

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang sangat bermanfaat bagi tubuh, karena kedua komponen gizi tersebut sangat penting dalam proses metabolisme tubuh sebagai zat pengatur dan antibodi juga bermanfaat menurunkan insiden terkena penyakit kronis. Sayur dan buah merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan. Konsumsi sayur dan buah sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena berfungsi sebagai zat pengatur, mengandung zat gizi seperti vitamin dan mineral, memiliki kadar air tinggi, sumber serat makanan, antioksidan dan dapat menyeimbangkan kadar asam basa tubuh (kemenkes RI, 2023). Bagi anak-anak sendiri, nutrisi yang terkandung dalam buah dan sayuran sangatlah penting untuk membantu proses pertumbuhan dan perkembangan mereka. Vitamin dan mineral diperlukan untuk perkembangan fisik, sistem kekebalan tubuh, sistem hormonal, kecerdasan dan berperan sebagai upaya preventif dalam mencegah penyakit degeneratif di masa dewasa.

Ahli kognitif piaget (1964), menyatakan ada empat fase kognitif yang dialami oleh manusia yaitu: Fase Sensomotorik. Fase ini berada pada rentang 0 – 2 tahun. Pada fase ini bayi yang baru lahir dengan sejumlah refleks bawaan yang mendorong untuk mengeksplorasi dunianya. Fase praoperasional. Fase ini berada pada rentang 2 – 7 tahun. Pada fase ini siswa belajar untuk dapat merepresentasikan dan menggunakan objek melalui

kata-kata maupun gambaran sesuatu. Fase operasional kongkrit. Fase ini berada pada rentang usia 7 – 11 tahun. Pada fase ini siswa sudah dapat menggunakan logika. Tahapan ini siswa belajar untuk dapat memahami sesuatu secara logis menggunakan bantuan benda kongkret. Fase operasional formal. Fase ini berada pada rentang usia 12 – 15 tahun. Pada fase ini kemampuan berpikir sudah dapat dilakukan secara abstrak (Budiarti, Dewi Wulandari and Darsinah, 2022).

Anak membutuhkan asupan gizi yang adekuat untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Nutrisi memiliki peranan penting bagi tumbuh kembangnya, dimana nutrisi didapatkan dari makanan yang dikonsumsi tiap hari. Pertumbuhan yang cepat saat masa bayi usia 0 – 12 bulan (infant) berangsur-angsur melambat saat anak memasuki usia prasekolah. Seiring dengan penurunan kecepatan pertumbuhan ini, perilaku makan menjadi berubah. Hal ini membuat anak mengalami penurunan nafsu makan dan hanya mau makan makanan yang disukai (Sari and Budiono, 2021).

Masalah yang terkait dengan perilaku makan adalah konsumsi yang rendah terutama pada buah dan sayuran. Makan lebih sedikit buah dan Sayuran dapat mengubah tubuh menjadi kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral dan serat yang dapat menimbulkan terjadinya berbagai penyakit.

Laporan WHO ditemukan bahwa sebanyak 31% terkena penyakit jantung dan 11% terkena penyakit stroke di seluruh dunia disebabkan oleh kurangnya asupan buah dan sayur di dalam tubuh. Kurangnya konsumsi

buah dan sayur akan menimbulkan resiko terjadinya gangguan kesehatan dimasa yang akan datang. Berbagai penelitian mengenai konsumsi buah dan sayur dapat berisiko dalam perkembangan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes hipertensi dan kanker. Hal ini dilihat pada orang yang konsumsi buah dan sayurnya rendah (kurang dari 1,5 kali/hari) 30% lebih tinggi terkena penyakit jantung atau stroke dibandingkan dengan orang yang mengonsumsi 8 kali/hari atau lebih (Liasih and Rohani, 2019).

Saat ini konsumsi sayur dan buah masih menjadi salah satu masalah di berbagai belahan dunia. Dikutip dari website resmi word obesity federal tahun 2015 – 2018, Prevalensi konsumsi buah kurang dalam sehari di negara Indonesia pada usia 12 – 17 tahun yaitu 37%. Sedangkan untuk prevalensi konsumsi sayuran kurang dari sehari di Indonesia pada usia 12 – 17 tahun yaitu 26%.

Tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak masih tergolong rendah. Sesuai data dari Riskesdas 2018 dalam (Adquisiones, T. Vigente, 2019), proporsi konsumsi sayuran dan buah-buahan kurang dari lima porsi dalam sehari pada usia  $\geq 5$  tahun secara nasional sebesar 95.5%. Sedangkan, untuk Provinsi Jawa Barat proporsi konsumsi sayuran dan buah-buahan kurang dari 5 porsi dalam sehari pada usia  $\geq 5$  tahun sangat tinggi di atas proporsi secara nasional yaitu 98.2%. Hal tersebut menunjukkan hasil semakin rendahnya konsumsi sayuran dan buah-buahan pada usia  $\geq 5$  tahun. Dikutip dari website [opendata.jabarprov.go.id](http://opendata.jabarprov.go.id), Tingkat konsumsi sayur dan buah – buahan di Kabupaten Cirebon pada tahun 2021 yaitu 83.1% dan pada tahun 2022 meningkat sebesar 94.4% (datajabar, 2023).

konsumsi sayur dan buah sangatlah kurang, yaitu dipengaruhi oleh pengetahuan yang baik tentang sayur dan buah serta pengetahuan tentang manfaat sayur dan buah. Hal ini ditunjukkan oleh penelitian Farisa (2012) didapatkan bahwa konsumsi sayur dan buah baik pada responden dengan pengetahuan yang baik yaitu persentasenya sebesar 54,5 %, sedangkan untuk responden dengan pengetahuan yang kurang baik mengenai sayur dan buah konsumsinya pun kurang baik yaitu sebesar 42% (Arbie, 2015). Jadi pengetahuan gizi yang baik dapat mencegah seseorang mengonsumsi makanan yang salah atau buruk. Informasi gizi merupakan langkah awal dalam membentuk perilaku konsumsi seseorang agar dapat memilih makanan yang sehat dan bergizi, termasuk buah dan sayur. Semakin sedikit pengetahuan anak tentang buah dan sayur, maka semakin rendah pula konsumsi buah dan sayurnya.

Salah satu tokoh yang dikenal dengan konsep pengetahuan adalah Benjamin S Bloom. Bloom (1956; Ratnawati, 2016) mengenalkan konsep pengetahuan melalui taksonomi bloom yang merujuk pada taksonomi untuk tujuan pendidikan dan telah mengklasifikasikan pengetahuan kedalam dimensi proses kognitif menjadi enam kategori yaitu, pengetahuan (knowledge), pemahaman (comprehension), aplikasi (application), analisis (analysis), sintesis (synthesis), dan evaluasi (evaluation). Model taksonomi ini dikenal sebagai Taksonomi Bloom (Darsini et al., 2019).

Edukasi gizi pada anak sekolah bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan (knowledge) tentang buah dan sayur serta dapat memberikan dampak yang positif terhadap sikap konsumsi buah dan sayur untuk mencapai nilai gizi yang optimal. Edukasi gizi tentang sayur dan buah dapat

menambah pengetahuan anak. Siswa sekolah mengalami perubahan pengetahuan dan sikap yang positif setelah mendapat pendidikan gizi buah dan sayur. Pelaksanaan metode edukasi gizi diantaranya metode ceramah, metode ceramah dengan bermain peran, metode demonstrasi, dan metode diskusi. Adapun macam media yang dapat digunakan bisa berupa media cetak, media elektronik, media interaktif, media audiovisual, media gambar, media cerita naratif, dan media online (Crystallography, 2016).

Penggunaan media yang tepat dalam proses edukasi gizi dapat menunjang proses pembelajaran, memudahkan pemahaman anak dan menjadikan anak lebih aktif, interaktif, serta menimbulkan rasa kerjasama dalam kelompok. Salah satu media yang digunakan adalah teka-teki silang. Anak sekolah mempunyai sifat kreatif yang tinggi sehingga lebih cocok untuk teka-teki silang. Keunggulan media ini dibandingkan media lainnya adalah dapat merangsang aktivitas otak dan mencegah kerusakan otak. Soal-soal dan ruang kosong pada teka-teki silang yang seringkali sulit ini ternyata bisa membantu melatih otak untuk berpikir ke depan.

Hasil pra penelitian menyatakan bahwa media teka – teki silang berperan sebagai media pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar. Hal ini dikarenakan penerapan media teka teki silang memiliki beberapa manfaat untuk siswa maupun guru. Manfaat tersebut yaitu meningkatkan Motivasi siswa, meningkatkan kemampuan berpikir, meningkatkan kerjasama antar siswa dan mempermudah guru dalam mengenalkan istilah-istilah dalam suatu materi yang harus dipahami siswa. Dalam menerapkan media teka teki silang guru harus memperhatikan langkah-langkah dalam pembelajarannya supaya bisa mengefektifkan proses pembelajaran. Dengan

menggunakan media ini, guru dapat menanamkan konsep/materi secara lebih mendalam, dan guru akan lebih mudah dalam menyampaikan materi. Dengan begitu, media teka teki silang berperan dalam meningkatkan hasil belajar. Karena dengan memanfaatkan media ini, siswa lebih terbuka, dan bisa mengingat istilah dalam suatu konsep, kemampuan ilmiah akan bertambah, siswa akan menjadi lebih teliti, dan sikap siswa juga akan mengalami perubahan menjadi lebih baik lagi (Chandry, Haya and Sari, 2021).

