

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan awal bagi seseorang dalam mengadopsi perilaku makan yang cenderung menetap pada masa dewasa, diketahui perilaku makan remaja saat ini cenderung kurang konsumsi buah dan sayur.⁽¹⁾ Mengonsumsi buah dan sayur yang kurang dapat membuat tubuh kekurangan zat gizi salah satunya seperti vitamin, mineral dan serat, lalu menurut berbagai penelitian menunjukkan bahwa kurang konsumsi buah dan sayur dapat beresiko memicu perkembangan penyakit degeneratif seperti diabetes, obesitas, hipertensi dan kanker yang biasa muncul di usia dewasa.⁽²⁾ Menurut laporan hasil Riset Kesehatan Dasar 2007 menyatakan bahwa prevalensi hipertensi dan stroke di Indonesia meningkat sesuai dengan peningkatan umur tetapi sekarang penyakit tersebut mulai menyerang orang-orang usia muda, faktanya sudah ditemukannya penyakit stroke sebesar 1,1% pada usia 18-24 tahun.⁽³⁾ Salah satu faktor yang menyebabkan ditemukannya penyakit degeneratif pada usia muda adalah faktor diet yang mengandung tinggi lemak, gula, dan garam tetapi kurang mengonsumsi serat khususnya yang berasal dari buah dan sayur.⁽³⁾

Kementerian Kesehatan RI menggalakkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), gerakan ini secara nasional fokus pada 3 kegiatan, salah satunya adalah konsumsi buah dan sayur yang bertujuan meningkatkan kesadaran berperilaku hidup sehat melalui mengonsumsi buah dan sayur bagi seluruh lapisan masyarakat.⁽⁴⁾ Di Indonesia anjuran konsumsi buah dan sayur yaitu untuk buah sebanyak 2-3 porsi per hari dan sayuran sebanyak 3-5 porsi per hari (lebih banyak sayuran) setiap kali makan (PGS, 2014).⁽⁴⁾ Menurut rekomendasi yang dikeluarkan oleh WHO, bahwa

konsumsi buah dan sayur untuk remaja sebanyak 400–600 g per orang per hari sebanyak 3-5 porsi sehari untuk mencegah penyakit kronis.⁽⁴⁾

Menurut penelitian yang dilakukan Hung *et al.* (2004) menyatakan dari 110.000 pria dan wanita selama 14 tahun rata-rata dengan mengonsumsi tinggi buah dan sayur dapat menurunkan perkembangan penyakit kardiovaskuler.⁽⁵⁾ Diketahui orang yang konsumsi buah dan sayurnya rendah (kurang dari 1,5 kali/hari) 30% lebih tinggi terkena penyakit jantung atau stroke dibandingkan dengan orang yang mengonsumsi 8 kali/hari atau lebih.⁽⁴⁾ Dalam laporan WHO (2003) juga menyebutkan dampak lain yang ditimbulkan yaitu sebanyak 31% penyakit jantung dan 11% penyakit stroke di seluruh dunia disebabkan oleh kurangnya asupan buah dan sayur di dalam tubuh.⁽²⁾ Berdasarkan *The World Health Report* (WHO, 2002), ada sekitar 2,7 juta warga di dunia yang meninggal setiap tahunnya akibat kurangnya konsumsi buah dan sayur.⁽⁶⁾

Menurut penelitian Lock *et al.* tahun 2005 yang dilakukan di beberapa negara bagian Afrika, Amerika, dan Asia yang terdiri atas 14 wilayah bagian menyebutkan bahwa anak usia 5-14 tahun memiliki kecenderungan 20% mengonsumsi buah dan sayur lebih rendah bila dibandingkan dengan orang dewasa 30-59 tahun.⁽⁷⁾ Rata-rata konsumsi buah dan sayur pada anak usia 5-14 tahun di Asia Tenggara memperlihatkan hasil yang sangat rendah yaitu 182 g/hari.⁽⁷⁾

