

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia 4 – 6 tahun berada pada periode emas atau (*golden age*), yaitu fase ketika perkembangan berlangsung sangat pesat. Pada tahap ini, stimulasi yang tepat berperan penting dalam mengoptimalkan berbagai aspek perkembangan, meliputi aspek kognitif, sosial emosional, bahasa serta motorik anak. Taman kanak – kanak (TK) sebagai pendidikan formal pertama bertugas menyediakan lingkungan yang mampu memberikan stimulasi tersebut melalui kegiatan pembelajaran yang terencana, menarik dan menyenangkan. Namun, masih banyak anak usia 4 – 6 tahun yang mengalami hambatan kognitif, terutama dalam kemampuan mengingat, memahami, dan mengolah informasi. Salah satu sikap penting yang perlu dikembangkan sejak dini adalah pengetahuan dan kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat, khususnya buah dan sayur (Rukmini, 2021).

Masa prasekolah merupakan periode kritis dalam pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas karena anak memerlukan kegiatan yang mengintegrasikan bermain dengan pembelajaran. Melalui aktivitas bermain anak memperoleh pengalaman belajar yang mencakup perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotorik. Aktivitas bermain selalu melibatkan keterampilan motorik, baik motorik kasar (berjalan, melompat, berlari, dan melempar) maupun motorik halus (menggerakkan jari, menggambar, menulis, menjepit,

menggunting, meremas, bermain *playdough*, menempatkan benda ke wadah, makan mandiri, serta membuat coretan). Dengan demikian, perkembangan keterampilan motorik ini sangat penting untuk mendukung kemandirian anak dalam kehidupan sehari-hari (Suwanti & Sari, 2024).

Seluruh aspek perkembangan yang telah diuraikan sebelumnya tidak dapat berjalan optimal tanpa dukungan pemenuhan gizi yang memadai. Pemenuhan gizi seimbang melalui konsumsi buah dan sayur yang memadai merupakan komponen penting untuk menunjang kesehatan anak. *World Health Organization (WHO)* merekomendasikan konsumsi minimal 400–600 gram per hari. Namun, data Riskesdas (2023) menunjukkan hanya 7,5% anak usia 4–6 tahun di Indonesia yang memenuhi rekomendasi tersebut. Sebagian besar anak lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji, makanan tinggi gula, dan produk olahan yang rendah nilai gizi. Sehingga asupan vitamin, mineral, dan serat tidak tercukupi, sehingga meningkatkan risiko stunting, obesitas, dan gangguan sistem kekebalan tubuh (Kemenkes RI, 2023).

Tingkat nasional, Riskesdas 2018 melaporkan sekitar 95,5% anak Indonesia berusia di bawah 10 tahun mengonsumsi buah dan sayur kurang dari jumlah yang dianjurkan, yakni kurang dari lima porsi per hari. Penelitian di berbagai Taman Kanak-kanak (TK) menunjukkan bahwa sebagian besar anak prasekolah belum memenuhi konsumsi buah dan sayur sesuai Pedoman Gizi Seimbang, yang mengindikasikan bahwa kebiasaan makan sehat belum terbentuk secara optimal sejak usia dini (Sitanggang, 2024). Di Provinsi Jawa Barat, prevalensi penduduk yang mengonsumsi buah dan sayur di bawah

standar minimal mencapai 98,1%, lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional dan menggambarkan rendahnya konsumsi pada hampir semua kelompok usia, termasuk anak – anak. (Sitanggang, 2024).

Pada tingkat lokal, studi observasional di wilayah Cirebon melaporkan bahwa lebih dari 50% anak prasekolah mengkonsumsi buah dan sayur di bawah jumlah yang dianjurkan yaitu 400 – 600 gram sesuai rekomendasi *World Health Organization (WHO)*. Temuan ini menegaskan bahwa rendahnya konsumsi buah dan sayur bukan hanya masalah nasional dan provinsi, tetapi juga nyata terjadi di tingkat komunitas, sehingga diperlukan upaya serius untuk membentuk kebiasaan makan sehat sejak usia dini (Winiastri, 2023).

