BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut World Health Organisation (WHO), obesitas adalah suatu kondisi abnormal yang ditandai oleh peningkatan lemak tubuh berlebihan, umumnya di timbun di jaringan subkutan, sekitar organ kadang terinfiltrasi ke dalam organ. Akumulasi lemak yang berlebihan atau bersifat abnormal yang dapat mengganggu kesehatan[1]. Obesitas merupakan akibat dari ketidakseimbangan energy jangka panjang, yaitu asupan energy melebihi pengeluaran energy[2].

Berdasarkan Laporan Nasional Riskesdas 2018 prevalensi status gizi (IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun di Indonesia sebanyak 10,8% gemuk dan 9,2% mengalami obesitas[3]. Berdasarkan Laporan Provinsi DIY Riskesdas 2018 prevalensi status gizi (IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun Provinsi DIY sebanyak 10,95% mengalami kegemukan dan 10,19% mengalami obesitas dan di Kabupaten Bantul menunjukkan prevalensi anak umur 5-12 tahun gemuk sebesar 11,50% dan Obesitas 8,24%[4]. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, menurut sampel siswa di SDN Jigudan sebanyak 22,85% mengalami gizi lebih dan 11,42% mengalami obesitas. Sedangkan di SDN Gunturan sebanyak 14,58% mengalami gizi lebih dan 12,5% mengalami obesitas.

Anak – anak dan orang dewasa yang obesitas menunjukkan peningkatan factor risiko penyakit kardiovaskular seperti peningkatan kadar kolesterol, glukosa darah, dan tekanan darah. Factor risiko ini cenderung bergabung pada indi-

vidu dan berjalan dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Tidak semua orang obesitas akan mengalami penyakit kronis ini. Risiko kesehatan individu obesitas akan mengalami konsekuensi kesehatan lainnya yang berhubungan dengan obesitas mungkin dipengaruhi factor lain, termasuk genetic, perilaku seperti minum minuman beralkohol atau merokok, dan distribusi lemak serta derajat kebugaran[2]. Anak lebih menyukai jajan, makan dan minum padat energi yang berasa manis dan berlemak, serta makanan kurang serat dari buah dan sayur[5].

Kegemukan dan obesitas merupakan masalah kesehatan kronis yang disebabkan oleh beberapa factor yang sifatnya multifaktoral, seperti factor genetic, factor lingkungan dan perilaku makan yang kurang tepat. Factor lingkungan dan perilaku dikatakan memberikan kontribusi yang jauh lebih besar terhadap obesitas. Factor lingkungan sangat erat kaitannya dengan gaya hidup masyarakat. Gaya hidup masyarakat saat ini sudah mengarah pada gaya hidup modern yang ditandai oleh pola makan *western* dengan ciri tinggi karbohidrat, tinggi lemak dan rendah serat disertai dengan aktivitas fisik kurang gerak (*sedentary*)[1].

Salah satu strategi dalam pencegahan obesitas yaitu dengan perbaikan terhadap perilaku makan masyarakat dapat dilakukan dengan mengontrol porsi makan yang dikonsumsi, menghindari konsumsi makanan yang mengandung padat kalori seperti makanan yang mengandung banyak lemak dan gula. Masyarakat dianjurkan lebih banyak mengonsumsi makanan padat gizi seperti sayuran dan buah[1]. Upaya pencegahan *overweight*/obesitas pada anak salah

satunya yaitu membiasakan anak makan buah dan sayur sebanyakyang direkomendasikan (≥5 porsi per hari)[6]. Kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat mengakibatkan berbagai dampak yaitu memicu perkembangan obesitas, karena sayur dan buah merupakan makanan yang rendah kalori dan kaya akan serat yang akan menghambat terjadinya penimbunan lemak pada tubuh[7].

Bahan makanan nabati seperti sayur dan buah-buahan ini diperlukan oleh manusia karena kandungan seratnya atau fiber. Serat ini merupakan komponen jaringan yang pada tanaman yang tidak dapat dicerna oleh enzim pencernaan. Artinya tidak ada enzim pencernaan yang mampu mengurai serat menjadi komponen yang mudah diserap. Keadaan ini memberi keuntungan bagi manusia terutama untuk membuat makanan rendah kalori, makanan untuk program penurunan berat badan. Adanya rasa kenyang setelah mengkonsumsi serat dalam jumlah yang cukup menjadikan orang tidak mudah untuk mengkonsumsi makanan lainnya[8].

