BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa anak usia sekolah merupakan periode penting dalam pembentukan pola makan yang akan bertahan hingga dewasa. Pada tahap ini, anak-anak mulai mengembangkan kebiasaan makan yang dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan mereka. Namun, pola makan anak usia sekolah saat ini sering kali kurang memenuhi kebutuhan gizi, terutama dalam hal konsumsi buah dan sayur.[1] Kekurangan gizi dan defisiensi mikronutrien merupakan penyebab sekitar 15% penyakit di dunia, dengan proporsi yang sama juga berasal dari pola makan tidak sehat yang meningkatkan risiko obesitas, kolesterol, dan hipertensi.[2] Hal ini juga dinyatakan oleh World Health Organization (WHO) yang menunjukkan bahwa kurangnya konsumsi buah dan sayur berkontribusi pada 3,9 juta kematian, serta menjadikannya salah satu dari sepuluh faktor risiko utama penyebab kematian secara global.[3]

Indonesia merupakan negara yang kaya akan hasil hortikultura termasuk buah dan sayur, namun asupan buah dan sayur pada anak usia sekolah masih berada di bawah angka yang dianjurkan, yaitu minimal 5 porsi sehari dalam seminggu yang setara dengan 2 porsi buah dan 3 porsi sayur.[4] Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 dan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, terjadi peningkatan dari tahun 2018-2023 prevalensi masyarakat yang tidak mengonsumsi buah dan sayur. Jumlah penduduk yang sama sekali tidak mengonsumsi buah dan sayur meningkat menjadi 11,8%, sedangkan masyarakat yang belum memenuhi anjuran konsumsi harian selama seminggu meningkat menjadi 96,7%.[4,5]

Rendahnya konsumsi sayur dan buah tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya risiko penyakit tidak menular, seperti hipertensi dan stroke, yang kini mulai mengancam kelompok usia muda. Berdasarkan laporan SKI tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi dan stroke di Indonesia cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, tetapi kini juga mulai menyerang kelompok usia muda.[4] Salah satu penyebab utama meningkatnya penyakit degeneratif pada usia muda adalah pola makan yang tinggi lemak, gula, dan garam, tetapi rendah serat, termasuk dari buah dan sayuran. Hal ini menjadi perhatian utama dalam kesehatan masyarakat karena gaya hidup yang kurang sehat dapat berdampak jangka panjang pada kesejahteraan individu dan beban ekonomi negara.[4]

Sebagai upaya penanggulangan, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan RI menjalankan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Salah satu fokusnya adalah meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya perilaku hidup sehat melalui konsumsi buah dan sayur oleh semua kalangan.[6] Pedoman Gizi Seimbang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 menganjurkan asupan harian buah dan sayur sebesar 5 porsi yang setara dengan 2 porsi buah dan 3 porsi sayur.[6] Sementara itu, WHO merekomendasikan konsumsi buah dan sayur sekitar 3–5 porsi, guna mencegah penyakit kronis.[6]

Meskipun anjuran konsumsi tersebut telah ditetapkan, kenyataannya tingkat konsumsi di masyarakat masih jauh dari standar yang direkomendasikan. Berdasarkan kelompok umur, konsumsi buah dan sayur tertinggi ditemukan pada usia 55–64 tahun dengan persentase 4%. Sementara itu, kelompok remaja usia 10–14 tahun menempati posisi terendah dengan persentase 2,3% dalam mengonsumsi buah dan sayur sebanyak ≥ 5 porsi per hari dalam seminggu.[4]

Dampak dari konsumsi buah dan sayur yang tidak mencukupi pada anak sangat signifikan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gerritsen *et al*. (2019) yang mengemukakan bahwa asupan sayur dan buah yang tidak mencukupi dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak, menurunkan imunitas, mengganggu pencernaan, hingga menurunkan prestasi akademik.[7] Selain itu, rendahnya asupan ini meningkatkan risiko obesitas dan penyakit tidak menular pada masa dewasa, yang menyumbang sekitar 28% dari total kematian global. Kurangnya konsumsi buah dan sayur juga diperkirakan menyebabkan 14% kematian akibat kanker pencernaan, 11% dari penyakit jantung, dan 9% dari kasus kematian akibat stroke.[8]

