

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

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

Indonesia merupakan negara tropis yang kaya akan ragam bahan pangan hayati. Kekayaan ini menjadikan orang Indonesia dapat mengonsumsi makanan dengan mudah karena hampir sepanjang waktu dapat menemukan bahan pangan yang beraneka ragam. Termasuk di dalamnya aneka sayur dan buah. Sayuran dan buah-buahan memiliki manfaat bagi tubuh antara lain sebagai sumber vitamin dan serat (Hamidah, 2015).

Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang sangat bermanfaat bagi tubuh, karena kedua komponen gizi tersebut sangat penting dalam proses metabolisme tubuh sebagai zat pengatur dan antibodi juga bermanfaat menurunkan insiden terkena penyakit kronis. Sayur dan buah merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan (Indira, 2015). Tidak hanya bagi orang dewasa, mengonsumsi sayur dan buah sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak karena anak usia sekolah berada pada perkembangan yang cepat dalam proses intelektualnya dan keterampilan serta mulai mempunyai kegiatan fisik yang aktif. Untuk menunjang perkembangan dan fisik tersebut dibutuhkan berbagai macam zat gizi yang diperlukan dalam jumlah yang mencukupi untuk memenuhi perkembangan dan pertumbuhan yang baik karena peran gizi sangat menentukan keadaan kesehatan anak (Noviyanti *et al.*, 2018). Bagi anak-anak sendiri, nutrisi yang terkandung dalam buah dan sayuran sangatlah penting untuk membantu proses pertumbuhan dan perkembangan mereka (Chandry, Haya dan Sari, 2021).

Secara nasional, konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia masih kurang. Rekomendasi konsumsi sayur dan buah menurut Pedoman Gizi Seimbang 2014 adalah 300-400 gram atau setara dengan 5 porsi per hari untuk kelompok usia anak balita dan usia sekolah. Buah dan sayur merupakan dua jenis makanan yang sangat disarankan untuk dikonsumsi setiap hari (Zafira dan Farapti, 2020). Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013, sebanyak 93,5% penduduk berumur 10 – 14 tahun mengonsumsi sayur dan buah-buahan di bawah anjuran. Sementara itu, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018, proporsi konsumsi sayur/buah kurang dari 5 porsi di Indonesia umur 10 – 14 tahun sebanyak 96,8%.

Berdasarkan Laporan Provinsi DIY Riskesdas 2018, proporsi konsumsi sayur/buah kurang dari 5 porsi umur 10 – 14 tahun sebanyak 95,14%, dan menurut Kabupaten/Kota, Wilayah Sleman dengan prevalensi sebanyak 90,87%.

Konsumsi sayur dan buah dapat melindungi tubuh dan menjaga berat badan. Kekurangan konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronik seperti jantung, diabetes, dan gangguan lainnya, seperti mata, anemia, obesitas, dan konstipasi. Membiasakan anak untuk mengonsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah sejak dini sangat penting karena pola diet yang diterapkan pada anak usia sekolah akan mempengaruhi ketika anak sudah dewasa. Rendahnya konsumsi buah dan sayur dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya pengetahuan. Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan memengaruhi konsumsi makanan sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi dan kesalahan dalam

memilih makanan akan berpengaruh terhadap status gizi (Wulandari, Aizah dan Wati, 2022).

Sebanyak 52,7% anak SD mempunyai pengetahuan gizi masih kurang (Hamida dan Zulaekah, 2013). Salah satu penyebab malnutrisi pada anak adalah rendahnya pengetahuan gizi pada anak-anak. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang yaitu dengan cara memberikan pendidikan gizi sedini mungkin. Pendidikan gizi ini dapat diberikan melalui penyuluhan, pemberian poster, leaflet atau booklet, video animasi pada anak sekolah. Pendidikan gizi atau lebih dikenal dengan kegiatan KIE (Komunikasi, Informasi, Edukasi) yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, dan perilaku gizi masyarakat adalah salah satu upaya penanggulangan beban ganda masalah gizi dan PTM yang paling efektif dan mempunyai daya ungkit tinggi untuk mengubah perilaku konsumsi makanan kearah yang sehat melalui Pedoman Gizi Seimbang (Oktavia *et al.*, 2019).

Salah satu bentuk pendidikan gizi yang dapat dilakukan adalah melalui penyuluhan. Metode penyuluhan yang akan digunakan dalam penelitian adalah ceramah dengan menggunakan media *power point* sebagai kelompok kontrol dan media video sebagai kelompok perlakuan.

