

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan terjadinya perubahan secara cepat baik fisik, psikologis maupun sosial (Abrori dan Qurbaniah, 2017). Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-24 tahun dan berstatus belum menikah. Remaja dianggap sebagai kelompok usia yang rentan terhadap gizi, karena pada masa ini terjadi pertumbuhan tercepat setelah masa bayi.

Pertumbuhan merupakan perubahan fisik seseorang secara kuantitatif, sementara perkembangan merupakan perubahan dalam diri seseorang yang bersifat kualitatif. Pertumbuhan dan perkembangan remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: genetik, asupan gizi, pola makan, aktivitas fisik, pola asuh orang tua, sanitasi dan akses pangan (Honggowiyono, 2015).

Pola makan yang sehat dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja. Menurut Kemenkes (2018c), pola makan remaja saat ini, sebesar 65,2% sering melewati waktu sarapan, sebesar 75,7% sering mengonsumsi makanan dengan bumbu penyedap. Pada tahun 2013 sebesar 93,5% penduduk Indonesia berusia di atas 10 tahun kurang konsumsi buah dan sayur sedangkan pada tahun 2018 kurangnya konsumsi buah dan sayur usia di atas 5 tahun mengalami peningkatan menjadi 95,5%. Penelitian yang dilakukan oleh Ali dan Nuryani (2018) di Gorontalo, menunjukkan bahwa 67,5% remaja mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari 3 kali dalam satu minggu.

Menurut data dari Balai Penelitian dan Pengembangan Kementerian Pertanian tahun 2011, Indonesia merupakan negara di Asia dengan konsumsi buah dan sayur yang paling rendah (Priherdityo, 2016). Konsumsi buah masyarakat Indonesia hanya sekitar 34,55kg/kapita/tahun dan konsumsi sayur sebanyak 40,35kg/kapita/tahun, sedangkan menurut *Food and Agriculture Organization* (FAO), idealnya konsumsi buah adalah sekitar 73kg/kapita/tahun dan konsumsi

sayur sebanyak 91,25kg/kapita/tahun (Muaris, 2014). Tubuh manusia membutuhkan asupan gizi mikro setiap harinya. Gizi mikro banyak dijumpai pada buah dan sayur, namun perilaku konsumsi buah dan sayur pada masyarakat Indonesia masih rendah. Di Jawa Barat didapatkan 96,4% penduduk pada pertengahan tahun 2013 kurang konsumsi buah dan sayur serta mengalami peningkatan menjadi 98,2% pada tahun 2018. Konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan oleh *World Health Organization* (WHO) sebesar 400 gram per orang per hari yang terdiri dari 150 gram buah dan 250 gram sayur (Kemenkes, 2014b).

Di beberapa penelitian ditemukan konsumsi buah dan sayur pada remaja masih rendah, seperti penelitian oleh Farisa (2012), di Depok hanya sebesar 57,5% siswa SMPN 8 Depok mengonsumsi buah dan sayur sesuai dengan asupan yang dianjurkan WHO, penelitian oleh Anggraeni dan Sudiarti (2018), di SMPN 98 Jakarta mendapatkan hasil konsumsi buah dan sayur sesuai dengan asupan yang dianjurkan WHO masih sangat rendah, yaitu hanya 4,3%, serta penelitian Ramadhani (2017) di Surakarta menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi buah dan sayur pada remaja perempuan SMPN 3 Surakarta hanya sebesar 270,3 gram per hari dengan rincian persentase: 19,3% siswa mengonsumsi lebih dari 400 gram per hari dan 80,7% siswa mengonsumsi kurang dari 400 gram per hari.

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat atau GERMAS merupakan salah satu program kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan produktivitas dan menurunkan beban penyakit pada masyarakat melalui aktivitas fisik secara rutin, melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, konsumsi buah dan sayur setiap hari, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, menjaga kebersihan lingkungan, dan menggunakan jamban pada saat melakukan buang air besar dan buang air kecil. Kegiatan GERMAS berfokus pada: aktivitas fisik 30 menit per hari, periksa kesehatan secara rutin serta konsumsi buah dan sayur (Kemenkes, 2016a).

