

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mendidik anak usia sekolah agar mengonsumsi makanan dengan menu yang seimbang adalah hal yang sangat penting. WHO (*World Health Organization*) mengatakan bahwa anak usia sekolah adalah anak yang berusia antara 7-15 tahun, sedangkan di Indonesia lazimnya anak usia sekolah adalah anak yang berada pada rentang usia 7 hingga 12 tahun. Pada tahap usia ini, anak mengalami perkembangan yang pesat dalam aspek sosial, emosional, dan intelektual. Usia anak sekolah memerlukan asupan gizi yang tepat, terutama buah-buahan dan sayuran, guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang sesuai dengan usianya. Buah-buahan dan sayuran adalah dua contoh sumber gizi yang sering kali kurang diperhatikan anak usia sekolah. Mereka Sebagian besar lebih memilih makanan yang enak serta menarik, tetapi kualitas gizinya kurang baik. Oleh karena itu, pentingnya konsumsi sayuran sebagai bagian utama dari menu harian tidak dapat diabaikan, dikarenakan ini merupakan faktor penting dalam mencapai pola makan yang seimbang (Puastiningsih et al., 2020).

Seorang anak perlu berhati-hati dalam mengonsumsi makanan. Jika sejak usia dini anak tidak mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, hal ini dapat menyebabkan penurunan kesehatan dan menghambat proses tumbuh kembangnya. Sebaliknya, jika anak mendapatkan makanan yang sehat dan bergizi sejak usia dini, maka akan memberikan dampak positif bagi kesehatannya hingga dewasa (Nelista et al., 2023).

Menurut rekomendasi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), disarankan agar mengonsumsi sekitar 400 gram buah dan sayur per orang per hari guna mendukung kesehatan. Rinciannya 250 gram sayuran (Seukuran dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur yang sudah matang) kemudian 150 gram buah-buahan (sebanding dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang, 1 potong pepaya ukuran sedang, atau 3 buah jeruk). Di Indonesia, terkhusus buat balita dan anak

usia sekolah, direkomendasikan agar memakan buah serta sayuran sejumlah 300-400 gram per hari, sementara bagi remaja dan orang dewasa, anjuran konsumsinya adalah 400-600 gram per hari. Sekitar dua pertiganya dari jumlah konsumsi tersebut sebaiknya berasal dari sayuran (*World Health Organization, 2018*).

Hasil survei WHO menyampaikan bahwasanya kawasan Asia Tenggara, khususnya Indonesia, Sri Lanka, dan Thailand merupakan wilayah dengan konsumsi buah dan sayur terendah, dengan konsumsi buah dan sayur harian hanya 198 gram untuk anak laki-laki dan 183 gram untuk anak perempuan pada usia 5-14 tahun (Hidayati et al., 2017)

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa konsumsi buah-buahan dan sayuran di kalangan masyarakat Indonesia masih termasuk rendah, terdapat 67,5% responden masyarakat Indonesia berusia  $\geq 5$  tahun mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak satu hingga dua porsi per hari dalam seminggu. Padahal, anjuran Pedoman Gizi Seimbang (PGS) dan Kemenkes, konsumsi sayur sebanyak empat sampai lima porsi dalam satu kali makan/per hari dalam seminggu. Sementara itu, konsumsi buah disarankan dua sampai tiga porsi dalam satu hari (Kemenkes, 2023). Faktor penyebab yang mempengaruhi anak tidak suka mengonsumsi buah dan sayur diantaranya dari pengetahuan anak, support keluarga atau lingkungan, ketersediaan pangan, sosial ekonomi dan atau preferensi anak akan sayur dan buah itu sendiri (Nelista et al., 2024).

Fenomena rendahnya konsumsi buah dan sayur di Kota Yogyakarta menunjukkan masalah serius terkait pola makan masyarakat. Berdasarkan hasil riset Badan Pusat Statistik Kota Yogyakarta tercatat sebagai tingkat konsumsi buah terendah dengan rata-rata 3,52% dan konsumsi sayur yang lebih memprihatinkan sekitar 3,04%. Ini menjadi lebih menarik jika kita melihat tingkat konsumsi buah dan sayur di wilayah tetangga, Kabupaten Sleman dan Gunung Kidul memiliki 5,11% rata-rata konsumsi buah, Kabupaten Sleman memiliki 4,16% dan Gunung Kidul memiliki 4,19% rata-rata konsumsi sayur, yang berarti masyarakat di daerah sekitar masih memiliki pola makan yang

baik. Kabupaten Bantul dan Kulon Progo juga memiliki tingkat konsumsi buah lebih tinggi daripada Kota Yogyakarta, rata-rata konsumsi buah masing-masing wilayah yaitu 4,50% dan 4,33% dan rata-rata konsumsi sayur 4,06% dan 4,04% (Badan Pusat Statistik Yogyakarta, 2024).

