

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan suatu keadaan yang baik secara fisik, mental, maupun sosial yang harus selalu dijaga agar dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi di sekitar lingkungan. Salah satu upaya untuk menjaga kesehatan yaitu dengan memenuhi kebutuhan dasar utama seperti pemenuhan nutrisi (Maulana, 2009). Pemenuhan nutrisi terutama pada anak prasekolah bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan gizi yang akan digunakan untuk pemeliharaan kesehatan, pertumbuhan fisik, serta untuk melatih kebiasaan makan yang baik pada anak. Anak prasekolah berada pada masa emas (*golden age*) yang ditandai dengan pertumbuhan yang pesat dan aktivitas yang meningkat sehingga membutuhkan nutrisi yang seimbang seperti sayur dan buah (As'ad, 2002).

Usia prasekolah (3-6 tahun) merupakan masa perkembangan sosial, intelektual dan emosional yang pesat bagi anak. Anak membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Oleh sebab itu nutrisi memiliki peranan penting bagi tumbuh kembangnya, dimana nutrisi didapatkan dari makanan yang dikonsumsi setiap hari. Pertumbuhan yang cepat saat masa emas (*golden age*) berangsur-angsur melambat pada 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 (Nita and Irwan, 2021).

Mengonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu syarat dalam memenuhi menu gizi seimbang. Sayur dan buah merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap makan. Tidak hanya bagi orang dewasa, mengonsumsi sayur dan buah sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak. Dengan diet tinggi sayur dan buah baik untuk melindungi kesehatan tubuh, termasuk dalam menjaga berat badan. Membiasakan anak untuk mengonsumsi sayur dan buah sejak dini sangat penting karena pola diet yang diterapkan pada usia anak-anak akan mempengaruhi pola diet ketika dewasa (Mitchell et al., 2012 dalam Nita & Irwan, 2021).

Masyarakat Indonesia terutama balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram per orang per hari dan bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400-600 gram per orang per hari. Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang, anjuran mengonsumsi sayur dan buah yaitu sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur (lebih banyak sayuran) setiap kali makan (Kemenkes, 2017).

Prevalensi kurangnya konsumsi sayur dan buah pada anak usia prasekolah cukup signifikan. Data dari hasil penelitian yang dilakukan di Canada menyebutkan bahwa hanya 29,6% anak usia prasekolah di Canada yang mengonsumsi sayur dan buah sesuai pedoman makan di Canada (Pabayo *et al.*, 2012). Di Amerika Serikat, 31,5% anak usia prasekolah kurang mengonsumsi buah dari rekomendasi kecukupan dan 80,3% kurang mengonsumsi sayur (Harnack, et al, 2012 dalam Erlisa et al., 2014). Di Indonesia diperoleh data bahwa mengonsumsi sayur dan buah masyarakat

terutama pada anak usia prasekolah masih relatif rendah, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan proporsi rerata nasional konsumsi kurang sayur dan buah pada anak usia ≥ 5 tahun mencapai 95,5% dan di Provinsi Jawa barat mencapai 98%.

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 sangat berperan penting pada pembentukan pola makan dan pemenuhan kebutuhan nutrisi. Nurmahmudah (2015) menyatakan ketersediaan sayur dan buah sudah cukup, namun konsumsi sayur dan buah masih belum teratur. Selain itu anak prasekolah merupakan konsumen aktif yang sudah dapat memilih jenis makanan yang disukainya seperti coklat, mi instan, *nugget*, atau bakso (Proverawati and Kusumawati, 2011). Salah satu cara sederhana dan mudah dilakukan untuk merangsang agar anak mau makan buah yaitu dengan variasi (modifikasi) penyajian buah yang diharapkan dapat menjadi alternatif untuk mengatasi masalah kurang konsumsi buah pada anak (Graimes, 2004).

