

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak usia sekolah merupakan masa peralihan dari anak menjadi dewasa. Terjadi pertumbuhan mental, fisik, dan emosional yang cukup cepat pada masa ini. Anak usia sekolah mulai serius untuk mengeskpresikan ide menjadi lebih objektif dan mulai belajar menerima hal-hal baru yang dilihat dan didengar. Anak-anak usia sekolah di Indonesia memiliki masalah gizi yang cukup kompleks yaitu sebanyak 11,2 % anak usia 5-12 tahun menderita KEP, 30,7% berstatus gizi pendek dan sangat pendek dan 27,7 % menderita anemia. Sebaliknya kelebihan berat badan dan obesitas juga mulai menjadi masalah kesehatan masyarakat dimana sekitar 18,8% anak usia 5-12 tahun di Indonesia menderita kelebihan berat badan dan obesitas (Riskesdas, 2013).

Salah satu penyebab masalah gizi pada anak-anak adalah kurangnya asupan sayur dan buah. Diperkirakan sebanyak 80 % anak-anak di dunia ini yang tidak menyukai sayur-mayur. Sedangkan sayur merupakan penyumbang untuk gizi dan diet seimbang pada anak-anak dan dewasa. Gambaran sikap seperti ini merupakan kasus global dan merupakan satu kesulitan bagi orang tua untuk memberi anak-anak mereka makanan yang mengandung sayur (Rodriguez, 2012).

Hasil penelitian yang dilakukan di beberapa negara bagian Afrika, Amerika, dan Asia yang terdiri atas 14 wilayah bagian menyebutkan bahwa anak usia 5-14 tahun memiliki kecenderungan 20% mengonsumsi buah dan sayur lebih rendah bila dibandingkan dengan orang dewasa 30-59 tahun. Rata-rata konsumsi buah dan sayur pada anak usia 5-14 tahun di Asia Tenggara juga memperlihatkan hasil yang sangat rendah yaitu 182 g/hari (Lock *et al.*, 2005). Hasil tersebut berbeda jauh dengan rekomendasi yang dikeluarkan oleh WHO, bahwa konsumsi buah dan sayur adalah 400 g atau 5 porsi per hari untuk semua kelompok usia (WHO 2003).

Hasil Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) dalam Studi Diet Total (SDT) 2014 di Indonesia menunjukkan bahwa konsumsi penduduk terhadap sayur dan olahannya serta buah dan olahannya masih rendah. Secara umum proporsi penduduk yang mengonsumsi sayur 94,8% dan yang mengonsumsi buah lebih sedikit 33,2%. Sedangkan untuk anak usia 5-12 tahun atau anak usia sekolah berada di urutan nomor dua yang paling sedikit mengonsumsi sayur yaitu 90,9% maupun buah yaitu 32% (SKMI, 2014), padahal sayur dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral yang sangat penting untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak (Almatsier, 2004).

Sumber vitamin dan mineral dalam sayur dan buah diperlukan tubuh untuk mengatur proses dalam tubuh. Meskipun kebutuhannya relatif kecil,

fungsi vitamin dan mineral tidak dapat digantikan oleh pangan lain. Apabila konsumsi vitamin dan mineral ini tidak memenuhi kecukupan, maka tubuh akan mengalami defisiensi vitamin dan mineral yang dapat mengakibatkan berkurangnya daya tahan tubuh (Sediaoetama, 2004). Selain itu dalam sayur dan buah juga terkandung serat. Serat dalam tubuh berfungsi untuk memberi bentuk, meningkatkan air dalam feses agar menghasilkan feses dengan tekstur halus atau tidak keras sehingga dengan kontraksi otot yang rendah telah mampu mengeluarkan feses dengan lancar (Santosa, 2011).

Beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah anak sekolah adalah kesukaan, pengetahuan dan sikap tentang konsumsi sayur dan buah, ketersediaan di rumah dan lingkungan sekolah, pengaruh lingkungan keluarga dan sekolah, serta peran media massa (Dwi, 2013; Noia J, Contento, 2013; Noia J, Carol B, 2013; Kemenkes, 2012). Hasil studi pendahuluan di SDN Pejuang II Kota Bekasi, dengan jumlah sampel 114 anak sekolah yang diberikan kuesioner pengetahuan terkait sayur dan buah, menunjukkan dari 10 pertanyaan *multiple choice* hanya 36,8% anak yang nilainya 7-10, sisanya sebanyak 63,1% anak nilainya hanya 2-6. Sedangkan untuk anak yang diberikan kuesioner sikap terkait sayur dan buah, menunjukkan dari 10 pernyataan yang sudah dilengkapi dengan skala nilai 1-4, sebanyak 93% anak sikapnya berada pada rentang nilai 28-35 dari total nilai yaitu 40, sehingga masih perlu adanya peningkatan terhadap sikap.

Faktor yang penting dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang terhadap makanan adalah pengetahuan gizi. Semakin memiliki pengetahuan gizi yang baik, seorang individu akan semakin mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang dipilih untuk dikonsumsi. Konsumsi sayur dan buah akan meningkat dengan adanya pengetahuan gizi yang baik tentang manfaat kesehatan yang diperoleh jika mengonsumsi sayur dan buah (Farisa, 2012). Salah satu upaya untuk menanggulangi rendahnya konsumsi sayur dan buah anak sekolah adalah dengan meningkatkan pengetahuan gizi anak melalui pendidikan gizi, yang diharapkan mampu meningkatkan sikap serta perilaku anak dalam mengonsumsi sayur dan buah (Machfoedz & Suryani, 2007). Pendidikan gizi sangat penting dalam menentukan pilihan makanan, pola makan, dan aktivitas fisik, sehingga akan berpengaruh terhadap kesehatan. Selain itu, peningkatan risiko penyakit kronis dan kekhawatiran tentang tingkat kelebihan berat badan yang tinggi juga mendorong kebutuhan akan pendidikan gizi (Contento, 2007).

Pendidikan gizi yaitu kombinasi dari strategi pendidikan yang dirancang untuk memfasilitasi secara sukarela dalam melakukan pemilihan makanan dan perilaku terkait makanan dan gizi lainnya yang kondusif untuk kesehatan dan kesejahteraan. Pendidikan gizi dapat disampaikan di berbagai tempat dan melibatkan kegiatan di tingkat individu, masyarakat dan kebijakan (Contento

et al.,1995; *Society for Nutrition Education* (SNE), 1995, 2006; *American Dietetic Association*, 2003).

Proses pendidikan gizi tidak terlepas dari pengaruh penggunaan alat peraga atau media yang mampu mendukung berlangsungnya kegiatan tersebut. Media dapat diartikan sebagai semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan yang ingin disampaikan oleh komunikator kepada sasaran sehingga dapat meningkatkan pengetahuan yang pada akhirnya mampu mengubah sikap serta perilaku sasaran kearah positif (Darajat, 2015).

Salah satu media yang dapat digunakan pada anak sekolah yaitu Permainan Lempar Gizi. Pemilihan permainan diusahakan agar seluruh aspek yang dimiliki anak dapat berkembang dengan baik, baik dari segi kognitif, afektif dan juga psikomotorik. Permainan Lempar Gizi merupakan permainan untuk pengembangan *Education Games* (permainan edukatif) memiliki karakteristik yang hampir sama dengan salah satu jenis *Education Games* yaitu permainan gerak fungsi (Sujianto, 2007).

Menurut Ismail (2006) *Education Games* (Permainan Edukatif), yaitu suatu kegiatan yang sangat menyenangkan dan dapat merupakan cara atau alat pendidikan yang bersifat mendidik. Selain itu, merupakan media pembelajaran aktif dan interaktif yang mampu membuat siswa tertarik untuk mengikuti pembelajaran sehingga mampu meningkatkan motivasi siswa untuk mendapatkan pengetahuan baru (Anam, 2014). *Education Games* dibedakan menjadi beberapa jenis yaitu permainan gerak dan fungsi, permainan deduktif (Sujianto 2007), permainan konstruktif, permainan sukses atau prestasi (Zulkifli, 2009), permainan resertif dan permainan peranan atau ilusi (Kartono Kartini, 2007).

