

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Usia prasekolah (3–6 tahun) merupakan masa perkembangan sosial, intelektual dan emosional yang pesat bagi anak-anak. Anak membutuhkan nutrisi yang cukup untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Oleh karena itu nutrisi memiliki peranan penting bagi pertumbuhan dan perkembangan, dimana nutrisi didapatkan dari makanan yang dikonsumsi tiap hari. Pertumbuhan yang cepat saat masa bayi berangsur-angsur melambat saat anak-anak memasuki usia pra sekolah. Seiring dengan penurunan kecepatan pertumbuhan ini, perilaku makan menjadi berubah. Hal ini membuat anak-anak nafsu kehilangan makan dan hanya mau makan makanan yang disukainya (Sari, 2021).

Perkembangan anak merupakan suatu proses perubahan sikap dari belum dewasa menjadi dewasa, dari sederhana menjadi sempurna, suatu proses dari ketergantungan menjadi seseorang yang lebih mandiri. Kemampuan kognitif yang memungkinkan terbentuknya pemahaman berkembang dalam beberapa fase, yaitu fase sensori motor (0-24 bulan), fase pra oprasional (24 bulan -7 tahun), fase oprasional konkret (7 tahun -11 tahun). Individu yang unik dengan memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan dalam aspek fisik, kognitif, sosio emosional, kreativitas, bahasa dan komunikasi dari tahap-tahap yang dilalui seorang anak. Pada usia ini anak mengalami tahapan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental. Perkembangan anak usia dini merupakan sumber bagi orang dewasa untuk menyiapkan berbagai stimulasi, permainan edukatif, yang dibutuhkan untuk membantu anak berkembang pada semua tahap perkembangannya sesuai dengan kebutuhan anak pada setiap tahap usianya (Khaironi, 2018).

Anjuran untuk mengonsumsi sayur dan buah menurut permenkes nomor 41 tahun 2014, secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. sayuran dan buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. sementara buah tertentu juga

menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpukat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik.

Berdasarkan Data Riskesdas 2007, menyatakan bahwa 93,6% penduduk Indonesia berusia kurang dari 10 tahun berperilaku kurang mengkonsumsi buah dan sayur sedangkan di tahun 2013 penduduk Indonesia kurang mengkonsumsi sayur dan buah 93,5%. Sedangkan menurut data BPS tahun 2016, menyatakan bahwa konsumsi sayur buah di Indonesia kurang dari setengah yang direkomendasikan oleh WHO yaitu sebesar 173 gram per orang per hari atau 43%. kangkung, bayam dan kacang panjang merupakan sayuran yang paling banyak dikonsumsi pada tahun 2016. Sedangkan untuk buah yang paling dikonsumsi adalah pisang, jeruk, dan rambutan. orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan menyatakan bahwa 300-400 gram perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 gram perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah buahan tersebut (Winiastri, 2020).

Umumnya kelompok buah-buahan memiliki unsur air yang tinggi mencapai 65 sampai 90%, rendah lemak serta rendah protein. Buah merupakan sumber vitamin di antaranya vitamin C, vitamin B6, thiamin (B1), dan niacin (B3), serat serta berbagai jenis mineral. Komponen serat yang dipercaya dalam metabolisme untuk memperlancar dalam sistem pencernaan, mencegah atau menangkal kolesterol dan sebagai asupan energi. Selain itu juga terdapat senyawa yang berperan penting dalam membantu metabolisme di dalam tubuh manusia diantaranya dalam golongan senyawa flavonoid, polifenol. Dan fitronutrien (Prayitno, 2020).

Bahan nabati sayuran khususnya adalah sumber pangan mengandung vitamin yang penting untuk metabolisme tubuh manusia. Salah satunya adalah Vitamin A yang banyak terdapat pada sayuran wortel. Selain pada wortel juga terdapat Vitamin yang larut air, yaitu Vitamin C. Sayuran tomat merupakan sayuran

yang banyak mengandung Vitamin C. di samping Vitamin A dan Vitamin C, pada sayuran terdapat Vitamin B1 yang sering dikenal dengan nama thiamin dan beberapa mineral seperti senyawa kalsium (CA) dan zat besi (Fe). Selain itu juga terdapat non gizi tetapi berfungsi sebagai bahan kesehatan untuk tubuh manusia. Senyawa tersebut merupakan flavonoid yang merupakan golongan fenolik. Senyawa ini yang banyak ditemukan pada jaringan tumbuhan (sayuran) yang berperan sebagai sumber zat antioksidan (Prayitno, 2020). Konsumsi sayur yang cukup belum menjadi kebiasaan yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari terutama pada anak prasekolah. Hal ini karena anak prasekolah merupakan konsumen aktif yang sudah dapat memilih jenis makanan yang disukainya seperti coklat, mi instan, nugget, atau bakso. Alasan lain yaitu karena tekstur dan rasa sayur yang kurang enak jika dibandingkan dengan lauk hewani (Dewi, 2017).

Salah satu penyebab kegemukan atau obesitas pada anak adalah konsumsi sayur dan buah yang masih rendah. Kurangnya konsumsi buah dan sayur merupakan penyebab risiko ke 10 tertinggi dari angka kematian di dunia. Meningkatkan konsumsi buah dan sayur sampai 600 gram/hari dapat mengurangi beban penyakit di seluruh dunia sebesar 1,8%, penyakit jantung 31%, stroke 19%, kanker esophagus 20%, dan kanker paru-paru 12%. Konsumsi buah dan sayur dapat mengurangi risiko defisiensi zat gizi mikro dan serangan penyakit tidak menular. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik. (Mahmudah, 2021).

