

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Buah dan sayur merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan. Meskipun kebutuhannya relatif kecil, namun fungsi vitamin dan mineral hampir tidak dapat digantikan sehingga terpenuhinya ke-butuhan konsumsi zat tersebut menjadi esensial. Buah dan sayur sangat penting untuk dikonsumsi terutama bagi anak-anak khususnya anak usia sekolah dasar. Walaupun demikian, saat ini anak-anak cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur, padahal buah dan sayur sangat bermanfaat sebagai sumber pemenuhan kebutuhan gizi yang baik.ⁱ

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur yang cukup berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah dan kadar kolesterol darah, menurunkan risiko sulit buang air besar dan kegemukan, mencegah demensia dan penyakit kronis seperti jantung koroner, diabetes, dan beberapa jenis kanker, serta berperan dalam pengentasan defisiensi mikronutrien. Secara keseluruhan diperkirakan 2,7 juta (1,8%) jiwa berpotensi bisa diselamatkan setiap tahun jika konsumsi buah dan sayur meningkat.ⁱⁱ

Hasil survei WHO menunjukkan bahwa wilayah Asia Tenggara, khususnya Indonesia, Sri Lanka, dan Thailand, memiliki konsumsi buah dan sayur terendah dengan jumlah konsumsi buah dan sayur harian anak usia 5 – 14 tahun hanya 198 gram pada anak laki-laki dan 183 gram pada anak perempuan¹ dan menurut data BPS 2016 konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia hanya 173 gram perhari.ⁱⁱⁱ WHO menganjurkan konsumsi buah dan sayur lebih dari 400 gram atau ≥ 5 porsi per orang per hari,^{iv} sedangkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Indonesia secara spesifik menganjurkan konsumsi buah dan sayur 300-400 gram per orang per hari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 gram per orang per hari

bagi remaja dan orang dewasa.^v Namun, karena anjuran tersebut terlalu tinggi maka peneliti menggunakan anjuran konsumsi buah dan sayur yaitu 2-3 porsi per hari untuk konsumsi buah dan 1-1 ½ porsi perhari untuk sayur.^{vi}

Dalam 5 tahun terakhir terjadi peningkatan prevalensi kurang konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia usia besar 10 tahun . Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013 penduduk usia > 10 tahun yang kurang konsumsi buah dan sayur sebesar 93,5% dan pada Riskesdas 2018 menjadi 95,5%.^{vii,viii} Secara tidak langsung ini menunjukkan terjadi penurunan prevalensi penduduk usia 10 tahun keatas yang mengonsumsi buah dan sayur sesuai anjuran. Kekurangan konsumsi buah dan sayur dapat menurunkan imunitas atau kekebalan tubuh seperti mudah terkena flu, mudah mengalami stres, hipertensi, gangguan pencernaan seperti sembelit, gusi berdarah, sariawan, gangguan mata, kulit keriput, artritis, osteoporosis, kelebihan kolesterol darah, dan kanker kolon.^{ix}

Konsumsi buah dan sayuran, terutama di kalangan anak usia sekolah dapat dihubungkan dengan beberapa hal, termasuk karakteristik individu dari anak itu sendiri (jenis kelamin, pengetahuan, preferensi). Jenis kelamin menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang karena pertumbuhan dan perkembangan individu sangat berbeda antara laki-laki dan perempuan. Tingkat pengetahuan mempengaruhi konsumsi buah dan sayur anak. Penelitian Fibrihirzani pada anak sekolah dasar di Depok menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak.^x Notoatmodjo mengatakan bahwa kurangnya pengetahuan tentang bahan makanan akan mengakibatkan seseorang memilih makanan yang salah, mengurangi konsumsi makanan sehat dan mempengaruhi masalah gizi lainnya.^{xi}

Faktor lain yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah yaitu karakteristik keluarga yang meliputi pendapatan, tingkat pendidikan orang tua serta jumlah anggota keluarga.^{2,xii} Penelitian pada anak sekolah dasar di Bogor menunjukkan

bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pendidikan ibu dengan konsumsi buah dan sayur pada anak.² Hal ini menunjukkan semakin tinggi tingkat pendidikan ibu maka konsumsi buah dan sayur anak cenderung semakin baik begitu juga dengan tingkat pendidikan ayah, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan ayah dengan konsumsi buah dan sayur pada anak.² Hal ini sejalan dengan penelitian Rasmussen dkk yang menunjukkan ada hubungan yang positif antara tingkat pendidikan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur anak.^{xiii}

