

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi karena kebutuhan zat gizi yang meningkat untuk menopang pertumbuhan dan perkembangannya. Anak usia sekolah banyak menghabiskan waktu untuk bermain diluar, tawaran makanan jajanan, aktivitas yang tinggi, dan lebih berisiko terpapar sumber penyakit infeksi. Oleh karenanya, pemberian makanan dengan gizi seimbang pada anak usia sekolah perlu memperhitungkan kondisi-kondisi tertentu (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Makanan anak sekolah perlu mendapatkan perhatian mengingat masih dalam masa pertumbuhan, maka keseimbangan gizinya harus diperhatikan supaya tetap sehat. Tak jarang anak usia sekolah mengalami masalah gizi karena ketidakseimbangan zat gizi yang masuk dengan zat gizi yang digunakan untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Purnamasari, 2018).

Anak usia sekolah menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Surat Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 1995/SK/Menkes/XII/2010 menetapkan batasan anak usia sekolah yaitu usia 5-18 tahun. Sementara menurut Riskesdas 2013 dalam surveinya pada anak sekolah menggolongkan anak sekolah dasar yaitu anak yang berusia 5-12 tahun, pada usia ini anak sudah lebih aktif memilih makanan yang mereka sukai. Golongan anak usia ini juga memiliki perhatian dan aktivitas diluar rumah sehingga mengakibatkan terlewatnya waktu makan. Sejak umur 7 tahun, pemilihan makanan pada anak dapat dipengaruhi oleh preferensi dan perilaku kelompok sebaya (More, 2014). Bertambahnya berbagai ukuran tubuh erat kaitannya dengan pengaruh gizi. Asupan gizi yang tepat, baik dalam jumlah maupun jenisnya dapat berpengaruh terhadap proses tumbuh kembang anak. Makanan yang kaya akan zat gizi sangat memengaruhi tumbuh kembang otak dan organ-organ lain yang dibutuhkan anak untuk mencapai hasil pendidikan yang optimal (Istiany & Rusilanti, 2014).

Zat gizi yang berperan penting untuk menunjang proses tumbuh kembang anak diantaranya adalah vitamin dan mineral, sumber vitamin dan mineral dapat diperoleh dari sayuran serta buah-buahan. Pada anak usia sekolah dasar, mereka cenderung tidak menyukai sayuran atau buah-buahan. Anak usia sekolah pada umumnya lebih memilih makanan jajanan seperti mie bakso, siomay, gorengan, dan makanan manis (Almatsier, Soetardjo, & Soekarti, 2011). Pentingnya konsumsi sayur dan buah juga telah menjadi salah satu Pesan Gizi Seimbang untuk anak dan remaja (6-19 tahun) yaitu perbanyak konsumsi sayuran dan cukup buah-buahan. Konsumsi sayur dan buah masyarakat Indonesia masih sangat kurang yaitu 63,3% anak > 10 tahun tidak mengonsumsi sayuran dan 62,1% tidak mengonsumsi buah-buahan, padahal sayur dan buah memiliki banyak manfaat

bagi tubuh (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 didapatkan hasil proporsi konsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi per hari pada penduduk umur ≥ 5 tahun di Indonesia mengalami kenaikan dari hasil Riskesdas 2013 yaitu sebesar 93,5% menjadi 95,5% pada tahun 2018. Sayur dan buah selain sebagai sumber vitamin serta mineral, sayur dan buah juga merupakan sumber antioksidan dan serat. Semua zat-zat tersebut sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan tubuh (Redaksi Health Secret, 2013).

Anjuran konsumsi sayuran lebih banyak daripada buah karena buah mengandung gula. Konsumsi buah yang sangat manis dan rendah serat sebaiknya dibatasi. Mengonsumsi sayur dan buah dalam jenis yang bervariasi sehingga diperoleh sumber vitamin, mineral, dan serat yang beragam. Sayur dan buah memiliki komposisi yang mirip. Namun, secara umum sayuran lebih kaya akan vitamin dan mineral dibandingkan buah-buahan (Siregar & Surata, 2016). Anjuran jumlah porsi sayuran dan buah bagi anak usia 10-12 tahun adalah sebanyak 3 porsi (1 porsi = 100 gr) untuk sayur dan 4 porsi (1 porsi, contoh 1 buah pisang ambon = 50 gr) untuk buah (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah di Indonesia masih kurang dari yang dianjurkan. Berdasarkan hasil Survey Konsumsi Makanan Individu (SKMI) Kemenkes 2014, didapatkan rata-rata konsumsi sayur dan buah pada anak usia 5-12 tahun adalah 81,9 gram per hari.

Kurangnya konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dapat diakibatkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah pengetahuan yang kurang mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah. Pengetahuan yang kurang tersebut dapat diakibatkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu karena anak sekolah dasar tidak mendapatkan mata pelajaran khusus di sekolahnya yang membahas mengenai pentingnya sayur dan buah, kemudian diperburuk jika orang tua atau guru tidak memberikan informasi apapun, padahal usia sekolah merupakan masa dimana anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri dan keterampilan tertentu untuk masa depannya (Purnamasari, 2018). Saat ini pengetahuan anak usia sekolah dasar mengenai sayur dan buah masih beragam. Berdasarkan hasil penelitian Carissa dan Anwar (2012) dimana meneliti gambaran tentang pengetahuan, sikap, dan praktik dalam konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas IV di SDN 04 Ciangsana Kabupaten Bogor diketahui gambaran pengetahuan responden mengenai kandungan zat gizi dalam buah dan sayur yaitu sebagian besar responden (81,5%) mengetahui kandungan gizi buah dan sayur dengan tepat. Kemudian pada pengetahuan mengenai manfaat buah dan sayur diperoleh sebanyak 76,9% responden belum mengetahui manfaat buah dan sayur dengan tepat, selanjutnya pengetahuan mengenai porsi konsumsi buah dan sayur yang baik dalam 1 minggu responden menjawab dengan tepat atau mendapatkan nilai \geq rata-rata berjumlah lebih banyak yaitu masing-masing 61,5% dan 67,7%. Secara keseluruhan pengetahuan responden mengenai buah dan sayur sudah cukup baik karena jumlah responden

yang memiliki nilai \geq rata-rata lebih banyak yaitu 55,4%, sementara responden yang memiliki nilai dibawah rata-rata berjumlah 44,6% (Susantya & Hassan, 2012). Kemudian berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ronasari *et al.* (2017) yang meneliti gambaran pengetahuan sayur pada anak usia 5-12 tahun di Malang didapatkan hasil secara keseluruhan pengetahuan anak tentang jenis sayur, manfaat, kandungan serta akibat kurang mengkonsumsi sayur pada anak di Yayasan Eleos Desa Sukodadi Kecamatan Wagir berada dalam kategori kurang ($\geq 81,6\%$). Dikhawatirkan kurangnya pengetahuan anak tentang sayur berdampak pada rendahnya konsumsi sayur pada anak (Putri, Susmini, & Hadi, 2017).

Oleh karena itu, perlu dilakukannya pendidikan gizi pada anak usia sekolah. Metode pendidikan yang umum dilakukan pada anak sekolah adalah metode ceramah yang biasanya dilakukan oleh guru ketika proses belajar mengajar. Akan tetapi, pada penelitian ini peneliti menggunakan metode simulasi permainan yang diharapkan memiliki pengaruh terhadap pengetahuan serta konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar. Simulasi permainan adalah salah satu metode pendidikan gizi berupa permainan yang direncanakan dan maknanya dapat diambil untuk kepentingan sehari-hari, anak usia sekolah merupakan kelompok umur yang lebih senang bermain sehingga metode ini dapat dijadikan alternatif metode pendidikan agar anak tidak jenuh dalam belajar (Supariasa, 2011). Melalui kegiatan bermain, semua aspek perkembangan pada anak dapat ditumbuhkan secara optimal. Pendidikan dengan simulasi permainan dapat merangsang daya pikir anak untuk mendayagunakan aspek emosional, sosial, serta fisiknya (Adriana, 2011). Dalam melakukan simulasi permainan, akan lebih menarik jika terdapat media yang dapat digunakan untuk bermain. Media juga merupakan salah satu sarana penting dalam proses pendidikan gizi, media memiliki peran dalam memperjelas pesan dan meningkatkan ketertarikan pendengar terutama anak-anak. Pada penelitian ini, akan dilakukan pendidikan gizi pada anak sekolah dasar menggunakan metode simulasi permainan yang menggunakan media *dart game* dan telah di modifikasi menjadi *Veggie-Fruit Dart Game*.

