

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Saat ini obesitas jadi salah satu permasalahan yang mendunia menjangkiti anak ataupun dewasa. Penelitian di *New York* menyatakan bahwa dari 3069 sampel diperoleh prevalensi anak yang obesitas sebesar 24 persen dan *overweight* sebesar 43 persen (Aprilia, 2015). Di Indonesia, angka *overweight* di anak 5-12 tahun sebanyak 10,8 persen dan obesitas 8,8 persen (Kemenkes RI, 2013). Di DKI Jakarta, pevalensi obesitas di usia 5-12 tahun bertambah sejak tahun 2013, sebelumnya sebesar 12,8 persen meningkat menjadi 14,01 persen (Kemenkes RI, 2018).

Obesitas memiliki risiko jangka pendek dan jangka panjang. Risiko jangka pendek seperti cenderung malas bergerak sehingga cepat lelah karena anak yang bugar akan lebih ceria dan aktif sehingga semangat belajar anak pun akan baik pula (Fuadi dan Meidian, 2017). Selain itu, anak yang obesitas juga cenderung lebih mudah berkeringat karena pengeluaran panas tubuh tidak efisien, dan penumpukan cairan sehingga menimbulkan pembengkakan di sekitar tungkai dan pergelangan kaki (Sajawandi, 2015).

Sedangkan risiko obesitas jangka panjang dapat menyebabkan penyakit saat dewasa yang membahayakan kesehatan contohnya diabetes melitus tipe 2 dan hipertensi (Fridalni, 2019). Masalah psikis dapat terjadi berkaitan dengan obesitas, seperti cenderung akan mengalami *bullying* oleh teman atau lingkungan (Pawestri dan Darmayanti, 2017). Hal ini berdampak pada rusaknya kepercayaan diri anak, muncul rasa rendah diri, depresi, dan masalah psikis lainnya (Sucirahayu, 2014). Pencegahan obesitas pada anak usia sekolah salah satunya yaitu dengan perbanyak konsumsi buah dan sayur (Yuliah *et al.*, 2018). Seperti hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa dampak dari kurang makan buah sayur dapat menyebabkan obesitas dan gangguan saluran pencernaan terutama pada anak (Anggraeni, 2016).

Konsumsi buah sayur pada anak usia sekolah cenderung kurang dari porsi yang disarankan dalam Permenkes No.41 Tahun 2014, yaitu buah 2-3 porsi per hari dan sayur 3-4 porsi per hari atau setara 400 gram per hari menurut WHO (Nenobanu *et al.*, 2018). Berdasarkan hasil laporan Riskesdas 2018, sejumlah 95,5% penduduk Indonesia sangat rendah konsumsi sayur/buah. Di Provinsi DKI Jakarta proporsi penduduk lima tahun atau lebih yang kurang mengonsumsi buah sayur mencapai 95,1%. Pada kelompok umur 10-14 tahun di DKI Jakarta diketahui 97,4% penduduk masih kurang konsumsi buah dan sayur (Kemenkes RI, 2018).

Pola konsumsi anak yang salah adalah salah satu faktor penyebab obesitas. Pola konsumsi salah satunya dapat dipengaruhi oleh pengetahuan. Penelitian oleh Mohammad dan Madanijah (2015) menyatakan bahwa pengetahuan gizi sejalan dengan perilaku pemilihan makanan sehat, yang berarti jika pengetahuan semakin baik maka pemilihan sikap dalam konsumsi buah sayur juga semakin baik juga, begitupun sebaliknya. Penelitian lain yang pernah dilakukan oleh Silalahi (2018) menyebutkan kurangnya pengetahuan terkait buah dan sayur berdampak pula pada konsumsi buah dan sayur yang kurang pada anak usia sekolah (Sari, 2022).

Pemberian edukasi menjadi contoh cara yang dapat dilakukan untuk memberi informasi terkait buah dan sayur. Hal tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan terkait buah dan sayur pada anak usia sekolah dasar (Safitri *et al.*, 2021). Pemberian edukasi yang dilakukan dapat menimbulkan perubahan positif pada pengetahuan (Palupi *et al.*, 2018). Media yang tepat perlu dipilih dengan baik karena dapat mempengaruhi pengetahuan dalam pemberian edukasi gizi (Azhari dan Fayasari, 2020).

Contoh media yang dapat digunakan adalah permainan kartu dan video animasi. Permainan kartu berisi gambar buah dan sayur dengan warna yang menarik sehingga siswa akan tertarik dan tidak mudah bosan, selain itu dapat membantu indra penglihatan terstimulasi. Penelitian yang dilakukan oleh Priawantiputri *et al* (2019) menyatakan edukasi dibantu media kartu lebih efektif dalam menambah pengetahuan dibandingkan dengan ceramah saja. Video animasi dapat menjadi strategi untuk edukasi buah dan sayur karena sebagian besar

informasi termasuk pengetahuan disalurkan melalui mata sehingga dapat memberikan efek yang berarti terhadap perubahan pengetahuan buah dan sayur (Andeka *et al.*, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Rahmayanti dan Istianah (2018) menyatakan bahwa edukasi dengan media video animasi berdampak baik dalam meningkatkan hasil belajar siswa dilihat dari siswa yang mampu menjawab pertanyaan guru dan mampu menjelaskan kembali dengan baik isi dari video animasi yang ditampilkan.

