

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2003 dalam Ridwan, Syukri and Badarussyamsi, 2021). Pengetahuan gizi merupakan aspek kognitif yang menunjukkan pemahaman tentang ilmu gizi, jenis zat gizi, serta interaksinya terhadap status gizi dan kesehatan (Rohani, 2023). Faktor yang mempengaruhi gizi seseorang adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi, berkurangnya pengetahuan tersebut juga akan mengurangi kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari (Pramono, Puruhita and Fatimah Muis, 2018). Pengetahuan gizi seseorang ditingkatkan dengan cara memberikan pendidikan gizi melalui penyuluhan, dan penggunaan media atau metode permainan pada anak sekolah (Pramono, Puruhita dan Fatimah Muis, 2018).

Pendidikan gizi pada anak sekolah dasar memainkan peran penting dalam membentuk dan meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi, khususnya dalam pemilihan jenis makanan (Almira *et al.*, 2022). Modifikasi pada metode edukasi pendidikan sudah banyak dilakukan, salah satunya menggunakan metode permainan yang dibuat semenarik mungkin agar membangkitkan semangat belajar (Almira *et al.*, 2022).

Metode Bingo merupakan salah satu jenis modifikasi metode edukasi pendidikan yang berbasis permainan (Almira *et al.*, 2022). Metode Bingo adalah jenis permainan yang berbentuk persegi panjang, untuk melihat pemenangnya bisa dilihat dari orang yang terlebih dulu menyebut “BINGO” dan tabel yang diisi membentuk garis mendatar, tegak, atau diagonal (Almira *et al.*, 2022). Usia yang baik untuk melakukan edukasi menggunakan metode Bingo pada anak sekolah dasar yaitu antara umur 10 – 12 tahun (Almira *et al.*, 2022). Anak usia 10 – 12 tahun ini bersamaan dengan masa pubertas anak sehingga dapat mengembangkan pola berpikir formal seutuhnya (Rahmaniar, Maemonah dan Mahmudah, 2021). Edukasi gizi menggunakan metode permainan Bingo mengharuskan siswa tidak hanya melihat (*Bingo Board*) yang berisi tentang gambar buah dan sayur, tetapi juga mendengarkan soal tentang pengetahuan buah dan sayur yang akan disampaikan oleh *The Caller* (Almira *et al.*, 2022).

Pengetahuan mengenai gizi pada anak usia sekolah dasar merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi asupan nutrisi mereka, pengetahuan yang kurang dapat mempengaruhi anak memiliki asupan yang tidak sesuai yang nantinya akan berpengaruh pada status gizi dan tumbuh kembang anak tersebut (Almira *et al.*, 2022). Usia anak sekolah merupakan masa yang kritis untuk membentuk pola makan, jika makanan yang dikonsumsi pada masa ini terpenuhi dengan baik maka anak dapat memiliki status gizi yang baik pula, tetapi kebanyakan anak usia sekolah hanya memilih makanan yang saat ini mereka gemari tanpa

memperhatikan jenis makanan, maka dari itu perlu adanya perbaikan pengetahuan gizi agar dapat menerapkan pola makan yang bergizi seimbang yang nantinya tidak akan menyebabkan masalah gizi (Almira *et al.*, 2022).

Kebiasaan menerapkan pola makan yang sehat dan bergizi seimbang harus dimulai sejak usia dini, karena sangat penting dalam mengembangkan perkembangan anak baik kognitif ataupun fisik yang nantinya mempunyai dampak kesehatan pada usia selanjutnya (Almira *et al.*, 2022). Upaya untuk menerapkan gizi seimbang ialah membentuk pola hidup sehat dengan mengkonsumsi buah dan sayur, karena buah dan sayur dianggap sebagai salah satu sumber zat gizi yang banyak mengandung manfaat untuk metabolisme tubuh (Destriani dan Heroza, 2023).

Hasil penelitian pendahuluan di Sekolah Dasar Negeri 2 Kasugengan kidul, anak-anak sekolah dasar banyak yang tidak menyukai buah dan sayur. Anak-anak sekolah dasar dalam mengonsumsi buah dan sayur bisa dikatakan dalam satu minggu hanya tiga kali konsumsi buah dan sayur. Peneliti menanyakan alasannya jawaban umum anak – anak karena tidak suka buah dan sayur, ibu jarang memasak sayur, dan sejak dia kecil tidak dibiasakan mengonsumsi buah dan sayur.

Anak sekolah usia 10 – 14 tahun konsumsi buah dan sayur berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia 2023 masih tergolong rendah, sebanyak 67,6% orang hanya mengonsumsi buah segar dan sayur hanya 1-2 porsi saja per hari dalam seminggu, kemudian sebanyak 13,1% orang

mengonsumsi buah segar dan sayur 3-4 porsi saja per hari dalam seminggu, bahkan yang mengonsumsi di atas 5 porsi hanya 2,3% per hari dalam seminggu dan 16,9% mengaku tidak pernah mengonsumsi buah segar dan sayur.