Permasalahan rendahnya konsumsi buah dan sayur tersebut ditemukan juga di lingkungan terdekat yaitu di TK Budi Asih Kecamatan Gregeed Kabupaten Cirebon. Hasil observasi awal dan wawancara dengan guru menunjukkan bahwa sebagian besar anak cenderung lebih menyukai makanan olahan atau kemasan yang tinggi gula dan rendah gizi dibandingkan dengan buah dan sayur. Anak – anak di TK Budi Asih belum mampu menyebutkan jenis – jenis buah dan sayur dengan benar serta belum memahami mengenai apa manfaat buah dan sayur bagi kesehatan. Proses pembelajaran mengenai gizi masih didominasi metode ceramah, penggunaan gambar di papan tulis, serta penugasan sederhana tanpa menggunakan media visual konkret. Dampaknya anak cepat bosan, kurang fokus, dan tidak memahami materi pembelajaran secara optimal. Rendahnya pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur pada anak usia 4 – 6 tahun di TK Budi Asih Kecamatan Gregeed terlihat

dari kebiasaan makanan dan perilaku anak sehari – hari. Pemahaman anak mengenai jenis, manfaat dan kandungan gizi dalam buah dan sayur masih rendah. Pola makan anak cenderung kurang bervariasi dan belum sesuai dengan anjuran gizi yang seimbang. Sebagian anak menunjukkan persepsi negatif terhadap buah dan sayur karena rasa yang dianggap tidak enak atau pahit. Persepsi tersebut terbentuk melalui pengalaman sebelumnya serta pengaruh lingkungan sekitar. Kondisi ini menyebabkan minat anak terhadap konsumsi buah dan sayur menjadi rendah, sementara ketertarik terhadap makanan tinggi gula dan berwarna mencolok lebih dominan. Guru juga mengalami kendala dalam menyampaikan materi gizi akibat keterbatasan media pembelajaran yang inovatif dan sesuai dengan karakteristik anak usia dini, dampak dari kondisi tersebut adalah penyampaian materi gizi yang kurang efektif.

Sikap konsumsi buah dan sayur pada anak usia prasekolah merupakan kecenderungan afektif, tingkat penerimaan, serta kesediaan anak dalam mengonsumsi buah dan sayuran yang berkembang melalui pengalaman makan, pengaruh lingkungan keluarga, serta proses kebiasaan sejak masa kanak-kanak awal. Anak pada usia prasekolah cenderung menunjukkan Sikap negatif terhadap buah dan sayur yang diartikan sebagai kecenderungan untuk menolak, menghindari, atau tidak menyukai makanan tersebut. Sikap ini biasanya terwujud dalam perilaku sehari-hari, seperti menolak saat disuguhi, memilih untuk tidak menghabiskannya, atau secara verbal menyatakan ketidaksukaan. Kondisi ini umumnya dipicu oleh beberapa faktor, termasuk belum

terbentuknya kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur, tidak memahami khasiatnya bagi kesehatan tubuh, serta paparan yang lebih dominan terhadap makanan cepat saji atau camilan tinggi gula yang dianggap lebih menarik secara visual dan rasa. Di sisi lain, keterbatasan keragaman serta penyajian buah dan sayuran yang tidak menarik dapat menciptakan persepsi negatif yang menyebabkan anak menolak untuk mengonsumsinya. Sebaliknya, pembiasaan yang dilaksanakan secara konsisten mampu menumbuhkan sikap positif serta meningkatkan tingkat penerimaan anak terhadap buah dan sayuran. Pembentukan sikap positif sejak usia prasekolah penting karena pola makan yang terbentuk pada periode ini cenderung bertahan hingga dewasa, sehingga keterlibatan orang tua dan institusi pendidikan sangat diperlukan (Sary & Ermawati, 2024).

Faktor lingkungan keluarga, khususnya pola asuh dan kebiasaan makan di rumah, memiliki pengaruh besar terhadap rendahnya konsumsi buah dan sayur pada anak. Di lingkungan sekolah penggunaan metode pembelajaran konvensional serta minimnya pemanfaatan media pembelajaran yang kreatif menyebabkan edukasi gizi tidak tersampaikan secara optimal. Permasalahan tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal anak dan lingkungan keluarga, melainkan juga oleh metode edukasi di sekolah. Guru mengalami kendala dalam menyampaikan materi gizi akibat keterbatasan media pembelajaran yang inovatif dan sesuai dengan karakteristik anak usia prasekolah. Dampak dari kondisi tersebut adalah penyampaian materi gizi yang kurang efektif dan tidak mampu menarik perhatian anak.

Salah satu media pembelajaran yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah media *flashcard*. *Flashcard* merupakan kartu bergambar yang dirancang untuk mendukung proses belajar yang menyenangkan dan interaktif. Media bermain *flashcard* memiliki keunggulan dalam meningkatkan daya ingat, kemampuan kognitif serta mempermudah penyampaian materi edukatif, termasuk pengenalan buah dan sayur. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa media *flashcard* efektif meningkatkan kemampuan kognitif anak prasekolah, seperti pengenalan huruf, angka dan objek (Riyadil *et al.*, 2025). Penelitian lain juga membuktikan bahwa penggunaan media *flashcard* dapat meningkatkan pengetahuan anak prasekolah mengenai buah dan sayur (Rahajeng *et al.*, 2024). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian lain masih berfokus pada peningkatan aspek pengetahuan atau kognitif, sementara dampak terhadap perubahan perilaku nyata khususnya sikap dan konsumsi buah serta sayur, masih jarang diteliti.

