

## BAB 1 : PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa, batasan usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.<sup>(1, 2)</sup> Selama pertumbuhan dan perkembangan, remaja membutuhkan nutrisi tinggi sehingga diperlukan asupan gizi yang cukup untuk menjamin pertumbuhan optimal.<sup>(3)</sup> Remaja memerlukan energi dan zat gizi seperti protein, kalsium, seng, zat besi, vitamin dan serat untuk mencegah terjadinya defisiensi suatu zat gizi.<sup>(3)</sup>

Remaja memiliki karakteristik, salah satunya mudah terpengaruh oleh lingkungan pergaulannya seperti keluarga, sekolah, teman sebaya, dan media massa sehingga dapat mempengaruhi kebiasaan makan termasuk jenis makanan yang dikonsumsi.<sup>(4)</sup> Remaja cenderung memilih makanan cepat saji (*fast food*), mengonsumsi tambahan lemak dengan jumlah yang berlebihan daripada mengonsumsi buah dan sayur sebagai sumber serat.<sup>(4)</sup>

Salah satu masalah dari perilaku konsumsi remaja adalah kurangnya konsumsi buah dan sayur (WHO, 2005).<sup>(5)</sup> Remaja usia sekolah menghabiskan waktu di sekolah  $\pm$  8 jam dalam sehari. Keberadaan kantin sebagai prasarana penyedia makanan dan minuman sangat diperlukan, salah satunya penyedia buah dan sayur di sekolah.<sup>(6)</sup> Kenyataannya berdasarkan hasil penelitian tentang sekolah sehat yang dilakukan oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Depdiknas Tahun 2007 pada 640 sekolah di provinsi yang diteliti, sebanyak 40% belum memiliki

kantin.<sup>(6)</sup>Sementara dari yang telah memiliki kantin (60%) sebanyak 84.30% kantinnya belum memenuhi syarat kesehatan.<sup>(6)</sup>

Konsumsi buah dan sayur yang rendah pada remaja usia sekolah akan menimbulkan resiko gangguan kesehatan di masa yang akan datang terhadap perkembangan penyakit degeneratif (WHO,2003).<sup>(7)</sup>Buah dan sayur merupakan makanan yang rendah kalori dan kaya akan serat yang akan menghambat terjadinya penimbunan lemak pada tubuh sehingga menyebabkan obesitas pada remaja.<sup>(8)</sup>

Riskesdas tahun 2007 menunjukkan prevalensi obesitas pada penduduk umur  $\geq 15$  tahun adalah 19,10% yang terdiri 8,80% overweight dan 10,30% obesitas.<sup>(9)</sup> Meningkat pada tahun 2010 menjadi 21,70% yang terdiri dari overweight 10,00% dan obesitas sebesar 11,70%.<sup>(9)</sup>Riskesdas 2013 prevalensi obesitas pada remaja umur 16-18 tahun sebanyak 7,30% yang terdiri dari overweight 5,70% dan obesitas 1,60%.<sup>(9)</sup>Obesitas dapat meningkatkan risiko berbagai macam penyakit, seperti penyakit jantung koroner, diabetes, hipertensi, beberapa jenis penyakit kanker dan gangguan pernapasan.<sup>(8)</sup>

Laporan Riset Kesehatan Dasar 2013, 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.<sup>(10)</sup>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.<sup>(11)</sup>

Buah dan sayur merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan.<sup>(12)</sup> Meskipun

kebutuhan vitamin dan mineral relatif kecil, namun fungsi vitamin dan mineral hampir tidak dapat digantikan sehingga terpenuhinya kebutuhan konsumsi zat tersebut menjadi esensial.<sup>(12)</sup> 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.<sup>(12)</sup>

*Internasional Food Policy Research Institute, World Health Organization* (2004) mengatakan bahwa data konsumsi buah dan sayur masih kurang.<sup>(13)</sup> Negara yang asupan sayur dan buahnya mencapai rekomendasi minimum WHO/FAO 400 g per kapita per hari (146 kg per tahun) hanya tiga negara yaitu Israel, Italia, dan Spanyol.<sup>(13)</sup>

