

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, pada masa ini terjadi perubahan fisik, mental, dan psikososial (Winarni, 2017). Biasanya remaja mudah terpengaruh terhadap lingkungan pergaulan seperti keluarga, sekolah dan teman sebaya yang dapat memengaruhi kebiasaan makan tersebut (Nurlidyawati, 2015). Usia remaja biasanya sangat rentan terhadap masalah gizi, karena pada usia ini banyak mengalami perubahan secara hormonal dan berpengaruh pada perubahan fisiknya. Pertumbuhan fisik menyebabkan remaja membutuhkan asupan gizi yang lebih besar dari pada masa anak-anak. Ditambah lagi pada masa ini, remaja sangat aktif dengan berbagai kegiatan, baik itu kegiatan sekolah maupun olahraga (Sundari, 2004).

Permasalahan gizi yang sering dijumpai pada usia remaja, salah satunya adalah kurangnya konsumsi sayur. Menurut Riskesdas pada tahun 2013, tercatat pada penduduk umur ≥ 10 tahun yang kurang mengonsumsi sayur dalam sehari sebesar 93,5%. Selanjutnya data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi kurangnya konsumsi sayur di Indonesia mencapai 95,5%, di Provinsi Banten mencapai 17,57% dan di Kabupaten Tangerang sebanyak 19,63%. Sedangkan kurangnya konsumsi sayur pada remaja usia 10 – 14 tahun mencapai 96,8%. Pada tahun 2016, Prevalensi remaja yang tidak suka mengonsumsi sayur sebanyak 21,49% dan mengalami peningkatan pada tahun 2017, sebanyak 29,17% (Puskesmas Timurung, 2017). Berdasarkan penelitian Anggraeni (2018), hasil survey yang telah dilakukan kepada 33 remaja di SMPN 98 Jakarta, terdapat 87% remaja yang kurang mengonsumsi sayur. Sedangkan penelitian menurut Ramadhani (2017), Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada 20 siswa di SMPN 3 Surakarta didapatkan bahwa siswa kurang mengonsumsi sayur sebesar 80% (Kemenkes RI, 2014).

Kurangnya asupan sayur menjadi salah satu masalah yang berkaitan dengan perilaku makan. Hal ini bisa menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi seperti serat, mineral, vitamin dan tidak seimbangnya asam basa tubuh jika kurang dalam konsumsi sayur (Sekarindah, 2008). Selain itu, kurangnya konsumsi sayur dapat mengakibatkan berbagai dampak seperti menurunkan imunitas atau kekebalan tubuh seperti mudah terkena flu, mudah mengalami stres atau depresi, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan seperti sembelit, gusi berdarah, sariawan, gangguan mata, kulit keriput, artritis, osteoporosis, jerawat,

kelebihan kolesterol darah, dan menyebabkan kanker (Ruwaidah 2009). Menurut Pedoman Gizi Seimbang, masyarakat Indonesia diajarkan untuk mengonsumsi sayur dan buah sebesar 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram per hari dan 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram per hari.

Kurangnya pengetahuan gizi yang baik pada remaja dikarenakan rendahnya pendidikan gizi tentang pentingnya konsumsi sayur, salah satu strategi untuk memperoleh perubahan perilaku adalah dengan pemberian informasi untuk meningkatkan pengetahuan sehingga menimbulkan kesadaran dan pada akhirnya seseorang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuannya tersebut (Aritonang, 2016). Pengetahuan yang dimiliki seseorang mempengaruhi prilakunya, semakin baik pengetahuan seseorang maka prilakunya pun semakin baik (Handhika, 2017). Saat ini konsumsi sayur pada remaja sangat rendah hal ini dikarenakan kurangnya kesadaran remaja akan pentingnya manfaat konsumsi sayur bagi kesehatan dan remaja cenderung menggemari gorengan, *junk food* atau makanan cepat saji (Adriani, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Hermina dan Prihatini (2016) mengatakan bahwa pemberian edukasi dengan menggunakan media merupakan cara yang cukup efektif untuk menambah pengetahuan seorang remaja. Dalam penelitian tersebut digunakan media poster sebagai alat bantu dalam pemberian edukasi kepada remaja. Sedangkan menurut Puspita (2016), dikatakan bahwa media pembelajaran *booklet* dinilai efektif ditinjau dari penggunaannya dalam proses pembelajaran. Media *booklet* dapat digunakan sebagai media pembelajaran yang ringan dan sederhana disertai banyak gambar yang menarik dengan sedikit kalimat. Dalam penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa persentase kevalidan penggunaan *booklet* yaitu sebesar 89,3% dalam pemberian edukasi. Oleh karena itu peneliti tertarik menggunakan media pendidikan gizi yang berupa buku bergambar.

