

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pengaruh kemajuan zaman dan era globalisasi sangat berdampak pada perubahan gaya hidup masyarakat. Kecenderungan masyarakat bergaya hidup dinamis sangat berpengaruh terhadap kesehatan (Juwaeriah, 2012). Salah satunya yaitu kurang mengonsumsi buah dan sayur. Buah dan sayur memiliki berbagai manfaat bagi tubuh. Kurang mengonsumsi buah dan sayur merupakan perilaku makan yang dapat merugikan bagi kesehatan. Kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi seperti vitamin, mineral, dan serat sehingga dapat menimbulkan terjadinya berbagai penyakit (Farisa, 2012).

Buah-buahan dan sayuran segar mengandung enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi-reaksi kimia didalam tubuh. Komponen gizi dan komponen aktif non-nutrisi yang terkandung dalam buah dan sayur berguna sebagai antioksidan untuk menangkal radikal bebas, anti-kanker dan menetralkan kolesterol jahat (Nurlidyawati, 2015). Jumlah konsumsi buah dan sayur yang cukup juga akan memberikan asupan yang cukup bagi serat dalam tubuh. Buah dan sayur umumnya mengandung serat kasar yang dapat membantu melancarkan pencernaan dan mencegah konstipasi (Juwaeriah, 2012). Kemudian, kurang mengonsumsi buah dan sayur juga bisa menimbulkan gangguan penglihatan, resiko kegemukan, kanker kolon, sembelit, dan dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh (Nurlidyawati, 2015).

Konsumsi buah dan sayur pada remaja di berbagai negara masih belum memenuhi rekomendasi yang diberikan oleh WHO (World Health Organization) atau rekomendasi dari negaranya sendiri. Remaja di Kanada yang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 5 porsi atau lebih hanya sebesar 29%. Pada penelitian Heimendinger *et al.* (2005) dalam Annur (2014) menunjukkan bahwa hanya 13% remaja di Amerika yang mengonsumsi 5 porsi buah dan sayur setiap harinya. Anak usia tahun di Amerika mengonsumsi buah dan sayur rata-rata 242,5 gr/hari

dan di Eropa sebesar 287,3 gr/hari (Annur, 2014). WHO merekomendasikan konsumsi buah dan sayur sebanyak 400-600 gram per hari untuk mencegah terjadinya penyakit kronis. Selain itu, berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang, anjuran mengonsumsi buah dan sayur di Indonesia sebesar 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram buah per hari dan 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram sayur per hari (Nurlidyawati, 2015).

Dalam *Dietary Guidelines for American* juga dikatakan bahwa rekomendasi minimal konsumsi buah dan sayur adalah 2 kali/hari dan 3 kali/hari untuk konsumsi sayur atau setara dengan konsumsi buah dan sayur 5 kali/hari. Namun banyak penelitian yang menyebutkan bahwa kebanyakan anak usia sekolah dan remaja tidak dapat memenuhi rekomendasi tersebut (Lestari, 2013). Penelitian *The Italian HBSC Survey* melaporkan persentase dari remaja yang mengonsumsi buah-buahan dan sayuran sehari-hari di Italia sangat rendah. Prevalensi konsumsi buah setiap hari ditemukan 45,5% pada anak usia 11 tahun, 39,9% pada anak usia 13 tahun dan 38,4% pada anak usia 15 tahun, sementara prevalensi konsumsi sayuran sehari-hari adalah 21,1%; 19,6% dan 20,2% untuk masing-masing usia (Lazzeri *et al.*, 2013).

Hasil penelitian Lock *et al.* (2005) dalam Mohammad & Madaniyah (2015) 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 memperlihatkan hasil yang sangat rendah yaitu 182 gr/hari. Hasil tersebut berbeda jauh dengan rekomendasi yang dikeluarkan oleh WHO.