Penelitian yang dilakukan oleh Cahyaningtyas menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan Germas sebelum diberikan edukasi adalah  $25,18 \pm 2,724$ , sedangkan rata-rata skor pengetahuan setelah diberikan edukasi dengan media berupa video animasi adalah  $27,29 \pm 3,030$  (Cahyaningtyas, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Mahanani menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap

hasil edukasi gizi antara media video dan media slide ( $p=0,036$ ) dan terdapat pengaruh pemberian media video terhadap perubahan pengetahuan ( $p=0,000$ ) (Mahanani, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Pradipto juga menunjukkan pengetahuan anemia remaja putri mengalami peningkatan secara signifikan ( $p=0,001$ ) setelah dilakukan penyuluhan menggunakan media video “Stop Anemia, Remaja Putri” lebih besar (18,67) dibandingkan penyuluhan menggunakan media slide (11,00) (Pradipto, 2022). Menurut Azhari, media pembelajaran visual dan audio lebih efektif dalam menyampaikan pengetahuan. Dalam pendidikan kesehatan, film animasi bermanfaat karena dapat menarik perhatian, dipandang lebih menghibur, mencegah anak bosan saat menonton, dan meningkatkan motivasi belajar. Media video animasi bisa menggambarkan suatu hal yang rumit hanya dengan kata-kata maupun gambar serta tayangannya pun bisa diulang-ulang (Azhari dan Fayasari, 2020). Perbedaan video animasi dari penelitian sebelumnya yaitu video animasi menggunakan animasi vektor yang membuat anak lebih mudah menerima materi.

Berdasarkan uraian di atas tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh media video terhadap pengetahuan tentang pentingnya makan sayur dan buah pada siswa sekolah dasar.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada peningkatan pengetahuan tentang pentingnya makan sayur dan buah sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media video?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Menghasilkan video tentang sayur dan buah untuk meningkatkan pengetahuan pada siswa sekolah dasar.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui peningkatan pengetahuan tentang pentingnya makan sayur dan buah sesudah diberikan penyuluhan dengan menggunakan media video.
- b. Mengetahui peningkatan pengetahuan tentang pentingnya makan sayur dan buah sesudah diberikan penyuluhan dengan menggunakan media *power point*.
- c. Mengetahui keefektifan media video dibandingkan dengan media *power point* terhadap peningkatan pengetahuan tentang pentingnya makan sayur dan buah.

### **D. Ruang Lingkup**

Penelitian ini merupakan penelitian bidang gizi masyarakat.

### **E. Manfaat**

#### 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. Silvani, Indri, dan Rati Kurniasari (2022). “Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Booklet dan Video Animasi tentang Sayur Buah terhadap Pengetahuan Remaja”.

Pada hasil penelitian menunjukkan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dengan kelompok booklet sebelum 78,00 meningkat menjadi 108,50 dan untuk kelompok video animasi sebelum 74,50 meningkat menjadi 98,00 (Silvani dan Kurniasari, 2022).

Persamaan penelitian jenis penelitian, materi, variabel bebas video, variabel terikat pengetahuan. Perbedaan penelitian desain penelitian, sasaran, variabel bebas booklet.

2. Mahanani, Annida Siwi (2022). “Efektivitas Penggunaan Media Video Secara Online Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja Putri Tentang Kek”.

Pada hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor pengetahuan remaja putri sebelum diberikan pengetahuan gizi adalah 49,04 pada kelompok kontrol dan 45,94 pada kelompok eksperimen, sedangkan skor pengetahuan remaja putri

setelah diberikan pengetahuan gizi adalah 83,8 pada kelompok kontrol dan 92,61 pada kelompok eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap hasil edukasi gizi antara media video dan media *slide* ( $p=0,036$ ) dan terdapat pengaruh pemberian media video terhadap perubahan pengetahuan ( $p=0,000$ ) (Mahanani, 2022). Persamaan penelitian jenis penelitian, desain penelitian, variabel penelitian. Perbedaan penelitian sasaran, materi, metode secara *online*.

3. Annisa, Muftin (2022). “Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Pentingnya Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar”.

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan signifikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media video terhadap pengetahuan dan sikap siswa. Adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media leaflet terhadap pengetahuan siswa dan tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap sikap siswa. Tidak terdapat perbedaan penggunaan media video dan leaflet terhadap pengetahuan dan ada perbedaan penggunaan media video dan leaflet terhadap sikap (Annisa, 2022). Persamaan penelitian jenis penelitian, desain penelitian, variabel terikat pengetahuan, variabel bebas video. Perbedaan penelitian variabel terikat sikap, variabel bebas leaflet, sampel.

4. Izza, Nancy Falahatul (2022). “Pengaruh Pemberian Edukasi Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Tentang Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Ibu Hamil”.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest* sebesar 80,11 dan sesudah diberikan intervensi menggunakan media edukasi video rata-rata hasil pengetahuan responden meningkat menjadi 94,34. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian edukasi menggunakan media video terhadap pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah (Izza, 2022). Persamaan penelitian jenis penelitian, variabel bebas video, variabel terikat pengetahuan. Perbedaan penelitian sasaran, desain penelitian, materi.

