

BAB I: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak sekolah dasar adalah anak yang berusia 6-12 tahun (*middle childhood*)⁽¹⁾. Anak usia sekolah dasar umumnya mempunyai sifat yang berubah-ubah terhadap makanan dan sering memilih makanan yang salah⁽¹⁾. Anak sekolah dasar memiliki sifat ingin mencoba makanan yang baru dikenalnya, sehingga dapat berpengaruh terhadap kesehatan⁽¹⁾.

Pada umumnya, kelompok usia ini mengalami proses tumbuh dan kembang yang relatif pesat sehingga memerlukan zat gizi dalam jumlah relatif besar dan seimbang^(2,3). Golongan usia ini biasanya lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah baik di sekolah maupun tempat bermain yang menghabiskan banyak energi sehingga dapat menimbulkan permasalahan gizi⁽⁴⁾. Dengan demikian, jika asupan yang diperoleh tidak sesuai dengan kebutuhan, anak akan berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan dan menciptakan sumber daya manusia yang kurang berkualitas sehingga berdampak buruk terhadap upaya mewujudkan cita-cita bangsa Indonesia⁽⁵⁾.

Permasalahan gizi yang terjadi pada usia anak sekolah dasar dapat dicegah dengan penerapan pola makan yang sehat dan seimbang. Perilaku makan sehat dapat diterapkan dengan “isi piringku” yang sudah dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan RI sebagai pedoman makan sehari-hari untuk memenuhi gizi seimbang⁽⁵⁾. Salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang yaitu dengan konsumsi buah dan sayur⁽⁶⁾. Buah dan sayur merupakan sumber zat gizi mikro yang sangat dibutuhkan untuk kesehatan tubuh manusia seperti vitamin, mineral, dan serat⁽⁷⁾. Vitamin dan mineral yang terkandung

didalam buah dan sayur merupakan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan yang berfungsi untuk mencegah kerusakan sel⁽⁸⁾. Sedangkan, serat berfungsi dalam proses pencernaan dan mencegah dan menghambat perkembangan sel kanker usus besar⁽⁸⁾. Selain itu, konsumsi buah dan sayur juga berperan untuk menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula, kolesterol darah, dan dapat mengurangi risiko sulit buang air besar⁽⁹⁾.

Berdasarkan anjuran WHO, anak usia sekolah dikategorikan cukup konsumsi sayur dan buah apabila mengonsumsi sayur dan/atau buah minimal 4 porsi atau 300-400 gram per hari selama 7 hari dalam seminggu⁽¹⁰⁾. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, Kelompok umur yang memiliki prevalensi tertinggi kurang konsumsi sayur dan buah yaitu kelompok umur 5-9 tahun dan umur 10-14 tahun masing-masing sebesar 97,7%, serta tidak konsumsi sayur dan buah kelompok umur 5-9 tahun sebanyak 18,5% dan kelompok 10-14 sebanyak 16,9%.

Di Provinsi Sumatera Barat terdapat 98,6% yang tergolong kurang dalam konsumsi sayur dan buah dan sebanyak 18,4% yang tidak konsumsi sayur dan buah berdasarkan proporsi konsumsi buah dan sayur segar per hari dalam seminggu⁽¹⁰⁾. Berdasarkan Riskesdas Sumatera Barat 2018, di Kabupaten Pasaman sebanyak 65,92% masih kurang dalam konsumsi sayur dan buah dan 12,08% tidak konsumsi sayur dan buah. Tingginya presentase kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat menimbulkan berbagai dampak antara lain dapat menurunkan imunitas atau kekebalan tubuh seperti mudah terkena *influenzae*, mudah mengalami stres atau depresi, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan seperti sembelit, gusi berdarah, sariawan, gangguan pada mata, kulit menjadi keriput, arthritis, jerawat, kelebihan kolesterol darah dan kanker^(5,7).

