

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Konsumsi sayur merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Sayur mengandung vitamin dan mineral serta serat yang dibutuhkan oleh tubuh setiap hari. Konsumsi sayur dikategorikan cukup apabila makan sayur minimal lima porsi per hari selama tujuh hari dalam seminggu. Salah satu penyebab rendahnya konsumsi sayur pada anak karena kurangnya pengetahuan dan sikap mengabaikan pentingnya makan sayur (Indira, 2015). Tidak efektifnya pendidikan gizi pada anak semenjak usia dini berdampak pada pengetahuan yang kurang tentang pola konsumsi makanan yang sehat dan seimbang saat dewasa, sehingga menyebabkan perilaku yang salah (Kemenkes, 2014). Masalah tersebut dapat berakibat buruk bagi tumbuh kembang anak. Anak dapat mempunyai peluang besar untuk menderita kurang gizi karena makanan yang dikonsumsi dalam jumlah sedikit sehingga tidak memenuhi kebutuhan nutrisinya (Arifin, 2016). Usia paling rentan jika kurang konsumsi sayur yaitu anak usia sekolah. Anak usia sekolah dasar merupakan masa yang sangat menentukan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Pada usia ini merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dan menanam kebiasaan pola makan yang sehat, maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatan di masa yang akan datang. Oleh karena itu, membiasakan pola makan sehat dengan mengonsumsi sayur pada usia sekolah menjadi penting sebagai upaya untuk mencegah munculnya masalah-masalah kesehatan.

Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal tergantung pada pemberian zat gizi dengan kualitas dan kuantitas yang benar. Anak sekolah dasar pada usia 7-12 tahun memerlukan asupan gizi untuk memenuhi fisik dan mental anak. Makanan yang kaya

akan nutrisi sangat mempengaruhi tumbuh kembang otak dan organ-organ lain dibutuhkan anak untuk mencapai hasil pendidikan yang optimal (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016).

Di Indonesia, hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan data proporsi kurang konsumsi buah dan sayur untuk kelompok usia diatas 5 tahun mencapai 95,5%. Proporsi kurang konsumsi sayur dan buah di provinsi jawa barat juga masih sangat tinggi yaitu sebesar 96,4%. Di Tokyo, Jepang tahun 2020 secara keseluruhan 25,2% anak melaporkan makan sayur, kadang-kadang 52,6% dan tidak sering. Di Meksiko dilakukan terhadap komunitas nelayan meksiko, pada 100 anak sekolah dasar berusia 6-12 tahun didapatkan 64% konsumsi sayur anak-anak lebih rendah dibandingkan teman-temannya. Sasaran dalam penelitian ini adalah siswa kelas 3-4 di SDN Menanggal, karena siswa kelas 3-4 memiliki kecakapan berpikir logis akan tetapi hanya dengan benda-benda yang masih bersifat konkret. Sehingga pada umur yang demikian mereka mampu menentukan atau memilih makanannya sendiri. Keterlibatan anak sangat berpengaruh terhadap kemampuannya dalam memilih makanan dan dapat menambah pengetahuan akan pentingnya makan sayur , sehingga mereka akan terbiasa mengkonsumsi sayur. Dari 6 siswa kelas 3-4 SDN Menanggal didapatkan 2 siswa rutin mengkonsumsi sayur, 4 siswa tidak mau mengkonsumsi sayur. Asupan makanan yang bergizi seimbang begitu penting untuk menjamin tumbuh kembang anak yang sehat dan aktif. Peran dan dukungan orang terdekat seperti keluarga mempengaruhi kebiasaan makan anak. Apabila kebiasaan makan baik, dengan menerapkan makanan sehat dan bergizi seimbang sejak dini, maka kebiasaan tersebut akan berpengaruh hingga tumbuh dewasa nanti (Mohammad, 2015).

Salah satu faktor yang mempengaruhi rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak-anak adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi sayur. Pengetahuan gizi sayur berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Pola makan anak usia

sekolah cenderung tinggi makanan jajanan dan rendah sayuran. Menunjukkan bahwa jajanan yang paling sering dikonsumsi anak sekolah adalah makanan digoreng, minuman, dan kue, sedangkan sayuran dikonsumsi dengan frekuensi rendah.

Pemenuhan gizi terutama dari sayur sangat penting untuk menjaga daya tahan tubuh agar terhindar dari infeksi berbagai penyakit, mikronutrien atau zat gizi mikro sangat dibutuhkan oleh tubuh berperan sangat penting dalam pembentukan hormon, aktivitas enzim sebagai metabolisme tubuh termasuk kerja sistem imun. Bagi anak-anak kekurangan mikronutrien dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan, menurunkan fungsi kognitif dan menurunkan imunitas. (dr. Florentina M. Rahardja, M.Gizi, Sp.GK, 2020). Dampak jika anak tidak mengonsumsi sayur adalah gangguan pencernaan, kelebihan berat badan, kurang gizi, dan resiko penyakit kronis.

Pengenalan sayur dimulai dengan melibatkan anak dalam memilih sayur kesukaan dan menciptakan variasi makanan yang menarik. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengetahuan gizi sayur dalam upaya pemenuhan konsumsi sayur pada anak sekolah dasar.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang terdapat pada latar belakang, maka rumusan masalah yang dapat disusun oleh peneliti adalah bagaimana gambaran konsumsi sayur pada anak kelas 3-4 SDN Menanggal kec.Mojosari Kab.Mojokerto?

## **1.3 Tujuan**

Untuk mengetahui gambaran konsumsi sayur pada anak kelas 3-4 SDN Menanggal kec.Mojosari Kab.Mojokerto.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Penulis**

Sebagai salah satu sarana untuk mengembangkan kemampuan dan wawasan penulis dalam gambaran konsumsi sayur anak kelas 3-4 SDN Menanggal

### **1.4.2 Bagi Responden**

Memberikan pengetahuan bagi anak sekolah dasar tentang pengertian, jenis, manfaat dan anjuran konsumsi sayur.

### **1.4.3 Bagi Instansi Terkait**

Memberikan masukan dan kontribusi positif bagi pihak sekolah untuk memberikan pengetahuan kepada anak sekolah dasar tentang pentingnya mengkonsumsi sayur.