Fenomena rendahnya angka konsumsi ini menandakan bahwa pentingnya intervensi terkait pendidikan gizi terkait pentingnya konsumsi buah dan sayur. Tanpa adanya upaya untuk memperbaiki kesadaran masyarakat, masalah ini akan terus berlanjut dan menurunkan kualitas kesehatan masyarakat di kota ini (Badan Pusat Statistik Yogyakarta, 2024). Adapun dampak yang timbul apabila anak usia sekolah kurang mengonsumsi buah dan sayur, yaitu mengalami gangguan penglihatan pada mata, meningkatkan risiko sembelit (konstipasi), meningkatkan risiko kegemukan, sering kelahan, mudah memar, sering mengalami sariawan dan gusi berdarah (Muna & Mardiana, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Ningsih, 2020), anak yang terbiasa mengonsumsi makanan siap saji cenderung menjadi pemilih dalam hal makanan, hanya mau makan jenis makanan tertentu, yang pada akhirnya menyebabkan pola makan yang tidak seimbang. Masalah ini semakin buruk jika orang tua tidak terlalu tegas dan cenderung menyiapkan makanan sesuai selera anak. Banyak orang tua yang khawatir meskipun mereka menyediakan makanan yang seimbang, anak-anak mereka tetap tidak mau makan. Hal ini membuat banyak orang tua lebih memilih untuk memberikan makanan sesuai dengan kesukaan anak, seperti olahan sosis, nugget, dan gorengan, sekaligus menghindari memberikan buah-buahan dan sayuran.

Penelitian yang dilakukan oleh Ernawati pada siswa kelas 4 SD Advent Bandar Lampung berjumlah 25 siswa dengan cara diberikan *Pretest* terlebih dahulu diminggu pertama, apabila pengisian *Pretest* telah selesai maka responden langsung diberikan intervensi dengan cara menyangkan video animasi. Selanjutnya akan dilakukan *Posttest* pada minggu ketiga, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan melalui video animasi dengan nilai sig 0,00 ( $p < 0.05$ ), setelah diberikan perlakuan hasil

menunjukkan bahwa rata-rata tingkat pengetahuan subjek terkait pentingnya mengonsumsi buah dan sayur mengalami peningkatan (Siagian, 2024).

Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Piana et al., 2022) di SD Negeri 11 Kota Bengkulu dengan cara melakukan *Pretest* pada minggu pertama dilanjutkan dengan pemberian intervensi penanyangan video animasi pada minggu kedua, kemudian *Posttest* dilakukan pada minggu ketiga setelah diberikan intervensi. Hasil penelitian menyatakan bahwa hasil analisis terdapat pengaruh video animasi, adapun nilai rata-rata pengetahuan sebelum diberikan video animasi yaitu 5,28 dan nilai meningkat sesudah diberikan video animasi yaitu 9,22.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Novelia et al., 2022) menunjukkan bahwasanya siswa/i kelas V dan VI yang berjumlah 40 di SD Negeri 20 Kota Parepare banyak yang tidak mengetahui manfaat buah dan sayur serta kandungan vitamin yang ada di dalamnya. Sebanyak (85,0%) siswa yang tidak mengetahui kandungan vitamin dalam buah pisang, banyak juga siswa yang tidak mengetahui pentingnya mengonsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah untuk perkembangan tubuh dan otak yaitu sebanyak (77,5%).

Salah satu metode yang optimal untuk meningkatkan pengetahuan adalah melalui pendidikan kesehatan, di mana perubahan pengetahuan dimulai dengan penyampaian informasi yang tepat. Agar penyuluhan lebih efektif, media yang digunakan harus disesuaikan dengan responden yang dituju, karena media berperan penting dalam menyampaikan pesan dan mempermudah demonstrasi yang dilakukan oleh penyuluh (Notoatmodjo, 2015).

Penyuluhan/pendidikan kesehatan ini akan disampaikan lewat media video animasi, karena dengan video animasi siswa-siwi bisa lebih mudah memahami serta mengetahui hal apa saja yang dapat terjadi jika malas atau kurang mengonsumsi buah dan sayur, selain itu siswa juga dapat menonton agar siswa tidak merasa jenuh dalam menerima materi. Keistimewaan dari teknik ini siswa dapat menonton video animasi berupa video kartun sambil belajar tentang pentingnya mengonsumsi buah-buahan dan sayuran. Sehingga, dengan diberikannya penkes lewat media video animasi diharapkan anak di Sekolah

Dasar dapat lebih bisa menambah pengetahuan, wawasan, dan mendorong anak-anak untuk mengonsumsi buah dan sayuran. Selain itu, penyuluhan/pendidikan kesehatan menggunakan video animasi juga bisa dijadikan sebagai sarana pembelajaran di Sekolah (Dewiyanti et al., 2021).

