

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menurunnya konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan defisiensi zat gizi seperti vitamin, mineral, dan serat. Hal ini dapat mengakibatkan munculnya berbagai penyakit (Sekti & Fayasari, 2019). Selain itu, kurangnya konsumsi buah dan sayur menempati peringkat ke-10 di antara penyebab juga menjadi salah satu penyebab risiko kematian terbesar di seluruh dunia dengan peringkat ke-10 (Mahmudah & Yuliati, 2020). Meskipun Indonesia adalah negara tropis yang kaya akan berbagai jenis buah dan sayuran, tingkat konsumsi buah dan sayur di Indonesia masih rendah. (Khoirunnisa & Kurniasari, 2022). Salah satu kelompok usia yang rentan mengalami permasalahan gizi adalah kelompok usia anak-anak sekolah dasar (SD). Anak-anak SD termasuk dalam salah satu kelompok usia rentan yang memerlukan perhatian khusus dari keluarga. Hal ini disebabkan pada rentang usia ini, anak-anak sedang mengalami pertumbuhan secara pesat (growth spurt). Kurangnya gizi yang didapatkan anak selama masa pertumbuhan dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan (Mahmudah & Yuliati, 2020).

Menurut data yang diungkapkan pada Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, sekitar 96,8% dari populasi warga Indonesia yang berusia antara 10-14 tahun termasuk dalam kategori konsumsi buah dan sayuran dalam jumlah yang kurang. Kelompok usia ini memiliki tingkat konsumsi buah dan sayuran yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Sejumlah 15,3% dari kelompok usia 10-14 tahun tidak mengonsumsi buah dan sayur dalam seminggu. Sementara itu,

67,4% hanya mengonsumsi 1-2 porsi buah dan sayur dalam seminggu, 14,1% mengonsumsi 3-4 porsi dalam seminggu, dan hanya 3,2% yang mengonsumsi lebih dari 5 porsi buah dan sayur dalam seminggu.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SDN 1 Ciptomulyo Kota Malang didapatkan hasil dari wawancara kepada wali kelas 5 bahwa siswa dalam mengonsumsi buah dan sayur setiap hari nya masih tergolong cukup. Akan tetapi nantinya akan diadakan program bekal sehat satu bulan sekali. Kemudian hasil dari wawancara kepada enam siswa kelas 5 didapatkan bahwa hanya 2 anak yang mengonsumsi buah dan sayur setiap harinya dan 4 anak yang masih kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur. Konsumsi makanan di kantin yang sering mereka pesan adalah ayam geprek di antara berbagai pilihan makanan lainnya padahal kantin juga menyediakan nasi sayur pecel. Didapatkan pula data IMT pada kelas 5 yang berjumlah 80 siswa. Status gizi kurang sebesar 28,57%, status gizi normal 47,61% status gizi lebih 8,33% dan status gizi obesitas 17,85%.

Kebiasaan hidup sehat dan pola makan yang baik akan membantu memelihara dan menjaga kesehatan tubuh (Kemenkes, 2019). Salah satu cara untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat adalah dengan memenuhi kebutuhan nutrisi. Dalam pemenuhan memenuhi gizi seimbang, kita harus mengonsumsi buah dan sayur setiap hari yang merupakan sumber nutrisi untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. (Kemenkes, 2022). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan tindakan yang terencana, dilakukan secara kolaboratif oleh semua warga negara dengan kesadaran dan kemauan untuk mengadopsi perilaku sehat, dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup. Salah satu fokus kampanye

GERMAS adalah meningkatkan konsumsi sayur dan buah, terutama yang berasal dari produk lokal. Mengonsumsi cukup sayur dan buah adalah indikator sederhana dari asupan gizi seimbang (Rahmatunisa et al., 2019). Konsumsi buah dan sayur adalah salah satu komponen penting dalam menjaga keseimbangan gizi (Seki & Fayasari, 2019).

Pada masa tumbuh kembang anak sangat diperlukan adanya asupan bergizi dan seimbang. Asupan buah dan sayur sangat dibutuhkan anak-anak pada masa pertumbuhan. Buah dan sayur sangat dibutuhkan tubuh sebagai zat gizi dan sumber berbagai nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh seperti vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang mendukung berbagai fungsi tubuh dan dapat membantu mencegah berbagai penyakit (Mahmudah & Yuliati, 2020). Anak yang tidak suka dan tidak mau makan buah dan sayur yang cukup memiliki dampak negatif pada kesehatan mereka. Dampak dari kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak berakibat tubuh mengalami kekurangan nutrisi yang penting diperlukan yaitu serat, vitamin, mineral dan dampak kedepannya mengalami peningkatan penderita penyakit tidak menular seperti, jantung, diabetes, stroke, dan kanker (Vintari, 2023).

Kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak-anak dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti mereka cenderung menyukai makanan yang lebih manis atau berlemak daripada buah dan sayur yang menjadi kebiasaan yang sulit diubah (Pratanti, 2022). World Health Organization (WHO) juga merekomendasikan hal yang sama, yaitu konsumsi buah dan sayur sebanyak 400gr atau 4 porsi per individu setiap harinya. Porsi ini terdiri dari 250gr sayur (setara dengan dua setengah porsi, setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150gr buah (setara dengan tiga buah pisang

berukuran sedang, satu setengah potong pepaya berukuran sedang, atau tiga buah jeruk berukuran sedang) (Yanto et al., 2020).

Kemudian pengaruh lingkungan di sekitar lebih mendukung konsumsi makanan cepat saji atau makanan yang kurang sehat, hal ini yang dapat mempengaruhi pilihan makanan mereka (Hartian & Harahap, 2023). Faktor lain yang membuat anak-anak kurang mengonsumsi buah dan sayur mungkin tidak memiliki pemahaman yang memadai tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur untuk kesehatan mereka (Destriani & Heroza, 2023). Pengetahuan anak tentang buah dan sayur yang kurang dapat menyebabkan mereka tidak terbiasa mengonsumsinya. Edukasi yang tepat dapat membantu anak membiasakan diri mengonsumsi buah dan sayur, sehingga mereka dapat mengonsumsinya dengan lebih rutin (Safitri et al., 2021). Upaya promosi kesehatan kepada anak sekolah dasar dalam meningkatkan pengetahuan dapat melakukan intervensi melalui edukasi buah dan sayur. Edukasi yang tepat adalah edukasi yang sesuai dengan tingkat kognitif anak. Pada tahap perkembangan kognitif konkret operasional usia 11-12 tahun ke atas, anak sudah mampu berpikir secara abstrak dan logis. Anak sudah mampu menerapkan pembelajaran bermodel terpusat pada peserta didik (Simanjuntak et al., n.d.). Edukasi pengetahuan yang cocok pada tahap ini adalah edukasi yang bersifat konkret dan menarik. Media dapat membantu siswa memahami materi pelajaran lebih mudah dan cepat, serta membangkitkan minat belajar siswa. Video animasi merupakan media pembelajaran yang efektif untuk memberikan pengalaman secara tidak langsung bagi siswa. Video animasi dapat membantu siswa memahami materi pelajaran yang sulit dijelaskan secara konkret (Cornellia, 2023). Video animasi

yang ditampilkan disesuaikan dengan bahasa yang mudah dipahami disertai gambar dan ilustrasi yang berwarna dan menarik dalam mengasah pengetahuan, ketelitian, serta dapat melatih daya ingat anak (Awuni & Isni, 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Edukasi tentang Konsumsi Buah dan Sayur Menggunakan Media Video Animasi terhadap Perubahan Pengetahuan pada Siswa di Sekolah Dasar Kota Malang”. Adanya penelitian ini dapat bermanfaat agar anak-anak dapat mulai menerapkan konsumsi buah dan sayur dapat dimulai sejak dini.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimanakah Pengaruh Edukasi tentang Konsumsi Buah dan Sayur Menggunakan Media Video Animasi terhadap Perubahan Pengetahuan Siswa di SDN Ciptomulyo 1 Kota Malang?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk Meningkatkan Pengaruh Edukasi tentang Konsumsi Buah dan Sayur Menggunakan Media Video Animasi terhadap Perubahan Pengetahuan pada Siswa di SDN Ciptomulyo 1 Kota Malang.

### **2. Tujuan Khusus**

- a) Mengidentifikasi pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi tentang konsumsi buah dan sayur menggunakan media video animasi.
- b) Mengidentifikasi pengetahuan siswa sesudah diberikan edukasi tentang konsumsi buah dan sayur menggunakan media video animasi.

- c) Menganalisa pengaruh perubahan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang konsumsi buah dan sayur menggunakan media video animasi.

#### **D. Ruang Lingkup**

Dalam penelitian “Pengaruh Edukasi tentang Konsumsi Buah dan Sayur Menggunakan Media Video Animasi terhadap Pengetahuan Siswa di SDN Ciptomulyo 1 Kota Malang” salah satunya adalah untuk meningkatkan peran atau fungsi edukator dalam promosi kesehatan. Promosi kesehatan pada penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur. Pengetahuan yang meningkat diharapkan dapat mendorong anak-anak untuk mengonsumsi buah dan sayur secara rutin. Media video animasi dipilih karena dinilai lebih menarik dan informatif bagi anak-anak. Video animasi dapat menampilkan informasi secara visual dan interaktif, sehingga lebih mudah dipahami oleh anak-anak.

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Teoritis**

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam pengembangan penelitian selanjutnya dalam hal pengetahuan tentang edukasi buah dan sayur pada anak sekolah dasar.

### **2. Praktis**

#### **a. Bagi peneliti**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu serta sebagai pengalaman peneliti dalam melakukan inovasi edukasi tentang konsumsi buah dan sayur menggunakan media video animasi pada anak sekolah dasar.

#### **b. Bagi siswa**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu dan meningkatkan pengetahuan serta motivasi siswa dalam penerapan konsumsi buah dan sayur dalam sehari-hari.

#### **c. Bagi tempat penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan maupun acuan bagi sekolah untuk memperhatikan siswa bahwa pentingnya konsumsi buah dan sayur.

#### **d. Bagi institusi**

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam mengembangkan maupun memberikan metode edukasi yang inovatif mengenai perubahan pengetahuan terhadap buah dan sayur.