

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan suatu keadaan baik secara fisik, mental, maupun sosial yang harus selalu dijaga agar dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi disekitar lingkungan. Salah satu upaya untuk menjaga kesehatan yaitu dengan memenuhi kebutuhan dasar utama seperti pemenuhan nutrisi. Pemenuhan nutrisi sejak dini terutama pada anak prasekolah (3-6 tahun) bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan gizi yang akan digunakan untuk pemeliharaan kesehatan, pertumbuhan fisik, serta untuk melatih kebiasaan makan yang baik pada anak (Dan *et al.*, 2018). Ibu adalah penentu makanan yang dikonsumsi oleh anak. Kurangnya pengetahuan gizi dan kesehatan orang tua, khususnya ibu merupakan salah satu penyebab terjadinya kekurangan gizi pada anak. Seorang ibu yang sehari-harinya terbiasa menyiapkan makanan bagi anggota keluarga harus mempunyai pengetahuan dan keterampilan dasar tentang menu sehat serta bergizi seimbang. Gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi sehari hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik dan perilaku hidup bersih serta memantau berat badan secara teratur dalam rangka mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014 dalam (Hapzah and Nurbaya, 2021)).

Buah dan sayur merupakan bahan makanan yang banyak mengandung nutrisi. Nutrisi merupakan kebutuhan yang sangat penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan balita serta mencegah berbagai penyakit dalam tubuh, seperti kekurangan energi dan protein, anemia, defisiensi yodium, defisiensi seng (Zn), defisiensi vitamin A, defisiensi tiamin, defisiensi kalium, dan lain- lain. Apabila kebutuhan nutrisi terpenuhi, diharapkan anak dapat tumbuh dengan cepat sesuai dengan usia tumbuh kembang dan dapat meningkatkan kualitas hidup serta mencegah terjadinya morbiditas dan mortalitas (Julioe, 2017).

World Health Organization (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayur dan buah untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayur dan buah 300 - 400 gram per orang per hari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400 - 600 gram per orang per hari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua pertiga dari jumlah konsumsi sayur dan buah tersebut adalah porsi sayur (Literate *and* Indonesia, 2020) .

Prevalensi kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak usia prasekolah cukup signifikan. Data dari hasil penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat adalah 31,5% anak usia prasekolah kurang mengkonsumsi buah dari rekomendasi kecukupan dan 80,3% kurang mengkonsumsi sayur. Indonesia diperoleh data bahwa mengkonsumsi buah dan sayur masyarakat terutama pada anak usia prasekolah masih relatif rendah, proporsi rerata nasional konsumsi kurang buah dan sayur pada anak usia ≥ 5 tahun mencapai 95,5% dan di Provinsi Jawa barat mencapai 98% (Kemenkes RI, 2018) .

Penyebab rendahnya konsumsi sayur pada anak karena faktor orang tua dengan segala keterlambatannya dalam mengenalkan buah dan sayur yang baik, rendahnya status ekonomi serta terbatasnya ketersediaan buah dan sayur di rumah (Idris *and* Elvinasari, 2020). Rendahnya konsumsi buah dan sayur, akibat dari kurangnya akses informasi oleh masyarakat. Tingkat konsumsi buah dan sayur pada suatu keluarga masih dalam kategori kurang dan sering terjadi kekurangan serat yang dapat menimbulkan berbagai penyakit. Ibu yang lebih bertanggung jawab terhadap makanan keluarga, dengan meningkatnya pengetahuan yang dimiliki ibu, maka akan lebih tinggi pula kemampuan ibu dalam memilih berbagai ragam dan kombinasi yang tepat dan sesuai dengan syarat-syarat gizi (Idris *and* Elvinasari, 2020).

Upaya kegiatan dalam meningkatkan kesadaran konsumsi buah dan sayur dilakukan promosi gizi melalui Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) bagi keluarga, dan anak-anak (Kemenkes, 2016). Penyuluhan sangat efektif dalam menunjang perubahan pengetahuan, untuk meningkatkan pengetahuan ibu dapat dilakukan dengan menerapkan penyuluhan dengan media sebagai alat bantu. Tindakan konsumsi buah dan sayur dapat ditingkatkan melalui penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media yang mudah dipahami masyarakat. Pendidikan gizi adalah suatu upaya untuk mengadakan perubahan pengetahuan, sikap maupun keterampilan atau praktek dalam hal konsumsi makanan. Pendidikan gizi sangat penting karena meskipun daya beli masyarakat tinggi dan pangan tersedia namun apabila pengetahuan gizi masyarakat kurang baik maka masyarakat tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi (Mahmudah *and* Yuliati, 2020).

