

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Kurang mengonsumsi buah dan sayur pada saat remaja dapat menyebabkan meningkatnya resiko penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi dan kanker pada tahap kehidupan selanjutnya (Bahria, 2010). Kekurangan konsumsi sayur dan buah di usia muda akan berdampak pada timbulnya penyakit dikemudian hari. Rendahnya konsumsi sayur dan buah ini berkaitan dengan meningkatnya resiko terjadinya penyakit-penyakit kronik seperti penyakit jantung dan diabetes (Mak, 2012). Kurang konsumsi buah dan sayur juga dapat berkontribusi terhadap 2,7 juta kematian yang diakibatkan oleh penyakit kronis (WHO, 2004). Sayur dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral yang diperlukan oleh tubuh, meskipun kebutuhannya relatif kecil, fungsi vitamin dan mineral tidak dapat digantikan oleh pangan lain (Gustiara, 2012). Masyarakat di Indonesia sedikit mengonsumsi buah dan sayur di bandingkan dengan negara maju. RISKESDAS telah mengumpulkan informasi frekuensi dan porsi asupan sayur dan buah dikumpulkan dengan menghitung jumlah hari konsumsi dalam seminggu dan jumlah porsi rata-rata dalam sehari. Penduduk dikategorikan 'cukup' mengonsumsi sayur dan buah apabila makan sayur dan buah minimal 5 porsi per hari selama 7 hari dalam seminggu. Dikategorikan 'kurang' apabila konsumsi sayur dan/atau buah kurang dari ketentuan di atas. Hal ini sudah sesuai dengan anjuran WHO dalam pedoman Gizi Seimbang (RISKESDAS, 2013).

Data RISKESDAS tahun 2010 pada kelompok usia diatas 10 tahun konsumsi sayur hanya mencapai 63,3 % dan buah 62,1 % dari kebutuhannya sehari. Data RISKESDAS menunjukkan tidak terjadi perubahan yang berarti antara data tahun 2007 sebanyak 93,6 % kurang mengonsumsi buah dan sayur dan 2013 sebanyak 93,5 % kurang mengonsumsi buah dan sayur. Perubahan yang paling menonjol terjadi di Gorontalo, dengan proporsi kurang konsumsi sayur dan buah semakin meningkat,

dari 83,5 persen menjadi 92,5 persen. Sedangkan di Jawa barat data RISKESDAS tahun 2007 sebanyak 96,4 % dan pada tahun 2013 juga diperoleh hasil yang sama yaitu 96,4 % penduduk jawa barat kurang mengkonsumsi sayur dan buah. Hal menunjukkan tingginya kurang konsumsi buah dan sayur di Jawa Barat.

Penelitian yang dilakukan oleh Farisa, (2012). Konsumsi sayur dan buah pada siswa SMP di Depok terdapat 57,5 % responden yang konsumsi sayur dan buah yang memenuhi standar WHO sebesar 400 gram/hari. Sementara itu, terdapat 42,5 % responden yang konsumsi sayur dan buah dibawah dari anjuran tersebut. Sedangkan pada penelitian pada siswa SMA di Bogor rata-rata konsumsi sayur dan buah 81,2 gr/ hari hasil ini menunjukkan rendahnya konsumsi sayur dan buah di SMA bogor karena tidak sesuai dengan anjuran WHO yaitu sebesar 400 gram/hari.

Pada penelitian Fibrihirzani (2012), jenis kelamin dapat mempengaruhi konsumsi buah dan sayur seseorang, perempuan cenderung lebih tinggi mengonsumsi buah dan sayur dibandingkan laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian Mulyati (2016), bahwa jenis kelamin berhubungan secara signifikan terhadap konsumsi buah dan sayur remaja.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Farisa (2012) di SMP Negeri 8 Depok, pengetahuan gizi yang baik merupakan faktor penting dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang terhadap perilaku makanannya. Semakin memiliki pengetahuan gizi yang baik, seorang individu akan semakin mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang dipilih untuk dikonsumsi. Pada penelitian Mohammad dan Siti (2015) menunjukkan semakin baik pengetahuan gizi maka semakin baik perilaku konsumsi buah dan sayur subjek dan sebaliknya. Alasan yang menyebabkan tingkat konsumsi buah dan sayur pada siswa yang berpengetahuan gizi baik lebih besar mengkonsumsi buah dan sayurnya di bandingkan dengan siswa yang berpengetahuan gizi kurang karena pengetahuan gizi merupakan suatu hal yang sangat penting dalam pemilihan makanan yang sehat karena pengetahuan tentang pemilihan makanan yang sehat dapat menjadi faktor *predisposing* untuk mengadopsi cara makan yang baik (Lestari, 2012).

