

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan anak diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga dapat belajar, tumbuh, dan berkembang secara harmonis untuk mencapai sumber daya manusia yang berkualitas. Makanan dan gizi merupakan asupan utama bagi kesehatan. Hasil riskesdas Departemen Kesehatan RI tahun 2013 rata-rata 93,5% kurang dalam konsumsi sayur buah. Padahal tanpa asupan makanan yang cukup niscaya orang tersebut tidak mencapai derajat yang optimum. Rendahnya konsumsi buah sayur pada anak usia sekolah menjadi salah satu faktor penyebab penyakit tidak menular terkait kekurangan gizi seimbang kurang idealnya BB/TB. Konsumsi buah dan sayur yang kurang cukup bisa menyebabkan keadaan kesehatan yang buruk. Salah satu pesan gizi seimbang yaitu cukup konsumsi buah dan sayur (1).

Hasil Riset Kesehatan Dasar menunjukkan stunting (tinggi badan) menurut umur di bawah standar pada anak adalah bentuk yang paling umum dari angka kekurangan gizi di Indonesia. Kecukupan gizi yang baik merupakan landasan awal kesehatan. Gizi yang baik akan menurunkan angka kesakitan, kecacatan dan kematian sehingga bisa meningkatkan kualitas sumber daya manusia (Kemenkes, 2013) (1). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) tahun 2018, persentase kurangnya konsumsi buah dan sayur di Indonesia adalah 95,5%. Sedangkan pada kelompok anak usia sekolah

persentasenya lebih tinggi yaitu sekitar 96%. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan anak balita dan anak usia sekolah untuk mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 300-400 gram per orang per hari dan remaja hingga dewasa sebanyak 400-600 gram per orang per hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut disarankan dalam porsi sayur (2). Menurut Pedoman Gizi Seimbang sesuai Permenkes No.41 Tahun 2014 tentang mengonsumsi sayur buah sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur setiap kali makan(3).

Riskesdas tahun 2018 menyebutkan adanya perbaikan status gizi pada anak menurun dari 37.2% (Riskesdas 2013 menjadi 30,8%). Namun angka tersebut masih cukup terlalu tinggi dalam permasalahan gizi pada anak. Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 lalu menyebutkan bahwa 93,5% penduduk berusia di bawah 10 tahun, tidak mengkonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran. Anak usia 4-6 tahun sangat jarang dalam mengkonsumsi sayur buah. Hal ini disebabkan karena orang tua yang lebih memilih memberikan makanan cepat saji saat membawakan bekal di sekolah karena lebih praktis, dan juga dalam segi rasa lebih kuat dan tidak meragukan. Hal ini disebabkan kurangnya orang tua dalam membiasakan konsumsi sayur buah. Kurangnya pembiasaan konsumsi makanan dengan rasa alami menjadikan anak cenderung tidak suka. Faktor lain penyebab anak tidak suka sayur buah dikarenakan anak tidak dikenalkan bentuk, tekstur, rasa dan variasi olahan sayur buah. Pengolahan sayur biasanya disajikan sederhana karena kurangnya waktu luang orang tua. Serta orang tua kurang memiliki pengetahuan

mengkreasikan berbagai jenis olahan sayur untuk disajikan. Pengolahan buah biasanya disediakan setelah makan besar sebagai pencuci mulut. Orang tua menganggap konsumsi buah seperti itu cukup, sehingga tidak ada kreasi olahan buah yang disajikan. Kurangnya orang tua dalam inovasi mengolah sayur buah, sehingga olahannya tidak bervariasi sehingga bisa membuat anak bosan dalam konsumsi buah sayur. Kebutuhan konsumsi sayur buah pada anak berupa 2 porsi sayur dan 3 porsi buah yang dikonsumsi setiap hari. Namun pada kenyataannya anak dalam konsumsi sayur buah sangat kurang. Sedangkan konsumsi sayur buah sangat penting bagi anak karena berfungsi sebagai zat pengatur yang mengandung zat gizi seperti mineral dan vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh(1).

Menurut survei lapangan, anak yang kekurangan gizi dan atau kelebihan berat badan mereka lebih sering tidak hadir ke sekolah dan memiliki prestasi yang kurang baik secara akademis (Dewey & Begum, 2011) (4). Dikarenakan pertumbuhan anak dan perkembangannya berbeda dengan anak sebayanya. Zat gizi yang terkandung dalam sayur buah bisa digunakan untuk mendukung pertumbuhan pada anak dan mengurangi resiko penyakit dimasa depan. Serat yang terdapat dalam sayur buah sangat diperlukan biasanya anak yang tidak menyukai sayur buah mengalami gangguan pencernaan. Menurut penelitian tim ahli National Institutes of Health, kurang konsumsi terhadap sayur buah menyebabkan susah buang air besar, sembelit hingga radang usus. Tujuan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi buah. Semakin banyak mengkonsumsi sayur buah semakin baik kesehatan pada anak serta sehingga bisa mengurangi

dampak karena kurangnya konsumsi sayur buah(5).

