

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sumber daya manusia adalah aset dari suatu negara. Salah satu ciri negara maju ialah yang memiliki sumber daya manusia dengan fisik yang tangguh, kesehatan yang prima, serta cerdas. Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia perlu dilakukan sejak dini karena anak-anak merupakan generasi penerus bangsa dan investasi dari suatu Negara. Hal ini dikarenakan anak-anak mengalami siklus pertumbuhan dan perkembangan yang pesat dalam kehidupannya. Oleh karena itu, anak usia sekolah perlu mendapatkan asupan gizi yang optimal didukung dengan makanan yang bergizi seimbang (Priawantiputri *et al.*, 2019).

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis serta jumlah yang sesuai dengan kebutuhan individu. Zat gizi yang terkandung dalam makanan salah satunya terdapat pada sayur dan buah. Sayur dan buah merupakan bahan pangan yang memiliki banyak manfaat bagi tubuh karena sayur dan buah kaya akan kandungan vitamin, mineral dan serat. Tubuh hanya memerlukannya dalam jumlah yang relatif kecil, tetapi fungsinya tidak dapat digantikan oleh pangan lain karena vitamin, mineral dan serat diperlukan tubuh untuk mengatur proses metabolisme dalam tubuh (Libri *et al.*, 2017). Anak usia sekolah dan remaja di negara berkembang kurang konsumsi makanan yang beragam dan minim mengonsumsi sayur dan buah (Ochola & Masibo, 2014). Kondisi ini dapat mengakibatkan anak mengalami kekurangan vitamin, mineral dan serat. Kekurangan zat gizi ini pada anak usia sekolah dapat menimbulkan terlambatnya pematangan seksual dan hambatan pertumbuhan linear. Memenuhi kebutuhan gizi pada anak usia sekolah penting untuk mengurangi timbulnya risiko terjadinya berbagai penyakit kronik terkait gizi di masa yang akan datang (Dewi *et al.*, 2018).

Berdasarkan *The World Health Report*, di seluruh dunia kurangnya konsumsi sayur dan buah diperkirakan akan menyebabkan penyakit kanker gastrointestinal sebesar 19%, penyakit jantung iskemik sebesar 31% dan stroke sebesar 11%. Terdapat sekitar 2.7 juta penduduk dunia meninggal

setiap tahunnya diakibatkan kurangnya konsumsi sayur dan buah (*World Health Organization*, 2002). Kemudian berdasarkan hasil data Riskesdas (2018) di Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi penyakit kanker mengalami peningkatan dari 1.4 permil menjadi 1.8 permil, prevalensi stroke pada penduduk umur ≥ 15 tahun dari 7 permil menjadi 10.9 permil. Dilakukan pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun bahwa di tahun 2013 prevalensi penyakit hipertensi mengalami penurunan yaitu 25.8% dari tahun 2007 sebesar 31.7% namun pada tahun 2018 prevalensi penyakit ini mengalami peningkatan kembali sebesar 34.1%. Maka agar terhindar dari berbagai penyakit, kebutuhan individu berdasarkan gizi seimbang harus terpenuhi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di 39 negara di Eropa, Amerika dan Canada menyatakan bahwa anak yang mengonsumsi sayur sebanyak 33.1% dan sebanyak 36.6% anak yang mengonsumsi buah sesuai anjuran (*Zaborskis et al.*, 2014). Selain itu, menurut data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi konsumsi sayur dan buah kurang pada penduduk umur ≥ 5 tahun di Indonesia mengalami peningkatan dari hasil Riskesdas tahun 2013 yaitu sebesar 93.5% menjadi 95.5%. Menurut *Jones et al.*, (2015) menyebutkan dari beberapa survei melaporkan bahwa konsumsi sayur dan buah pada remaja dan anak-anak ialah kurang dari rekomendasi yang dianjurkan terutama sayur. Seringkali anak juga lebih memilih jajan makanan *fast food* dan makan dalam porsi yang berlebihan, sehingga meningkatkan risiko anak menjadi kegemukan hingga obesitas (*Lathifuddin et al.*, 2018). Kebiasaan makan yang salah pada anak-anak ini dapat berlanjut hingga dewasa dan dapat menjadi risiko munculnya suatu masalah pada kesehatan. Kemudian salah satu faktor yang memengaruhi kurangnya konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah ialah pengetahuan (*Sulistyoningsih*, 2011).