Pada penelitian Farisa (2012) konsumsi buah dan sayur yang lebih banyak pada siswa-siswi yang memiliki sikap baik terhadap buah dan sayur dibandingkan dengan siswa-siswi yang memiliki sikap kurang. Sedangkan pada penelitian Mandira dan Yvonne (2015) siswa-siswi yang memiliki sikap baik terhadap buah dan sayur mempunyai peluang 3.562 kali lebih besar untuk mengkonsumsi buah dan sayur dengan baik.

Pada penelitian Mandira (2013), preferensi atau kesukaan seseorang terhadap konsumsi buah dan sayur berhubungan untuk seseorang tersebut dalam mengonsumsi buah dan sayur. Penelitian Annur (2014), menunjukkan hal yang sama, yaitu konsumsi buah dan sayur seseorang berhubungan dengan tingkat kesukaan orang tersebut terhadap buah dan sayur.

Orangtua memiliki peran penting dalam perilaku makan anak. Banyak penelitian menunjukkan bahwa orangtua secara sadar maupun tidak sadar telah menuntun kesukaan makan anak dan membentuk gaya yang berpengaruh terhadap dimana, bagaimana, dengan siapa, dan berapa banyak ia makan (Almatsier, 2011). Pada penelitian Lestari (2012), menunjukkan bahwa ada hubungan kebiasaan orangtua dengan konsumsi buah dan sayur terhadap anak. Siswa dengan kebiasaan orangtuanya kurang memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi buah dan sayur kurang. Menurut Pearson et.al (2009), jika orang tua mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak anak-anak juga akan mengonsumsi sayur lebih banyak. Hal tersebut dikarenakan apabila orangtua memberikan contoh yang positif sehingga akan berdampak positif terhadap anak-anaknya.

Pada penelitian Mandira dan Yvonne (2015) ketersediaan buah dirumah berhubungan dengan konsumsi buah subjek. Hal ini berarti bahwa peningkatan ketersediaan buah dirumah berbanding lurus dengan peningkatan konsumsi buah pada subjek. Ketersediaan sayur dan buah dirumah dapat meningkatkan konsumsi sayur dan buah sedangkan ketersediaan yang kurang baik beresiko 4,5 kali mengonsumsi buah dan sayur lebih rendah dibandingkan dengan ketersediaannya baik. Penelitian yang dilakukan Mulyati (2016), ketersediaan buah dan sayur dirumah berhubungan positif dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja.

Studi awal penelitian yang dilakukan pada bulan Maret di SMPIT Ar-Rahmah Bogor didapatkan bahwa 8 dari 10 siswa kurang mengonsumsi buah dan

sayur. Rata-rata konsumsi buah dan sayur siswa SMPIT Ar-Rahmah hanya 25,12 % dari standar porsi yang ditetapkan. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMPIT Ar-Rahmah Kabupaten Bogor Tahun 2017”.

## **I.2 Tujuan Penelitian**

### **I.2.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan jenis kelamin, pengetahuan, sikap, preferensi, kebiasaan orang tua dan ketersediaan dengan konsumsi buah dan sayur dirumah pada siswa SMPIT Ar-Rahmah, Kabupaten Bogor tahun 2017.

### **I.2.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui gambaran konsumsi sayur dan buah pada siswa SMPIT Ar-Rahmah, Kabupaten Bogor tahun 2017.
2. Untuk mengetahui gambaran jenis kelamin pada siswa-siswi SMPIT Ar-Rahmah, Kabupaten Bogor tahun 2017.
3. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan pada siswa-siswi SMPIT Ar-Rahmah, Kabupaten Bogor tahun 2017.
4. Untuk mengetahui gambaran sikap pada siswa-siswi SMPIT Ar-Rahmah, Kabupaten Bogor tahun 2017.
5. Untuk mengetahui gambaran preferensi pada siswa-siswi SMPIT Ar-Rahmah, Kabupaten Bogor tahun 2017.
6. Untuk mengetahui gambaran kebiasaan orangtua pada siswa-siswi SMPIT Ar-Rahmah, Kabupaten Bogor tahun 2017.
7. Untuk mengetahui gambaran ketersediaan buah dan sayur dirumah pada siswa-siswi SMPIT Ar-Rahmah, Kabupaten Bogor tahun 2017.
8. Untuk mengetahui hubungan antara jenis kelamin dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswi SMPIT Ar-Rahmah, Kabupaten Bogor tahun 2017.

9. Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswi SMPIT Ar-Rahmah, Kabupaten Bogor tahun 2017.
10. Untuk mengetahui hubungan antara sikap dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswi SMPIT Ar-Rahmah, Kabupaten Bogor tahun 2017.
11. Untuk mengetahui hubungan antara preferensi dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswi SMPIT Ar-Rahmah, Kabupaten Bogor tahun 2017.
12. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan orangtua dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswi Untuk mengetahui hubungan kebiasaan orang tua dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswi SMP Ar-Rahmah Bogor Tahun 2017.
13. Untuk mengetahui hubungan ketersediaan buah dan sayur dirumah dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswi Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswi SMPIT Ar-Rahmah, Kabupaten Bogor tahun 2017.

### **I.3 Rumusan Masalah**

Kekurangan konsumsi buah dan sayur di usia muda dapat meningkatkan risiko penyakit-penyakit kronik dikemudian hari. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tingkat Provinsi Jawa barat data riskedas tahun 2007 remaja awal 10-14 tahun yang kurang mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 96,4 %. Di tahun 2010 didapatkan hasil yang sama yaitu sebanyak 96,4 % remaja awal usia 10-14 tahun kurang mengonsumsi buah dan sayur . Usia remaja awal merupakan masa yang perlu perhatian khusus akan pentingnya asupan makan yang baik sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Studi awal pada bulan Maret di SMPIT Ar-Rahmah Bogor didapatkan bahwa 8 dari 10 siswa kurang mengonsumsi buah dan sayur. Rata-rata konsumsi buah dan sayur siswa SMPIT Ar-Rahmah hanya 25,12 % dari standar porsi yang ditetapkan.

Pengetahuan, sikap, jenis kelamin, preferensi, kebiasaan orangtua dan ketersediaan buah dan sayur dirumah merupakan faktor-faktor yang diduga

penyebab kurangnya konsumsi buah dan sayur seseorang. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja SMPIT Ar-Rahmah. Lokasi dipilih dengan alasan belum adanya penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur yang dilakukan di SMPIT Ar-Rahmah.

#### **I.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diperoleh dari penelitian tentang “ Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMP Ar-Rahmah Tahun 2017 “ adalah sebagai berikut :

##### **I.4.1 Bagi Profesi Gizi**

Diharapkan dapat menambah informasi dan pengetahuan serta dapat meningkatkan promosi gizi dalam membantu meningkatkan konsumsi sayur dan buah di masyarakat.

##### **I.4.2 Bagi Sekolah**

Sebagai sumber penambahan informasi dan wawasan tentang pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah dalam pemenuhan gizi siswa SMPIT Ar-Rahmah dan dapat menerapkannya di sekolah.

#### **I.5 Hipotesis**

Hasil suatu penelitian pada hakikatnya adalah suatu jawaban dari pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan dalam perencanaan penelitian. Jawaban sementara dari suatu penelitian tersebut disebut hipotesis (Notoatmodjo, 2010). Adapun hipotesis penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMPIT Ar-Rahmah, Kabupaten Bogor tahun 2017.
2. Ada hubungan antara jenis kelamin dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMPIT Ar-Rahmah, Kabupaten Bogor tahun 2017.
3. Ada hubungan antara sikap dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMPIT Ar-Rahmah, Kabupaten Bogor tahun 2017.

4. Ada hubungan antara preferensi dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMPIT Ar-Rahmah, Kabupaten Bogor tahun 2017.
5. Ada hubungan antara kebiasaan orangtua dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMPIT Ar-Rahmah, Kabupaten Bogor tahun 2017.
6. Ada hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dirumah dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMPIT Ar-Rahmah, Kabupaten Bogor tahun 2017.

## **I.6 Ruang Lingkup**

Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret sampai bulan Mei 2017 di SMPIT Ar-Rahmah, Kabupaten Bogor. Penelitian ini menggunakan desain *Cross-sectional* melalui pengisian kuesioner dan *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* semi kuantitatif untuk mendapatkan data primer mengenai hubungan konsumsi sayur dan buah dengan pengetahuan, jenis kelamin, sikap, preferensi, kebiasaan orang tua dan ketersediaan sayur dan buah dirumah