Indonesia merupakan negara yang kaya akan buah dan sayur, namun asupan buah dan sayur pada remaja usia sekolah masih kurang dari angka kecukupan yang dianjurkan, pentingnya konsumsi buah dan sayur ini masih kurang disadari oleh penduduk Indonesia terutama remaja.⁽³⁾ Menurut Laporan Riset Kesehatan Dasar 2013 menunjukkan bahwa di Indonesia perilaku kurangnya konsumsi buah dan sayur

yang diukur berdasarkan individu selama tujuh hari dalam seminggu pada anak usia lebih 10 tahun, diketahui bahwa tidak terjadi perubahan yang berarti di tahun 2007 dan 2013 yaitu dari 93,6% pada tahun 2007 dan hanya turun 0,1% atau menjadi 93,5% pada tahun 2013 hal ini masih dibawah anjuran.^(3, 8)

Di Sumatera Barat remaja >10 tahun mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan masih di bawah anjuran sebesar 97,5%, artinya hanya 2,5% remaja >10 tahun mengkonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran.⁽⁸⁾ Menurut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) tahun 2014 diketahui rata-rata konsumsi sayur dan olahannya di provinsi Sumatera Barat kelompok umur 13-18 tahun lebih rendah dari angka rerata nasional sebesar 45,8 gram per orang per hari serta rata-rata konsumsi buah dan olahannya kelompok umur 13-18 tahun hanya sebesar 25,2 gram per orang per hari.⁽⁹⁾ Data laporan tahunan Kota Padang tahun 2015 dalam indikator PHBS terlihat bahwa persentase makan buah dan sayur termasuk pada angka kedua terendah dari 10 indikator PHBS yaitu sebesar 69,21%, hal ini menjadi salah satu masalah dari perilaku konsumsi remaja.⁽¹⁰⁾ Konsumsi sayur dan buah yang rendah ini berkontribusi terhadap rendahnya pencapaian angka Pola Pangan Harapan (PPH) sayur dan buah pada tahun 2016 dengan skor 22, 2017 dengan skor 23, sedangkan sasaran Skor Pola Pangan Harapan Sayur dan Buah Nasional adalah 30.⁽¹¹⁾

Perubahan pola konsumsi makanan merupakan salah satu gaya hidupp yang terjadi pada remaja, baik remaja perempuan maupun laki-laki yang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu sikap dan pengetahuan serta preferensi (kesukaan) terhadap makanan.⁽¹²⁾ Kebiasaan dan pola makan remaja dapat jugadi dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal.⁽¹³⁾ Faktor internal yang memengaruhi konsumsi buah

dan sayur diantaranya adalah preferensi (kesukaan) terhadap makanan, sedangkan faktor eksternal yaitu ketersediaan makanan, teman sebaya, dan media massa.⁽¹³⁾

Menurut Notoatmodjo (2004) menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan tentang suatu bahan makanan akan menyebabkan seseorang salah memilih makanan sehingga akan menurunkan konsumsi makanan sehat dan berdampak pada masalah gizi lainnya, dengan demikian pengetahuan gizi yang baik dapat menghindarkan seseorang dari konsumsi pangan yang salah atau buruk.⁽¹⁴⁾ Pengetahuan gizi merupakan langkah awal dalam terbentuknya perilaku konsumsi seseorang sehingga dapat dijadikan landasan dalam memilih makanan sehat dan bergizi termasuk buah dan sayur.⁽¹⁵⁾ Hal ini sejalan dengan penelitian Wind *et al.* (2006) dan Kristjansdottir *et al.* (2006) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur.^(16, 17)

Perilaku remaja mulai banyak dipengaruhi oleh teman, termasuk perilaku konsumsi makanan.⁽¹³⁾ Menurut Salvy *et al.* (2011), remaja perempuan lebih banyak mengonsumsi makanan sehat jika berada di dekat temannya dibandingkan didekat ibunya.⁽¹⁸⁾ Remaja berusaha keras untuk bisa sama dengan teman-teman mereka dalam *peer group* dengan mengadopsi preferensi/kesukaan makanan dan membuat pilihan makanan berdasarkan pengaruh teman sebayanya.⁽¹³⁾ Sejalan dengan penelitian Cullen *et al.* 2005, murid SMP di Amerika Serikat sebesar 33,9% memilih teman sebagai yang mempengaruhi keinginan untuk memakan lebih banyak buah, jus dan sayur, sedangkan yang memilih keluarga hanya sebesar 27,8%.⁽¹⁹⁾

Preferensi/kesukaan rasa buah dan sayur juga memiliki hubungan yang signifikan terhadap konsumsi buah dan sayur pada remaja, selain itu buah memiliki kaitan erat dengan ketersediaan buah dan sayur di rumah maupun di

sekolah.⁽²⁰⁾ Menurut penelitian Annur dan Triyanti tahun 2014, terdapat hubungan yang bermakna antar preferensi/kesukaan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMPN 19 Jakarta.⁽²¹⁾

