

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pilar pertama program Indonesia Sehat yakni upaya mengubah pola pikir penduduk untuk menciptakan pemikiran sehat. Penerapan paradigma kesehatan dilakukan dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). GERMAS memiliki tujuh kegiatan, yakni: pemeriksaan kesehatan dengan teratur, latihan fisik, konsumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, menjaga kebersihan lingkungan, menggunakan jamban sehat (Untari Dewi, 2022)

Sayur dan buah yakni nutrisi yang tinggi mineral serta vitamin dimana sangat baik bagi pertumbuhan, perkembangan, serta kesehatan. Sayuran yakni sumber nutrisi dimana sangat banyak kandungannya, termasuk potasium, serat makanan, folat, vitamin E, vitamin A, vitamin C, serta sayuran yang berbeda akan yang lain, tentu dalam hal nutrisi ataupun kandungan nutrisi. (KEMENKES, Nutrisi dalam Sayur-sayuran, 2018) Vitamin A, B, B1, B6, C, mineral, serta serat makanan semuanya ditemukan dalam buah-buahan. Buah mengandung sejumlah vitamin dan mineral yang berfungsi sebagai antioksidan. (Kesehatan K. , 2018) Meskipun permintaannya relatif kecil, fungsi mineral serta vitamin hampir tidak tergantikan, hingga pemenuhan kebutuhan konsumsi zat-zat jadi sangat penting. Namun, anak-anak zaman sekarang lebih kurang makan buah dan sayur, sayur serta buah sangat bermanfaat untuk tubuh menjadi sumber terpenuhinya kebutuhan gizi. (Madanijah&Andika;, 2015)

Konsumsi sayur serta buah di Indonesia masih rendah, baik dengan cara

umum maupun khusus. Menurut temuan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, 95,5% masyarakat Indonesia kurang mengonsumsi buah dan sayur.

Kelompok Remaja dengan rentang umur 10-14 tahun persentasenya yaitu sekitar 96.8% serta Remaja dengan rentang usia 15-19 tahun persentasenya yaitu, 96.4%. Melalui hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, persentase kurangnya konsumsi sayur serta buah di Bali yakni 93.7% dengan proporsi konsumsi sayur serta buah kurang 5 porsi pada masyarakat umur lebih 5 tahun menurut provinsi. Konsumsi sayur atau buah (atau campuran buah serta sayur) dianggap cukup jika dikonsumsi minimal 5 porsi setiap hari dengan jangka 7 hari berturut-turut (KEMENKES, RIKESDAS, 2018)

Masalah kesehatan di masa depan mungkin diakibatkan oleh kurangnya makan buah dan sayuran. Sejumlah penelitian sudah menyatakan jika kurang makan sayur serta buah dapat meningkatkan kemungkinan terkena penyakit degeneratif misalnya diabetes, obesitas, kanker, serta hipertensi. Orang yang mengonsumsi kurang dari 1,5 porsi sayuran serta buah tiap hari mempunyai risiko 30% lebih tinggi terkena penyakit jantung atau stroke dibanding mereka mengonsumsi 8 porsi atau lebih per hari. Naiknya prevalensi penyakit tidak menular yang mengenai dengan gizi buruk, misalnya diabetes, hipertensi, penyakit stroke dan jantung koroner. Kemudian, buah dan sayuran membantu memperlancar sistem pencernaan. Orang dimana mengonsumsi lebih sedikit buah serta sayuran dari disarankan dapat merasakan masalah pencernaan termasuk sembelit. (Liasih & Rohani, 2019)

Keinginan untuk mengonsumsi masakan yang sehat dan enak seringkali menyebabkan waktu yang dihabiskan dalam makan sayur serta buah menjadi

lebih sedikit, dimana jauh lebih sehat serta baik untuk tubuh. Minuman dan makanan tertentu, termasuk junk food serta minuman ringan, harus dibatasi ataupun dilarang. Siapa saja boleh mempraktekkan GERMAS, misalnya dengan memperbanyak asupan buah dan sayur. Masyarakat diharapkan lebih berperan dalam mendorong inisiatif peningkatan konsumsi buah dan sayur dalam rangka peningkatan kesehatan masyarakat di seluruh Indonesia dengan menyadari kebutuhan tersebut (GERMAS, 2017)

Asupan buah dan sayur di kalangan anak muda masih rendah karena umumnya anak-anak tidak menyukai kategori makanan tersebut. Sayur serta buah sebenarnya sangat penting dikonsumsi sebab memiliki kandungan nutrisi yang mendorong pertumbuhan dan perkembangan. Variabel individu, seperti pengetahuan, sikap, dan preferensi, serta faktor sosial ekonomi keluarga, seperti ketersediaan sayur dan buah, kesejahteraan keluarga, dukungan keluarga, pendidikan ibu, serta frekuensi makan keluarga. semuanya dapat mempengaruhi perilaku (Dianissafitrah Hidayati, Suyatno, Ronny Aruben, & Siti Fatimah Pradigdo, 2017)

Dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh (Rarastiti, 2022) di SMP Negeri 8 Kota Semarang. Sebanyak 156 siswa kelas IX yang menjadi populasi observasi ini, baik siswa laki-laki maupun perempuan. Hasil temuan distribusi frekuensi pengetahuan responden tentang sayur dan buah diketahui bahwa 57,7% responden memiliki pengetahuan gizi kurang, 32,1% memiliki pengetahuan gizi cukup, serta 10,3% memiliki pengetahuan gizi kuat. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi asupan sayur serta buah, sebagian besar responden (76,9% kurang mengkonsumsi buah serta 85,9% kurang

mengonsumsi sayur) termasuk dalam kategori ini.

Melalui penjelasan di atas, pengamat tertarik menjalankan pengamatan akan pengetahuan tentang sayur dan buah serta pola konsumsinya pada siswa SMPN 1 Abiansemal Badung Bali

### **A. Rumusan Masalah**

Bagaimanakah pengetahuan tentang sayur dan buah serta pola konsumsinya Abiansemal Badung Bali?

### **B. Tujuan**

#### **1. Tujuan umum**

Untuk mengetahui pola konsumsi dan pengetahuan tentang sayur dan buah pada siswa SMPN 1 Abiansemal Badung Bali

#### **2. Tujuan khusus**

- a. Menggambarkan pola konsumsi sayur dan buah siswa SMPN 1 Abiansemal Badung Bali
- b. Menilai tingkat pengetahuan sayur dan buah siswa SMPN 1 Abiansemal Badung Bali
- c. Menggambarkan sebaran konsumsi sayur dan buah berdasarkan pengetahuan siswa SMPN 1 Abiansemal Badung Bali

### **C. Manfaat Pengamatan**

#### **1. Manfaat teoritis**

Pengamatan ini diharapkan bisa bermanfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan.

Memperbanyak bahan bacaan akan konsumsi buah serta sayur siswa

sekolah menengah pertama dan untuk memperkaya materi perkuliahan di Jurusan Gizi

## **2. Manfaat praktis**

Hasil pengamatan diharapkan bisa digunakan menjadi informasi untuk pihak penentu kebijakan pada mengembangkan program perbaikan gizi untuk anak sekolah. Khusus untuk mendukung Program Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)