

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Buah dan sayur merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan. Tidak hanya bagi orang dewasa, mengonsumsi sayur dan buah sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak, karena pada usia tersebut merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan bagi anak-anak (Santoso dan Ranti, 2009). Menurut Pedoman Gizi Seimbang 2014, bagi anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran sebanyak 300-400 gram yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 3-5 porsi atau 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan). Sedangkan organisasi pangan dan pertanian dunia *Food and Agriculture Organization (FAO)*, merekomendasikan warga dunia untuk makan sayur secara teratur sebanyak 75 kg/kapita/tahun (Agroprima, 2010). begitupun dengan WHO (2003), merekomendasikan agar konsumsi sayur sebanyak 400 gram setiap hari.

Hidup bersih dan sehat merupakan suatu hal yang seharusnya memang diterapkan oleh setiap orang, mengingat manfaat kesehatan yang sangat penting bagi setiap manusia. Terdapat 10 indikator perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yaitu: 1). Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan. 2). Bayi diberi ASI eksklusif. 3). Menimbang balita setiap bulan. 4). Ketersediaan air bersih. 5). Ketersediaan jamban sehat

6). Memberantas jentik nyamuk. 7). Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun. 8). Tidak merokok dalam rumah. 9). Melakukan aktifitas fisik setiap hari. 10). Makan buah dan sayur.

Survey data kesehatan nasional Inggris diketahui bahwa konsumsi buah dan sayur pada anak dan remaja masih sangat sedikit (Pearson, 2008), yakni kurang dari 5 porsi per hari (Horne, 2010). Tidak jauh berbeda dengan fakta yang terjadi di Amerika, menurut O'Connor *et.al* (2008), anak-anak usia prasekolah di Amerika mengkonsumsi sebanyak 80% dari kebutuhan mereka sehari, tapi mengkonsumsi buah dan sayuran hanya 25% dari kebutuhan sehari. Kebanyakan dari anak-anak lebih menyukai untuk mengkonsumsi makanan dengan kandungan lemak jenuh dan energi tinggi lebih dari yang direkomendasikan serta tinggi dalam mengkonsumsi makanan minuman dengan pemanis buatan, namun rendah dalam mengkonsumsi buah dan sayur (Brug, 2008; Witt, 2012).

Berdasarkan data ketersediaan buah dan sayuran Indonesia pada Januari 2008 besarnya konsumsi buah dan sayuran bangsa kita 37,94 kg/kapita/tahun, angka tersebut masih relatif rendah dibandingkan dengan rekomendasi dari standart FAO yaitu 65,75 kg/kapita/tahun. Tantangan yang dihadapi adalah peningkatan produksi yang dibarengi oleh peningkatan kualitas hasil serta peningkatan kesadaran masyarakat untuk mengkonsumsi buah dan sayuran lebih banyak (Siswono. 2008). Idealnya seseorang mengkonsumsi buah dan sayuran sekitar 150-200 gram/hari berarti penduduk Indonesia yang berjumlah kurang lebih 170 juta jiwa

memerlukan 34.000 ton buah dan sayuran/hari, tetapi hanya rata-rata 50% penduduk Indonesia yang membeli buah dan sayuran (Rahardi dkk, 2007).

Riskesdas tahun 2013, menyatakan di Indonesia pada kelompok usia 5 tahun ke atas kurang konsumsi buah dan sayur sangat tinggi yaitu 93,6 % dari kebutuhannya sehari dan di Jawa Tengah pada kelompok usia 5 tahun keatas kurang konsumsi buah dan sayur mencapai 91 % dari kebutuhannya sehari. Guillain *et al.* (2013) menyebutkan beberapa survei melaporkan konsumsi buah dan sayur pada remaja dan anak-anak kurang dari rekomendasi yang dianjurkan terutama pada sayur. Kebiasaan makan yang salah pada masa anak-anak dapat berlanjut dan menjadi bibit masalah kesehatan yang serius di usia dewasa.

Selain itu dalam mengakses dan memilih makanan pada anak dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor lingkungan, baik itu lingkungan rumah maupun di luar rumah. Faktor yang paling berperan di dalam rumah antara lain faktor orangtua terutama ibu karena perilaku anak pertama kali diadopsi dari dalam rumah. Sedangkan faktor lingkungan di luar rumah seperti guru yang mengajar di sekolah, teman bermain serta iklan-iklan di media massa. Kedua faktor tersebut sangat berpengaruh karena pada umumnya anak selalu mengadopsi perilaku-perilaku dari lingkungan sekitarnya, termasuk dalam hal perilaku konsumsi sayur (Dewi, 2013). Dari berbagai faktor tersebut salah satunya adalah faktor media dan lingkungan.