Penggunaan media sebagai alat penunjang pendidikan gizi mengenai sayur dan buah telah banyak diteliti serta ditemukan hasil yang beragam. Seperti pada penelitian Irma Handayani *et al.* (2017) yang menggunakan ular tangga sebagai media permainan, didapatkan hasil bahwa penyuluhan dengan media ular tangga yang dimodifikasi meningkatkan pengetahuan siswa tentang buah dan sayur ($p=0,0001$). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Fitria Laras *et al.* (2017) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan ($p=0,0001$) dan praktik ($p=0,0001$) antara sebelum dan setelah pemberian pendidikan gizi mengenai sayur dan buah menggunakan media buku saku. Pada penelitian Nurhayani (2018) juga didapatkan hasil adanya pengaruh pemberian media *motion graphic* terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi buah dan sayur ($p=0,0001$). Selanjutnya pada penelitian MHD Daniman (2016) didapatkan hasil

ada perbedaan perubahan pengetahuan ($p=0,047$), konsumsi buah ($p=0,004$), dan konsumsi sayur ($p=0,043$) antara kelompok media video dan kelompok media leaflet. Sementara pada penelitian Gisi Sari *et al.* (2014) didapatkan hasil tidak ada perbedaan perilaku konsumsi buah dan sayur anak sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi menggunakan media buku cerita bergambar ($p \geq 0,05$). Kemudian penelitian Cahya Destiyani (2015) juga menyatakan bahwa tidak ada pengaruh edukasi gizi menggunakan *finger puppets* terhadap konsumsi buah dan sayur pada anak (t -hitung = $-5,036$; t -tabel = $2,228$; $\alpha=0,05$; t -hitung < t -tabel).

Peneliti memilih anak sekolah dasar sebagai subjek penelitian karena anak usia sekolah merupakan masa-masa pertumbuhan paling pesat kedua setelah masa balita sehingga perlu diperhatikan asupan makanan yang bergizi seperti sayur dan buah untuk menunjang kebutuhan yang meningkat pada usia tersebut. Selain itu, anak usia sekolah juga kurang menyukai sayur dan buah, hal tersebut dapat diakibatkan karena mereka belum mengetahui pentingnya konsumsi sayur dan buah sehingga perlu dilakukan pendidikan gizi mengenai sayur dan buah pada usia sekolah. Kemudian berdasarkan hasil uji pendahuluan yang dilakukan pada 36 siswa yang dipilih secara acak di kelas V SDN Duri Kepa 05 PG Jakarta Barat didapatkan bahwa sebagian besar pengetahuan siswa mengenai sayur dan buah termasuk kategori kurang (69,4%), diikuti dengan pengetahuan cukup (25%) dan baik (5,6%). Kemudian sebagian besar siswa tidak mengonsumsi sayur (66,7%) dan buah (83,3%) setiap hari. Berdasarkan latar belakang dan masalah yang telah diuraikan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Efektivitas Pendidikan Gizi dengan Media *Veggie-Fruit Dart Game* terhadap Pengetahuan serta Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa/I SDN Duri Kepa 05 PG Jakarta Barat”.