Buku cerita bergambar dinilai dapat digunakan sebagai salah satu alat bantu karena buku cerita bergambar menggabungkan antara tulisan, ilustrasi, dan keterampilan desain. Selain itu dengan buku cerita bergambar terjadi proses membolak-balik halaman ketika membaca (Bianquin and Sacchi, 2017). Pemilihan media cerita bergambar bertujuan untuk memberikan ilustrasi kepada remaja sehingga akan membantu remaja dalam menggali imajinasi dan kemampuan literasi awal (Salamah, 2017).

Berdasarkan data studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara kepada siswi di SMP Harapan Ibu school didapatkan bahwa sebanyak 83,3% yang tidak suka mengonsumsi sayur. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk

meneliti tentang “Pengaruh media buku bergambar terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur pada remaja” .

1.2 Identifikasi Masalah

Di Kabupaten Tangerang sebanyak 19,63%. Sedangkan kurangnya konsumsi sayur dan buah pada anak usia 10 – 14 tahun mencapai 96,8%. Salah satu masalah saat ini adalah kurangnya konsumsi sayur pada remaja. Remaja lebih suka mengonsumsi fast food yang banyak mengandung lemak jenuh, tinggi kalori dan tinggi gula namun rendah serat. Kurangnya konsumsi sayur mengakibatkan tubuh kekurangan asupan vitamin, mineral, serat dan mengganggu keseimbangan asam basa dalam tubuh.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih fokus dan tidak meluas dari pembahasan maka peneliti memberikan batasan masalah di SMP Harapan Ibu School, hal ini dikarenakan faktor-faktor yang melatarbelakangi membutuhkan waktu yang lama seperti usia, pengetahuan, dan sikap terhadap asupan dan jenis sayur yang dikonsumsi remaja.

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan Masalah dalam penelitian ini adalah :

“Apakah ada pengaruh media buku bergambar terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur pada remaja?”

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh media buku bergambar terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur pada remaja.

2.5.1 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik remaja yang meliputi usia dan jenis kelamin.
- b. Mengidentifikasi pengetahuan remaja tentang konsumsi sayur.
- c. Mengidentifikasi sikap remaja tentang konsumsi sayur.
- d. Menganalisis perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah di berikan media buku bergambar.
- e. Menganalisis perbedaan sikap sebelum dan sesudah di berikan media buku bergambar

1.6 Manfaat Penelitian

1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pada pihak sekolah dan orang tua mengenai pengaruh media buku bergambar terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur pada remaja.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai literatur perpustakaan dan informasi ilmiah yang kedepannya dapat di kaji dan di kembangkan lagi oleh mahasiswa Universitas Esa Unggul.

3. Bagi Peneliti

Menambah informasi mengenai pengaruh media buku bergambar terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur pada remaja.

1.7 Keaslian/Keterbaruan

Aspek-aspek yang diteliti pada penelitian ini memang sudah banyak dibahas oleh berbagai peneliti. Berdasarkan penelusuran awal terhadap berbagai literatur yang relevan, ditemukan penelitian yang sejenis dengan judul, rancangan, analisis data dan hasil yang beragam. Dari penelitian-penelitian tersebut, teridentifikasi adanya masalah masih kurangnya pemahaman dan informasi ilmiah di kalangan remaja tentang pengaruh media buku bergambar terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur pada remaja. Selain itu, pengaruh buku bergambar terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur pada remaja masih perlu dikaji. Menurut Silalahi (2018) Asupan sayur berdasarkan porsi makanan dan frekuensi makan memengaruhi jumlah zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Rendahnya konsumsi sayur secara porsi dan frekuensi menyebabkan rendahnya pula beberapa jumlah zat gizi. Kurangnya keragaman asupan sayur dapat disebabkan oleh banyak faktor diantaranya frekuensi dan porsi makan sayur orang tua sendiri serta praktik pemberian makan orang tua, terutama pada orang tua yang sangat lemah dalam mengontrol makanan anak. Oleh Karena itu, yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah dengan adanya media buku, Teknik pengambilan sampling, dan variabel penelitian.

