

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Remaja merupakan sebuah tahapan perubahan yang dilalui dalam diri seseorang. Pada masa ini, terjadi transisi dari anak-anak ke dewasa. Pertumbuhan pada usia remaja ini secara pesat meningkat sama dengan kecepatan pertumbuhan pada usia anak. Peningkatan pertumbuhan yang cepat seperti ini biasanya juga disertai dengan perubahan hormonal, kognitif, dan emosional. Zat gizi secara khusus dan cukup dibutuhkan pada masa perubahan ini (Almatsier, 2011).

Asupan buah dan sayur dalam jumlah yang cukup dapat membantu menurunkan obesitas atau kelebihan berat badan karena mengandung energi dan kalori rendah, serta dapat memberikan rasa kenyang yang lama. Buah dan sayur mengandung vitamin, mineral, dan juga antioksidan yang dapat berguna untuk sistem kekebalan tubuh atau sistem pertahanan tubuh dari radikal bebas, selain itu, buah dan sayur berperan untuk melancarkan sistem pencernaan, orang yang kurang mengonsumsi buah dan sayur rentan mengalami gangguan sistem pencernaan diantaranya adalah sembelit (Widyawati, 2019).

Konsumsi buah dan sayur yang cukup juga merupakan indikator dari gizi seimbang (Kemenkes, 2014). Konsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang cukup sangat berperan kepada kesehatan tubuh, seperti dapat menurunkan risiko sulit buang air besar atau sembelit, mencegah kegemukan, dan juga dapat mencegah penyakit tidak menular kronis, seperti anemia. Konsumsi sayuran yang cukup terutama mengonsumsi sayuran yang mengandung zat besi, dapat menurunkan risiko anemia. Salah satu contoh sayuran yang kaya akan zat besi adalah bayam. Zat besi yang terkandung dalam bayam berguna untuk membentuk hemoglobin dalam darah, sehingga dapat mencegah terjadinya anemia pada seseorang (Hendra, 2019).

Masalah kesehatan terkait perilaku konsumsi remaja salah satunya adalah kurangnya asupan buah dan sayur (WHO, 2005). Konsumsi buah dan sayur yang kurang pada remaja akan meningkatkan resiko gangguan kesehatan pada seseorang

di masa mendatang. Kurangnya asupan buah dan sayur adalah suatu perilaku makan yang dapat menyebabkan kekurangan vitamin, mineral, serat, dan zat gizi lainnya. Hal ini juga dapat berdampak pada penglihatan, dapat meningkatkan kolesterol darah, dan dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh seseorang (Ruwaidah, 2007 dalam Muna 2019). Dampak kesehatan lain yang dapat terjadi didalam tubuh jika kurang mengonsumsi buah dan sayur adalah terkena berbagai macam penyakit degeneratif, seperti kanker, stroke, diabetes, hipertensi, dan obesitas (Krueger et al, 2007 dalam Muna 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Awaliya, dkk (2020) yang menyatakan bahwa frekuensi konsumsi buah dan sayur dapat dikatakan sebagai faktor yang mempengaruhi kejadian kelebihan berat badan atau *overweight* (Awaliya, et al. 2020).

Masalah gizi yang berkembang di masyarakat diduga banyak yang berkaitan dengan pola konsumsi makanan yang belum sesuai dengan gaya hidup sehat dan *lifestyle* pada berbagai kelompok umur. Hal yang menjadi utama adalah konteks dari gizi seimbang. Menurut rekomendasi dari Pedoman Gizi Seimbang, masyarakat Indonesia dianjurkan mengonsumsi buah dan sayur sebesar 2-3 porsi (setara dengan 150 gram) buah per hari dan 3-5 porsi sayur (setara dengan 250 gram) sayur per hari. Penduduk Indonesia dikatakan `cukup` dalam mengonsumsi sayur dan buah minimal 5 porsi per hari dan dikategorikan kurang, jika mengonsumsi kurang dari ketentuan tersebut (Kemenkes, 2017; Kemenkes, 2016; Riskesdas, 2018).

Konsumsi buah dan sayur pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa hal. Faktor individu yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada remaja adalah jenis kelamin, pengetahuan buah dan sayur, dan preferensi buah dan sayur. Penelitian yang dilakukan oleh Muna NI dan Mardiana (2019), menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi buah dan sayur dengan jenis kelamin pada remaja. Hal ini menunjukkan remaja perempuan lebih banyak mengonsumsi buah dan sayur dalam kesehariannya dibandingkan remaja laki-laki. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arfan I, dkk (2020) dan Berhenti N.V.D, dkk (2021) menunjukkan hasil bahwa konsumsi buah dan sayur pada remaja berhubungan dengan pengetahuan gizi terkait buah dan sayur. Terdapat penelitian lain oleh Lupiana M dan Sadiman S (2017) yang membuktikan bahwa

adanya hubungan preferensi buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja.

Faktor lain yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada remaja adalah faktor lingkungan yang terdiri dari ketersediaan buah dan sayur, pengaruh teman sebaya, dan keterpaparan media massa. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni dan Sudiarti (2018), membuktikan bahwa adanya pengaruh teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur. Penelitian yang telah dilakukan oleh Arfan I, dkk (2020), menunjukkan bahwa ketersediaan buah dan sayur di rumah memiliki hubungan dengan konsumsi buah dan sayur. Disamping itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Pangestika D.O (2019), menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur berhubungan dengan keterpaparan media massa.

