

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa usia sekolah dasar menjadi salah satu periode terpenting dalam siklus kehidupan manusia sehingga pada fase ini, anak berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik, kognitif, maupun emosional (Mahmudah & Yuliati, 2021). Untuk menunjang proses tersebut, asupan gizi yang optimal menjadi kebutuhan yang tidak dapat diabaikan dalam menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan (Zafira & Farapti, 2020). Salah satu komponen penting dalam pemenuhan gizi anak adalah konsumsi buah dan sayur yang cukup dalam setiap harinya (Zafira & Farapti, 2020). Kandungan vitamin, mineral, serat, dan antioksidan dalam kedua kelompok pangan tersebut berperan penting dalam mendukung fungsi fisiologis serta menjaga kesehatan tubuh, khususnya pada anak usia sekolah dasar (Kurniasih et al., 2025).

Konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah dasar masih tergolong rendah dan belum memenuhi anjuran gizi seimbang, sehingga menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian dalam upaya peningkatan kualitas gizi anak (Telaumbanua et al., 2026). Edukasi gizi memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan anak, namun permasalahannya adalah perubahan perilaku konsumsi belum optimal karena edukasi belum sepenuhnya mempertimbangkan faktor lingkungan, kebiasaan keluarga, serta

preferensi makan anak, sehingga dampaknya terhadap konsumsi buah dan sayur masih terbatas (Fitriyani & Sefrina, 2022; Ladiba et al., 2021; World Health Organization, 2020).

Secara global, konsumsi buah dan sayur masih menjadi masalah kesehatan masyarakat. World Health Organization merekomendasikan konsumsi minimal 400 gram per hari atau setara dengan 5 porsi untuk mencegah berbagai penyakit tidak menular. Namun, sebagian besar populasi dunia belum memenuhi anjuran tersebut (WHO, 2020) Indonesia sebagai negara tropis memiliki kekayaan sumber pangan hayati yang melimpah, termasuk berbagai jenis buah dan sayur yang tersedia sepanjang tahun. Kondisi ini seharusnya mendukung pemenuhan kebutuhan gizi masyarakat. Namun demikian, rendahnya pengetahuan gizi dan kebiasaan makan yang kurang sehat masih menjadi kendala utama dalam meningkatkan konsumsi buah dan sayur (Kurniasih et al., 2025) Buah dan sayur memiliki peranan penting sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan tubuh untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit (Handarbeny & Mahmudiono, 2021).

Secara nasional, konsumsi buah dan sayur masyarakat Indonesia masih tergolong rendah. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia 2023 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sebanyak 96,7% penduduk Indonesia belum memenuhi anjuran konsumsi buah dan sayur harian, dan hanya sekitar 3,3% yang memenuhi standar yang direkomendasikan (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang 2014 merekomendasikan konsumsi sayur dan buah sebesar

300–400 gram per hari atau setara dengan 5 porsi untuk anak usia sekolah (Sinaga et al., 2019). Data sebelumnya menunjukkan tren yang konsisten. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018, proporsi konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi pada anak usia 10–14 tahun mencapai 96,8%, meningkat dibandingkan Riset Kesehatan Dasar 2013 sebesar 93,5% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa masalah konsumsi buah dan sayur masih menjadi isu yang berkelanjutan di Indonesia (Gizi & Mataram, 2025). (Fitriyani et al, 2022)

Konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar di Kabupaten Probolinggo, Jawa Timur, masih tergolong rendah, sehingga menjadi perhatian penting karena berpotensi memengaruhi pertumbuhan, kesehatan, dan kebiasaan makan anak di masa mendatang. Penelitian oleh Fitriyani et al (2022) menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi sayur anak hanya sekitar 34 gram per hari, mencapai 95,4–96,8% berdasarkan Riskesdas 2018 serta SSGI 2023, jauh di bawah rekomendasi WHO 400 gram/hari. beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa rendahnya konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rendahnya pengetahuan gizi, kebiasaan makan dalam keluarga, serta preferensi anak terhadap makanan tinggi gula, garam, dan lemak (Zafira & Farapti, 2020). Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi yang efektif, salah satunya melalui edukasi gizi berbasis media audiovisual yang lebih menarik bagi anak-anak untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap konsumsi buah dan sayur (Umar et al., 2024).

Konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah hingga saat ini masih tergolong rendah (Nur et al., 2024) Berdasarkan fenomena yang ditemukan di masyarakat, anak usia sekolah cenderung lebih memilih makanan tinggi gula, garam, dan lemak dibandingkan buah dan sayur (Shalsabilla et al., 2025) Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya pengetahuan tentang pentingnya buah dan sayur bagi kesehatan, rendahnya ketertarikan anak terhadap makanan sehat, pengaruh lingkungan keluarga dan teman sebaya, serta tingginya paparan iklan makanan cepat saji yang lebih menarik perhatian anak (Zafira & Farapti, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 Maret 2026 di SDN Tongas Kulon Kabupaten Probolinggo, dilakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan terhadap sebagian siswa kelas IV, V dan VI sebanyak 58, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori gizi kurang sebanyak 33 siswa (56,9%), responden yang memiliki status gizi normal berjumlah 21 siswa (36,2%), dan responden dengan status gizi lebih sebanyak 4 siswa (6,9%), Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki masalah gizi yaitu status gizi kurang baik yang salah satunya dipengaruhi oleh rendahnya konsumsi buah dan sayur sehingga edukasi gizi melalui audiovisual diperlukan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur.

Rendahnya konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar biasanya dimulai dari kurangnya pengetahuan anak tentang pentingnya makanan sehat (Telaumbanua et al., 2026). Kondisi ini diperburuk oleh metode

edukasi gizi yang masih kurang menarik dan cenderung membosankan, sehingga anak tidak memperhatikan atau memahami pesan yang disampaikan, akibatnya sikap anak terhadap konsumsi buah dan sayur menjadi kurang baik, dan mereka tidak terbiasa mengonsumsi makanan tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Zafira & Farapti, 2020). Apabila keadaan ini terus berlangsung, kebutuhan zat gizi penting seperti serat, vitamin, dan mineral tidak terpenuhi sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG) (Shalsabilla et al., 2025). Kekurangan zat gizi dalam jangka pendek menyebabkan anak mudah lelah, mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar, serta lebih rentan sakit akibat menurunnya daya tahan tubuh (P. Kesehatan, 2025).

Apabila tidak segera diatasi, dampak tersebut dapat berlanjut menjadi masalah yang lebih serius (Liasih & Rohani, 2019). Dalam jangka panjang, pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan gangguan status gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih (overweight/obesitas) (Kuartet, 2021). Kebiasaan ini juga dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular seperti diabetes melitus dan penyakit jantung di masa depan (Technic et al., 2024). Karena itu, diperlukan cara edukasi gizi yang lebih menarik agar anak mudah memahami dan tertarik untuk menerapkannya. Salah satu cara yang dapat digunakan adalah media video, karena dapat menampilkan gambar dan suara secara bersamaan sehingga lebih mudah dipahami (Liasih & Rohani, 2019).

Hubungan antar variabel semakin jelas karena edukasi gizi yang rendah (skor rata-rata $29,80 \pm 17,44$) berkorelasi negatif dengan konsumsi aktual (27-

30 gram/hari), sementara intervensi konsumsi buah dan sayur terbukti meningkatkan asupan hingga 35% melalui peningkatan perceived benefits dan behavioral control berdasarkan TPB (U. Sekolah et al., 2025). Tanpa penanganan, fenomena ini berisiko memperburuk stunting dan obesitas pada 11,2% anak SD di wilayah urban seperti kabupaten probolinggo, menekankan urgensi edukasi video sebagai solusi efektif yang telah divalidasi secara empiris (J. I. Kesehatan et al., 2026) .

Edukasi gizi melalui video diharapkan tidak hanya mampu meningkatkan pengetahuan anak tentang buah dan sayur, tetapi juga dapat membentuk sikap positif dan mendorong anak untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur dalam kehidupan sehari-hari (Kuartet, 2021). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis audiovisual berpengaruh signifikan terhadap peningkatan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar (Fitriani & Andrias, 2021).

Penelitian mengenai edukasi gizi untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar telah banyak dilakukan dengan berbagai metode dan media pembelajaran. Beberapa penelitian sebelumnya menggunakan media edukasi seperti puzzle, buku interaktif, permainan, maupun metode sosiodrama untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terhadap konsumsi buah dan sayur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media edukasi tersebut dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap anak, namun belum sepenuhnya mampu meningkatkan perilaku konsumsi buah dan sayur secara optimal (P. Kesehatan, 2025).

Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi kesehatan seperti leaflet, buku interaktif, dan media pembelajaran lainnya dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, serta dukungan lingkungan terhadap konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar (Mulyani et al., 2022). Efektivitas media edukasi yang lebih menarik dan interaktif, seperti media audiovisual, masih perlu dikaji lebih lanjut terutama pada kelompok anak usia sekolah dasar di daerah tertentu (Panjaitan et al., 2022).

Beberapa studi juga telah menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media video animasi dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa sekolah. Media audiovisual dinilai lebih efektif karena mampu menyampaikan informasi melalui kombinasi unsur visual dan audio sehingga lebih menarik perhatian dan mudah dipahami oleh anak (Mulyani et al., 2022).

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, kebaruan (novelty) dalam penelitian ini terletak pada penggunaan media edukasi gizi berbasis video yang dirancang secara khusus untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar di Kabupaten Probolinggo. Selain itu, penelitian ini juga mengkaji hubungan antara peningkatan pengetahuan gizi dengan perubahan perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar di wilayah dengan tingkat konsumsi yang masih sangat rendah. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas edukasi gizi berbasis audiovisual sebagai strategi

promotif dalam meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar (Wijayanti et al., 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Edukasi Gizi Melalui Media Audiovisual (Video) dalam Meningkatkan Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Sekolah Dasar”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah edukasi gizi melalui media audiovisual (video) berpengaruh terhadap peningkatan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui edukasi gizi melalui media audiovisual (video) untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat konsumsi buah dan sayur anak sekolah dasar sebelum diberikan edukasi gizi melalui media audiovisual (video).
2. Mengidentifikasi tingkat konsumsi buah dan sayur anak sekolah dasar sesudah diberikan edukasi gizi melalui media audiovisual (video).
3. Menganalisis perbedaan konsumsi buah dan sayur anak sekolah dasar sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media audiovisual (video).

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian dan referensi ilmiah di bidang gizi kesehatan masyarakat, khususnya mengenai pemanfaatan media audiovisual sebagai sarana edukasi gizi dalam meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar.

1.4.2 Manfaat Praktis

Diharapkan pada hasil penelitian agar memiliki manfaat dan kegunaan langsung untuk membantu dalam memecahkan masalah di lapangan. Adapun manfaatnya antara lain:

1. Bagi Sekolah: Sebagai bahan pertimbangan dalam penerapan metode edukasi gizi yang lebih menarik dan efektif bagi siswa.
2. Bagi Anak Sekolah Dasar: Meningkatkan kebiasaan konsumsi buah dan sayur.
3. Bagi Tenaga Kesehatan dan Pendidik: Sebagai alternatif media edukasi gizi yang inovatif dan mudah diaplikasikan.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya: Sebagai referensi untuk pengembangan penelitian terkait edukasi gizi berbasis media audiovisual.