

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik dan hormonal, pada masa remaja, terutama remaja awal, kecukupan gizi sangat mendukung pertumbuhan tulang, otot, dan perkembangan organ tubuh. Makanan yang dikonsumsi pada masa remaja harus mengandung gizi seimbang seperti karbohidrat, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, dan susu (Salsabila dan Kurniasari, 2024).

Sayur dan buah merupakan sumber pangan yang bermanfaat bagi tubuh, khususnya dalam memenuhi kebutuhan vitamin. Vitamin termasuk dalam kelompok senyawa organik yang termasuk dalam kategori zat gizi mikro. Kurangnya konsumsi sayur dan buah pada remaja usia sekolah dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan pada masa yang akan datang. Berbagai penelitian menunjukkan kekurangan sayur dan buah dapat berisiko dalam perkembangan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kanker. Manfaat besar dari konsumsi sayur dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral telah banyak diketahui (Hamidah, 2015). Kelompok usia remaja, sayur dan buah diperlukan untuk mendukung proses pencernaan yang lancar, menjaga agar buang besar tetap teratur, serta mencegah penyakit, selain itu, konsumsi sayur dan buah juga dapat memberikan rasa kenyang yang lebih lama (Taringan, 2020).

Masalah gizi pada umumnya berkaitan dengan perilaku makan dan memilih makanan, salah satu permasalahan yang sering terjadi pada perilaku makan remaja adalah kurangnya asupan sayur dan buah, serta konsumsi makanan cepat saji dan sumber natrium berlebihan (Rachmi *et al.*, 2020). Asupan Sayur dan buah yang kurang serta kebiasaan makan yang tidak sehat dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan gizi khususnya sayur dan buah (Singh *et al.*, 2019). Pengetahuan gizi kelompok usia remaja memengaruhi perilaku dan pemilihan makanan. Pengetahuan tentang gizi dapat memberikan pedoman pada remaja mengenai makanan yang sehat dan membantu mereka memahami makanan yang berkaitan dengan gizi dan kesehatan. Remaja yang mendapatkan informasi tentang sayur dan buah akan menyadari pentingnya manfaat kesehatannya, hal ini sebanding dengan sikap mereka dalam mengkonsumsi sayur dan buah (Bria, 2019). Pengetahuan tentang nilai gizi dapat memengaruhi konsumsi sayur dan buah. Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan memengaruhi dalam pemilihan bahan dan konsumsi pangan yang tepat (Florence, 2017).

Menurut WHO (*world Health Organization*), menganjurkan konsumsi Sayur dan buah sebanyak 400 gram per hari yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Menurut Pedoman Gizi Seimbang, remaja dan dewasa dianjurkan mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 400-600 gram. Asupan sayur dan buah yang dianjurkan untuk penduduk Indonesia terdapat dalam gizi seimbang. Tumpeng gizi seimbang merekomendasikan 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah (Kemenkes, 2014)

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018) sebanyak 95,5% penduduk Indonesia berumur ≥ 5 tahun yang kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah. Provinsi Jawa Barat merupakan provinsi di Indonesia dengan konsumsi sayur dan buah terendah yaitu 97,4%. Data Riset Kesehatan Dasar (2018) juga menunjukkan kelompok usia remaja dengan tingkat konsumsi sayur dan buah yang rendah adalah usia 10-14 tahun dengan hasil yaitu sebanyak 96,8%.

Hasil penelitian yang dilakukan Fitriyani (2015) menyatakan bahwa dari 90 siswa dan siswi sebanyak 85 responden (94,4%) memiliki pengetahuan kurang baik mengenai konsumsi sayur dan buah. Adapun tingkat frekuensi konsumsi sayur dan buah sebanyak 72 responden (80,0%) memiliki konsumsi sayur dan buah yang kurang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rachman *at al.*, (2017) bahwa mengonsumsi sayur dan buah mempunyai hubungan yang erat dengan pengetahuan gizi remaja, semakin tinggi pengetahuan maka semakin tinggi konsumsi sayur dan buah.

Upaya pemerintah menangani dan mencegah masalah tersebut yaitu dengan cara mengeluarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) sebagai langkah awal dalam upaya pencegahan dalam permasalahan tersebut. Upaya yang sudah dilakukan oleh sekolah SMPIT Ibnu Khaldun yaitu melakukan kegiatan edukasi kepada siswa dan siswi SMPIT Ibnu Khaldun setiap awal tahun ajaran baru tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang beragam seperti Isi Piringku. Namun, untuk pengetahuan secara mendalam tentang sayur dan buah belum pernah dilakukan.

Berdasarkan survei pendahuluan yang telah dilakukan di SMPIT Ibnu Khaldun Kabupaten Cirebon pada bulan Agustus 2024 mengenai pengetahuan sayur dan buah dari 10 orang siswa diperoleh hasil 7 responden (70%) memiliki pengetahuan kurang baik dan 3 responden (30%) memiliki pengetahuan cukup. Untuk konsumsi sayur diperoleh hasil sebanyak 7 responden (70%) mengkonsumsi sayur kurang dan 3 responden (30%) mengkonsumsi sayur cukup. Sebanyak 6 responden (60%) mengkonsumsi buah kurang dan 4 responden (40%) mengkonsumsi buah cukup.

Setelah melakukan survei pendahuluan di SMPIT Ibnu Khaldun Kabupaten Cirebon terdapat permasalahan pada pengetahuan dan frekuensi konsumsi sayur dan buah, karena didapatkan hasil pengetahuan yang kurang dan frekuensi konsumsi sayur dan buah kurang. Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti gambaran pengetahuan dan frekuensi konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMPIT Ibnu Khaldun.

B. Rumusan Masalah

Konsumsi sayur dan buah di Indonesia terutama pada remaja termasuk kategori sangat kurang. Data Riset Kesehatan Dasar (2018) juga menunjukkan kelompok usia remaja dengan tingkat konsumsi sayur dan buah yang rendah adalah usia 10-14 tahun dengan hasil yaitu sebanyak 96,8%. Dampak kekurangan sayur dan buah dapat berisiko dalam perkembangan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kanker. Oleh karena itu, rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana Gambaran Pengetahuan dan Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMPIT Ibnu Khaldun Kabupaten Cirebon?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan frekuensi konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMPIT Ibnu Khaldun Kabupaten Cirebon.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden
- b. Mengetahui pengetahuan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMPIT Ibnu Khaldun Kabupaten Cirebon
- c. Mengetahui frekuensi konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMPIT Ibnu Khaldun Kabupaten Cirebon
- d. Mengetahui kaitan pengetahuan konsumsi sayur dan buah dan frekuensi konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMPIT Ibnu Khaldun Kabupaten Cirebon

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, masyarakat, dan institusi, diantaranya:

1. Bagi Sasaran

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan kepada remaja mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah sehingga dapat meningkatkan perilaku konsumsi yang lebih sehat.

2. Bagi Sekolah

Menjadi referensi sebagai salah satu cara untuk sekolah agar dapat membantu meningkatkan pengetahuan khususnya bidang gizi.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif yaitu pengetahuan dibidang gizi masyarakat, khususnya berkaitan dengan pengetahuan remaja dan frekuensi konsumsi sayur dan buah.