Penelitian Tylavsky *et al.* (2004) dalam Fibrihirzani (2012) pada anak usia 8-13 tahun menunjukkan bahwa anak yang mengonsumsi ≥ 3 porsi buah dan sayur setiap hari memiliki area tulang yang lebih besar dibandingkan dengan anak yang mengonsumsi < 3 porsi buah dan sayur setiap hari. Penelitian Mikkila *et al.* (2004) dalam Fibrihirzani (2012) menunjukkan bahwa pola makan anak usia 3-18 tahun yang lebih banyak mengonsumsi makanan tinggi lemak jenuh dibandingkan

mengonsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskuler di kemudian hari.

Permasalahan utama yang dihadapi dalam konsumsi buah dan sayur di Indonesia adalah bahwa secara nasional konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia masih berada di bawah konsumsi yang dianjurkan (Mohammad & Madanijah, 2015). Pada penduduk 10 tahun keatas, prevalensi nasional kurang konsumsi buah dan sayur sebesar 93,6%. Sedangkan prevalensi kurang konsumsi buah dan sayur di Provinsi DKI Jakarta sebesar 94,5% (Mandira, 2013). Berdasarkan sebuah penelitian yang dilakukan di TK Budi Mulya Semarang juga menunjukkan bahwa sebagian besar sampel mengonsumsi sayuran dalam kategori kurang yaitu 85,7% dengan rata-rata konsumsi 70,4 gram per hari. Hasil tersebut hampir sama dengan penelitian yang dilakukan di TK Supriyadi Semarang tahun 2010 dimana sebanyak 93,6% sampel mengonsumsi sayuran dalam kategori kurang dengan rata-rata konsumsi 73,5 gram per hari (Widiyastuti, 2015).

Pengetahuan gizi menjadi salah satu faktor penting dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang terhadap makanan. Semakin memiliki pengetahuan gizi yang baik, seorang individu akan semakin mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang akan dipilih untuk dikonsumsi. Konsumsi buah dan sayur akan meningkat dengan adanya pengetahuan gizi yang baik tentang manfaat kesehatan yang dapat diperoleh jika mengonsumsi buah dan sayur. Kesadaran ini tampaknya lebih nyata di negara-negara maju (Farisa, 2012). Sering masalah gizi timbul dikarenakan ketidaktahuan responden dan kurangnya informasi mengenai gizi. Terbentuknya perilaku yang baru dari pengetahuan terhadap stimulasi berupa materi atau objek tentang sesuatu yang akan menimbulkan pengetahuan baru pada subjek tersebut dan selanjutnya menimbulkan respon yang lebih jauh yaitu berupa tindakan (Thasim, Syam, & Najamuddin, 2013).

Edukasi gizi adalah suatu upaya untuk mengadakan perubahan pengetahuan, sikap maupun keterampilan atau praktek dalam hal konsumsi makanan. Edukasi gizi sangat penting karena meskipun daya beli masyarakat tinggi dan pangan tersedia namun apabila pengetahuan gizi masyarakat kurang baik maka masyarakat tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi (Emilia, 2009). Edukasi gizi dirancang untuk memfasilitasi masyarakat agar mampu memilih

makanan yang bergizi dan menerapkan perilaku lain yang berhubungan dengan makanan dan gizi yang dapat mendukung terwujudnya derajat kesehatan (Fatmah, 2014). Edukasi gizi hendaknya dimulai sejak dini. Edukasi gizi pada anak mempunyai beberapa keuntungan antara lain anak-anak mempunyai pemikiran yang terbuka dibanding orang dewasa dan pengetahuan yang diterima merupakan dasar bagi pembinaan kebiasaan makannya. Anak-anak umumnya mempunyai hasrat yang besar untuk ingin tahu dan mempelajarinya lebih jauh (Dewi, Arrofi, & N, 2011).

