

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Majunya sebuah bangsa ditentukan dari sumber daya manusia yang terdapat di dalamnya. Pembangunan nasional merupakan salah satu landasan kemajuan suatu bangsa, salah satu ciri bangsa yang maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan kecerdasan dan produktivitas kerja yang tinggi. Ketiga hal ini dapat dipengaruhi oleh status gizi.⁽¹⁾ Pembentukan kualitas sumber daya manusia sejak kecil terutama masa sekolah akan sangat memengaruhi kualitas hidup pada saat mereka mencapai usia produktif.⁽²⁾ Salah satu hal yang dapat dilakukan sebagai upaya dalam meningkatkan kualitas status gizi anak adalah dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang.

Salah satu hal yang harus diperhatikan pada pola konsumsi bergizi seimbang harian anak adalah mengonsumsi buah serta sayuran. Buah dan sayur merupakan sumber makanan yang kaya akan vitamin dan juga mineral yang sangat bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan serta menjaga kesehatan tubuh. Membiasakan anak untuk selalu mengonsumsi buah dan sayur sejak dini merupakan hal yang sangat penting dikarenakan pola diet yang diterapkan pada usia anak-anak akan memengaruhi pola diet ketika dewasa.⁽³⁾

Buah merupakan bagian dari tumbuhan yang melindungi biji, memiliki kandungan zat gizi vitamin dan mineral yang cukup tinggi serta juga terdapat kandungan protein, lemak dan karbohidrat dalam jumlah yang relatif kecil.⁽⁴⁾ Sayur didefinisikan sebagai bagian yang dapat dikonsumsi pada tumbuhan seperti batang, akar, umbi, daun hingga bunga.⁽⁵⁾ Sayur merupakan sumber zat gizi yang penting bagi manusia, diet tinggi sayuran sangat direkomendasikan dikarenakan sayuran

merupakan salah satu pemeran penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Buah dan sayuran merupakan komponen penting dalam diet hal ini dikarenakan buah dan sayuran memiliki nutrisi yang kaya akan vitamin, mineral, serat, dan rendah akan kalori.^(4,6)

Anak usia sekolah yang berada pada rentang usia 6-12 tahun memiliki perkembangan motorik yang sangat cepat, namun tidak seimbang dengan perkembangan intelektualnya. Anak usia sekolah belum bisa memprediksi tingkat bahaya suatu makanan, sehingga menyebabkan anak sering mengalami berbagai macam ancaman penyakit yang disebabkan oleh kurangnya keamanan makanan karena bahan makanan mengandung zat berbahaya dan asupan gizi yang kurang dari kebutuhan.⁽⁷⁾

Anak-anak biasanya kurang menyukai buah dan sayur. Hal ini dapat dikarenakan orang tua kurang terampil dalam penyajian makanan, terutama sayur. Demi kepraktisan, makanan yang tersaji cenderung sama, rasa makanannya yang kurang enak dan jenisnya tidak bervariasi. Selain itu perilaku konsumsi orang tua yang tidak memerhatikan apa yang dimakan dan tidak fokus pada makanan yang dimakan akan menjadi kebiasaan buruk. Perilaku makan tersebut dapat ditiru oleh anak nantinya.⁽⁸⁾

World Health Organization (WHO) merekomendasikan untuk mengonsumsi sayuran dan juga buah-buahan setidaknya 400 gram/hari agar dapat mengoptimalkan konsumsi nutrisi harian dan meningkatkan kesehatan.⁽⁹⁾ Menurut data internasional, konsumsi buah dan sayuran merupakan masalah global yang terjadi pada negara dengan keadaan ekonomi baik hingga negara dengan keadaan ekonomi rendah. Hanya 7% di Afrika dan 11% di Eropa dengan keadaan ekonomi baik yang mencukupi konsumsi sayur 240 g/hari, dan hanya 20% konsumsi sayuran dan buah

