

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Memasuki era pembangunan, Indonesia dihadapkan pada beban ganda masalah gizi. Sementara masalah gizi kurang belum (sepenuhnya) teratasi, sudah timbul masalah gizi lebih dimasyarakat. Masalah gizi disebabkan oleh banyak faktor mulai dari perubahan gaya hidup, faktor psikis, ketersediaan pangan, pola konsumsi hingga penyakit infeksi (Bakti Usada,1997). Gizi merupakan salah satu bagian dari sektor kesehatan yang sangat penting dan selalu mendapatkan perhatian yang serius dari pemerintah, karena gizi yang baik merupakan pondasi bagi kesehatan masyarakat.

Kesehatan merupakan harta yang sangat berharga dan patut dipelihara. Upaya untuk mencapai hidup sehat dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan mengatur makanan yang dikonsumsi karena tidak jarang penyakit timbul akibat ketidakseimbangan makanan. Kelebihan atau kekurangan zatgizi yang dibutuhkan tubuh bias berdampak negative bagi kesehatan. Selain makanan, beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan adalah gaya hidup, olahraga, sinar matahari, cara berpikir positif, istirahat, dan rekreasi yang cukup (Rusilanti 2007).

Kelebihan berat badan atau *Overweight* adalah kondisi berat badan seseorang yang melebihi berat badan normal yang pada umumnya dapat berasal dari berat otot, tulang, lemak, dan atau air. Di negara berkembang, jumlah pria dengan overweight terbanyak berada di kawasan Asia yaitu 60% populasi atau sekitar 10,6 juta jiwa. Menurut penelitian Ito & Murata (1999), di Jepang prevalensi *overweight* berkisar antara 5% s/d 11%. Prevalensi overweight di Indonesia da lam beberapa dekade terakhir cenderung mengalami peningkatan.

Menurut data Riskesdas tahun 2013, prevalensi anak umur 16-18 tahun yang mengalami kegemukan sebesar 1,4%, kurus 7,1% dan sangat kurus 1,8%. Prevalensi anak umur 16-18 tahun yang mengalami kegemukan lebih sedikit dibandingkan mereka yang kurus, hal ini membuktikan persepsi remaja akan berat badan yang ideal masih negatif.

Provinsi Bali adalah salah satu dari 18 provinsi yang memiliki angka obesitas diatas nasional. Provinsi Bali memiliki 8 Kabupaten dan 1 Kota Madya. Angka obesitas tertinggi di Provinsi Bali yaitu di kota Denpasar 15,2%, data terendah Kabupaten Tabanan yaitu 12,6% (Riskesdas, 2013).

Kecukupan konsumsi sayur dan buah penduduk dianalisis dari konsumsi per individu dengan membandingkan antara rerata konsumsinya dengan anjuran konsumsi sayur dan buah dalam Pedoman Gizi Seimbang tahun 2013 yang dibedakan menurut kelompok umur. Berdasarkan anjuran tersebut, konsumsi sayur dan buah dihitung dengan menjumlahkan konsumsi sayur dan konsumsi buah per individu dalam sehari menurut kelompok umur. Anjuran kecukupan konsumsi sayur dan buah untuk kelompok umur remaja (13–18 tahun), dewasa dan lansia adalah 400–600 gram/orang/hari, dengan minimal 400 gram/orang/hari (5 porsi/hari). Sekitar dua pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayur dan buah tersebut adalah porsi sayur. Terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah (WHO 2003).

Hasil Riskesdas 2013 melaporkan bahwa dari 10 indikator PHBS yang dikumpulkan, proporsi rumah tangga yang melakukan konsumsi sayur dan buah setiap hari masih rendah (10,7%). Kondisi ini hampir sama dengan yang dikemukakan oleh Aditianti, dkk bahwa pengetahuan gizi masyarakat terutama yang tahu manfaat sayur dan buah pada semua kelompok umur masih rendah (<30%). Masih rendahnya perilaku konsumsi makanan yang beragam pada anak usia sekolah (5-12 tahun) dan masih rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak remaja (13-18 tahun) ada kaitannya dengan masih rendahnya pengetahuan mereka tentang manfaat sayur dan buah. Kondisi ini ditemukan dari penelitian yang dilakukan Sudiman H dkk tahun 2009 bahwa anak sekolah (6-12 tahun) yang mempunyai pengetahuan yang benar tentang manfaat sayuran masih rendah (16,7%) dan pada remaja (usia 13-18 tahun) juga masih rendah (36,3%).