5. Pradipto, Eliezer (2022). “Pengaruh media video dalam penyuluhan terhadap pengetahuan anemia pada remaja putri”.

Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan anemia remaja putri mengalami peningkatan secara signifikan ( $p=0,001$ ) setelah dilakukan penyuluhan menggunakan media video “Stop Anemia, Remaja Putri” lebih besar (18,67) dibandingkan penyuluhan menggunakan media slide (11,00) (Pradipto, 2022). Persamaan penelitian variabel penelitian, jenis penelitian, desain penelitian. Perbedaan penelitian materi, sasaran.

6. Suprpto, Izahrofi Qidriabela (2022). “Efektivitas Penggunaan Media Video Gizi Seimbang Sebagai Media Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dasar”.

Hasil penelitian menunjukkan kenaikan 25,94 pada pengetahuan perlakuan dan 18,32 pada pengetahuan kontrol, serta 11,87 pada sikap perlakuan dan 6,22 pada sikap kontrol. Hasil uji *statistic* menunjukkan adanya nilai perbedaan pada pengetahuan ( $p=0,030$ ) dan sikap ( $p=0,008$ ) (Suprpto, 2022). Persamaan



penelitian jenis penelitian, desain penelitian, variabel bebas video, sasaran. Perbedaan penelitian variabel bebas leaflet, materi.

7. Masyur, Mahdiyatul Asma (2021). “Penggunaan Video Game Edunemia Sebagai Media Edukasi Terhadap Efektivitas Peningkatan Pengetahuan Tentang Anemia Pada Siswi Mtsn 3 Kota Pariaman Tahun 2021”.

Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikan (*p-value*) pada *pretest* memiliki nilai lebih besar daripada 0,05 ( $0,470 > 0,05$ ) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan penyuluhan menggunakan media video game dan leaflet. Sedangkan pada *posttest* menunjukkan bahwa nilai *p* lebih kecil daripada 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penyuluhan menggunakan media video game dan leaflet. Terdapat perbedaan yang signifikan antara edukasi menggunakan media video game (mean 39,61) dan leaflet (mean 27,79) dengan nilai *p* 0,031 ( $< 0,05$ ). Sehingga media video game lebih efektif digunakan dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dibandingkan dengan media leaflet mayur (Masyur, 2021). Persamaan penelitian jenis penelitian, desain penelitian, variabel bebas video. Perbedaan penelitian materi, variabel bebas leaflet, sasaran.

8. Cahyaningtyas, Santira (2021). “Penggunaan Video Animasi Germas Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Remaja”.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor pengetahuan Germas sebelum diberikan edukasi adalah  $25,18 \pm 2,724$  sedangkan, rata-rata skor pengetahuan setelah diberikan edukasi dengan media berupa video animasi adalah  $27,29 \pm 3,030$ . Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan signifikan pada rerata

skor pengetahuan ( $p=0,003$ ). Rata-rata skor sikap sebelum diberikan edukasi adalah  $79,06 \pm 11,300$ . Sedangkan, rata-rata skor sikap setelah diberikan edukasi dengan video animasi adalah  $79,59 \pm 8,918$ . Hasil penelitian menunjukkan rerata skor sikap Germas relatif tetap ( $p=0,810$ ) (Cahyaningtyas, 2021). Persamaan penelitian jenis penelitian, desain penelitian, variabel terikat pengetahuan, variabel bebas video. Perbedaan penelitian sasaran, materi, variabel terikat sikap.

## G. Produk Yang Dihasilkan

Produk yang dihasilkan dapat dilihat pada Tabel 1

Tabel 1. Produk yang Dihasilkan

<b>Aspek</b>	<b>Keterangan</b>
Karakteristik	Video animasi dan <i>power point</i> berisi edukasi <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian sayur dan buah</li> <li>2. Jenis sayur dan buah</li> <li>3. Manfaat konsumsi sayur dan buah</li> <li>4. Kandungan dan manfaat zat gizi sayur dan buah</li> <li>5. Akibat kurang konsumsi sayur dan buah</li> </ol>
Fungsi	Sebagai sarana edukasi gizi untuk menambah wawasan atau pengetahuan anak SD terkait pentingnya makan sayur dan buah
Keunggulan	Menggunakan video animasi vektor dan <i>power point</i> dengan kalimat yang sederhana sehingga anak lebih mudah memahami isi materi.
Cara penggunaan	Video animasi digunakan dengan memutar video, baik di layar LCD, Laptop dan Hp. Sedangkan <i>power point</i> digunakan dengan cara mempresentasikan melalui proyektor dan LCD