

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

2.1 Buah dan Sayur

2.1.1 Pengertian Buah dan Sayur

a. Buah

Buah adalah sumber bahan pangan nabati yang penting untuk metabolisme manusia karena banyak mengandung unsur gizi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Unsur gizi dalam buah-buahan misalnya adalah berbagai jenis vitamin, serat, serta mineral. Sebenarnya banyak masalah penyakit yang timbul akibat kurangnya seseorang dalam mendapatkan asupan gizi yang berasal dari buah. Seperti contohnya adalah kekurangan vitamin C dapat menyebabkan terjadinya sakit sariawan untuk gejala ringan akan tetapi jika dalam kondisi yang parah akan menyebabkan scurvy. Selain itu jika seseorang kekurangan vitamin A akan berlanjut terhadap penyakit mata yang sering kali disebut rabun senja (Prayitno, 2020).

Selain itu jika mengkonsumsi buah-buahan adalah sangat penting untuk tubuh manusia dalam kelangsungan metabolismenya. Didalam buah terdapat komponen serta yang dipercaya dalam metabolisme untuk memperlancar dalam sistem pencernaan, mencegah atau menangkal kolesterol dan sebagai asupan untuk energi. Buah adalah sumber pangan nabati yang sangat rendah akan lemak dan kalori (Prayitno, 2020).

b. Sayuran

Sayur adalah sumber sayuran adalah tanaman dari jenis hortikultura. Umumnya tanaman sayuran memiliki umur yang relatif lebih pendek dibandingkan tanaman lain. Umur sayuran adalah ukuran dari satu tahun dan merupakan tanaman musiman. Sayuran merupakan bahan nabati yang mampu memberikan atau menambah variasi dalam makanan. Umumnya sayuran memiliki kadar air yang tinggi sekitar 70% hingga 95%. Berbanding terbalik dengan komponen lemak dan protein yang jauh lebih rendah kadar airnya, kecuali pada sayuran daun ubi kayu dan daun pepaya yang memiliki kadar protein yang sedikit tinggi yaitu sekitar 5,7% sampai 6,9% (Prayitno, 2020).

Sayuran merupakan sumber pangan nabati yang mengandung senyawa karbohidrat. Karbohidrat sayuran dalam bentuk selulosa (tidak dapat dicerna) oleh manusia. Karbohidrat sayuran dalam bentuk pati dan gula. Didalam sayuran juga terdapat kelompok senyawa non gizi. Akan tetapi masih diperlukan dalam metabolisme tubuh sebagai zat pembentuk warna, antioksidan dan sebagai herbal alami (Prayitno, 2020).

2.1.2 Kandungan Buah dan Sayur

Buah menyediakan banyak senyawa esensial seperti vitamin dan unsur mineral yang dibutuhkan oleh tubuh manusia untuk meningkatkan imunitas secara keseluruhan. Buah-buahan menyediakan senyawa antioksidan yang sifatnya alami untuk kepentingan tubuh manusia seperti vitamin C, E, kelompok senyawa polifenol, selenium, zink, dan unsur antioksidan lainnya. Pada buah banyak memiliki peran dalam kesehatan seperti penurunan kadar kolesterol, mencegah konstipasi (susah BAB), pengontrol gula dalam darah sebagai bahan penstabil dan mengurangi berat badan dan sebagai anti aging (Prayitno, 2020).

Sedangkan sayuran memiliki banyak unsur gizi yang bisa digunakan dalam metabolisme tubuh manusia. Komponen yang terdapat dalam sayuran diantaranya vitamin larut air seperti vitamin B (khususnya B1 yang sering dikenal sebagai nama Thiamin) dan vitamin C, vitamin A, dan mineral (misalnya kalsium dan zat besi). Selain itu juga terdapat senyawa non gizi tetapi berfungsi sebagai kesehatan 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).