Rekomendasi kecukupan konsumsi buah dan sayur menurut WHO (2003) yaitu sebanyak 400 gram per hari atau sebanyak 3-5 porsi sehari. Selain itu , piramida Petunjuk Makanan

(USDA dan HNS) dalam Rahmawati (2000) merekomendasikan untuk menyajikan buah sebanyak 2-4 kali dan sayuran sebanyak 3-5 kali sehari.

Selain itu, menurut Ruwaidah(2009), kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan berbagai dampak yaitu menurunnya imunitas/kekebalan tubuh seperti mudah terkena flu, mudah mengalami stres atau depresi, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan seperti sembelit, gusi berdarah, sariawan, gangguan mata, kulit keriput, arthritis, osteoporosis, jerawat, kelebihan kolesterol, dan kanker. Dampak yang lain disebutkan dalam laporan WHO (2003) ditemukan bahwa sebanyak 31% penyakit jantung dan 11% penyakit stroke di seluruh dunia disebabkan oleh kurangnya asupan buah dan sayur di dalam tubuh.

Salah satu kelompok usia yang paling rentan jika kurang konsumsi buah dan sayur yaitu remaja, karena pada masa remaja merupakan periode yang penting pada pertumbuhan dan kematangan manusia. Pada periode ini merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dan menanam kebiasaan pola makan yang sehat, karena jika sejak remaja pola makan seseorang sudah tidak sehat, maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatan di masa yang akan datang. Oleh karena itu, membiasakan pola makan sehat pada remaja menjadi penting sebagai upaya untuk mencegah munculnya masalah-masalah kesehatan pada masa dewasa dan tua nanti (Riyadi,2001 dalam Wulansari , 2009).

Berdasarkan pada pengamatan peneliti pada bulan Maret 2017, peneliti menemukan masalah dalam konsumsi buah dan sayur. Sehingga peneliti tertarik meneliti hal ini dikarenakan seluruh siswa Di SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar seluruh siswa tinggal diasrama dengan menggunakan siklus menu 10 hari. Setelah dilakukan pengolahan menu yang diberikan, diperoleh rata-rata siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar mengkonsumsi Buah dan Sayur pada umur remaja saat ini sebanyak 80 gram/hari. Hal itu jika dibandingkan dengan kebutuhannya baru 20% untuk sayuran sedangkan konsumsi buah jika dibandingkan dengan kebutuhannya baru 18.75%.

Dari penjelasan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa adanya masalah dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar, dimana jika dibandingkan dengan kebutuhan buah dan sayur pada tingkat remaja, kebutuhan pada siswa

SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar masih rendah. Dengan demikian berdasarkan permasalahan yang ada, peneliti tertarik untuk meneliti tentang Hubungan antara Konsumsi Buah dan Sayur dan Status *Overweight* Remaja pada Siswa di SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang dan permasalahan yang ada di SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar dapat dirumuskan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini yaitu apakah ada perbedaan status *Overweight* berdasarkan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar?

## **C. Tujuan**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan status *overweight* berdasarkan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Tingkat Konsumsi Buah dan Sayur yang bersumber dari makanan Asrama siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar.
- b. Mengidentifikasi Tingkat Konsumsi Buah dan Sayur yang bersumber dari makanan diluar Asrama siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar.
- c. Mengidentifikasi Tingkat Konsumsi Buah dan Sayur dalam sehari siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar.
- d. Menentukan Status *Overweight* Remaja siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar.
- e. Menganalisis Perbedaan Status *Overweight* berdasarkan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat memberikan sumbangan data empiris bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya mengenai Perbedaan Status *Overweight* berdasarkan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar. Selain itu juga dapat menjadi referensi bagi peneliti berikutnya.

### 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk memberi atau menambah informasi tentang perbedaan status *overweight* berdasarkan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar.