

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pengaruh kemajuan zaman dan era globalisasi sangat berdampak pada perubahan gaya hidup remaja. Kecendrungan remaja bergaya hidup dinamis sangat berpengaruh terhadap kesehatan.⁽¹⁾ Remaja merupakan salah satu kelompok rentan gizi. Kebutuhan remaja secara fisik maupun psikis harus diperhatikan. Kecepatan pertumbuhan fisik remaja adalah yang kedua tercepat setelah masa bayi. Sebesar 20% tinggi badan dan 50% berat badan seseorang dicapai selama periode ini. Kebutuhan fisik dapat dilakukan salah satunya dengan pemenuhan zat gizi yang diperlukan. Itulah sebabnya diperlukan asupan gizi yang cukup untuk menjamin pertumbuhan optimal, terkhusus konsumsi sayur dan buah.⁽²⁾

Buah dan sayur merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan. Meskipun kebutuhan vitamin dan mineral relatif kecil, namun fungsi vitamin dan mineral hampir tidak dapat digantikan sehingga terpenuhinya kebutuhan konsumsi zat tersebut menjadi esensial. Sebagian vitamin dan mineral yang terdapat dalam sayur dan buah mempunyai fungsi sebagai antioksidan sehingga dapat mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi, sebagai dampak dari kelebihan atau kekurangan gizi.⁽³⁾

Kecukupan konsumsi buah dan sayur menurut WHO yaitu sebanyak 400 gram per hari atau sebanyak 3-5 porsi sehari. Selain itu, dalam *Dietary Guidelines for American* dikatakan bahwa rekomendasi minimal konsumsi buah adalah 2 kali/hari dan 3 kali/hari untuk konsumsi sayur atau setara dengan konsumsi buah dan

sayur 5 kali/hari.⁽⁴⁾ Di Indonesia, konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan terdapat dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS). TGS menganjurkan untuk mengonsumsi buah sebanyak 2-3 porsi dalam sehari dan untuk sayuran dianjurkan mengonsumsi 3-5 porsi dalam sehari.⁽⁵⁾

Permasalahan utama yang dihadapi dalam konsumsi buah dan sayur adalah secara nasional konsumsi buah dan sayur pada remaja di Indonesia masih berada di bawah konsumsi yang dianjurkan.⁽³⁾ Hal ini dibuktikan dengan Hasil Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa proporsi rerata nasional perilaku konsumsi kurang buah dan atau sayur 93,5 persen, tidak tampak perubahan yang signifikan dibandingkan tahun 2007. Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 di Indonesia juga menunjukkan bahwa secara nasional perilaku penduduk umur >10 tahun yang kurang mengonsumsi sayur dan buah masih di atas 90%.^(6, 7)

Menurut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) dalam Studi Diet Total 2014 diketahui bahwa di Sumatera Barat remaja usia diatas 10 tahun mengonsumsi buah dan sayur masih dibawah anjuran sebesar 97,5%, itu artinya hanya 2,5% remaja diatas 10 tahun yang mengonsumsi buah dan sayur sesuai anjuran.⁽⁸⁾ Berdasarkan 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%.⁽⁹⁾

Kurangnya konsumsi buah dan sayur pada usia remaja akan menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi diantaranya vitamin, mineral dan serat yang dapat meningkatkan resiko penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kanker.⁽¹⁰⁾ Hal ini sejalan dengan penelitian Hung *et al*(2004) terhadap 11.000 pria dan wanita selama 14 tahun menunjukkan bahwa rata-rata perkembangan penyakit kardiovaskuler yang dilihat pada orang mengonsumsi buah dan sayurnya rendah (kurang dari 1,5 kali/hari) 30% lebih tinggi

beresiko terkena penyakit jantung atau stroke dibandingkan orang yang mengkonsumsi 5 kali/hari atau lebih.⁽¹¹⁾ Dampak lain disebutkan dalam laporan WHO (2003) menunjukkan bahwa sebanyak 31% penyakit jantung dan 11% penyakit stroke di seluruh Dunia disebabkan oleh kurangnya asupan buah dan sayur didalam tubuh yang sudah mulai menyerang usia muda (18-24 tahun) yaitu sebesar 1,1%.⁽¹¹⁾ Menurut WHO (2005) dalam Bella (2017) 28% kematian di seluruh dunia disebabkan karena rendahnya konsumsi buah dan sayur. Selain itu, tidak cukup buah dan sayur diperkirakan menyebabkan sekitar 14% kematian akibat kanker pencernaan, 11% kematian akibat jantung, dan 9% kematian akibat stroke.⁽¹⁾

Berdasarkan studi awal yang dilakukan kepada 20 orang siswa MTsN 1 Padang didapatkan 61,5% siswa belum mengonsumsi sayur dan buah setiap hari dan itu artinya baru 38,5% siswa yang mengonsumsi buah dan sayur sesuai anjuran. Data tersebut dijadikan alasan peneliti untuk melihat perilaku konsumsi buah dan sayur di MTsN 1 Padang.

