

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Makan sayur dan buah, merupakan jenis makanan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh, namun untuk beberapa orang, sayur dan buah adalah jenis makanan yang sering dihindari karena rasanya yang hambar ataupun tidak terbiasa dengan jenis makanan tersebut. Indonesia adalah negara yang besar dengan sumber dayanya dalam pertanian dan peternakan. Pada tahun 2018 hasil panen sayur dan buah tahunan Indonesia mengalami kenaikan, dibanding dengan tahun 2017, kenaikan produksi buah sebesar 420.998 ton atau 19.1% sedangkan produksi sayur sebesar 93.290 ton atau 43.72%, Data Badan Pusat Statistik, (2018, p11). Ironisnya, Indonesia terkenal dengan penghasilan buah dan sayurnya yang melimpah, namun masyarakat Indonesia kurang terpenuhi kebutuhan buah dan sayurnya, menurut data Badan Pusat Statistik (2020) dalam (Idris, Kompas 2020) masyarakat Indonesia dalam memenuhi kebutuhan buah dan sayur masih dibawah ambang batas konsumsi yang ditetapkan oleh WHO dan KEMENKES. Menurut data Laporan Riset Kesehatan Dasar Jawa Tengah (RISKESDAS JATENG) (2018, p269), *World Health Organization* (WHO) menetapkan untuk mencukupi kebutuhan buah dan sayur, anak – anak berumur 5 tahun keatas minimal sebanyak 5 porsi perharinya dalam seminggu.

Anak – anak perlu dikenalkan dengan rasa buah dan sayur, agar mereka terbiasa dengan jenis makanan tersebut agar tercukupi kebutuhan vitamin, mineral, dan serat, yang penting terhadap kembang dan tumbuh anak. Menurut ahli gizi dalam (Ika, JawaPos 2017), lebih dari 60% anak tak suka sayur, dimana masalah kenonsumsi sayur ini sering ditemui pada anak usia 2-12 tahun. Kebanyakan anak suka mengonsumsi cemilan yang manis – manis, sehingga terjadi obesitas kepada kebanyakan anak – anak dikarenakan gizi tidak seimbang. Menurut data Laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) (2018, p310-314) Nasional proporsi konsumsi buah dan sayur perhari dalam seminggu pada penduduk 5 tahun dan keatas untuk kategori, tidak konsumsi sebanyak 5.2%, 1-2 porsi sebanyak 63,6%, 3-4porsi sebanyak 25.8% dan 5 porsi dan selebihnya sebanyak 5.3%. Sedangkan menurut data Laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) (2018, p269-271) Jawa Tengah, jumlah konsumsi buah dan sayur harian Kota Semarang dalam seminggu sebagai berikut, untuk kategori tidak konsumsi sebanyak 3.28%, kategori konsumsi 1-2 porsi sebanyak 50.56%, kategori konsumsi 3-4 porsi sebanyak 39.62% dan untuk kategori konsumsi 5 porsi dan selebihnya sebanyak 6.46%, data tersebut merupakan pola makan buah dan sayur masyarakat Kota Semarang yang berumur 5 tahun keatas. Dapat disimpulkan dari data Laporan Riset Kesehatan Dasar Jawa Tengah (RISKESDAS JATENG) (2018, p269), untuk Kota Semarang dan Jawa Tengah bahwa, angka konsumsi buah dan sayur harian selama

seminggu masih banyak yang dibawah anjuran angka konsumsi buah dan sayur yang ditetapkan oleh *World Health Organization* (WHO) yaitu 5 porsi perhari dalam seminggu.

