

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan fase yang akan dialami oleh semua manusia dalam kehidupannya dimana pada masa ini puncak pertumbuhan terjadi. Perkembangan dan pertumbuhan pada masa remaja ini akan sangat rawan terjadi masalah gizi, yang dapat muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah seperti konsumsi yang tidak sesuai kebutuhan, dan kurangnya konsumsi sayur dan buah. Masalah gizi yang dapat terjadi salah satunya adalah obesitas (Supriasa, 2012). Obesitas merupakan suatu masalah kesehatan masyarakat yang sangat serius di seluruh dunia karena dapat meningkatkan faktor risiko kejadian penyakit tidak menular (Hamer, 2019). Kurang seimbangnya konsumsi gizi pada remaja dapat meningkatkan resiko terkena obesitas, terlebih lagi jika kurang mengkonsumsi sayur dan buah, karena sayur dan buah merupakan sumber serat dan penyeimbang asupan gizi terutama pada remaja.

Pengurangan resiko terkena obesitas pada remaja dapat dilakukan dengan salah satunya memperbaiki kebiasaan pola konsumsi, terutama pola konsumsi sayur dan buah karena pada tahap remaja terjadi pertumbuhan tahap ke-2 sehingga remaja perlu mengkonsumsi aneka ragam makanan untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) yang berasal dari buah-buahan dan sayuran karena bermanfaat untuk pertumbuhan yang cepat, peningkatan volume darah dan

hemoglobin, serta pemenuhan serat pangan untuk menghindari asupan lemak berlebih penyebab obesitas (Kemenkes RI, 2017).

Badan kesehatan dunia (WHO) merekomendasikan bahwa untuk hidup sehat seseorang harus mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram perhari yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Orang Indonesia dianjurkan untuk mengkonsumsi sayur dan buah 300-400 gram per hari bagi anak balita dan usia sekolah sedangkan pada orang dewasa dan remaja dianjurkan untuk mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 400 sampai 600 gram perorang perhari. Dianjurkan agar dua pertiga dari jumlah anjuran tersebut adalah porsi sayur. Pada kelompok remaja kebutuhan kalori bagi remaja laki-laki sebanyak 2.675 kkal dan bagi remaja perempuan sebanyak 2.125 kkal dengan jumlah sayuran dan buah masing-masing 3 dan 4 porsi untuk kelompok remaja baik laki-laki maupun perempuan (Kemenkes RI, 2014).

Data dari RISKESDAS menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi penduduk Indonesia usia >10 tahun yang masih kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah dari 93,5% pada tahun 2013 menjadi 95,5% pada tahun 2018. Sementara itu untuk provinsi Jawa Tengah juga mengalami peningkatan prevalensi penduduk Indonesia usia >10 tahun yang masih kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah dari 93,7% pada tahun 2013 menjadi 94,8% pada tahun 2018. Bila dilihat dari kelompok umur, remaja adalah kelompok umur tertinggi yang paling kurang mengonsumsi sayur dan buah (98,4%). Konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia masih rendah dalam konteks gizi seimbang, baik di perkotaan maupun di

perdesaan dan paling rendah adalah pada kelompok usia remaja (Hermina dan Prihatini, 2016).

Adapun masalah yang timbul pada remaja bila kurang mengkonsumsi sayur dan buah adalah timbulnya resiko gangguan kesehatan di masa yang akan datang. Beberapa penelitian menunjukkan peningkatan resiko terkena penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, hipertensi, jantung koroner bisa diakibatkan oleh kurangnya konsumsi sayur dan buah (Purwita, 2018). Sementara itu WHO dan FAO mensinyalir bahwa asupan sayur dan buah yang kurang berisiko menimbulkan kematian karena kanker sistem pencernaan sebesar 14%, kematian karena jantung koroner 11%, kematian karena gangguan pembuluh darah di otak sebesar 9%, dan meningkat kencing manis atau diabetes melitus.

Konsumsi sayur dan buah dipengaruhi oleh tiga faktor utama. Pertama, lingkungan sosial seperti keluarga dan teman sebaya. Kedua, individu seperti pengetahuan dan motivasi untuk mengkonsumsi sayur dan buah. Ketiga, lingkungan fisik seperti ketersediaan dan akses pangan (Eliza, 2019). Pengetahuan tentang sayur dan buah merupakan faktor individu yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah. Pengetahuan tentang sayur dan buah adalah kemampuan seseorang untuk memahami kandungan gizi serta kegunaan zat gizi dari buah dan sayur di dalam tubuh. Pengetahuan yang dihasilkan sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek khususnya sayur dan buah. Sedangkan untuk sikap yang dimaksud adalah respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu khususnya sayur dan buah, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju).

