

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Secara nasional masalah gemuk pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8 persen, terdiri dari gemuk 10,8 persen dan sangat gemuk (obesitas) 8,8 persen (Riskesdas, 2013). Masalah kurus dan gemuk pada umur dini dapat berakibat pada risiko berbagai penyakit degeneratif pada saat dewasa (Teori Barker). Obesitas merupakan masalah kesehatan yang kini semakin marak dialami masyarakat, terutama masyarakat perkotaan. Obesitas merupakan keadaan berat badan yang berlebihan ($> 120\%$ dari BB ideal) dan disertai penimbunan lemak yang dapat membahayakan fungsi organ tubuh. Obesitas disebabkan oleh pola makan dan pola hidup yang tidak seimbang contohnya jajan berlebihan, konsumsi makanan yang tinggi kalori, lemak, garam dan gula, dan juga tidak suka mengonsumsi sayur dan buah.

Obesitas akan mempengaruhi tumbuh kembang anak, oleh karena itu, Kementerian Kesehatan RI secara khusus mengingatkan masyarakat untuk menjaga kesehatan melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) guna mewujudkan Indonesia Sehat. Pilar pertama program Indonesia Sehat adalah upaya mengubah pola pikir masyarakat agar memiliki paradigma sehat dilaksanakan melalui dua upaya, yakni melalui Pendekatan Keluarga dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Pada tahun 2017, GERMAS berfokus pada tiga aktifitas utama, yaitu memeriksa kesehatan secara rutin, melakukan aktivitas fisik, dan mengonsumsi buah dan sayur.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi masyarakat Indonesia terutama balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400

gram per orang per hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah konsumsi tersebut adalah porsi sayur.

Menurut Menteri Kesehatan RI (2017) dalam mengonsumsi buah dan sayur setiap hari sebenarnya kita perlu mengikuti Pedoman Gizi Seimbang sesuai Permenkes No. 41 Tahun 2014. Sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur (lebih banyak sayuran) setiap kali makan.

Anak usia sekolah dasar, yaitu antara 7 sampai 12 tahun, adalah usia dimana seorang individu sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Berbagai hal dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan seorang individu.

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Prasekolah terkait dengan Pengetahuan Gizi dan Sikap Ibu” didapatkan rata-rata konsumsi sayur dan buah pada anak masih kurang dari anjuran. Beberapa penelitian menunjukkan peningkatan risiko obesitas pada orang yang kurang konsumsi buah dan sayur. Karena berbagai faktor anak lebih memilih untuk jajan makanan *fast food* dan makan dalam porsi yang berlebihan, menyebabkan anak menjadi kegemukan hingga obesitas. Sehingga pengetahuan terkait sayur dan buah dibutuhkan supaya anak mengetahui manfaat sayur dan buah untuk kesehatannya (Putriana, 2010).

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, 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. Kandungan gizi pada buah dan sayur baik bagi tumbuh kembang anak, menjaga kesehatan pencernaan, mengurangi konsumsi cemilan kemasan, dan mengurangi resiko obesitas pada anak.

Mohammad dan Madanijah (2015) mengatakan bahwa

Berbagai faktor berpengaruh terhadap pola dan perilaku konsumsi buah dan sayur di masyarakat Vereecken et. al (2004) menyatakan bahwa ketika anak memasuki usia sekolah, anak mulai mendapat pengaruh dari lingkungan luar, seperti guru, teman sebaya dan satu grup, orang lain di sekolah, dan juga adanya pengaruh dari media. Pengaruh tersebut dapat dikelompokkan ke dalam faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri atas faktor-faktor yang berpengaruh positif dan negatif terhadap konsumsi buah dan sayur yang berasal dari pengetahuan dan sikap.

Maka dari itu, perlu adanya pengetahuan anak usia sekolah terutama anak usia sekolah dasar terkait buah dan sayur, agar anak usia sekolah dapat menerapkan perilaku mengonsumsi buah dan sayur. Pengetahuan mengenai buah dan sayur bisa didapatkan secara langsung maupun tidak langsung. Kegiatan secara tidak langsung dapat didapatkan dari berbagai sumber seperti dari buku, televisi, media sosial, dan surat kabar, sedangkan kegiatan secara langsung dapat berupa kegiatan pembelajaran di sekolah, dan juga penyuluhan yang dilakukan lembaga terkait tentang buah dan sayur secara langsung kepada Siswa Sekolah Dasar.

Terdapat program penyuluhan dalam rangka proyek penelitian Cica Yulia, *“a study on overweight and obesity among school children and efforts to overcome through nutritional education and traditional game interventions in urban areas in West Java”* yang dilakukan di Kota Bandung. Program ini sudah dilakukan sejak Februari 2017, kegiatan yang dilakukan adalah intervensi gizi dengan melakukan aktivitas fisik (senam aerobik dan permainan tradisional) dan pendidikan gizi dengan 12 tema yang berkaitan dengan gizi sehat seimbang, pokok bahasan yang diangkat yaitu dampak obesitas, menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT), Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), aktifitas fisik, makanan seimbang, buah dan sayur, jajanan sehat, sarapan, *fast food*, label makanan, dan sanitasi higiene. Kegiatan pendidikan gizi dilakukan satu kali setiap minggunya dengan satu pokok bahasan. Berbagai pokok bahasan dan salah satunya sayur dan buah. Penyuluhan sayur dan buah membahas terkait sayuran mengandung banyak zat gizi yang penting bagi tubuh diantaranya serat, mineral (kalsium, fosfor, besi, natrium) yang berfungsi melancarkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Seperti

Muhammad Lathifuddin, 2017

PENGETAHUAN “BUAH DAN SAYUR”SEBAGAI HASIL PENYULUHAN GIZI PADA SISWA SD YANG MENGALAMI OBESITAS DI KOTA BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

menguatkan tulang dan gigi serta membantu pembekuan darah ketika luka serta Vitamin (A, C, tiamin (B1), niasin (B3), dan asam folat (B9). Fungsi vitamin pada sayuran dapat menyehatkan mata dan menguatkan kekebalan tubuh. Buah umumnya mengandung banyak air, sehingga memberikan kesegaran saat dikonsumsi. Buah juga merupakan sumber vitamin dan mineral. Vitamin yang terkandung dalam buah cukup lengkap yaitu A, B, C, D, E dan K. Kandungan penting lain, buah mengandung antioksidan dan antikanker. Selain dikonsumsi secara langsung, buah sering dibuat jus juga dijadikan pendamping atau penghias banyak hidangan, contohnya pada hiasan makanan penutup. Manfaat mengonsumsi sayur dan buah yaitu mencegah berbagai penyakit kronis, seperti kanker, penyakit jantung dan alzheimer, mengurangi resiko obesitas, menjaga kesehatan sistem pencernaan, dan dapat mengurangi konsumsi makanan dan cemilan kemasan yang tidak sehat.

Melihat bahwa pengetahuan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur, penulis sebagai Mahasiswa Pendidikan Tata Boga yang mengambil paket peminatan Dietetika tertarik untuk mengetahui pengetahuan buah dan sayur pada siswa sekolah dasar yang mengalami obesitas sebagai hasil penyuluhan gizi, dalam hal ini adalah siswa SD di Kota Bandung.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Sugiyono (2009, hlm.35) mengemukakan bahwa “rumusan masalah merupakan suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data”. Perumusan masalah perlu dikemukakan agar masalah dalam penulisan skripsi ini lebih jelas dan terarah. Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan dalam penelitian ini adalah bagaimana pengetahuan buah dan sayur pada siswa SD yang mengalami obesitas di Kota Bandung? Perumusan masalah diatas dapat dijadikan judul skripsi sebagai berikut : Pengetahuan “Buah dan Sayur” sebagai Hasil Penyuluhan Gizi Pada Siswa SD Yang Mengalami Obesitas Di Kota Bandung.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan Umum :

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan tentang buah dan sayur pada Siswa SD yang mengalami Obesitas di Kota Bandung.

Tujuan Khusus :

1. Mengetahui pengetahuan siswa tentang pengertian buah dan sayur
2. Mengetahui pengetahuan siswa tentang kandungan gizi buah dan sayur.
3. Mengetahui pengetahuan siswa tentang manfaat mengonsumsi buah dan sayur.
4. Mengetahui pengetahuan siswa tentang akibat kekurangan konsumsi buah dan sayur.

D. Manfaat Signifikansi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaar kepada berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Manfaat/signifikansi penelitian ini dapat dilihat dari salah satu atau beberapa aspek yang meliputi :

1. Manfaat/signifikansi dari segi teori

Dari segi teoritis, melalui penelitian ini diharapkan dapat memperkaya teori-teori pengetahuan gizi serta menjadi salah satu referensi untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan pengetahuan buah dan sayur sebagai hasil penyuluhan gizi pada siswa sekolah dasar yang mengalami obesitas.

2. Manfaat/signifikansi dari segi praktik

- a. Bagi peneliti

Bagi peneliti dapat menambah wawasan mengenai pengetahuan buah dan sayur sebagai hasil penyuluhan gizi pada siswa sekolah dasar yang mengalami obesitas di Kota Bandung, serta menambah pengalaman membuat karya tulis yang dijadikan sebagai satu syarat menyelesaikan program sarjana pendidikan Program Studi Pendidikan Tata Boga Departemen PKK Universitas Pendidikan Indonesia.

b. Bagi lembaga

Penelitian ini diharapkan menjadi rujukan dan sumber informasi bagi lembaga penyelenggara mengenai pengetahuan buah dan sayur sebagai hasil penyuluhan gizi pada siswa sekolah dasar yang mengalami obesitas.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi diperlukan untuk memahami alur pikir dalam penulisan skripsi ini, adapun struktur organisasi yang terdapat dalam penyusunan skripsi ini, yaitu :

BAB I Pendahuluan. Memaparkan tentang latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

BAB II Kajian Pustaka. Berisi landasan teoritik dalam menyusun rumusan masalah dan tujuan, diantaranya kandungan buah dan sayur, dan manfaat mengonsumsi buah dan sayur.

BAB III Metode Penelitian. Berisi arahan untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur penelitiannya dari mulai pendekatan penelitian yang diterapkan, instrumen yang digunakan, tahapan pengumpulan data yang dilakukan, hingga langkah-langkah analisis data yang dijalankan.

BAB IV Temuan dan Pembahasan. Berisi analisis data untuk menghasilkan temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian serta pembahasan yang dikaitkan dengan kajian pustaka.

BAB V Simpulan, Implikasi, Rekomendasi. Berisi penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian.

Daftar Pustaka memuat semua sumber yang pernah dikutip dan digunakan dalam penulisan skripsi.

Lampiran berisi semua dokumen yang digunakan dalam penelitian.