BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sayur dan buah merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan. Beberapa vitamin dan mineral penting yang terkandung dalam sayur dan buah adalah vitamin A, vitamin B, vitamin C, vitamin E, kalsium, magnesium, fosfor, zat besi, kalium, dan asam folat. Sayur dan buah berperan sebagai zat pengatur dan antibodi dalam proses metabolisme tubuh. Sayur dan buah juga mengandung serat yang berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan dapat menghambat perkembangan sel kanker pada usus besar (Kemenkes RI, 2017).

Sehubungan dengan pentingnya konsumsi sayur dan buah oleh karena itu organisasi pangan dan pertanian dunia *Food and Agriculture Organization* (FAO), merekomendasikan warga dunia untuk makan sayur dan buah secara teratur sebanyak 75 kg/kapita/tahun begitupun dengan *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan agar konsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram setiap hari (Dewi, 2013 dalam Indira, 2015). Di Indonesia setiap orang dianjurkan konsumsi sayur dan buah 300-400 gram/orang/hari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 gram/orang/hari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayur dan buah tersebut adalah porsi sayur (Kemenkes RI, 2017). Rekomendasi kecukupan konsumsi sayur dan buah di Indonesia terdapat dalam pedoman gizi seimbang yang berisi anjuran

untuk mengonsumsi buah sebanyak dua sampai tiga porsi sehari dan sayuran sebanyak tiga sampai lima porsi sehari.

Indonesia memiliki beragam sayur-sayuran dan buah-buahan lokal yang bernilai nutrisi baik bagi kesehatan, mulai dari bayam, kangkung, daun ubi, pisang, jambu, apel, dan sebagainya. Namun dalam kenyataannya, masyarakat Indonesia tergolong rendah mengonsumsi sayur dan buah. Priherdytio (2016) menyatakan bahwa Data Balai Penelitian dan Pengembangan Kementerian Pertanian menunjukkan bahwa Indonesia adalah negara dengan konsumsi buah terendah di regional Asia. China menjadi negara terbanyak mengonsumsi buah dengan capaian lebih dari 250 kilogram buah per kapita per tahun disusul dengan Singapore dan Vietnam, lalu Kamboja. Indonesia tidak sampai 50 kilogram per kapita per tahun. Konsumsi buah-buahan masyarakat Indonesia hanya 34,55 kilogram per kapita per tahun. Konsumsi sayuran masyarakat Indonesia hanya 40,35 kilogram per kapita per tahun.

Menurut Hasil Riskesdas tahun 2018, proporsi rerata konsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi per hari pada penduduk Indonesia umur ≥ 5 tahun yaitu sebesar 95,5%. Sedangkan kurangnya konsumsi sayur dan buah di Provinsi Bali pada tahun 2018 yaitu 93,7% dari yang dianjurkan (400-600 gram perhari).

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa kurangnya konsumsi sayur dan buah berisiko mengalami penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi, tekanan darah tinggi dan kanker. Kematian dini dan kehidupan produktif yang hilang karena cacat,

28% dari kematian di seluruh dunia disebabkan karena rendahnya konsumsi sayur dan buah (Rachman, dkk, 2017).

Asupan zat gizi pada anak yang tidak adekuat dapat berakibat pada terganggunya pertumbuhan dan perkembangan anak, bahkan apabila kondisi tersebut tidak ditangani dengan baik maka risiko kesakitan dan kematian anak akan meningkat. Ketidakseimbangan tingkat konsumsi zat gizi makro dan mikro terhadap kebutuhan tubuh secara berkepanjangan dapat mempengaruhi terjadinya perubahan pada jaringan dan massa tubuh yang akan berdampak pada penurunan berat badan (Barasi, 2007 dalam Diniyyah & Nindya, 2017).

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh. Status gizi sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang anak. Status gizi yang optimal akan membentuk anak yang sehat dan produktif (Zuhdy, 2015).

Dalam Riskesdas tahun 2018, gambaran status gizi anak usia sekolah (5-12 tahun) di Indonesia memperlihatkan prevalensi nasional status gizi sangat kurus sebesar 2,8% (laki-laki) dan 2,0% (perempuan), status gizi kurus sebesar 7,3% (laki-laki) dan 6,2% (perempuan), status gizi normal sebesar 68,8% (laki-laki) dan 72,8% (perempuan), status gizi gemuk sebesar 10,4% (laki-laki) dan 11,2% (perempuan), serta status gizi obesitas sebesar 10,7% (laki-laki) dan 7,7% (perempuan). Status gizi seseorang dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung masalah gizi, yaitu kurangnya asupan makanan dan

penyakit yang diderita. Sedangkan penyebab tidak langsung masalah gizi, yaitu kurangnya ketersediaan pangan, pola asuh ibu dan anak yang kurang, dan kurangnya pelayanan kesehatan dan lingkungan tidak sehat (Holil, dkk, 2017).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui perbedaan status gizi berdasarkan konsumsi sayur dan buah anak Sekolah Dasar di Kelurahan Padangkerta, Kecamatan Karangasem. Adapun alasan pemilihan sekolah di desa tersebut karena belum ada yang melakukan penelitian disana.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka permasalahan yang ingin diteliti adalah:

"Apakah ada perbedaan status gizi berdasarkan konsumsi sayur dan buah anak Sekolah Dasar di Kelurahan Padangkerta, Kecamatan Karangasem?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan status gizi berdasarkan konsumsi sayur dan buah anak Sekolah Dasar di Kelurahan Padangkerta, Kecamatan Karangasem.

2. **Tujuan Khusus**

   a. Menghitung rata-rata konsumsi sayur anak Sekolah Dasar di Kelurahan Padangkerta, Kecamatan Karangasem.

   b. Menghitung rata-rata konsumsi buah anak Sekolah Dasar di Kelurahan Padangkerta, Kecamatan Karangasem.

   c. Menilai status gizi anak Sekolah Dasar di Kelurahan Padangkerta, Kecamatan Karangasem.

   d. Menganalisis perbedaan status gizi berdasarkan konsumsi sayur dan buah anak Sekolah Dasar di Kelurahan Padangkerta, Kecamatan Karangasem.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh, yaitu:

1. **Manfaat praktis**

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai perbedaan status gizi berdasarkan konsumsi sayur dan buah anak sekolah dasar di Kelurahan Padangkerta, Kecamatan Karangasem. Sehingga perilaku/kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah bisa diterapkan oleh masyarakat.

2. **Manfaat teoritis**

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu sumbangsih bagi sebuah ilmu pengetahuan, mengenai perbedaan status gizi berdasarkan konsumsi sayur dan buah anak sekolah dasar.