Hasil penelitian meta-analisis di Afrika, Asia, Oseania, dan Amerika latin pada remaja menunjukkan rata-rata konsumsi buah 1,43 kali per hari dan sayur 1,75 kali per hari (Beal et al., 2019). Penelitian lain di Dhaka, Bangladesh menunjukkan rata-rata konsumsi buah dan sayur adalah 1,22 dan 1,99 porsi, dan sebanyak 21% konsumsi lebih dari 5 porsi perharinya (Salwa et al., 2021). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia pada tahun 2007 dan 2013, kurang konsumsi buah dan sayur pada anak usia 10 tahun keatas adalah sebesar 93,6% dan 93,5%. Sedangkan, hasil data Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan bahwa persentase penduduk dengan usia 10-14 tahun yang kurang mengonsumsi buah dan sayur adalah sebesar 96,8%. Data Riskesdas di Provinsi Sumatera Barat tahun 2018 pada anak diatas usia 5 tahun kurangnya mengonsumsi buah dan sayur yaitu sebesar 95%.

Konsumsi buah dan sayur yang rendah pada kalangan remaja, membuat peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada pelajar SMPN 1 Batang Kapas, Pesisir Selatan Padang. Untuk itu peneliti melakukan observasi awal di tempat penelitian tersebut, sehingga didapatkan hasil bahwa 10 orang siswa dan siswi, 7 orang tidak memenuhi konsumsi buah dan sayur seperti yang dianjurkan Pedoman Gizi Seimbang (2-3 porsi buah per hari dan 3-5 porsi sayur per hari). Oleh karena itu, jika dipresentasikan hasil observasi awal rendahnya konsumsi buah dan sayur pada pelajar SMPN 1 Batang Kapas adalah sebesar 70%. Berdasarkan hal

tersebut, perlu dilakukan penelitian yang diharapkan dapat mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada pelajar di SMPN 1 Batang Kapas.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2007 dan 2013, menunjukkan angka yang cukup tinggi pada kurangnya konsumsi buah dan sayur yaitu pada angka 93,6% dan 93,5%. Sedangkan, hasil data Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan bahwa persentase penduduk dengan usia 10-14 tahun yang kurang mengonsumsi buah dan sayur adalah sebesar 96,8%. Data Riskesdas di Provinsi Sumatera Barat tahun 2018 pada anak diatas usia 5 tahun yaitu sebesar 95%. Kemudian, peneliti melakukan observasi awal di tempat penelitian tersebut, sehingga didapatkan hasil bahwa 10 orang siswa dan siswi, 7 orang tidak memenuhi konsumsi buah dan sayur seperti yang dianjurkan Pedoman Gizi Seimbang (2-3 porsi buah per hari dan 3-5 porsi sayur per hari). Oleh karena itu, jika dipresentasikan hasil observasi awal rendahnya konsumsi buah dan sayur pada pelajar SMPN 1 Batang Kapas adalah sebesar 70%.

Uraian di atas menunjukkan bahwa masih rendahnya konsumsi buah dan sayur pada remaja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada pelajar di SMPN 1 Batang Kapas Pesisir Selatan Padang. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rekomendasi dalam meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada remaja yang dapat mendukung pencapaian sumber daya manusia yang berkualitas di masa mendatang.

## **I.3 Pertanyaan Penelitian**

- a. Bagaimana gambaran konsumsi buah dan sayur pada pelajar di SMPN 1 Batang Kapas?
- b. Bagaimana gambaran faktor individu (jenis kelamin, pengetahuan tentang buah dan sayur, dan preferensi buah dan sayur) pada pelajar di SMPN 1 Batang Kapas?

- c. Bagaimana gambaran faktor lingkungan (pengaruh teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur, dan keterpaparan media massa) pada pelajar di SMPN 1 Batang Kapas?
- d. Adakah hubungan faktor individu (jenis kelamin, pengetahuan tentang buah dan sayur, dan preferensi buah dan sayur) dengan konsumsi buah dan sayur pada pelajar di SMPN 1 Batang Kapas?
- e. Adakah hubungan faktor lingkungan (pengaruh teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur, dan keterpaparan media massa) dengan konsumsi buah dan sayur pada pelajar di SMPN 1 Batang Kapas?

## **I.4 Tujuan Penelitian**

### **I.4.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Pelajar di SMPN 1 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan Padang tahun 2022.

### **I.4.2 Tujuan Khusus**

- a. Diketahui gambaran konsumsi buah dan sayur pada pelajar di SMPN 1 Batang Kapas.
- b. Diketahui gambaran faktor individu (jenis kelamin, pengetahuan tentang buah dan sayur, dan preferensi buah dan sayur) pada pelajar di SMPN 1 Batang Kapas.
- c. Diketahui gambaran faktor lingkungan (pengaruh teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur, dan keterpaparan media massa) pada pelajar di SMPN 1 Batang Kapas.
- d. Diketahui hubungan faktor individu (jenis kelamin, pengetahuan tentang buah dan sayur, dan preferensi buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur pada pelajar di SMPN 1 Batang Kapas.
- e. Diketahui hubungan faktor lingkungan (pengaruh teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur, dan keterpaparan media massa) dengan konsumsi buah dan sayur pada pelajar di SMPN 1 Batang Kapas.

## **I.5 Manfaat Penelitian**

### **I.5.1 Bagi Responden**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait gambaran konsumsi buah dan sayur kepada responden sehingga dapat memahami asupan buah dan sayur yang baik.

### **I.5.2 Bagi Sekolah**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa di SMPN 1 Batang Kapas sehingga dapat lebih meningkatkan pengetahuan gizi tentang buah dan sayur dan kesadaran diri siswa untuk selalu mengonsumsi buah dan sayur.

### **I.5.3 Bagi Peneliti Lain**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai perilaku makan pada remaja khususnya dalam konsumsi buah dan sayur di Pesisir Selatan Padang.