

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gizi merupakan kebutuhan dasar manusia yang amat penting, gizi dibutuhkan untuk mempertahankan kelangsungan hidup dan mempertahankan kelangsungan hidup dan memberikan bahan bakar bagi berbagai proses tubuh dalam mencapai kualitas hidup. Gizi juga dipandang sebagai faktor penentu yang penting dalam upaya mempertahankan kesehatan dan mencegah penyakit. Salah satu tujuan gizi adalah peningkatan konsumsi sayuran, buah serta sereal (Dhian, 2009).

Penyebab masalah-masalah gizi diantaranya adalah karena kurangnya asupan sayur dan buah pada anak-anak. Diperkirakan sebanyak 80% anak-anak di dunia ini yang tidak menyukai sayur-mayur. Sedangkan sayur merupakan penyumbang utama untuk gizi dan diet seimbang pada anak-anak dan dewasa. Dalam buku "*My Child Won't Eat*" menunjukkan bahwa gambaran sikap ini merupakan kasus global dan merupakan satu kesulitan bagi orangtua untuk memberi anak-anak mereka makanan yang mengandung sayur (Rodriguez, 2012).

Sayur dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral yang 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).

Salah satu kelompok umur yang paling rentan jika kurang mengonsumsi sayur dan buah yaitu anak-anak karena masa anak-anak merupakan periode penting pada pertumbuhan manusia. Pada periode ini merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dan menanam kebiasaan pola makan yang sehat, karena jika sejak anak-anak pola makan seseorang sudah tidak sehat, maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatan di masa yang akan datang (Astawan, 2008b).

(Lock, Pomerleau, & Causer, 2004) menyebutkan bahwa anak umur 5-14 tahun memiliki kecenderungan 20% mengonsumsi sayur dan buah lebih rendah bila dibandingkan dengan orang dewasa umur 30-59 tahun, padahal sayur dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral yang sangat penting untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak (Almatsier, 2004).

Berdasarkan hasil penelitian tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak masih rendah. Menurut data SUSENAS tahun 2004 mencatat bahwa 60,44% masyarakat Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah. Ditemukan bahwa 56,6% anak sekolah tidak mau mengonsumsi sayuran. Berdasarkan hasil laporan riskesdas pada tahun 2007, secara keseluruhan penduduk yang berumur 10 tahun ke atas mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 5 porsi dalam sehari hanya sebesar 6,4%. Di provinsi Banten, menurut hasil laporan Riskesdas pada tahun 2007 penduduk yang berumur 10 tahun ke atas yang mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 5 porsi per

hari hanya sekitar 3,3%, dan khususnya di kota Tangerang hanya mencapai 2,7% dan berdasarkan data riskesdas 2013 konsumsi sayur dan buah pada masyarakat Indonesia sekitar 10,7%.

Berdasarkan penelitian (Fibrihirzani, 2012) di SDN Beji 5 dan 7 Depok Tahun 2012, diketahui bahwa hanya 18,9% responden yang mengonsumsi buah dan sayur dengan baik dan (Hidayanti, 2005) diketahui bahwa sebanyak 87,4% anak mengonsumsi sayur dan buah kurang dari 3 kali perminggu di SD Kecamatan Ciheudang Tasikmalaya.

Konsumsi sayur dan buah dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya kemampuan ekonomi, ketersediaan, promosi tentang sayur dan buah, serta pengetahuan tentang manfaat mengonsumsi sayur dan buah yang sangat berpengaruh terhadap pola dan perilaku konsumsi. Salah satu hal yang dapat meningkatkan tingkat konsumsi sayur dan buah adalah melalui promosi kesehatan yaitu pendidikan gizi (Terry, 2011).

Secara umum, anak-anak Indonesia lebih sulit mengonsumsi sayur dan buah dibandingkan dengan anak-anak negara maju. Mereka selalu menghindari menu makanan yang justru sangat penting bagi tubuh seperti sayur (Winarno, 1987).