Peran orang tua dalam mengenalkan berbagai rasa baru sejak dini dengan melakukan pengaturan jadwal makan anak pada sayur buah. Semua itu dilakukan agar anak bisa lebih akrab dengan sayur buah, sehingga gizi anak seimbang dan terpenuhi dengan baik (Business Unit Head Nutrition for Infant and Baby, Kalbe Nutritional 2018). Edukasi tentang sayur buah pada anak sangat penting dilakukan dikarenakan masa perkembangan anak merupakan awal dari pembentukan perilaku. Pembentukan perilaku ini sangat pengaruh terhadap kebiasaan anak dalam konsumsi sayur buah. Adapun media yang cocok untuk Taman Kanak-Kanak yang identik dengan bermain yaitu permainan ular tangga edukatif. Permainan ini merupakan permainan yang menarik, sehingga anak tertarik untuk belajar sambil bermain dan ular tangga juga dapat membantu aspek perkembangan kecerdasan anak (6). Perilaku anak dalam mengkonsumsi sayur buah perlu ditingkatkan dengan cara meningkatkan pengetahuan anak tentang sayur buah melalui pendidikan kesehatan. Namun pendidikan kesehatan kurang diminati oleh anak-anak sehingga memilih metode pendidikan sangat diperlukan untuk mendukung terciptanya pendidikan kesehatan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka yang menjadi pertanyaan dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh permainan ular tangga terhadap pengetahuan dan sikap tentang konsumsi sayur dan buah pada

anak Tk Batik Kalangbret Tulungagung.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan ular tangga terhadap pengetahuan dan sikap tentang konsumsi sayur dan buah pada anak TK Batik Kalangbret Tulungagung.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan anak tentang konsumsi sayur dan buah sebelum diberikan perlakuan permainan ular tangga di TK Batik Kalangbret Tulungagung.
- b. Mengetahui tingkat pengetahuan anak tentang konsumsi sayur dan buah sesudah diberikan perlakuan permainan ular tangga di TK Batik Kalangbret Tulungagung.
- c. Mengetahui pengaruh permainan ular tangga terhadap pengetahuan anak tentang konsumsi sayur dan buah di TK Batik Kalangbret Tulungagung.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini mencakup promotif dan preventif promosi kesehatan berkaitan tentang meningkatnya konsumsi sayur buah pada anak. Untuk memelihara dan meningkatkan pendidikan demi meningkatnya konsumsi sayur buah. Pengetahuan yang di berikan mengenai pengertian, faktor

,manfaat , jenis sayur buah, makanan olahan sayur buah dan risiko kurang konsumsi sayur buah pada anak. Intervensi melalui media permainan ular tangga sebagai penunjang pendidikan kesehatan pada anak.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis serta teoritis antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat praktis

- a. Bagi anak, sebagai media dalam melakukan permainan ular tangga dalam pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur sehingga memudahkan dalam meningkatkan perilaku makan buah dan sayur.
- b. Bagi guru TK, sebagai media alternatif dalam memberikan bimbingan pengetahuan dan sikap konsumsi buah dan sayur.
- c. Bagi tenaga promkes, dapat menggunakan media edukasi permainan ular tangga sebagai media alternatif dalam promosi kesehatan di Taman Kanak-Kanak.

2. Secara Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan bagi penelitian yang fokus terhadap pengaruh peningkatan pengetahuan dan sikap tentang konsumsi sayur dan buah.
- b. Menjadi bahan rujukan bagi peneliti yang akan melakukan penelitian peningkatan pengetahuan dan sikap tentang konsumsi sayur dan buah.

F. Keaslian Penelitian

Penelitian ini dilakukan berdasarkan referensi dari penelitian terdahulu dalam peningkatan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada anak. Penelitian-penelitian yang dimaksud sebagai berikut: Penelitian Irene Ayu Indira (2015) yang berjudul Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Pada Anak Prasekolah Di Desa Embatau, Kecamatan Tikala, Kabupaten Toraja Utara. Pada penelitian ini menunjukkan pengukuran pengetahuan dan perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah serta menunjukkan sasaran yang sama yaitu anak prasekolah. Penelitian selanjutnya Sugiwati (2013) yang berjudul Metode Bermain Ular Tangga untuk Meningkatkan Perkembangan Kognitif Kelompok A di TK. Ria Baruk Utara VIII/35 Rungkut-Surabaya. Pada penelitian ini menggunakan Media Ular Tangga sebagai media pembelajaran di Taman Kanak-kanak yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap pembiasaan konsumsi sayur dan buah pada anak.

Peneliti sendiri tertarik mengambil judul yang sama karena berhubungan dengan masalah kesehatan yang ada pada anak. Pada penelitian ini ada perbedaan dengan peneliti terdahulu. Karena peneliti sekarang mengidentifikasi pengetahuan dan sikap pada anak yang menggunakan media permainan ular tangga yang dimodifikasi sesuai kebutuhan peneliti.