

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah periode perkembangan yang paling kritis sehingga sangat penting untuk meletakkan dasar kesehatan yang baik. Hal ini terjadi karena masa ini mengalami pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang pesat.⁽¹⁾ Asupan zat gizi yang cukup baik zat gizi makro maupun mikro sangatlah penting karena nutrisi yang kurang optimal dapat menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan terhambat.⁽²⁾ Selain itu, asupan zat gizi juga diperlukan untuk perbaikan dan pemeliharaan jaringan tubuh serta pengaturan proses vital.⁽³⁾ Mengonsumsi buah dan sayur merupakan salah satu syarat dalam memenuhi menu asupan zat gizi yang cukup.⁽⁴⁾

Seseorang dikategorikan “cukup” konsumsi buah dan sayur apabila mengonsumsi sayur dan/atau buah (kombinasi sayur dan buah) minimal 5 porsi per hari selama 7 hari dalam seminggu. Sedangkan, dikategorikan “kurang” apabila mengonsumsi buah dan sayur kurang dari ketentuan yang berlaku.⁽⁵⁾ World Health Organization (WHO) menyarankan untuk mengonsumsi lebih dari 400 gram buah dan sayuran per hari untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan mengurangi risiko penyakit tidak menular tertentu.⁽⁶⁾

Namun, pada kenyataannya pola perilaku konsumsi buah dan sayur remaja masih tergolong rendah. Remaja memiliki kebiasaan jajan makanan tinggi kalori yang rendah serat, sehingga sangat rentan berada pada kondisi gizi berisiko. Faktor yang mempengaruhi pilihan remaja terhadap makanan seperti ketersediaan makanan, budaya, lingkungan, dan interaksi sosial.⁽⁷⁾ Maka dari itu, remaja harus didorong

untuk bertanggung jawab atas pemilihan asupan makanan yang sehat, termasuk dalam konsumsi buah dan sayur. Dengan mengonsumsi makanan yang cukup dan teratur, remaja akan tumbuh sehat sehingga dapat mencapai prestasi yang gemilang dan kehidupan yang berkualitas.⁽⁸⁾

Berdasarkan Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2007, 2013, dan 2018, capaian indikator konsumsi buah dan sayur selalu menempati urutan terendah dalam proporsi rumah tangga melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menurut 10 indikator di Indonesia dengan persentase 0,6%, 0,8%, dan 1,4%.⁽⁹⁾ Persentase proporsi konsumsi buah/sayur per hari dalam seminggu ≥ 5 porsi pada penduduk umur ≥ 5 tahun di Indonesia hanya sebesar 4,6%.⁽⁵⁾ Menurut karakteristik kelompok umur, umur 50 – 54 tahun menempati posisi tertinggi dengan persentase 5,9%, sedangkan kelompok umur 5 – 9 tahun menempati posisi terendah dengan persentase 3,1%. Kelompok remaja umur 10 - 14 tahun menempati posisi kedua terendah dengan persentase 3,2% dan umur 15 - 19 tahun menempati posisi ketiga terendah dengan persentase 3,6% dalam mengonsumsi buah/sayur ≥ 5 porsi per hari dalam seminggu.⁽⁵⁾

Mengonsumsi buah dan sayur memiliki efek perlindungan terhadap berbagai macam penyakit. Namun, asupan buah dan sayur masih kurang memadai di banyak negara, terutama negara-negara berkembang.⁽¹⁰⁾ Berkurangnya konsumsi buah dan sayur juga sangat berkaitan dengan kesehatan yang buruk dan peningkatan risiko penyakit tidak menular yang merupakan penyebab utama kematian di berbagai negara.⁽⁶⁾ Konsumsi buah dan sayur berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula, dan kolesterol darah. Selain itu, juga berperan dalam mencegah penambahan berat badan dan mengurangi risiko obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular

kronik.^(6,11)