Permasalahan ini juga terjadi secara nyata di provinsi Sumatera Barat, provinsi yang dikenal memiliki kekayaan tanaman hortikultura dengan hasil panen yang banyak dikirim ke berbagai daerah lain.[9] Meski memiliki potensi sumber daya alam yang melimpah, konsumsi buah dan sayur masyarakatnya tergolong sangat rendah.[10] Sumatera Barat menempati posisi ketiga tertinggi di Indonesia dengan persentase 98,6% penduduk berusia >5 tahun masih mengonsumsi sayur dan buah di bawah rekomendasi yang dianjurkan, sehingga hanya 1,4% yang memenuhi standar konsumsi yang disarankan.[4]

Untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi ini, peneliti menggunakan teori *Lawrence Green*, yang membagi faktor perilaku menjadi tiga faktor utama yaitu faktor predisposisi (*predisposing factor*), faktor pendukung (*enabling factor*), dan faktor pendorong (*reinforcing factor*). Faktor predisposisi pada penelitian ini yaitu, pengetahuan, sikap, serta norma dan nilai-nilai sosial budaya. Sementara itu, faktor pendukungnya ialah jumlah anggota keluarga. Sedangkan faktor

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA

pendorong adalah pengaruh teman sebaya. Faktor-faktor ini memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan konsumsi buah dan sayur.[11]

Pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi yang berperan besar dalam membentuk perilaku konsumsi buah dan sayur. Anak usia sekolah yang memiliki pengetahuan baik mengenai manfaat dan pentingnya konsumsi buah dan sayur cenderung memiliki kebiasaan makan yang sehat. Pengetahuan membantu anak dalam membuat keputusan yang tepat terkait pilihan makanan sehari-hari. Hal ini didukung oleh penelitian Novrian V. D. Berhenti, dkk (2021) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur siswa SMP, serta oleh penelitian Irwan, Sunarto Kadir, dan Nur Ain (2024) yang menyatakan bahwa pengetahuan gizi merupakan faktor dominan yang memengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa.[12,13]

Sikap juga termasuk dalam faktor predisposisi yang turut membentuk perilaku konsumsi sehat. Sikap mencerminkan respon positif atau negatif seseorang terhadap konsumsi buah dan sayur. Anak usia sekolah yang memiliki sikap positif terhadap konsumsi buah dan sayur akan lebih termotivasi untuk mengonsumsinya secara rutin. Penelitian Mariatul Qibtiyah, dkk (2021) menyatakan bahwa sikap, bersama dengan norma subjektif, memengaruhi niat remaja dalam mengonsumsi buah dan sayur sesuai dengan teori perilaku terencana (*Theory of Planned Behavior*), yang menegaskan pentingnya sikap dalam membentuk perilaku sehat.[14]

Norma dan nilai-nilai sosial budaya menjadi bagian dari faktor predisposisi yang memengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur. Lingkungan sosial seperti keluarga, teman sebaya, dan budaya lokal dapat memberikan pengaruh terhadap kebiasaan makan seseorang. Kebiasaan makan sehat yang diajarkan sejak kecil melalui norma dan nilai sosial di rumah dan masyarakat akan membentuk perilaku konsumsi

sehat pada anak usia sekolah. Penelitian Tanti Isnaningsih, dkk (2022) menunjukkan bahwa norma dan nilai sosial budaya memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan konsumsi buah dan sayur sejak dini.[15]

