

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi dalam siklus kehidupan yang memerlukan perhatian khusus. *World Health Organization* WHO mendefinisikan remaja sebagai mereka yang berusia 10-19 tahun. Pada tahap ini, terjadi pertumbuhan linear yang cepat, perubahan komposisi tubuh, pematangan fungsi reproduksi, dan perkembangan psikososial. Pertumbuhan yang pesat biasanya diiringi dengan perubahan aktivitas fisik. Oleh karena itu, remaja membutuhkan asupan gizi yang optimal untuk mendukung pertumbuhan mereka.

Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) di Indonesia, anjuran asupan serat untuk remaja laki-laki adalah 30-37 gram per hari, sementara untuk remaja perempuan adalah 28-30 gram per hari. Buah dan sayur merupakan sumber utama serat, sehingga remaja dianjurkan mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 400-600 gram per hari. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, remaja harus mengonsumsi 2-3 porsi buah dan 3-4 porsi sayur setiap hari.

Pola konsumsi buah dan sayur di kalangan remaja memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan mendukung pertumbuhan. (WHO, 2020), konsumsi buah dan sayur yang memadai dapat mengurangi risiko penyakit kronis dan mendukung perkembangan optimal pada masa remaja. (ni luh widani, 2019), Sayur dan Buah adalah nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh untuk memenuhi kebutuhan serat, vitamin, mineral dan beberapa enzim yang bermanfaat untuk

fungsi pencernaan, kardiovaskuler dan mencegah Diabetes Mellitus. Hasil survey didapatkan konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia masih rendah. Namun, data menunjukkan bahwa banyak remaja tidak memenuhi rekomendasi harian untuk konsumsi buah dan sayur (BPS, 2022).

Terdapat data terbaru mengenai konsumsi buah dan sayur pada anak remaja tidak tersedia, informasi mengenai konsumsi buah dan sayur. Berdasarkan riset kesehatan dasar (Rikesdas) tahun 2021, Tidak lebih dari 10% penduduk Indonesia yang mengonsumsi buah dan sayur cukup, artinya, 90% Penduduk lainnya kurang mengonsumsi buah dan sayur.

Pengetahuan tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur sering kali mempengaruhi pola makan remaja. Sebuah studi oleh Geller et al. (2021) menemukan bahwa remaja yang memiliki pemahaman yang baik tentang manfaat nutrisi dari buah dan sayur cenderung lebih sering mengonsumsinya. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan edukasi dan kampanye kesehatan untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya pola makan sehat.

Proposal penelitian ini dilatar belakangi dengan, berdasarkan Hasil dari survei mewawancarai beberapa siswa/siswi di sekolah SMA Negeri 1 Ciledug. Sebagian siswa&siswi tidak memenuhi rekomendasi konsumsi buah dan sayur harian, meskipun telah diketahui pentingnya asupan mengonsumsi buah dan sayur untuk mendukung kesehatan dan pertumbuhan, banyak siswa dan siswi yang menyepelekan konsumsi buah dan sayur. Serta minimnya Pengetahuan remaja mengenai manfaat nutrisi buah dan sayur.

B. Rumusan Masalah

Tumbuh kembang remaja harus di perhatikan dalam konsumsi buah dan sayur, di ketahui Pola konsumsi buah dan sayur di kalangan remaja memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan mendukung pertumbuhan. (WHO, 2020), konsumsi buah dan sayur yang memadai dapat mengurangi risiko penyakit kronis dan mendukung perkembangan optimal pada masa remaja, (ni luh widani 2019).

Hasil survey didapatkan komsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia masih rendah, dan menurut Berdsarkan riset kesehatan dasar (Rikesdas) tahun 2021, Tidak lebih dari 10% penduduk indonesia yang mengonsumsi buah dan sayur cukup, Artinya, 90% Penduduk lainnya kurang mengonsumsi Buah dan Sayur, berdasarkan uraian tersebut peneliti ini tertarik untuk mengetahui “ Gambara pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur pada siswa dan siswi di Di SMA Negeri 1 Ciledug Kabupaten Cirebon?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur pada siswa dan siswi di SMA Negeri 1 Ciledug Kabupaten Cirebon

2. Tujuan Khusus

- a) Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur.
- b) Mengetahui gambaran konsumsi buah
- c) Mengetahui gambaran konsumsi sayur
- d) Mengetahui gambaran antara pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat untuk Prodi (Program Studi)

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan literatur ilmiah yang relevan dengan kesehatan, khususnya dalam memahami perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja dan dapat dijadikan dasar atau referensi untuk penelitian serupa di masa depan, baik di dalam prodi maupun di luar prodi.

2. Manfaat bagi peneliti

Peneliti akan memper dalam pemahaman mengenai pola makan remaja, khususnya terkait dengan konsumsi buah dan sayur. Penelitian ini memberikan kesempatan untuk mengasah keterampilan dalam merancang penelitian, mengumpulkan data, menganalisis hasil, serta menyusun laporan ilmiah yang sistematis.

3. Manfaat bagi responden

Untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Penelitian ini dapat memberikan informasi yang lebih baik tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur dalam kehidupan sehari-hari bagi siswa&siswi Di SMA Negeri 1 Ciledug.