Anak sekolah berada pada masa pertumbuhan yaitu 6-12 tahun dan umumnya mereka banyak bergerak, bermain dan belajar. Agar dapat tumbuh dengan baik, mereka memerlukan bahan makanan yang mengandung protein, vitamin dan mineral dalam jumlah yang cukup (Andriani, 2010).

Kurang mengonsumsi sayuran akan berdampak pada kesehatan anak. Kekurangan sayur menyebabkan terganggunya kesehatan mata, munculnya gejala anemia seperti rasa letih, lesu, malas dan kurang konsentrasi akibat menurunnya kadar sel darah merah. Anak berpotensi mengalami susah buang air besar, sembelit dan daya tahan tubuhnya menurun (Yuliarti, 2008).

Salah satu cara yang dapat ditempuh untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi, yaitu melalui proses pendidikan. Beberapa penelitian di berbagai negara menemukan bahwa pendidikan gizi sangat efektif untuk merubah pengetahuan dan sikap anak terhadap makanan (Februhartanty, 2005).

Berdasarkan penelitian (Soekirman, 2011) pada 300 lebih responden dari berbagai kalangan diperoleh hasil bahwa sebanyak 54% responden menyatakan bahwa cara yang paling efektif untuk mensosialisasikan gizi melalui lembaga pendidikan. Sebanyak 91% responden menyatakan sekolah dasar merupakan target terbaik dalam melakukan sosialisasi gizi.

Hasil penelitian (Lytle, 2000) dan (Levinger, 2005) dalam (Zulaekah, 2012) menyimpulkan bahwa selain keluarga dan lingkungan masyarakat, sekolah juga sangat berpengaruh terhadap pengetahuan, sehingga sangat dibutuhkan dalam rangka mempromosikan pola makan dan pemilihan makanan yang sehat.

Tatanan sekolah merupakan salah satu ruang lingkup promosi kesehatan. Promosi kesehatan di lingkungan sekolah sangat efektif karena

anak sekolah merupakan sasaran yang mudah dijangkau sebab terorganisasi dengan baik serta merupakan kelompok umur yang peka dan mudah menerima perubahan. Anak sekolah juga berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan sehingga mudah untuk dibimbing, diarahkan dan ditanamkan kebiasaan-kebiasaan baik.

Berbagai metode telah dikembangkan dunia pendidikan dalam menyampaikan pesan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan. Salah satu media pendidikan yang dapat digunakan untuk menarik perhatian siswa adalah gambar. Keunggulan media gambar ini yaitu dapat memperjelas suatu permasalahannya dengan melihat gambar yang jelas dan sesuai dengan pokok bahasan (Sari, Y, & Roseswinda, 2006).

Bentuk media gambar yang dimodifikasi dengan tulisan dalam media pendidikan sering disebut dengan komik. Komik adalah suatu bentuk kartun yang mengungkapkan karakter dan memerankan suatu cerita dalam urutan yang erat dihubungkan dengan gambar dan dirancang untuk memberikan hubungan kepada pembaca. Kesenambungan antara gambar dengan alur cerita yang menarik dapat menstimulasi otak anak untuk menerima pesan dan mengingatnya dengan baik (Sudjana & Rivai, 2001).

Kelebihan komik menurut adalah komik tidak berbahaya dan tidak merusak minat baca anak-anak (Damayanti, 2003). Dunia anak-anak penuh dengan imajinasi dan kreasi. Itulah sebabnya sebagian besar anak-anak menyukai gambar, sketsa dan komik (Bonneff, 1998). Komik adalah salah satu alat media yang menyenangkan untuk anak belajar. Edukasi

