# BAB I
# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Buah-buahan dan sayur-sayuran adalah sumber utama untuk mikronutrisi yang diperlukan oleh tubuh. Kandungan dalamnya mendukung metabolisme, meningkatkan sistem kekebalan, serta menjaga keseimbangan fungsi tubuh. Mengonsumsi buah dan sayur secara teratur dapat mengurangi kemungkinan penyakit kronis, seperti diabetes, tekanan darah tinggi, dan masalah jantung (Kementerian Kesehatan, 2023).

Menurut Badan Ketahanan Pangan (2021), masyarakat Indonesia rata-rata hanya mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 232 gram sehari berdasarkan data tahun 2020. Angka ini jauh di bawah anjuran WHO. Konsumsi buah lebih sedikit dibandingkan sayur, yakni hanya 89 gram per orang per hari untuk buah, sedangkan sayur mencapai 143 gram per orang per hari. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia pada tahun 2018, dianjurkan agar setiap individu mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram setiap hari untuk menjaga kesehatan. Masyarakat Indonesia dianjurkan untuk mengonsumsi 250 gram sayuran setiap hari, yang setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur yang sudah dimasak dan dicuci bersih, dan 150 gram buah setiap hari, yang kurang lebih setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang, atau sekitar 1,35 potong pepaya ukuran sedang, atau 3 buah jeruk ukuran sedang. Khususnya bagi balita dan anak-anak yang bersekolah, disarankan untuk mengonsumsi sayur dan buah seberat 300-400 gram per orang per hari, sedangkan remaja dan orang dewasa disarankan untuk mengonsumsi antara 400-600 gram per orang per hari. Hampir dua pertiga dari total saran konsumsi ini seharusnya berasal dari sayuran. (WHO, 2018).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, tingkat konsumsi buah dan sayur di Indonesia masih rendah. Sebanyak 67,5% penduduk berusia di atas 5 tahun dalam seminggu, sebagian besar masyarakat hanya makan buah dan/atau sayur sebanyak 1-2 porsi setiap hari. Sebanyak 17,4% mengonsumsi 3-4 porsi per hari, dan hanya 3,3% yang mengikuti anjuran dari Organisasi Kesehatan Dunia dengan mengonsumsi lebih dari 5 porsi setiap hari. Bahkan, 11,8% penduduk tidak mengonsumsi buah atau sayur sama sekali dalam seminggu (SKI, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia masih kurang dalam konsumsi buah dan sayur, padahal Indonesia memiliki banyak variasi buah, sayur, dan makanan lainnya yang mudah diakses. Konsumsi sayur dan buah dianggap kurang jika asupannya di

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

bawah 5 porsi per hari selama 7 hari dalam seminggu. Berdasarkan informasi dari Riskesdas 2018, tingkat konsumsi sayuran dan buah di antara penduduk Indonesia berusia lima tahun ke atas dianggap rendah, mencapai 95,5% (Riskesdas, 2018).

Konsumsi buah dan sayur di kalangan penduduk Indonesia, terutama anak-anak usia sekolah, masih di bawah harapan. Data dari Riset Kesehatan Daerah (Riskesdas, 2018) menunjukkan bahwa proporsi konsumsi buah dan sayur hanya mencapai 4,5%. Untuk anak-anak yang sedang bersekolah, angka ini bahkan lebih rendah, yaitu hanya 4%. Survei Kesehatan Dasar Provinsi Bengkulu (2018) menunjukkan bahwa 12,20% anak usia 5-9 tahun dan 9,35% anak usia 10-14 tahun mengonsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi. Penduduk dianggap mengonsumsi buah dan sayur secara "benar" jika mereka mendapatkan setidaknya 5 porsi (kombinasi sayur dan buah) setiap harinya. (Riskesdas Bengkulu, 2018).

