

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Buah dan sayur berfungsi sebagai zat pengatur, mengandung zat gizi (vitamin dan mineral), memiliki kadar air tinggi, sumber serat makanan, antioksidan dan dapat menyeimbangkan kadar asam basa tubuh (Sekarindah,2008). Berdasarkan *The World Health Report* (WHO 2003), Penyebab kematian sekitar 2,7 juta warga dunia setiap tahunnya disebabkan tidak cukupnya makan buah-buahan dan sayur-sayuran. Rendahnya konsumsi kedua sumber serat tersebut menjadikannya masuk ke dalam 10 besar faktor penyebab kematian di dunia (Parhati,2011).

Anak sekolah dasar merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi dan masalah kesehatan. Salah satu masalah yang sering timbul pada usia sekolah dasar adalah pergeseran pola makan yang cenderung mengkonsumsi makanan tinggi energi namun rendah serat (Ambarita, dkk 2014). Jika kekurangan buah dan sayur terutama yang mengandung vitamin C pada masa anak-anak dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular kelak (Ness, *et al* 2012) dan kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak juga dapat memberikan dampak buruk pada mata, menyebabkan anemia dan gejala seperti lemah, letih, lesu, kurang konsentrasi, malas pada anak, konstipasi juga akan menjadi penyakit yang dialami bila anak kurang mengonsumsi buah dan sayur (Yuliarti, 2008).

Konsumsi buah dan sayur masih belum memenuhi rekomendasi dari WHO atau dari negaranya sendiri. Secara umum World Health Organization (WHO) telah menganjurkan konsumsi sayur dan buah untuk hidup sehat sebanyak 400 gr per orang per hari. Sedangkan, rekomendasi untuk mengonsumsi buah dan sayur di Indonesia menurut Pedoman Gizi Seimbang (PGS, 2014) yaitu terdiri 2-3 porsi buah setiap hari dan 3-4 porsi untuk sayuran. 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%. Survei data

kesehatan nasional Inggris diketahui bahwa konsumsi buah dan sayur pada anak masih sangat sedikit yaitu kurang dari 5 porsi per hari (Pearson 2008). Penelitian yang dilakukan terhadap anak-anak berusia 11 tahun di 10 negara Eropa menunjukkan bahwa hanya 23,5% responden yang memenuhi rekomendasi WHO, dimana 44,9% dari mereka tidak mengonsumsi sayur setiap hari dan lebih dari setengah (55,3%) tidak mengonsumsi buah setiap hari (Lynch *et al.* 2014). Di Asia Tenggara, anak berusia 5-14 tahun rata-rata mengonsumsi sayur dan buah 20% lebih rendah daripada orang dewasa berusia 30-59 tahun, dimana angka tersebut masih berada dibawah rata-rata konsumsi anak diseluruh negara (Lock *et al.* 2005).

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, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) melaporkan kurangnya konsumsi buah dan sayur dari tahun 2007 hingga 2013 menunjukkan bahwa tidak terjadi perubahan yaitu dari 93,6% menjadi 93,5%. Depkes (2013) menunjukkan bahwa sebanyak 96,4% penduduk Jawa Barat (umur >10 tahun) kurang konsumsi buah dan sayur. Pada penelitian Fibrihirzani (2012) menunjukkan bahwa prevalensi anak sekolah di SDN 5 dan 3 Beji Depok masih kurang konsumsi buah dan sayur yaitu 81,1%. Berdasarkan penelitian Sophia (2014) menunjukkan pada siswa SDN di Bogor masih kurang konsumsi buah dan sayur sesuai anjuran yaitu 81,5%.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak. Diantaranya adalah faktor individu (Pengetahuan Buah dan Sayur, Preferensi buah dan sayur) dan faktor lingkungan (Pengaruh orangtua, Pengaruh teman sebaya, Ketersediaan buah dan sayur dirumah). Penelitian Fibrihirzani (2012) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur. Hali ini sejalan dengan penelitan Mohammad (2014) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak

sekolah. Pada Penelitian Sophia (2014) menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara preferensi dengan konsumsi buah dan sayur. Penelitian Annur (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara preferensi terhadap konsumsi buah dan sayur pada anak.

Selain faktor individu, faktor lingkungan juga berpengaruh terhadap konsumsi buah dan sayur. Pengaruh orang tua juga berperan dalam konsumsi buah dan sayur pada anak. Penelitian Melinda (2013) menunjukkan adanya hubungan bermakna antara contoh atau pengaruh orang tua dengan konsumsi buah dan sayur. Penelitian Lestari (2013) menunjukkan adanya hubungan bermakna antara kebiasaan atau pengaruh orang tua dengan konsumsi sayur dan buah. Penelitian Mukaromah (2016) menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pengaruh orang tua dengan konsumsi buah dan sayur. Pada Penelitian Savitri (2009) menunjukkan bahwa teman sebaya secara signifikan berpengaruh terhadap perilaku konsumsi individu. Penelitian Fibrihizani (2012) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengaruh teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur. Penelitian Nurhasanah (2013) menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pengaruh teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah.

Ketersediaan buah dan sayur di rumah juga berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur. Pada Penelitian Kouli dan Jago (2008), juga menunjukkan bahwa ketersediaan buah dan sayur memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat konsumsi buah dan sayur pada anak kelas V dan VI. Penelitian Fibrihizani (2012) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara konsumsi buah dan sayur dengan ketersediannya buah dan sayur di rumah. Penelitian Farisa (2012) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara ketersediaan buah dan sayur di rumah dengan konsumsi buah dan sayur seseorang. Ketersediaan buah dan sayur di sekolah tidak diteliti dikarenakan tidak tersedianya buah dan sayur di sekolah.

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengetahui faktor individu dan faktor lingkungan yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur terutama pada anak usia sekolah khususnya di SD Islam Azmia Depok tahun 2017. Adapun pemilihan sekolah tersebut dilatarbelakangi oleh tingkat

konsumsi buah dan sayur yang masih kurang. Sebelumnya peneliti sudah melakukan survei awal tentang konsumsi buah dan sayur pada 10 siswa di SD Islam Azmia Depok menunjukkan hasil bahwa 7 dari 10 responden disekolah tersebut mengkonsumsi buah dan sayur berada dalam kategori kurang dari standar yang ditetapkan oleh pedoman gizi seimbang (< 400 gr/hari).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) melaporkan kurangnya konsumsi buah dan sayur dari tahun 2007 hingga 2013 menunjukkan bahwa tidak terjadi perubahan yaitu dari 93,6% menjadi 93,5%. Depkes (2013) menunjukkan bahwa sebanyak 96,4% penduduk Jawa Barat (umur >10 tahun) kurang konsumsi buah dan sayur. Anak usia sekolah cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur, beberapa penelitian menunjukkan bahwa kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan resiko penyakit kardiovaskuler saat dewasanya kelak. Kemudian, peneliti sudah melakukan survei awal tentang konsumsi buah dan sayur pada 10 siswa di SD Islam Azmia Depok menunjukkan hasil bahwa 7 dari 10 responden disekolah tersebut mengkonsumsi buah dan sayur berada dalam kategori kurang dari standar yang ditetapkan oleh pedoman gizi seimbang (< 400 gr/hari).

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas masih menunjukkan kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak. Ada beberapa faktor-faktor yang di duga mempengaruhi konsumsi buah dan sayur antara lain: faktor individu (pengetahuan buah dan sayur, preferensi buah dan sayur) dan faktor lingkungan (pengaruh orang tua, pengaruh teman sebaya dan ketersediaan buah dan sayur di rumah). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan faktor individu dan faktor lingkungan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas 4,5 dan 6 di SD Islam Azmia Depok Tahun 2017”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Faktor Individu dan Faktor Lingkungan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa Kelas 4,5 dan 6 Di SD Islam Azmia, Depok Tahun 2017.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas 4,5 dan 6 di SD Islam Azmia Depok.
- b. Mengetahui gambaran faktor individu (pengetahuan buah dan sayur, preferensi buah dan sayur) pada siswa kelas 4,5 dan 6 di SD Islam Azmia Depok.
- c. Mengetahui gambaran faktor lingkungan (pengaruh orang tua, pengaruh teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur di rumah) pada siswa kelas 4,5 dan 6 di SD Islam Azmia Depok.
- d. Mengetahui hubungan antara pengetahuan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas 4,5 dan 6 di SD Islam Azmia, Depok.
- e. Mengetahui hubungan antara preferensi buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas 4,5 dan 6 di SD Islam Azmia, Depok.
- f. Mengetahui hubungan pengaruh orang tua dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas 4,5 dan 6 di SD Islam Azmia, Depok.
- g. Mengetahui hubungan pengaruh teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas 4,5 dan 6 di SD Islam Azmia, Depok.
- h. Mengetahui hubungan antara ketersediaan buah dan sayur di rumah dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas 4,5 dan 6 di SD Islam Azmia, Depok.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Bagi Profesi Gizi

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

1.4.2 Bagi Sekolah

Penelitian diharapkan dapat dijadikan informasi untuk mengetahui gambaran dan faktor apa saja yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah, sehingga dapat dijadikan masukan untuk menerapkan kebijakan hidup sehat para siswa di sekolah.

1.4.3 Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi, gambaran maupun bahan acuan perbandingan bagi penelitian yang akan datang.

1.5 Hipotesis

- a. Ada hubungan antara pengetahuan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas 4,5 dan 6 di SD Islam Azmia, Depok.
- b. Ada hubungan antara preferensi buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas 4,5 dan 6 di SD Islam Azmia, Depok.
- c. Ada hubungan antara pengaruh orang tua dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas 4,5 dan 6 di SD Islam Azmia, Depok.
- d. Ada hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas 4,5 dan 6 di SD Islam Azmia, Depok.
- e. Ada hubungan antara ketersediaan buah dan sayur di rumah dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas 4,5 dan 6 di SD Islam Azmia, Depok.

1.6 Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional* yang dilakukan untuk mengetahui hubungan Faktor Individu (pengetahuan buah dan sayur dan preferensi buah dan sayur) dan Faktor Lingkungan (pengaruh orang tua, pengaruh teman sebaya dan ketersediaan buah dan sayur di rumah) dengan konsumsi buah

dan sayur pada siswa kelas 4,5 dan 6 di SD Islam Azmia Depok Tahun 2017. Data yang dikumpulkan untuk mendukung penelitian ini meliputi gambaran konsumsi buah dan sayur, pengetahuan buah dan sayur, preferensi buah dan sayur, pengaruh orang tua, pengaruh teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur dirumah yang diperoleh dari hasil pengisian Form *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) semi kuantitatif dengan metode wawancara kepada sampel dan hasil pengisian kuesioner yang dibagikan peneliti kepada sampel. Penelitian ini dilakukan di SD Islam Azmia, Depok. Penelitian ini dilakukan karena anak usia sekolah cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur.

