BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama – sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Pelaksanaan GERMAS harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian (Kemenkes RI, 2016).

GERMAS dapat dilakukan dengan cara: melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, memeriksa kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan, dan menggunakan jamban. Pada tahap awal, GERMAS secara nasional dimulai dengan berfokus pada tiga kegiatan, yaitu: 1) Melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, 2) Mengonsumsi buah dan sayur; dan 3) Memeriksakan kesehatan secara rutin. Untuk menyukseskan GERMAS, tidak bisa hanya mengandalkan peran sektor kesehatan saja. Peran kementerian dan lembaga di sektor lainnya juga turut menentukan, dan ditunjang peran serta seluruh lapisan masyarakat. Salah satu dukungan nyata lintas sektor untuk suksesnya GERMAS, diantaranya program IBM (Infrastruktur Berbasis Masyarakat) Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat yang berfokus pada pembangunan akses air minum, sanitasi, dan pemukiman layak huni, yang merupakan infrastruktur dasar yang mendukung PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dan

Badan Pengawas Obat dan Makanan dalam hal keamanan pangan (Kemenkes RI, 2016).

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah – buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi masyarakat Indonesia terutama balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah – buahan 300 – 400 gram per orang per hari dan bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400 – 600 gram per orang per hari. Sekitar dua pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur (Kemenkes RI, 2017).

Rekomendasi kecukupan konsumsi buah dan sayur di Indonesia terdapat dalam tumpeng gizi seimbang yang berisi anjuran untuk mengonsumsi buah sebanyak dua sampai tiga porsi sehari dan sayuran sebanyak tiga sampai lima porsi sehari. Data (Riskesdas, 2013) menyebutkan bahwa angka kurang konsumsi buah dan sayur pada penduduk Indonesia usia >10 tahun adalah sebesar 93,6%. Konsumsi sayur dan buah yang tidak memadai berpengaruh terhadap suplai vitamin, mineral serta serat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Kurangnya konsumsi sayur dan buah remaja di Provinsi Bali pada tahun 2013 yaitu 97,5% dari yang dianjurkan (400 – 600 gram perhari), sedangkan kurangnya konsumsi sayur dan buah remaja di Kabupaten Badung sebanyak 95,9%. Menurut data (Riskesdas, 2013) menunjukkan terdapat 26,1% masyarakat di Indonesia usia ≥ 10 tahun yang tergolong kurang aktif dan di

Bali sendiri terdapat 14,2% penduduk usia ≥ 10 tahun yang tergolong kurang aktif. Sedangkan penduduk usia ≥ 10 tahun yang kurang aktif di Kabupaten Badung sebanyak 25,8%. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 indikator GERMAS yang meliputi aktivitas fisik, makan buah dan sayur, tidak merokok belum menunjukkan perbaikan dibandingkan data Riskesdas tahun 2013.

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Buah dan sayur memiliki kandungan vitamin, mineral, serat dan fitokimia. Zat - zat ini berfungsi untuk menjaga kesehatan tubuh yaitu menghambat proses penuaan serta mencegah terjadinya kanker. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa (Kemenkes RI, 2017).

Pentingnya konsumsi buah dan sayur masih kurang disadari oleh penduduk Indonesia khususnya pada remaja. Usia remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak – kanak menuju masa dewasa. Kebiasaan makan yang buruk yang berpangkal pada kebiasaan makan keluarga yang juga tidak baik sudah tertanam sejak kecil akan terus terjadi pada usia remaja akan memicu terjadinya masalah gizi (Moehji, 2017).

Menurut WHO (2005) masalah yang paling umum terjadi dari perilaku konsumsi pada kelompok remaja adalah kurangnya konsumsi sayur dan buah. Kurangnya konsumsi sayur dan buah pada remaja usia sekolah akan menimbulkan resiko gangguan kesehatan di masa yang akan datang.

Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang diperlukan untuk proses metabolisme tubuh. Sayur dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral yang diperlukan tubuh untuk mengatur proses dalam tubuh. Apabila konsumsi vitamin dan mineral ini tidak memenuhi kebutuhan tubuh, maka tubuh akan mengalami defisiensi vitamin dan mineral yang dapat mengakibatkan berkurangnya daya tahan tubuh (Gustiara, 2013).

Hasil penjajagan di SMP Negeri 3 Mengwi Badung di salah satu kelas VIII, diperoleh hasil bahwa sebagian besar dari siswa di kelas tersebut menyatakan tidak mempunyai kebiasaan mengonsumsi sayuran dan buah. Dari siswa yang tidak biasa mengonsumsi buah, semuanya menyatakan hanya makan buah bila ada upacara agama saja, sedangkan makan sayur bila disediakan di rumah dan mereka menyatakan makan sayur rata-rata 1 – 2 kali dalam sehari dengan porsi yang sedikit, terdapat juga siswa yang menyatakan tidak suka makan sayur. Dari wawancara yang dilakukan terkait aktivitas olahraga sebagian besar menyatakan melakukan olahraga hanya 1 kali dalam seminggu. Dari hasil wawancara dengan guru olahraga diperoleh informasi bahwa terdapat siswa kelas VIII yang mudah lelah dibandingkan teman - temannya apabila diajak olahraga.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian Pola Konsumsi Sayur Dan Buah serta Aktivitas Olahraga dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMP Negeri 3 Mengwi Badung.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, peneliti merumuskan masalah "Bagaimana keterkaitan antara pola konsumsi sayur dan buah, aktivitas olahraga dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 3 Mengwi Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung ?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Menggambarkan pola konsumsi sayur dan buah, aktivitas olahraga serta tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 3 Mengwi Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung.

2. Tujuan khusus

a. Mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 3 Mengwi Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung.

b. Mengukur jenis sayur yang dikonsumsi siswa di SMP Negeri 3 Mengwi Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung.

c. Mengukur frekuensi konsumsi sayur yang dikonsumsi siswa di SMP Negeri 3 Mengwi.

d. Mengukur jumlah sayur yang di konsumsi siswa di SMP Negeri 3 Mengwi Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung.

e. Mengukur jenis buah yang dikonsumsi siswa di SMP Negeri 3 Mengwi Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung.

f. Mengukur frekuensi konsumsi buah yang dikonsumsi siswa di SMP Negeri 3 Mengwi.

g. Mengukur jumlah buah yang di konsumsi siswa di SMP Negeri 3 Mengwi Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung.

h. Mengukur aktivitas olahraga siswa di SMP Negeri 3 Mengwi Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung.

i. Menentukan keterkaitan antara kebugaran jasmani dengan jenis konsumsi sayur siswa di SMP Negeri 3 Mengwi Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung.

j. Menentukan keterkaitan antara kebugaran jasmani dengan frekuensi konsumsi sayur siswa di SMP Negeri 3 Mengwi Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung.

k. Menentukan keterkaitan antara kebugaran jasmani dengan jumlah konsumsi sayur siswa di SMP Negeri 3 Mengwi Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung.

l. Menentukan keterkaitan antara kebugaran jasmani dengan jenis konsumsi buah siswa di SMP Negeri 3 Mengwi Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung.

m. Menentukan keterkaitan antara kebugaran jasmani dengan frekuensi konsumsi buah siswa di SMP Negeri 3 Mengwi Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung.

n. Menentukan keterkaitan antara kebugaran jasmani dengan jumlah konsumsi buah siswa di SMP Negeri 3 Mengwi Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung.

o. Menentukan keterkaitan antara kebugaran jasmani dengan aktivitas olahraga siswa di SMP Negeri 3 Mengwi Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai pola konsumsi sayur dan buah, aktivitas olahraga serta kebugaran jasmanai siswa SMP Negeri 3 Mengwi Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung.

2. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan yang sangat luas mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah serta aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat untuk menunjang terciptanya hidup sehat.