Jumlah anggota keluarga juga dapat berperan sebagai faktor predisposisi yang memengaruhi kebiasaan konsumsi buah dan sayur. Semakin besar jumlah anggota keluarga, semakin besar pula kemungkinan tersedianya berbagai jenis makanan sehat di rumah, termasuk buah dan sayur. Dengan adanya anggota keluarga yang lebih banyak, variasi makanan yang disiapkan pun cenderung lebih beragam. Penelitian Putri Indah Sari, dkk (2023) di SMAN 4 Tambun Selatan menemukan bahwa jumlah anggota keluarga memiliki hubungan terhadap konsumsi buah dan sayur di rumah, di mana keluarga besar cenderung memiliki asupan yang lebih baik.[16]

Pengaruh teman sebaya merupakan bagian dari faktor pendorong yang memengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah. Anak cenderung meniru kebiasaan makan teman-temannya karena adanya interaksi sosial dan keinginan untuk diterima dalam kelompok. Jika teman sebaya terbiasa mengonsumsi buah dan sayur, anak akan terdorong mengikuti, namun jika lingkungannya tidak mendukung, kebiasaan makan sehat pun sulit terbentuk. Penelitian Irwan, dkk (2024) menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya berperan signifikan dalam memperkuat perilaku konsumsi buah dan sayur melalui interaksi yang terjadi di sekolah.[13]

Dari seluruh kabupaten/kota di Provinsi Sumatera Barat, Kota Padang Panjang mencatat proporsi tertinggi penduduk berusia ≥ 5 tahun yang mengonsumsi buah dan sayur minimal 5 porsi per minggu, yakni sebesar 15,28%. Sementara itu, Kota Padang menempati posisi ke-8 dari 19 kabupaten/kota dengan persentase konsumsi sebesar 4,30%, yang masih berada di bawah rata-rata nasional.[17]

Konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu dari 10 indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), yang menjadi fokus dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat Kota Padang. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2024 tentang persentase rumah tangga berperilaku hidup bersih dan sehat di wilayah kerja Puskesmas, Puskesmas Belimbing menempati posisi tertinggi dengan capaian sebesar 90,91%. Sebaliknya, Puskesmas Pemancungan mencatatkan persentase terendah, yakni sebesar 29,04%.[18]

Salah satu institusi pendidikan yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pemancungan adalah Sekolah Dasar (SD) Negeri 04 Pasar Gadang. Berdasarkan Data Pokok Pendidikan tahun 2025, sekolah ini terakreditasi B dengan jumlah peserta didik tercatat sebanyak 452 siswa.[19] Kondisi kesehatan siswa di sekolah ini menjadi perhatian penting. Berdasarkan data Skrining Kesehatan Anak Sekolah oleh UPTD Puskesmas Pemancungan tahun 2024–2025, sebanyak 426 siswa telah menjalani pemeriksaan. Hasil skrining menunjukkan bahwa 3 siswa (0,704%) mengalami obesitas, 2 siswa (0,4695%) mengalami stunting (TB/U), dan 38 siswa (8,92%) tergolong kurus, yang mengindikasikan adanya masalah gizi ganda pada kelompok usia sekolah dasar.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan terhadap 15 siswa SD Negeri 04 Pasar Gadang, diketahui bahwa lebih dari separuh siswa (53,3%) memiliki pengetahuan yang rendah mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur, dan hampir setengahnya (46,7%) menunjukkan sikap yang kurang mendukung. Sebanyak 60,0% siswa belum mendapatkan pengaruh positif dari norma maupun nilai sosial budaya keluarga dan teman sebaya, sementara 80,0% berasal dari keluarga besar. Selain itu, 66,7% siswa memiliki teman sebaya yang kurang berpengaruh terhadap kebiasaan makan sehat, dan 93,3% siswa belum memenuhi anjuran konsumsi buah dan sayur harian.

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah disampaikan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai ”Determinan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SD Negeri 04 Pasar Gadang Tahun 2025".