Setiap orang memiliki tingkatan pengetahuan yang berbeda-beda dan dapat memengaruhi seseorang dalam proses pemilihan makanan. Kurangnya pengetahuan anak terhadap pentingnya sayur dan buah, karena di sekolah tidak mendapatkan mata pelajaran khusus mengenai pentingnya sayur dan buah. Oleh karena itu, orang tua/wali anak sebagai seseorang yang dekat

dengan anak perlu memiliki pengetahuan tentang gizi. Jika orang tua/wali anak memiliki pengetahuan gizi yang baik, maka orang tua/wali anak dapat memberikan dukungan pada anak untuk mengonsumsi sayur dan buah hingga sesuai dengan jumlah yang dianjurkan. Berdasarkan *Social Cognitive Theory* (SCT) dukungan orang tua merupakan salah satu faktor eksternal penting yang dapat memengaruhi konsumsi sayur dan buah anak (Martin *et al.*, 2014). Orang tua/wali anak memiliki peran yang sangat penting dalam menyiapkan makan bagi anak. Adapun dukungan yang dapat ditujukan pada anak yaitu memberikan informasi terkait pentingnya konsumsi sayur dan buah serta memperkenalkan beragam jenis sayur dan buah agar anak terbiasa mengonsumsi sayur dan buah hingga sesuai dengan jumlah yang dianjurkan (Afif & Sumarmi, 2017).

Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi seseorang dapat dilakukan dengan cara pemberian penyuluhan melalui media massa, elektronik, buku, permainan, dan kerabat dekat (Rachman *et al.*, 2018). Apabila di dukung dengan media serta metode penyampaian yang tepat pendidikan gizi akan berjalan dengan baik. Perkembangan media yang bisa digunakan untuk menyampaikan pendidikan gizi saat ini sudah banyak jenisnya, salah satunya ialah dengan memberikan media pembelajaran melalui permainan. Melalui media permainan responden tidak akan cepat merasa bosan dalam proses pembelajaran sehingga materi atau pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik (Maisyarah & Firman, 2019).

Penggunaan media pada saat pemberian pendidikan gizi terhadap konsumsi sayur dan buah telah banyak dilakukan dan berdasarkan beberapa hasil penelitian menyebutkan bahwa penggunaan media pembelajaran memiliki pengaruh terhadap pengetahuan dan sikap mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah. Salah satunya pada penelitian Mahmudah & Sari (2020) menunjukkan hasil bahwa ($p \leq 0,05$) yang artinya adanya pengaruh media cakram gizi terhadap pengetahuan. Kemudian penelitian yang dilakukan Ferwanda & Muniroh (2017) menunjukkan bahwa adanya pengaruh perubahan pengetahuan ($p=0.000$) dan sikap ($p=0.038$) antara sebelum dan sesudah pemberian pendidikan gizi melalui buku edukatif berbasis *games*.

Selanjutnya pada penelitian Saputra *et al.*, (2016) didapatkan hasil bahwa ada perbedaan perubahan pengetahuan ($p=0,047$) antara kelompok media video dan kelompok media leaflet.

Menurut data hasil Riskesdas (2018) provinsi Banten merupakan daerah yang menduduki posisi ke 6 di Indonesia dengan tingkat konsumsi sayur dan buah terendah. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Andriyani (2018) mengenai konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah yang berada di Tangerang Selatan didapatkan bahwa sebanyak 26.6% termasuk dalam kategori kurang konsumsi sayur, sedangkan sebanyak 45.30% termasuk dalam kategori kurang konsumsi buah. Selain itu berdasarkan hasil wawancara pada beberapa anak-anak yang tinggal di Komplek Serbaguna Sitanala RT.004 mengatakan bahwa di daerah tempat tinggal mereka sebelumnya belum pernah ada penelitian yang melakukan pembelajaran terkait sayur dan buah. Kemudian selama anak-anak melakukan sekolah secara daring pada masa pandemi, sekolah tidak menyediakan pembelajaran khusus yang membahas persoalan terkait gizi termasuk sayur dan buah. Dengan demikian informasi yang didapatkan dari anak-anak perlu dilakukannya penelitian agar dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah. Salah satu upaya untuk mengatasi masalah konsumsi sayur dan buah ialah dengan memberikan pendidikan gizi yang bertujuan merubah pengetahuan dan sikap responden mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah (Mahmudah & Sari, 2020).

