

BAB II

A. Identifikasi Data

Sayur dan buah merupakan dua hal yang tidak bisa terpisahkan. Keduanya mengandung vitamin dan mineral, serta serat yang dibutuhkan tubuh setiap hari. Beberapa vitamin dan mineral penting yang terkandung dalam sayur dan buah adalah vitamin A, vitamin C, vitamin E, magnesium, seng, kalium, fosfor, dan asam folat. Kandungan-kandungan ini tentu dapat memenuhi kebutuhan nutrisi Anda, yang juga berguna untuk mencegah berbagai macam penyakit. Contohnya saja, kalium dalam pisang yang dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi, menurunkan risiko kehilangan massa tulang, dan mencegah batu ginjal. Serat dalam sayur dan buah juga berperan dalam mencegah berbagai penyakit, seperti penyakit jantung, diabetes, stroke, dan penyakit yang berhubungan dengan sistem pencernaan. Hal ini karena serat dapat membantu Anda dalam menurunkan kolesterol jahat, mengontrol kadar gula darah, melancarkan sistem pencernaan, dan membuat Anda lebih kenyang sehingga tidak makan berlebih.

Berbagai warna yang terdapat dalam sayur dan buah juga ternyata mempunyai arti masing-masing. Ini artinya:

1. Sayur dan buah berwarna merah (seperti tomat dan semangka) mengandung likopen. Likopen ini dapat membantu tubuh dalam melawan kanker tertentu, seperti kanker prostat, dan juga penyakit jantung.

2. Sayur dan buah berwarna hijau (seperti bayam, kale, dan brokoli) mengandung lutein dan zeaxanthin. Dua zat ini dapat membantu mencegah penyakit mata terkait usia, seperti katarak.
3. Sayur dan buah berwarna biru dan ungu (seperti terong dan blueberry) mengandung antosianin. Antosianin juga dapat membantu tubuh terhindar dari kanker.
4. Sayur dan buah berwarna putih (seperti kembang kol) mengandung sulforaphane. Zat ini juga dapat membantu melindungi tubuh Anda dari berbagai jenis kanker.

Pemberian buah dan sayur kepada anak sejak usia dini akan mendukung pemenuhan gizi seimbang bagi optimalisasi tumbuh kembang anak dan pembentukan pola makan sehat yang akan berlanjut sampai usia dewasa. Buah dan sayur antara lain mengandung vitamin seperti A, C, dan E yang baik untuk kesehatan mata dan kulit, serta menjaga daya tahan tubuh.

Selain itu buah dan sayur juga mengandung mineral seperti Kalsium, Magnesium, dan Fosfor yang berfungsi menjaga kekuatan tulang dan gigi, serta Zat Besi, Vitamin B dan Asam Folat untuk mencegah anemia. Buah dan sayur kaya akan serat yang sangat bermanfaat bagi kesehatan pencernaan. Asupan sayur dan buah sejak dini memberikan manfaat kesehatan pencernaan yang memadai untuk anak demi meningkatkan daya serap terhadap nutrisi dan fungsi daya tahan tubuh terhadap berbagai penyakit di masa yang akan datang.

Permenkes Ri no.41 tahun 2014 merekomendasikan pemberian buah dan sayur dimulai sejak anak berusia 6 bulan. Selain untuk memenuhi kebutuhan terhadap berbagai zat gizi yang semakin meningkat dan tidak lagi dapat dipenuhi hanya dari ASI saja, pola pemberian makanan secara seimbang pada usia dini juga akan berpengaruh terhadap selera makan anak selanjutnya. Pengenalan makanan yang beranekaragam pada periode 6- 24 bulan ini menjadi sangat penting, karena anak dapat mulai belajar mengenal beragam rasa

Orang tua sangat berperan dalam menjaga kesehatan anak. Salah satu perannya yaitu memastikan anak untuk mendapatkan nutrisi yang bagus dan tepat sehingga kesehatan anak akan terjaga. Asupan nutrisi yang tergolong penting yaitu buah dan sayuran. Buah dan sayuran penting untuk anak karena berbagai manfaat yang dimilikinya. Manfaat buah dan sayur untuk anak diantaranya:

1. Memperbaiki gizi

Agar pertumbuhan dan perkembangan anak berjalan dengan baik maka menjaga tubuh agar tetap sehat juga dibutuhkan. Tubuh yang sehat memerlukan asupan nutrisi yang baik seperti sayuran dan buah karena dapat meningkatkan gizi sang anak. Untuk meningkatkan atau memperbaiki gizi anak contoh buah dan sayuran yang bisa dikonsumsi yaitu buah stroberi dengan kandungan yang kaya akan vitamin C yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, anda juga bisa mendapatkan vitamin A dari wortel, buah apel juga bisa karena mengandung 16 macam polifenol yang

mengandung antioksidan serta bayam yang merupakan sayuran dengan zat besi. Zat besi mampu mencegah anemia pada anak.

2. Mengurangi obesitas

Anak yang gemuk mungkin mengemaskan, namun anda perlu hati-hati karena obesitas tidak baik untuk anak. Maka dari itu perlu mengonsumsi sayuran dan buah karena dapat mengurangi risiko obesitas pada anak. Hal itu terjadi karena buah dan sayur kaya akan serat namun rendah lemak dan kalori sehingga risiko obesitas pada anak anda akan lebih kecil dibanding dengan anak yang sering mengonsumsi junk food.

3. Baik untuk akademik anak

Anak yang suka mengonsumsi buah dan sayur ia akan memiliki prestasi akademik yang baik dibandingkan anak yang tidak mau makan buah dan sayur. Hal itu dibuktikan pada penelitian sebuah *Journal of School Health* edisi April 2008, menyatakan bahwa anak dengan pola makan sehat dan banyak mengonsumsi buah dan sayuran lebih sukses secara akademis dibandingkan anak yang jarang mengonsumsi buah dan sayuran.

4. Menjaga kesehatan sistem pencernaan

Jika anak anda sering mengalami masalah pada sistem pencernaan seperti diare dan lain-lain. Maka dengan mengonsumsi buah dan sayur masalah pencernaan akan menjadi sehat. Hal itu karena buah dan sayuran memiliki kandungan serat tinggi untuk menjaga kesehatan sistem pencernaan. Risiko diare atau konstipasi dan masalah lainnya akan menurun dengan konsumsi buah dan sayuran.

5. Mengurangi konsumsi makanan yang tidak sehat

Konsumsi makanan tidak sehat atau junk food terlalu sering merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan anak terkena obesitas dan penyakit lainnya. Sehingga perlu dikurangi atau bahkan menghindari makanan tidak sehat dengan menggantinya menjadi buah dan sayuran.

6. Mendukung pembentukan sel baru dan pembangunan jaringan tubuh

Sayur mengandung kandungan yang dibutuhkan tubuh untuk membentuk sel baru dan pembangunan jaringan seperti pro-vitamin A yang dirubah menjadi vitamin A. Sehingga sayur bermanfaat dalam pembentukan sel baru dan jaringan tubuh.

Analisa Swot

Analisis keefektifan sumber belajar dengan teknik Pop-Up dapat menggunakan analisis SWOT yaitu analisis yang mengatur kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman utama dari media yang akan dibuat.

Data yang terdapat dalam penelitian ini adalah kualitatif, dengan demikian teknis analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data kualitatif. Menurut Moleong (2005:6), penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.

a. Strength / Kekuatan

- Dibuat dengan teknik Pop-Up, memiliki visual yang menarik karena terdapat dimensi sehingga lebih menarik
- Dapat meningkatkan daya imajinasi anak dalam memahami isi buku
- Pesan yang ada dapat tersampaikan dengan baik dan cepat

b. Weakness / Kelemahan

- Biaya produksi yang cukup besar
- Tingkat pengerjaan yang rumit dengan estimasi waktu yang cukup lama

c. Opportunity / Peluang

- Peluang sumber belajar dengan teknik Pop-Up ini cukup besar karena lebih menarik dan efektif

d. Threat / Ancaman

Dalam membuat media pembelajaran dengan teknik Pop-Up ini ada beberapa threat yang harus dihadapi, diantaranya :

- Kurangnya pendanaan untuk membuat media buku dengan teknik Pop-Up
- Minimnya fasilitas peralatan serta kemampuan sehingga karya yang dihasilkan kurang maksimal