

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada saat ini, Indonesia mengalami masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah gizi lebih menyebabkan kegemukan atau obesitas, hal ini tidak hanya terjadi pada orang dewasa saja, namun juga dapat terjadi pada masa anak-anak.¹ Menurut WHO, obesitas merupakan suatu keadaan terjadinya penumpukan lemak yang berlebihan pada tubuh yang akan berdampak buruk bagi kesehatan. Obesitas pada dasarnya terjadi akibat asupan kalori yang lebih tinggi dibandingkan dengan kalori yang dikeluarkan dalam bentuk energi (tenaga) dan kelebihan ini ditimbun dalam lemak tubuh dalam jangka waktu tertentu (Arisman, 2004).²

Persentase kegemukan dan obesitas pada anak sekolah usia 6–15 tahun di Indonesia sebesar pada tahun 2010 sebesar 18,3%. Selain itu, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007 hingga 2013 persentase kegemukan pada anak sekolah semakin meningkat. Riskesdas 2007 menunjukkan persentase kegemukan pada usia 6–14 tahun anak laki-laki sebesar 9,5% dan anak perempuan sebesar 6,4%. Riskesdas 2010 menunjukkan persentase kegemukan pada anak 6-12 tahun sebesar 9,2% dan Riskesdas 2013 menunjukkan persentase kegemukan pada anak usia 5–12 tahun meningkat menjadi 10,8%.

Masalah gizi lebih salah satunya disebabkan oleh kebiasaan makan pada anak. Seiring dengan berkembangnya jaman, pola makan tradisional dengan jenis sayuran dan buah yang tinggi serat sudah mulai ditinggalkan dan beralih ke makanan cepat saji yang tinggi energi, lemak dan gula terutama pada anak sekolah dasar. Penelitian yang dilakukan oleh Jackson (2013) menunjukkan bahwa konsumsi junk food dapat meningkatkan obesitas atau gizi lebih pada anak-anak.³ Kebiasaan konsumsi junk food biasanya dilakukan oleh anak dengan status sosioekonomi yang tinggi. Peningkatan daya beli orang tua yang cenderung memanjakan anak dengan junk food dan dapat memberikan pengaruh besar terhadap kebiasaan makan junk food pada anak-anak. Pola makan junk food pada anak yang tinggi lemak dan gula tetapi rendah serat dan gizi mikro tertentu sangat jauh konsep gizi seimbang.

Tingginya anak yang mengonsumsi *fast food* mengakibatkan kurangnya anak dalam mengonsumsi sayur dan buah. Konsumsi makanan yang kurang sehat, tinggi kalori, tanpa disertai dengan makan sayur dan buah yang cukup sebagai sumber serat dan mineral dapat mengakibatkan kelebihan berat badan atau obesitas pada anak-anak (Ratu 2011). Berdasarkan penelitian Daruwati Multiningtyas Siagian (2017) yaitu pada uji statistik diketahui ada hubungan konsumsi sayur dengan obesitas. Pada penelitian ini diketahui bahwa kurangnya konsumsi sayur memiliki risiko obesitas 7 kali lebih tinggi. Sedangkan untuk uji statistik ada hubungan konsumsi sayur dengan obesitas. Diketahui bahwa kurangnya konsumsi buah memiliki risiko obesitas 13 kali lebih tinggi.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah membuat suatu program Pedum Gentas (Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas) yang bertujuan untuk

menekan laju angka obesitas pada angka 15,4% sampai dengan 2019. Diadakannya program ini adalah dikarenakan berdasarkan hasil Riskesdas tentang analisis survey makanan individu (SKMI, 2014) sebesar 40,7% masyarakat Indonesia mengonsumsi makanan berlemak, 53,1% mengonsumsi makanan manis, 93,5% kurang mengonsumsi buah dan sayur, 26,1% aktivitas fisik kurang. Konsumsi sayur dan olahannya hanya sebesar 57,1 gram per orang per hari, konsumsi buah dan olahannya hanya sebesar 33,5 gram per orang per hari. Angka ini masih rendah sehingga belum mencukupi kebutuhan tubuh akan vitamin, mineral, dan serat. Kegiatan yang dilakukan pada program ini diantaranya melakukan seminar parenting 1000 hari kehidupan (SHK) menu sehat sedini mungkin pada anak-anak.

