

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sayur dan buah merupakan sumber bahan makanan yang kaya akan vitamin, serat dan mineral yang sangat penting bagi kesehatan, terutama untuk pertumbuhan dan perkembangan. Vitamin dan mineral merupakan zat gizi mikro yang dibutuhkan dalam jumlah sedikit oleh tubuh.

World Health Organization (WHO) dan para ahli gizi di Amerika Serikat menganjurkan agar kita paling sedikit mengonsumsi lima porsi sayuran dan buah-buahan setiap harinya. Satu porsi buah-buahan setara dengan 150 gram, sedangkan satu porsi sayuran setara dengan 75 gram sayuran mentah.¹

Secara nasional, konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia masih kurang. Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 menunjukkan bahwa sebanyak 93,5% penduduk berumur ≥ 10 tahun yang mengonsumsi sayur dan buah-buahan di bawah anjuran. Di Daerah Istimewa Yogyakarta sekitar 84% penduduk berumur ≥ 10 tahun kurang mengonsumsi sayur dan buah-buahan.²

Usia sekolah (7-12 tahun) merupakan masa-masa pertumbuhan paling pesat kedua setelah masa balita. Kesehatan yang optimal akan menghasilkan pertumbuhan yang optimal pula.³

Membiasakan anak untuk mengonsumsi sayur dan buah sejak dini sangat penting karena pola diet yang diterapkan pada usia anak-anak akan mempengaruhi pola diet ketika dewasa (Mitsell, 2012; Brug, 2008; Horne, 2010).⁴ Salah satu faktor yang mempengaruhi rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak-anak adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi dan kesalahan dalam memilih makanan akan berpengaruh terhadap status gizi.⁵

Sasaran dalam penelitian ini adalah siswa di SD Muhammadiyah Kecamatan Godean, yaitu SD Muhammadiyah Sangonan IV, sekolah berstatus swasta dipilih karena banyak kita ketahui biasanya siswa sekolah swasta memiliki kemampuan ekonomi yang tergolong tinggi dibandingkan dengan sekolah negeri. Hal ini menjadi dasar untuk mengetahui bagaimana tingkat pengetahuan mereka tentang pentingnya makan sayur dan buah. Berdasarkan studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang mengisi kuesioner memiliki pengetahuan yang masih kurang tentang pentingnya makan sayur dan buah, sehingga peneliti akan melakukan penelitian pada sekolah tersebut.

Siswa yang dipilih menjadi subyek penelitian adalah siswa kelas empat, karena menurut Piaget, pada umur 7 sampai 12 tahun anak telah

memiliki kecakapan berpikir logis, akan tetapi hanya dengan benda-benda yang masih bersifat konkret.⁶ Sehingga pada umur yang demikian mereka mampu menentukan atau memilih makanannya sendiri. Keterlibatan anak sangat berpengaruh terhadap kemampuannya dalam memilih makanan dan dapat menambah pengetahuan akan pentingnya makan sayur dan buah, sehingga mereka akan terbiasa mengkonsumsi sayur dan buah.

Salah satu bentuk pendidikan gizi yang dapat dilakukan adalah melalui penyuluhan. Metode penyuluhan yang akan digunakan dalam penelitian adalah ceramah dengan menggunakan media *booklet* sebagai kelompok perlakuan dan media *leaflet* sebagai kelompok kontrol. Penelitian yang dilakukan oleh Azadirachta (2017) menyatakan bahwa media buku saku lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik siswa tentang konsumsi sayur dan buah pada kelompok perlakuan daripada kelompok kontrol yang diberikan media *leaflet*.⁷ Hal ini bisa disebabkan karena sajian tulisan dalam *leaflet* terlihat lebih padat dibandingkan sajian gambarnya. Penelitian yang dilakukan oleh Nurrohimah (2017) menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan *booklet* anemia terhadap pengetahuan remaja putri dalam mencegah anemia.⁸ Penelitian oleh Puspitaningrum (2017) juga menunjukkan bahwa media *booklet* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri terkait kebersihan dalam menstruasi.⁹ Penelitian yang dilakukan oleh Zulaekah (2012) juga menunjukkan bahwa pengetahuan gizi anak SD mengalami peningkatan

setelah intervensi pendidikan gizi dengan media *booklet*.¹⁰ Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh media *booklet* terhadap pengetahuan tentang pentingnya makan sayur dan buah pada siswa sekolah dasar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diambil rumusan masalah yang akan diteliti yaitu “Apakah ada peningkatan pengetahuan tentang pentingnya makan sayur dan buah sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media *booklet*?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum Penelitian

Menghasilkan *booklet* sayur dan buah untuk meningkatkan pengetahuan pada siswa sekolah dasar.

