

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM), salah satunya ditentukan oleh gizi. Tubuh yang memperoleh asupan gizi yang baik dan sesuai kebutuhan akan memungkinkan tercapainya pertumbuhan fisik, perkembangan otak dan kemampuan kerja otak untuk mencapai kesehatan yang optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Usia dini merupakan masa emas perkembangan (golden age) yang keberhasilannya sangat menentukan kualitas anak di masa dewasanya (Agustini, 2015). Pertumbuhan dapat dilihat dari berat badan, tinggi badan, dan lingkaran kepala, sedangkan perkembangan dapat dilihat dari kemampuan motorik, sosial dan emosional, kemampuan berbahasa serta kemampuan kognitif (Prastiwi, 2019). Proses tumbuh kembang anak merupakan hal penting yang harus diperhatikan sejak dini, mengingat bahwa anak merupakan generasi penerus bangsa yang memiliki hak untuk mencapai perkembangan yang optimal, sehingga dibutuhkan anak dengan kualitas baik demi masa depan bangsa yang lebih baik (Chamidah, 2018).

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi yang terdapat dalam makanan, serta makanan yang aman untuk dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara pengolahan makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang (Notoadmojo, 2012). Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan memengaruhi seseorang dalam pemilihan bahan makanan dan konsumsi pangan yang tepat, beragam, seimbang serta tidak menimbulkan penyakit (Paat dkk., 2021).

Pola makan merupakan salah satu perilaku penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang).

Konsumsi anak prasekolah belum mencukupi gizi seimbang terutama pada buah dan sayur, sedangkan rekomendasi untuk mencukupi asupan buah dan sayur anak prasekolah menurut (Kemenkes, 2014) adalah 300-400 gr untuk satu orang dalam sehari. Anak sekolah

dasar (SD) merupakan salah satu kelompok yang rawan mengenai masalah gizi Hapsari, (2011). Anak SD merupakan kelompok usia rawan yang perlu mendapatkan perhatian khusus bagi keluarga, karena pada usia ini anak sedang mengalami pertumbuhan pesat (growth spurt).

Zat gizi yang dibutuhkan anak adalah seluruh zat gizi yang terdiri dari zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, lemak serta zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral yang berasal dari sayuran dan buah. Anak-Anak menyukai makanan di luar karena tertarik oleh bentuk yang menarik, rasa yang beraneka ragam, kemasan yang bagus, hadiah yang menggairahkan dan ajakan teman. Hal ini membuat anak jadi suka jajan daripada makan nasi dan buah sayur Sari, (2016).

Hasil laporan Riskesdas (2018), sebanyak 95,5% penduduk Indonesia berumur ≥ 5 tahun termasuk dalam kategori kurang konsumsi buah dan sayur. Pada tahun 2016, konsumsi buah dan sayur di Indonesia kurang dari setengah konsumsi yang direkomendasikan. Sebagian besar penduduk Indonesia mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 173 gram per hari, lebih kecil dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang direkomendasikan yaitu sebesar 400 gram per kapita per hari. Konsumsi buah lebih sedikit daripada konsumsi sayur yaitu 67 gram sedangkan sayur sebesar 107 gram per kapita per hari. Selanjutnya, tidak semua penduduk Indonesia mengonsumsi buah dan sayur, sebanyak 97,3 persen mengonsumsi sayur dan 73,6 persen mengonsumsi buah pada tahun 2016. Konsumsi buah dan sayur menunjukkan tren penurunan selama periode lima tahun terakhir. Konsumsi buah mengalami penurunan lebih sedikit yaitu sebesar 3,5 persen sedangkan konsumsi sayur mengalami penurunan sebesar 5,3 persen (WFP, 2018).

Orang tua menjadi tokoh utama dalam keluarga, terutama ibu dalam menanamkan kebiasaan serta mendorong anak untuk konsumsi sayur. Untuk itu pola asuh ibu dalam memberikan dorongan makan sayur kepada anak sangat penting untuk membentuk kebiasaan makan sayur sejak anak usia dini Indira, (2015). Indira (2015) yang menyatakan bahwa berbagai hal yang turut mempengaruhi praktek pemberian sayur dan buah oleh ibu yakni banyak sedikitnya informasi ibu tentang sayur dan buah, budaya mendukung konsumsi sayur, kebiasaan menyediakan sayur oleh ibu. Karaki, (2016) yang mengungkapkan bahwa perilaku sulit makan pada anak dikaitkan dengan pola asuh ibu.

Loya, dkk (2017) menyatakan bahwa terjadinya masalah kesehatan pada anak dihubungkan dengan pola asuh makan pada balita usia 6-12 bulan. Penelitian lain yakni Beko, K., dkk (2018) yang juga meyakinkan bahwa tinggi rendahnya konsumsi sayur anak prasekolah dikaitkan praktik diet dalam keluarga.

Berdasarkan data Wilayah Kerja Puskesmas Glugur Darat anak usia 2 – 5 tahun berjumlah 450 anak. Peneliti telah melakukan survei awal terhadap 17 orang tua anak terkait konsumsi buah dan sayur yang diberikan kepada anak. Dari 17 orang tua yang telah diwawancari didapatkan bahwa hanya 10 orang tua yang memberi sayur pada anak setiap harinya dan 7 orang tua anak tidak memberi sayur pada anak, hal ini dikarenakan anak tidak suka makan sayur. Konsumsi buah pada anak juga tidak terlalu baik, hal ini peneliti simpulkan dikarenakan dari 17 orang tua yang diwawancari masih terdapat 7 orang tua tidak memberikan anak buah, hal ini dikarenakan orang tua anak kurang mengetahui manfaat mengkonsumsi buah pada anak.

Berdasarkan survei awal diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Penyuluhan Dengan Metode Ceramah Terhadap Peningkatan Pengetahuan Orang Tua Tentang Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Pra Sekolah”.