

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sayur merupakan sumber zat gizi mikro yang bermanfaat bagi tubuh sangat penting dalam proses metabolisme tubuh sebagai zat pengantar dan antibodi serta bermanfaat menurunkan insiden terkena penyakit kronis. Sayur sangat penting untuk dikonsumsi terutama bagi anak usia prasekolah yakni 3-6 tahun karena pada usia tersebut merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan bagi anak. Sayur dengan beraneka jenis dan warna yang beranekaragam dapat saling melengkapi kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh kita (Ichsan dkk, 2015).

Kekurangan konsumsi sayur pada anak akan berdampak buruk bagi kesehatannya yang akan menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Kurang mengonsumsi sayur dalam waktu lama akan menyebabkan tubuh mudah terserang penyakit akibat kekurangan vitamin, mineral, dan serat sehingga pertumbuhan dan perkembangan juga dapat terganggu (Wulansari, N.D. 2009).

Anak pada usia prasekolah biasanya mengalami perkembangan psikis menjadi balita yang lebih mandiri, autonom, dan dapat berinteraksi dengan lingkungannya, serta dapat lebih mengekspresikan emosinya. Anak usia prasekolah tersebut juga cenderung senang bereksplorasi sudah menunjukkan proses kemandirian dimana perkembangan kognitif sudah mulai menunjukkan perkembangan dan anak sudah mempersiapkan diri

untuk memasuki sekolah dan anak membutuhkan pengalaman belajar dari lingkungan dan orang tuanya (Hidayat, 2012). Pemenuhan nutrisi terutama pada anak prasekolah bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan gizi yang akan digunakan untuk pemeliharaan kesehatan, pertumbuhan fisik, perkembangan psikomotor, dan melakukan aktivitas, serta untuk melatih kebiasaan makan yang baik pada anak (As'ad, 2002).

Menurut Putriana (2010), yang menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi sayur pada anak prasekolah masih kurang yaitu 73,5% gram/hari. Mengonsumsi buah dan sayur berdasarkan rekomendasi WHO dan FAO yaitu sebanyak 400 gram setiap hari atau sebanyak 3-5 porsi buah dan sayur dalam sehari (WHO dan FAO, 2004). Rekomendasi Dietary Guidelines for Amerika untuk mengonsumsi buah dan sayur yaitu minimal 5 porsi dalam sehari. Berdasarkan gizi seimbang, penduduk Indonesia dianjurkan mengonsumsi buah sebanyak 2-4 porsi dan sayuran 3-5 porsi dalam sehari (Astawan dan Andreas, 2008).

Faktor yang mempengaruhi makan sayur yaitu sosial dan demografi (jenis kelamin, usia, budaya), ketersediaan/akses dirumah, pengaruh orang tua dan preferensi anak. Mengonsumsi sayur merupakan salah satu syarat dalam memenuhi menu gizi seimbang. Sayur merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan. Tidak hanya bagi orang dewasa, mengonsumsi sayur sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak. Diet tinggi sayur baik untuk melindungi kesehatan tubuh, termasuk dalam menjaga berat badan (Mitchell, 2012).

Peranan ibu sebagai pengasuh utama anaknya sangat penting mulai dari pembelian hingga penyajian makanan. Jika pendidikan dan pengetahuan ibu rendah akibatnya ia tidak mampu untuk memilih hingga menyajikan makanan untuk keluarga memenuhi syarat gizi seimbang (UNICEF, 1998). Orang tua terutama ibu mempunyai peran penting dalam menentukan pola makan anak. Ibu dapat mempengaruhi pemilihan makanan anak-anaknya dengan menyediakan makanan tertentu termasuk sayur. Pemberian makan kepada anak dapat mendidik anak agar dapat menerima, menyukai, memilih makanan yang baik serta menentukan jumlah makanan yang cukup sehingga, akan terbina kebiasaan yang baik. Ibu sebagai orang yang dekat dengan anak haruslah memiliki pengetahuan tentang gizi (Syarif dkk,2012).

Menurut Almatsier (2002) Untuk meningkatkan pengetahuan ibu maka perlu dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang kesehatan yang diperlukan oleh masyarakat sehingga akan memudahkan terjadinya perilaku perubahan perilaku untuk meningkatkan pengetahuan dan keadaan gizinya. Berdasarkan penelitian Asti listyani (2014), hasil penelitian ini menyatakan ada pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan ibu tentang pola pemberian makan pada balita.

Booklet merupakan media penyampai pesan kesehatan dalam bentuk buku dengan kombinasi tulisan dan gambar. Kelebihan yang dimiliki media *booklet* yaitu informasi yang dituangkan lebih lengkap, lebih terperinci dan jelas serta bersifat edukatif. Selain itu, *booklet* yang digunakan sebagai media edukasi ini bisa dibawa pulang, sehingga dapat dibaca berulang dan disimpan (Uha Suliha, 2003). Penyusunan *booklet* disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi ibu serta dikombinasikan dengan gambar sehingga dapat menarik perhatian ibu dan menghindari kejenuhan ibu dalam membaca, hal ini yang menjadi alasan peneliti memilih media *booklet* sebagai media penyuluhan.

