

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia sekolah dasar sedang di fase pertumbuhan serta perkembangan maka rentan mengalami permasalahan gizi (Aulia, 2022). (Aulia, 2022). Pada tahap ini, berbagai masalah kesehatan sering muncul, terutama yang berkaitan dengan asupan gizi. Kelompok usia sekolah termasuk kategori yang rentan mengalami rendahnya asupan sayur dan buah dalam pola makan. Padahal, anak-anak memerlukan asupan gizi yang seimbang, serta aman untuk mendukung proses tumbuh kembang mereka secara optimal (Fitriyatun and Putriningtyas, 2021).

Tingkat konsumsi buah dan sayur di negara maju menunjukkan hasil yang beragam, misalnya di Inggris sebesar 41%, Amerika Serikat 52%, serta Australia mencapai 50%. Di sisi lain, negara berkembang persentase konsumsi sayur dan buah lebih rendah. Hal tersebut terlihat dari tingginya proporsi masyarakat yang belum memenuhi anjuran konsumsi sayur dan buah, seperti di Malaysia 85%, Filipina 75,3%, dan Laos sebanyak 79% (Nurwahidah *et al.*, 2023).

Tingkat konsumsi sayur di Indonesia pada anak usia sekolah masih tergolong rendah. Sebanyak 67% anak usia 5–9 tahun dan 67,6% anak usia 10–14 tahun hanya mengonsumsi sayur sebanyak 1–2 porsi per minggu. Bahkan, terdapat 18,5% anak usia 5–9 tahun serta 16,9% anak usia 10–14 tahun yang sama sekali tidak mengonsumsi sayur. Di Provinsi Sumatera Utara, sebanyak 97,7% anak usia 5–9 tahun maupun 10–14 tahun belum memenuhi anjuran konsumsi sayur dan buah. Rendahnya konsumsi tersebut salah satunya disebabkan oleh ketidaksukaan anak terhadap sayur dan buah. Tercatat 44,2% anak usia 5–9 tahun dan 34,6% anak usia 10–14 tahun tidak mengonsumsi buah karena tidak menyukainya. Selain itu, sebanyak 94,7% anak usia 5–9 tahun dan 93,4% anak usia 10–14 tahun juga tidak menyukai sayur sehingga enggan mengonsumsinya (Survei Kesehatan Indonesia (SKI), 2023).

Data Riskesdas Sumut 2018 juga menunjukkan pola serupa di Kabupaten Deli Serdang. Sebanyak 6,35% anak di daerah ini tidak mengonsumsi sayur sama sekali, sedangkan 59,09% anak hanya makan sayur 1-2 porsi per minggu. Walaupun angka ini sedikit lebih baik dibandingkan dengan tingkat konsumsi di provinsi

secara keseluruhan, konsumsi sayur di wilayah ini masih tergolong rendah serta perlu ditingkatkan (Riskesdas Sumut, 2018).

Minimnya konsumsi sayur dan buah pada anak-anak berpotensi menimbulkan berbagai gangguan kesehatan di masa depan. Rendahnya asupan kedua jenis makanan ini berkaitan dengan terjadinya penyakit kronis, seperti gangguan jantung hingga diabete (Budiarti *et al.*, 2023). Anak-anak yang sejak usia dini sudah terbiasa mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang memadai umumnya memiliki status kesehatan yang lebih baik dan lebih kecil kemungkinan mengalami penyakit yang disebabkan oleh pola makan yang kurang sehat (Ruaida and Lestaluhu, 2020).

Dampak kekurangan sayur dan buah tidak langsung terasa dalam jangka pendek, tetapi dapat memengaruhi kesehatan dalam jangka panjang. Kandungan dalam buah dan sayuran, seperti serat, memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan gula darah. Selain itu, kurangnya konsumsi sayur dan buah juga dapat menyebabkan gangguan pencernaan (Marwan *et al.*, 2024).