Sekolah Menengah Pertama Kasih merupakan salah satu sekolah di Kota Depok yang belum pernah mendapatkan sosialisasi tentang GERMAS. Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui pengisian kuesioner kepada dua belas orang siswa kelas VIII yang dilakukan pada tanggal 19 Maret 2019, didapatkan hasil bahwa sebelas siswa pernah mendengar GERMAS, namun tidak seorangpun dapat menyebutkan singkatan GERMAS dengan benar, serta didapatkan hanya tiga

siswa yang benar menjawab setidaknya tiga kegiatan GERMAS. Selain itu, pengetahuan dan tindakan konsumsi buah dan sayur pada siswa masih rendah, dengan rincian sepuluh siswa tidak dapat menyebutkan dengan benar banyak buah yang disarankan dalam sehari, sebelas siswa tidak dapat menyebutkan dengan benar banyak sayur yang disarankan dalam sehari, hanya dua siswa mengonsumsi buah lebih dari 3 porsi dalam sehari, tiga siswa mengonsumsi sayur lebih dari 2,5 porsi dalam sehari, dan delapan siswa memiliki kebiasaan yang salah saat mengonsumsi buah, yaitu setelah makan nasi dan lauk. Usaha yang akan dilakukan untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Kasih adalah melalui sosialisasi GERMAS dengan metode ceramah, pemaparan *PowerPoint*, video dan benda asli. Sosialisasi GERMAS diharapkan dapat menggerakkan seluruh siswa SMP Kasih untuk memulai perubahan perilaku ke arah gaya hidup yang lebih sehat, khususnya melalui konsumsi buah dan sayur setiap hari agar tubuh tidak kekurangan zat gizi mikro.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana gambaran perbedaan pengetahuan siswa SMP Kasih Depok terhadap GERMAS sebelum dan sesudah dilakukan sosialisasi GERMAS?
- b. Bagaimana gambaran perbedaan pengetahuan siswa SMP Kasih Depok terhadap konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah dilakukan sosialisasi GERMAS?
- c. Bagaimana gambaran perbedaan sikap terhadap konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Kasih Depok sebelum dan sesudah dilakukan sosialisasi GERMAS?
- d. Bagaimana gambaran perbedaan tindakan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Kasih Depok sebelum dan sesudah dilakukan sosialisasi GERMAS?
- e. Apakah ada pengaruh sosialisasi GERMAS melalui ceramah, pemaparan *PowerPoint*, video dan benda asli terhadap pengetahuan GERMAS pada siswa SMP Kasih Depok?

- f. Apakah ada pengaruh sosialisasi GERMAS melalui ceramah, pemaparan *PowerPoint*, video dan benda asli terhadap pengetahuan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Kasih Depok?
- g. Apakah ada pengaruh sosialisasi GERMAS melalui ceramah, pemaparan *PowerPoint*, video dan benda asli terhadap sikap konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Kasih Depok?
- h. Apakah ada pengaruh sosialisasi GERMAS melalui ceramah, pemaparan *PowerPoint*, video dan benda asli terhadap tindakan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Kasih Depok?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh sosialisasi gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Kasih Depok.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui perbedaan pengetahuan siswa SMP Kasih Depok terhadap GERMAS sebelum dan sesudah dilakukan sosialisasi GERMAS.
- b. Mengetahui perbedaan pengetahuan siswa SMP Kasih Depok terhadap konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah dilakukan sosialisasi GERMAS.
- c. Mengetahui perbedaan sikap siswa SMP Kasih Depok terhadap konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah dilakukan sosialisasi GERMAS.
- d. Mengetahui perbedaan tindakan siswa SMP Kasih Depok terhadap konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah dilakukan sosialisasi GERMAS.
- e. Mengetahui pengaruh sosialisasi GERMAS melalui ceramah, pemaparan *PowerPoint*, video dan benda asli terhadap pengetahuan GERMAS pada siswa SMP Kasih Depok.

- f. Mengetahui pengaruh sosialisasi GERMAS melalui ceramah, pemaparan *PowerPoint*, video dan benda asli terhadap pengetahuan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Kasih Depok.
- g. Mengetahui pengaruh sosialisasi GERMAS melalui ceramah, pemaparan *PowerPoint*, video dan benda asli terhadap sikap konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Kasih Depok.
- h. Mengetahui pengaruh sosialisasi GERMAS melalui ceramah, pemaparan *PowerPoint*, video dan benda asli terhadap tindakan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Kasih Depok.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan penulis mengenai GERMAS dan dapat memberikan pengalaman kepada penulis dalam memberikan sosialisasi kesehatan.

I.4.2 Bagi Siswa

- a. Sosialisasi GERMAS dapat meningkatkan perilaku hidup sehat pada siswa SMP Kasih Depok.
- b. Siswa SMP Kasih Depok dapat menerapkan kebiasaan konsumsi buah dan sayur setiap hari.

I.4.3 Bagi Sekolah

- a. Dapat dijadikan masukan terhadap program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) untuk memantau dan menerapkan GERMAS di lingkungan sekolah.
- b. Dapat dijadikan sebagai pertimbangan penyediaan menu buah dan sayur di kantin sekolah.