Kementerian Kesehatan RI menggalakkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dengan fokus pada kegiatan, salah satunya adalah konsumsi buah dan sayur yang bertujuan meningkatkan kesadaran berperilaku hidup sehat melalui mengkonsumsi buah dan sayur bagi seluruh lapisan masyarakat.<sup>(14)</sup> Pemerintah juga mengupayakan masyarakat untuk mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari melalui gerakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.<sup>(14)</sup> Di Indonesia, konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan terdapat dalam Tumpeng Gizi Seimbang, dianjurkan untuk mengkonsumsi buah sebanyak 2-3 porsi dalam sehari dan untuk sayuran dianjurkan untuk mengkonsumsi 3-5 porsi dalam sehari.<sup>(15)</sup>

Data Riskesdas (2013) menyebutkan penduduk usia > 10 tahun mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan di bawah anjuran, 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 2013 hal ini masih dibawah anjuran.<sup>(14)</sup> Data Survei Konsumsi Makanan Individu pada remaja usia 13-18 tahun, remaja yang

mengonsumsi sayuran sebanyak 38,2% dan buah 22,1%.<sup>(16)</sup> 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.<sup>(17)</sup>

Berdasarkan Survei Konsumsi Makanan Individu dalam Studi Diet Total 2014 yang dikeluarkan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Indonesia, bahwa di Sumatera Barat remaja usia diatas 10 tahun mengonsumsi buah dan sayur masih dibawah anjuran sebesar 97,5%, artinya hanya 2,5% remaja diatas 10 tahun yang mengonsumsi buah dan sayur sesuai anjuran.<sup>(16)</sup> 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%.<sup>(18)</sup>

Perubahan pola konsumsi pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor. Dalam penelitian yang dilakukan Story (2002) dalam Bahria mengatakan konsumsi buah dan sayur pada remaja dapat dipengaruhi oleh 4 faktor.<sup>(10)</sup> Pertama, individu seperti pengetahuan, alasan mengonsumsi buah dan sayur. Kedua, lingkungan sosial, seperti keluarga dan teman sebaya.<sup>(10)</sup> Ketiga, lingkungan fisik dan keempat sistem makro seperti media massa dan pemasaran.<sup>(10)</sup>

Remaja dapat memperoleh informasi mengenai buah dan sayur dari berbagai media massa yakni media cetak dan media elektronik.<sup>(19)</sup> Penelitian Freisling, et al (2009) dalam Bahria menunjukkan bahwa remaja yang mendapatkan informasi gizi dari booklet, internet, artikel majalah dan koran mengonsumsi buah dan sayur setiap

hari, sedangkan remaja yang terpapar iklan komersial di televisi dan radio kemungkinan konsumsi buah dan sayurinya berkurang setiap harinya.<sup>(10)</sup>

Uang saku yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi makanan apa yang dimakan dan frekuensinya.<sup>(20)</sup> Bahria (2009) pada penelitian ini konsumsi sayur yang cukup lebih banyak 28% pada responden yang uang jajannya rendah dibandingkan uang jajan tinggi (21,3%) dapat diasumsikan bahwa harga sayur lebih murah sehingga untuk pengganti buah mereka mengkonsumsi sayur.<sup>(10)</sup> Contoh dari orang tua dan dukungan orang tua mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak remajanya, karena kebiasaan makan anak berawal dari keluarga.<sup>(21, 22)</sup> Penelitian Young *et al*, apa yang orang tua makan di depan anaknya dan dukungan kepada anaknya akan mempengaruhi makan sang anak.<sup>(23)</sup>

Pada penelitian Gallaway *et al*. (2007) menunjukkan preferensi/kesukaan terhadap buah dan sayur menjadi faktor yang berpengaruh dalam konsumsi buah dan sayur. Preferensi rasa buah dan sayur pada remaja memiliki hubungan dengan konsumsi buah dan sayur.<sup>(10, 24)</sup> Pada penelitian Bahria dan Triyanti disebutkan bahwa rendahnya ketersediaan makanan di rumah bisa juga berpengaruh terhadap buruknya perilaku makan remaja terutama berasal dari keluarga dengan status ekonomi rendah.<sup>(10)</sup>