Buah dan sayur merupakan komponen penting dalam makanan yang bergizi. Buah dan sayur mengandung vitamin, mineral, serat dan antioksidan[1]. Di Indonesia, konsumsi rata-rata buah-buahan perkapita pertahun yaitu 40,06 kg dan konsumsi rata-rata perkapita pertahun sayur-sayuran yaitu 37,94 kg sedangkan rekomendasi dari FAO (Food and Agriculture Organization) adalah 65,75 kg pertahun[9]. WHO merekomendasikan konsumsi buah dan sayur sebanyak 400-600 gram per hari untuk mencegah terjadinya penyakit kronis. Selain itu, berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang sesuai No. 41 Tahun 2014.

Sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur (lebih banyak sayuran) setiap kali makan[10].

Menurut Laporan Nasional Riskesdas 2018 proporsi konsumsi sayur/buah per hari dalam seminggu pada penduduk Indonesia umur ≥5 tahun mengonsumsi buah/sayur kurang dari 5 porsi sebanyak 95.3% dan pada usia 10-14 tahun sebanyak 96,8%[3]. Berdasarkan Laporan Provinsi DIY Riskesdas 2018 proporsi konsumsi buah/sayur <5 porsi per hari dalam seminggu pada penduduk umur 10-14 tahun Provinsi DIY sebanyak 95,14% dan pada umur ≥5 tahun sebesar 90,7%[4]. Sedangkan proporsi konsumsi buah/sayur <5 porsi per hari dalam seminggu penduduk Kabupaten Bantul umur ≥5 tahun sebanyak 91,57%[4]. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan menurut sampel di SDN Jigudan siswa yang mengonsumsi buah dan sayur <5 porsi dalam sehari sebesar 71,42% dan yang mengonsumsi buah dan sayur ≥5 porsi dalam sehari sebesar 28,57%. Pada siswa SDN Gunturan yang mengonsumsi sayur dan buah <5 porsi dalam sehari sebesar 69,76% dan yang mengonsumsi buah dan sayur ≥5 porsi dalam sehari sebesar 30,23%. Dari studi pendahuluan tersebut dapat diketahui bahwa lebih banyak anak yang mengonsumsi sayur dan buah <5 porsi dalam sehari.

Salah satu factor yang mempengaruhi rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak-anak adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi. Berkurangnya pengetahuan tersebut juga akan mengurangi kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Pemberian edukasi gizi dan kesehatan yang diberikan di sekolah sampai saat ini masih sangat terbatas.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anak tentang pentingnya makanan sehat bagi kesehatan serta mampu memilih makanan yang tepat[1].

Dalam upaya edukasi, salah satu pengaruh keberhasilan peningkatan pengetahuan dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu factor dari penyuluh, sasaran, dan proses dalam penyuluhan seperti penggunaan media yang digunakan untuk menunjang edukasi gizi[11]. Peran media dalam edukasi gizi yaitu meningkatkan kesadaran pada kesehatan, meningkatkan pengetahuan kesehatan, pemberdaayaan diri sendiri dan mempengaruhi perubahan sikap, pengambilan keputusan, dan perubahan perilaku, serta mempengaruhi perubahan masyarakat. Macam-macam media yaitu media visual seperti slide, film strip, dll., media audio seperti radio, pita suara, pirang hitam, dll., media audio visual seperti televise, video, cassete, dll[12].

Dengan menggunakan media dalam sebuah edukasi dapat meningkatkan motivasi belajar anak usia sekolah, terutama media yang berhubungan dengan panca indera penglihatan dan pendengaran. Media video dibuat dengan menganut pada prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang diterima atau ditangkap melalui panca indra terutama panca indra penglihatan dan pendengaran, sehingga media video dapat meningkatkan motivasi belajar anak usia sekolah. Keuntungan media video yaitu dapat digunakan sebagai pengganti alam sekitar, dapat menggambarkan suatu proses secara tepat dan dapat dilihat secara berulang ulang[12].