Konsumsi sayur dan buah pada anak masih sangat minim dan masih banyak yang belum sesuai dengan rekomendasi. WHO menganjurkan konsumsi buah dan sayur lebih dari 400 gram atau ≥ 5 porsi per orang per hari, sedangkan menurut Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Indonesia pada tahun 2014 menganjurkan konsumsi buah dan sayur 300-400 gram per orang per hari yang terdiri dari 150 gram buah dan 250 gram sayur untuk anak balita dan anak usia sekolah. Selain itu, berdasarkan Riskesdas 2018 tentang konsumsi buah dan sayur per hari dalam seminggu penduduk umur ≥ 5 tahun menunjukkan bahwa hanya 4,6% orang yang mengonsumsi sayur ≥ 5 porsi sehari. Penduduk dengan umur ≥ 5 tahun adalah usia anak sekolah, dewasa, dan lansia. Anak sekolah merupakan anak yang bersekolah di jenjang SD, SMP, dan SMA. Untuk di wilayah DIY, kabupaten tertinggi dengan konsumsi buah dan sayur ≥ 5 porsi per hari adalah Kabupaten Kulonprogo dengan presentase 15,33% kemudian diikuti Kabupaten Sleman dengan presentase 9,33%, Kabupaten Bantul 8,42%,

Kabupaten Gunung Kidul 8,09%, dan yang terendah yaitu Kabupaten Yogyakarta dengan presentase 6,56%. Kurangnya konsumsi sayur dan buah diartikan dengan kurangnya asupan mineral dan vitamin.

Anak sekolah merupakan golongan yang mempunyai karakteristik dengan mulai mengembangkan kemandirian diri dan menentukan batasan-batasan norma di lingkungan sekitarnya. Pada usia ini, anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu. Menurut WHO (*World Health Organization*) anak sekolah yaitu golongan anak yang berusia 7 – 15 tahun. Sedangkan berdasarkan buku data penduduk yang diterbitkan Kementerian Kesehatan Indonesia (2011), anak usia sekolah adalah anak-anak yang berusia 7 – 12 tahun.⁴

Mengonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu syarat dalam memenuhi menu gizi seimbang. Sayur dan buah merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan baik pada orang dewasa maupun anak-anak. Membiasakan anak untuk mengonsumsi sayur dan buah sejak dini sangat penting karena pola diet yang diterapkan pada usia anak akan mempengaruhi pola diet ketika dewasa (Mitchell, 2012; Brug, 2008; Home, 2010).⁵ Akan tetapi, pada kenyataannya anak masih sulit untuk mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang memadai. Salah satu penyebab rendahnya konsumsi sayur pada anak karena kurangnya pengetahuan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dipahami bahwa salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang gizi, khususnya pengetahuan buah dan sayur dapat dilakukan melalui media. Masalah pengetahuan yang kurang tentang pola

konsumsi makanan yang sehat tersebut dapat berakibat buruk bagi tumbuh kembang anak. Anak dapat mempunyai peluang besar untuk menderita kurang gizi karena makanan yang dikonsumsi dalam jumlah sedikit sehingga tidak memenuhi kebutuhan nutrisinya (Fitriani, 2009). Oleh sebab itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan anak sejak dini. Upaya tersebut diharapkan dapat memotivasi anak untuk mengkonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang memadai.

Dalam upaya menyampaikan pengetahuan pada proses promosi gizi dibutuhkan metode dan media promosi. Pemilihan media harus berdasarkan pada tujuan pembelajaran dan kemampuan belajar siswa. Media yang digunakan bervariasi, salah satunya pada penelitian Istiani (2018) menggunakan media buku cerita bergambar untuk meningkatkan pengetahuan. Penggunaan media buku cerita bergambar memiliki kelemahan diantaranya siswa tidak selalu mengetahui bagaimana membaca (menginterpretasikan) gambar dan siswa terkadang malas untuk membaca.⁶ Maka dari itu, penulis menggunakan media lain untuk meningkatkan pengetahuan yaitu penggunaan media Kartu Monopoli Gizi digunakan sebagai media promosi bertujuan untuk mempermudah penyampaian tentang buah dan sayur yang ditujukan kepada siswa sekolah dasar. Pada penelitian ini penyampaian pesan dilakukan dengan menggunakan media Kartu Monopoli Gizi yang memiliki teknik permainan hampir sama dengan monopoli yang telah dimodifikasi yang kemudian digunakan sebagai media promosi dalam meningkatkan pengetahuan manfaat buah dan sayur pada anak SD. Menurut penelitian Erma (2012), terdapat peningkatan terhadap aktivitas belajar akuntansi pada siswa dengan menggunakan metode monopoli. Hal tersebut membuktikan bahwa metode monopoli sangat efektif untuk meningkatkan

pengetahuan, memahami suatu konsep serta menguatkan konsep yang telah dipahami. Selain itu, penggunaan media kartu berpotensi memberikan hasil yang positif (terjadinya peningkatan pengetahuan). Oleh karena itu, penggunaan media perlu dilakukan untuk meningkatkan kepedulian dalam diri untuk melakukan perilaku makan makanan yang sehat (Chagas, 2020).⁷

