

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Sayur dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral yang diperlukan tubuh untuk mengatur proses dalam tubuh, meskipun kebutuhannya relatif kecil, fungsi vitamin dan mineral tidak dapat digantikan oleh pangan lain. Apabila konsumsi vitamin dan mineral ini tidak memenuhi kecukupan, maka tubuh akan mengalami defisiensi vitamin dan mineral yang dapat mengakibatkan berkurangnya daya tahan tubuh (Gustiara 2012, hlm.51).

Kebutuhan remaja secara fisik maupun psikis harus diperhatikan dengan pemenuhan zat gizi yang diperlukan didalam tubuh dengan mencukupi asupan gizi untuk menjamin pertumbuhan secara optimal (Khomsan 2004, hlm.50). Pemenuhan asupan zat gizi remaja bisa didapat dalam buah dan sayur yang diperlukan untuk memenuhi menu gizi seimbang pada remaja, kenyataannya dalam kehidupan sehari hari kebiasaan konsumsi buah dan sayur kurang disukai remaja usia sekolah (Achmad 2014, hlm.2). Remaja yang kurang menyukai buah dan sayur, disebabkan oleh orang tua yang mungkin kurang terampil dalam penyajian menu makanan, dan menu yang tersaji cenderung itu-itu saja (Ekayanti 2007, hlm.51).

Kandungan buah dan sayuran berfungsi untuk mencegah terkena penyakit kronis, seperti kanker, jantung koroner, diabetes, dan obesitas, selain itu dapat membantu mengontrol dan mengatur berat badan, membantu menjaga kadar gula, kolesterol dan memperlancar pencernaan (Dewi 2013, hlm.75). Dampak kurangnya konsumsi buah dan sayur dalam jangka pendek akan mengakibatkan terganggunya kesehatan mata, kulit kusut atau kusam, munculnya gejala anemia dapat berpotensi mengalami susah buang air besar, sembelit dan daya tahan tubuhnya menurun (Lestari 2012, hlm.2).

Remaja dikategorikan cukup konsumsi sayur dan buah apabila makan sayur dan buah minimal 5 porsi per hari selama 7 hari dalam seminggu, dikategorikan kurang apabila konsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi per hari selama 7 hari

dalam seminggu yang berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (2014) menganjurkan untuk mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 300-400 gram terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah, sedangkan Tumpeng Gizi Seimbang menganjurkan 2-3 porsi dalam sehari untuk buah dan sayuran 3-5 porsi dalam sehari.

Riskesdas (2013, hlm.235) menurut kelompok umur remaja SMP 10-14 tahun yang konsumsi buah dan sayur hanya 2,5%, yang terdiri dari 3,1% laki laki, dan 3,5% perempuan, dengan pendidikan orangtua D1-D3/PT yang konsumsi buah 0,8% dan 1,3% untuk sayur. Kelompok umur remaja SMP 10-14 tahun yang konsumsi buah dan sayur 1 sampai 2 porsi sebanyak 80,9%, 3 sampai 4 porsi sebanyak 14,9%, lebih dari 5 porsi 2,5% dan yang tidak konsumsi buah dan sayur sebanyak 1,7%. Rata-rata konsumsi buah dan sayur dengan jumlah lebih dari 5 porsi per hari dalam seminggu di DKI Jakarta yaitu 0,7% untuk buah, dan 1,0% untuk sayur.

Penelitian sebelumnya di SMP Negeri dilakukan pada SMP Negeri 226 Jakarta Selatan dan SMP Negeri 8 Depok, di SMP Negeri 226 oleh Lestari (2012, hlm.51) menunjukkan bahwa dari 106 siswa sebagian besar memiliki pola konsumsi buah dan sayur yang kurang yaitu sebesar 68,9% sedangkan pada siswa yang tidak menyukai buah dan sayur yaitu 18,9% dengan tingkat pengetahuan yang lebih banyak memiliki pengetahuan gizi kurang yaitu sebesar 63,2% sedangkan siswa yang memiliki pengetahuan gizi baik hanya sebesar 36,8%. Penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 8 Depok oleh Farisa (2012, hlm.77) menunjukkan bahwa dari 160 responden terdapat 57,5% yang konsumsi buah dan sayur baik dan 42,5% konsumsi buah dan sayur kurang baik dengan rata-rata konsumsi buah dan sayur sebesar 512,4 gram/hari dengan nilai minimum sebesar 87 gram/hari dan nilai maksimum sebesar 1376 gram/hari. Responden laki-laki sebanyak 54,7% dan perempuan 60% dengan mengonsumsi buah dan sayur dengan baik, 85,6% memiliki preferensi baik terhadap buah dan sayur, 92,5% responden memiliki sikap baik terhadap buah dan sayur dan 68,8% responden memiliki pengetahuan baik terhadap buah dan sayur dengan uang jajan yang tinggi sebesar 58,7%. Penelitian sebelumnya di SMP Swasta yaitu pada SMP Kristen Gloria 1 Surabaya dengan rata-rata pengetahuan sayur secara keseluruhan