1.2 Perumusan Masalah

Apakah ada efektivitas pendidikan gizi dengan media *Veggie-Fruit Dart Game* terhadap pengetahuan serta konsumsi sayur dan buah pada siswa/i kelas V SDN Duri Kepa 05 PG Jakarta Barat?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas pendidikan gizi dengan media *Veggie-Fruit Dart Game* terhadap pengetahuan serta konsumsi sayur dan buah pada siswa/i kelas V SDN Duri Kepa 05 PG Jakarta Barat.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden

- b. Mengetahui skor pengetahuan mengenai sayur dan buah sebelum dan setelah pemberian pendidikan gizi pada sampel
- c. Mengetahui konsumsi sayur dan buah sebelum dan setelah pemberian pendidikan gizi pada sampel
- d. Menganalisis pengaruh sebelum dan setelah pemberian pendidikan gizi dengan metode simulasi permainan menggunakan media *Veggie-Fruit Dart Game* terhadap pengetahuan mengenai sayur dan buah pada kelompok perlakuan
- e. Menganalisis pengaruh sebelum dan setelah pemberian pendidikan gizi dengan metode simulasi permainan menggunakan media *Veggie-Fruit Dart Game* terhadap konsumsi sayur dan buah pada kelompok perlakuan
- f. Menganalisis pengaruh sebelum dan setelah pemberian pendidikan gizi menggunakan media poster terhadap pengetahuan mengenai sayur dan buah pada kelompok kontrol
- g. Menganalisis pengaruh sebelum dan setelah pemberian pendidikan gizi dengan menggunakan media poster terhadap konsumsi sayur dan buah pada kelompok kontrol
- h. Menganalisis perbedaan pengetahuan mengenai sayur dan buah antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi
- i. Menganalisis perbedaan konsumsi sayur dan buah antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi

Penelitian yang dilakukan dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi pihak sekolah dalam memberikan pendidikan gizi atau lainnya dengan menggunakan metode dan media yang tepat sehingga dapat berperan dalam meningkatkan pengetahuan siswa.

1.4.2 Bagi FIKES UEU

Hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan referensi pengaruh pendidikan gizi dengan simulasi permainan menggunakan media *Veggie-Fruit Dart Game* terhadap pengetahuan serta konsumsi sayur dan buah pada siswa/i sekolah dasar.

1.4.3 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman peneliti dalam memberikan pendidikan gizi dengan menggunakan media dan metode yang sesuai khususnya simulasi permainan serta peneliti dapat menerapkan materi yang telah dipelajari selama perkuliahan pada kehidupan sehari-hari.

1.4.4 Bagi Responden

Penelitian ini dapat mengenalkan media edukasi yang baru khususnya media *Veggie-Fruit Dart Game*. Penelitian ini juga dapat menambah wawasan responden mengenai konsumsi sayur dan buah serta meningkatkan kesadaran responden mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah setiap hari dengan jumlah yang sesuai anjuran.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1
Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti	Tujuan	Desain	Sampel	Hasil
1.	Nurhayani Aprilia (2018)	Mengetahui pengaruh pemberian media <i>motion graphic</i> terhadap perubahan pengetahuan dan sikap konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas V Sekolah Dasar Kapuk Cengkareng Indah Jakarta Barat	<i>Quasi Experimental</i> dengan desain penelitian <i>Non equivalent control group design</i>	Siswa/i kelas V di SDN Kapuk 06 PG Jakarta Barat sebagai kelompok perlakuan berjumlah 31 orang dan siswa/i kelas V SDN Kapuk 07 Petang Jakarta Barat sebagai kelompok kontrol yang berjumlah 32 orang	Adanya pengaruh pemberian media <i>motion graphic</i> terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap konsumsi buah dan sayur ($p=0,0001$).
2.	Ajeng Widhia Eka Nugraha (2018)	Mengetahui pengaruh media audiovisual mengenai sayur dan buah terhadap pengetahuan, sikap, dan asupan sayuran dan buah pada remaja SMPN 4 Setu, Bekasi	<i>Quasi Experiment</i> dengan rancangan <i>two group pre-test post-test</i>	Siswa-siswi SMPN 4 Setu sebanyak 64 orang.	Adanya pengaruh media video terhadap tingkat pengetahuan ($p \leq 0,05$) dan sikap ($p \leq 0,05$) pada kelompok perlakuan.
3.	Irma Handayani, Zulhaida Lubis, Evawany Y Aritonang (2017)	Mengetahui pengaruh dari permainan ular tangga terhadap pengetahuan tentang buah	<i>Quasi experimental with pretest-posttest control group design</i>	Siswa kelas VII dan VIII pada MTs-S Almanar dan MTs-S Sabila Hampan Perak	Terdapat pengaruh penyuluhan gizi dengan media permainan ular tangga

