitian: <i>Quasi Experimental</i>