Penelitian dengan desain *quasi eksperimen* yang mengkaji afektivitas media bermain *flashcard* terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi buah dan sayur pada anak usia 4 – 6 tahun juga masih terbatas. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian, terutama terkait upaya mengukur yang tidak hanya peningkatan pengetahuan, tetapi juga pembentukan sikap positif dan konsumsi buah dan sayur. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian mengenai “Efektivitas Penggunaan Media Bermain *Flashcard* terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Konsumsi Buah dan Sayur untuk Anak Usia

4 – 6 Tahun di TK Budi Asih Kecamatan Greged” perlu dilakukan untuk memberikan bukti empiris mengenai efektivitas media *flashcard* dalam meningkatkan ketiga aspek tersebut secara komprehensif.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah Efektivitas Penggunaan Media Bermain *Flashcard* terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Konsumsi Buah dan Sayur untuk Anak Usia 4 – 6 Tahun di TK Budi Asih Kecamatan Greged.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis “Efektivitas Penggunaan Media bermain *Flashcard* Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Konsumsi Buah dan Sayur Untuk Anak Usia 4 – 6 Tahun di Tk Budi Asih Kecamatan Greged” yaitu :

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas penggunaan media bermain *flashcard* terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan konsumsi buah serta sayur pada anak usia 4-6 tahun dengan membandingkan kelompok intervensi dan kelompok kontrol di TK Budi Asih Kecamatan Greged.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan, sikap, dan konsumsi buah dan sayur pada anak sebelum intervensi (*pretest*) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

- b. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan, sikap dan konsumsi buah dan sayur pada anak setelah intervensi (*posttest*) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- c. Menganalisis perbedaan pengetahuan, sikap dan konsumsi buah dan sayur antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian “Efektivitas Penggunaan Media Bermain *Flashcard* Terhadap Pengetahuan, sikap dan Konsumsi Buah dan Sayur Untuk Anak Usia 4 – 6 Tahun di Tk Budi Asih Kecamatan Gregeed” memiliki beberapa manfaat yang signifikan bagi anak usia dini, Taman Kanak-Kanak , Orang tua dan Ilmu Keperawatan. Berikut adalah beberapa manfaat tersebut:

1. Manfaat bagi Anak Prasekolah (4 – 6 Tahun)

Penelitian ini diharapkan mampu membantu anak prasekolah dalam mengenal dan memahami berbagai jenis buah dan sayur beserta manfaatnya untuk kesehatan. Pada penerapan media *flashcard* mengenai kegiatan belajar dalam memberikan pengalaman belajar untuk lebih menyenangkan, mengingat anak belajar dengan gambar dan penjelasan yang sederhana sesuai dengan dunia bermain mereka. Dengan demikian dapat mendorong anak pada ketertarikannya mengenai buah dan sayur, sehingga anak dapat berkontribusi dalam kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat sejak usia dini.

2. Manfaat bagi Taman Kanak - Kanak

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi guru dan sekolah dalam menerapkan media bermain *flashcard* di mana sebagai strategi pembelajaran yang menyenangkan dan efektif untuk mengenal mengenai buah dan sayur.

3. Manfaat bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan pemahaman orang tua mengenai manfaat dan pentingnya media pembelajaran yang sederhana. Dengan demikian orang tua bisa berperan aktif dalam membentuk kebiasaan mengkonsumsi buah dan sayur pada anak usia dini.

4. Manfaat bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian keperawatan anak mengenai edukasi gizi yang dapat menunjukkan media *flashcard* efektif mendukung pembelajaran dalam membentuk pola makan sehat terutama pada buah dan sayur.

