

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sayur dan buah merupakan salah satu sumber makanan yang kaya akan zat gizi. Tidak hanya pada orang dewasa, mengonsumsi sayur dan buah juga sangat penting untuk dikonsumsi oleh anak-anak (Safrilia, 2019). Pada anak-anak khususnya usia Sekolah Dasar memiliki karakteristik ceria, aktif, senang bermain atau beraktivitas. Gizi yang diperoleh seorang anak melalui asupan makanan setiap harinya sangat berperan penting pada kehidupan anak tersebut (Ladiba, et al., 2021). Lingkungan sekolah sangat memengaruhi asupan buah dan sayuran pada anak (Hariani, *et al.*, 2021). Anak usia sekolah cenderung menghindari jenis makanan tertentu untuk dikonsumsi, termasuk beberapa jenis buah dan sayur (Ladiba, et al., 2021).

Pola makan yang sehat dan bergizi merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dasar. Sayur dan buah merupakan komponen utama, karena sayur dan buah memiliki kandungan vitamin, mineral dan antioksidan yang dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mencegah penyakit, serta mendukung fungsi kognitif anak. Dampak yang diakibatkan jika kurang mengonsumsi sayur dan buah akan menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, dan serat (Sagita, *et al.*, 2020). Serat pada sayuran dan buah sangat

diperlukan untuk kelancaran pembuangan hasil ekskresi, seperti pembuangan feses. Pembuangan feses yang tidak lancar dapat membuka risiko penimbunan racun (Hariani, *et al.*, 2021).

Permasalahan utama yang dihadapi dalam konsumsi buah dan sayur oleh penduduk Indonesia tergolong masih berada dibawah konsumsi yang dianjurkan. *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan, untuk mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 400-600 gram per hari. Sedangkan, menurut Pedoman Gizi Seimbang di Indonesia, konsumsi sayur dan buah yang dianjurkan masing-masing 3-5 porsi (250 gram) sayur dan 2-3 porsi (150 gram) buah (Azhari & Fayasari, 2020). Berdasarkan Survey Kesehatan Indonesia pada tahun 2023 di wilayah Jawa Barat menunjukkan hasil proporsi konsumsi buah segar dan sayur perhari dalam seminggu pada penduduk umur ≥ 5 tahun yang mengonsumsi buah dan sayur 3-4 porsi sebanyak 9,5%, sedangkan yang mengonsumsi buah dan sayur ≥ 5 porsi sebanyak 1,7%. Proporsi kurang makan buah atau sayur per hari dalam seminggu pada penduduk umur ≥ 5 tahun menurut Survey Kesehatan Indonesia pada Provinsi Jawa Barat tahun 2023 menunjukkan hasil 98,3%. Berdasarkan Survey Kesehatan Indonesia pada Provinsi Jawa Barat tahun 2023 pada penduduk umur ≥ 5 tahun menunjukkan hasil proporsi alasan tidak makan sayur karena tidak suka sebanyak 74,2%.

Kurangnya pengetahuan dan sikap dapat mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak. Penyebab rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak karena beberapa faktor salah satunya yaitu, pola makan sayur

dan buah yang masih belum teratur. Anak masih bergantung pada orang dewasa, terutama orang tua yang berperan penting pada pembentukan pola makan dan pemenuhan kebutuhan nutrisi. Hal ini dapat berdampak terhadap rendahnya pola konsumsi buah dan sayur. Masalah tersebut dapat berakibat buruk bagi tumbuh kembang anak (Sari & Budiono, 2021). Selain itu, dampak yang diakibatkan dari kurangnya konsumsi sayur dan buah yaitu dapat menurunkan imunitas atau kekebalan tubuh, seperti mudah terkena flu, mudah mengalami stress atau depresi, tekanan darah tinggi, sembelit, gusi berdarah, sariawan, gangguan mata, kulit keriput, arthritis, osteoporosis, jerawat, kelebihan kolesterol darah dan kanker (Sagita, *et al.*, 2020).

Pengetahuan dapat ditingkatkan dengan memberikan edukasi kesehatan atau bisa dengan melakukan penyuluhan. Kegiatan penyuluhan sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi pada anak sekolah, sehingga dapat terbentuk sikap positif terhadap makanan dalam rangka membentuk kebiasaan makan yang baik. Mengingat tingkat konsumsi sayur dan buah yang masih tergolong rendah pada anak usia sekolah, maka sangat dibutuhkan usaha untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah salah satunya melalui pemberian edukasi kepada anak-anak (Rikiartika, 2024). Dilihat dari sifat anak-anak yang lebih mudah merasa jenuh, sehingga biasanya untuk mengajak anak-anak belajar diperlukan alat peraga atau permainan untuk memancing kemauan anak-anak belajar. Selain itu, agar pembelajaran menjadi lebih efektif, tidak cukup hanya dengan memberikan informasi saja, tetapi berilah sebuah pelajaran dan pengalaman.