tergolong tinggi ditunjukkan dengan nilai rata-rata sebesar 3.88 (baik), kesimpulan dari ketiga Sekolah Menengah Pertama (SMP) yaitu pola konsumsi buah dan sayur dan pengetahuan yang masih kurang pada SMP Negeri di daerah Jakarta Selatan, hal ini didukung oleh perilaku makan remaja yang kurang terhadap pola konsumsi buah dan sayur hal ini didukung oleh Brown (2005, hlm.35) perilaku makan pada masa remaja akan menetap hingga dewasa, sehingga preferensi makan pada masa remaja cenderung ke makanan yang tinggi gula, tinggi lemak, rendah vitamin dan mineral sehingga berdampak buruk untuk kesehatan di masa yang akan datang.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada remaja, berdasarkan penelitian Rasmussen et al (2006, hlm.21) menyimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor determinan yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak-anak dan remaja yaitu faktor usia, jenis kelamin, sosial ekonomi, preferensi, kebiasaan atau asupan makan orang tua dan ketersediaan buah dan sayur di rumah. Selain itu, menurut Worthington (2000, hlm.22) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi individu yang dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal, diantaranya kebutuhan dan karakteristik fisiologis, preferensi/kesukaan, perkembangan psikososial, kepercayaan, citra tubuh, konsep diri dan status kesehatan, sedangkan faktor eksternal, diantaranya besar dan karakteristik keluarga, kebiasaan orang tua, sosial budaya, pengetahuan gizi, teman sebaya, pengalaman individu, media massa/iklan dan *fast food* (makanan cepat saji).

Penelitian Farisa (2012, hlm.28) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMPN 8 Depok tahun 2012 telah meneliti beberapa variabel seperti jenis kelamin, preferensi, sikap, pengetahuan, uang jajan, contoh dari orangtua, dukungan orangtua, contoh teman sebaya, dukungan teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur di rumah, ketersediaan buah dan sayur di sekolah, ketersediaan buah dan sayur di waktu luang, keterpaparan media massa, sedangkan penelitian Lestari (2012, hlm.54) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMPN 226 Jakarta Selatan tahun 2012 telah meneliti beberapa variabel seperti jenis kelamin,

preferensi/kesukaan, pengetahuan gizi, kebiasaan orangtua, teman sebaya, media massa/iklan, konsumsi *fast food*, jumlah anggota keluarga, pendapatan orangtua. Namun dari beberapa variabel masih ada perbedaan antara SMP Negeri dan belum dilakukan penelitian pada SMP Swasta maka peneliti tertarik untuk membandingkan variabel pada SMP Negeri dan SMP Swasta.

Penelitian studi pendahuluan dilakukan yaitu pemilihan sekolah yaitu berdasarkan tipe sekolah yang dilakukan pada SMP Negeri dan SMP Swasta dengan memiliki fasilitas, pengetahuan, sikap dan ketersediaan makanan di lingkungan sekolah yang berbeda. Ketersediaan makanan pada SMP Negeri dan SMP Swasta memiliki kualitas yang berbeda-beda ini dikarenakan pada kondisi uang jajan siswa siswi yang berbeda juga namun di kedua sekolah tersebut lebih banyak menyediakan makanan yang berjenis *junk food* dan kurang menyediakan makanan yang berjenis buah dan sayur. Kurangnya persediaan buah dan sayur serta kurangnya pengetahuan tentang manfaat buah dan sayur akan berdampak pada remaja yaitu remaja memiliki sikap kurang menyukai buah dan sayur, cenderung lebih memilih untuk konsumsi makanan berjenis *junk food*. Melihat masalah tersebut, oleh karena itu sangat diperlukan penelitian terkait, sehingga disini peneliti tertarik mengangkat penelitian yang berjudul “Perbedaan Pola Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMP Negeri 96 dan SMP PGRI 12 Jakarta Selatan Tahun 2015”