2.1.3 Manfaat Buah dan Sayur untuk Anak Pra Sekolah

Buah dan sayur merupakan bahan pangan yang sangat memberi manfaat bagi tubuh. Terutama untuk mendukung kebutuhan akan vitamin. Vitamin merupakan kelompok senyawa organik yang tidak termasuk dalam golongan protein, karbohidrat maupun lemak. Mengonsumsi sayur dan buah berwarna sebanyak lima porsi atau lebih adalah bagian penting dalam pola hidup sehat. Hal ini disebabkan sayur dan buah yang berwarna memberikan berbagai macam vitamin, mineral, serat dan fitokimia yang digunakan oleh tubuh untuk menjaga kesehatan,

melindungi tubuh dari efek penuaan, serta mengurangi resiko terkena beberapa jenis kanker (Liasih, 2019).

Konsumsi sayur dan buah di perlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal. Sebagian vitamin dan mineral yang terdapat dalam sayur dan buah mempunyai fungsi sebagai antioksidan sehingga dapat mengurangi penyakit tidak menular terkait gizi, sebagai dampak kekurangan dan kelebihan gizi (Liasih, 2019).

2.1.4 Dampak Defisit Konsumsi Buah dan Sayur

Defisit konsumsi buah dan sayur adalah kurangnya konsumsi buah dan sayur. akan menimbulkan resiko terjadinya gangguan kesehatan dimasa yang akan datang. Berbagai penelitian mengenai konsumsi buah dan sayur dapat berisiko dalam perkembangan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes hipertensi dan kanker. Hal ini dilihat pada orang yang konsumsi buah dan sayurnya rendah (kurang dari 1,5 kali/hari) 30% lebih tinggi terkena penyakit jantung atau stroke dibandingkan dengan orang yang mengonsumsi 8 kali/hari atau lebih (Liasih, 2019).

Pada sisi lain terjadi kegemukan dan peningkatan prevalensi penyakit tidak menular terkait gizi seperti diabetes mellitus, hipertensi, jantung koroner, stroke. Selain itu, kekurangan sayur juga memberikan dampak buruk pada mata, juga dapat menyebabkan anemia dengan gejala seperti, lemah, letih, lesu, kurang konsentrasi dan malas pada anak (Liasih, 2019).

2.2 Anak Pra Sekolah

Anak usia pra sekolah adalah usia dimana anak sedang senang-senanginya bermain dan berkreatifitas bersama teman sebayanya. Maka sebuah lembaga pendidikan untuk anak usia pra sekolah, sudah seharusnya memberikan pendidikan yang sesuai dengan usia siswanya, sehingga dalam hal lembaga tersebut harus memberikan pendidikan yang menyenangkan bagi siswanya, pendidikan yang tidak membatasi serta mendukung kreatifitas dan perkembangan anak. (Bastomi, 2017).

Bagi anak-anak, belajar sambil bermain adalah cara yang tepat. Dengan demikian, anak tidak merasa berat, tidak merasakan bahwa belajar adalah suatu beban. Dengan membuat anak mudah mengerti, akan meningkatkan daya minat

anak, anak lebih percaya diri, dan akhirnya akan bersemangat untuk terus belajar. Pendidikan karakter adalah pendidikan yang menekankan pada penanaman nilai-nilai kebajikan sejak dini yang direfleksikan perbuatan yang dilakukan secara berulang-ulang hingga menjadi kebiasaan (baik) (Bastomi, 2017).

Karakteristik anak usia pra sekolah adalah jiwa sosial yang primitif (belum bisa berempati dengan lingkungan sekitar). Anak belum sadar dan mengerti adanya orang lain dan benda lain di luar dirinya yang sifatnya berbeda dengan dia. Anak berkeyakinan bahwa orang lain menghayati dan merasakan suatu peristiwa sama halnya dengan penghayatannya sendiri. Penghayatan anak terhadap sesuatu dikeluarkan atau diekspresikan secara bebas, spontan, dan jujur baik dalam mimik, tingkah laku maupun bahasanya. Anak tidak dapat berbohong atau bertingkah laku pura-pura, anak mengekspresikannya secara terbuka (Indanah, 2019).