Kementerian Kesehatan mendorong konsumsi sayur dan buah melalui peringatan Hari Gizi Nasional dengan tema “Peningkatan Konsumsi Sayur dan Buah Nusantara Menuju Masyarakat Hidup Sehat” dengan slogan ayo makan sayur dan buah setiap hari. Upaya ini diharapkan bisa meningkatkan pengetahuan serta minat masyarakat Indonesia dalam mengkonsumsi sayur dan buah. Selain itu juga pemerintah kembali menggelar acara Gelar Buah Nusantara (GBN) ke-6 tahun 2021. Acara

kegiatan ini merupakan salah satu upaya untuk mendorong peningkatan daya saing serta konsumsi buah nusantara yang sangat dibutuhkan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan.

Majalengka merupakan kabupaten yang berada di Provinsi Jawa Barat. Data jumlah produksi buah-buahan di Kabupaten Majalengka khususnya di Kecamatan Cigasong pada tahun 2020 mencapai 2100,3 ton. Namun di Jawa Barat proporsi kurang konsumsi sayur dan buahnya masih tinggi. Kecamatan Cigasong terdiri dari 7 desa, salah satunya yaitu Desa Tenjolayar yang akan dijadikan tempat untuk melakukan penelitian.

Oleh karena itu berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan melakukan uji coba memodifikasi penyajian buah kepada anak usia prasekolah. Untuk itu penulis ingin mengetahui pengaruh modifikasi penyajian buah terhadap minat konsumsi buah pada anak prasekolah di TK Budi Asih VIII Desa Tenjolayar.

B. Rumusan Masalah

Masa pertumbuhan anak merupakan satu masa yang menuntut orang tua harus dengan benar memperhatikan asupan gizinya. Konsumsi sayur dan buah pada anak, khususnya anak prasekolah masih sangat rendah. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan proporsi rerata nasional konsumsi kurang sayur dan buah pada anak usia ≥ 5 tahun mencapai 95,5% dan di Provinsi Jawa barat mencapai 98%.

Buah-buahan sangat penting untuk menunjang kebutuhan asupan vitamin bagi anak. Mengajarkan anak untuk mengkonsumsi buah sangat penting, supaya anak akan terbiasa untuk mengkonsumsi buah setiap hari

guna memenuhi asupan tubuhnya. Salah satu bentuk upaya yang dilakukan untuk meningkatkan minat konsumsi buah pada anak usia prasekolah yaitu dengan menyajikan buah dengan penyajian yang menarik atau unik sehingga menarik perhatian anak.

Pertanyaan penelitian ini adalah: “Apakah modifikasi penyajian buah dapat mempengaruhi minat konsumsi buah pada anak?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh modifikasi penyajian buah terhadap minat konsumsi buah pada anak di TK Budi Asih VIII Desa Tenjolayar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran umum anak yang menjadi responden.
- b. Mengetahui minat konsumsi buah yang sudah di modifikasi penyajiannya.
- c. Mengetahui perbedaan minat konsumsi buah sebelum dan sesudah dilakukan modifikasi penyajian.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak yang terkait, baik secara teoritis maupun secara praktis. Diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pemahaman penulis tentang bagaimana pengaruh modifikasi penyajian buah terhadap minat konsumsi buah pada anak.

2. Anak-Anak TK Budi Asih VIII

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah minat anak untuk mengkonsumsi buah yang diharapkan bisa menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

3. Orang Tua Anak TK Budi Asih VIII

Hasil penelitian ini dapat menambah informasi dan ide baru bagi orang tua untuk menyajikan buah-buahan dengan bentuk yang berbeda.

4. Guru TK Budi Asih VIII

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

5. Prodi D III Gizi Cirebon

Dapat dijadikan sebagai bahan referensi, dijadikan sebagai sumber bacaan bagi mahasiswa Program Studi D III Gizi Cirebon mengenai bagaimana pengaruh modifikasi penyajian buah terhadap minat konsumsi buah pada anak dan sebagai acuan lain untuk penelitian lebih lanjut.