Alasan peneliti mengambil responden anak usia sekolah karena pada masa ini pemenuhan kebutuhan gizi berperan penting untuk dapat mengoptimalkan proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Maka dari itu, perlu adanya pendidikan gizi sejak dini agar anak memiliki kebiasaan makan yang baik sehingga berdampak baik pula pada status gizi di masa dewasa. Selain itu alasan peneliti tertarik melakukan intervensi menggunakan media permainan karena permainan merupakan salah satu faktor yang memiliki peranan penting dalam pembelajaran kognitif, emosional dan sosial pada anak-anak (Whitebread *et al.*, 2017). Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian terkait pengaruh pendidikan gizi melalui media

Nutrition-Run Game terhadap perubahan pengetahuan dan sikap pentingnya mengonsumsi sayur dan buah pada anak usia 9 – 12 tahun di Komplek Serbaguna Sitanala RT.004.

1.2 Identifikasi Masalah

Sayur dan buah merupakan salah satu pangan yang memiliki berbagai manfaat yang baik bagi tubuh. Kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat mengakibatkan tubuh kekurangan vitamin, mineral dan serat sehingga menimbulkan berbagai penyakit. Kurangnya pengetahuan terkait gizi menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kurangnya konsumsi sayur dan buah yang berpengaruh terhadap pola dan perilaku makan. Maka dari itu pendidikan gizi sangat diperlukan untuk merubah pengetahuan dan sikap seseorang terkait gizi dan diharapkan pendidikan gizi yang diberikan melalui media *Nutrition-Run Game* dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap pada anak usia 9 – 12 tahun di Komplek Serbaguna Sitanala RT.004.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar menghindari pembahasan peneliti yang terlalu luas maka dalam hal ini pembahasan masalah dibatasi hanya pada pengaruh pendidikan gizi melalui media *Nutrition-Run Game* terhadap perubahan pengetahuan dan sikap pentingnya mengonsumsi sayur dan buah pada anak usia 9 – 12 tahun di Komplek Serbaguna Sitanala RT.004.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah tersusun diatas maka dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apakah tercipta pengaruh dalam pemanfaatan media *Nutrition-Run Game* terhadap perubahan pengetahuan dan sikap pentingnya mengonsumsi sayur dan buah pada anak usia 9 – 12 tahun di Komplek Serbaguna Sitanala RT.004.

1.5 Tujuan Penelitian

A. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Media *Nutrition-Run Game* Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Pentingnya Mengonsumsi Sayur dan Buah Pada Anak Usia 9 – 12 Tahun di Komplek Serbaguna Sitanala RT.004.

B. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin anak di Komplek Serbaguna Sitanala RT.004.
2. Mengidentifikasi pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah pemberian media *Nutrition-Run Game* pada anak usia 9 – 12 tahun di Komplek Serbaguna Sitanala RT.004.
3. Mengidentifikasi sikap mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah pemberian media *Nutrition-Run Game* pada anak usia 9 – 12 tahun di Komplek Serbaguna Sitanala RT.004.
4. Menganalisis perbedaan pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah pemberian media *Nutrition-Run Game* pada anak usia 9 – 12 tahun di Komplek Serbaguna Sitanala RT.004.
5. Menganalisis perbedaan sikap mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah pemberian media *Nutrition-Run Game* pada anak usia 9 – 12 tahun di Komplek Serbaguna Sitanala RT.004.

1.6 Manfaat Penelitian

A. Bagi Responden

Sebagai salah satu informasi untuk memperluas pengetahuan dan sikap tentang pentingnya mengonsumsi sayur dan buah. Sehingga diharapkan setelah mendapatkan pendidikan gizi melalui media *Nutrition-Run Game* anak dapat meningkatkan kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah. Serta mengenalkan media permainan edukasi yang baru kepada teman-teman lainnya.

B. Bagi Lokasi Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat serta dapat menjadi salah satu solusi untuk digunakan dalam upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat sekitar sehingga dapat terus memperhatikan intervensi tentang pentingnya mengonsumsi sayur dan buah.

C. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan pengalaman terhadap peneliti dalam memberikan pendidikan gizi melalui media permainan kepada masyarakat serta peneliti diharapkan dapat menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan.

D. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan

Dapat ditambahkan sebagai referensi mengenai pengaruh pemberian pendidikan gizi melalui pemanfaatan media *Nutrition-Run Game* terhadap perubahan pengetahuan dan sikap pentingnya mengonsumsi sayur dan buah pada anak usia 9 – 12 tahun di Komplek Serbaguna Sitanala RT.004.

E. Bagi Orang Tua

Dapat meningkatkan pengetahuan kepada orang tua/wali anak tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah. Sebagai referensi dan upaya untuk orang tua/wali anak agar menyediakan sayur dan buah dirumah serta mengingatkan agar anak dapat terbiasa mengonsumsi sayur dan buah.

