

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pilar pertama program Indonesia Sehat adalah upaya mengubah pola pikir masyarakat agar memiliki paradigma sehat. Penerapan paradigma sehat dilaksanakan melalui dua upaya, yakni melalui pendekatan keluarga karena sektor kesehatan tidak mampu bekerja sendiri, maka dilaksanakan pula upaya lintas sektor melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Tahun 2017, Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) berfokus pada tiga aktivitas utama, yaitu: memeriksa kesehatan secara rutin, melakukan aktivitas fisik, dan mengonsumsi sayur dan buah (Kemenkes, 2017).

Usia remaja, yaitu 10-18 tahun, merupakan tahap tumbuh kembang yang luar biasa secara fisiologis, psikologis, dan sosial. Kemudian di usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab. Pertama, remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang dramatis itu. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi baik asupan maupun kebutuhan gizinya. Ketiga, remaja yang mempunyai kebutuhan gizi khusus, yaitu remaja yang aktif dalam kegiatan olah raga, menderita penyakit kronis, sedang hamil, melakukan diet secara berlebihan, pecandu alkohol atau obat terlarang (Tanti dalam Almatsier, 2012).

Hasil penelitian Riskesdas 2013 menyebutkan di Indonesia sebanyak 93,5% penduduk usia > 10 tahun mengonsumsi sayuran dan buah di bawah anjuran. Hasil Penelitian Riskesdas (2013) di Provinsi Bali penduduk umur 10 tahun ke atas kurang konsumsi sayur dan buah sebesar 97,5%. Hasil Penelitian Riskesdas 2013 di Kabupaten Badung presentase kurang makan sayur dan buah sebesar 95,9 % (Riskesdas, 2013). Kurang mengonsumsi sayur dan buah merupakan perilaku makan yang dapat merugikan bagi kesehatan. Kurang mengonsumsi sayur dan buah dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi seperti vitamin, mineral, dan serat sehingga dapat menimbulkan terjadinya berbagai penyakit (Farisa, 2012). Padahal, konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang (Kemenkes, 2017). Dalam mengonsumsi sayur dan buah setiap hari mengikuti Pedoman Gizi Seimbang sesuai Permenkes No. 41 Tahun 2014. Sebanyak 3-4 porsi atau 300-400 gram sayur dan 2-3 porsi atau 200-300 gram buah setiap hari (Pedoman Gizi Seimbang, 2014).

Dari hasil pengamatan peneliti di lingkungan SMP Negeri 1 Kuta Utara masih banyak siswa mengonsumsi makanan ringan/cemilan di area sekolah dan lokasi sekolah yang tepatnya pada depan sekolah tersebut banyak sekali penjual makanan fast food seperti nugget, sosis, soft drink dll sehingga kurang mengonsumsi sayur dan buah.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian hubungan tingkat pengetahuan sayur dan buah dengan

tingkat konsumsi sayur dan buah di SMP Negeri 1 Kuta Utara guna mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) agar mulai membiasakan diri mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dari penelitian adalah “Hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat konsumsi sayur dan buah remaja SMP Negeri 1 Kuta Utara?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat konsumsi sayur dan buah remaja SMP Negeri 1 Kuta Utara

### 2. Tujuan Khusus

1. Menentukan tingkat pengetahuan sayur dan buah remaja SMP Negeri 1 Kuta Utara
2. Menentukan tingkat konsumsi sayur remaja SMP Negeri 1 Kuta Utara
3. Menentukan tingkat konsumsi buah remaja SMP Negeri 1 Kuta Utara
4. Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan sayur dan buah dengan tingkat konsumsi sayur remaja SMP Negeri 1 Kuta Utara
5. Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan sayur dan buah dengan tingkat konsumsi buah remaja SMP Negeri 1 Kuta Utara

## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk keperluan praktis maupun untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan konsumsi sayur dan buah.

## 1. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan manfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan konsumsi sayur dan buah pada siswa menengah pertama.

## 2. Manfaat Teoritis

Penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap wawasan dan informasi baru berkaitan dengan pengetahuan dan konsumsi sayur dan buah. Selain itu, diharapkan pula dapat berguna bagi penulis dan instansi kedepannya, menambah pengalaman serta pengetahuan penulis akan pentingnya konsumsi sayur dan buah.