Edukasi gizi diperlukan oleh anak usia sekolah sebagai sarana dalam menunjang status kesehatan anak. Edukasi gizi digunakan sebagai upaya peningkatan kemandirian dan sikap kritis anak dalam menjaga kesehatannya. Gizi menjadi salah satu penentu perkembangan dan pertumbuhan otak dan fisik anak. Tumbuh dan berkembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas yang baik serta benar. Namun, pemberian nutrisi atau asupan makanan tersebut tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Edukasi gizi selalu dimaksudkan agar anak usia sekolah mengubah perilaku konsumsi pangan menjadi lebih baik. Edukasi gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak usia sekolah, membentuk sikap positif terhadap makanan bergizi dalam rangka membentuk kebiasaan makan yang baik. Informasi gizi perlu dinyatakan dalam istilah-istilah sederhana dan mudah dikenal sehingga mampu menggunakan pengetahuan tersebut secara efektif (Dewi *et al.*, 2011). Proses edukasi gizi tidak terlepas dari pengaruh penggunaan alat peraga atau media yang mampu mendukung berlangsungnya kegiatan edukasi 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 perilaku sasaran kearah positif (Darajat, 2015).

Media edukasi dibuat dengan menganut pada prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang diterima atau ditangkap melalui panca indera. Semakin banyak panca indera yang digunakan semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh. Panca indera yang banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata (kurang lebih 75% sampai 87%),

sedangkan 13% sampai 25%, pengetahuan manusia diperoleh dan disalurkan melalui panca indera yang lain. Panca indera ini dapat dirangsang melalui berbagai jenis media edukasi. Jenis media edukasi secara umum dibagi menjadi tiga, yaitu *visual*, *audio*, dan *audiovisual*. Media visual digunakan untuk membantu menstimulasi indera penglihatan pada proses pendidikan kesehatan. Media visual ini dibagi lagi menjadi dua yaitu media yang diproyeksikan misalnya *slide* dan alat yang tidak diproyeksikan termasuk alat bantu cetak dan tulis misalnya leaflet, poster dan buklet. Jenis yang kedua yaitu media audio, digunakan untuk menstimulasi indera pendengaran misalnya tape dan radio. Sedangkan jenis ketiga yaitu media audiovisual, media ini digunakan untuk merangsang indera penglihatan dan pendengaran seperti TV dan video (Kapti, 2010).

Menurut teori Piaget (1970) dalam Nurbaedah (2013) siswa SMP dalam tahap perkembangannya berada pada tahap periode perkembangan yang sangat pesat dari segala aspek, yaitu perkembangan aspek kognitif, psikomotor dan afektif. Pada perkembangan aspek kognitif, periode yang dimulai pada usia 12 tahun, yaitu lebih kurang sama dengan usia siswa SMP, merupakan '*period of formal operation*'. Pada usia ini, yang berkembang pada siswa adalah kemampuan berfikir secara simbolis dan bisa memahami sesuatu secara bermakna tanpa memerlukan objek yang konkrit. Siswa telah memahami hal-hal yang bersifat imajinatif. Pemilihan video dan leaflet sebagai media edukasi karena kedua media tersebut bersifat visual dan audiovisual. Panca indera yang banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata (kurang lebih 75% sampai 87%), sedangkan 13% sampai 25%, pengetahuan manusia diperoleh dan disalurkan melalui panca indera yang lain. Berdasarkan hal tersebut, pada penelitian ini akan menggunakan video dan leaflet sebagai media edukasi.

Hasil penelitian Listiyanto (2015) menunjukkan bahwa edukasi dengan pemanfaatan video sebagai media pembelajaran sejarah mampu meningkatkan motivasi belajar secara signifikan. Hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan statistik dari data yang didapat dilapangan menunjukkan bahwa edukasi dengan pemanfaatan video sebagai media pembelajaran sejarah mempengaruhi motivasi belajar sebesar 44,1% dan sisanya 55,9% ditentukan oleh faktor lain. Sedangkan

untuk media leaflet, berdasarkan hasil penelitian Syamsiyah (2013) diperoleh data statistik bahwa adanya pengaruh media leaflet terhadap perubahan pengetahuan mengenai pemberian ASI eksklusif dengan *p value* sebesar 0,000. Hasil penelitian sama juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan Munawaroh (2010) dalam Syamsiyah (2013). Berdasarkan penelitian tersebut, media leaflet efektif dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan.

SMP Al Chasanah merupakan SMP yang terletak di Jl. Tanjung Duren Barat III No.1, Grogol, Tanjung Duren, Jakarta Barat. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 30 siswa yang dipilih secara acak di SMP Al Chasanah didapatkan rata-rata usia siswa yaitu 13-15 tahun. Siswa kurang mengonsumsi buah sebesar 70% dan kurang konsumsi sayur sebesar 85%. Kategori kurang jika konsumsi buah < 2 kali/hari dan sayur < 3 kali/hari. Maka dari itu perlu dilakukan penelitian mengenai konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi di SMP Al Chasanah. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh edukasi gizi melalui media video dan leaflet terhadap perubahan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Al Chasanah tahun 2016.

1.2. Identifikasi Masalah

Buah dan sayur merupakan bahan makanan yang memiliki berbagai manfaat bagi tubuh. Kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi seperti vitamin, mineral, dan serat sehingga dapat menimbulkan terjadinya berbagai penyakit. Kurangnya pengetahuan gizi yang baik menjadi salah satu faktor kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah.

Edukasi gizi selalu dimaksudkan agar anak usia sekolah mengubah perilaku konsumsi pangan menjadi lebih baik. Edukasi gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak usia sekolah dalam rangka membentuk kebiasaan makan yang baik termasuk untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur. Dari latar belakang dapat dilihat bahwa masih kurangnya konsumsi buah dan sayur terutama pada anak usia sekolah. Untuk itu diharapkan

dengan edukasi gizi melalui media video dan leaflet dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur.

1.3. Pembatasan Masalah

Edukasi gizi melalui media video dan leaflet memiliki banyak manfaat pada anak usia sekolah. Namun yang diteliti dalam penelitian ini hanya yang berkaitan dengan perubahan konsumsi buah dan sayur. Hal ini dikarenakan keterbatasan waktu dan biaya peneliti.

1.4. Perumusan Masalah

Bagaimanakah pengaruh pemberian edukasi gizi melalui media video dan leaflet terhadap perubahan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Al Chasanah tahun 2016.

1.5. Tujuan

1.5.1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian edukasi gizi melalui media video dan leaflet terhadap perubahan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Al Chasanah tahun 2016.

1.5.2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia.
- b. Mengidentifikasi perbedaan pengetahuan responden tentang buah dan sayur responden sebelum dan sesudah edukasi gizi.
- c. Mengidentifikasi perubahan konsumsi buah dan sayur responden sebelum dan sesudah edukasi gizi.
- d. Menganalisis perbedaan pengetahuan responden sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui media video.
- e. Menganalisis perbedaan pengetahuan responden sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui media leaflet.
- f. Menganalisis perbedaan konsumsi buah dan sayur responden sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui media video.

- g. Menganalisis perbedaan konsumsi buah dan sayur responden sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui media leaflet.
- h. Menganalisis perbedaan perubahan pengetahuan responden pada kelompok media edukasi video dan media edukasi leaflet.
- i. Menganalisis perbedaan perubahan konsumsi buah dan sayur responden pada kelompok media edukasi video dan media edukasi leaflet.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana (S1) gizi di Universitas Esa Unggul dan untuk menambah pengetahuan peneliti tentang pengaruh pemberian edukasi gizi melalui media video dan leaflet terhadap konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Al Chasanah, serta sebagai media untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama menuntut ilmu di bangku kuliah.

1.6.2. Bagi Lokasi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan gizi tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur serta kesadaran gizi untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Al Chasanah.

1.6.3. Bagi Institusi Edukasi

Bagi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang pengaruh pemberian edukasi gizi melalui media video dan leaflet terhadap konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah serta bermanfaat sebagai referensi dalam merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi program gizi serta penanganan masalah gizi terkait konsumsi buah dan sayur.