Berdasarkan pada beberapa data tersebut, diketahui bahwa pengetahuan buah dan sayur pada anak-anak masih rendah. Banyak anak yang masih belum memahami tentang manfaat buah dan sayur. Selain itu, metode monopoli dan penggunaan kartu sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan memahami suatu konsep. Berdasarkan kondisi tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang penggunaan media Kartu Monopoli Gizi sebagai media promosi untuk meningkatkan pengetahuan manfaat buah dan sayur pada anak Sekolah Dasar.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat perbedaan pengetahuan manfaat buah dan sayur pada anak Sekolah Dasar antara penggunaan media Kartu Monopoli Gizi dan media *leaflet* sebagai media promosi gizi?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan Umum :

Mengetahui perbedaan pengetahuan manfaat buah dan sayur pada anak Sekolah Dasar antara penggunaan media Kartu Monopoli Gizi dan media *leaflet* sebagai media promosi gizi.

Tujuan Khusus :

- a. Diketuainya perbedaan pengetahuan siswa tentang manfaat buah dan sayur sebelum dan sesudah diberikan media Kartu Monopoli Gizi sebagai media promosi.
- b. Diketuainya perbedaan pengetahuan siswa tentang manfaat buah dan sayur sebelum dan sesudah diberikan media *leaflet* sebagai media promosi.
- c. Diketuainya perbedaan pengetahuan siswa tentang manfaat buah dan sayur antara media Kartu Monopoli Gizi dengan media *leaflet* sebagai media promosi.
- d. Diketuainya efektivitas antara penggunaan media Kartu Monopoli Gizi dengan media *leaflet* dalam meningkatkan pengetahuan manfaat buah dan sayur.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah gizi masyarakat yaitu untuk mengetahui penggunaan media Kartu Monopoli Gizi sebagai media promosi untuk meningkatkan pengetahuan manfaat buah dan sayur pada anak Sekolah Dasar.

E. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bukti empirik adanya penggunaan media Kartu Monopoli Gizi sebagai media promosi untuk meningkatkan pengetahuan manfaat buah dan sayur pada anak Sekolah Dasar.

2. Praktis

- a. Bagi instansi pendidikan (Sekolah Dasar)

Hasil penelitian diharapkan dapat dipakai untuk memperbaiki dan meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada anak Sekolah Dasar dengan meningkatkan pengetahuan mereka tentang manfaat buah dan sayur melalui penggunaan media promosi yaitu Kartu Monopoli Gizi .

b. Bagi anak SD

Melalui penelitian ini diharapkan dengan penggunaan media Kartu Monopoli Gizi sebagai media promosi untuk meningkatkan pengetahuan manfaat buah dan sayur pada anak Sekolah Dasar.

F. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai “Penggunaan Media Kartu Monopoli Gizi sebagai Media Promosi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Manfaat Buah Dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar” belum pernah dilakukan. Peneliti telah menelusuri beberapa hasil penelitian yang sejenis. Beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan penelitian lain diantaranya adalah :

Tabel 1. Penelitian tentang buah dan sayur

Peneliti / Judul	Jenis penelitian	Variabel	Perbedaan
Romadhoni, Istiani (2018) Pengaruh Pemberian Media Buku Cerita Bergambar Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar	<i>Quasi experiment</i> dengan desain penelitian <i>pre-test post-test only onegroup design</i>	Variabel bebas yaitu pengembangan buku cerita bergambar Variabel terikat yaitu pengetahuan siswa sekolah dasar tentang buah dan sayur	1. Media yang digunakan adalah Kartu Monopoli Gizi 2. Variabel bebas yaitu media Kartu Monopoli Gizi 3. Desain penelitian yaitu <i>pre-test post-test with control group design</i>
Maulisna, Mumpuni (2019) Pengaruh Media Lembar Balik Pop-Up terhadap Pengetahuan Sayur dan Buah Siswa Sekolah Dasar Negeri Cebongan.	<i>Quasi experiment</i> dengan desain penelitian <i>pre-test post-test with control group design</i>	Variabel bebas yaitu penggunaan media lembar balik <i>pop-up</i> dalam pelaksanaan penyuluhan. Variabel terikat yaitu pengetahuan siswa sekolah dasar tentang buah dan sayur	1. Media yang digunakan adalah Kartu Monopoli Gizi 2. Variabel bebas yaitu media Kartu Monopoli Gizi
Azariachta, Fitria Laras (2017) Pendidikan Gizi Menggunakan Media Buku Saku Meningkatkan Pengetahuan Dan Praktik Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar	<i>Quasi experiment</i> dengan desain penelitian <i>pre-test post-test with control group design</i>	Variabel bebas yaitu media buku saku Variabel terikat yaitu penyuluhan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah	1. Media yang digunakan adalah Kartu Monopoli Gizi 2. Variabel bebas yaitu media Kartu Monopoli Gizi