Salah satu media permainan edukatif yang dinilai dapat membantu meningkatkan pengetahuan anak adalah media permainan ular tangga. Media permainan ular tangga adalah permainan papan untuk segala umur, yang dapat dimainkan oleh dua orang atau lebih, termasuk pada usia anak-anak. Media permainan ular tangga memiliki beberapa keunggulan diantaranya yaitu, permainan ular tangga menyenangkan sehingga anak akan lebih tertarik untuk belajar sambil bermain, anak juga dapat ikut berpartisipasi dalam proses pembelajaran secara langsung, selain itu media permainan ular tangga dapat membantu dalam aspek perkembangan kecerdasan anak. Penyampaian pesan-pesan melalui media permainan ular tangga tentang sayur dan buah diharapkan dapat merubah pengetahuan anak-anak tentang mengonsumsi sayur dan buah menjadi lebih baik lagi (Rikiartika, 2024).

Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ade Rahmawati dan Tayong Siti Nurbaeti tahun 2022 pada Siswa Sekolah Dasar di Indramayu, diketahui bahwa penggunaan media permainan ular tangga dapat meningkatkan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi edukasi. Hasil peneliti terdahulu mendapatkan hasil siswa yang berpengetahuan kurang pada pre-test sebesar 31% dan post-test sebesar 8,7%. Siswa yang berpengetahuan baik pada saat pre-test sebesar 69% dan pada saat post-test meningkat sebesar 91,3%.

Permasalahan kurangnya konsumsi sayur dan buah ditemukan pada siswa di SD Negeri 1 Adi Dharma, hal ini berdasarkan dari hasil pengamatan dan wawancara awal yang dilakukan langsung oleh peneliti dengan Kepala Sekolah di SD Negeri 1 Adi Dharma, menyatakan bahwa masih banyak siswa

disekolah tersebut yang jarang mengonsumsi sayur dan buah, makanan ringan dan jajanan lainnya masih menjadi makanan yang sering dikonsumsi oleh siswa tersebut. Selanjutnya, berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan langsung oleh peneliti dengan Kepala Sekolah SD Negeri 1 Adi Dharma, didapatkan bahwa belum pernah dilaksanakannya penyuluhan tentang kesehatan terhadap siswa terkait konsumsi sayur dan buah. Keterbatasan pengetahuan dan pemahaman ini dapat membawa ke arah yang berisiko kurangnya konsumsi sayur dan buah di sekolah dasar tersebut.

Penulis tertarik melakukan penelitian ini karena masalah kurangnya konsumsi sayur dan buah pada siswa sekolah dasar di wilayah Kabupaten Cirebon yaitu SD Negeri 1 Adi Dharma. Penggunaan media ular tangga sebagai media edukasi tentang mengonsumsi sayur dan buah belum banyak dilakukan oleh peneliti lain. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk meningkatkan pengetahuan tentang mengonsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan Survey Kesehatan Indonesia pada tahun 2023 di wilayah Jawa Barat menunjukkan hasil proporsi kurang makan buah atau sayur per hari dalam seminggu pada penduduk umur ≥ 5 tahun menunjukkan hasil 98,3%. Kurangnya pengetahuan dan sikap dapat mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak. Pengetahuan dapat ditingkatkan dengan memberikan edukasi kesehatan atau bisa dengan melakukan penyuluhan. Salah satu media

permainan edukatif yang dinilai dapat membantu meningkatkan pengetahuan anak adalah media permainan ular tangga. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat diambil rumusan masalah yang akan diteliti yaitu “Bagaimana pengaruh media game ular tangga terhadap peningkatan pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah pada siswa kelas VI SD Negeri 1 Adi Dharma?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui peningkatan pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah menggunakan media game ular tangga pada siswa sekolah dasar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan sebelum pemberian edukasi gizi tentang mengkonsumsi sayur dan buah menggunakan media game ular tangga pada anak sekolah dasar
- b. Mengetahui tingkat pengetahuan sesudah pemberian edukasi gizi tentang mengkonsumsi sayur dan buah menggunakan media game ular tangga pada anak sekolah dasar
- c. Mengetahui perubahan tingkat pengetahuan tentang mengkonsumsi sayur dan buah menggunakan media game ular tangga pada anak sekolah dasar
- d. Mengetahui daya tarik dan kejelasan isi materi pada siswa terhadap media game ular tangga

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Sasaran

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

3. Manfaat Bagi Program Studi D III Gizi Cirebon

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan dan literasi di perpustakaan tentang mengkonsumsi sayur dan buah.

4. 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.