Remaja yang berusia antara 13 dan 15 tahun biasanya mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang lebih sedikit dibandingkan dengan anak-anak berusia 5 hingga 10 tahun. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan mereka untuk memilih camilan yang tinggi lemak, gula, dan garam. Selain itu, dana yang mereka miliki juga berperan penting. Remaja yang memiliki uang saku lebih banyak seringkali cenderung memilih makanan modern yang dianggap menarik agar bisa diterima dalam lingkungan sosialnya. Mereka jarang menghabiskan uang untuk membeli buah dan sayur, lebih memilih makanan tidak sehat seperti kue, fast food, dan camilan ringan (Nugraheni et al. 2023).

Menurut laporan dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, survei terhadap siswa-siswi sekolah menengah pertama (SMP) menunjukkan bahwa ada 6. 318 siswa, terdiri dari 3. 115 laki-laki dan 3. 203 perempuan, di mana 323 anak ditemukan dengan status gizi berlebih atau obesitas. Angka tertinggi kedua untuk anak-anak SMP yang mengalami masalah gizi terdapat di wilayah kerja Puskesmas Beringin Raya di Kota Bengkulu, dengan jumlah 62 anak yang mengalami kegemukan dan obesitas. Data dari Puskesmas Beringin Raya menyebutkan bahwa SMPN 11 Kota Bengkulu adalah sekolah dengan angka tertinggi kasus anak gemuk dan obesitas, yaitu 38 anak (Puskesmas Beringin Raya Kota Bengkulu, 2024).

Menurut penelitian yang telah dilakukan (Mahmudah et al. , 2020), tingkat konsumsi sayur dan buah di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta pada 2016 tergolong rendah, dengan konsumsi sayur sebesar 77% dan buah 85%. Pengetahuan remaja berusia 13–18 tahun tentang keuntungan mengonsumsi buah dan sayur juga masih

minim. Tingkat konsumsi yang sangat rendah untuk buah-buahan dan sayuran menjadi faktor risiko yang berkontribusi terhadap penyakit kronis. Untuk kasus penyakit kronis, rendahnya konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan peningkatan beban penyakit secara global. Mengonsumsi sayur dan buah sangat krusial dalam melawan obesitas serta penyakit kronis (Wulandari dan Nugroho, 2022).

Rendahnya tingkat konsumsi sayur dan buah di Indonesia, khususnya di kalangan remaja, disebabkan oleh kurangnya pengetahuan serta sikap positif terhadap manfaat kesehatan dari sayur dan buah. Sikap yang kurang baik ini muncul karena kurangnya informasi yang diterima oleh remaja tentang pentingnya mengonsumsi sayur dan buah untuk kesehatan tubuh (Alberta et al. 2020). Berbagai faktor berkontribusi pada rendahnya konsumsi sayur dan buah, termasuk pengetahuan, minat, sikap, ketersediaan sayur dan buah di rumah, akses ke sayur dan buah di sekolah, pengaruh keluarga, dampak dari institusi pendidikan, serta peranan media sosial dan media tradisional (Khairunnisa dan Kurniasari, 2022). Orang tua mungkin kurang terampil dalam menyiapkan makanan, terutama sayur dan buah, sehingga anak-anak tidak menyukainya. Karena alasan praktis, makanan yang disajikan seringkali monoton, dengan rasa yang kurang menggoda dan tidak bervariasi. Orang tua cenderung lebih memilih untuk makan sambil menonton televisi, sehingga anak-anak mengikuti perilaku tersebut (Mahmudah dan Yuliati, 2020). Untuk mencapai tujuan Keluarga Sadar Gizi (KADARZI), terutama bagi anak-anak dan remaja, diperlukan kampanye "Makan Sayur dan Buah" karena masih rendahnya konsumsi sayur dan buah di kalangan masyarakat (Mahmudah et al. , 2020).

Pengetahuan merupakan salah satu elemen penting yang memengaruhi pilihan makanan. Penelitian menunjukkan bahwa tindakan yang berbasis pengetahuan cenderung lebih bertahan lama dibandingkan tindakan yang tidak diimbangi dengan pemahaman. Dalam studi sebelumnya, ditemukan peningkatan signifikan dalam pengetahuan, yaitu dari 72,3% menjadi 93,6%. Ini membuktikan bahwa pemahaman yang baik dapat mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih positif (Oktafiani dan Sunarti 2020).