Proses edukasi gizi tidak terlepas dari pengaruh penggunaan alat peraga atau media yang mampu mendukung berlangsungnya kegiatan edukasi tersebut. Pemilihan *leaflet* sebagai media edukasi karena media tersebut bersifat visual. Panca indera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata (kurang lebih 75% sampai 87%), sedangkan 13% sampai 25%, pengetahuan manusia diperoleh dan disalurkan melalui panca indera yang lain. Intervensi dengan pemberian *leaflet* buah dan sayur pada Ibu dari anak di TK RA Patih Semi mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku konsumsi buah dan sayur. Selain itu, berdasarkan uji statistik ditemukan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengetahuan, konsumsi buah dan sayur responden sebelum dan sesudah edukasi melalui media *leaflet* terhadap perubahan konsumsi buah dan sayur (Idris *and* Elvinasari, 2020). Dukungan dari orang tua dan guru mutlak diperlukan untuk menjamin ketersediaan buah dan sayur ditingkat rumah tangga dan meningkatkan pengetahuan serta motivasi anak dalam mengkonsumsi buah dan sayur (Mahmudah *and* Yuliati, 2020).

Buah dan sayur merupakan bahan pangan yang sangat mudah didapatkan khususnya di Indonesia, hampir setiap daerah memiliki sayur dan buah sebagai ciri khas untuk daerah tersebut. Kondisi ini berbanding terbalik dengan pola konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia yang tergolong sangat rendah. Perubahan pola konsumsi pangan di Indonesia menyebabkan berkurangnya konsumsi sayuran dan buah-buahan hampir seluruh provinsi Indonesia (Wulandari, 2019). Kabupaten Cirebon merupakan kabupaten yang berada di Provinsi Jawa Barat yang konsumsi buah dan sayurnya rendah.

Kecamatan Kaliwedi terdiri dari 9 desa, salah satunya yaitu Desa Ujungsemi yang akan dijadikan tempat untuk melakukan penelitian. Setelah dilakukan studi pendahuluan oleh peneliti pada bulan Desember tahun 2022 dengan wawancara kepada ibu anak TK dengan jumlah 10 orang ibu Anak TK RA Patih Semi di Kaliwedi menunjukkan hanya ada 30% anak yang mengkonsumsi buah dan sayur sisanya 70% tidak mengkonsumsi buah dan sayur, kemudian dilihat dari pengetahuan ibu terkait pentingnya buah dan sayur masi terbilang rendah dan belum semua ibu mengetahui pentingnya buah dan sayur untuk anak. Berdasarkan permasalahan yang ada peneliti tertarik untuk melihat apakah ada peningkatan pengetahuan serta sikap ibu dalam menyediakan buah dan sayur melalui *leaflet* dan demonstrasi di TK RA Patih Semi (Sartika *et al.*, 2022).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar belakang di atas maka rumusan masalah pada penelitian adalah “Bagaimanakah Tingkat Pengetahuan serta Sikap Ibu dalam Menyediakan Konsumsi Buah dan Sayur melalui *Leaflet* dan Demonstrasi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran Tingkat Pengetahuan serta Sikap Ibu dalam Menyediakan Konsumsi Buah dan Sayur melalui *Leaflet* dan Demonstrasi pada anak di TK RA Patih Semi di Kaliwedi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dan sikap ibu sebelum dan setelah diberikan edukasi tentang sayur dan buah.
- b. Mengetahui peningkatan pengetahuan dan sikap ibu dalam menyediakan buah dan sayur.
- c. Mengetahui keterkaitan pengetahuan ibu dalam praktik penyediaan buah dan sayur.
- d. Mengetahui keterkaitan sikap ibu dalam praktik penyediaan buah dan sayur.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak yang terkait. Diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pemahaman penulis tentang bagaimana praktik ibu dalam menyediakan buah dan sayur pada anak.

2. Anak – Anak TK RA Patih Semi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah minat anak dalam mengkonsumsi sayur dan buah dalam kebutuhan sehari – hari.

3. Orang Tua Anak TK RA Patih Semi

Hasil penelitian ini dapat menambah informasi dan ide baru tentang cara penyajian sayur dan buah dengan bentuk yang berbeda.

4. Guru TK RA Patihsemi

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan serta wawasan baru bagi guru tentang pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah pada anak usia prasekolah.

5. Prodi DIII Gizi Cirebon

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan bacaan bagi mahasiswa Program Studi DIII Gizi Cirebon mengenai bagaimana gambaran pengetahuan sikap dan praktik ibu dalam menyiapkan sayur dan buah pada anak, serta sebagai acuan lain untuk penelitian lebih lanjut.