

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia prasekolah dimulai dari usia 3 sampai 5 tahun, 1 disebut sebagai masa keemasan (the golden age) karena terjadi beberapa perubahan baik fisik maupun psikologis dari anak tersebut. 2 Berbanding terbalik dengan pertumbuhan tubuh, perkembangan psikologis anak berkembang secara pesat. 1 Hal ini dapat dilihat dari adanya perubahan sikap dan perilaku anak dalam pemilihan makanan termasuk konsumsi sayur dan buah. Berdasarkan penelitian Tahun 2016, menyatakan bahwa anak yang memilih terhadap makanan cenderung memiliki asupan sayur dan buah yang rendah. Data di Amerika menyebutkan bahwa konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah hanya terpenuhi sekitar 25% perhari dari total rekomendasi sebesar 80% perhari. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Tri Damayanti , Etisa Adi Murbawani, Deny Yudi Fitranti (2018) di 2 Kelurahan wilayah kerja Pukesmas Kagok yaitu Kelurahan Wonotingal dan Kelurahan Candisari, Semarang. Menunjukkan bahwa Rata-rata konsumsi sayur anak prasekolah sebesar 84,78 gr/hari, dimana jumlah ini masih tergolong kurang karena dibawah dari anjuran konsumsi sayur perhari yaitu 250 gram/hari.

Asupan sayur dan buah dalam jumlah yang cukup mampu menurunkan obesitas atau kelebihan berat badan karena serat mengandung energi dan kalori yang relatif rendah, serta menimbulkan rasa kenyang lebih lama. Sinyal rasa kenyang dikirimkan ke otak setelah 20 menit, karena terjadi peningkatan waktu pengunyahan dan waktu pengosongan lambung sehingga secara perlahan orang tersebut tidak akan tertarik dengan makanan bahkan akan berhenti untuk makan serta menurunkan asupan makanannya. Selain itu, sayur dan buah juga mengandung vitamin, mineral dan antioksidan yang berguna sebagai sistem imun atau sistem pertahanan tubuh dari radikal bebas. Anjuran konsumsi sayur dan buah untuk orang Indonesia menurut

Pedoman Gizi Seimbang 2014, sebesar 300-400 g per orang per hari untuk balita dan anak usia sekolah, sekitar dua pertiga dari jumlah tersebut adalah porsi sayur.

Hasil Riskesdas 2018 proporsi konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi per hari pada penduduk umur ≥ 5 tahun data tersebut menunjukkan bahwa provinsi lampung kurang konsumsi sayur dan buah yaitu 95,5%. konsumsi buah dan sayur tersebut masih dibawah standar rekomendasi yang dianjurkan oleh WHO dan Pedoman Gizi Seimbang

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Diah Kartika Nurmahmudah, Ronny Aruben, Suyatno (2015) di PAUD TK Sapta Prasetya berlokasi di Jalan Sapta Prasetya Utara II di Perumahan Korpri Pedurungan Kidul Semarang. menunjukkan bahwa kebutuhan buah dan sayur untuk anak prasekolah 3 -5 tahun masih dibawah yang dianjurkan yaitu kebutuhan buah berkisar antara 66,6–166,6 gram/hari sedangkan kebutuhan sayur berkisar antara 41,6–166,6 gram/hari. Sedangkan kebutuhan yang dianjurkan oleh WHO, sebesar 200–300 gram setara 2– 3 potong buah dan kebutuhan sayur masih dibawah yang dianjurkan 150 –200 gram setara 1–2 mangkuk sehari.

Kekurangan konsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan berbagai dampak yaitu menurunnya imunitas/kekebalan tubuh seperti mudah terkena flu, mudah mengalami stress atau depresi, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan seperti sembelit, gusi berdarah, sariawan, gangguan mata, kulit keriput, arthritis, osteoporosis, kelebihan kolesterol darah dan kanker (Yulandari,2013). Salah satu kelompok usia yang paling rentan jika kurang konsumsi sayur dan buah yaitu usia prasekolah karena masa usia prasekolah merupakan periode penting pada pertumbuhan dan kematangan manusia. Pada periode ini merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dalam menanam kebiasaan pola makan yang sehat karena jika sejak usia prasekolah sudah tidak sehat, maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatan dimasa yang akan datang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Desma Prastawati (2015) di Desa Gading Rejo Utara pada ibu yang mempunyai balita 2-5 tahun yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan gizi ibu dengan konsumsi sayur dan buah pada anak $p\text{ value} = 0,017$ ($p \leq 0,05$). penelitian Etti Miniarti, Nurhaedar Jafar, Abdul Salam (2014) pada anak prasekolah di Kabupaten Toraja Responden yang memiliki sikap positif yaitu 59,5%, sedangkan yang memiliki sikap negatif yaitu 40,5%

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan dengan melakukan wawancara terhadap 20 ibu balita, sebanyak 14 dari 20 balita di desa Kibang kurang mengkonsumsi sayur dan buah yang sesuai anjuran dalam sehari dan pengetahuan ibu balita masih sangat kurang akan pentingnya konsumsi sayur dan buah untuk balitanya sehingga terlambat dalam mengenalkan sayur dan buah pada anak, ketidak mampuan dalam memberikan contoh yang baik tentang konsumsi sayur dan kurang bervariasi dalam menyiapkan makanan.

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti tentang "Gambaran, pendidikan, pengetahuan dan sikap ibu terhadap konsumsi sayur dan buah pada balita di desa kibang tahun 2021, dengan harapan dapat meningkatkan konsumsi sayur pada balita.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu "Bagaimana gambaran pendidikan, pengetahuan dan sikap ibu terhadap konsumsi sayur dan buah pada balita di desa kibang tahun 2021 ?

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui gambaran pendidikan, pengetahuan dan sikap ibu terhadap konsumsi sayur dan buah pada balita di desa kibang tahun 2021

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian adalah :

- a. Diketahui gambaran tingkat pendidikan ibu terhadap konsumsi sayur dan buah pada balita di desa kibang tahun 2021.
- b. Diketahui gambaran tingkat pengetahuan ibu terhadap konsumsi sayur dan buah pada balita di desa kibang tahun 2021.
- c. Diketahui gambaran sikap ibu terhadap konsumsi sayur dan buah pada balita di desa kibang tahun 2021.
- d. Diketahui gambaran konsumsi sayur dan buah pada anak usia 3-5 tahun di desa kibang tahun 2021.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi bukti empirik pengetahuan dan sikap dalam memberikan sayur dan buah pada anak balita di desa kibang. Sebagai bahan referensi dan evaluasi untuk pengembangan penelitian lanjutan.

2. Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan untuk Puskesmas dalam melakukan edukasi gizi tentang konsumsi sayur dan buah dalam program perbaikan gizi di wilayah kerja Puskesmas Menggala.

E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup dari penelitian tentang gambaran pendidikan, pengetahuan dan sikap ibu terhadap konsumsi sayur dan buah pada balita di desa kibang tahun 2021. Jenis penelitian yang digunakan bersifat deskriptif kualitatif. Waktu penelitian pada bulan April. Subyek penelitian adalah ibu yang memiliki anak balita usia 3 -5 tahun. Variabel dependen pada penelitian ini adalah perilaku ibu. Variabel independen pada penelitian ini adalah tingkat pendidikan ibu, tingkat pengetahuan gizi ibu, dan sikap ibu di desa kibang tahun 2021.