

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tujuan dari pembangunan kesehatan di Indonesia adalah meningkatkan kesadaran, kemauan serta kemampuan hidup sehat bagi setiap orang supaya terciptanya derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Untuk dapat mewujudkan hal tersebut pemerintah Indonesia memiliki program Indonesia sehat. Pilar pertama program Indonesia Sehat merupakan upaya mengubah pola pikir masyarakat agar memiliki paradigma sehat. Penerapan paradigma sehat dilaksanakan melalui dua upaya, yakni melalui pendekatan keluarga dan upaya lintas sektor melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). GERMAS ini berfokus pada tiga aktifitas utama, diantaranya memeriksa kesehatan secara rutin, melakukan aktivitas fisik, dan mengonsumsi sayur dan buah. Guna mendukung GERMAS, Menteri Kesehatan RI mengajak masyarakat untuk mulai membiasakan diri mengonsumsi sayur dan buah setiap hari (Kemenkes RI, 2017).

Hasil penelitian riset kesehatan dasar (Riskesdas, 2010) menyatakan masih banyak penduduk yang tidak cukup mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Data (Riskesdas, 2013) menyebutkan sebanyak 93,5% penduduk usia > 10 tahun mengonsumsi sayuran dan buah-buahan di bawah anjuran. Selain itu berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur pada anak usia >5 tahun belum menunjukkan perbaikan dibandingkan hasil Riskesdas 2013.

Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa konsumsi sayur dan buah khususnya usia remaja masih kurang. Padahal, konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang.

Konsumsi buah dan sayur juga dapat berpengaruh terhadap status gizi. Dimana buah dan sayur mengandung serat yang cukup dan dapat mengurangi rasa lapar dan tidak menimbulkan kelebihan lemak, kolesterol, dan sebagainya (Yuliah, dkk, 2017). Sehingga dengan mengonsumsi buah dan sayur yang cukup remaja akan dapat mencegah kegemukan.

Di Indonesia, angka kegemukan remaja terus meningkat secara drastis dari tahun ke tahun. Prevalensi kegemukan berdasarkan Riskesdas 2010 adalah 2,5% untuk kelompok usia 13-15 tahun, sedangkan berdasarkan Riskesdas 2013 prevalensi ini meningkat menjadi 10,8%. Dapat dilihat bahwa angka kegemukan pada remaja meningkat 8,3% dalam kurun waktu 3 tahun. Hal tersebut memberikan peringatan bahwa terdapat kemungkinan terjadinya peningkatan angka kegemukan remaja di masa datang. Remaja laki-laki dan perempuan dengan kegemukan memiliki kemungkinan untuk menjadi gemuk di masa dewasa sekitar 40% sampai 59,9%.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan penulis SMP Negeri 3 Tabanan merupakan wilayah perkotaan, dimana remaja yang tinggal di wilayah perkotaan lebih beresiko mengalami obesitas karena sering mengonsumsi makanan cepat saji dibandingkan konsumsi buah dan sayur. Selain itu belum semua siswa di SMP 3 Tabanan mendapat penyuluhan tentang buah dan sayur sehingga dengan kurangnya informasi dapat mempengaruhi kesadaran akan konsumsi buah dan sayur.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk meneliti bagaimana tingkat konsumsi buah dan sayur dan status gizi remaja SMP Negeri 3 Tabanan.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana tingkat konsumsi buah dan sayur dan status gizi remaja SMP Negeri 3 Tabanan ?

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat konsumsi buah dan sayur dan status gizi remaja SMP Negeri 3 Tabanan.

2. Tujuan khusus

- a. Menilai status gizi remaja SMP Negeri 3 Tabanan.
- b. Menilai tingkat konsumsi buah perhari remaja SMP Negeri 3 Tabanan.
- c. Menilai tingkat konsumsi sayur perhari remaja SMP Negeri 3 Tabanan.
- d. Menggambarkan sebaran status gizi berdasarkan konsumsi buah remaja SMP Negeri 3 Tabanan.
- e. Menggambarkan sebaran status gizi berdasarkan konsumsi sayur remaja SMP Negeri 3 Tabanan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk meningkatkan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dibidang gizi mengenai tingkat

konsumsi buah dan sayur dan status gizi remaja SMP Negeri 3 Tabanan dan dapat menjadi acuan bagi peneliti sejenis.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan remaja SMP Negeri 3 Tabanan, mengenai tingkat konsumsi buah dan sayur dan status gizi sehingga dapat mencegah masalah gizi di Indonesia.