Kurangnya konsumsi sayur dan buah pada anak dipengaruhi banyak faktor antara lain pengetahuan dan sikap dari ibu maupun anak, ketersediaan sayur dan buah, serta pendapatan keluarga (Pramono, Puruhita dan Fatimah Muis, 2018). Kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dapat mengakibatkan peningkatan risiko penyakit pada mata, obesitas, anemia, dan gejala seperti lemah, lesu, letih, malas, juga kurang konsentrasi (Pramono, Puruhita dan Fatimah Muis, 2018).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO), anjuran mengonsumsi sayuran dan buah – buahan adalah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan dua porsi atau dua gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan tiga buah pisang ambon ukuran sedang atau satu potong pepaya ukuran sedang atau tiga buah jeruk sedang). Menurut rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang anak berstatus pelajar disarankan untuk mengonsumsi buah dan sayuran dengan jumlah 300 – 400 gram per hari, dimana dua dari tiga porsi jumlah tersebut ialah porsi sayuran (Destriani dan Heroza, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Rinanda Almira, Vitria Melani, Dudung Angkasa, dan Lintang P. Dewanti pada anak usia 10-12 tahun di

Jakarta Timur pada tahun 2022 menunjukkan hasil adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi menggunakan media Bingo, diketahui adanya peningkatan rata-rata skor yang signifikan dari pretest ke posttest sebesar 21,50 poin (Almira *et al.*, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Nuzrina dan teman – teman pada tahun 2024 menunjukkan hasil adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi menggunakan media Bingo, diketahui adanya peningkatan rata – rata skor yang signifikan dari pre – test ke post – test sebesar 12,96 poin (Nuzrina *et al.*, 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran tingkatan pengetahuan pada anak sekolah dasar. Penelitian ini akan dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 2 Kasugengan Kidul, Kecamatan Depok, Kabupaten Cirebon Tahun 2024.

B. Rumusan Masalah

Anak sekolah usia 10 – 14 tahun konsumsi buah dan sayur berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia 2023 masih tergolong rendah, sebanyak 67,6% orang hanya mengonsumsi buah segar dan sayur hanya 1-2 porsi saja per hari dalam seminggu, kemudian sebanyak 13,1% orang mengonsumsi buah segar dan sayur 3-4 porsi saja per hari dalam seminggu, bahkan yang mengonsumsi di atas 5 porsi hanya 2,3% per hari dalam seminggu dan 16,9% mengaku tidak pernah mengonsumsi buah segar dan sayur. Kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak dipengaruhi banyak faktor salah satunya kurangnya pengetahuan gizi

khususnya pengetahuan buah dan sayur. Pertanyaan dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran pengetahuan buah dan sayur pada siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Kasugengan Kidul.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang buah dan sayur pada anak siswa sekolah dasar di Sekolah Dasar Negeri 2 Kasugengan Kidul.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Kasugengan Kidul yang menjadi responden.
- b. Mengetahui tingkat pengetahuan siswa di Sekolah Dasar Negeri 2 Kasugengan Kidul mengenai buah dan sayur sebelum dan sesudah di berikan edukasi menggunakan metode Bingo.
- c. Mengetahui perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan metode Bingo.
- d. Mengetahui kesan siswa terhadap metode permainan Bingo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Murid Sekolah Dasar Negeri 2 Kasugengan Kidul

Menambah pengetahuan terkait bidang gizi khususnya buah dan sayur dan juga berguna sebagai bahan evaluasi anak sekolah dasar agar diperbanyak lagi mengkonsumsi buah dan sayur.

2. Manfaat Bagi Instituti Pendidikan SD Negeri 2 Kasugengan Kidul

Menambah manfaat bagi guru tentang pengetahuan buah dan sayur yang merupakan makanan yang sangat bergizi bagi perkembangan anak sekolah dasar dan sebagai referensi mengenai penggunaan metode edukasi pembelajaran menggunakan metode permainan salah satunya metode Bingo yang digunakan sebagai metode edukasi pada penelitian ini.

3. Manfaat Bagi Peneliti

Menambah manfaat bagi peneliti sebagai sarana untuk meningkatkan pengetahuan terutama pengetahuan tentang buah dan sayur, kemampuan, menerapkan ilmu terutama ilmu meteologi penelitian dan pengalaman yang diperoleh dalam bidang gizi selama dalam perkuliahan serta bisa mengemplementasikan di lingkungan masyarakat.

4. Manfaat Bagi Program Studi D III Gizi Cirebon

Menambah referensi di perpustakaan Prodi Gizi Cirebon mengenai Gambaran Tingkat Pengetahuan Buah dan Sayur pada anak Sekolah Dasar usia 10 – 12 tahun.