## **I.2 Rumusan Masalah**

Kurangnya konsumsi buah dan sayur pada remaja usia sekolah menjadi suatu permasalahan dalam dunia kesehatan hal sangat mempengaruhi dalam pemenuhan zat gizi pada remaja yang akan berdampak pada kesehatannya, hal ini didukung oleh data Riskesdas (2013, hlm.236) dengan kelompok umur remaja SMP 10-14 tahun yang konsumsi buah dan sayur hanya 2,5%, yang terdiri dari 3,1% laki laki, dan 3,5% perempuan, dan berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas. Keadaan remaja yang mudah dipengaruhi lingkungan sekitarnya yang umumnya kurang memiliki pengetahuan gizi secara benar yang membuat tidak paham kebiasaan makannya selama ini dan bila tidak disadari secara dini akan membawa bahaya kesehatan yang lainnya yang tidak diinginkan di masa

depan. Penelitian ini difokuskan pada remaja usia sekolah untuk memahami pemikirannya terhadap pola konsumsi buah dan sayur sebagai hasil perilaku keputusan untuk memilih makan yang sehat. maka permasalahan peneliti ini adalah kurangnya konsumsi buah dan sayur yang akan diteliti pada responden siswa SMP Negeri 96 dan SMP PGRI 12 Jakarta Selatan Tahun 2015.

### **I.3 Tujuan Penulisan**

#### **I.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui perbedaan pola konsumsi buah dan sayur pada siswa siswi SMP Negeri 96 dan SMP PGRI 12 Jakarta Selatan Tahun 2015

#### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik responden (jenis kelamin, preferensi, sikap, pengetahuan, uang jajan) terhadap pola konsumsi buah dan sayur pada siswa siswi SMP Negeri 96 dan SMP PGRI 12 Jakarta Selatan Tahun 2015
- b. Mengetahui karakteristik sosial ekonomi keluarga (pekerjaan orangtua, pendapatan orangtua) terhadap pola konsumsi buah dan sayur pada siswa siswi SMP Negeri 96 dan SMP PGRI 12 Jakarta Selatan Tahun 2015
- c. Mengetahui faktor lingkungan (kebiasaan orangtua, pengaruh teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur di rumah, ketersediaan buah dan sayur di sekolah, ketersediaan buah dan sayur di waktu luang) terhadap pola konsumsi buah dan sayur pada siswa siswi SMP Negeri 96 dan SMP PGRI 12 Jakarta Selatan Tahun 2015
- d. Mengetahui jenis sekolah terhadap pola konsumsi buah dan sayur pada siswa siswi SMP Negeri 96 dan SMP PGRI 12 Jakarta Selatan Tahun 2015
- e. Mengetahui pola konsumsi buah dan sayur pada siswa siswi SMP Negeri 96 dan SMP PGRI 12 Jakarta Selatan Tahun 2015

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

##### **a. FIKES UPN Veteran Jakarta**

Manfaat penelitian ini adalah dapat menambah karya tulis penelitian sehingga meningkatkan ilmu dan minat akademika di lingkungan UPN “Veteran” Jakarta, khususnya mahasiswa/i gizi untuk membaca maupun untuk perbandingan dan rujukan bagi penelitian yang lain.

##### **b. SMP Negeri 96 dan SMP PGRI 12**

Manfaat dari penelitian ini bagi sekolah, yaitu dapat membantu para guru untuk memberikan informasi kepada siswanya tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur baik bagi tubuh, serta menjadi masukan pihak sekolah supaya lebih memperhatikan tingkat konsumsi buah dan sayur.

##### **c. Penelitian Selanjutnya**

Manfaat dari penelitian ini bagi penelitian selanjutnya, yaitu memberikan referensi bagi kalangan akademisi kesehatan khususnya pada peminatan gizi. Selain itu, dapat dijadikan acuan untuk pengembangan penelitian berikutnya.

#### **I.5 Ruang Lingkup**

Penyusunan skripsi ini, penulis menggunakan sistematika yang terdiri dari : BAB I yaitu Pendahuluan yang terbentuk atas Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, dan Ruang Lingkup. BAB II yaitu Remaja, Pola Konsumsi Makan Remaja, Frekuensi Makan (*Food Frequency*), Buah dan Sayur, Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur, Penelitian Terkait, dan Kerangka Teori. BAB III yaitu Metode Penelitian yang terbentuk atas Kerangka Konsep, Hipotesis Penelitian, Definisi Operasional, Desain Penelitian, Tempat dan Waktu Penelitian, Populasi dan Sampel, Instrumen Penelitian, Pengumpulan Data, Pengolahan Data, Etika Penelitian, dan Analisis Data, . BAB IV yaitu Hasil dan Pembahasan yang terdapat antara teori dan kasus di mulai dari Keterbatasan Penelitian, Gambaran Umum Lokasi Penelitian, Hasil, Pembahasan. BAB V yaitu penutup yang terbentuk atas Kesimpulan dan Saran. Dan ditutup dengan Daftar Pustaka.