melalui media komik ini diharapkan mampu membentuk pola pikir yang tepat agar anak dapat memahami ,manfaat mengonsumsi sayur dan buah (Leif & Odoi, 2002).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Hamida, Zulaekah, & Mutalazimah, 2012) pada 70 siswa di SD Muhammadiyah 2 Kauman, (Alkosim & Arita, 2009) pada 75 siswa di SDN Babakan Darmaga 1 dan 42 siswa di SDN Babakan Darmaga 3, (Talib, Azdie, & MN, 2007) pada 273 anak usia sekolah di Malaysia, (Sari et al., 2006) pada kelas V dan VI di SD Negeri 24 Parupuk Tabing Padang, (Ulfah, 2004) kepada 143 siswa di SD di Kota Surabaya, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan intervensi menggunakan komik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Mutmainnah & Ridwan, 2013) yang dilakukan pada 34 siswa di SDN 003 Samarinda yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sikap yang signifikan sebelum dan sesudah pendidikan gizi melalui media komik pada siswa dengan diperoleh nilai p value = 0.000. Begitupun dengan penelitian (Nuryanto, 2014) yang dilakukan di SD Negeri Bendungan Semarang pada kisaran usia 8-10 tahun bahwa terjadi peningkatan sikap setelah diberikan pemberian pendidikan gizi melalui komik gizi seimbang.

Berdasarkan pernyataan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui studi efektivitas pendidikan gizi dengan media komik terhadap pengetahuan dan sikap siswa-siswi tentang konsumsi sayur dan buah di SD Negeri Pondok Pucung 02.

1.2 Identifikasi Masalah

Sayur dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral yang diperlukan tubuh untuk mengatur proses dalam tubuh. Meskipun kebutuhannya relatif kecil, fungsi vitamin dan mineral tidak dapat digantikan oleh pangan lain. Menurut data SUSENAS tahun 2004 mencatat bahwa 60,44% masyarakat Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah. Ditemukan bahwa 56,6% anak sekolah tidak mau mengonsumsi sayuran. Padahal sayur dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral yang sangat penting untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah kurangnya pengetahuan tentang manfaat mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang sangat berpengaruh terhadap pola dan perilaku konsumsi. Pada penelitian ini akan diteliti mengenai efektivitas pendidikan gizi dengan media komik terhadap pengetahuan dan sikap pentingnya konsumsi sayur dan buah sehingga dapat mengetahui tingkat efektivitas pendidikan terhadap pengetahuan dan sikap para siswa-siswi SD.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat efektivitas pendidikan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah terhadap pengetahuan dan sikap siswa-siswi SD.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan memberikan intervensi berupa pendidikan gizi tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah. Karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya maka peneliti akan mengambil *pre test* sehari sebelum peneliti memberikan intervensi dan

memberikan intervensi 3 kali (± 30 menit per intervensi) lalu selang sehari kemudian dilakukan pengambilan *post test* untuk mengetahui bagaimana peningkatan pengetahuan dan sikap siswa-siswi SD.

1.4 Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas dapat diambil suatu perumusan masalah yaitu bagaimana efektivitas pendidikan gizi dengan media komik terhadap pengetahuan dan sikap pentingnya konsumsi sayur dan buah pada siswa siswi di SD Negeri Pondok Pucung 02.

1.5 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis efektivitas pendidikan gizi dengan media komik terhadap pengetahuan dan sikap pentingnya konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswi di SD Negeri Pondok Pucung 02, Tangerang Selatan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik sampel, meliputi umur dan jenis kelamin.
- b. Mengetahui pengetahuan siswa-siswi seputar konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah pendidikan gizi tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah.
- c. Menganalisa pengetahuan siswa-siswi seputar konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah pendidikan gizi tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah.

- d. Mengetahui sikap siswa-siswi seputar konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah pendidikan gizi tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah.
- e. Menganalisa sikap siswa-siswi seputar konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah pendidikan gizi tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Bagi Sekolah Dasar

Memberikan wawasan dan tambahan informasi mengenai konsumsi sayur dan buah dan manfaatnya.

2. Bagi Akademik

Sebagai referensi tentang bagaimana efektivitas pendidikan gizi dengan media komik pada siswa-siswi di SD Negeri Pondok Pucung 02, Tangerang Selatan.

3. Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini peneliti dapat menerapkan dan memanfaatkan ilmu yang telah didapat selama pendidikan. Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam membuat penelitian ilmiah, selain itu menambah pengetahuan peneliti mengenai media yang digunakan dalam pendidikan gizi. Hasil penelitian dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan pendidikan gizi.