

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok umur dalam masyarakat yang rentan terbawa arus dalam perubahan gaya hidup, dikarenakan remaja belum matang secara fisik, kognitif, dan psikososial. Perubahan gaya hidup yang terjadi pada remaja, baik perempuan maupun laki-laki dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sikap dan pengetahuan serta preferensi (kesukaan) terhadap makanan (Mandira, 2013).

Perubahan gaya hidup remaja sekarang dapat mempengaruhi konsumsi buah dan sayur. Buah dan sayur mengandung banyak vitamin dan mineral yang bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja. Untuk mencegah terjadinya defisiensi suatu zat gizi, remaja memerlukan energi dan zat gizi seperti protein, kalsium, seng, zat besi, vitamin dan serat. Saat ini, kecenderungan mengonsumsi makanan tidak sehat pada remaja sangat besar. Banyak remaja yang mengonsumsi makanan tinggi kalori dan tinggi kandungan lemak, namun kurang mengonsumsi serat yang terdapat pada buah dan sayur (Farida, 2010). Padahal membiasakan anak remaja untuk mengonsumsi sayur dan buah sejak dini sangat penting. Jika saat anak-anak memiliki pola diet yang kurang baik maka hingga usia lanjut pun akan memiliki kebiasaan pola diet yang kurang baik dan akan mempengaruhi kesehatannya (Arisman, 2007)

Banyak manfaat yang dapat diberikan oleh buah dan sayur untuk anak-anak dan remaja. Mengonsumsi buah dan sayur dapat membantu menerapkan pola makan sehat untuk mengontrol dan mengatur berat badan karena rendah kalori. Membantu menjaga sistem metabolisme tubuh untuk keseimbangan kadar gula kolesterol dan memperlancar pencernaan (Dewi, 2013). Sedangkan, jika kekurangan buah dan sayur juga dapat memberikan dampak buruk pada mata, menyebabkan anemia dan gejala seperti lemah, letih, lesu, kurang konsentrasi dan malas pada anak. Konstipasi juga akan menjadi penyakit yang dialami bila anak kurang mengonsumsi buah dan sayur (Yuliarti, 2008).

Buah dan sayur terdapat banyak antioksidan dan mikronutrien lainnya yang sangat penting dalam diet sehat seperti flavonoid, karotenoid, vitamin C, asam folat dan serat yang bagus untuk tubuh. Mengonsumsi buah dan sayur dengan porsi yang cukup dapat mencegah terjadinya penyakit degeneratif seperti jantung koroner, kanker, diabetes mellitus tipe 2, obesitas dan penyakit degeneratif lainnya. Penelitian yang dilakukan Van Duijnhoven *et al.* (2009), ditemukan berkurangnya resiko terjadinya kanker kolorektal, dikarenakan mengonsumsi buah dan sayur. Pada penelitian Carter *et al.* (2010), menunjukkan sebanyak 14% resiko terjadinya penyakit diabetes mellitus 2 berkurang, dikarenakan banyaknya mengonsumsi sayur hijau. Hasil penelitian *systematic review* oleh Ledoux *et al.*, (2010) menunjukkan dewasa yang mengalami obesitas dan *overweight*, lalu mengonsumsi buah dan sayur dapat berkontribusi dalam pengurangan jaringan lemak.

Buah dan sayur sangat penting untuk dikonsumsi, maka dari itu WHO merekomendasikan mengenai konsumsi buah dan sayur sebanyak 400 gr per hari dan juga dapat mengurangi resiko terjadinya penyakit kronik (WHO, 2003). Sedangkan, rekomendasi untuk mengonsumsi buah dan sayur di Indonesia menurut Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yaitu terdiri 2-3 porsi buah dan 3-5 porsi untuk sayuran (Almatsier, 2009). Dikatakan kurang, apabila konsumsi buah dan sayur tidak mencapai 5 porsi sehari (Risikesdas, 2007). Dianjurkan porsi sayuran dalam bentuk tercampur sehari sebanyak 150 - 200 gram atau dalam ukuran rumah tangga adalah 1 ½ - 2 mangkok. Sedangkan, porsi buah adalah sebanyak 200-300 gram atau 2 - 3 potong dalam sehari berupa melon, papaya atau buah lain (Almatsier, 2009).