Konsumsi buah dan sayur sebaiknya dimulai dari orang tua untuk mengenalkan jenis – jenis buah dan sayur, dan memberi contoh anak – anak untuk makan buah dan sayur. Menurut Pratitasari (2010, p1) sulit makan sayur biasanya tidak timbul dengan sendirinya, ada beberapa factor yang menyebabkan hal itu, diantaranya pola pengasuhan dan kebiasaan yang diterapkan pada anak, baik itu desengaja maupun tidak. Komunikasi antara orang tua dan anak adalah hal penting dalam membangun kebiasaan pola makan buah dan sayur terhadap anak, terlebih lagi jika anak sudah dikenalkan dengan berbagai macam jenis buah dan sayur sejak kecil. Menurut Jin, O. X., Ahli Gizi dan Diet, Singapore Health dalam (Prawira, Liputan6 2018), anak - anak cenderung lebih memilih dan menyukai makanan – makanan yang berasa manis daripada, makanan yang tidak enak seperti buah dan sayur. Masalah tersebut bisa diperburuk ketika orang tua tidak dapat mengenalkan dan membiasakan anaknya untuk memakan buah dan sayur. Anak yang tidak mau memakan buah dan sayur atau suka memilih – milih makanan merupakan gejala *picky eater*, Menurut (dr. Nareza dalam Alodokter 2020), *picky eater* mudah dikenali dengan anak yang susah diberi makan bahkan memberontak, terutama buah dan sayur. Menurut (Setiaputri, dalam Hellosehat 2017) dimasa sekolah, anak cenderung memilih makanan yang dia sukai, maka dari itu perlu bantuan orang tua untuk mengubah pola makannya. Jika dilihat anak lebih menyukai makanan yang dilihatnya lebih menarik untuk dimakan, seperti daging atau cemilan daripada buah dan sayur yang berwarna hijau atau pucat. Maka dari itu anak harus diberi refrensi atau contoh makanan olahan buah atau sayur yang terlihat menarik, untuk membangkitkan rasa penasaran dan rasa ingin mencobanya.

Media edukasi untuk anak telah tersedia dengan berbagai bentuk, mulai dari animasi, gambar bergerak atau video, buku interaktif, dan lain – lain. Media yang bersifat interaktif dapat membantu anak dalam belajar secara efektif, melalui cerita maupun non-cerita. Media interaktif membuat metode pembelajaran menjadi mudah dimengerti dan menarik, melalui ilustrasi, suara, text yang terintergrasi dan dapat dikendalikan sesuai keinginan. Media pembelajaran yang interaktif membantu anak belajar lebih senang, dikarenakan anak – anak dapat belajar sambil bermain, sehingga lebih mudah dimengerti.

Menurut Wjiaya B., Wicandra O.B., dan Asthararianty (2017), *Board game* atau permainan papan adalah salah satu media interaktif yang mudah dipahami, dan dapat membantu anak – anak dalam belajar dikarenakan *board game* menggabungkan konsep belajar dan bermain, sehingga kegiatan belajar lebih mengasikkan dan memudahkan mereka mengingat informasi yang diberikan melalui *board game*. *Board game* adalah jenis permainan yang memiliki papan permainan dan terdapat

komponen – komponen yang dapat dipindahkan ke permukaan papan yang tersedia, menurut aturan *board game* itu sendiri. *Board game* memiliki banyak sekali jenisnya, beberapa *board game* yang sering dijumpai seperti, monopoli, ular tangga, catur, dan masih banyak lagi. Fungsi *board game* selain sebagai permainan, *board game* dapat juga dijadikan alternatif edukasi. *Board game* selain menjadi media edukasi, dapat juga dijadikan sebagai media bersosialisasi bersama teman dan keluarga. *Board game* memberikan fasilitas kepada para pemainnya untuk berinteraksi dalam peraturan dalam boardgame yang membatasi pergerakan pemain, disinilah tingkat kreatifitas dan logika pemain diuji. Pemilihan media *board game* juga membantu orang tua mengatasi kecemasan dalam penggunaan gadget berlebih pada anak, menurut dr. Catharine dalam (Uly, Kompas 2020), dengan anak bermain media lain selain gadget anak dapat menumbuhkan perhatian dan ketertarikan pada suatu hal yang lebih positif.