No	Nama	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode	Hasil
1.	Putri Aulia Arza (2021)	Hubungan Konsumsi sayur dan buah dengan status gizi pada remaja di SMP Kabupaten Pesisir Selatan	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi pada remaja di SMP Kabupaten Pesisir Selatan.	Metode penelitian yaitu diskriptif korelasi dengan jumlah sampel 67 siswa di SMP Kabupaten Pesisir Selatan, teknik pengambilan sampel menggunakan <i>quota sampling</i> . Instrumen yang digunakan berupa lembar kuesioner konsumsi sayur dan buah serta status gizi remaja. Analisis menggunakan uji <i>chi square</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan konsumsi sayur dengan status gizi remaja dengan hasil $p=0,01$, ada hubungan konsumsi buah dengan status gizi remaja dengan hasil $p=0,0001$. Kesimpulan penelitian bahwa ada hubungan antara konsumsi buah dan sayur dengan status gizi remaja di SMP Kabupaten Pesisir Selatan.
2.	Arifatul Haqqoh (2020)	Pengaruh video animasi edukasi sayur dan buah terhadap pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi sayur dan buah pada siswa SMPIT Al-Manar	Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh video animasi terhadap pengetahuan gizi dan konsumsi sayur dan buah.	Penelitian ini menggunakan metode penelitian <i>quasi experiment</i> dengan <i>pre-post test control group design</i> .	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan rerata porsi konsumsi sayur dan buah pada kelompok control dan kelompok perlakuan ($p\text{-value}>0,05$). Namun, terdapat perbedaan rerata pengetahuan gizi pretest dan posttest 3, dan rerata frekuensi konsumsi sayur dan buah pada kedua kelompok ($p\text{ value}<0,05$)

3.	Rinawati Tarigan (2020)	Hubungan kesukaan dan kesediaan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja	Tujuan penelitian untuk menguji hubungan kesukaan dan kesediaan dengan konsumsi sayur dan buah siswa.	Penelitian ini bersifat kuantitatif menggunakan desain penelitian <i>cross-sectional</i> yang dilaksanakan di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang. Sampel adalah seluruh siswa kelas XI dan kelas XII Jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang tahun 2019 sebesar 97 orang. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Uji yang digunakan adalah <i>chi-square</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi sayur dengan kesukaan ($p = 0,001$, $RP = 5,47$), dan ketersediaan ($p = 0,173$). Ada hubungan antara konsumsi buah dengan kesukaan ($p = 0,001$, $RP = 2,47$), dan ketersediaan ($p = 0,006$, $RP = 2,79$)
4.	Syf. Erika Yulsimaolina (2020)	Pengaruh edukasi gizi dengan metode bernyanyi terhadap asupan sayur dan buah	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan metode bernyanyi terhadap asupan konsumsi sayur dan buah	Penelitian ini bersifat pre-eksperimen, dengan desain penelitian pre-post test with one group.	Hasil yang didapatkan pada penelitian ini yaitu rata-rata asupan sayur sebelum edukasi 42,98 gram sesudah edukasi 45,24 gram. Menyatakan bahwa ada perbedaan konsumsi sayur sesudah edukasi gizi dengan metode bernyanyi ($p=0,03$). Rata-rata asupan buah sebelum edukasi 67,12 gr dan sesudah edukasi 75,7 gr. Menyatakan bahwa ada perbedaan konsumsi buah sesudah edukasi gizi dengan metode bernyanyi ($p=0,00$).