Metode ceramah merupakan informasi secara lisan dengan menggunakan alat bantu berupa slide. Edukasi yang disampaikan dengan ceramah akan terjadi komunikasi dua arah dimana dilakukan secara tatap muka sehingga penyuluh dapat secara langsung mengetahui respon subjek. Kelebihan dari ceramah yaitu bisa menjangkau subjek dengan jumlah yang banyak serta informasi yang disampaikan dapat dibahas lebih mendalam (Bertalina, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan peneliti melakukan wawancara kepada 10 orang ibu di RA Mashyitoh 20 Sibalung dengan tingkat pendidikan bervariasi mulai dari lulus SMP sampai Sarjana, dengan tingkat pendidikan yang berbeda maka tingkat pengetahuan ibu juga bervariasi. Peneliti memberi 10 pertanyaan mengenai pengetahuan dalam konsumsi sayur jawaban yang diberikan berbeda-beda, pada saat ditanya

bagaimana cara mengelolah atau memasak sayur dengan benar, empat ibu menjawab pengolahan sayur sebaiknya tidak boleh terlalu lama karena kandungan gizi akan hilang, empat ibu menjawab sayuran sebelum diolah sebaiknya dipotong terlebih dulu sebelum dicuci, dan dua ibu mengatakan saat pengolahan sayur biarkan panci dalam keadaan terbuka. Sepuluh ibu rata-rata mengatakan anaknya sulit makan sayur dan anak menganggap bahwa sayur itu rasanya pahit, harus dipaksa-paksa agar anak mau makan sayur, dan anak suka meminta jajan seperti nugget, sosis, mie instan atau coklat. Berdasarkan observasi yang saya lakukan kepada anak-anak di Desa Sibalung tentang kebiasaan makan sayur mendapatkan hasil bahwa anak dalam sehari makan 3 kali sampai 4 kali tetapi dalam jumlah yang sedikit. Setiap hari anak-anak di beri nasi, lauk, sayuran yang di olah sendiri oleh ibunya. Jika anak di beri sayuran pasti di taruh di pinggiran piring dan yang di makan hanya kuahnya saja.

B. Rumusan Masalah

Kekurangan konsumsi sayur pada anak akan berdampak buruk bagi kesehatannya. Karena sayur merupakan sumber vitamin dan mineral bermanfaat untuk melindungi tubuh dari berbagai penyakit. Saat ini masih banyak kasus anak yang tidak mau mengkonsumsi sayur yang disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu kurangnya pengetahuan ibu menyebabkan ketidak mampuan ibu dalam mengolah dan menyajikan sayuran yang menarik, hal ini dapat menyebabkan anak tidak tertarik untuk makan sayur. Menurut Putriana (2010) yang menunjukkan bahwa

rata-rata konsumsi sayur pada anak prasekolah masih kurang yaitu 73,5% gram/hari. Dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di RA Masyitoh 20 Sibalung tingkat pengetahuan ibu masih tergolong kurang, dari masalah tersebut peneliti akan meneliti tentang efektivitas penyuluhan gizi untuk meningkatkan pengetahuan ibu.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Perbedaan Hasil Penyuluhan Gizi Menggunakan Media *Booklet* dan Ceramah terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu dalam Konsumsi Sayur pada Anak Usia Prasekolah”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Tujuan Umum

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan hasil penyuluhan gizi menggunakan media *booklet* dan ceramah terhadap tingkat pengetahuan ibu dalam konsumsi sayur pada anak usia prasekolah.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, Keterpaparan sumber informasi sebelumnya, sumber informasi, dan keterpaparan penyuluhan gizi.

- b. Menilai dan menganalisis pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberi penyuluhan gizi tentang konsumsi sayur pada anak usia prasekolah.
- c. Untuk mengetahui perbedaan hasil penyuluhan gizi menggunakan media booklet dan ceramah terhadap tingkat pengetahuan ibu dalam konsumsi sayur pada anak usia prasekolah.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari Penelitian ini adalah :

A. Manfaat Akademik

1. Bagi RA Masyitoh 20 Sibalung

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu media pembelajaran dan referensi mengenai pentingnya konsumsi sayur pada anak di RA Masyitoh 20 Sibalung tersebut sehingga dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam membuat kebijakan untuk meningkatkan derajat kesehatan pada anak prasekolah.

2. Bagi Responden

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai satu bahan bacaan bagi responden yang memiliki anak usia prasekolah sehingga dapat menambah wawasan keilmuan

khususnya mengenai peningkatan pengetahuan ibu dalam konsumsi sayur pada anak usia prasekolah.

3. Bagi Peneliti

Sebagai media pembelajaran dan pengalaman berharga bagi peneliti dalam rangka menambah wawasan pengetahuan serta pengembangan diri khususnya dalam bidang penelitian.

B. Manfaat Praktis/Praktek

1. Bagi RA Masyitoh 20 Sibalung

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan serta dapat digunakan sebagai masukan bagi lembaga pendidikan RA Masyitoh 20 Sibalung dalam upaya kesehatan anak pra sekolah sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan pengetahuan orang tua dalam memberikan sayur.

2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada responden yang memiliki anak-anak usia prasekolah tentang mengenai peningkatan pengetahuan ibu mengolah sayuran dan betapa pentingnya membiasakan anak untuk mengkonsumsi sayuran.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan wawasan ilmu pengetahuan serta ketrampilan didalam menganalisa permasalahan yang terjadi di kalangan masyarakat tentang peningkatan pengetahuan ibu mengolah sayuran dan mengatasi kesulitan makan sayur pada anak usia prasekolah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini berguna sebagai referensi bagi yang hendak meneliti lebih lanjut dan mengembangkan minat peneliti tentang peningkatan pengetahuan ibu mengolah sayuran dan mengatasi kesulitan makan sayur pada anak usia prasekolah.