Permainan gerak fungsi yaitu salah satu jenis dari *Education Games* berupa permainan yang mengutamakan gerak dan berisi kegembiraan di dalam bergerak. Berbagai macam aktivitas motorik, vokal, dan penginderaan ini digunakan untuk melatih fungsi-fungsi gerak perbuatan. Pada anak-anak, mereka merangkak-rangkak, berlari-lari, berkejar-kejaran dan sebagainya (Sujianto, 2007).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Ferwanda & Muniroh (2017) mengenai efektivitas buku edukatif berbasis *games* terhadap perubahan pengetahuan serta sikap tentang sayur dan buah pada siswa kelas 5 SDN Suko 1 Sidoarjo menunjukan hasil bahwa terdapat perbedaan pengetahuan dan sikap yang signifikan antara sebelum dan setelah diberi pendidikan gizi. Begitupun dengan penelitian Marini, WiraPuspita & Iriyani (2015) pada siswa SDN 021 Sungai Kunjang Samarinda menunjukan hasil bahwa ada perubahan pengetahuan, sikap dan tindakan yang signifikan pada siswa sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi dengan media permainan monopoli untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan terkait sayur dan buah. Dengan adanya pendidikan gizi juga terjadi peningkatan jumlah rata-rata sayur

dan buah yang dikonsumsi per harinya dan juga dapat mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 5 porsi atau lebih dalam sehari (Potter et al.,2000).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan dan latar belakang diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh media permainan lempar gizi terhadap perubahan pengetahuan dan sikap anak sekolah usia 9-12 tahun terkait sayur dan buah

1.2 Identifikasi Masalah

Asupan sayur dan buah yang kurang pada masa anak-anak merupakan salah satu penyebab masalah gizi. Berdasarkan Hasil SKMI dalam SDT 2014 di Indonesia menunjukan bahwa konsumsi penduduk terhadap sayur dan buah serta olahannya masih rendah, untuk anak usia 5-12 tahun atau anak usia sekolah berada di urutan nomor dua yang paling sedikit mengonsumsi sayur yaitu 90,9% maupun buah yaitu 32%. Hal yang menjadi faktor kurangnya konsumsi sayur dan buah adalah kesukaan, pengetahuan dan sikap tentang konsumsi sayur dan buah, ketersediaan di rumah dan lingkungan sekolah, pengaruh lingkungan keluarga dan sekolah, serta peran media massa.

Salah satu upaya untuk menanggulangi masalah tersebut yaitu meningkatkan pengetahuan gizi anak dengan pendidikan gizi melalui media, sehingga diharapkan mampu meningkatkan sikap serta perilaku anak dalam mengonsumsi sayur dan buah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan melihat pengaruh media berupa permainan yaitu permainan lempar gizi terhadap perubahan pengetahuan dan sikap anak sekolah terkait sayur dan buah

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media terhadap perubahan pengetahuan dan sikap anak sekolah terkait sayur dan buah. Peneliti akan memberikan pendidikan gizi melalui media permainan lempar gizi yang diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan maupun sikap anak sekolah kearah yang lebih baik. Karena keterbatasan waktu, peneliti tidak melihat perubahan perilaku karena untuk menilai suatu perubahan perilaku membutuhkan waktu yang lebih lama dan juga lebih banyak faktor yang berpengaruh. Selain itu, berdasarkan hasil studi pendahuluan dan jenis media yang digunakan, penelitian ini dilakukan hanya pada anak sekolah usia 9-12 tahun.

1.4 Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas dapat diambil suatu perumusan masalah yaitu bagaimana pengaruh media permainan lempar gizi terhadap perubahan pengetahuan dan sikap anak sekolah usia 9-12 tahun terkait sayur dan buah

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh media permainan lempar gizi terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah usia 9-12 tahun terkait sayur dan buah

1.5.2 Tujuan Khusus

1.5.2.1 Mengidentifikasi karakteristik sampel meliputi umur, jenis kelamin, dan uang saku.

1.5.2.2 Mengidentifikasi karakteristik orang tua sampel meliputi pendidikan dan pekerjaan.

1.5.2.3 Menganalisis pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah diberikan media pada kelompok perlakuan sebelum *crossover*