Saat ini Indonesia belum mempunyai data dasar tentang gambaran besar masalah kekurangan zat gizi mikro anak usia sekolah. Namun, Sebuah penelitian di Kota Semarang menemukan bahwa pada anak usia sekolah, kurang asupan seng adalah 97,5%⁽¹¹⁾. Selain itu, sebuah penelitian di Kota Cimahi menemukan bahwa sebanyak 20,5% anak kekurangan vitamin B6, 18,2% kekurangan vitamin B12, dan 34,1% kekurangan vitamin C⁽¹²⁾. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa kekurangan asupan zat gizi mikro umumnya ditemukan pada siswa yang memiliki badan kurus⁽¹³⁾. Kekurangan zat gizi mikro akan menyebabkan anak rentan terhadap infeksi karena imunitas tubuh yang menurun, sehingga akan mengalami sakit yang berulang dan kehilangan nafsu makan yang kemudian akan terdampak gizi kurang. Dengan demikian, dapat diasumsikan bahwa kekurangan gizi pada anak usia sekolah berhubungan dengan rendahnya kadar serum beberapa vitamin dan mineral.

Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 mencatat bahwa masih tingginya permasalahan gizi di Sumatera Barat, kejadian *underweight* tertinggi berada di Kabupaten Pasaman yaitu sebanyak 24,8%. Lalu diikuti dengan persentase *wasting* sebanyak 9,3% dengan kategori berada diatas batas minimal kejadian⁽¹⁴⁾. Selain itu, prevalensi kejadian *stunting* sebanyak 28,9% dan *overweight* sebanyak 1,2%⁽¹⁴⁾. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Pasaman 2024, Tigo Nagari menyumbang sebanyak 14,9% terjadinya permasalahan gizi. Dari hasil skrining yang dilakukan pada wilayah kerja Puskesmas Ladang Panjang, Prevalensi tertinggi siswa kurus berada di SDN 12 Padang Kubu yaitu sebanyak 50%. Angka ini menunjukkan tantangan besar dalam mencapai pola makan bergizi seimbang di Indonesia.⁽¹⁵⁾

Penyebab rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya yaitu kurangnya pengetahuan⁽¹⁶⁾. Pengetahuan makanan bagi anak

akan menanamkan kebiasaan dalam memilih makan sehari-hari⁽¹⁷⁾. Ketidaktahuan tentang makanan yang baik dapat mengakibatkan salah dalam memilih makanan. Dengan demikian, pengetahuan gizi dan sikap ini sangat berpengaruh terhadap tingkat konsumsi sayur dan buah⁽¹⁸⁾. Peningkatan pengetahuan dan kesadaran akan sikap dan tindakan dilakukan dengan program kesehatan masyarakat salah satunya dengan memberikan pendidikan kesehatan⁽¹⁹⁾. Meningkatkan sikap positif dalam konsumsi sayur dan buah agar didapatkannya gizi yang seimbang perlu dilakukannya pendidikan gizi dengan tujuan meningkatkan pengetahuan gizi anak sekolah⁽¹⁹⁾.

Anak sekolah dasar mempunyai pola pikir yang sederhana sehingga perlu dilakukan pendidikan terkait gizi⁽²⁰⁾. Penerapan pendidikan gizi diperlukan sebuah media⁽²¹⁾. Media penyuluhan kesehatan merupakan salah satu komponen pendukung dari proses pembelajaran. Media penyuluhan sebagai kekuatan dalam menarik perhatian⁽²²⁾. Media penyuluhan dibagi menjadi 5 kelompok yaitu media teknologi informasi, media cetak, media visual, media audio-visual, dan multimedia⁽²³⁾.

Salah satu karakteristik anak sekolah dasar yaitu suka bermain⁽²⁴⁾. Media yang kreatif, edukatif, dan inovatif akan memberikan keyakinan, sehingga perubahan kognitif afeksi dan psikomotor dapat dipercepat.⁽²⁵⁾ Salah satu media yang dapat dijadikan sebagai media edukasi yaitu *puzzle*. Media *puzzle* memiliki keunggulan membuat pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan efektif dengan memanfaatkan kegiatan permainan sehingga dapat meningkatkan minat siswa terhadap kegiatan pembelajaran⁽²⁶⁾. *Puzzle* dapat memacu kemampuan berpikir kritis, kecepatan dalam berpikir, serta melatih kesabaran dan menumbuhkan ketelitian siswa⁽²⁷⁾. Media *puzzle* merupakan suatu media pembelajaran berupa potongan-potongan gambar yang disusun hingga terbentuk menjadi satu gambar utuh⁽²¹⁾.

Edukasi gizi memberikan pengaruh terhadap pengetahuan dan sikap terhadap pemilihan makanan atau jajanan⁽²⁸⁾. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada anak kelas 5 SDI Al-Azhar 14 Semarang bahwa edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan tentang sayur dan buah⁽⁴⁾. Beberapa penelitian menyebutkan, puzzle dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap tentang konsumsi sayur dan buah dibandingkan media lain seperti poster dan video^(18,20,29). Sehingga, dapat diasumsikan bahwa media *puzzle* lebih efektif digunakan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terhadap konsumsi sayur dan buah dibandingkan media lainnya.