Peneliti melaksanakan studi pendahuluan di SDN Serangan Kota Yogyakarta pada 26 September 2024 di dapatkan hasil bahwa dari 8 siswa yang diwawancarai, terdapat 3 siswa kelas 3 yang tidak menyukai buah saja dan 2 siswa kelas 4 yang tidak menyukai buah maupun sayur sementara 3 siswa kelas 5 menyukainya, 5 siswa mengatakan bahwa alasan utama tidak menyukai makan buah maupun sayur karena memiliki rasa yang tidak enak dan pahit. Selain itu, 8 siswa mengatakan kurang memahami tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur. Hasil wawancara dengan guru dan kepala sekolah menunjukkan terdapat beberapa siswa/i yang menggunakan kacamata, namun tidak ada yang mengalami obesitas. Meski guru mewajibkan membawa bekal seminggu sekali, namun pada saat pengecekan mayoritas siswa membawa makanan instan, yang didalamnya tidak terdapat buah maupun sayur. Hingga kini, belum ada sosialisasi atau pendidikan kesehatan dari instansi kesehatan maupun puskesmas setempat terkait pentingnya mengonsumsi buah dan sayur.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian guna mengkaji dan mengetahui bagaimana pengaruh edukasi melalui media video animasi terhadap tingkat pengetahuan anak tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur di SDN Serangan Kota Yogyakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Sehubungan dengan latar belakang yang sudah dipaparkan, dengan demikian rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh video animasi terhadap tingkat pengetahuan anak tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur di SDN Serangan Kota Yogyakarta?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Diketahui pengaruh video animasi terhadap tingkat pengetahuan anak tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur di SDN Serangan Kota Yogyakarta.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketahui tingkat pengetahuan anak tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur sebelum diberikan video animasi di SDN Serangan Kota Yogyakarta.
- b. Diketahui tingkat pengetahuan anak tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur setelah diberikan video animasi di SDN Serangan Kota Yogyakarta.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Melalui penggunaan media video animasi ini, diharapkan dapat mengembangkan wawasan anak terkait pentingnya memakan buah dan sayur, memperkuat retensi pengetahuan, serta memfasilitasi perubahan perilaku yang lebih sehat dengan cara yang menarik, efektif, dan interaktif, yang dapat berkontribusi pada pola makan sehat dan pola hidup yang lebih sehat di masa depan.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Universitas**

Menambah kepustakaan maupun bahan referensi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan sarana pembelajaran khususnya mengenai keperawatan anak.

##### **b. Bagi Sekolah**

Melalui penelitian ini, diharapkan bisa menjadi sumber informasi mengenai pentingnya edukasi buah dan sayur pada anak. Disamping itu, hasil dari penelitian ini diharapkan bisa digunakan dan menjadi referensi

media pembelajaran dalam bentuk video animasi mengenai pentingnya mengonsumsi buah dan sayur.

c. Bagi Siswa dan Siswi

Melalui penelitian ini, diharapkan menjadi informasi yang bermanfaat dan menambah wawasan maupun pengetahuan anak perihal pentingnya mengonsumsi buah dan sayur bagi siswa serta menerapkannya di kehidupan sehari-hari.

d. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Diharapkan penelitian ini berguna dan menjadi tambahan referensi dalam pemilihan metode edukasi gizi mengenai buah dan sayur bagi anak usia sekolah.

e. Peneliti Selanjutnya

Dengan memanfaatkan hasil penelitian ini, diharapkan peneliti selanjutnya dapat terus mengembangkan metode pembelajaran yang inovatif dan efektif dalam bidang Pendidikan Kesehatan terkait pentingnya mengonsumsi buah dan sayur, khususnya bagi anak-anak di tingkat sekolah dasar.

f. Bagi Puskesmas

Diharapkan puskesmas bersangkutan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk mengembangkan program edukasi gizi yang lebih efektif dan menarik, yang dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan masyarakat khususnya anak usia sekolah dan diharapkan puskesmas bisa melakukan kerja sama dengan pihak sekolah untuk melakukan edukasi terkait pentingnya mengonsumsi buah dan sayur.