Sikap yang salah terhadap gizi dapat diperbaiki melalui pendidikan gizi, terutama di sekolah, karena pembelajaran gizi untuk anak-anak seringkali lebih berhasil dalam konteks ini. Salah satu faktor yang memengaruhi sikap seseorang adalah pengalaman pribadi. Pembentukan sikap akan lebih mudah terlaksana jika pengalaman itu melibatkan emosi yang kuat. Dalam penelitian sebelumnya, terdapat perubahan

positif pada sikap responden terhadap gizi. Awalnya, responden yang memiliki sikap baik tercatat 53,2%, dan angka ini meningkat menjadi 57,4%. Ini menunjukkan bahwa usaha pendidikan gizi dapat menghasilkan perubahan signifikan dalam sikap individu (Tasya et al. , 2024).

Di tahap SMP/MTS, waktu pertumbuhan siswa adalah fase remaja, yaitu transisi dari anak-anak menuju dewasa. Dalam periode singkat ini, siswa mengalami perkembangan besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk fisik, emosional, sosial, perilaku, intelektual, dan moral. Selama pertumbuhan ini, banyak masalah dan konflik yang mungkin muncul. Remaja memerlukan dukungan serta kesempatan untuk berkembang dan bimbingan dari orang dewasa yang peduli agar mereka bisa tumbuh secara optimal (Marfuah, 2021).

Video animasi merupakan kombinasi gambar, suara, dan gerakan yang disajikan dengan cara yang menarik untuk tujuan pendidikan. Video animasi dianggap menyenangkan karena memiliki banyak keunggulan. Animasi dapat membantu pengajar menjelaskan materi yang rumit secara kontekstual, menarik perhatian siswa, menjadikan proses pembelajaran lebih menarik, memudahkan pengaturan belajar, serta membantu siswa memahami materi dengan lebih baik (Adiati et al. , 2023).

Video animasi terbukti berkontribusi dalam mengubah sikap remaja terhadap gizi seimbang. Ini terjadi karena informasi yang disampaikan melalui video animasi dapat dimengerti dengan baik, yang menghasilkan sikap positif. Sebelum menerima pendidikan melalui video animasi, skor sikap rata-rata responden di kelompok intervensi adalah 28,19. Setelah mendapat edukasi, skor rata-rata meningkat menjadi 30,6 (Tasya et al. , 2024). Video animasi juga memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat di Rt. 08/Rw. 03, Kelurahan Parung, mengenai pencegahan stigma. Video ini efektif karena informasi yang disampaikan mudah dipahami dan dapat diulang, baik melalui edukasi langsung maupun video yang dibagikan di grup WhatsApp. Hal ini memungkinkan masyarakat lebih mudah mengingat dan memahami materi yang diberikan. Sebelum edukasi, rata-rata pengetahuan masyarakat hanya 51,61%, namun setelah pendidikan menggunakan video animasi, pengetahuan mereka meningkat menjadi 90,81% (Alfiah dan Sudiyat, 2021).

Berdasarkan pembahasan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti dampak diskusi menggunakan video animasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang konsumsi buah dan sayur di SMPN 11 Kota Bengkulu. Media ini unggul dalam menyampaikan materi dengan bahasa yang sederhana dan mudah dimengerti oleh

siswa-siswi sekolah menengah pertama. Oleh karena itu, diharapkan pengetahuan dan pandangan terhadap konsumsi buah dan sayuran bisa meningkat setelah dilakukan promosi kesehatan di SMPN 11 Kota Bengkulu dengan menggunakan video animasi.

## B. Rumusan Masalah

Konsumsi buah dan sayur oleh siswa masih rendah atau belum memenuhi standar kebutuhan remaja, Pemahaman dan pandangan remaja mengenai asupan buah dan sayuran masih tidak memadai. Jadi rumusan masalah pada peneliti ini yaitu "Apakah pengaruh metode diskusi menggunakan Video animasi bisa meningkatkan pemahaman dan pandangan remaja mengenai pola makan buah dan sayuran di SMPN 11 Kota Bengkulu ?"