1.5.2.4 Menganalisis pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah diberikan media pada kelompok kontrol sebelum *crossover*

1.5.2.5 Menganalisis perbedaan pengetahuan dan sikap pada sesama kelompok perlakuan antara sebelum dan setelah *crossover*

1.5.2.6 Menganalisis perbedaan pengetahuan dan sikap pada sesama kelompok kontrol antara sebelum dan setelah *crossover*

1.5.2.7 Menganalisis perbedaan pengetahuan dan sikap pada kelompok perlakuan sebelum menjadi kelompok kontrol

1.5.2.8 Menganalisis perbedaan pengetahuan dan sikap pada kelompok kontrol sebelum menjadi kelompok perlakuan

1.5.2.9 Menganalisis pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah diberikan media pada kelompok perlakuan setelah *crossover*

1.5.2.10 Menganalisis pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah diberikan media pada kelompok kontrol setelah *crossover*

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menjadi pengalaman dan menambah pengetahuan serta soft skill saat berada di lapangan untuk melakukan penelitian yang lain nantinya. Selain itu dapat menjadi media untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang sudah diperoleh selama menuntut ilmu di perguruan tinggi.

1.6.2 Bagi institusi

Bagi Universitas Esa Unggul, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bacaan dan referensi dalam memberikan pendidikan gizi agar lebih menarik untuk menangani masalah gizi yang terkait dengan sayur dan buah.

1.6.3 Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat tentang pendidikan gizi yang terkait dengan sayur dan buah, bahwa pendidikan gizi itu penting dan memiliki banyak manfaat. Selain itu, pendidikan gizi juga tidak bersifat monoton tapi dapat dilakukan dengan berbagai macam cara dan juga media yang menarik.

1.6.4 Bagi institusi terkait penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan informasi, selain itu juga dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap anak sekolah terkait sayur dan buah

1.7 Keterbaharuan penelitian

Tabel 1.1 Keterbaharuan Penelitian

No	Nama Penulis	Judul, Nama, Tahun Jurnal	Variabel	Hasil
1.7.1	Anja Faharyani Ferwanda dan Lailatul Muniroh	Efektivitas buku edukatif berbasis <i>games</i> terhadap perubahan pengetahuan serta sikap tentang sayur dan buah pada siswa kelas 5 SDN Suko 1 Sidoarjo, Amerta Nutrition, 2017, 389-397	Pengetahuan dan sikap tentang sayur dan buah, serta buku edukatif berbasis <i>games</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan ($p=0,000$) dan sikap ($p=0,038$) yang signifikan antara sebelum dan setelah diberi pendidikan gizi.
1.7.2	Nuryanto, Adriyan Pramono, Niken Puruhita, Siti Fatimah Muis	Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar, <i>Jurnal Gizi Indonesia, Vol. 3, No. 1, Desember 2014: 32-36</i>	Pendidikan gizi, pengetahuan, sikap, anak sekolah	Rata-rata pengetahuan gizi pada anak sekolah sebelum intervensi pendidikan gizi adalah $66,45 \pm 9,6\%$, meningkat menjadi $71,61 \pm 9,3\%$ setelah intervensi pendidikan gizi. Median sikap anak sekolah tentang gizi sebelum intervensi $70,31\%$ meningkat menjadi 73% setelah pendidikan gizi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendidikan gizi

