

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Terdapat banyak sekali perubahan pada individu dalam periode peralihan ini seperti adanya perubahan dari segi fisik dan psikis, kemudian juga terjadi perkembangan dalam aspek kognitif, emosional dan sosial (Latifah *et al.*, 2024). Masa remaja ini mengalami pertumbuhan fisik yang signifikan yang dikenal sebagai *growth spurt*. Fase ini tentunya penting dan penuh tantangan (Erian, 2023).

Menurut Parewasi *et al.*, (2021) generasi remaja yang berkualitas salah satunya diciptakan melalui asupan gizi yang seimbang. Gizi seimbang adalah makanan sehari-hari yang memiliki zat gizi dengan variasi dan proporsi yang tepat untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Prinsip gizi seimbang terdiri dari empat pilar utama yang terdiri dari keberagaman pangan, aktivitas fisik, kebersihan individu dan lingkungan, serta pemantauan berat badan (Wibawa *et al.*, 2021).

Remaja memerlukan pemenuhan zat gizi yang seimbang, cukup dan bergizi. Hal tersebut dibutuhkan remaja untuk mendukung proses metabolisme yang lancar di dalam tubuh (Agung *et al.*, 2016). Selain itu, pemenuhan zat gizi memerankan tugas penting dalam menentukan status gizi, menjaga kesehatan fisik, serta memberikan dukungan dalam pertumbuhan dan perkembangan secara optimal (Almatsier, 2004). Asupan gizi dapat diperoleh dengan cara mengonsumsi berbagai jenis makanan seperti mengonsumsi sayuran dan buah-buahan (Kemenkes, 2022).

Berdasarkan data Riskesdas (2018) penduduk dengan usia lebih dari lima tahun yang masih kurang dari lima porsi dalam mengonsumsi buah dan sayur per hari dalam satu minggu dapat dilihat bahwa di Indonesia sebanyak 95,5% penduduk, di Provinsi Jawa Barat yaitu sebanyak 98% dan di Kota Tasikmalaya yaitu sebanyak 98% penduduk. Remaja yang asupan sayur dan buahnya tidak mencukupi kebutuhan serta jarang beraktivitas fisik, sistem kekebalan tubuhnya dapat melemah sehingga remaja akan lebih rentan terhadap penyakit seperti flu, stres atau depresi dan juga berisiko mengalami penyakit

degeneratif seperti obesitas, tekanan darah tinggi, diabetes, dan kanker (Herman *et al.*, 2020). Menurut data RISKESDAS (2018), terdapat 33,5% penduduk Indonesia usia lebih dari 10 tahun masih kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Terdapat 37,49% penduduk di Provinsi Jawa Barat dan sebanyak 36,43% di Kota Tasikmalaya penduduk kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik (RISKESDAS, 2018).

Menurut Nursuaiba (2021) diantara banyaknya faktor yang dapat menyebabkan kurangnya konsumsi sayur buah serta aktivitas fisik salah satunya yaitu pengetahuan. Pengetahuan mencakup segala sesuatu yang dipahami melalui pengalaman pribadi, dan dengan bertambahnya pengalaman, pengetahuan akan terus mengalami perkembangan. Menurut Notoatmodjo (2012) faktor yang memengaruhi pengetahuan adalah pendidikan, pengalaman, usia, lingkungan, minat dan informasi. Tingkat pengetahuan yang lebih tinggi mengenai gizi akan memengaruhi sikap serta kebiasaan makan remaja (Safitri dan Fitranti, 2016)

Penelitian Nopelita (2018) menjelaskan bahwa konsumsi sayur buah pada responden dengan pengetahuan baik terdiri dari 24,7%, sedangkan responden dengan pengetahuan yang kurang baik yaitu 75,3%. Penelitian oleh Sujarwati *et al* (2023) menjelaskan bahwa responden yang berpengetahuan baik tentang aktivitas fisik yaitu 18,75% dan kurang baik sebanyak 81,25%. Survey awal yang telah dilakukan didapatkan bahwa 48% remaja di SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya yang memiliki pengetahuan kurang mengenai konsumsi sayur buah dan 42% remaja yang berpengetahuan kurang mengenai aktivitas fisik.

Menurut Herman *et al.*, (2020) edukasi gizi sangat penting untuk untuk meningkatkan pengetahuan gizi terkait konsumsi makanan termasuk sayur buah serta aktivitas fisik. Sampel yang diberikan edukasi gizi dalam penelitian ini yaitu remaja kelas X. Alasan remaja kelas X dipilih karena mereka berusia 15-17 tahun atau disebut dengan masa remaja pertengahan (Monks *et al.*, 2006). Menurut Suryana *et al.*, (2022) masa remaja pertengahan memiliki tingkat kemampuan kognitif yang mulai berkembang, minat dan kemauan yang kuat untuk mengeksplorasi sesuatu yang baru mulai muncul pada masa ini,

sehingga siswa kelas X yang sedang dalam masa adaptasi dan transisi lebih terbuka terhadap informasi baru.

Proses edukasi gizi juga dipengaruhi oleh media yang digunakan dalam membantu pelaksanaan kegiatan tersebut (Herman *et al.*, 2020). Menurut Emma *et al* (2019) penggunaan media cetak berupa leaflet merupakan salah satu alat untuk menyampaikan edukasi kesehatan. Pemilihan leaflet sebagai media yang digunakan dalam penelitian ini karena leaflet merupakan media visual yang mudah dibawa ke mana pun yang berbentuk kertas selebaran, mudah untuk dipahami dan diingat oleh orang yang membaca, serta tampilannya menarik, sehingga diharapkan dapat mencapai tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui gambaran pengetahuan konsumsi sayur buah serta aktivitas fisik sebelum dan sesudah pemberian leaflet yang diukur menggunakan kuesioner yang hasilnya berupa *pre test* dan *post test*.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian mengenai gambaran pengetahuan konsumsi sayur buah serta aktivitas fisik pada remaja di SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah penelitian ini yakni “Bagaimana gambaran pengetahuan konsumsi sayur buah serta aktivitas fisik pada remaja di SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pengetahuan konsumsi sayur buah serta aktivitas fisik pada remaja di SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran pengetahuan konsumsi sayur buah sebelum dan sesudah pemberian leaflet
- b. Mengetahui gambaran pengetahuan aktivitas fisik sebelum dan sesudah pemberian leaflet

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu memperluas wawasan dan pengetahuan mengenai gambaran pengetahuan konsumsi sayur buah serta aktivitas fisik pada remaja di SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi pengetahuan tambahan yang bermanfaat untuk dijadikan acuan bagi peneliti di masa yang akan datang. Dengan demikian, fasilitas yang mendukung penelitian mahasiswa terutama dalam bidang gizi diharapkan dapat disediakan oleh institusi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu berperan sebagai sumber rujukan yang berguna dan memberikan kontribusi bagi peneliti di masa yang akan datang mengenai gambaran pengetahuan konsumsi sayur buah serta aktivitas fisik pada remaja di SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya.