BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase yang akan dialami oleh semua manusia dalam kehidupannya dimana pada masa ini puncak pertumbuhan terjadi. Perkembangan dan pertumbuhan pada masa remaja ini akan sangat rawan terjadi masalah gizi, yang dapat muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah seperti konsumsi yang tidak sesuai kebutuhan, dan kurangnya konsumsi sayur dan buah. Masalah gizi yang dapat terjadi salah satunya adalah obesitas (Supariasa, 2015). Obesitas merupakan suatu masalah kesehatan masyarakat yang sangat serius di seluruh dunia karena dapat meningkatkan faktor risiko kejadian penyakit tidak menular (Hamer, 2019).

Obesitas pada remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang semakin meningkat baik di tingkat global maupun nasional. Menurut *World Health Organization* (WHO,2019), prevalensi obesitas remaja terus menunjukkan tren yang mengkhawatirkan dalam dua dekade terakhir. Di Indonesia sendiri, data RISKESDAS 2018 melaporkan adanya peningkatan proporsi remaja dengan status gizi lebih dan obesitas. Kondisi ini tentu perlu menjadi perhatian karena obesitas pada masa remaja tidak hanya berdampak pada penampilan fisik, tetapi juga berhubungan dengan risiko penyakit degeneratif di usia dewasa seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit jantung (Kemenkes RI,2017).

Dampak terhadap meningkatnya resiko obesitas disebabkan karena kurang seimbangnya konsumsi gizi pada remaja, terlebih lagi jika kurang mengkonsumsi sayur dan buah, karena sayur dan buah merupakan sumber serat dan penyeimbang asupan gizi terutama pada remaja. Pengurangan resiko terkena obesitas pada remaja dapat dilakukan dengan salah satunya memperbaiki kebiasaan pola konsumsi, terutama pola konsumsi sayur dan buah karena pada tahap remaja terjadi pertumbuhan tahap ke-2 sehingga remaja perlu mengkonsumsi aneka ragam makanan untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) yang berasal dari buah-buahan dan sayuran karena bermanfaat untuk pertumbuhan yang cepat, peningkatan volume darah dan hemoglobin, serta pemenuhan serat pangan untuk menghindari asupan lemak berlebih penyebab obesitas (Kemenkes RI, 2017).

WHO merekomendasikan bahwa untuk hidup sehat seseorang harus mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram perhari yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Orang Indonesia dianjurkan untuk mengkonsumsi sayur dan buah 300-400 gram per hari bagi anak balita dan usia sekolah sedangkan pada orang dewasa dan remaja dianjurkan untuk mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 400 sampai 600 gram perorang perhari. Dianjurkan agar dua pertiga dari jumlah anjuran tersebut adalah porsi sayur. Pada kelompok remaja kebutuhan kalori bagi remaja laki-laki sebanyak 2.675 kkal dan bagi remaja perempuan sebanyak 2.125 kkal dengan jumlah

sayuran dan buah masing-masing 3 dan 4 porsi untuk kelompok remaja baik laki-laki maupun perempuan (Kemenkes RI, 2015).

Konsumsi buah dan sayur dipengaruhi oleh tiga faktor utama. Pertama, lingkungan sosial seperti keluarga dan teman sebaya. Kedua, individu seperti pengetahuan dan motivasi untuk mengkonsumsi sayur dan buah. Ketiga, lingkungan fisik seperti ketersediaan dan akses pangan (Eliza, 2019). Pengetahuan tentang sayur dan buah merupakan faktor individu yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah. Pengetahuan tentang sayur dan buah adalah kemampuan seseorang untuk memahami kandungan gizi serta kegunaan zat gizi dari buah dan sayur di dalam tubuh. Pengetahuan yang dihasilkan sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek khususnya buah dan sayur.

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).

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 kesehatan untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya pola makan sehat.. Sebagian remaja tidak memenuhi rekomendasi konsumsi buah dan sayur harian, meskipun telah diketahui pentingnya asupan mengonsumsi buah dan sayur untuk menghindari kejadian obesitas remaja, mendukung kesehatan dan pertumbuhan, banyak remaja yang menyepelekan konsumsi buah dan sayur. Serta minimnya Pengetahuan remaja mengenai asupan konsumsi sayur dan buah dengan kejadian obesitas.

B. Rumusan Masalah

Proporsi remaja dengan status gizi lebih atau obesitas semakin meningkat. Obesitas dipengaruhi oleh konsumsi dan tingkat pengetahuan. Konsumsi buah dan sayur di kalangan remaja memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan mendukung perkembangan remaja. Konsumsi buah dan sayur remaja masih rendah. Tingkat pengetahuan remaja juga masih minim. Pertanyaan penelitian ini adalah :

1. Bagaimana konsumsi buah dan sayur di SMAN 1 Sumber Kabupaten Cirebon?
2. Bagaimana tingkat pengetahuan buah dan sayur di SMAN 1 Sumber Kabupaten Cirebon?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui tingkat pengetahuan, konsumsi buah dan sayur dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 1 Sumber Kabupaten Cirebon.

2. Tujuan Khusus

   a. Mengetahui karakteristik responden di SMAN 1 Sumber Kabupaten Cirebon.
   b. Mengetahui tingkat pengetahuan buah dan sayur remaja SMAN 1 Sumber Kabupaten Cirebon.
   c. Mengetahui konsumsi buah dan sayur remaja SMAN 1 Sumber Kabupaten Cirebon.
   d. Mengetahui status obesitas remaja di SMAN 1 Sumber Kabupaten Cirebon.
   e. Mengetahui proporsi status obesitas menurut tingkat pengetahuan buah dan sayur remaja SMAN 1 Sumber Kabupaten Cirebon.
   f. Mengetahui proporsi status obesitas menurut konsumsi buah dan sayur remaja SMAN 1 Sumber Kabupaten Cirebon.

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 memperdalam 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 remaja Di SMAN 1 Sumber Kabupaten Cirebon.