1.7 Keterbaruan Penelitian

Tabel 1. 1 Keterbaruan Penelitian

Nama Peneliti	Tujuan	Desain	Sampel	Hasil
Yuliargie Debbi Harfiyanto (2019)	Untuk mengetahui pengetahuan dan sikap tentang konsumsi buah dan sayur terhadap media permainan lintas arus di SDN 01 Tawangrejo Madiun.	Menggunakan metode <i>Quasy Experiment One group pretest-postest.</i>	Siswa siswi kelas 4 dan 5 SDN 01 Tawang Rejo Madiun sebanyak 54 anak.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian media lintasan arus dengan tingkat pengetahuan siswa ($p\text{-value}=0,000$) dan sikap siswa ($p\text{-value}=0,000$).
Nurhayani Aprilia (2018)	Mengetahui pengaruh pemberian media motion graphic terhadap perubahan pengetahuan dan sikap	Penelitian ini menggunakan metode <i>non equivalent</i>	Siswa kelas V Sekolah Dasar Kapuk Cengkareng	Ada perbedaan pengetahuan antara pre-test dengan post-test 1 dan Post-test 2 sebesar 1

Nama Peneliti	Tujuan	Desain	Sampel	Hasil
	konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas V Sekolah Dasar Kapuk Cengkareng Indah Jakarta Barat.	<i>control group design.</i>	Indah Jakarta Barat sebanyak 62 orang.	dan 3 pada kelompok perlakuan serta 0.37 dan 2.62 pada kelompok Kontrol. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pemberian media motion graphic terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap konsumsi buah dan sayur ($p=0.0001$).
Anjas Kusumarani, Astidio Noviardhi, Kun Aristiati Susiloretni, Yuwono Setiadi (2018)	Untuk mengetahui pengaruh Media Komik Terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang sayur dan buah di SD Aisyiyah dan SDN Kalicilik 2 Demak	Menggunakan metode <i>quasy experimental design</i> dengan rancangan <i>pre test post test control group design</i>	Siswa kelas V SD Aisyiyah sebagai kelompok perlakuan dan SDN Kalicilik 2 Demak sebagai kelompok kontrol sebanyak 35 orang dari masing-masih SD	Terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi melalui media komik ($p<0,005$) namun tidak terdapat perbedaan peningkatan sikap antara kedua kelompok ($p>0,005$)
Ajeng Widhia Eka Nugraha (2018)	Mengetahui pengaruh media audiovisual mengenai sayuran dan buah terhadap pengetahuan, sikap, dan asupan sayuran	Penelitian ini adalah <i>quasi experiment</i> dengan rancangan <i>two</i>	Responden adalah siswa-siswi SMPN 4 Setu, jumlah responden	Hasil penelitian dengan menggunakan uji Paired sample T-test didapatkan adanya pengaruh media video terhadap tingkat

Nama Peneliti	Tujuan	Desain	Sampel	Hasil
	dan buah pada remaja SMPN 4 Setu, Bekasi.	<i>group pre-test posttest.</i>	sebanyak 64 responden.	pengetahuan ($p \leq 0,05$) dan sikap ($p \leq 0,05$) pada kelompok perlakuan. Sedangkan, pada kelompok kontrol dengan menggunakan tidak ada pengaruh dengan nilai pengetahuan ($p > 0,05$) dan sikap ($p > 0,05$).
Novi Zahrani (2017)	Untuk mengetahui pengaruh pemberian media penyuluhan gizi berupa boneka terhadap pengetahuan dan sikap tentang manfaat sayur dan buah pada siswa siswi kelas IV MI Nurul Falah Tangerang	<i>Quasi Experiment design dengan rancangan pre-test post-test control group design</i>	Sampel sebanyak 44 siswa MI Nurul Falah Tangerang	Hasil penelitian terdapat pengaruh pemberian media boneka terhadap perubahan pengetahuan dan sikap tentang manfaat sayur dan buah dengan nilai $p = 0,01 < \alpha (0,05)$

Berdasarkan tabel 1.1 menunjukkan bahwa terdapat beberapa hasil yang beragam pada pengaruh pemberian edukasi gizi yang menggunakan media terhadap konsumsi sayur dan buah. Pada penelitian ini yang membedakan dari penelitian sebelumnya yaitu penelitian ini meneliti pengaruh pendidikan gizi melalui media *Nutrition-Run Game* terhadap perubahan pengetahuan dan sikap pentingnya mengonsumsi sayur dan buah pada anak usia 9 – 12 tahun di Komplek Serbaguna Sitanala RT.004.