

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tujuan Pembangunan Kesehatan Nasional adalah meningkatkan kesadaran dan kemauan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujudnya derajat kesehatan masyarakat yang optimal dengan terciptanya masyarakat, bangsa, dan Negara Indonesia yang ditandai oleh penduduk hidup dalam lingkungan dan perilaku sehat dalam menjangkau pelayanan kesehatan yang bermutu adil dan merata, serta memiliki derajat kesehatan yang optimal (Depkes RI, 2009)

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). GERMAS berfokus pada tiga aktifitas utama, yaitu: memeriksa kesehatan secara rutin, melakukan aktivitas fisik, dan mengkonsumsi sayur dan buah (Kemenkes RI, 2016)

Kesehatan secara optimal dapat diperoleh dengan mencapai derajat kesehatan yang optimal. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomer 41 tahun 2014 tentang pedoman Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh yaitu

jenis kelamin, umur dan status kesehatan. Gizi seimbang bagi anak sekolah dipenuhi setiap hari dengan makanan yang beraneka ragam. Perubahan komposisi tubuh dan peningkatan aktivitas fisik anak sekolah memerlukan asupan gizi seimbang. Secara umum menu makanan yang seimbang dengan komposisi energi dari karbohidrat 50% - 65%, protein 10% - 20%, dan lemak 20% - 30%. (Depkes RI, 2009)

Sayur dan buah telah dipercaya berabad yang silam sebagai bahan makanan yang baik bagi kesehatan. Riset medis menunjukkan fakta mengejutkan bahwa tingkat konsumsi buah dan sayur seseorang berpengaruh besar terhadap usia hidupnya. Sebaliknya, semakin banyak seseorang mengkonsumsi daging, susu, dan telur, semakin besar pula resiko terserang penyakit, khususnya penyakit degeneratif (Aphrodita, 2013)

Besarnya manfaat sayuran dan buah-buahan segar sebagai sumber vitamin dan mineral telah diketahui. Kandungan gizi yang cukup menonjol pada sayuran dan buah-buahan adalah vitamin dan mineral. Untuk vitamin, sayuran dan buah-buahan terutama mengandung banyak vitamin C dan A yang diharapkan mampu memenuhi kebutuhan zat gizi dalam tubuh (Darmajana, 2004).

Sayuran merupakan komoditas penting dalam mendukung ketahanan pangan nasional. Komoditas ini memiliki keragaman yang luas dan berperan sebagai sumber karbohidrat, protein nabati, vitamin, dan mineral yang bernilai ekonomi tinggi. Produksi sayuran Indonesia meningkat setiap tahun dan konsumsinya tercatat 44 kg/kapita/tahun (Adiyoga, 1999). Laju pertumbuhan produksi sayuran di Indonesia berkisar antara 7,7-24,2%/tahun. Beberapa jenis sayuran, seperti bawang merah,

petsai/sawi, dan mentimun peningkatan produksinya merupakan dampak dari penerapan teknologi budidaya (Suwandi, 2009).

Sayur merupakan sumber vitamin A dan vitamin C, asam folat, magnesium, kalium dan serat, serta tidak mengandung lemak dan kolestrol. Sayuran daun berwarna hijau dan sayuran berwarna jingga seperti wortel dan tomat mengandung lebih banyak provitamin A berupa betakaroten dari pada sayuran yang tidak berwarna. Sayuran berwarna hijau disamping itu kaya akan kalsium, zat besi, asam folat dan vitamin C (Almatsier, 2004)

Buah adalah organ pada pertumbuhan berbunga yang merupakan perkembangan lanjutan dari bakal buah (ovarium). Buah-buahan merupakan santapan terakhir dalam satu acara makan atau dapat di makan kapanpun untuk mendapatkan manfaat setelah mengkonsumsinya. Buah biasanya dimakan mentah, tetapi dapat diolah atau diawetkan (Santoso, 2004)

Di jaman yang serba modern ini, semakin banyak masyarakat yang meninggalkan kebiasaan konsumsi sayur dan buah sebagai bagian dari menu sehari-hari. Sayur sering di anggap musuh oleh anak-anak, bahkan kadangkala orang tua juga tidak menyukai sayur. Sejak dini kita perlu membiasakan makan sayur sehingga seluruh anggota keluarga akan merasa kehilangan kalau menu di meja makan tidak memakai sayur (Khomsan, 2006).

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas, 2010) menyatakan masih banyak penduduk yang tidak cukup mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Data

(Risksedas, 2013) menyebutkan sebanyak 93,5% penduduk usia > 10 tahun mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan di bawah anjuran. Menurut hasil survei konsumsi pangan Kota Denpasar tahun 2016 diketahui konsumsi sayuran dan buah sebanyak 27,68 % dan hasil survei konsumsi pangan Kota Denpasar tahun 2017 adalah 26,74 % sedangkan target skor PPH sayur dan buah yang di harapkan 30% Jadi dapat di simpulkan rata-rata hasil konsumsi sayur dan buah di Kota Denpasar pada tahun 2016 dan 2017 belum mencapai target. Menurut (Lawrence Green, 1980) ada 3 faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku, yakni : Faktor predisposisi (predisposing factor) Factor pemungkin (enabling factor) Factor penguat (reinforcing factor)

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengetahuan, sikap, ketersediaan dan tingkat konsumsi sayur dan buah pada siswa SDN 10 Padang Sambian Denpasar.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah Pengetahuan, Sikap, Ketersediaan dan Tingkat konsumsi sayur dan buah pada siswa SDN 10 Padang Sambian Denpasar ?

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengetahuan, sikap dan tingkat konsumsi sayur dan buah pada siswa SDN 10 Padang Sambian Denpasar.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai tingkat pengetahuan siswa tentang sayur dan buah.
- b. Mengukur sikap siswa tentang sayur dan buah.
- c. Mengidentifikasi ketersediaan sayur dan buah di Rumah tangga dan Kantin.
- d. Menghitung tingkat konsumsi sayur siswa.
- e. Menghitung tingkat konsumsi buah siswa.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan menambah bahan bacaan tentang konsumsi sayur dan buah pada siswa sekolah dasar.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi bagi pihak penentu kebijakan dalam menyusun program perbaikan gizi anak sekolah. Khususnya dalam menunjang program germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)