

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pilar pertama program Indonesia Sehat adalah upaya mengubah pola pikir masyarakat agar memiliki paradigma sehat. Penerapan paradigma sehat dilaksanakan melalui dua upaya, yakni melalui Pendekatan Keluarga dan karena sektor kesehatan tidak mampu bekerja sendiri, maka dilaksanakan pula upaya lintas sektor melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Tahun ini, GERMAS berfokus pada tiga aktifitas utama, yaitu: memeriksa kesehatan secara rutin, melakukan aktivitas fisik, dan mengkonsumsi sayur dan buah (Kemenkes, 2016).

Sayuran merupakan bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan (bahan makanan nabati). Bagian tumbuhan yang dapat dimakan dan dijadikan sayur adalah daun, batang, bunga dan buah muda sehingga dapat dikatakan bahwa semua bagian tumbuhan dapat dijadikan sayur (Sumoprastowo, 2000).

Sayur merupakan sumber vitamin A, vitamin C, asam folat, magnesium, kalium dan serat serta tidak mengandung lemak dan kolesterol. Sayuran daun berwarna hijau, dan sayuran berwarna jingga seperti wortel dan tomat mengandung lebih banyak provitamin A berupa beta karoten daripada sayuran tidak berwarna. Sayuran berwarna hijau disamping itu kaya akan kalsium, zat besi, asam folat, dan vitamin C. Contoh sayuran berwarna hijau adalah bayam, kangkungm daun singkong, daun kacang, daun

katuk dan daun pepaya. Semakin hijau warna daun, semakin kaya akan zat-zat gizi (Almatsier, Sunita, 2004).

Buah adalah organ pada pertumbuhan berbunga yang merupakan perkembangan lanjutan dari bakal buah (ovarium). Buah-buahan merupakan santapan terakhir dalam suatu acara makan atau dapat dimakan kapan saja untuk mendapatkan rasa manis. Buah biasanya dimakan mentah, tetapi dapat juga diolah atau diawetkan (Santoso, 2004).

Seperti sayuran, buah pun merupakan kebutuhan penting untuk tubuh kita. Buah-buahan merupakan sumber vitamin dan mineral, tetapi pada jenis buah-buahan tersebut juga menghasilkan cukup banyak energi. Buah-buahan biasanya dipergunakan sebagai pencuci mulut. Pada umumnya, buah pencuci mulut memberikan rasa manis dan kadang-kadang memberikan rasa asam. Rasa manis ini berasal dari sukrosa, glukosa, maltosa atau fruktosa. Yang mengandung fruktosa, buah akan terasa manis, sedangkan yang mengandung glukosa dan maltosa kurang begitu manis (Wirakusumah, 2005).

Asupan buah dan sayur sangat penting dalam pola makan seimbang, hal ini dikarenakan buah dan sayur mengandung vitamin dan mineral, serat makanan, dan zat-zat *phytochemical* yang diperlukan tubuh. Tanpa vitamin dan mineral, proses pemanfaatan zat gizi yang dikonsumsi tidak dapat optimal. Tanpa serat makanan, buang air besar tidak lancar. Zat *phytochemical* antara lain merupakan antioksidan yang sangat penting untuk tubuh DNA mempunyai pengaruh untuk kesehatan (Rozalina, 2010).

Serat pangan pada buah dan sayur juga menguntungkan bagi kesehatan yaitu berfungsi mengontrol berat badan atau kegemukan (obesitas), menanggulangi penyakit

diabetes, mencegah gangguan gastrointestinal, kanker kolon, serta mengurangi tingkat kolesterol darah dan penyakit kardiovaskuler (Santoso, 2011).

Kurang mengonsumsi buah dan sayur merupakan perilaku makan yang dapat merugikan bagi kesehatan. Jika seseorang mengalami kurang konsumsi buah dan sayur maka seseorang tersebut akan mengalami kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat, dan zat gizi lainnya. Buah-buahan dan sayuran segar juga mengandung enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi-reaksi kimia di dalam tubuh. Komponen aktif non-nutrisi yang terkandung dalam buah dan sayur berguna sebagai antioksidan untuk membebaskan radikal bebas, antikanker, dan menetralkan kolesterol jahat (Khomsan, 2008).