Melihat hasil studi awal dibandingkan dengan hasil Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) tahun 2014 terlihat bahwa terjadi sedikit peningkatan angka konsumsi buah dan sayur pada remaja di MTsN 1 Padang, namun masih dibawah angka yang dianjurkan. Hasil wawancara singkat dengan guru MTsN 1 Padang edukasi gizi mengenai konsumsi buah dan sayur belum didapatkan siswa. Pengetahuan konsumsi buah dan sayur hanya diberikan pada satu bab mata pelajaran biologi dengan metode ceramah. Rendahnya konsumsi buah dan sayur pada remaja ini merupakan bukti dari masih kurangnya edukasi mengenai konsumsi buah dan sayur pada remaja sehingga perlunya kerjasama berbagai sektor. Pemberian edukasi gizi dapat membantu meningkatkan perilaku seseorang. Edukasi gizi dapat diberikan dengan metode yang menarik, penelitian ini menggunakan metode penyuluhan dan permainan *puzzle* kepada siswa. Dengan dilakukan penyuluhan secara langsung

kepada siswa diharapkan siswa dapat lebih mudah memahami pesan yang disampaikan terkait konsumsi buah dan sayur. Selain itu, dengan metode permainan *puzzle* diharapkan siswa lebih tertarik untuk mengetahui dan memahami tentang buah dan sayur.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik “Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Perubahan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur melalui Metode Penyuluhan dan Permainan *Puzzle* Pada Siswa MTsN 1 Padang Tahun 2018”.

1.2 Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah pengaruh edukasi gizi dengan metode penyuluhan dan permainan *puzzle* terhadap perubahan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa MTsN 1 Padang tahun 2018?

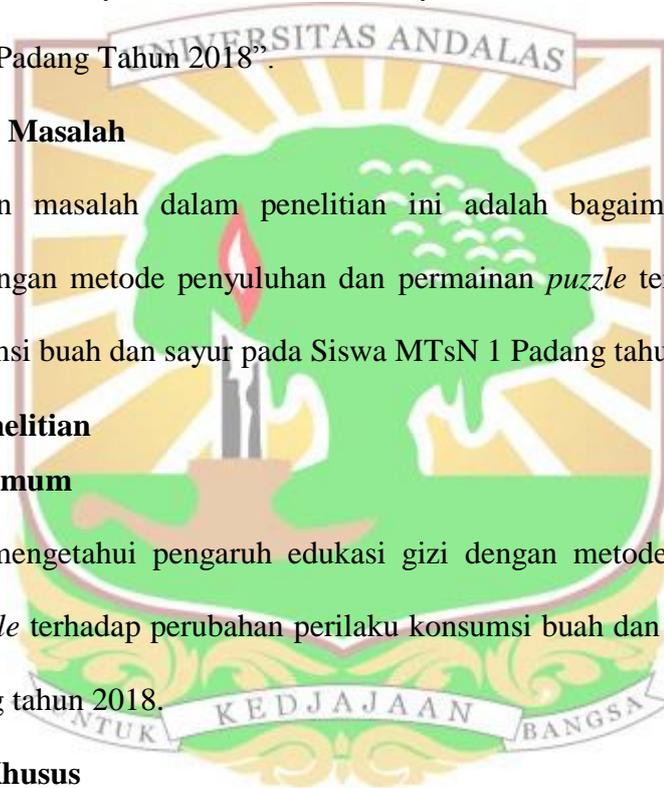
1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan metode penyuluhan dan permainan *puzzle* terhadap perubahan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa MTsN 1 Padang tahun 2018.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui rerata skor pengetahuan, sikap dan tindakan tentang perilaku konsumsi buah dan sayur pada pada siswa MTsN 1 Padang sebelum dan sesudah edukasi menggunakan metode penyuluhan
2. Diketahui rerata skor pengetahuan, sikap dan tindakan tentang perilaku konsumsi buah dan sayur pada pada siswa MTsN 1 Padang sebelum dan sesudah edukasi menggunakan metode permainan *puzzle*



3. Diketahui rerata skor pengetahuan, sikap dan tindakan tentang perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa MTsN 1 Padang sebelum dan sesudah tanpa dilakukan edukasi
4. Diketahui perbedaan pengetahuan, sikap dan tindakan siswa tentang perilaku konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok penyuluhan, kelompok permainan *puzzle*, dan kelompok kontrol
5. Diketahui perbedaan perubahan rerata pengetahuan, sikap, dan tindakan siswa tentang perilaku konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah edukasi antara kelompok penyuluhan, kelompok permainan *puzzle* dan kelompok kontrol
6. Diketahui efektifitas edukasi gizi dengan metode penyuluhan dan permainan *puzzle* terhadap perubahan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa MTsN 1 Paadang tahun 2018

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti Lain

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai perilaku mengkonsumsi buah dan sayur pada remaja di Kota Padang

1.4.2 Bagi MTsN 1 Padang

Dari hasil studi, diharapkan dapat menjadi referensi untuk meningkatkan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa.

1.4.3 Bagi Remaja

Dapat memberikan informasi kepada remajabahwa perilaku konsumsi sayur dan buah memiliki pengaruh besar dalam pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan remaja.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MTsN 1 Padang. Penelitian ini merupakan penelitian payung dengan judul faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa yang dilaksanakan pada bulan April - Juni 2018 dengan menggunakan sampel 117 orang siswa MTsN 1 Padang yang terdiri dari 39 orang siswa kelompok edukasi dengan metode penyuluhan, 39 orang siswa kelompok edukasi dengan metode permainan *puzzle*, dan 39 orang kelompok kontrol yang tidak diberikan edukasi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah edukasi gizi, dan variabel dependen adalah perilaku konsumsi buah dan sayur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *quasi eksperimen* atau eksperimen semu.