Dikatakan juga bahwa sikap adalah suatu sindroma atau kumpulan gejala dalam merespons stimulus atau objek, sehingga sikap itu melibatkan pikiran, perasaan, perhatian dan gejala kejiwaan yang lain (Notoadmodjo, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Rachman, dkk (2017) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku konsumsi sayur dan buah pada siswa SMP di Denpasar. Selain itu, ketersediaan sayur dan buah juga berhubungan dengan tingkat konsumsi sayur dan buah pada remaja, apabila makanan yang tersedia lebih banyak maka peluang untuk dikonsumsi juga akan lebih besar, sebaliknya jika makanan tersebut tidak tersedia atau hanya sedikit maka peluang dikonsumsinya juga kecil (Muna,2019).

SMA Negeri 1 Tawangsari adalah salah satu sekolah negeri yang ada di kecamatan Tawangsari. Sekolah ini terletak di titik tengah wilayah kecamatan yang dekat dengan pasar, minimarket, pusat jajanan, dan restoran cepat saji. Pada survey pendahuluan yang dilakukan, ditemukan bahwa sebaran tempat tinggal siswa tidak terlalu jauh dengan sekolah, sehingga memiliki karakteristik lingkungan yang tidak jauh berbeda. Karakteristik lingkungan ini mencakup ketersediaan sayur dan buah yang bisa dikatakan cukup banyak, dengan akses yang mudah untuk didapatkan (dekat dengan pasar). Pengetahuan dan sikap tentang sayur dan buah adalah mencakup tentang manfaat sayur, buah dan pendapat atau penilaiannya terhadap hal-hal yang berkaitan dengan konsumsi sayur dan buah serta manfaatnya bagi kesehatan seseorang.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penelitian lebih lanjut tentang pengetahuan, sikap, dan pola konsumsi sayur dan buah siswa di SMA Negeri 1 Tawangsari dilakukan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah pada penelitian ini :  
Apakah ada hubungan pengetahuan sayur dan buah, sikap terhadap sayur dan buah, dan pola konsumsi sayur dan buah pada siswa kelas 11 SMA NEGERI 1 TAWANGSARI?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk melihat hubungan pengetahuan sayur dan buah, sikap terhadap sayur dan buah, dan pola konsumsi sayur dan buah siswa kelas 11 SMA NEGERI 1 TAWANGSARI.
2. Tujuan khusus
  - a. Mendeskripsikan tingkat pengetahuan sayur dan buah siswa kelas 11 SMA NEGERI 1 TAWANGSARI
  - b. Mendeskripsikan sikap terhadap sayur dan buah siswa kelas 11 SMA NEGERI 1 TAWANGSARI.
  - c. Mendeskripsikan pola konsumsi sayur dan buah siswa kelas 11 SMA NEGERI 1 TAWANGSARI.
  - d. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi sayur dan buah, dengan pola konsumsi sayur dan buah siswa kelas 11 SMA NEGERI 1 TAWANGSARI.
  - e. Menganalisis hubungan sikap terhadap gizi sayur dan buah, dengan pola konsumsi sayur dan buah siswa kelas 11 SMA NEGERI 1 TAWANGSARI.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian maka manfaat penelitian dapat disebutkan sebagai berikut :

##### **1. Bagi Sekolah**

Pihak sekolah mengetahui kondisi tingkat pengetahuan sayur dan buah, sikap terhadap sayur dan buah, serta pola makan sayur dan buah pada peserta didik di usia remaja untuk selanjutnya ditindak lanjuti sesuai kebijakan sekolah.

##### **2. Bagi Responden**

Memberikan pengetahuan dan wawasan kepada responden tentang pentingnya pengetahuan gizi, sikap terhadap gizi, dan pola konsumsi sayur dan buah yang baik demi terciptanya pemenuhan asupan gizi yang sesuai.

##### **3. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Sebagai pertimbangan untuk melakukan penelitian selanjutnya, menambah pengetahuan dan pengalaman mengenai pengetahuan gizi, sikap terhadap gizi, dan pola konsumsi sayur dan buah dalam kehidupan sehari-hari.