Hasil studi pendahuluan terhadap 11 siswa diperoleh sebesar 81,8% siswa tidak mengonsumsi buah setiap hari dan sebesar 63,6% siswa tidak makan sayur setiap hari. Persentase siswa yang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 1-2 porsi dalam seminggu adalah sebesar 90,9% dan sebanyak 3-4 porsi dalam seminggu adalah 9,1%. SDN Balekambang 01 Pagi dipilih sebagai tempat penelitian karena kelompok usia ini (10-14 tahun) merupakan persentase konsumsi buah dan sayur dengan jumlah 5 porsi atau lebih/hari dalam seminggu yang paling rendah se-DKI Jakarta. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media permainan kartu bergambar dan video animasi terhadap pengetahuan buah dan sayur pada anak usia sekolah dasar, khususnya di SDN Balekambang 01 Pagi.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Anak usia 5-12 tahun merupakan usia untuk membentuk sumber daya manusia yang menentukan masa depan sebuah bangsa sehingga dibutuhkan asupan gizi yang baik (Kartini *et al.*, 2019). Salah satu sumber zat gizi yang baik adalah buah dan sayur, namun angka konsumsi buah sayur utamanya anak sekolah dikatakan rendah. Seperti yang tercantum dalam laporan Kemenkes RI (2018) yang menyatakan bahwa sebanyak 95,5% penduduk Indonesia kurang konsumsi sayur/buah. Di Provinsi DKI Jakarta sendiri proporsi penduduk lima tahun atau lebih yang kurang mengonsumsi buah dan sayur mencapai 95,1%. Pada kelompok umur 10-14 tahun di DKI Jakarta diketahui sebesar 97,4% masih kurang konsumsi buah dan sayur (Kemenkes RI, 2018).

Perubahan pengetahuan terkait buah dan sayur dapat dicapai salah satunya dengan memberikan edukasi. Hal ini sama dengan penelitian sebelumnya yaitu pemberian edukasi dapat menimbulkan perubahan positif pada pengetahuan (Palupi *et al.*, 2018). Pemberian edukasi memerlukan media yang tepat dengan harapan dapat mengubah perilaku kesehatan ke arah yang positif (Pohan, 2020). Pemberian edukasi gizi dengan media permainan kartu dan video animasi dapat merupakan media yang dipilih karena belum terdapat penelitian yang menggunakan kedua media ini secara bersamaan untuk masalah konsumsi buah dan sayur, selain itu kedua media ini akan mudah diterima karena menarik perhatian siswa.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan diperoleh bahwa sebesar 81,8% dari 11 siswa tidak mengonsumsi buah setiap hari dan sebesar 63,6% siswa tidak mengonsumsi sayur setiap hari. Persentase siswa yang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 1-2 porsi dalam seminggu adalah sebesar 90,9% dan sebanyak 3-4 porsi dalam seminggu adalah 9,1%. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini ingin mengetahui lebih lanjut bagaimana pengaruh edukasi gizi dengan media kartu bergambar dan video animasi terhadap pengetahuan buah dan sayur pada anak usia sekolah dasar, khususnya di SDN Balekambang 01 Pagi. Berikut pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini:

- a. Bagaimana karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin?
- b. Bagaimana gambaran pengetahuan terkait buah dan sayur sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media permainan kartu dan video animasi?
- c. Bagaimana pengaruh edukasi gizi terkait buah dan sayur dengan media kartu?
- d. Bagaimana pengaruh edukasi gizi terkait buah dan sayur dengan media video animasi?
- e. Apakah terdapat perbedaan pengetahuan terkait buah dan sayur sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media kartu dan video animasi?

### **I.3 Tujuan Penelitian**

#### **I.3.1 Tujuan Umum**

Secara umum, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media kartu dan video animasi terhadap pengetahuan buah dan sayur pada anak usia sekolah di SDN Balekambang 01 Pagi.

#### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik responden di SDN Balekambang 01 Pagi berdasarkan usia dan jenis kelamin
- b. Mengetahui gambaran pengetahuan terkait buah dan sayur sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media permainan kartu dan video animasi pada anak usia sekolah di SDN Balekambang 01 Pagi
- c. Mengetahui perbedaan pengetahuan gizi terkait buah dan sayur sebelum dan sesudah diberikan media kartu pada anak usia sekolah di SDN Balekambang 01 Pagi
- d. Mengetahui perbedaan pengetahuan gizi terkait buah dan sayur sebelum dan sesudah diberikan media video animasi pada anak usia sekolah di SDN Balekambang 01 Pagi
- e. Mengetahui perbedaan efektivitas pemberian edukasi gizi antara media kartu dengan media video animasi terhadap pengetahuan terkait buah dan sayur pada anak usia sekolah di SDN Balekambang 01 Pagi.

### **I.4 Manfaat Penelitian**

#### **I.4.1 Bagi Responden**

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat terkait buah dan sayur bagi siswa SDN Balekambang 01 Pagi dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

#### **I.4.2 Bagi Sekolah**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi baru untuk pihak sekolah mengenai pentingnya edukasi buah dan sayur agar dapat bersama-sama

melakukan upaya untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah di SDN Balekambang 01 Pagi.

#### **I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi pemilihan media edukasi gizi buah dan sayur pada anak usia sekolah. Di samping itu, diharapkan penelitian ini juga dapat memiliki manfaat untuk penelitian terkait di masa depan.