5.	Salsabila, Salma Tia (2019)	Edukasi dengan media video animasi dan power point meningkatkan pengetahuan dan asupan konsumsi sayur dan buah	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi gizi dengan media video animasi & Slides Power Point terhadap peningkatan pengetahuan dan konsumsi sayur dan buah.	Metode Penelitian ini adalah <i>Quasi Experiment with controlled group pre-post test design</i> .	Hasil penelitian ini adalah ada pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan video animasi dan powerpoint nilai $p < 0.05$, tidak ada pengaruh perbedaan rata-rata perbedaan konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah intervensi nilai p bernilai > 0.05 ,
6.	Yama Liasih (2019)	Dampak rendahnya konsumsi buah dan sayur pada remaja putri kelas X IPA di SMA 1 Sewon Bantul.	Tujuan Penelitian untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian survey analitik. Survey analitik dengan pendekatan cross sectional, dengan jumlah populasi sebanyak 123 siswi kelas X IPA, dan sampel sebanyak 35 siswi, pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan dengan instrument penelitian kuesioner dengan dengan hasil uji validitas 15 soal yang valid dan dianalisis dengan Univariate dan Chi-Square.	Tingkat pengetahuan baik tentang dampak rendahnya konsumsi buah dan sayur sebanyak 29 siswi (82.9%) cukup sebanyak 6 siswi (17.1%). Dan karakteristik indeks masa tubuh (IMT) katagori ideal yaitu sebanyak 19 siswi (54.3%) kurus sebanyak 6 orang (17,1%) gemuk sebanyak 4 orang (11,4%) dan siswi dengan katagori obesitas sebanyak 6 orang (17,1%).

7.	Iskandar Arfan (2019)	Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja SMP di Kota Pontianak	Untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi, kebiasaan makan keluarga, pengaruh teman sebaya, ketersediaan di sekolah, ketersediaan di rumah, uang saku dan media	Metode penelitian ini menggunakan desain <i>cross sectional</i> dengan Teknik penarikan sampel secara <i>Accidental Sampling</i> . Melalui wawancara dan pengisian kuesioner pengukuran konsumsi menggunakan <i>semi-quantitative food frequency questionnaire</i> (FFQ)	Hasil penelitian ini adalah adanya hubungan bermakna antara pengetahuan remaja dengan <i>p-value</i> 0,021 <i>PR</i> = 2,657, lingkungan rumah <i>p-value</i> 0,000 <i>PR</i> = 6,922, penghasilan orang tua <i>p-value</i> 0,012 <i>PR</i> = 0,321 dengan konsumsi buah dan sayur
8.	Rike Minati Sekti (2019)	Edukasi Gizi dengan Media Audiovisual terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah pada Remaja SMP di Jakarta Timur	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan audiovisual terhadap pengetahuan dan pola konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas VII SMPN 246 Jakarta Timur tahun 2017.	Rancangan penelitian ini adalah <i>quasy exsperiment</i> dengan pre and post test.	Hasil uji independent samplet-test untuk melihat perbedaan perubahan pengetahuan dan pola konsumsi buah dan sayur pada subjek yang diberi edukasi dengan kedua media, didapatkan nilai $p=0,169$, $p=0,417$, $p=0,417$ ($p<0,05$), yang berarti bahwa tidak ada perbedaan pengetahuan dan pola konsumsi buah dan sayur antara siswa yang diberikan edukasi dengan media ceramah dan yang diberikan edukasi dengan media ceramah kombinasi video

9.	Verarica Silalahi (2018)	Peranan Pendidikan Gizi Pada Guru Dalam Meningkatkan Asupan Sayur Dan Buah	Bertujuan untuk menganalisis peningkatan sayur dan buah pada anak melalui pendidikan gizi pada guru.	Rancangan penelitian ini adalah <i>quasy exsperiment</i> dengan <i>pre and post test</i> .	Hasil uji Wilcoxon menunjukkan ada perbedaan yang bermakna skor pengetahuan guru sebelum dengan sesudah intervensi ($p < 0,05$), ada perbedaan yang bermakna asupan buah siswa, baik secara porsi maupun frekuensi makan ($p < 0,05$).
10.	Farah S. Mokoginta (2016)	Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara.	Jenis penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan desain potong lintang (cross sectional).	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kategori terbanyak yang dikonsumsi adalah beras (90%), ikan segar (77,5%), tahu (47,5%), kangkung (57,5%), pisang (32,5%), susu (47,5%), roti (47,5%), dan cola-cola (30%) untuk frekuensi $> 1x/hari$. Tingkat kecukupan energi didapati sangat kurang (97,5%), kecukupan karbohidrat $< 70\%$ AKG (95%), protein $< 70\%$ AKG (77,5%), dan lemak $< 70\%$ AKG (77,5%).