No	Nama Penulis	Judul, Nama, Tahun Jurnal	Variabel	Hasil
				meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang gizi.
1.7.3	Robyn M. Cafiero, MS. Yeon Bai, PhD, RD, Charles Feldman, PhD	<i>Increasing Children's Fruit and Vegetable Consumption Using Nutrition Education and Active Choice Principles, Journal of Nutrition Education and Behavior, 2017, Volume 49, Issue 7, Supplement 1, Page S68</i>	<i>Nutrition Education, Active Choice Principles, Children's fruit and Vegetables Consumption</i>	<i>Eighty-nine students participated in the study (intervention=46, control=43): 57% female and 43% males; mean age 7.64 (SD 0.48). No change was observed in fruit consumption. Vegetable consumption and preference differed after intervention between groups: for consumption (self-efficacy), 6.5% increase for intervention and 4.5% decrease for control (p= .01); for preference, 4.3% increase for intervention and 2.4% decrease for control (p=.57). Similarly, knowledge (behavior capability) of fruit/vegetables increased 4.3% in intervention, but decreased 2.4% in control (p=.14). All students were engaged within AC even if they did not take a fruit/vegetable that day.</i>
1.7.4	Anisa Marini, Ratih Wirapuspita, Iriyani.	Pengaruh Permainan Monopoli dalam Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Pola Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SDN 021 Sungai Kunjang Samarinda, Higiene : Jurnal Kesehatan	Media permainan Monopoli, pengetahuan, sikap dan tindakan konsumsi sayur dan buah	Hasil bahwa ada perubahan pengetahuan yang signifikan (p= 0,000), sikap (p= 0,000) dan tindakan (p= 0,000) siswa sebelum dan sesudah intervensi permainan monopoli untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan buah dan sayuran kepada siswa SDN 021 Sungai Kunjang Samarinda.

No	Nama Penulis	Judul, Nama, Tahun Jurnal	Variabel	Hasil
1.7.5	Irma Handayani, Zulhaida Lubis, Evawany Y Aritonang	Lingkungan, volume 1, no. 3, September desember 20 Pengaruh penyuluhan dengan media permainan ular tangga terhadap pengetahuan tentang buah dan sayur pada siswa Mts-S Almanar Kec. Hamparan Perak, Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan, Vol.3 No.1 Desember 2017-Mei 2018	<i>Media permainan ular tangga, pengetahuan, sayur dan buah</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan gizi dengan menggunakan permainan tangga ular pada peningkatan pengetahuan ($p = 0,0001$), pada siswa MTs-S Almanar, Hamparan Perak
1.7.6	Z. Crego, A. Almeida, C. Coccia	<i>Urban Vegetable Project: Increasing Nutrition Knowledge, Fruit and Vegetable Intake, and Physical Activity in Adolescents Pilot Study, Journal Of The Academy Of Nutrition And Dietetics, September 2017 Suppl 1— Abstracts Volume 117 Number 9</i>	<i>Nutrition Knowledge, Fruits and Vegetables Intake, Physical Activity, Adolescents Pilot Study</i>	<i>Baseline statistics indicated that 23.5% and 29.4% of participants were overweight and obese respectively. In addition, 23.5% met the criteria for prehypertension and 17.6% for hypertension. Paired t-tests indicated that adolescents who participated in the farmbased intervention increased nutrition knowledge from 3.87 to 5.27 ($t/4-3.50, p/40.04$), increased average fruit and vegetable intake from 2.17 to 3.42 ($t/4-2.25, p/40.04$), and increased average physical activity from 1.96 to 2.32 ($t/4-3.64, p<0.00$).</i>

Berdasarkan pustaka terbaru yang telah diuraikan diatas, ada beberapa perbedaan dengan penelitian ini yaitu penelitian ini mengenai pengaruh pendidikan gizi melalui media yaitu permainan lempar gizi terhadap perubahan pengetahuan dan sikap terkait sayur buah sedangkan beberapa pustaka diatas menggunakan media yang berbeda contohnya yaitu buku edukatif berbasis *games*, permainan ular tangga, permainan monopoli, *nutritional education and active choice principle*. Lalu, beberapa pustaka juga menganalisis perubahan perilaku atau tindakan. Hal ini menunjukkan bahwa sudah banyak perkembangan terhadap media untuk menyampaikan pendidikan gizi agar menarik dan juga selain pengetahuan dan sikap, perubahan perilaku konsumsi sayur dan buah juga dapat diteliti.

Ada juga perbedaan pada responden yang di teliti. Penelitian ini dilakukan di anak sekolah usia 9-12 tahun sedangkan ada pustaka yang melakukan penelitian pada siswa *Madrasah Tsanawiyah/remaja*. Hal tersebut menunjukkan bahwa pendidikan gizi dapat diterapkan pada berbagai golongan umur.