

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Tujuan dari pembangunan kesehatan di Indonesia adalah untuk meningkatkan kesadaran, kemauan serta kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar tercipta derajat kesehatan masyarakat yang lebih optimal. Supaya tujuan tersebut dapat tercapai pemerintah membuat program Indonesia sehat. Pilar pertama dari program Indonesia sehat adalah berupaya untuk mengubah pola pikir masyarakat agar memiliki pradigma sehat. Penerapan pradigma sehat dilakukan melalui dua cara, yaitu dengan pendekatan keluarga dan lintas sektor melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). GERMAS ini berfokus pada tiga program utama, diantaranya memeriksakan kesehatan secara rutin, melakukan aktivitas fisik serta mengonsumsi sayur dan buah. Untuk mendukung GERMAS ini Menteri Kesehatan RI mengajak seluruh masyarakat Indonesia untuk mulai membiasakan diri mengonsumsi sayur dan buah setiap hari (PMK, 2019).

Sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, serat dan antioksidan yang banyak dibutuhkan oleh tubuh manusia. Manfaat sayur dan buah untuk tubuh, antara lain, untuk melancarkan pencernaan, mencegah kanker, mencegah diabetes, mencegah anemia dan mencegah kegemukan (*obesitas*). Badan Kesehatan Dunia, World Health Organization (WHO) di dalam Permenkes No. 41 Tahun 2014 menganjurkan untuk kelompok remaja (siswa) mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 400 – 600 gram perorang perhari, dengan minimal perorang 400 gram perhari, yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah.

Jika kelompok umur remaja dan dewasa mengonsumsi kurang dari 400 gram perorang perhari maka termasuk ke dalam kategori “kurang” sedangkan jika mengonsumsi sayur dan buah lebih dari 400 gram perorang perhari sudah termasuk ke dalam kategori “cukup”. (Permenkes, 2014). Pada Tumpeng Gizi Seimbang Menganjurkan untuk mengonsumsi sayur sebanyak 3-5 porsi/hari dan buah sebanyak 2-3 porsi/hari.

Berdasarkan hasil penelitian Riskesdas tahun 2018 mendapatkan hasil 95,5% penduduk Indonesia usia lima tahun keatas kurang mengonsumsi sayur dan buah dari anjuran 5 porsi dalam sehari (Riskesdas, 2018) . Hasil Riskesdas tahun 2018 di Provinsi Bali sebanyak 93,5% penduduk masih kurang mengonsumsi sayur dan buah sesuai dengan porsi yang dianjurkan. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Ni Kadek Devi Ratna Sari pada tahun 2019 di SMP Negeri 3 Tabanan, menyatakan bahwa tingkat konsumsi sayur dan buah perhari remaja sebagian besar masih dalam kategori kurang yaitu konsumsi sayur sebanyak 57,1% dan konsumsi buah sebanyak 86,9% (Sari, 2019). Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh I Gede Putu Satria Wibawa pada tahun 2020 di SMP Negeri 2 Denpasar, menyatakan bahwa tingkat konsumsi sayur remaja perhari semuanya termasuk ke dalam kategori kurang 100% dan tingkat konsumsi buah remaja perhari sebagian besar juga termasuk ke dalam kategori kurang 64,4%.

Pengetahuan adalah salah satu faktor yang dapat memengaruhi sikap dan perilaku pada remaja walau secara tidak langsung. Semakin tinggi tingkat pengetahuan remaja, maka remaja bisa bersikap positif untuk memilih alternative yang baik untuk bisa memperhatikan kualitas pangan yang dikonsumsi.

Pengetahuan juga merupakan salah satu pertimbangan untuk seseorang dalam memilih makanan untuk dikonsumsi. Jadi perilaku mengonsumsi sayur dan buah merupakan perilaku yang dipengaruhi oleh pengetahuan remaja mengenai sayur dan buah (Nuzrina et al., 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh I Gede Putu Satria Wibawa pada tahun 2020 di SMP Negeri 2 Denpasar, menunjukkan bahwa sebaran tingkat konsumsi sayur berdasarkan tingkat pengetahuan yaitu dari semua remaja dengan tingkat konsumsi sayur kurang dari anjuran berpengetahuan cukup sebesar 52,0% dan sebaran tingkat konsumsi buah remaja berdasarkan tingkat pengetahuan menunjukkan bahwa dari 37 remaja (35,6%) dengan tingkat konsumsi buah cukup sebagian besar mempunyai pengetahuan baik dan 67 remaja (64,4%) dengan tingkat konsumsi buah kurang sebagian besar mempunyai tingkat pengetahuan cukup.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan penulis di SMP Negeri 4 Tabanan, yang terletak di Jln. Raya Tunjuk, Kec.Tabanan, Kab.Tabanan, Provinsi Bali, yang dimana siswa siswinya termasuk kelompok remaja. Di area sekolah tepatnya di kantin sekolah menjual mie instan, bakso, gorengan seperti pisang goreng, tahu isi, sosis, *nungget*, siomay, bakwan dan tempe goreng, disebelah kanan sekolah terdapat penjual *fastfood* seperti *fried chicken* dan *french fries* sehingga memudahkan siswa untuk memperoleh makanan *fastfood* dan cenderung kurang mengonsumsi sayur dan buah. Selain itu belum semua siswa di SMP Negeri 4 Tabanan pernah mendapatkan penyuluhan mengenai sayur buah sehingga dengan kurangnya informasi dapat mempengaruhi kesadaran remaja akan pentingnya konsumsi buah dan sayur.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan pengamatan mengenai tingkat pengetahuan sayur buah dan tingkat konsumsi sayur buah pada remaja di SMP Negeri 4 Tabanan, guna mendukung program pemerintah yaitu GERMAS yang dibuat oleh Kementerian Kesehatan mengenai mengonsumsi sayur dan buah setiap hari.

## **B. Rumusan masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, adapun masalah yang akan dikaji dalam pengamatan ini yaitu, “Bagaimanakah tingkat pengetahuan dan konsumsi sayur buah siswa SMP Negeri 4 Tabanan ?”

## **C. Tujuan**

### 1. Tujuan umum

Pengamatan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan konsumsi sayur buah siswa SMP Negeri 4 Tabanan.

### 2. Tujuan khusus

- a. Mengukur tingkat pengetahuan sayur buah siswa di SMP Negeri 4 Tabanan.
- b. Menilai tingkat konsumsi sayur siswa di SMP Negeri 4 Tabanan.
- c. Menilai tingkat konsumsi buah siswa di SMP Negeri 4 Tabanan.
- d. Menggambarkan keterkaitan tingkat pengetahuan sayur buah dengan konsumsi sayur siswa di SMP Negeri 4 Tabanan.
- e. Menggambarkan keterkaitan tingkat pengetahuan sayur buah dengan konsumsi buah siswa di SMP Negeri 4 Tabanan.

#### **D. Manfaat**

##### 1. Manfaat teoritis

Hasil pengamatan ini diharapkan dapat bermanfaat untuk meningkatkan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dibidang gizi mengenai tingkat pengetahuan dan konsumsi sayur buah siswa SMP Negeri 4 Tabanan dan dapat menjadi acuan bagi pengamatan sejenis.

##### 2. Manfaat praktis

Hasil pengamatan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan khususnya untuk siswa di SMP Negeri 4 Tabanan dalam menerapkan GERMAS dengan mengonsumsi sayur dan buah yang berhubungan dengan gizi seimbang guna mendukung program pemerintah dalam hal ini Kementerian Kesehatan mengenai mengonsumsi sayur dan buah setiap hari.