1.2 Perumusan Masalah

Minimnya perilaku konsumsi buah dan sayur di kalangan siswa, khususnya di SD Negeri 04 Pasar Gadang. Sebagaimana telah diuraikan sebelumnya, menjadi perhatian penting dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil survei pendahuluan terhadap 15 siswa, diketahui bahwa sebanyak 14 siswa (93%) belum mengonsumsi buah dan sayur sesuai dengan anjuran harian. Kondisi ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apa saja determinan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SD Negeri 04 Pasar Gadang tahun 2025?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui determinan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SD Negeri 04 Pasar Gadang tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan terkait perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SD Negeri 04 Pasar Gadang tahun 2025.
2. Mengetahui distribusi frekuensi sikap terkait perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SD Negeri 04 Pasar Gadang tahun 2025.

3. Mengetahui distribusi frekuensi norma dan nilai-nilai sosial budaya terkait perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SD Negeri 04 Pasar Gadang tahun 2025.
4. Mengetahui distribusi frekuensi jumlah anggota keluarga terkait perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SD Negeri 04 Pasar Gadang tahun 2025.
5. Mengetahui distribusi frekuensi pengaruh teman sebaya terkait perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SD Negeri 04 Pasar Gadang tahun 2025.
6. Mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SD Negeri 04 Pasar Gadang tahun 2025.
7. Mengetahui hubungan sikap dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SD Negeri 04 Pasar Gadang tahun 2025.
8. Mengetahui hubungan norma dan nilai-nilai sosial budaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SD Negeri 04 Pasar Gadang tahun 2025.
9. Mengetahui hubungan jumlah anggota keluarga dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SD Negeri 04 Pasar Gadang tahun 2025.
10. Mengetahui hubungan pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SD Negeri 04 Pasar Gadang tahun 2025.
11. Mengetahui faktor yang paling dominan berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SD Negeri 04 Pasar Gadang tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan dalam bidang kesehatan masyarakat, khususnya terkait faktor-faktor yang memengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah. Hasilnya dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya serta acuan dalam merancang strategi untuk meningkatkan pola makan sehat di kalangan siswa SD.

2. Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa, peneliti, dan akademisi dalam mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran serta dasar bagi penelitian selanjutnya dalam bidang gizi dan kesehatan masyarakat.

3. Manfaat Praktis

a. Bagi Orang Tua Siswa/i SD Negeri 04 Pasar Gadang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah serta mendorong peran aktif orang tua dalam menyediakan dan membiasakan pola makan sehat di lingkungan rumah. Dengan mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi anak, orang tua dapat lebih sadar dalam membentuk kebiasaan makan yang positif sejak dini.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA

b. Bagi SD Negeri 04 Pasar Gadang

Diharapkan hasil penelitian berupa skripsi dapat dijadikan informasi untuk mengetahui gambaran dan faktor apa saja yang berhubungan dengan perilaku konsumi 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.

c. Bagi Puskesmas Pemancungan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan masukan dalam merancang strategi promosi kesehatan di lingkungan sekolah, khususnya yang berkaitan dengan peningkatan konsumsi buah dan sayur, guna mendukung terwujudnya siswa yang sehat dan berprestasi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi awal dalam mengkaji perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar, serta menjadi dasar dalam pengembangan instrumen penelitian yang lebih sesuai dengan karakteristik responden anak-anak, seperti penggunaan media visual atau metode yang lebih interaktif.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini ialah untuk mengetahui determinan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SD Negeri 04 Pasar Gadang Tahun 2025. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada

bulan Juni sampai dengan Agustus di SD Negeri 04 Pasar Gadang Tahun 2025. Dependen dari penelitian ini ialah perilaku konsumsi buah dan sayur sedangkan variabel independen pada penelitian ini ialah pengetahuan, sikap, norma dan nilai-nilai sosial budaya, jumlah anggota keluarga, dan pengaruh teman sebaya. Pengambilan sampel menggunakan rumus Lemeshow dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate random sampling*. Seluruh anggota populasi pada penelitian ini menjadi sampel dan dapat dijadikan responden penelitian jika sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis dalam penelitian ini adalah analisis univariat, bivariat dan multivariat.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA