

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

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

Tujuan pembangunan kesehatan adalah meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang optimal melalui terciptanya masyarakat, bangsa dan Negara Indonesia yang ditandai penduduk yang hidup dengan perilaku dan dalam lingkungan sehat, memiliki kemampuan untuk menjangkau pelayanan kesehatan yang bermutu secara adil dan merata, serta memiliki derajat kesehatan yang optimal di seluruh wilayah Republik Indonesia (Depkes, 2009).

Menurut Undang-Undang No.36 Tahun 2009 tentang upaya perbaikan gizi masyarakat ditujukan untuk peningkatan mutu gizi perseorangan dan masyarakat. Seperti halnya perbaikan pola konsumsi makanan yang sesuai dengan gizi seimbang, perbaikan perilaku sadar gizi, aktivitas fisik dan kesehatan. Dengan mengkonsumsi buah dan sayur dapat memenuhi kebutuhan zat gizi mikro di dalam tubuh, untuk mendapatkan status gizi yang optimal. ( Depkes, 2009)

Pentingnya konsumsi buah dan sayur masih kurang disadari oleh penduduk Indonesia. Selain itu, 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.

Berbagai penelitian mengenai konsumsi sayur dan buah dapat beresiko dalam perkembangan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kanker (WHO 2003).

Rendahnya konsumsi buah dan sayur pada remaja yang kemudian sering diikuti dengan tingginya mengonsumsi fast food dapat meningkatkan resiko terjadinya obesitas. 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.

Menurut rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang, remaja dianjurkan untuk mengonsumsi sayur dan buah sebesar 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram per hari dan 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram per hari (Kemenkes, 2014). Penduduk dikategorikan “cukup” mengonsumsi sayur dan atau buah apabila makan sayur dan atau buah minimal 5 porsi per hari.. Dikategorikan “kurang” apabila konsumsi sayur dan atau buah kurang dari ketentuan diatas (Riskesdas 2013)

Data Riskesdas tahun 2013 menyebutkan bahwa angka kekurangan konsumsi buah dan sayur pada penduduk Indonesia usia >10 tahun adalah sebesar 93,6%. Konsumsi sayur dan buah yang belum memadai berpengaruh terhadap suplai vitamin, mineral serta serat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh.

Kurangnya Konsumsi sayur dan buah remaja di Provinsi Bali pada tahun 2007 yakni mencapai 97,5% dan pada tahun 2013 yaitu 96,5% dari yang dianjurkan (400-600 gram perhari). Sedangkan kurangnya konsumsi sayur dan buah remaja di Kabupaten Badung sebanyak 95,9% (Riskesdas,2013). Berdasarkan pengamatan dan wawancara konsumsi sayur dan buah remaja di

SMP N 3 Abiansemal, masih dibawah ketentuan. Oleh karena itu peneliti menganggap hal ini menjadi suatu masalah yang perlu diteliti.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang gambaran konsumsi sayur dan buah dengan status gizi pada remaja di SMP N 3 Abiansemal, Kabupaten Badung.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

Bagaimanakah gambaran konsumsi sayur dan buah dengan status gizi remaja di SMP Negeri 3 Abiansemal, Kabupaten Badung ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1 Tujuan Umum**

Mengetahui gambaran konsumsi sayur dan buah dengan status gizi remaja di SMP N.3 Abiansemal, Kabupaten Badung.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi jumlah konsumsi sayur pada remaja di SMP Negeri 3 Abiansemal
- b. Mengidentifikasi jumlah konsumsi buah pada remaja di SMP Negeri 3 Abiansemal
- c. Menilai status gizi pada remaja di SMP Negeri 3 Abiansemal
- d. Menggambarkan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 3 Abiansemal.

## **D. Manfaat**

### **1. Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan penerapannya, khususnya di bidang gizi mengenai pentingnya mengonsumsi sayur dan buah di kalangan remaja di SMP Negeri 3 Abiansemal serta dapat dijadikan sebagai acuan bagi peneliti sejenis.

### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan untuk bahan masukan kepada pihak atau pembuat kebijakan perbaikan gizi remaja disekolah sebagai bagian dan upaya perbaikan mutu sumber daya manusia dengan memperhatikan pentingnya konsumsi sayur dan buah pada remaja.