

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Anak usia sekolah dasar (6-12 tahun) merupakan anak yang sudah dapat mereaksi rangsangan intelektual yaitu melaksanakan tugas belajar yang menuntut kemampuan intelektual atau kemampuan kognitif, seperti membaca, menulis dan menghitung. Pada usia sekolah dasar daya pikir anak sudah berkembang kearah berpikir konkret dan rasional (dapat diterima akal), masa berakhirnya berpikir khayal dan mulai berpikir konkret (berkaitan dengan dunia nyata) (Yusuf, 2017).

WHO (World Health Organization) merekomendasikan jumlah konsumsi buah dan sayur setiap harinya yaitu sebanyak 400-600 gram. Sedangkan menurut (Kemenkes RI, 2017), pada anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak yaitu 300-400 gram setiap harinya. Anjuran konsumsi buah dan sayur juga dicantumkan dalam pedoman gizi seimbang. Jumlah konsumsi buah dalam satu makan adalah sebanyak 2-3 porsi dan 3-4 porsi sayur dalam satu kali makan. Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan jumlah persentase anak usia 10-14 tahun yang kurang mengonsumsi buah dan sayur. Pada tahun 2013 sebesar 93,5% dan di tahun 2018 meningkat menjadi sebesar 96,8%. Selain itu, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018) di Jawa Timur, menunjukkan bahwa tingkat konsumsi buah dan sayur pada anak usia diatas 5 tahun yang tergolong kurang yaitu sebesar 95,3%. Persentase jumlah tersebut lebih besar jika dibandingkan dengan jumlah di tahun 2013 yang sebesar 93,4%. Sedangkan di Kabupaten Jember sendiri, pada tahun 2018 banyaknya persentase kurang konsumsi buah dan sayur yaitu sebesar 96% di tahun 2018 (Kemenkes RI, 2019).

Konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu syarat dalam memenuhi gizi seimbang dan sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini karena memiliki fungsi sebagai zat pengatur, mengandung zat gizi seperti vitamin dan mineral yang memiliki kadar air tinggi. Selain itu, memiliki sumber serat makanan, dan sebagai antioksidan (Dejesetya, 2016). Kurangnya ketersediaan buah dan sayur menjadi salah satu faktor rendahnya frekuensi konsumsi buah dan sayur pada anak

usia sekolah (Hidayati *et al.*, 2017). Selain itu, beberapa faktor lainnya yang mempengaruhi, antara lain yaitu jenis kelamin, uang bulanan, tingkat pendidikan orang tua, pengetahuan buah dan sayur, kesukaan, kepercayaan diri dan dukungan teman sebaya (Oktavia *et al.*, 2019). Hasil penelitian (Siagian, 2017) menyatakan bahwa ada hubungan antara konsumsi buah dan sayur terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah dasar. Selain itu, dampak kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan menurunnya imunitas atau kekebalan tubuh seperti mudah terkena flu, gangguan pencernaan seperti sembelit, gusi berdarah, sariawan, gangguan mata, kulit keriput dan kelebihan berat badan (Dejesetya, 2016).

Penelitian terdahulu dilaksanakan oleh Nimas Ayu Rara Wangen pada tahun 2020 bertempat di SD Negeri 1 Gebang. Namun karena penelitian dilaksanakan saat pandemi *Corona Virus Disease-19* (Covid-19) berlangsung, maka kegiatan belajar mengajar dilaksanakan secara daring atau *online*. Oleh karena itu pada penelitian sebelumnya hanya sampai pada penilaian validasi ahli materi dan ahli media sehingga tidak dapat dilaksanakan uji daya terima dan efektifitas. Sejak tanggal 1 Maret 2022 kegiatan belajar mengajar telah dilaksanakan secara luring atau *offline* dengan protokol kesehatan (prokes) sesuai dengan anjuran yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hal ini didukung dengan pemberlakuan pembelajaran tatap muka (PTM) 50%, sehingga sekolah menetapkan aturan pembelajaran terbagi menjadi 2 sesi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di SD Negeri Gebang 1 kelas 4 dan 5 pada tanggal 7 dan 30 Maret 2022 dengan total siswa sebanyak 52 anak. Didapatkan data bahwa sebanyak 28 anak (53,8%) tidak rutin melaksanakan sarapan setiap hari. Peristiwa ini terjadi akibat siswa tidak sempat untuk melaksanakan sarapan yang dikarenakan oleh berbagai hal seperti bangun kesiangan, dan terburu-buru untuk berangkat ke sekolah. Selain itu, sebanyak 19 siswa (36,5%) tidak mengkonsumsi buah dan sayur secara rutin saat sarapan. Siswa yang tidak mengonsumsi buah dan sayur secara rutin setiap harinya ada 19 anak (36,5%), sementara siswa yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur setiap harinya ada 18 anak (34,6%). Seluruh siswa SD Negeri 1 Gebang (100%) suka mengkonsumsi makanan ringan atau camilan, dimana camilan yang sering

