BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Empat pilar gizi seimbang adalah prinsip utama gizi seimbang yang terdiri dari empat pilar yaitu beragam pangan, aktivitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, serta pemantauan berat badan. Dalam pedoman gizi seimbang terdapat 10 pesan gizi seimbang yang terdiri dari 1) syukuri dan nikmati anekaragam jenis makanan, 2) banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan, 3) konsumsi lauk-pauk berprotein tinggi, 4) konsumsi aneka ragam makanan pokok, 5) batasi konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak, 6) biasakan sarapan pagi sebelum beraktivitas, 7) minum air putih yang cukup dan aman, 8) biasakan baca label pada kemasan makanan, 9) biasakan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir, 10) berolahragalah secara teratur dan jaga berat badan normal (Permenkes, 2014).

Pesan nomor dua dari pedoman gizi seimbang adalah menganjurkan agar banyak makan sayuran dan cukup makan buah-buahan setiap hari. Sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang banyak dibutuhkan oleh tubuh manusia. Manfaat sayur dan buah bagi tubuh manusia antara lain menyehatkan pencernaan, menurunkan tekanan darah, menurunkan risiko penyakit jantung, menurunkan risiko diabetes dan mencegah kegemukan. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2014) dalam Permenkes No 41 tahun 2014, anjuran kecukupan konsumsi sayur dan buah untuk kelompok umur remaja 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 adalah porsi sayur. Terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Apabila kelompok umur remaja dan dewasa mengonsumsi sayur dan buah kurang dari 400 gram/orang/hari (batas minimal) maka termasuk kategori "kurang" mengonsumsi sayur dan buah dan apabila mengonsumsi ≥ 400 gram/orang/hari maka termasuk kategori "cukup" mengonsumsi sayur dan buah (Permenkes, 2014).

Untuk mengimplementasikan konsumsi sayur dan buah, pemerintah dalam hal ini Kementrian Kesehatan mengeluarkan program Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). Germas 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. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat berfokus pada tiga aktivitas utama, yaitu: memeriksa kesehatan secara rutin, melakukan aktivitas fisik, dan mengkonsumsi sayur dan buah (Kemenkes, 2017).

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan 95,5% penduduk Indonesia usia lima tahun keatas kurang mengonsumsi sayur dan buah dari 5 porsi dalam sehari dan mengalami peningkatan dari tahun 2013 dengan prevalensi 93,5%. Hasil Riskesdas 2018 di Provinsi Bali menyebutkan penduduk kurang mengonsumsi sayur dan buah sebesar 93,5% (Riskesdas, 2018).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 23 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Masa ini merupakan tahap tumbuh kembang yang luar biasa secara fisiologis, psikologis, dan sosial. Usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab antara lain terjadi

perubahan gaya hidup termasuk pola konsumsi karena dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya agar dapat diterima dalam sebuah kelompok. Remaja saat ini kebanyakan memilih jenis-jenis makanan siap santap (*fastfood*) yang berasal dari negara barat seperti *hot dog, pizza, hamburger, fried chicken* dan *french fries* sering dianggap sebagai lambang kehidupan *modern* oleh para remaja dibandingkan mengonsumsi sayur dan buah. Pentingnya konsumsi sayur dan buah masih kurang disadari oleh penduduk Indonesia khususnya pada remaja. Padahal, konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang (Kemenkes, 2017).

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Denpasar merupakan SMP yang terletak di Jalan Gunung Agung No 112 Denpasar, yang dimana siswanya termasuk kelompok remaja pada umumnya. Di area sekolah tersebut tepatnya pada depan sekolah terdapat banyak penjual makanan *fastfood* sehingga memudahkan siswa untuk memperoleh makanan *fastfood* dan cenderung kurang mengonsumsi sayur dan buah.

Menurut Sediaoetama, 2004 pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku pada remaja walaupun secara tidak langsung. Semakin tinggi tingkat pengetahuan, maka remaja akan bersikap positif untuk memilih alternatif yang terbaik dan cenderung berperilaku yang baik. Pengetahuan juga merupakan salah satu pertimbangan seseorang dalam memilih dan mengkonsumsi makanan. Semakin baik pengetahuan seseorang maka akan semakin memperhatikan kualitas dan kuantitas pangan yang dikonsumsinya. Perilaku mengonsumsi sayur dan buah merupakan perilaku yang dipengaruhi oleh pengetahuan sayur dan buah (Sediaoetama, 2004).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran tingkat pengetahuan sayur buah dan tingkat konsumsi sayur buah pada remaja di SMP Negeri 2 Denpasar, guna mendukung program pemerintah dalam hal ini Kementrian Kesehatan mengenai mengonsumsi sayur dan buah setiap hari.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, adapun masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini yaitu "Bagaimanakah gambaran tingkat pengetahuan sayur buah dan tingkat konsumsi sayur buah pada remaja di SMP Negeri 2 Denpasar?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan sayur buah dan tingkat konsumsi sayur buah pada remaja di SMP Negeri 2 Denpasar.

2. Tujuan khusus

a. Mengukur tingkat pengetahuan sayur buah pada remaja di SMP Negeri 2 Denpasar.

b. Menentukan tingkat konsumsi sayur pada remaja di SMP Negeri 2 Denpasar.

c. Menentukan tingkat konsumsi buah pada remaja di SMP Negeri 2 Denpasar.

d. Mengambarkan keterkaitan tingkat pengetahuan sayur buah dengan tingkat konsumsi sayur pada remaja di SMP Negeri 2 Denpasar.

e. Mengambarkan keterkaitan tingkat pengetahuan sayur buah dengan tingkat konsumsi buah pada remaja di SMP Negeri 2 Denpasar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan penulis tentang gambaran tingkat pengetahuan sayur buah dan tingkat konsumsi sayur buah pada remaja.

b. Bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan, sebagai salah satu bahan kepustakaan serta dapat dijadikan dasar penelitian lebih lanjut tentang gambaran tingkat pengetahuan sayur buah dan tingkat konsumsi sayur buah pada remaja di SMP Negeri 2 Denpasar.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan khususnya pada remaja di SMP Negeri 2 Denpasar dalam menerapkan germas dengan mengonsumsi sayur dan buah yang berhubungan dengan gizi seimbang guna mendukung program pemerintah dalam hal ini Kementrian Kesehatan mengenai mengonsumsi sayur dan buah setiap hari.