Prevalensi obesitas global terus meningkat tiap tahunnya. Pada tahun 2016, lebih dari 1,9 miliar orang berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan. Sedangkan dari jumlah tersebut, lebih dari 650 juta orang mengalami obesitas.⁽¹²⁾ Obesitas menjadi faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular di mana penyakit ini menyebabkan sekitar 41 juta kematian setiap tahunnya, angka ini setara dengan 74% dari seluruh kematian secara global. Penyakit kardiovaskular merupakan penyakit tidak menular yang menjadi penyebab kematian tertinggi, yakni sebanyak 17,9 juta orang setiap tahunnya. Lalu, diikuti oleh kanker (9,3 juta), penyakit pernapasan kronis (4,1 juta), dan diabetes (2 juta).⁽¹³⁾ Diperkirakan 3,9 juta kematian di seluruh dunia disebabkan oleh kurangnya konsumsi buah dan sayuran pada tahun 2017.⁽⁶⁾

Konsumsi buah dan sayur yang masih rendah pada masyarakat didasari oleh masyarakat yang lebih memilih mengonsumsi bahan makanan yang diinginkan daripada bahan makanan yang dibutuhkan oleh tubuh.⁽¹⁴⁾ Selain itu, disebabkan budaya pada masyarakat Indonesia yang masih menganggap bahwa dalam sekali makan cukup mengonsumsi makanan pokok disertai lauk pauk saja, sedangkan buah dan sayur dianggap sebagai makanan tambahan.⁽¹⁵⁾ Tekstur dan rasa yang dimiliki oleh buah dan sayur juga turut andil dalam rendahnya perilaku konsumsi buah dan sayur.⁽¹⁶⁾

Sumatera Barat merupakan provinsi yang menjadi daerah penghasil tanaman hortikultura jenis sayur-sayuran dan buah-buahan semusim. Total hasil produksi tanaman terus mengalami peningkatan dari setiap tahunnya.⁽¹⁷⁾ Namun, produksi buah dan sayur yang tinggi tidak merefleksikan perilaku konsumsi masyarakat yang tinggi. Proporsi konsumsi buah/sayur per hari dalam seminggu ≥ 5 porsi pada penduduk umur ≥ 5 tahun di Sumatera Barat menempati urutan ke-8 terendah di Indonesia dengan persentase sebesar 3,2%. Menurut karakteristik kelompok umur, umur 40 - 44 tahun

menempati posisi tertinggi dengan persentase 4,43%, sedangkan kelompok umur 5 – 9 tahun menempati posisi terendah dengan persentase 2,24%. Diikuti oleh kelompok remaja umur 15 – 19 tahun menempati posisi kedua terendah dengan persentase 2,79% dan umur 10 - 14 tahun menempati posisi ketiga terendah dengan persentase 2,81% dalam mengonsumsi buah/sayur ≥ 5 porsi per hari dalam seminggu.⁽¹⁸⁾ Selain itu, Sumatera Barat juga menempati urutan ke-5 terendah pada proporsi rumah tangga ber-PHBS pada tahun 2018.⁽⁹⁾

Dari sejumlah kabupaten/kota yang ada di Sumatera Barat, Kota Padang Panjang menempati urutan tertinggi proporsi konsumsi buah/sayur per hari dalam seminggu ≥ 5 porsi pada penduduk umur ≥ 5 tahun dengan persentase sebesar 15,25%. Sedangkan, Kota Solok menjadi daerah dengan konsumsi buah/sayur terendah di Sumatra Barat dengan persentase 0,37%. Kota Padang menempati posisi ke-8 dari 19 kab/kota dengan persentase 4,30%. Angka persentase tersebut, masih berada di bawah rata-rata capaian nasional.⁽¹⁸⁾ Salah satu penyebab rendahnya konsumsi buah dan sayur di Kota Padang adalah jumlah ketersediaan sayuran lebih rendah jika dibandingkan dengan total permintaan akan sayuran oleh masyarakat.⁽¹⁷⁾

Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kota Padang mengenai 10 indikator PHBS RT-Puskesmas tahun 2023, terdapat sembilan Puskesmas yang menempati posisi tertinggi pada indikator makan sayur dan buah dengan persentase 100% meliputi: Puskesmas Padang Pasir, Puskesmas Andalas, Puskesmas Parah Karakah, Puskesmas Alai, Puskesmas Air Tawar, Puskesmas Nanggalo, Puskesmas Lapai, Puskesmas Pauh, dan Puskesmas Lubuk Begalung. Sedangkan, Puskesmas yang menempati posisi tiga terendah pada indikator ini adalah Puskesmas Seberang Padang (67%), Puskesmas Bungus (63%), dan Puskesmas Pemancungan (28%).⁽¹⁹⁾

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 35 Padang merupakan satu-satunya

sekolah lanjutan yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pemancungan. Berdasarkan Data Pokok Pendidikan tahun 2024, sekolah ini terakreditasi A dengan rekapitulasi peserta didik sebanyak 472 siswa.⁽²⁰⁾ Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti terkait frekuensi konsumsi buah dan sayur pada 15 Siswa SMP Negeri 35 Padang, terdapat 14 siswa (93,3%) kurang mengonsumsi buah sesuai anjuran dengan frekuensi konsumsi buah terbanyak yakni 2 – 4 kali dalam seminggu (5 orang), di mana buah yang paling sering dikonsumsi adalah pisang. Pengolahan buah yang paling disenangi adalah dijadikan jus buah. Kemudian, terdapat 15 siswa (100 %) kurang mengonsumsi sayur sesuai anjuran dengan frekuensi konsumsi sayur terbanyak yakni 2 – 4 kali dan 1 kali dalam seminggu (masing-masing sebanyak 4 orang), di mana sayur yang paling sering dikonsumsi adalah bayam. Pengolahan sayur yang paling disenangi adalah dijadikan berbagai masakan seperti tumis dan sup sayur.

Menurut teori *Lawrence Green*, terdapat tiga faktor utama yang mempengaruhi perilaku, yaitu faktor predisposisi, faktor pendukung, dan faktor pendorong. Faktor predisposisi (*predisposing factor*) adalah faktor yang mempermudah terjadinya perilaku seseorang, contohnya pengetahuan gizi dan sikap. Selanjutnya, faktor pendukung (*enabling factor*) adalah faktor yang memungkinkan atau memfasilitasi perilaku, contohnya ketersediaan sayur dan buah. Terakhir, faktor pendorong (*reinforcing factor*) adalah faktor yang memperkuat dan mendorong terjadinya perilaku, contohnya sikap petugas kesehatan, tokoh masyarakat, dukungan keluarga.⁽²¹⁾ Faktor-faktor tersebut dibuktikan dengan pemaparan dari hasil beberapa penelitian di bawah ini.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Eliza (2019) di Palembang menunjukkan bahwa sebesar 83,9% siswa memiliki pengetahuan yang kurang baik terhadap konsumsi buah dan sayur. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada

hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur. Faktor selanjutnya yang mempengaruhi penelitian ini adalah sikap dan ketersediaan buah dan sayur. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan antara sikap dan ketersediaan buah dan sayur di rumah dengan konsumsi buah dan sayur.⁽²²⁾ Selain itu, menurut penelitian Rilantias Utami dan Besral (2022) di Jakarta Selatan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi buah dan sayur dengan preferensi, dukungan orang tua, dan ketersediaan sayur dan buah di rumah.⁽²³⁾

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Bella Nadya Rachman, I Gede Mustika, dan I. G. A Wita Kusumawati (2017) di Denpasar terdapat hubungan yang signifikan antara sikap, pengetahuan gizi, dan pendapatan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja.⁽²⁴⁾ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nadya Itsnal Muna dan Mardiana (2019) di Semarang terdapat hubungan antara pengetahuan gizi, ketersediaan buah dan sayur di rumah, dukungan orang tua, dan dukungan teman sebaya.⁽²⁵⁾ Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Nongnuch Jindarattanaporn, *dkk* (2023) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara paparan informasi dengan konsumsi buah dan sayur.⁽²⁶⁾

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka peneliti tertarik meneliti terkait Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur di SMP Negeri 35 Padang Tahun 2024.

1.2 Rumusan Masalah

Masih rendahnya perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja, khususnya bagi siswa SMP Negeri 35 Padang, seperti yang telah dipaparkan di atas. Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti dengan 15 Siswa SMP Negeri 35 Padang, didapatkan hasil bahwa sebanyak 14 siswa (93,3 %) kurang mengonsumsi buah sesuai

anjuan dan 15 siswa (100 %) kurang mengonsumsi sayur sesuai anjuan. Sehingga faktor-faktor yang berhubungan dengan permasalahan tersebut penting untuk diteliti. Oleh sebab itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apa saja faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur di SMP Negeri 35 Padang tahun 2024?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur di SMP Negeri 35 Padang tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui distribusi frekuensi perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SMP Negeri 35 Padang tahun 2024.
2. Mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan terkait konsumsi buah dan sayur pada Siswa SMP Negeri 35 Padang tahun 2024.
3. Mengetahui distribusi frekuensi sikap terkait konsumsi buah dan sayur pada Siswa SMP Negeri 35 Padang tahun 2024.
4. Mengetahui distribusi frekuensi preferensi terkait konsumsi buah dan sayur pada Siswa SMP Negeri 35 Padang tahun 2024.
5. Mengetahui distribusi frekuensi pendapatan orang tua pada Siswa SMP Negeri 35 Padang tahun 2024.
6. Mengetahui distribusi frekuensi ketersediaan buah dan sayur pada Siswa SMP Negeri 35 Padang tahun 2024.
7. Mengetahui distribusi frekuensi keterpaparan informasi terkait konsumsi buah

- dan sayur pada Siswa SMP Negeri 35 Padang tahun 2024.
8. Mengetahui distribusi frekuensi dukungan orang tua terkait konsumsi buah dan sayur pada Siswa SMP Negeri 35 Padang tahun 2024.
 9. Mengetahui distribusi frekuensi dukungan teman sebaya terkait konsumsi buah dan sayur pada Siswa SMP Negeri 35 Padang tahun 2024.
 10. Mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SMP Negeri 35 Padang tahun 2024.
 11. Mengetahui hubungan sikap dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SMP Negeri 35 Padang tahun 2024.
 12. Mengetahui hubungan preferensi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SMP Negeri 35 Padang tahun 2024.
 13. Mengetahui hubungan pendapatan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SMP Negeri 35 Padang tahun 2024.
 14. Mengetahui hubungan ketersediaan buah dan sayur dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SMP Negeri 35 Padang tahun 2024.
 15. Mengetahui hubungan keterpaparan informasi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SMP Negeri 35 Padang tahun 2024.
 16. Mengetahui hubungan dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SMP Negeri 35 Padang tahun 2024.
 17. Mengetahui hubungan dukungan teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SMP Negeri 35 Padang tahun 2024.
 18. Mengetahui faktor yang paling dominan berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SMP Negeri 35 Padang tahun 2024.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan masyarakat dan menjadi sumber informasi dalam memperhatikan pola konsumsi buah dan sayur terutama pada remaja serta dapat dijadikan bahan bacaan bagi peneliti selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk telaah sistematis bagi akademisi pengembangan keilmuan dalam ilmu kesehatan masyarakat terutama promosi kesehatan.

1.4.3 Manfaat Praktis

1.4.3.1 Bagi Orang Tua Siswa SMP Negeri 35 Padang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya informasi mengenai konsumsi buah dan sayur bagi orang tua siswa SMP Negeri 35 Padang guna menciptakan kebiasaan konsumsi buah dan sayur sesuai anjuran.

1.4.3.2 Bagi SMP Negeri 35 Padang

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi dan masukan terkait faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa dalam mengambil kebijakan di sekolah untuk melakukan intervensi dalam peningkatan konsumsi buah dan sayur pada siswa.

1.4.3.3 Bagi Puskesmas Pemancungan dan Dinas Kesehatan Kota Padang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk menciptakan strategi promosi kesehatan ke sekolah terutama yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur guna mewujudkan siswa yang sehat dan unggul.

1.4.3.4 Bagi Dinas Terkait

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan informasi untuk merencanakan dan melaksanakan program peningkatan konsumsi buah dan sayur guna mewujudkan remaja yang sehat dan cerdas.

1.4.3.5 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman sebagai pengimplementasian terkait ilmu yang telah diperoleh selama di bangku perkuliahan.

1.4.3.6 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan dalam melakukan penelitian terkait faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur di SMP Negeri 35 Padang tahun 2024. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari - Juni tahun 2024 di SMP Negeri 35 Padang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 35 Padang tahun 2024 berjumlah 336 siswa dengan sampel berjumlah 83 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan metode *proportionate random sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini terdiri dari pengetahuan, sikap, preferensi, pendapatan orang tua, ketersediaan buah dan sayur, keterpaparan informasi, dukungan orang tua, dan dukungan teman sebaya. Sedangkan, variabel dependennya perilaku konsumsi buah dan sayur. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner dan lembar *Food Frequency Questionnaire* (FFQ).

Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat, bivariat, dan multivariat.