Pada penelitian Bahria dan Triyanti (2009) disebutkan bahwa rendahnya ketersediaan makanan di rumah bisa juga berpengaruh terhadap perilaku makan remaja yang tidak seimbang atau kurang terutama bagi keluarga dengan status ekonomi yang rendah.⁽²²⁾ Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Mac Farlane (2007) dalam Bahria (2009) dapat disimpulkan bahwa ketersediaan buah dan sayur setiap hari di rumah dapat mendorong remaja untuk mengonsumsi buah dan sayur yang cukup.⁽²²⁾

Studi awal dilakukan kepada 20 orang siswa SMPN 5 Padang dan 20 orang siswa MTsN 1 Padang. Pada hasil tersebut diketahui pada siswa SMP N 5 Padang persentase yang belum mengonsumsi buah dan sayur setiap hari sebesar 63.5%, sedangkan pada siswa MTsN 1 Padang persentase yang belum mengonsumsi buah dan sayur setiap hari sebesar 61,5%.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik hubungan pengetahuan gizi dan dukungan teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SMPN 5 dan MTsN 1 Padang tahun 2018.

1.2 Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah pengetahuan gizi dan dukungan teman sebaya berhubungan dengan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur di SMPN 5 dan MTsN 1 Padang tahun 2018?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan dukungan teman sebaya dengan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur di SMPN 5 dan MTsN 1 Padang tahun 2018.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SMPN5 dan MTsN 1 Padang tahun 2018.
2. Mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan gizi siswa SMPN5 dan MTsN 1 Padang tahun 2018.
3. Mengetahui distribusi frekuensi dukungan teman sebaya siswa SMPN5 dan MTsN 1 Padang tahun 2018.
4. Mengetahui distribusi frekuensi preferensi/kesukaan siswa SMPN5 dan MTsN 1 Padang tahun 2018.
5. Mengetahui distribusi frekuensi ketersediaan buah dan sayur di rumah siswa SMPN5 dan MTsN 1 Padang tahun 2018.
6. Mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMPN 5 dan MTsN 1 Padang tahun 2018.
7. Mengetahui hubungan dukungan teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMPN 5 dan MTsN 1 Padang tahun 2018.
8. Mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur setelah distratifikasikan dengan variabel preferensi/kesukaan dan variabel ketersediaan buah dan sayur di rumah pada siswa di SMPN 5 dan MTsN 1 Padang tahun 2018.

9. Mengetahui hubungan dukungan teman sebayadengan perilaku konsumsi buah dan sayur setelah distratifikasikan denganvariabel preferensi/kesukaan dan variabel ketersediaan buah dan sayur di rumah pada siswa di SMPN 5 dan MTsN 1 Padang tahun 2018.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi SMPN 5 dan MTsN 1 Padang

Diharapkan hasil penelitian berupa skripsi dapat dijadikan informasi untuk mengetahui gambaran dan faktor apa saja yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa serta dapat dijadikan masukan dan memberikan saran kepada pihak sekolah sehingga dapat memberikan perhatian terhadap konsumsi buah dan sayur siswa serta menerapkan kebijakan hidup sehat para siswa di sekolah.

1.4.2 Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan seseorang mengenai perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja serta sebagai media bagi pengembangan kompetensi diri sesuai dengan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan.

1.4.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Unand

Sebagai sumber informasi dan referensi untuk penelitian selanjutnya terutama mahasiswa/i Fakultas Kesehatan Masyarakat Unand yang meneliti masalah yang berkaitan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPN 5 dan MTsN 1 Padang. Penelitian ini merupakan penelitian payung dengan judul faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa. Peneliti hanya ingin mengetahui

hubungan pengetahuan gizi dan dukungan teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai Juni 2018 dengan sampel total seluruh siswa kelas VII dan VIII SMPN 5 dan MTsN 1 Padang sebanyak 88 orang. Metoda yang digunakan yaitu pendekatan *cross sectional* dengan pengumpulan data primer menggunakan lembar Semi Kuantitatif *Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) dan pengisian kuesioner, sedangkan data sekunder adalah lembar absensi siswa serta profil SMPN 5 dan MTsN 1 Padang.