Sebagai soulsi, sebaiknya anak saat dirumah sering diberikan menu olahan buah dan sayur yang berbeda – beda agar anak dapat mengenal olahan buah dan sayur, dan jangan orang tua sebaiknya juga mengetahui jenis olahan buah dan sayur yang disukai maupun tidak disukai anak agar anak mau memakannya. Menurut Psikolog, Ariani A. S.dalam (Darmayana, CNNIndonesia 2017), kedekatan antara anak dan orang tua dalam membiasakan makan buah dan sayur adalah kunci terpenting. Pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur kepada anak tidak datang begitu saja, perlu adanya peran orang tua yang mendampingi dan mencontohkan anaknya. Sehingga media edukasi interaktif berupa *board game* dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan anak tidak suka memakan buah dan sayur dengan cara mengenalkan menu olahan tersebut melalui visual pada *board game* yang akan dirancang. *Board game* dapat menjadi media interaktif yang membantu komunikasi antara anak dan orang tua, sehingga anak mengetahui olahan buah dan sayur dan bahan yang terdapat dalam olahan tersebut sehingga, orang tua dapat menyajikan masakan rumahan berbahan dasar buah dan sayur yang anak mereka sukai. Kegiatan bermain adalah salah satu kegiatan yang disukai anak, terlebih lagi kegiatan tersebut dilakukan bersama keluarga. Kegiatan bermain juga merupakan salah satu alternatif media untuk belajar. Seperti yang dipaparkan oleh Osterweil (2019) dalam seminarnya di *Game Based Learning Festival 2019* di ITB Bandung dalam (Vagansza, boardgame.id 2019), Kegiatan bermain dan belajar adalah hal yang tidak dapat dipisahkan. Oleh karena itu *board game* dapat menjadi solusi efektif untuk mengenalkan olahan buah dan sayur agar anak tidak asing dengan menu tersebut dan tidak pilih – pilih makanan lagi.

Kota Semarang adalah Ibukota Provinsi Jawa Tengah, Kota Semarang dipilih sebagai lokasi dari target perancangan dikarenakan penulis bertempat tinggal di Kota Semarang, sehingga

memudahkan penulis untuk menganalisa dan mendapatkan data dengan mudah. Selain itu, menurut Dinas Ketahanan Pangan Kota Semarang dalam (Web Utama Distapang, Dinas Ketahanan Pangan Kota Semarang 2020), Kota Semarang dinilai masih kurang dalam mengkonsumsi umbi-umbian, buah dan sayur, dan protein hewani, data tersebut didapatkan dari hasil analisis Pola Pangan Harapan (PPH) Tahun 2019, sehingga dibutuhkan upaya untuk meningkatkan keberagaman konsumsi yang harus dipenuhi oleh warga Kota Semarang.

1.2 Permasalahan

1.2.1 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas, penulis menemukan beberapa masalah yang dihadapi orang tua karena anak mereka tidak menyukai buah dan sayur. Berikut hasil identifikasi masalah yang didapatkan dari latar belakang diatas :

- Anak – anak tidak menyukai buah dan sayur karena tidak dikenalkan dengan kedua jenis makanan tersebut.
- Anak – anak lebih menyukai makanan manis dan makanan cepat saji.
- Masalah konsumsi sayur biasa ditemui pada anak berumur 2-12 tahun.
- Kurangnya komunikasi antara orang tua dan anak terkait buah dan sayur, dan olahannya.
- Anak usia sekolah merupakan tipe pemilih makanan.
- Anak – anak kekurangan gizi dari buah dan sayur.
- Orang tua tidak ingin anaknya kecanduan gadget.
- *Board game* bisa menjadi media edukasi dan sosialisasi.
- *Board game* dapat membawa suasana belajar menjadi lebih menyenangkan.

1.3 Batasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka batasan masalah yang ditetapkan sebagai berikut:

1.3.1 Lingkup Pembahasan

Lingkup pembahasan yang akan dibahas akan berfokus kepada cara agar anak mau memakan buah dan sayur melalui boardgame.

1.3.2 Batasan Wilayah

Batasan wilayah yang menjadi pembahasan adalah wilayah Semarang

1.3.3 Target Sasaran

Target Primer

- Anak usia 7-12 Tahun.
- Susah dan tidak suka makan buah dan sayur.

Target Sekunder

- Orang tua, yang memiliki anak usia 7-12 tahun.
- SES A-B.
- Suka memasak .
- Memiliki pola komunikasi demokratis.

1.4 Rumusan masalah

Bagaimana perancangan media edukasi interaktif sebagai strategi komunikasi orang tua dalam mengajak anak untuk memakan buah dan sayur?

1.5 Tujuan perancangan

Tujuan dari perancangan ini adalah untuk membuat media edukasi interaktif berupa *board game* yang membantu peran orang tua dalam mengenalkan olahan buah dan sayur, agar anak – anak tidak asing dengan rasa dari buah dan sayur.

1.6 Manfaat penelitian

1.6.1 Bagi anak – anak

1. Meningkatkan wawasan anak terhadap sayur dan buah, dan olahannya.
2. Kebutuhan gizi pertumbuhan untuk anak tercukupi.

1.6.2 Bagi orang tua

1. Sebagai media edukasi dan hiburan bagi anak agar mengenali makanan yang sehat bagi dia.
2. Orang tua dapat mengenali selera makan anak melalui perancangan *board game*.
3. Mempermudah mengedukasi anak terkait makanan yang sehat.