dikonsumsi oleh siswa yaitu coklat, wafer, dan biskuit. Sebanyak 6 anak (12%) memilih permainan bekel. Sebanyak 14 anak (27%) memilih permainan sepak bola. Sebanyak 14 anak (27%) memilih permainan petak umpet, kucing-kucingan, jadi-jadian, dan maling-malingan. Sebanyak 32 anak (62%) memilih permainan kartu, seperti kartu remi, UNO, dan kartu “tes-tesan”.

Kurangnya frekuensi kebiasaan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dapat meningkatkan prevalensi konstipasi (Widiany dkk, 2020). Konstipasi merupakan suatu keluhan mengenai susahnya buang air besar yang berlangsung lama yaitu kurang dari 4 minggu. Apabila keluhan konstipasi telah berlangsung selama lebih dari 4 minggu, hal tersebut merupakan jenis konstipasi kronik (Yuliati, 2017).

Berdasarkan permasalahan tersebut, pemberian media *flashcard* mengenai konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah menjadi hal yang akan diteliti oleh peneliti. Tujuannya, untuk mengetahui apakah media tersebut dapat diterima dan dapat mempengaruhi peningkatan pengetahuan anak usia sekolah guna memperbaiki kebiasaan konsumsi buah dan sayur untuk menurunkan resiko terjadinya masalah konstipasi pada anak. *Flashcard* merupakan media pembelajaran berupa kartu bergambar yang dapat digunakan untuk memberikan motivasi, semangat dan untuk melatih daya ingat serta dapat digunakan dalam bentuk permainan. Manfaat *flashcard* salah satunya dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan kemampuan dalam mengingat gambar dan kata-kata (Muthoharoh, 2018). Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Selviyanti dkk (2019) menunjukkan bahwa penyuluhan menggunakan media *flashcard* dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi pada anak. Sehingga, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Daya Terima dan Tingkat Pengetahuan Tentang Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Usia Sekolah Menggunakan Media *Flashcard*”

## **1.2. Rumusan Masalah**

Bagaimana daya terima dan tingkat pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah menggunakan media *flashcard* ?

### **1.3. Tujuan Penelitian**

#### 1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui daya terima dan tingkat pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah menggunakan media *flashcard*.

#### 1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi uji daya terima media *flashcard* tentang konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah.
2. Untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan siswa SD Negeri Gebang1 tentang konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah diberikan media *flashcard*.
3. Untuk mengidentifikasi perbedaan tingkat pengetahuan siswa yang mendapatkan media *flashcard* dan leaflet tentang konsumsi buah dan sayur

### **1.4. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi anak usia sekolah

Sebagai referensi dan ilmu pengetahuan baru tentang media edukasi konsumsi buah dan sayur berupa *flashcard*, serta diharapkan mampu untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

#### 2. Bagi Institusi Politeknik Negeri Jember

Menambah khazanah di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi di lingkungan instansi Politeknik Negeri Jember khususnya program studi gizi klinik.

#### 3. Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta dapat menerapkan ilmu yang telah diterima dalam mengetahui daya terima dan pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur untuk anak usia sekolah menggunakan media *flashcard*.