No.	Nama Peneliti	Tujuan	Desain	Sampel	Hasil
		dan sayur pada siswa MTs-S Almanar, Hamparan Perak		sebanyak 32 siswa. 16 siswa kelompok intervensi (MTs-S Almanar) dan 16 siswa kelompok kontrol (MTs-S Sabila)	terhadap pengetahuan tentang buah dan sayur pada siswa MTs-S Almanar, Hamparan Perak ($p=0,0001$).
4.	Fitria Laras Azadirachta, Sri Sumarni (2017)	Menganalisis pengaruh media buku saku terhadap peningkatan pengetahuan serta praktek konsumsi sayur dan buah pada siswa SDN Kandang Tepus I dan SDN Kandang Tepus II	Jenis penelitian <i>Quasi-Experiment</i> dengan pendekatan <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i>	Besar sampel sebanyak 60 siswa, 20 siswa SDN Kandang Tepus I sebagai kelompok kontrol dan 40 siswa SDN Kandang Tepus II . sebagai kelompok intervensi	Terdapat perbedaan signifikan pada pengetahuan ($p=0,0001$) dan praktik ($p=0,0001$) konsumsi sayur dan buah antara sebelum dan setelah diberi media buku saku.
5.	MHD Dahniman Saputra (2016)	Mengetahui pengaruh pemberian edukasi gizi melalui media video dan leaflet terhadap perubahan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Al-Chasanah	Jenis penelitian Pre Eksperimen dengan desain penelitian <i>One Group Pre-tes Post-test</i>	Siswa SMP Al-Chasanah yang berjumlah 64 siswa.	Ada perbedaan pengetahuan ($p=0,0001$), konsumsi buah ($p=0,0001$), dan konsumsi sayur ($p=0,0001$) sebelum dan setelah edukasi kelompok media video maupun kelompok media leaflet.

No.	Nama Peneliti	Tujuan	Desain	Sampel	Hasil
6.	Cahya Destiyani (2015)	Mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media <i>finger puppets</i> terhadap konsumsi buah dan sayur pada anak kelompok A TK Negeri Pembina Pontianak Barat	Menggunakan <i>Pre-Experimental Design</i> dengan rancangan penelitian <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i>	Anak kelompok A TK Negeri Pembina Pontianak Barat	Tidak ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media <i>finger puppets</i> terhadap konsumsi buah dan sayur.
7.	Gisi Sari Bestari, Adriyan Pramono (2014)	Mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media buku cerita bergambar terhadap perubahan konsumsi buah dan sayur anak di PAUD Cemara Semarang	Desain <i>Pra Experiment one group pre-post test design</i>	Siswa PAUD Cemara sebanyak 18 orang	Tidak ada perbedaan perilaku konsumsi buah dan sayur anak sebelum dan setelah perlakuan ($p \geq 0,05$).

Berdasarkan tabel 1.1 menunjukkan bahwa terdapat hasil yang beragam pada pengaruh pemberian edukasi gizi menggunakan media mengenai sayur dan buah. Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada penelitian ini meneliti efektivitas pendidikan gizi mengenai sayur dan buah dengan menggunakan media *Veggie-Fruit Dart Game* terhadap pengetahuan serta konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswi kelas V di SDN Duri Kepa 05 PG Jakarta Barat.