per individu dengan pendapatan rendah dan menengah yang memenuhi rekomendasi. Data tersebut menunjukkan bahwa konsumsi sayuran secara global hanya berkisar 190 g/hari untuk sayur dan 81 g/hari untuk buah.⁽¹⁰⁾ Berdasarkan data dari *Food and Agriculture Statistics* (FAOSTAT) pada tahun 1990-2018 pada negara Korea Selatan mengonsumsi sayuran dengan konsumsi 201 kg/kapita, diikuti oleh Denmark 104 kg/kapita, Swedia 83 kg/kapita, dan terakhir Belanda 58 kg/kapita.⁽¹¹⁾

Hasil penelitian Hermina dan Prihatini pada tahun 2016, rerata konsumsi sayur penduduk 70,0 gram/orang/hari dan konsumsi buah 38,8 gram/orang/hari. Total konsumsi sayur dan buah penduduk 108,8 gram/orang/hari.⁽⁴⁾ Hal ini juga dapat dilihat dari data Riskesdas pada tahun 2013 kurangnya konsumsi buah dan sayuran dengan persentase 93,5%, mengalami peningkatan berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 yang menunjukkan 95,5% penduduk Indonesia kurang untuk mengonsumsi buah dan sayur.^(12,13) Pada kategori anak sekolah dasar memiliki persentase lebih tinggi, yaitu sekitar 96%. Hal ini dapat dikarenakan umumnya masyarakat Indonesia terkhusus anak usia sekolah dasar lebih suka memilih makanan dan minuman manis, asin, berlemak/gorengan, bumbu penyedap, minuman berkarbonasi dan lainnya. Persentase kebiasaan mengonsumsi makanan manis sebanyak 87,9%, minuman manis 91,49%. Kategori usia yang paling banyak memiliki perilaku konsumsi ini adalah anak usia sekolah mengingat banyak dijumpai pada jajanan di sekolah.⁽³⁾

Menurut data Riskesdas pada tahun 2018, daerah Sumatera Barat jumlah kurangnya konsumsi buah dan sayuran mengalami kenaikan dimana sebelumnya pada tahun 2013 95% naik menjadi 97% pada tahun 2018. Anak dengan rentang usia 9-14 tahun menurut data Riskesdas Sumatera Barat tidak mengonsumsi sayuran 23,42%. Sumatera Barat memiliki tingkat kurang konsumsi buah dan sayur cukup tinggi dibandingkan dengan tingkat kurangnya konsumsi sayuran pada provinsi lain seperti

Lampung 92% dan Daerah Istimewa Yogyakarta 90%.⁽¹³⁾ Menurut data Riskesdas Sumatera Barat pada tahun 2018, konsumsi buah dan sayuran di Kota Padang termasuk tinggi, karena masyarakat yang tidak sesuai anjuran mengonsumsi buah dan sayuran hanya sekitar 13,79%. Konsumsi buah dan sayuran di Kabupaten Agam tergolong sangat rendah dibandingkan dengan besarnya produksi buah dan sayuran di daerah tersebut yakni hanya sekitar 74,57% berbeda dengan Tanah Datar dimana konsumsi buah dan sayur tergolong baik di angka 80,49%.⁽¹⁴⁾ Angka produksi di Kabupaten Agam merupakan yang tertinggi diikuti oleh Tanah Datar dan juga Solok.⁽¹⁵⁾ Produksi buah dan sayuran berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Sumatera Barat tahun 2019, di Kabupaten Agam seperti sawi 783 ton/ha, wortel 780 ton/ha, terung 961 ton/ha, kangkung 93 ton/ha, bayam 87 ton/ha, semangka 230 ton/ha, dan melon 12 ton/ha.⁽¹⁶⁾

Hasil Survei Pendidikan Nasional (SUPENAS) tahun 2014 membuktikan sebanyak 83% anak usia sekolah memiliki pengetahuan kurang dan tidak tahu tentang manfaat mengonsumsi sayur bagi kesehatan tubuh, sedangkan sebanyak 17% anak usia sekolah yang memiliki pengetahuan baik tentang manfaat mengonsumsi makanan berserat terutama sayuran seperti untuk menjaga kesehatan kulit, mata, meningkatkan daya tahan tubuh dll. Anak perlu mendapat pemahaman sejak dini mengenai pentingnya sayur, karena masa sekolah merupakan waktu yang terbaik untuk menciptakan kegemaran untuk mengonsumsi sayur.⁽¹⁷⁾ Konsumsi buah dan sayuran yang cukup pada anak-anak hingga dewasa dapat memberikan manfaat dalam mencegah hingga dapat mengobati beberapa penyakit atau dapat meningkatkan imunitas tubuh hal ini dikarenakan buah dan sayuran mengandung antioksidan, mineral, dan juga vitamin serta serat dimana itu dapat mencegah terjadinya berbagai

macam masalah penyakit seperti anemia, sembelit, penurunan fungsi mata, penurunan fungsi imun, dan mencegah munculnya radikal.^(4,9,18)

Kekurangan konsumsi sayur pada anak dapat berakibat buruk bagi tumbuh kembang anak. Anak dapat mempunyai peluang besar untuk menderita kurang gizi karena makanan yang dikonsumsi dalam jumlah sedikit tidak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi anak.⁽¹⁷⁾ Konsumsi sayuran yang rendah pada masa kanak-kanak akan dapat meningkatkan terjadinya resiko terkena penyakit diabetes tipe 2, obesitas hingga penyakit pernapasan.⁽⁶⁾ Sayur juga merupakan elemen penting dalam tumbuh kembang pada anak. Karena pada usia ini anak sangat memerlukan banyak sekali nutrisi, baik itu makro maupun mikro agar tumbuh kembang anak dapat terjadi secara maksimal. Sehingga kandungan vitamin dan mineral pada sayuran dapat membantu tumbuh kembang anak. Selain itu konsumsi tinggi buah dan juga sayuran dapat menurunkan resiko terjadinya obesitas dan juga penyakit kronik lainnya.⁽⁵⁾

Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan kurangnya keinginan anak untuk mengonsumsi buah dan sayuran. Menurut Geissler dan Power pada tahun 2010 dalam Lupiana dan Sadiman tahun 2017, sikap individu dalam kesukaan terhadap makanan tertentu dapat menjadi faktor penentu dalam memilih makanan termasuk konsumsi buah dan sayur. Rasa makanan yang tidak enak tetapi penampilannya menarik, individu akan cenderung menyukainya dibandingkan makanan yang kurang enak dan penampilannya tidak menarik.⁽¹⁹⁾ Selain itu, menurut Bordheauduij *et al.* pada tahun 2008 dan Fibrihirzani pada tahun 2012 dalam Mahmudah dan Endri tahun 2021 bahwa pengetahuan gizi anak usia sekolah merupakan faktor yang sangat berhubungan secara signifikan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur.⁽⁸⁾

Pendidikan gizi adalah pemberian informasi mengenai gizi yang dapat meningkatkan pengetahuan anak dan diharapkan dapat merubah pola makan dan

kebiasaan makan anak. Pemberian pendidikan gizi pada anak sekolah harus menggunakan cara dan metode yang tepat agar dapat menarik perhatian anak sehingga anak dapat dengan mudah menyerap informasi yang diberikan.⁽²⁰⁾ Bermain akan memberikan kesempatan bagi anak untuk memahami dunianya, melakukan interaksi dengan anak lain, mengekspresikan emosi dan mengendalikan dirinya, serta kemampuan simbolik akan berkembang sehingga anak aktif dalam membangun pengetahuannya.⁽²¹⁾ Belajar sambil bermain dapat memacu perkembangan aspek kognitif, emosi, sosial hingga fisik anak. Upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan pengetahuan dan juga memperbaiki pemahaman gizi diperlukan media pendidikan yang menarik sehingga dapat memudahkan siswa-siswi menerima pesan yang hendak disampaikan.⁽²²⁾

Salah satu media yang dapat digunakan sebagai media alternatif dalam edukasi kesehatan terutama gizi adalah kartu kuartet. Media kartu kuartet gizi dapat menjadi media edukasi dengan menyampaikan informasi suatu permasalahan dengan melihat gambar dan sesuai dengan pokok bahasan, serta menimbulkan kreativitas siswa dalam membahasakannya.⁽²³⁾ Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahman pada tahun 2019, terdapat pengaruh terhadap kebiasaan sarapan, asupan energi, dan protein serta pengetahuan gizi tentang sarapan setelah diberikan edukasi melalui media kartu kuartet sebanyak dua kali yang dilakukan selama 30 menit.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Syarifudin dkk pada tahun 2023 yang dilakukan pada seluruh siswa kelas IV dan V di SDN Sukaraja sebanyak 76 siswa dalam meningkatkan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat menggunakan media kartu kuartet, menunjukkan bahwasanya telah terjadi perubahan dari hasil pengetahuan cukup berada pada rentang (56-75%) sebelum diberikan

intervensi menggunakan media kartu kuartet berubah menjadi kategori pengetahuan baik dengan rentang (85-90%).⁽²⁴⁾

Penelitian Utami dan Aditya pada tahun 2021, menyatakan bahwa kartu kuartet memiliki potensi yang besar sebagai media pembelajaran alternatif. Hal ini dibuktikan dengan terjadinya peningkatan rata-rata pengetahuan terhadap 8 remaja usia 12-15 tahun, pada tahap *pre-test* bahwa pengetahuan responden tergolong rendah dengan nilai rata-rata 52,5. Setelah dilakukan intervensi media, diperoleh kenaikan nilai rata-rata menjadi 93,75 yang menandakan adanya peningkatan pengetahuan responden.⁽²⁵⁾

Penelitian sejalan yang telah dilakukan oleh Dita dkk pada tahun 2022 kepada seluruh siswa kelas V dengan total 55 siswa di SDN 02 Bejen Karanganyar, Jawa Tengah. Adanya peningkatan pengetahuan tentang buah dan sayur setelah dilakukan intervensi menggunakan media kartu kuartet, dengan median skor pengetahuan *pre-test* adalah 70, kemudian meningkat pada *post-test* menjadi 73.⁽²⁶⁾

SD Negeri 12 Padang Lua merupakan sekolah dasar yang berada di Banuhampu, Kabupaten Agam, Provinsi Sumatera Barat. Dari hasil wawancara singkat yang dilakukan oleh peneliti kepada pihak sekolah pada tanggal 20 Oktober 2023, program yang dilakukan pihak UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) masih berupa dokter kecil. Untuk sosialisasi khusus tentang pedoman gizi seimbang terutama tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayuran masih sangat minim dilakukan. Setelah dilakukan wawancara singkat kepada siswa yang terdapat di SD tersebut, mereka juga menyampaikan bahwa mereka belum pernah mendapatkan penyuluhan dari tenaga kesehatan tentang gizi terutama pentingnya konsumsi buah dan sayur.

Penggunaan kartu kuartet yang berupa gambar (media visual) dipilih sebagai media edukasi dikarenakan untuk saat ini dikenal ada tiga kategori gaya belajar

yang paling utama, yakni visual, auditori, dan kinestetik. Saat ini diperkirakan 65% populasi di dunia memiliki gaya belajar visual, sedang 30% memiliki gaya belajar auditori, dan 5% nya memiliki gaya belajar kinestetik.⁽²⁷⁾ Dengan melihat gambaran uraian diatas, penulis tertarik meneliti tentang **Pengaruh Permainan Kartu Kuartet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Usia 10-12 Tahun di SDN 12 Padang Lua Banuhampu Kabupaten Agam Tahun 2024.**