Selain itu, kurangnya asupan buah dan sayur dapat mengakibatkan berbagai dampak yaitu menurunnya imunitas/kekebalan tubuh seperti mudah terkena flu, mudah mengalami stress atau depresi, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan seperti sembelit, gusi berdarah, sariawan, gangguan mata, kulit keriput, *arthritis*, *osteoporosis*, jerawat, kelebihan kolesterol darah dan kanker (Ruwaidah, 2009).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menunjukkan proporsi rerata nasional konsumsi kurang sayur dan buah pada penduduk di atas 10 tahun mencapai 93,5%, ini tidak menunjukkan perubahan jauh dari data sebelumnya Riskesdas 2007 sebesar 93,6%.

Dari hasil penelitian pendahuluan penulis, konsumsi buah dan sayur di Desa Tegal Harum, Kecamatan Denpasar Barat, Kota Denpasar tahun 2018 dari 3 rumah tangga yang di ambil secara acak, konsumsi buah dan sayur masih dikategorikan kurang yaitu 100-200 gram per orang per hari, baik dewasa dan remaja maupun anak

balita dan anak sekolah. Dimana anjuran konsumsi buah dan sayur adalah untuk dewasa dan remaja 400-600 gram per orang per hari dan untuk anak balita dan anak sekolah 300-400 gram per orang per hari (WHO/FAO, 2003).

Pada umumnya penyelenggaraan makanan dalam rumah tangga sehari-hari dikoordinir oleh ibu. Faktor kepercayaan dan tingkat pengetahuan ibu sebagai pengelola rumah tangga akan berpengaruh juga pada macam bahan makanan dalam konsumsi keluarga sehari-hari. Ibu yang mempunyai pengetahuan gizi dan kesadaran gizi yang tinggi akan melatih kebiasaan makan yang sehat sedini mungkin kepada putra putrinya. Anak-anak biasanya meniru apa yang dilakukan oleh orang tuanya atau saudaranya. Bila anak melihat anggota keluarga yang lain makan apa yang dihidangkan ibu di meja makan, maka anak akan ikut makan juga. Pengetahuan ibu terhadap jenis makanan tertentu sangat berpengaruh terhadap hidangan-hidangan yang disajikan oleh ibu setiap hari bagi keluarganya (Suhardjo, 1989).

Salah satu penyebab dari gangguan gizi adalah kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi atau kemampuan untuk menetapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari – hari (Suhardjo, 1996). Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu tersebut dan keluarganya. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya (Irawati, 2004).

Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulasi atau objek. Sikap itu tidak dapat langsung dilihat tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap belum merupakan suatu

tindakan aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan atau perilaku. Sikap itu masih merupakan reaksi tertutup, bukan reaksi yang terbuka (Soenaryo, 2008).

Sumarwan (2003) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang maka sikap seseorang terhadap gizi akan semakin positif, dan didukung pula pendapat Azwar (2003) yang menyatakan bahwa sikap terbentuk dari adanya informasi, ini berarti sikap sejalan dengan pengetahuan yaitu jika pengetahuan baik maka sikap juga baik.

Melihat uraian diatas, peneliti tertarik meneliti tingkat pengetahuan, sikap ibu yang berkaitan dengan asupan sayur dan buah di Desa Tegal Harum, Kecamatan Denpasar Barat, Kota Denpasar.

## **B. Rumusan masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimanakah gambaran tingkat pengetahuan dan sikap Ibu berkaitan dengan asupan buah dan sayur di Desa Tegal Harum, Kecamatan Denpasar Barat, Kota Denpasar?

### **C. Tujuan**

#### 1. Tujuan umum

Untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dan sikap ibu berkaitan dengan asupan buah dan sayur di Desa Tegal Harum, Kecamatan Denpasar Barat, Kota Denpasar.

#### 2. Tujuan khusus

- a. Menilai tingkat pengetahuan ibu tentang asupan buah dan sayur.
- b. Menilai sikap ibu tentang asupan buah dan sayur.
- c. Menghitung asupan buah dan sayur.
- d. Menganalisis kaitanan pengetahuan dengan asupan buah dan sayur.
- e. Menganalisis kaitanan sikap dengan asupan buah dan sayur.

### **D. Manfaat**

#### 1. Manfaat praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi setiap masyarakat untuk dapat memahami bagaimana pengaruh pengetahuan dan sikap ibu berkaitan dengan asupan buah dan sayur. Dimana hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan kajian tambahan untuk peneliti selanjutnya serta dapat dijadikan bahan masukan kepada ibu agar dapat meningkatkan konsumsi dengan asupan sayur dan buah pada rumah tangga sehari-hari.

## 2. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya terkait mengenai pengetahuan dan sikap ibu berkaitan dengan asupan sayur dan buah.