Menurut penelitian (Saputra, 2016) menunjukkan bahwa hasil rata-rata perubahan skor pengetahuan siswa pada kelompok edukasi video adalah 11.31± 1.63 lebih besar daripada rata-rata perubahan skor pengetahuan siswa pada kelompok edukasi leaflet yaitu 0.72 ± 1.61[13]. Pada penelitian (Mutiarani, 2018) diketahui terdapat perbedaan selisih (delta) pengetahuan pada kedua kelompok sebesar 0,83 dengan nilai mean pada kelompok penyuluhan menggunakan media video memiliki rata-rata (mean) keefektivitasan yang lebih besar ter-hadap pengetahuan siswa mengenai PGS daripada menggunakan media leaflet[14].

Berdasarkan hal tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menge-tahui pengaruh edukasi gizi melalui media video dan leaflet terhadap penge-tahuan dan sikap anak sekolah dasar tentang konsumsi sayur dan buah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diambil rumusan masalah yang akan diteliti yaitu "Apakah ada pengaruh penggunaan media video dan *leaflet* tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah sebagai media edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum Penelitian

   Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media video dan leaflet sebagai media edukasi gizi tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar.

2. Tujuan Khusus Penelitian

   a. Diketahuinya pengetahuan siswa tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah sebelum edukasi gizi menggunakan media video dan *leaflet*
   b. Diketahuinya pengetahuan siswa tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah sesudah edukasi gizi menggunakan media video dan l*eaflet*
   c. Diketahuinya sikap siswa tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah sebelum edukasi gizi menggunakan media video dan *leaflet*
   d. Diketahuinya sikap siswa tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah sesudah edukasi gizi menggunakan media video dan *leaflet*
   e. Diketahuinya peningkatan pengetahuan siswa tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan media video dan *leaflet*
   f. Diketahuinya peningkatan sikap siswa tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan media video dan *leaflet*
   g. Untuk mengetahui pengaruh penggunaan media video pentingnya konsumsi sayur dan buah dalam edukasi gizi terhadap meningkatkan pengetahuan siswa SD lebih efektif dibandingkan edukasi gizi menggunakan media *leaflet*.
   h. Untuk mengetahui pengaruh penggunaan media video pentingnya konsumsi sayur dan buah dalam edukasi gizi terhadap meningkatkan sikap

siswa SD lebih efektif dibandingkan edukasi gizi menggunakan media *leaflet*.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini termasuk dalam bidang gizi masyarakat terutama pada siswa sekolah dasar. Penelitian ini dimaksudkan dapat menjadi masukan dalam penyampaian informasi terkait pentingnya konsumsi sayur dan buah melalui media video dan *leaflet*.

E. Manfaat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini nantinya berguna bagi pihak-pihak terkait, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

   Dapat menambah ilmu dan wawasan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah, dan dapat mengembangkan inovasi dalam pembuatan media edukasi gizi untuk siswa sekolah dasar.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi siswa sekolah dasar

      Meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah, sehingga dapat menjadi motivasi untuk mengonsumsi sayur dan buah.

   b. Bagi pihak sekolah dasar

      Sebagai bahan masukan mengenai metode pembelajaran melalui edukasi 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. Febritasanti, Danissa Wulan, Waryana, Almira Sitasari, and I Made, Alit Gunawan (2018). "Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Mencegah Kurang Energi Kronik (KEK) Di Desa Tridadi, Kabupaten Sleman".

   Penelitian (Febritasanti, 2018) menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap remaja putri yang diberi penyuluhan menggunakan media video lebih tinggi dibandingkan media *food model*[15]. Persamaan jenis dan desain penelitian, variable pengetahuan dan sikap, media video. Perbedaan materi dan sampel.

2. Azhari, Muhammad Arif, & Adhila Fayasari. (2020). "Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Ceramah dan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sikap dan Perilaku Sarapan Serta Konsumsi Sayur Buah".