Tingkat pendapatan keluarga juga mempengaruhi konsumsi buah dan sayur anak. Pendapatan keluarga berhubungan positif dengan tingkat konsumsi buah dan sayur pada anak.^{xiv} Data BPS tahun 2016 menunjukkan bahwa keluarga dengan pendapatan rendah, lebih sedikit mengonsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan keluarga yang memiliki pendapatan lebih tinggi.^{xv} Tingkat kesejahteraan keluarga yang dapat diukur dengan pendapatan keluarga dapat menggambarkan kemampuan membeli buah dan sayur untuk disediakan di rumah. Keluarga dengan tingkat pendapatan tinggi memungkinkan untuk membeli buah dan sayur dengan jumlah yang lebih banyak, lebih sering, maupun lebih beragam jenisnya. Penelitian lainnya juga menyebutkan anak dengan tingkat ekonomi keluarga tinggi memiliki peluang 2,8 kali lebih besar untuk mengonsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan tingkat ekonomi keluarga sedang.¹³

Menurut Suhardjo, jumlah anggota keluarga akan mempengaruhi pola pengalokasian pangan pada rumah tangga sehingga semakin besar jumlah anggota keluarga maka alokasi pangan untuk tiap individu akan semakin berkurang^{xvi}. Hal senada juga dinyatakan dalam penelitian Srimaryani bahwa jumlah anggota keluarga berhubungan dengan perilaku konsumsi individu, keluarga dengan jumlah anggota lebih besar, maka pembagian makanan dalam keluarga tersebut lebih sedikit.

Karakteristik lingkungan seperti ketersediaan buah dan sayur di rumah juga terkait

dengan konsumsi buah dan sayur pada anak. Penelitian yang dilakukan oleh Mardiana, Wahyudi dan Simbolon pada siswa SMP di Bengkulu menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi buah dan sayuran dengan ketersediaannya di rumah dan di sekolah. Semakin banyak buah dan sayuran yang tersedia, semakin tinggi konsumsi buah dan sayuran.^{xvii} Hal yang sama juga dibuktikan pada penelitian Kusumaningrum dan Indrawani bahwa ketersediaan buah dan sayur di rumah berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur anak.^{xviii}

Berdasarkan laporan Risesdas 2018 Provinsi Sumatera Barat merupakan Provinsi dengan urutan ke empat terendah dalam konsumsi buah dan sayur. Penduduk Sumatera Barat usia besar 10 tahun yang kurang konsumsi buah dan sayur mencapai 97% artinya hanya 3% yang mengonsumsi buah dan sayur sesuai anjuran.¹⁰ Data laporan tahunan Kota Padang tahun 2015 dalam indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menunjukkan bahwa persentase makan buah dan sayur termasuk pada angka kedua terendah dari 10 indikator PHBS yaitu sebesar 69,21% dan Kecamatan Kuranji merupakan 5 Kecamatan terendah dalam capaian PHBS.^{xix}

Pemilihan lokasi penelitian dilatarbelakangi pertama, sekolah tidak memenuhi kriteria kantin sehat, makanan yang dijual sebagai besar makanan ringan dalam kemasan, mie instan dan gorengan. Kedua belum ada penelitian yang berkaitan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar di sekolah ini. Ketiga, survey awal yang dilakukan 8 dari 10 siswa (80%) tidak mengonsumsi buah dan sayur sesuai anjuran. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan karakteristik keluarga dengan konsumsi buah dan sayur siswa kelas V dan VI SDN 13, 34 dan 46 Gugus VII Kecamatan Kuranji.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, maka rumusan masalah penelitian

bagaimana hubungan karakteristik individu, keluarga dan lingkungan dengan konsumsi buah dan sayur siswa kelas V dan VI SDN 13, 34 dan 46 Gugus VII Kecamatan Kuranji?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui hubungan karakteristik individu, karakteristik keluarga dan karakteristik lingkungan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas V dan VI SDN 13, 34 dan 46 Kecamatan Kuranji Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus.