5. Manfaat bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan manfaat bagi peneliti dalam upaya meningkatkan pemahaman dan keterampilan metodologis terkait penggunaan media *flashcard* dalam intervensi gizi anak usia dini. Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi pendidikan kesehatan yang efektif dan sesuai dengan karakteristik pengembangan anak.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul & Author/Tahun	Metode	Hasil	Persamaan & Perbedaan
1.	Pengembangan Media <i>Flashcard</i> Tentang Sayur dan Buah sebagai Media Pendidikan Gizi pada Anak (Arnizam & Z, 2024)	Penelitian ini menggunakan Metode pengembangan dengan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evalution).	Hasil uji kelayakan media menunjukkan penelitian ahli media 93,3%, ahli materi 84,7% guru 91,6% dan uji coba siswa $\geq 3,95$ (kategori baik)	Persamaan : Fokus pada media <i>flashcard</i> dan edukasi gizi Perbedaan : Metode pengembangan dan tidak mengukur perilaku konsumsi
2.	Pengembangan Media <i>Flashcard</i> Untuk Meningkatkan Perkembangan Kognitif Pada Anak Usia Dini Studi Kasus Anak Usia 4 – 5 Tahun Di Desa Puyung Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah (Riyadi <i>et al.</i> , 2025)	Penelitian ini menggunakan metode riset pengembangan yang mengacu pada model Borg dan Gall, yang terdiri dari beberapa tahap sistematis untuk merancang dan menguji media pembelajaran.	Selama proses pengembangan yang dilakukan dalam enam pertemuan, terdapat peningkatan skor perkembangan kognitif anak secara bertahap dari awal sebesar 54,7% hingga mencapai 89,02% pada pertemuan terakhir. Temuan ini membuktikan bahwa penggunaan media <i>flashcard</i> secara konsisten mampu meningkatkan kemampuan kognitif anak usia 4 – 5 tahun di Desa Puyung.	Persamaan : Fokus pada media <i>flashcard</i> anak usia dini dan mengukur aspek kognitif Perbedaan : Penelitian ini menggunakan metode pengembangan
3.	Bermain Kartu <i>Flashcard</i> dan Kemampuan Kognitif Anak Usia 4 – 6 Tahun di Wilayah Manukan Loka Tandes Surabaya (Rukmini, 2021)	Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasi dengan desain potong lintang (cross-sectional) guna mengidentifikasi hubungan antara penggunaan <i>flashcard</i> dan kemampuan kognitif anak.	Ditemukan hubungan yang kuat antara aktivitas bermain dengan kartu bergambar dan peningkatan kemampuan kognitif anak usia 4-6 tahun, Dengan nilai signifikansi 0.000 dan koefisien 1,000, hasil ini mengidentifikasi pentingnya keterlibatan orang tua saat anak belajar menggunakan <i>flashcard</i> .	Persamaan : Penelitian ini fokus pada anak usia 4 – 6 tahun dan menggunakan Media bermain <i>flashcard</i> Perbedaan : Menggunakan Metode Desain <i>cross-sectional</i> dan tidak mengukur perilaku konsumsi

No	Judul & Author/Tahun	Metode	Hasil	Persamaan & Perbedaan
4.	Efektifitas Penggunaan Media <i>Flashcard</i> Terhadap Pengetahuan Dan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Usia prasekolah (Rahajeng <i>et al.</i> , 2024)	Penelitian ini menggunakan <i>quasi experimental</i> dengan desain one grup pretest-post test design, sampel 18.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan signifikan ($p=0.000$), rata – rata pre-test 72 (± 10.5). sementara itu konsumsi buah tidak signifikan ($p=0.638$). rata – rata dari 159g (± 48.6) menjadi 168g (± 55.1). Begitu juga pada konsumsi sayur, meskipun terjadi peningkatan rata – rata dari 95g ($\pm 50,8$) menjadi 116g ($\pm 35,7$).	Persamaan : Fokus pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur Perbedaan : Penelitian ini tidak mengukur variabel sikap dan hasil konsumsi yang tidak signifikan
	Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media <i>Flashcard</i> terhadap Perubahan Pengetahuan dan Frekuensi Sarapan di SD Muhammadiyah 4 Surabaya (Made <i>et al.</i> , 2024)	Penelitian ini menggunakan <i>quasi experimental</i> dengan desain pre test-post test group design dengan 30 sampel	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada kedua kelompok setelah intervensi serta peningkatan frekuensi sarapan pada kelompok yang menggunakan <i>flashcard</i> . Namun, tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dalam hal peningkatan pengetahuan.	Persamaan : Menggunakan media <i>flashcard</i> dan menggunakan desain <i>quasi experimental</i> Perbedaan : Penelitian ini berfokus pada sarapan anak usia sekolah

Penelitian ini memiliki keunikan karena mengkaji secara bersamaan pengaruh penggunaan media bermain flashcard terhadap tiga variabel dependen, yaitu pengetahuan, sikap, dan konsumsi buah serta sayur pada anak usia 4–6 tahun. Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan pendekatan *two group pretest–posttest*, yang melibatkan kelompok intervensi dan kelompok kontrol untuk menilai perubahan sebelum dan sesudah

pemberian intervensi. Kelompok intervensi diberikan media bermain flashcard buah dan sayur, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi tersebut.

Pendekatan ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya hanya meneliti satu atau dua variabel, seperti pengetahuan saja atau kombinasi pengetahuan dan konsumsi, serta sebagian besar menggunakan desain kelompok tunggal tanpa melibatkan kelompok kontrol. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengisi kesenjangan penelitian baik dari aspek metodologis maupun substansi, dengan memberikan bukti empiris mengenai efektivitas media bermain flashcard dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mendorong perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak usia prasekolah.