1.6.3 Bagi Akademik

1. Menambah referensi bagi pihak manapun yang ingin menggunakan hasil perancangan ini, untuk perancangan selanjutnya, terkait gaya hidup makan buah dan sayur.

1.7 Metode perancangan

1.7.1 Model Perancangan

Perancangan ini akan menggunakan metode kualitatif deskriptif sebagai sumber – sumber penguat data, sumber – sumber itu dapat didapatkan melalui :

Data Primer

1. Studi Literatur

Penulis akan mempelajari dan menggunakan data yang terdapat dari artikel, buku, dan jurnal, yang akan dijadikan sebagai penunjang perancangan, mengenai pola makan buah dan sayur yang dialami oleh anak – anak dan penyebab utamanya.

2. Internet

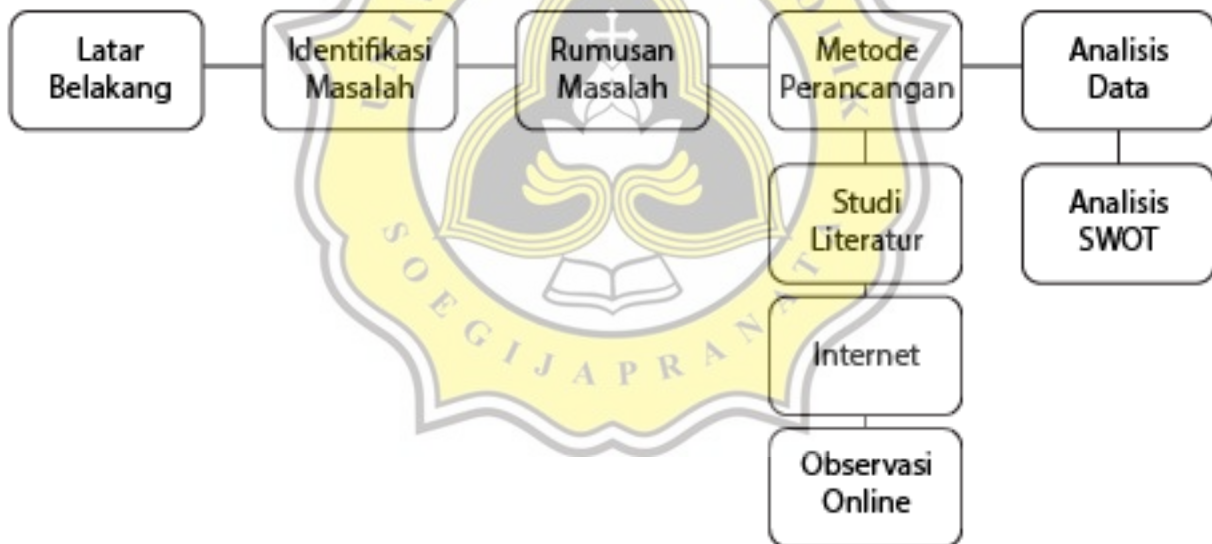
Penulis akan mengumpulkan data melalui internet untuk mencari data – data tentang isu yang terjadi di sumber – sumber terpercaya.

Data Sekunder

1. Observasi Online

Penulis akan melakukan observasi secara online pada sosial media facebook, untuk mengamati *board game* apa yang biasa dimainkan orang tua bersama anaknya pada grup facebook, IndoBoardGames Group.

1.7.2 Prosedur Riset



Gambar 1. Prosedur Riset

Sumber : Dokumen Pribadi

1.7.3 Analisis Data

Penyajian Data

Data yang akan disajikan dalam perancangan ini berupa kalimat – kalimat deskripsi yang terkait dengan permasalahan yang akan digunakan dalam perancangan.

Teknik Analisis

Perancangan ini akan menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif atau non-statistik, yang dimana data yang akan disajikan bukan berupa angka – angka melainkan penjelasan deskriptif. Metode yang akan digunakan dalam menganalisa data yang ada adalah, metode analisis konten. Metode analisa konten digunakan untuk memahami artikel, buku, dokumen, dan sebagainya yang berupa data tak berstruktur.