1.2 Perumusan Masalah

Rendahnya konsumsi buah dan sayuran merupakan permasalahan yang terjadi di seluruh dunia terutama di Indonesia. Mengonsumsi buah dan sayuran sangat penting dalam pemenuhan gizi seimbang bagi tubuh, terutama pada anak yang sedang dalam proses tumbuh dan berkembang menuju dewasa. Data menunjukkan konsumsi buah dan sayur anak pada usia 9-14 tahun di Sumatera Barat hanya 76,58%. Produksi buah dan sayur yang tinggi belum tentu menjadikan konsumsi buah dan sayur masyarakat juga tinggi. Hal ini dapat dilihat pada Kabupaten Agam dimana produksi buah dan sayur tinggi tetapi konsumsi buah dan sayur tergolong rendah. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya konsumsi buah dan sayur salah satunya adalah rendahnya pengetahuan. Karena hal tersebut, maka peneliti merumuskan masalah yaitu bagaimana pengaruh dari edukasi menggunakan media permainan kartu kuartet terhadap perubahan pengetahuan dan sikap anak usia 10-12 tahun mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayuran pada di SD Negeri 12 Padang Lua Banuhampu Kabupaten Agam tahun 2023?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat efektivitas dari penyuluhan dan juga permainan kartu kuartet sebagai media edukasi terhadap tingkat pengetahuan dan sikap tentang konsumsi buah dan sayuran pada anak usia 10-12 tahun di SD Negeri 12 Padang Lua Banuhampu Kabupaten Agam tahun 2023.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian sebagai berikut:

1. Mengetahui rata-rata skor *pretest* pengetahuan dan sikap tentang pentingnya konsumsi buah dan sayuran pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di SD Negeri 12 Padang Lua Banuhampu Kabupaten Agam tahun 2024.
2. Mengetahui rata-rata skor *posttest* pengetahuan dan sikap tentang pentingnya konsumsi buah dan sayuran pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di SD Negeri 12 Padang Lua Banuhampu Kabupaten Agam tahun 2024.
3. Mengetahui rata-rata skor perubahan *pretest* dan *posttest* pengetahuan dan sikap tentang pentingnya konsumsi buah dan sayuran pada kelompok intervensi di SD Negeri 12 Padang Lua Banuhampu Kabupaten Agam tahun 2024.
4. Mengetahui rata-rata skor perubahan *pretest* dan *posttest* pengetahuan dan sikap tentang pentingnya konsumsi buah dan sayuran pada kelompok kontrol di SD Negeri 12 Padang Lua Banuhampu Kabupaten Agam tahun 2024.
5. Mengetahui adanya hubungan perubahan pada pengetahuan dan sikap setelah diberikan edukasi melalui permainan kartu kuartet pada kelompok intervensi di SD Negeri 12 Padang Lua Banuhampu Kabupaten Agam tahun 2024.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Penulis

Mendapatkan pengalaman yang berharga serta dapat menambah pengetahuan dalam pengaplikasian ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan.

1.4.2 Bagi Kelompok Sasaran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memberikan informasi kepada kelompok sasaran untuk dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh melalui edukasi menggunakan media kartu kuartet tentang pentingnya konsumsi buah dan sayuran.

1.4.3 Bagi Fakultas

Sebagai informasi dan masukan mengenai pengaruh edukasi dengan menggunakan media permainan kartu kuartet terhadap pengetahuan dan sikap tentang pentingnya konsumsi sayur.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini meneliti tentang pengaruh penggunaan media edukasi gizi melalui permainan kartu kuartet terhadap tingkat pengetahuan dan sikap siswa usia 10-12 tahun tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayuran SD Negeri 12 Padang Lua Banuhampu Kabupaten Agam Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Jumlah sampel yang digunakan dengan menggunakan *purposive sampling*. Dengan menggunakan analisis Uji *Paired-Samples T Test*, *Independent Samples T Test* dan Uji *Gain*. Hasil uji diperoleh dengan melihat *p-value* dari masing-masing uji.