Selain karakteristik-karakteristik tersebut, karakteristik lain juga tidak kalah penting dan patut dipahami oleh setiap orang tua maupun pendidik ialah anak suka meniru dan bermain. Kedua karakteristik ini sangat dominan mempengaruhi perkembangan anak usia dini. Suka meniru, maksudnya apa yang anak lihat dari seseorang dan sangat mengesankan bagi dirinya sehingga anak akan meniru dan melakukan sebagaimana yang ia lihat. Meskipun apa yang dia lihat tersebut tidak bermanfaat bagi dirinya, dan bahkan anak-anak tidak mengerti apakah itu baik atau buruk, yang diketahui anak adalah bahwa yang ia lihat tersebut sangat berkesan bagi dirinya sehingga ia berusaha untuk menirunya (Khairi, 2018).

2.2.1 Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Pra Sekolah

Anak usia pra sekolah adalah kelompok anak yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang bersifat unik, dalam arti memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan (koordinasi motorik halus dan kasar), intelegensi (daya pikir, daya cipta, kecerdasan emosi, dan kecerdasan spiritual), sosial emosional (sikap dan perilaku serta agama), bahasa dan komunikasi yang khusus sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak (Suhono, 2017).

Berdasarkan keunikan dalam pertumbuhan dan perkembangannya, anak usia dini terbagi dalam tiga tahapan, yaitu masa bayi lahir sampai 12 bulan, masa toddler (batita) usia 1-3 tahun, masa prasekolah usia 3-6 tahun, masa kelas awal SD

6-8 tahun. Perkembangan anak usia dini mengalami perkembangan dalam memproduksi vokal suara, terutama pada umur 6 bulan (Suhono, 2017).

Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini perlu diarahkan pada peletakan dasar-dasar yang tepat bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya, yaitu pertumbuhan dan perkembangan fisik, daya pikir, daya cipta, sosial emosional, bahasa dan komunikasi yang seimbang sebagai dasar pembentukan pribadi yang utuh. Pertumbuhan dan perkembangan fisik diperlukan untuk meningkatkan sistem motorik kasar sebagai keterampilan dalam menyeimbangkan dan menggerakkan tubuh. Pada tahap anak usia dini masih menyukai gerakan sederhana, sehingganya dibutuhkan permainan untuk meningkatkan kreatifitas pada aspek *urgent* : gerakan, penglihatan, bahasa verbal, karena pada dasarnya permainan merupakan aspek yang sangat kompleks dalam meningkatkan olah dan daya fikir pada anak anak (Suhono, 2017).

2.2.2 Kebutuhan Buah dan Sayur pada Anak Pra Sekolah

Menurut permenkes nomor 41 tahun 2014 secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang perhari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang).

Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram per orang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut. Anjuran mengkonsumsi sayur sebanyak 3-5 porsi pada anak usia dini. Berdasarkan kandungan zat gizinya dibagi menjadi 3 golongan yaitu :

1. Golongan A, kandungan kalorinya sangat rendah. Jenis sayuran golongan ini antara lain: sayur gambas, ketimun, selada, jamur kuping, labu air, tomat sayur, selada air, dan daun bawang.
2. Golongan B, kandungan zat gizi per porsi adalah 25 kkal, 5 gram karbohidrat, dan 1 gram protein. Jenis sayuran golongan ini antara lain : bayam, brokoli, kembang kol, kemangi, kangkung, kol, buncis, terong,

kacang panjang, labu siam, wortel, jagung muda, rebung, taoge, daun talas, pepaya muda, labu waluh, dan genjer.

3. Golongan C, kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah 50 kkal, 10 gram karbohidrat, 3 gram protein. Jenis sayuran termasuk golongan ini antara lain : bayam merah, daun katuk, daun melinjo, kacang kapri, nangka muda, daun pepaya, daun singkong, taoge, kedelai, melinjo, kluwih.