Media telah menjadi suatu kebutuhan hampir pada seluruh masyarakat, dari berbagai tingkat umur, jenis kelamin, pendidikan, tempat tinggal dan sebagainya. Media juga sebagai sarana penunjang bagi manusia untuk memenuhi kebutuhan manusia akan informasi maupun hiburan. Media setidaknya memiliki empat fungsi utama, yaitu menginformasikan (*to inform*), mendidik (*to educate*), membentuk opini atau pendapat (*to persuade*), dan menghibur (*to entertain*). Televisi, film, foto, radio, rekaman audio, gambar yang diproyeksikan, bahan-bahan cetakan, dan sejenisnya adalah media komunikasi. Menurut kamus besar bahasa Indonesia, pengertian media adalah alat atau sarana komunikasi seperti koran, majalah, radio, televisi, film, poster, dan spanduk. Media disebut juga alat-alat audio visual, artinya alat yang dapat dilihat dan didengar yang dipakai oleh manusia untuk membuat cara berkomunikasi lebih efektif dan efisien (Agung, 2011). Selain faktor media, tingkat konsumsi sayur pada anak juga dipengaruhi oleh lingkungan.

Lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi anak, dalam hal ini adalah teman. Perilaku jajan dari teman akan mempengaruhi perilaku anak dalam memilih dan mengonsumsi makanan, misalnya suka membeli makanan kecil, permen, coklat dll. Sehingga anak tidak memilih sayuran untuk dikonsumsi sehari-hari (Depkes, 2008:71). Lingkungan yang baik akan mempengaruhi perilaku yang baik, begitupun sebaliknya lingkungan yang kurang baik akan mempengaruhi perilaku yang kurang baik juga. Dukungan kelompok (*Support group*) adalah suatu

dukungan oleh kelompok yang memiliki permasalahan yang sama untuk mengkondisikan dan memberi penguatan pada kelompok maupun perorangan dalam kelompok. Kelompok yang memiliki problem yang relatif sama dengan cara *sharing* informasi tentang permasalahan yang dialami serta solusi yang perlu dilakukan sekaligus proses saling belajar dan menguatkan, sering disebut kelompok sebaya. Tujuan utama dari intervensi *Support group* adalah tercapainya kemampuan coping yang efektif terhadap masalah ataupun trauma yang dialami. *Support group* adalah suatu proses terapi pada suatu kelompok yang memiliki permasalahan yang sama untuk mengkondisikan dan memberi penguatan pada kelompok maupun perorangan dalam kelompok sesuai dengan permasalahannya.

Menurut Widiyaningsih (2012), angka kemiskinan di desa Kotayasa merupakan yang tertinggi di kecamatan Sumbang yang mempengaruhi tingkat pendidikan dan tingkat pengetahuan masyarakat. Penghasilan yang rendah juga mengakibatkan tingkat konsumsi buah dan sayur rendah.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 5 wali siswa di TK Pertiwi Kotayasa, didapatkan data bahwa dalam konsumsi buah dan sayur siswa masih kurang, untuk makan sayur siswa sering pilih-pilih, apabila tidak suka sama sayur yang dibuat ibunya maka siswa tidak makan sayur. Menurut wali siswa faktor jajanan sangat berpengaruh terhadap kurangnya minat siswa dalam konsumsi buah dan sayur. Siswa lebih memilih untuk

jajan diluar daripada makan buah dan sayur. Berdasarkan wawancara terhadap wali kelas di TK Pertiwi Kotayasa didapatkan hasil yaitu minat siswa terhadap konsumsi buah sayur masih kurang dikarenakan banyak jajanan, kebiasaan yang buruk tidak mau makan buah dan sayur, belum maksimal dalam pengenalan sayur, dan sosial ekonomi. Kegiatan pengenalan sayur di TK Pertiwi Kotayasa antara lain makan bersama (1 bulan sekali) dan menggunakan sayuran asli.

Berdasarkan masalah diatas maka penulis tertarik untuk meneliti tentang perbedaan pendidikan kesehatan dengan media audio visual dengan support group terhadap peningkatan konsumsi sayur di TK Pertiwi Kotayasa.

B. Rumusan Masalah

Konsumsi buah dan sayur pada anak dan remaja masih sangat sedikit, yakni kurang dari 5 porsi per hari. Kebanyakan dari anak-anak lebih menyukai untuk mengkonsumsi jajanan daripada makan buah dan sayur. Indonesia pada kelompok usia 5 tahun ke atas kurang konsumsi buah dan sayur sangat tinggi yaitu 93,6 % dari kebutuhannya sehari dan di Jawa Tengah pada kelompok usia 5 tahun keatas kurang konsumsi buah dan sayur mencapai 91 % dari kebutuhannya sehari. Faktor yang mempengaruhi salah satunya adalah faktor media dan lingkungan.

Berdasarkan uraian di atas, maka masalah yang dirumuskan adalah “Apakah ada perbedaan pendidikan kesehatan media audio visual dengan

support group terhadap peningkatan konsumsi buah dan sayur di TK Pertiwi Kotayasa ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan pendidikan kesehatan dengan media audio visual dengan support group terhadap peningkatan konsumsi buah dan sayur di TK Pertiwi Kotayasa.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden berdasarkan pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, umur orang tua, umur anak, dan jenis kelamin anak.
- b. Mengetahui peningkatan konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah perlakuan pendidikan kesehatan media audio visual
- c. Mengetahui peningkatan konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah perlakuan pendidikan kesehatan *support group*
- d. Mengetahui perbedaan pendidikan kesehatan menggunakan media audio visual dan *support gorup* terhadap peningkatan konsumsi buah dan sayur di TK Pertiwi Kotayasa.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi akademik

Hasil penelitian ini dapat menambah perbendaharaan perpustakaan dalam bidang ilmu keperawatan dalam hal penambahan metode penyuluhan yang lebih efektif dan sesuai dengan kelompok usia audiensi menggunakan teknik media audio visual dan *support group*.

2. Bagi Profesi

Dapat dijadikan masukan bagi teman sejawat untuk mendapatkan pengetahuan dan referensi dalam penerapan aplikasi metode penyuluhan pendidikan kesehatan.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian digunakan sebagai informasi kepada masyarakat luas tentang pentingnya untuk mengkonsumsi buah dan sayur.

4. Bagi Peneliti

Menambah wawasan pengalaman dalam penelitian di bidang keperawatan khususnya sesuai dengan judul yang diangkat yaitu pendidikan kesehatan dengan media audio visual dengan *support group* terhadap peningkatan konsumsi buah dan sayur di TK Pertiwi Kotayasa.

E. Penelitian Terkait

1. Mhd Dahniman Saputra (2016) yang berjudul “Pengaruh pemberian edukasi gizi melalui media video dan leaflet terhadap perubahan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Al Chasanah tahun 2016”. Jenis penelitian ini adalah penelitian *pre eksperimen* dengan desain penelitian *one group pre-test post-test*. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada pengaruh pemberian edukasi gizi melalui media video dan leaflet terhadap perubahan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Al Chasanah tahun 2016.

Persamaan : Sama-sama meneliti tentang perubahan konsumsi buah dan sayur.

Perbedaan : penelitian diatas meneliti tentang pemberian edukasi gizi melalui media video dan leaflet, sedangkan penelitian ini meneliti tentang pendidikan kesehatan melalui audio visual dan *support group*.

2. Nugroho (2016) yang berjudul “Pengaruh intervensi *support group* terhadap kualitas hidup pasien penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisa”. Desain penelitian ini adalah *quasi eksperimen pre-post test without control group* dengan intervensi *support group*. Didapatkan hasil bahwa intervensi *support group* terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup pasien penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisa. Intervensi *support group* perlu dilanjutkan dan dikembangkan pada pelayanan di instalasi

hemodialisa sebagai intervensi keperawatan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien.

Persamaan : Sama-sama meneliti tentang *support group*.

Perbedaan : penelitian diatas meneliti tentang *support group* terhadap kualitas hidup pasien penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisa, sedangkan penelitian ini meneliti tentang *support group* terhadap perubahan konsumsi buah dan sayur.

3. M. Salis Yuniardi (2011) yang berjudul “*Support Group Therapy* Untuk Mengembangkan Potensi Resiliensi Remaja Dari Keluarga *Single Parent* di Kota Malang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Support group therapy* terbukti mampu mengembangkan resiliensi siswa dari keluarga *single parent*.”

Persamaan : Sama-sama meneliti tentang *support group*.

Perbedaan : penelitan diatas meneliti tentang *Support Group Therapy* Untuk Mengembangkan Potensi Resiliensi Remaja Dari Keluarga *Single Parent* di Kota Malang, sedangkan penelitian ini meneliti tentang *support group* terhadap perubahan konsumsi buah dan sayur

4. Perdana (2015) yang berjudul “Pengaruh *Peer Group Tutorial* terhadap Perilaku Jajan Sehat Siswa Kelas 3 SD di SD Islam Hidayatullah Denpasar Selatan”. Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian pre-eksperimental, dengan menggunakan *one*

group pre-test and post-test design tanpa kelompok kontrol. Hasil penelitian bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian metode *peer group tutorial* terhadap perilaku jajan sehat siswa kelas 3 SD Islam Hidayatullah Denpasar Selatan dengan nilai $p < 0,05$.

Persamaan : Sama-sama meneliti tentang *support group*.

Perbedaan : penelitian diatas meneliti tentang Pengaruh *Peer Group Tutorial* terhadap Perilaku Jajan Sehat Siswa Kelas 3 SD di SD Islam Hidayatullah Denpasar Selatan, sedangkan penelitian ini meneliti tentang *support group* terhadap perubahan konsumsi buah dan sayur