Tujuan khusus penelitian ini diantaranya :

1. Mengetahui distribusi frekuensi konsumsi buah dan sayur siswa kelas V dan VI SDN 13, 34 dan 46 Kecamatan Kuranji.
2. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik individu siswa (jenis kelamin, kesukaan, pengetahuan) kelas V dan VI SDN 13, 34 dan 46 Kecamatan Kuranji.
3. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik keluarga siswa (pendidikan ibu, pendapatan keluarga dan jumlah anggota keluarga) kelas V dan VI SDN 13, 34 dan 46 Kecamatan Kuranji.
4. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik lingkungan (ketersediaan buah dan sayur di rumah) siswa kelas V dan VI SDN 13, 34 dan 46 I Kecamatan Kuranji.
5. Mengetahui hubungan jenis kelamin dengan konsumsi buah dan sayur siswa kelas V dan VI SDN 13, 34 dan 46 Kecamatan Kuranji
6. Mengetahui hubungan kesukaan dengan konsumsi buah dan sayur siswa kelas V dan VI SDN 13, 34 dan 46 Gugus VII Kecamatan Kuranji
7. Mengetahui hubungan pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur siswa kelas V dan VI 13, 34 dan 46 Kecamatan Kuranji.

8. Mengetahui hubungan pendidikan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur siswa kelas V dan VI SDN 13, 34 dan 46 Kecamatan Kuranji
9. Mengetahui hubungan pendapatan keluarga dengan konsumsi buah dan sayur siswa kelas V dan VI SDN 13, 34 dan 46 Kecamatan Kuranji.
10. Mengetahui hubungan jumlah anggota keluarga dengan konsumsi buah dan sayur siswa kelas V dan VI SDN 13, 34 dan 46 Kecamatan Kuranji.
11. Mengetahui hubungan ketersediaan buah dan sayur di rumah dengan konsumsi buah dan sayur siswa kelas V dan VI SDN 13, 34 dan 46 Kecamatan Kuranji

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang hubungan karakteristik keluarga dengan konsumsi buah dan sayur siswa, serta sebagai masukan dan saran untuk sekolah dalam menerapkan kebijakan hidup sehat para siswa di sekolah.

1.4.2 Bagi Peneliti

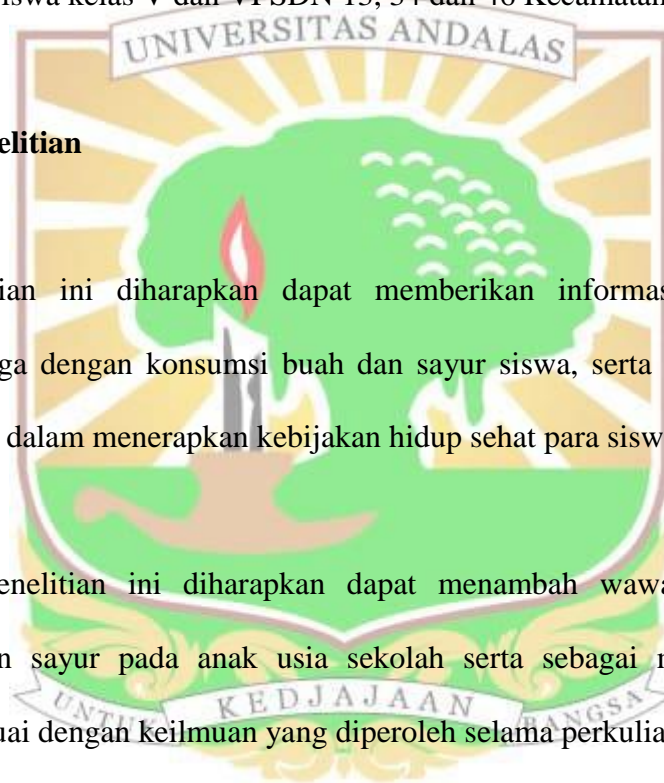
Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan terkait perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah serta sebagai media pengembangan kompetensi diri sesuai dengan keilmuan yang diperoleh selama perkuliahan.

1.4.3 Orang Tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada orang tua khususnya ibu mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur bagi anak.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain *cross sectional* dengan tujuan penelitian yaitu untuk melihat hubungan karakteristik individu, karakteristik keluarga dan



karakteristik lingkungan dengan konsumsi buah dan sayur. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari s/d Juni 2020 dengan populasi siswa/i kelas V dan VI SDN 13, 34 dan 46 Kecamatan Kuranji Padang.

Variabel dependen penelitian yaitu konsumsi buah dan sayur sedangkan variabel independen terdiri dari karakteristik individu (jenis kelamin, pengetahuan dan kesukaan), karakteristik keluarga (pendidikan orang tua, pendapatan keluarga, dan jumlah anggota keluarga) serta karakteristik lingkungan (ketersediaan buah dan sayur di rumah). Adapun sumber data pada penelitian ini yaitu data primer yang diperoleh dari wawancara menggunakan kuisisioner dan data sekunder mengenai data siswa yang diperoleh dari pihak sekolah.