Beberapa alasan anak usia sekolah enggan mengonsumsi sayur adalah karena penyajian yang kurang menarik, sehingga mereka malas mengonsumsinya (Oktario *et al.*, 2024). Anak-anak cenderung tidak menyukai buah dan sayur karena kurangnya variasi dalam penyajian makanan yang diberikan oleh orang tua. Demi kepraktisan, makanan yang disajikan biasanya monoton dengan rasa yang kurang menarik (Susbiyani and Sumowo, 2020). Sebagian besar orang tua lebih fokus pada makanan yang dianggap bisa membuat anak tumbuh lebih besar, seperti daging dan susu, tanpa menyadari bahwa sayur juga berperan penting dalam tumbuh kembang anak.

Selain itu, pola konsumsi keluarga juga menjadi faktor utama dalam membentuk kebiasaan makan anak. Rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak-anak sering kali disebabkan oleh kurangnya pengenalan sejak dini, rasa sayur yang khas (Mudatsir and Sumarni, 2023). Kurangnya pengetahuan tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur juga menjadi penyebab rendahnya asupan gizi anak. Pendidikan gizi yang kurang efektif sejak dini berdampak pada minimnya pengetahuan anak mengenai pola makan sehat dan seimbang, yang pada akhirnya

memengaruhi kebiasaan makan mereka hingga dewasa (Ambarwati, Kristiningtyas and Nafisah, 2025).

Media pendidikan berperan penting dalam menyebarkan informasi. Berbagai jenis media yang dapat dimanfaatkan dalam edukasi gizi meliputi booklet, poster, flipchart, serta leaflet. Efektivitas brosur sebagai alat edukasi gizi telah banyak dibuktikan melalui penelitian, seperti yang diungkapkan oleh Andriani M, dkk (2019), bahwa penggunaan brosur berpengaruh terhadap preferensi remaja dalam memilih makanan yang lebih sehat (Andriani *et al.*, 2019). Hal serupa juga disampaikan oleh Herman H, dkk (2020), yang menyatakan bahwa brosur dapat meningkatkan sikap, pengetahuan, serta pola konsumsi buah dan sayur di kalangan remaja (Herman *et al.*, 2020).

Penelitian oleh Kaluku, dkk tahun 2023, menunjukkan bahwa penggunaan media pendidikan dapat membantu meningkatkan pemahaman terhadap materi yang dianggap sulit. Salah satu media yang digunakan adalah komik. Media komik memiliki karakteristik yang menarik minat dan perhatian anak, dapat memahami informasi yang diberikan. Selain meningkatkan pemahaman, komik juga dapat menambah kosakata, dan mendorong minat baca anak. Sebagai media grafis, komik memiliki keunggulan dalam menarik perhatian, menyampaikan ide dengan jelas, serta mengilustrasikan informasi secara lebih mudah diingat. Hal ini dibuktikan dalam penelitian bahwa adanya peningkatan pengetahuan gizi seimbang secara signifikan setelah dilakukan edukasi dengan media komik (Kaluku, Sari and Mahmud, 2023).

B. Perumusan Masalah

Bagaimana Pengaruh Promosi Gizi Gemar Makan Sayur Dan Buah Dengan Media Komik Terhadap Pengetahuan Anak Sekolah Dasar 104230 Batang Kuis?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui “Pengaruh Promosi Gizi Gemar Makan Sayur Dan Buah Dengan Media Komik Terhadap Pengetahuan Anak Sekolah Dasar 104230 Batang Kuis”.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pengetahuan anak sekolah sebelum dan sesudah diberikan promosi gizi tentang konsumsi sayur dan buah dengan media komik.
- b. Menganalisis pengaruh promosi gizi tentang konsumsi sayur dan buah dengan media komik terhadap pengetahuan anak Sekolah Dasar 104230 Batang Kuis.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi sekolah

Menambah informasi kepada pihak sekolah mengenai pengetahuan siswa SD dengan memanfaatkan komik sebagai media pembelajaran.

2. Bagi pelayanan kesehatan

Sebagai bahan informasi dalam memberikan edukasi gizi bagi siswa dengan menggunakan media edukasi gizi yang efektif.

3. Bagi penulis

Sebagai salah satu metode yang memungkinkan penulis untuk meningkatkan kemampuan dan pengetahuan mereka dalam menyusun skripsi.