Penulis tertarik melakukan penelitian ini karena masalah kurangnya konsumsi sayur dan buah pada penduduk Indonesia di kota Cirebon masih tinggi. Terutama pada anak usia prasekolah. Penggunaan media teka – teki silang sebagai media edukasi sayur dan buah belum banyak dilakukan oleh peneliti lain. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut penggunaan teka-teki silang untuk meningkatkan pengetahuan sayur dan buah pada anak usia pra sekolah.

## **B. Rumusan Masalah**

Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang sangat bermanfaat bagi tubuh, karena kedua komponen gizi tersebut sangat penting dalam proses metabolisme tubuh sebagai zat pengatur dan antibodi juga bermanfaat menurunkan insiden terkena penyakit kronis. Bagi anak-anak sendiri, nutrisi yang terkandung dalam buah dan sayuran sangatlah penting untuk membantu proses pertumbuhan dan perkembangan mereka. Usia Prasekolah merupakan masa perkembangan sosial, intelektual dan emosional yang pesat bagi anak. Pertumbuhan yang cepat saat masa bayi usia 0 – 12 bulan (infant) berangsur-angsur melambat saat anak memasuki

usia prasekolah. Pada masa tersebut terjadi perubahan perilaku makan. Masalah yang terkait dengan perilaku makan adalah konsumsi yang rendah terutama pada buah dan sayuran. Kurangnya konsumsi buah dan sayur akan menimbulkan resiko terjadinya gangguan kesehatan dimasa yang akan datang. Saat ini konsumsi sayur dan buah masih menjadi salah satu masalah kesehatan dunia. Di Indonesia sendiri berdasarkan hasil data riskesdas 2018 proporsi konsumsi sayuran dan buah-buahan kurang dari lima porsi dalam sehari pada usia  $\geq 5$  tahun secara nasional sebesar 95.5%. Sedangkan, untuk Provinsi Jawa Barat proporsi konsumsi sayuran dan buah-buahan kurang dari 5 porsi dalam sehari pada usia  $\geq 5$  tahun sangat tinggi di atas proporsi secara nasional yaitu 98.2%. dan di kabupaten Cirebon pada tahun 2021 yaitu 83.1% dan pada tahun 2022 meningkat sebesar 94.4%. Secara teori perilaku dapat dipengaruhi oleh pengetahuan. Pengetahuan anak tentang pentingnya sayur dan buah masih sangat kurang di Indonesia. Media sangat mempengaruhi proses belajar anak. Pertanyaan penelitiannya adalah “apakah media teka – teki silang dapat meningkatkan pengetahuan sayur dan buah pada siswa SD 3 Setu Wetan”.

### **C. Tujuan Penelitian**

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

Mengetahui pengaruh pemberian edukasi gizi dengan media teka – teki silang terhadap peningkatan pengetahuan tentang sayur dan buah pada anak sekolah dasar.

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

- a. Mengetahui karakteristik siswa SD 3 Setu Wetan yang menjadi responden
- b. Mendeksripsikan nilai sebelum dan sesudah edukasi menggunakan media Teka – teki Silang
- c. Menganalisis peningkatan pengetahuan tentang sayur dan buah menggunakan media teka – teki silang pada anak sekolah dasar
- d. Menganalisis perubahan pengetahuan tentang sayur dan buah menggunakan media teka – teki silang pada anak sekolah dasar
- e. Mengetahui ketertarikan siswa terhadap media teka – teki silang

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Bagi Sasaran**

Penelitian ini dapat mendorong dan menambah ilmu pengetahuan terkait bidang gizi khususnya tentang sayur dan buah pada anak sekolah dasar.

##### **2. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini dapat memberikan masukan bagi sekolah sehingga dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan sayur dan buah pada anak sekolah dasar.

##### **3. Manfaat Bagi Peneliti**

Penelitian ini dapat menjadi sarana untuk menerapkan ilmu yang diperoleh selama kuliah, meningkatkan pengetahuan, kemampuan, dan pengalaman dalam bidang gizi yang bisa diimplementasikan di lingkungan masyarakat.

#### **4. Manfaat Bagi Program Studi D III Gizi Cirebon**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan atau masukan untuk meningkatkan pengetahuan tentang sayur dan buah.