Observasi yang dilakukan pada kedua sekolah sama-sama tidak memenuhi kriteria kantin sehat. Makanan yang dijual sebagai besar makanan ringan dalam kemasan, mie instan dan gorengan, karena permasalahan yang homogen, kantin sekolah tidak diteliti. Studi awal yang dilakukan pada 20 orang siswa SMP 5, diketahui bahwa persentase siswa SMP yang belum mengonsumsi buah dan sayur setiap hari sebesar 63.5%, siswa yang pernah terpapar media massa mengenai buah dan sayur sebesar 35%, uang jajan rata-rata siswa 120 ribu perminggu, dan dukungan orang tua terhadap konsumsi

buah dan sayur sebesar 25%. Sedangkan pada 20 siswa MTsN 1 persentase siswa yang belum mengonsumsi buah dan sayur setiap hari sebesar 61.5%, siswa yang pernah terpapar media massa mengenai buah dan sayur sebesar 25%, uang jajan rata-rata siswa 120 ribu perminggu, dan dukungan orang tua terhadap konsumsi buah dan sayur sebesar 30%. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan keterpaparan media massa, uang jajan, dan dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP SMPN 5 dan MTsN 1 Padang tahun 2018.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan masalah yang telah dipaparkan, maka peneliti merumuskan Apakah Keterpaparan Media Massa, Uang Jajan, dan Dukungan Orang Tua berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada siswa SMPN 5 dan MTsN 1 Padang tahun 2018?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui hubungan keterpaparan media massa, uang jajan, dan dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SMPN 5 dan MTsN 1 Padang tahun 2018.

### **1.3.2 Tujuan Khusus.**

1. Mengetahui distribusi frekuensi perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SMPN 5 dan MTsN 1 Padang tahun 2018.
2. Mengetahui distribusi frekuensi keterpaparan media massasiswa SMPN 5 dan MTsN 1 Padang tahun 2018.

3. Mengetahui distribusi frekuensi uang jajan siswa SMPN 5 dan MTsN 1 Padang tahun 2018.
4. Mengetahui distribusi frekuensi dukungan orang tua siswa SMPN 5 dan MTsN 1 Padang tahun 2018.
5. Mengetahui distribusi frekuensi preferensi/kesukaan siswa SMPN 5 dan MTsN 1 Padang tahun 2018.
6. Mengetahui distribusi frekuensi ketersediaan buah dan sayur di rumah siswa SMPN5 dan MTsN 1 Padang tahun 2018.
7. Mengetahui hubungan keterpaparan media massadengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMPN 5 dan MTsN 1 Padang tahun 2018.
8. Mengetahui hubungan uang jajan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMPN 5 dan MTsN 1 Padang tahun 2018.
9. Mengetahui hubungan dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMPN 5 dan MTsN 1 Padang tahun 2018.
10. Mengetahui hubungan keterpaparan media massa, uang jajan dan dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur setelah distratifikasi dengan preferensi/kesukaan.
11. Mengetahui hubungan keterpaparan media massa, uang jajan dan dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur setelah distratifikasi dengan ketersediaan buah dan sayur di rumah.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi SMPN 5 dan MTsN 1 Padang**

Diharapkan hasil penelitian ini 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 dan intervensi terhadap konsumsi buah dan sayur serta menerapkan kebijakan hidup sehat para siswa di sekolah.

### **1.4.2 Bagi Peneliti**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan terkait perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja serta sebagai media pengembangan kompetensi diri sesuai dengan keilmuan yang diperoleh selamaperkuliahan.

### **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 keterpaparan media massa, uang jajan dan dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai Juni 2018 dengan sampel siswa kelas VII dan VIII SMPN 5 dan MTsN 1 Padang dengan total 88 orang. Metoda yang digunakan yaitu pendekatan *cross sectional* dengan pengumpulan data primer menggunakan lembar *Food Frequency Questionnaire*

(FFQ) semi kuantitatif dan Kuesioner, sedangkan data sekunder adalah lembar absensi siswa serta profil SMPN 5 dan MTsN 1 Padang. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah peneliti hanya fokus melihat 3 hubungan variabel independen (keterpaparan media massa, uang jajan dan dukungan orang tua) dengan perilaku konsumsi buah dan sayur, kemudian peneliti juga melihat adanya faktor perancu terhadap hubungan variabel independen dengan dependen.