   Penelitian (Azhari & Fayasari, 2020) menunjukkan hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan pengetahuan (p=0,646) dan jenis sarapan (p=0,810), tetapi terdapat perbedaan sikap (p=0,005), konsumsi sayur (p=0,000), konsumsi buah (p=0,024) dan frekuensi sarapan (p=0,013) antara siswa yang diberikan edukasi gizi dengan media ceramah dan media

video animasi[16]. Persamaan penelitian dari jenis dan desain penelitian serta media yang digunakan yakni media video dan variable pengetahuan dan sikap. Perbedaan penelitian dari variable perilaku, sampel penelitian, desain penelitian, materi.

3. Akhsani, Rima Fitri, Irianton Aritonang, & Nur Hidayat. (2019). "Edukasi Konsumsi Buah dan Sayur Melalui Media Video Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku".

   Hasil penelitian ini ada peningkatan skor pengetahuan, sikap, dan perilaku konsumsi buah dan sayur sesudah edukasi konsumsi buah dan sayur melalui media video[17]. Persamaan penelitian edukasi konsumsi sayur dan buah melalui media vido terhadap pengetahuan dan sikap, jenis dan desain penelitian. Perbedaan penelitian variable perilaku konsumsi sayur dan buah, sampel penelitian.

4. Ardie, Handri Fadhilah, & Sri Sunarti. (2019). "Pengaruh Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas V Di SDN016 Samarinda Seberang".

   Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh media Video terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa kelas V SDN 016 Samarinda Seberang, adanya pengaruh media Video terhadap sikap tentang gizi seimbang pada siswa kelas V SDN 016 Samarinda Seberang[18]. Persamaan jenis penelitian, variable pengetahuan dan sikap, responden. Perbedaan materi yang digunakan, desain penelitian.

5. Mutiarani, Hanissa, Nur Hidayat and Waryana. (2018). “Efektivitas Penggunaan Media Leaflet Dan Video Terhadap Pengetahuan Tentang Pedoman Gizi Seimbang Pada Siswa SMP Negeri 5 Yogyakarta”

   Terdapat perbedaan selisih (delta) pengetahuan pada kedua kelompok sebesar 0,83 dengan nilai mean pada kelompok penyuluhan menggunakan media video memiliki rata-rata (mean) keefektivitasan yang lebih besar terhadap pengetahuan siswa mengenai PGS daripada menggunakan media leaflet[14]. Persamaan terdapat pada jenis dan desain penelitian, variable pengetahuan dan uji efektifitas media video dan leaflet. Perbedaan terdapat pada materi yang digunakan, sampel, dan variable sikap.

6. Hapsari, Oktaviana Dwi. (2018). “Pengaruh Pemutaran Video Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa dalam Pencegahan Demam Berdarah Dengue (DBD) Di Sekolah Dasar”

   Dalam penelitain Hapsari (2018) menunjukkan hasil uji menggunakan Wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna Pemutaran video animasi dan Ms.Powerpoint terhadap tingkat pengetahuan siswa dengan nilai p value < 0,001. Selain itu, video animasi memiliki pengaruh terhadap sikap siswa dengan nilai p value 0,007. Sedangkan untuk Ms.Powerpoint tidak ada pengaruh terhadap tingkat sikap siswa dengan nilai p value 0,072. Video animasi lebih efektif dibandingkan Ms.Powerpoint dalam meningkatakan pengetahuan siswa[19]. Persamaan jenis dan desain penelitian, variable penge-

tahuan dan sikap, media video, responden. Perbedaan materi yang digunakan media Ms.Powerpoint.

7. Fitriani, Yessi Marlina, & Roziana. (2019). “Perbedaan Edukasi/Penyuluhan dengan Penggunaan Media Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah ada Siswa SMP di Pekanbaru”.

   Hasil pada penelitian diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan antara pengetahuan, sikap dan perilaku responden sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan menggunakan media video maupun leaflet[20]. Persamaan penelitian dari jenis penelitian, variable yang diteliti yakni pengetahuan dan sikap, media yang digunakan media video dan leaflet. Perbedaan penelitian dari desain penelitian, variable perilaku, dan sampel penelitian.