Hasil wawancara singkat dengan guru SDN 12 Padang Kubu mengenai edukasi gizi konsumsi sayur dan buah belum didapatkan siswa. Selain itu hasil wawancara yang dilakukan pada siswa mengungkapkan belum pernah mendapatkan edukasi terhadap pentingnya konsumsi sayur dan buah. Data tersebut memperkuat alasan peneliti untuk melihat pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah di SDN 12 Padang Kubu Kabupaten Pasaman. Berdasarkan pada pertimbangan keasamaan karakteristik siswa, seperti jenjang kelas, latar belakang sosial ekonomi, dan lingkungan geografis yang serupa. SDN 09 Pasar Ladang Panjang sebagai lokasi kelompok kontrol. Pengambilan sampel dari dua sekolah berbeda dilakukan untuk menghindari interaksi langsung antar kelompok yang dapat menyebabkan kontaminasi informasi, serta menjaga independensi perlakuan.

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah didapatkan, maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana pengaruh edukasi gizi menggunakan media *puzzle* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap terkait konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar di Kabupaten Pasaman.

1.2 Rumusan Masalah

Konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, proporsi konsumsi buah atau sayur per hari dalam seminggu kelompok umur yang memiliki prevalensi tertinggi kurang konsumsi sayur dan buah yaitu kelompok umur 5-9 tahun dan umur 10-14 tahun masing-masing sebesar 97,7%. Kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat menyebabkan defisiensi zat gizi mikro dan serangan penyakit tidak menular, yang salah satunya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan. Dalam upaya meningkatkan konsumsi makanan sayur dan buah pada anak sekolah dasar, dapat dilakukan dengan pendekatan pendidikan. Oleh karena itu perlu dilakukan edukasi kepada siswa sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media *puzzle* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar di Kabupaten Pasaman.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Mengetahui skor pengetahuan dan sikap terhadap konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar di Kabupaten Pasaman pada kelompok intervensi.

2. Mengetahui skor pengetahuan dan sikap terhadap konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar di Kabupaten Pasaman pada kelompok kontrol.
3. Mengetahui perbedaan skor pengetahuan dan sikap terhadap konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar di Kabupaten Pasaman sebelum dan sesudah edukasi menggunakan media *puzzle* pada kelompok intervensi.
4. Mengetahui perbedaan skor pengetahuan dan sikap terhadap konsumsi sayur dan buah pada sekolah dasar di Kabupaten Pasaman sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok kontrol.
5. Mengetahui perbedaan pengetahuan dan sikap pada anak sekolah dasar di Kabupaten Pasaman sebelum dan sesudah edukasi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol
6. Mengetahui efektivitas edukasi gizi menggunakan media *puzzle* terhadap pengetahuan dan sikap terhadap konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar di Kabupaten Pasaman.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran sebagai masukan pengetahuan bagi masyarakat dan rujukan literature ilmiah yang dapat digunakan oleh peneliti lain yang meneliti terkait pengaruh edukasi gizi menggunakan media *puzzle* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap terkait konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar di Kabupaten Pasaman.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah dan memperluas ilmu pengetahuan mengenai pengaruh edukasi gizi menggunakan media *puzzle* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap terkait konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar di Kabupaten Pasaman.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi atau masukan bagi pihak sekolah mengenai pengaruh edukasi gizi menggunakan media *puzzle* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap terkait konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar.

3. Bagi Fakultas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi pada penelitian selanjutnya dan menjadi bahan bacaan di Universitas Andalas mengenai pengaruh edukasi gizi menggunakan media *puzzle* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap terkait konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media *puzzle* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap terkait konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 12 Padang Kubu (kelompok intervensi) dan SDN 09 Pasar Ladang Panjang (kelompok kontrol) Kabupaten Pasaman dari tanggal 4 - 17 Juni 2025. Variabel pada penelitian ini yaitu pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasy experimental* dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Data yang digunakan dalam penelitian

ini menggunakan dua jenis data yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test*, sedangkan data sekunder diperoleh dari buku, jurnal terdahulu, dan instansi terkait.