Anak prasekolah sudah memiliki sifat menjadi konsumen aktif dengan menunjukkan kemampuannya dalam memilih makanan yang menjadi pilihannya atau yang disukainya untuk dikonsumsi. Orang tua khususnya ibu sangat penting dalam menanamkan kebiasaan makan pada anak prasekolah. Anak cenderung memiliki keterlibatan dalam mengambil keputusan makanan yang akan dikonsumsi anaknya. Ibu juga dapat melibatkan anak untuk memilih makanan sehat dan bergizi yang akan dikonsumsi sehingga akan berpengaruh pada kebiasaan makan yang positif pada usia selanjutnya. Namun demikian, ayah juga dapat berkontribusi

dalam menanamkan kebiasaan makan sehat dan bergizi pada anak dengan cara berbeda (Harlistyarintica, 2021).

Berdasarkan penelitian susanti (2020) menunjukkan bahwa dari 33 responden mengalami perkembangan yang lebih baik setelah di beri terapi bermain flashcard. Perkembangan sebelum diberi terapi bermain *flashcard* normal (30.3%), *suspect* (51.5%) dan *untestable* (18.2%). Perkembangan setelah diberi terapi bermain *flash card* adalah normal (45.5%), *suspect* (54.5%) dan *untestable* (0%). Beberapa kelebihan *flash card* yaitu mudah dibawa, praktis, gambar menarik sehingga mudah diingat anak dan juga dapat di terapkan dalam berbagai permainan yang menyenangkan. Salah satu keuntungan memainkan *flash card* untuk anak yaitu melatih anak untuk berbicara, ketepatan dan kecepatan dalam menebak gambar. *Flash card* bisa diterapkan dengan modifikasi permainan yang beranekaragam sehingga dapat pula melatih gerak, kreatifitas dan kemampuan sosial anak saat bermain team (Susanti, 2020).

Penggunaan *flashcard* dapat disajikan melalui kegiatan bermain, media *flash card* ini dapat digunakan untuk mengembangkan aspek afektif anak terutama dalam mengenalkan sayur dan buah pada anak. Oleh sebab itu Sangatlah penting memberikan pengetahuan secara dini kepada anak tentang manfaat konsumsi buah dan sayur bagi tubuh agar anak bersedia mengkonsumsi buah dan sayur tanpa paksaan dari orang tuanya. Dengan adanya pengaruh dari media yang semakin gencar, secara tidak langsung memberikan dampak penurunan tingkat kesukaan konsumsi buah dan sayur anak, sebagai bukti bahwa permasalahan ini tidak bisa dianggap enteng. Sesuai dengan pernyataan bahwa ketika anak memasuki usia pra sekolah, anak mulai mendapat pengaruh dari lingkungan luar, seperti guru, teman sebaya atau satu grup, orang lain di sekolah, orang tua dan juga adanya pengaruh dari media. Fungsi permainan *flash card* dapat merangsang anak agar lebih cepat mengenal, membuat minat anak semakin kuat menguasai sayur dan buah serta merangsang kecerdasan dan ingatan anak. Selain aspek kognitif media *flash card* juga dapat mengembangkan aspek yang lainnya (Rahman, 2017). Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut tentang efektivitas penggunaan media flash card terhadap pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur pada anak usia pra sekolah.

1.2 Rumusan Masalah

Adakah perbedaan tingkat pengetahuan dan jumlah konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah edukasi menggunakan media flash card.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas penggunaan media *flash card* terhadap pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah edukasi.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui rata-rata nilai pre test dan post test.
- b. Mengetahui analisis perbedaan tingkat pengetahuan terhadap konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah memperoleh edukasi dengan media *flash card*.
- c. Mengetahui rata intake buah perhari.
- d. Menganalisis perbedaan intake sebelum dan sesudah.
- e. Mengetahui rata intake sayur perhari.
- f. Menganalisis perbedaan intake sayur sebelum dan sesudah.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Memperluas pengetahuan peneliti tentang efektivitas penggunaan sebagai media *Flash Card* terhadap pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur pada Anak usia pra sekolah.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. pihak sekolah hasil penelitian ini bisa memberikan informasi untuk melihat sejauh mana orang tua dalam memberikan alternatif media edukasi untuk anak pra sekolah dalam memperkenalkan buah dan sayur, selain pihak sekolah program pembelajaran tentang gizi seimbang memberikan informasi kepada orang tua tentang efektivitas penggunaan media *flash card* terhadap pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur pada anak usia pra sekolah.
- b. Bagi pihak siswa hasil penelitian ini bisa meningkatkan konsumsi buah dan sayur.

- c. Bagi peneliti hasil penelitian memberikan pengetahuan dan pengalaman tentang efektivitas penggunaan media *flash card* terhadap pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur pada anak usia pra sekolah.

1.5 Hipotesis Penelitian

H₀ : Tidak ada perbedaan tingkat pengetahuan dan jumlah konsumsi buah dan sayur pada anak usia pra sekolah.

H₁ : Ada perbedaan tingkat pengetahuan dan jumlah konsumsi buah dan sayur pada anak usia pra sekolah.