2. Tujuan Khusus Penelitian

Secara khusus, penelitian yang dilakukan bertujuan untuk :

- a. Mengetahui peningkatan pengetahuan tentang pentingnya makan sayur dan buah sesudah diberikan penyuluhan dengan menggunakan media *booklet*.

- b. Mengetahui peningkatan pengetahuan tentang pentingnya makan sayur dan buah sesudah diberikan penyuluhan dengan menggunakan media *leaflet*.
- c. Mengetahui keefektifan media *booklet* dibandingkan dengan media *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan tentang pentingnya makan sayur dan buah.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini termasuk dalam bidang gizi masyarakat.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Bagi Peneliti, dapat menambah ilmu dan wawasan tentang pentingnya makan sayur dan buah, dan dapat mengembangkan inovasi dalam pembuatan media penyuluhan untuk siswa SD.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa sekolah dasar

Meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya makan sayur dan buah sehingga dapat memotivasi siswa untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah.

b. Bagi pihak sekolah dasar

Sebagai bahan masukan mengenai metode pembelajaran melalui penyuluhan gizi, sehingga dapat meningkatkan kualitas sekolah dasar.

c. Bagi Jurusan Gizi

Menciptakan media penyuluhan dengan inovasi baru yang dapat digunakan sebagai bahan edukasi dan dapat digunakan sebagai referensi peneliti yang lain.

F. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Zulaekah (2012) dengan judul “Efektivitas Pendidikan Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Anak SD”. Jenis penelitian: pra eksperimen dengan rancangan penelitian *one group pre-test post-test design*. Subyek penelitian adalah anak anemia kelas IV dan V di SDN Kartasura I, SDN Kartasura IV, SDN Kartasura V dan SDN Pucangan I, orang tua/wali (ibu) dan ibu guru kelas, variable bebas: pendidikan gizi dengan media *booklet*, variable terikat: pengetahuan gizi anak SD, uji statistik yang digunakan adalah *paired samples t-test*, hasil uji statistik ada perbedaan bermakna pengetahuan gizi awal dan akhir ($p < 0,05$).

Persamaan dengan penelitian ini yaitu memberikan intervensi dengan media *booklet*.

Perbedaan dengan penelitian ini yaitu jenis penelitian: *quasy experiment* dengan rancangan penelitian *pre test and post test with control group design*. Sampel penelitian adalah siswa kelas IV di SD Muhammadiyah Sangonan IV dan SD Muhammadiyah Sidoarum, variable: penyuluhan dengan media *booklet*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Nurrohimah (2017) dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Booklet Anemia Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Mencegah Anemia Di SMK Ma’arif NU Ciamis”. Jenis penelitian ini: pra eksperimen dengan rancangan *one group pre-test post-test design*. Sampel penelitian adalah remaja putri di SMK Ma’arif NU Ciamis, variable bebas: pendidikan kesehatan dengan *booklet* anemia, variable terikat: pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mencegah anemia, uji statistik yang digunakan adalah *Paired T-Test*, hasil uji statistik ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan booklet anemia terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mencegah anemia yaitu ditunjukkan dengan nilai signifikansi 0,000.

Persamaan dengan penelitian ini yaitu memberikan intrvensi dengan media *booklet*.

Perbedaan dengan penelitian ini yaitu jenis penelitian: *quasy experiment* dengan rancangan penelitian *pre test and post test with control group design*. Sampel penelitian adalah siswa kelas IV di SD Muhammadiyah

Sangonan IV dan SD Muhammadiyah Sidoarum, variable: penyuluhan dengan media *booklet*.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Puspitaningrum, dkk (2017) dengan judul “Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terkait Kebersihan Dalam Menstruasi Di Pondok Pesantren Al Ishlah Demak Triwulan II Tahun 2017”. Jenis penelitian ini: pra eksperimen dengan rancangan *one group pre-test post-test design*. Sampel penelitian adalah Remaja putri Pondok Pesantren Al-Ishlah Demak yang berusia 12-21 tahun dan sudah mengalami menstruasi, variable bebas: pemberian media *booklet* terkait kebersihan dalam menstruasi, variable terikat: pengetahuan dan sikap remaja putri terkait kebersihan dalam menstruasi, uji statistik yang digunakan adalah uji tanda, hasil uji statistik ada perbedaan pengetahuan dan sikap remaja putri terkait kebersihan dalam menstruasi sebelum dan sesudah diberikan media booklet di pondok pesantren Al-Ishlah Demak ($p=0,0001$).

Persamaan dengan penelitian ini yaitu memberikan intrervensi dengan media *booklet*.

Perbedaan dengan penelitian ini yaitu jenis penelitian: *quasy experiment* dengan rancangan penelitian *pre test and post test with control group design*. Sampel penelitian adalah siswa kelas IV di SD Muhammadiyah Sangonan IV dan SD Muhammadiyah Sidoarum, variable: penyuluhan dengan media *booklet*.