2.3 Edukasi Pada Anak Pra Sekolah

Edukasi gizi adalah salah satu kegiatan yang berkesinambungan untuk menambah pengetahuan gizi, membentuk pengetahuan dan sikap hidup sehat dengan memperhatikan pola makan sehari-hari dan faktor yang dapat mempengaruhinya. Pembentukan sikap tidak hanya dipengaruhi oleh pemberian edukasi, sikap juga dipengaruhi oleh pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengalaman pribadi, pengaruh kebudayaan, pengaruh media massa, lembaga pendidikan dan agama, serta faktor emosional tersebut. Selain itu, sikap tidak hanya dapat diubah setelah edukasi gizi dan pengamatan dari orang lain, sikap juga bisa mengalami perubahan melalui perbandingan sosial (Rusdi, 2021).

Salah satu bentuk kegiatannya adalah melalui pendidikan gizi yang disertai dengan penyuluhan gizi. Pendidikan gizi merupakan salah satu bagian dari Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) Gizi yang bertujuan untuk memberikan informasi atau pesan yang berkaitan dengan gizi dari seseorang atau institusi kepada masyarakat sebagai penerima pesan melalui media tertentu dengan tujuan mengubah perilaku orang lain melalui pembentukan sikap dan perilaku (Silalahi, 2018).

Dalam upaya mengubah perilaku, telah banyak penelitian yang menggunakan pendekatan pendidikan gizi sebagai intervensi dengan hasil yang baik. Tidak sedikit pula pendidikan gizi yang disertai dengan penggunaan media juga memberikan hasil yang positif (Silalahi, 2018).

2.4. Metode Edukasi Pada Anak Pra Sekolah

Pendidikan anak pra sekolah berfungsi membina, menumbuhkan, dan mengembangkan seluruh potensi anak usia secara optimal sehingga terbentuk sikap dan kemampuan dasar sesuai dengan tahap perkembangannya agar memiliki

kesiapan untuk memasuki pendidikan selanjutnya. Pendidikan anak usia dini berfungsi membina, menumbuhkan, dan mengembangkan seluruh potensi anak usia dini secara optimal sehingga terbentuk sikap dan kemampuan dasar sesuai dengan tahap perkembangannya agar memiliki kesiapan untuk memasuki pendidikan selanjutnya (Maghfiroh, 2021).

pendidikan anak pra sekolah yang paling utama dalam pengembangan pribadi anak, baik berkaitan dengan karakter, kemampuan fisik, kognitif, bahasa, seni, sosial emosional, spiritual, disiplin diri, konsep diri, maupun kemandirian. Oleh karena itu, pemberian rangsangan pendidikan kepada anak terlebih dahulu kita harus mengetahui bagaimana karakteristik anak dan cara anak belajar dan bermain selanjutnya. Salah satu pendidikan anak usia dini yang diberikan kepada anak yaitu pendidikan Taman Kanak-kanak. Adapun program maupun materi pembelajaran yang diberikan kepada anak harus diterapkan secara saintifik yang berlandaskan kepada prinsip pendidikan anak usia dini. Disamping itu dalam metode pembelajaran, pendekatan, model pembelajaran, hingga media pembelajaran yang digunakan hendak mempertimbangkan norma dan nilai-nilai kehidupan anak usia dini (Maghfiroh, 2021).

2.5 Media Edukasi Pada Anak Pra Sekolah

Media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim pesan kepada penerima pesan sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat serta perhatian anak usia dini sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi. Pada anak usia dini, media haruslah bersifat simple atau mudah dimengerti oleh anak dan anak pun terbiasa melihat serta menggunakannya di kesehariannya (Swastyastu, 2020).

Media pembelajaran yang tepat untuk anak usia dini, keragaman dan jenis media yang dapat dimanfaatkan dalam pembelajaran sangat banyak dan variatif oleh karena itu dalam perkembangannya timbul usaha-usaha untuk mengelompokkan dan mengklasifikasi media-media tersebut menurut kesamaan ciri atau karakteristiknya. Dalam hal ini, kelompok media tersebut di khusus kan kepada metode pembelajaran anak usia dini (Swastyastu, 2020) :