Penelitian yang dilakukan di Mexico tentang konsumsi buah dan sayur, menunjukkan hasil konsumsi buah dan sayur yang tergolong rendah pada usia anak pra sekolah mengonsumsi 88,7 g, usia anak sekolah 103,1 g, usia remaja 116,3 g, dan usia dewasa 122,6 g (Ramirez-Silva *et al.*, 2009). Di Mongolia remaja yang mengonsumsi buah dan sayur sesuai dengan anjuran WHO, juga tergolong rendah hanya sekitar 7,6% (Altanbagana *et al.*, 2011). Peltzer dan Pengpid (2012) dalam Cornelia (2015) , melakukan penelitian di 5 negara asia yang menunjukkan hasil prevalensi masih kurangnya konsumsi buah dan sayur di india 85,1% , Indonesia

75,2%, Myanmar 83,3%, Sri Lanka 77,1% dan Thailand 76,3%. Dan hasil penelitian Nurlidyawati (2015), menunjukkan prevalensi remaja SMP 127 Jakarta Barat yang kurang mengonsumsi buah dan sayur sebesar 82,4%. Serta dalam penelitian lestari (2015), menunjukkan sebagian besar remaja pada SMP 226 Jakarta Selatan memiliki perilaku konsumsi sayur dan buah yang kurang yaitu sebesar 68,9%.

Tingkat konsumsi sayuran rakyat Indonesia termasuk yang paling rendah di dunia. Rakyat Indonesia hanya mengonsumsi 35 kilogram sayuran per kapita per tahun. Angka itu jauh lebih rendah dengan angka konsumsi sayuran yang dianjurkan organisasi pangan dan pertanian dunia (Food and Agriculture Organization/FAO), yaitu 75 kilogram per kapita per tahun. (Republika Online, 2014). Sedangkan, Riskesdas tahun 2007 dan 2013 menunjukkan presentase perilaku konsumsi buah dan sayur pada masyarakat Indonesia masih rendah. Proporsi rendahnya konsumsi buah dan sayur yaitu berada pada angka 93,6% dan 93,5%. Remaja Indonesia usia 10 – 14 tahun yang mengonsumsi buah minimal 5 kali sehari dalam seminggu hanya sebesar 6,4%. Begitu juga dengan remaja yang berada di DKI Jakarta, remaja usia 10 – 14 tahun hanya 2,8% yang mengonsumsi buah dan sayur 5 kali sehari dalam seminggu dan 3,8% pada remaja usia 15-24 tahun. (Riskesdas, 2007).

Rendah polanya konsumsi buah dan sayur pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor pengaruh. Vereecken *et al.* (2004), menyatakan bahwa ketika anak memasuki usia sekolah, anak mulai mendapat pengaruh dari lingkungan luar, seperti guru, teman sebaya dan satu grup, orang lain disekolah dan juga adanya pengaruh dari media. Pengaruh tersebut dapat dikelompokkan kedalam faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari faktor-faktor yang berpengaruh positif dan negatif terhadap konsumsi buah dan sayur yang berasal dari pengetahuan dan sikap. Faktor eksternal merupakan peluang dan hambatan yang berpengaruh terhadap konsumsi buah dan sayur yang berasal dari luar diri seperti ketersediaan pangan buah dan sayur, pendidikan ibu (orangtua), pendapatan keluarga, dan sosialisasi (Aswatini *et al.*, 2008).

Dalam penelitian yang dilakukan Story (2002) dalam Cornelia (2015), mengatakan konsumsi sayur dan buah pada remaja dapat dipengaruhi 4 faktor.

Pertama faktor individu, seperti pengetahuan, alasan konsumsi buah dan sayur. Kedua, lingkungan sosial seperti keluarga dan teman sebaya. Ketiga, lingkungan fisik dan keempat seperti media masa dan pemasaran. Madanijah (2015) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi konsumsi pangan adalah ketersediaan pangan, status sosial ekonomi meliputi pekerjaan dan pendidikan, serta sosial budaya yang meliputi pendidikan ibu, preferensi atau kesukaan terhadap makanan.

Konsumsi buah dan sayur yang rendah pada kalangan remaja, membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja SMP Negeri 157 Jakarta. Untuk itu peneliti melakukan observasi awal di sekolah tersebut, sehingga didapatkan hasil bahwa dari 10 orang siswa dan siswi, 7 orang tidak memenuhi konsumsi buah sebanyak 2-3 porsi per hari dan 3-5 porsi per hari untuk sayuran yang sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang, maka jika dipresentasikan rendahnya konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri 157 Jakarta sebesar 70%. Menurut informasi yang didapat dari beberapa guru di sekolah, dampak kurang konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan siswa dan siswi mengeluh sulit untuk buang air besar dan terlihat lebih pucat.

