

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa dimana terjadinya perubahan yang dikenal dengan pematangan fisik dan psikologis, serta mengalami perkembangan pada berbagai aspek terutama aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral (Wirenviona & Dalem, 2020). Sejak masuk usia sekolah, remaja memiliki pola hidup terjadwal dan aktivitas lebih padat, sehingga remaja untuk menjaga kesehatannya. Salah satu upaya untuk menjaga kesehatan yaitu dengan memenuhi kebutuhan dasar utama seperti pemenuhan nutrisi. Pemenuhan nutrisi pada remaja bermanfaat untuk memperoleh kebutuhan gizi yang akan digunakan untuk pemeliharaan kesehatan, pertumbuhan fisik dan banyaknya aktivitas pada remaja, sehingga membutuhkan nutrisi yang seimbang salah satunya yaitu mengonsumsi sayur. (Qibtiyah *et al.*, 2021).

Sayur merupakan sumber vitamin, mineral dan serat. Konsumsi sayur dan buah penting pada saat pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja. Konsumsi sayur dan buah memberikan manfaat bagi kesehatan remaja pada masa yang akan datang seperti halnya mengontrol berat badan atau kegemukan, serta mencegah resiko dari berbagai penyakit seperti kardiovaskuler, kanker dan sebagainya (Qibtiyah *et al.*, 2021)

Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) mengajurkan konsumsi sayuran sejumlah 250 gr per hari atau setara dengan 3-5 porsi sayur (Muthmainah *et al.*, 2019). Pada kelompok remaja, laki-laki maupun

perempuan dianjurkan untuk konsumsi sayur sebanyak 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram per hari (Studi Ilmu Gizi UMS et al., 2017).

Prevalensi kurangnya konsumsi sayur dan buah pada usia remaja di Indonesia cukup signifikan. Penduduk usia remaja yang kurang mengonsumsi sayur dengan prevalensi sebesar 93,6 % (Balitbangkes, 2008 dalam Arbie, 2015). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 menunjukkan bahwa penduduk Indonesia kurang mengonsumsi sayur pada usia >10 tahun masih rendah, yaitu sebesar 95,5% (Woisiri et al., 2022).

Jawa Barat merupakan salah satu provinsi di Indonesia dengan konsumsi sayur terendah. Data pemerintah menunjukkan bahwa 98,2% penduduk Jawa Barat kurang mengonsumsi sayur (Firdaus et al., 2021). Proporsi yang serupa juga ditemukan pada remaja di Jawa Barat kurang mengonsumsi sayur sebesar 98,1% (Lubis & Sekarasih, 2018).

Penyebab rendahnya konsumsi sayur pada remaja karena beberapa faktor salah satunya oleh faktor orangtua, yaitu keterlambatan dalam mengenalkan sayur, ketidakmampuan dalam memberikan contoh konsumsi sayur yang baik, rendahnya status sosial ekonomi serta terbatasnya ketersediaan sayur di rumah. Perilaku konsumsi sayur pada remaja juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor umur, jenis kelamin, kesukaan terhadap sayur, latar belakang budaya, uang saku, serta pengaruh orangtua dan teman sebaya (Studi Ilmu Gizi UMS et al., 2017). Menurut Nurmahmudah (2015) menyatakan ketersediaan sayur sudah cukup, namun konsumsi sayur masih belum teratur.

Kementerian Kesehatan mendorong konsumsi sayur melalui peringatan Hari Gizi Nasional dengan tema “Peningkatan Konsumsi Sayur Nusantara Menuju Masyarakat Hidup Sehat” dengan slogan ayo makan sayur setiap hari. Upaya ini diharapkan bisa meningkatkan pengetahuan serta minat masyarakat Indonesia dalam mengonsumsi sayur. Kegiatan ini merupakan salah satu upaya untuk mendorong peningkatan daya saing serta konsumsi sayur yang sangat dibutuhkan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan.

Cirebon merupakan kota yang berada di Provinsi Jawa Barat. Data jumlah produksi sayur-sayuran di Kabupaten Cirebon pada tahun 2020 mencapai 1.338 kuintal. Kecamatan Dukupuntang merupakan salah satu kecamatan yang berada di Kabupaten Cirebon terdiri dari 13 desa, salah satunya yaitu Desa Cikalahang yang akan dijadikan tempat untuk melakukan penelitian.

Oleh karena itu berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan melakukan uji coba memodifikasi penyajian sayur kepada remaja. Untuk itu penulis ingin mengetahui gambaran modifikasi penyajian sayur terhadap minat konsumsi sayur pada remaja di MTs Al-Banna Desa Cikalahang Kecamatan Dukupuntang Kabupaten Cirebon.

B. Rumusan Masalah

Menurut (WHO, 2004) sayuran merupakan komponen penting untuk menunjang kebutuhan asupan vitamin bagi remaja dan jika dikonsumsi setiap hari dalam jumlah yang cukup dapat membantu mencegah penyakit seperti kardiovaskular, kanker, diabetes tipe 2, dan obesitas pada remaja (Qibtiyah et al., 2021). Salah satu bentuk upaya yang dilakukan untuk meningkatkan minat konsumsi sayur pada remaja yaitu dengan menyajikan sayur dengan penyajian yang menarik atau unik sehingga menarik perhatian para remaja.

Pertanyaan penelitian ini adalah: “Apakah modifikasi penyajian sayur dapat mempengaruhi minat konsumsi sayur pada remaja?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran modifikasi penyajian sayur terhadap minat konsumsi sayur pada remaja di MTs Al-Bannaa Desa Cikalahang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran umum MTs Al-Bannaa Cikalahang.
- b. Mengetahui gambaran karakteristik responden.
- c. Mengetahui perbedaan minat konsumsi sayur potong biasa dan modifikasi penyajian sayur.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak yang terkait, baik secara teoritis maupun secara praktis. Diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pemahaman penulis tentang bagaimana gambaran modifikasi penyajian sayur terhadap minat konsumsi sayur pada remaja di MTs Al-Banna'a Cikalahang.

2. Bagi Murid MTs Al-Banna'a

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menambah minat remaja untuk mengkonsumsi sayur yang diharapkan bisa menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan sebagai bahan referensi, dijadikan sebagai sumber bacaan bagi mahasiswa Program Studi D III Gizi Cirebon mengenai bagaimana gambaran modifikasi penyajian sayur terhadap minat konsumsi sayur pada remaja dan sebagai acuan lain untuk penelitian lebih lanjut.