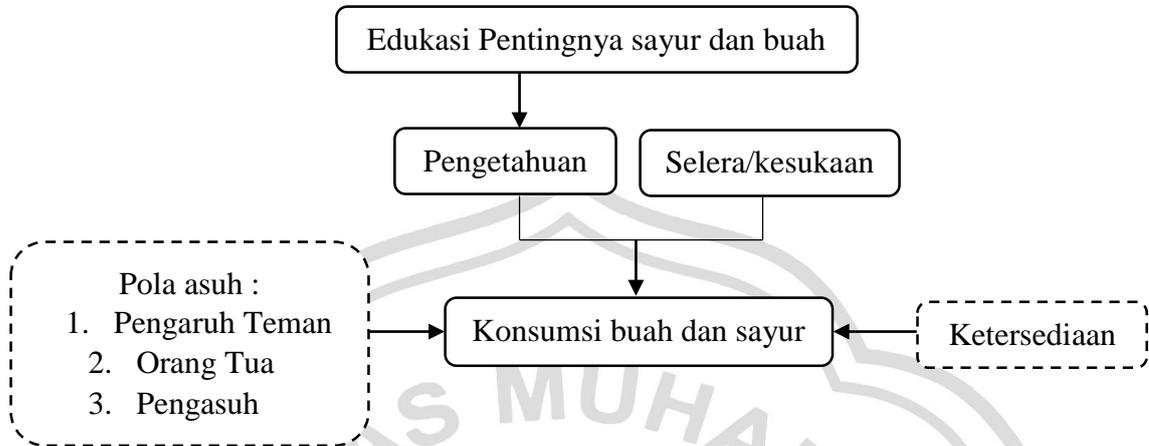
1. Media visual merupakan media yang mengandalkan indra penglihatan. Bentuk dari media visual ini biasanya berupa media grafis ataupun media

proyeksi. Media grafis lebih dikenal dengan media cetak, adalah media yang bersifat statis.

2. Media audio merupakan media pembelajaran yang mengandung pesan auditif dan hanya mengandalkan kemampuan suara saja yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan anak untuk mempelajari tema pembelajaran. Media ini lebih mengandalkan indra pendengaran sang anak. Karena media ini hanya mengandalkan pendengaran, maka faktor utama dalam media audio ini adalah tingkat volume audio serta kejelasan pengucapan dari audio tersebut. Pikiran serta perhatian anak terangsang untuk mengajinasikan apa yang mereka dengar, tentu saja dengan bantuan penjelasan dari orang sekitar anak tersebut. Dengan kata lain, karena sifatnya yang auditif, media ini mengandung kelemahan yang harus diatasi dengan cara memanfaatkan media lainnya
3. Media audiovisual, sesuai dengan namanya, adalah media yang menggabungkan media audio dan media visual, dimana media ini erupakan media visual gerak, yang dapat diatur kecepatan gerakannya. Dengan menggunakan media audiovisual ini maka penyajian isi tema kepada anak akan semakin lengkap dan optimal. teknologi audiovisual ini merupakan cara memproduksi dan menyampaikan bahan dengan menggunakan peralatan dan elektronik untuk menyajikan pesan-pesan audio dan visual. Media audiovisual atau lebih sering disebut dengan video ini mempunyai potensi tinggi dalam penyampaian pesan maupun kemampuannya dalam menarik minat dan perhatian anak usia dini. Anak usia dini dapat secara langsung mengamati pesan yang disampaikan oleh media tersebut. Sekarang ini penggunaan media audiovisual dikalangan anak sudah semakin meluas. Contoh media tersebut adalah VCD (*Video Compact Disk*), siaran televisi, siaran daring seperti youtube yang bisa diakses melalui perangkat elektronik yang paling lumrah seperti telepon genggam (*handphone*), serta video lagu yang banyak ditonton oleh anak.
4. media *flash card* adalah media pembelajaran dalam bentuk kartu bergambar. Gambar-gambar yang ada pada *flash card* merupakan rangkaian

pesan yang disajikan dengan keterangan setiap gambar yang dicantumkan pada bagian belakangnya.

2.6 Kerangka Teori



Gambar 2.6 Kerangka Teori

(Safitri, 2020)

- : Di Teliti
□ : Tidak di teliti

2.7 Kerangka konsep



Gambar 2.7 Kerangka Konsep