## C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

   Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode diskusi menggunakan video animasi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang pola makan buah dan sayuran dengan harapan mampu mendorong remaja untuk lebih banyak mengonsumsi buah dan sayur.

2. Tujuan khusus
   a. Terciptanya media video animasi sebagai media penyuluhan dan terlaksananya diskusi dengan baik pada remaja di SMPN 11 Kota Bengkulu.
   b. Diketahui pengetahuan remaja tentang buah dan sayur sebelum dan sesudah diskusi dengan media video animasi di SMPN 11 Kota Bengkulu.
   c. Diketahui sikap remaja tentang mengonsumsi buah dan sayur secara tepat sebelum dan sesudah diskusi dengan media video animasi di SMPN 11 Kota Bengkulu.
   d. Diketahui pengaruh diskusi dengan video animasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang konsumsi buah dan sayur di SMPN 11 Kota Bengkulu.

## D. Manfaat Penelitian

1. Untuk Poltekkes Kemenkes Bengkulu

   Studi ini diharapkan dapat memberikan data yang berarti bagi institusi akademis dan bisa dimanfaatkan sebagai sarana pembelajaran. terkait konsumsi buah dan sayur.

Komenkes Poltekkes Bengkulu

2. Bagi sekolah

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber Informasi untuk memperdalam pemahaman dan sikap peserta didik tentang pemakaian buah-buahan dan sayuran.

3. Untuk Peneliti Berikutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi awal bagi penelitian-penelitian selanjutnya. serta memberikan rekomendasi bagi penelitian mendatang dalam melakukan studi baru.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

## E. Keaslian Penelitian

**Table 1.1 Keaslian Penelitian**

| No | Nama peneliti | Judul penelitian | Tahun | Hasil | Perbedaan |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Mahmudah, Puspita, siska | Pengaruh penggunaan media cakram gizi terhadap pengetahuan remaja mengenai konsumsi buah dan sayur *Effect of cakram gizi media on adolescent knowledge about fruits and vegetables consumption* | 2020 | Terdapat pengaruh penggunaan media cakram gizi terhadap pengetahuan remaja mengenai konsumsi buah dan sayur. | Pada sasaran penelitian ini yaitu siswa/I anak dan dalam penelitian ini mengunakan media cakram gizi |
| 2. | N. Alfiah, R. Sudiyat | Video Animasi Mempengaruhi Pengetahuan Dan Sikap Masyarakat Mengenai Pencegahan Stigma Kepada Pasien Tb Paru | 2021 | Hasil dari studi menunjukkan bahwa animasi video merupakan salah satu pilihan strategi pencegahan dan promosi yang dirancang untuk mengurangi stigma masyarakat terhadap pasien TB Paru. | Pada sasaran penelitian ini yaitu pada masyarakat dan jumlah sampel |
| 3. | D. Khairunnisa, R. Kurniasari | Pengaruh Edukasi gizi melalui media KIE gizi terhadap pengetahuan mengenai konsumsi sayur dan buah pada remaja | 2022 | Hasil dari tinjauan pustaka ini menunjukkan bahwa media komunikasi informasi dan edukasi yang memperol gambar dan berkaitan dengan permainan lebih berhasil dalam memperbesar pemahaman mengenai konsumsi sayur dan buah di kalangan remaja. | Pada fokus penelitian ini adalah siswa-siswi, dan dalam penelitian ini menggunakan media komunikasi informasi dan edukasi |
| 4. | J. Tasya, Nopriantini, I. Sulistyanigsih *et al* | Pengaruh edukasi tumpeng gizi dengan media puzzle terhadap the influence of tumpeng gizi *education with puzzle media on changes in knowledge and attitudes in students at* SD Negeri 06 Teluk Pakedai | 2024 | Adanya peningkatan pemberian penyuluhan dengan media puzzle terhadap pengetahuan tentang tumpeng gizi pada anak taman kanak-kanak secara signifikan | Pada sasaran penelitian ini yaitu siswa/I anak dan dalam penelitian ini mengunakan media puzzle |

Kemenkes Poltekkes Bengkulu