I.2 Rumusan Masalah

Riset Kesehatan Dasar tahun 2007 dan 2013, menerangkan perilaku konsumsi buah dan sayur masyarakat Indonesia, menunjukkan rendahnya konsumsi buah dan sayur yaitu berada pada angka 93,6% dan 93,5%. Remaja Indonesia usia 10 – 14 tahun yang mengonsumsi buah minimal 5 kali sehari dalam seminggu hanya sebesar 6,4%. Begitu juga dengan remaja yang berada di DKI Jakarta, remaja usia 10 – 14 tahun hanya 2,8% yang mengonsumsi buah dan sayur 5 kali sehari dalam seminggu dan 3,8% pada remaja usia 15-24 tahun. (Riskesdas, 2007). Kemudian, peneliti melakukan observasi awal di SMP Negeri 157 Jakarta, dengan cara wawancara mengenai frekuensi konsumsi buah dan sayur kepada 10 orang siswa dan siswi, didapatkan 7 orang yang tidak termasuk mengonsumsi buah dan sayuran yang sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang. Rendahnya

konsumsi buah dan sayur pada remaja SMP Negeri 157 Jakarta dapat dipresentasikan sebesar 70%

Uraian di atas menunjukkan masih rendahnya konsumsi sayur dan buah pada remaja. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi antara lain: faktor individu, faktor lingkungan sosial, dan faktor lingkungan fisik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri 157 Jakarta. 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

1. Bagaimana gambaran konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri 157 Jakarta?
2. Bagaimana gambaran faktor individu (jenis kelamin, preferensi buah dan sayur, pengetahuan gizi dan uang jajan) pada remaja di SMP Negeri 157 Jakarta?
3. Bagaimana gambaran faktor lingkungan sosial (tingkat pendidikan ibu, keterpaparan media massa dan pengaruh dari orang tua) pada remaja di SMP Negeri 157 Jakarta?
4. Bagaimana gambaran faktor lingkungan fisik (ketersediaan buah dan sayur di rumah dan ketersediaan buah dan sayur di sekolah) pada remaja di SMP Negeri 157 Jakarta?
5. Adakah hubungan faktor individu (jenis kelamin, preferensi buah dan sayur, pengetahuan gizi dan uang jajan) dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri 157 Jakarta?
6. Adakah hubungan faktor lingkungan sosial (tingkat pendidikan ibu, keterpaparan media massa dan pengaruh dari orang tua) dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri 157 Jakarta?
7. Adakah hubungan faktor lingkungan fisik (ketersediaan buah dan sayur di rumah, ketersediaan buah dan sayur di sekolah) dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri 157 Jakarta?

I.4 Tujuan Penelitian

I.4.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di SMP Negeri 157 Jakarta Timur.

I.4.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui gambaran konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri 157 Jakarta.
2. Diketahui gambaran faktor individu (jenis kelamin, preferensi buah dan sayur, pengetahuan gizi dan uang jajan) pada remaja di SMP Negeri 157 Jakarta.
3. Diketahui gambaran faktor lingkungan sosial (tingkat pendidikan ibu, keterpaparan media massa dan pengaruh dari orang tua) pada remaja di SMP Negeri 157 Jakarta.
4. Diketahui gambaran faktor lingkungan fisik (ketersediaan buah dan sayur dirumah dan ketersediaan buah dan sayur disekolah) pada remaja di SMP Negeri 157 Jakarta.
5. Diketahui hubungan faktor individu (jenis kelamin, preferensi buah dan sayur, pengetahuan gizi dan uang jajan) dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri 157 Jakarta.
6. Diketahui hubungan faktor lingkungan sosial (tingkat pendidikan ibu, keterpaparan media massa dan pengaruh dari orang tua) dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri 157 Jakarta.
7. Diketahui hubungan faktor lingkungan fisik (ketersediaan buah dan sayur dirumah dan ketersediaan buah dan sayur disekolah) dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri 157 Jakarta.

I.5 Manfaat Penelitian

I.5.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan penulis dan sebagai sarana untuk mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh.

I.5.2 Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai konsumsi buah dan sayur pada siswa di SMP Negeri 157 Jakarta sehingga dapat lebih meningkatkan pengetahuan gizi dan kesadaran diri siswa untuk mengonsumsi buah dan sayur.

I.5.3 Bagi Peneliti Lain

Diharapkan penelitian ini dapat menambah informasi mengenai perilaku makan pada remaja khususnya dalam konsumsi buah dan sayur di DKI Jakarta.

I.5.4 Bagi Dinas Kesehatan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan dasar program peningkatan konsumsi buah dan sayur khususnya di wilayah DKI Jakarta.

