

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kementerian Kesehatan melalui Ditjen Kesehatan Masyarakat mengindikasikan adanya fenomena pola hidup tidak sehat di kalangan masyarakat. Berdasarkan data Riskesdas 2007 & Riskesdas 2013, ada sejumlah faktor risiko perilaku kesehatan yang terjadi, yakni penduduk kurang aktivitas fisik (26,1%), perilaku merokok penduduk sejak usia dini (36,3%), penduduk >10 tahun kurang konsumsi buah dan sayur (93,5%), penduduk >10 tahun minum minuman beralkohol (4,6%). Berdasarkan data tersebut pada Hari Anak Nasional 2017, Menteri Kesehatan RI, Prof Nila F Moeloek mengingatkan kepada anak-anak dan remaja agar selalu menerapkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) (Wisnubro, 2017).

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. Pelaksanaan germas harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian. Germas dapat dilakukan dengan cara: Melakukan aktifitas fisik, Mengonsumsi sayur dan buah, Tidak merokok, Tidak mengonsumsi alkohol, Memeriksa kesehatan secara rutin, Membersihkan lingkungan, dan Menggunakan jamban. Pada tahap awal, Germas secara nasional dimulai dengan berfokus pada tiga kegiatan, yaitu: 1) Melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari,

2) Mengonsumsi buah dan sayur; dan 3) Memeriksa kesehatan secara rutin (Depkes RI, 2016).

Anak dikatakan remaja saat telah memasuki usia 10-19 tahun. Kelompok ini adalah kelompok usia peralihan dari anak-anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Kondisi penting yang berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi kelompok ini adalah pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, kebiasaan jajan, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan fisik citra tubuh (body image) pada remaja putri. Dengan demikian perhitungan terhadap kebutuhan zat gizi pada kelompok ini harus memperhatikan kondisi-kondisi tersebut. Khusus pada remaja putri, perhatian harus lebih ditekankan terhadap persiapan mereka sebelum menikah (pedoman Gizi seimbang). Selain itu juga remaja putri beresiko untuk mengalami anemia. Anemia yang disebabkan oleh defisiensi zat besi atau Fe. Fe dapat diperoleh dari bahan makanan hewani ataupun dari berbagai jenis sayuran. Selain itu, penyerapan zat besi akan maksimal jika dibarengi dengan asupan vitamin C yang cukup. Maka sangat penting untuk mengonsumsi sayur dan buah di masa remaja ini (Depkes RI, 2014)

Aktivitas fisik merupakan bentuk multidimensional yang kompleks dari perilaku manusia ketimbang kelas perilaku dan secara teoritis, meliputi semua gerak tubuh mulai dari gerakan kecil hingga turut serta dalam maraton. Aktivitas fisik umumnya diartikan sebagai gerak tubuh yang ditimbulkan oleh otot-otot selektal dan mengakibatkan pengeluaran energi. Pengeluaran energi juga harus dibarengi dengan asupan konsumsi yang sesuai dengan kebutuhan. Konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu asupan yang penting bagi tubuh saat akan melakukan aktivitas fisik. Saat melakukan aktivitas fisik, tubuh mengeluarkan

energi, selain energi tubuh juga banyak kehilangan cairan. Dalam pembentukan energi, vitamin dan mineral berperan sebagai kofaktor. Dalam cairan tubuh terdapat elektrolit seperti natrium dan pottasium. Maka dari itu, diperlukannya konsumsi sayur dan buah untuk memenuhi kebutuhan natrium dan pottasium yang telah dikeluarkan melalui keringat.

Menari adalah salah satu aktivitas fisik yang masih digemari oleh anak-anak dan remaja, khususnya di Bali. Selain untuk melakukan aktivitas fisik, menari juga salah satu cara untuk mengenalkan budaya kepada anak-anak. Saat menari, tubuh akan melakukan koordinasi gerak sesuai dengan irama musik, sehingga dapat disebut bahwa menari sama seperti aktivitas olahraga. Secara tidak langsung, menari merupakan salah satu cara untuk mensukseskan germas melalui budaya. Hal ini juga sesuai dengan visi Prodi D III Gizi Poltekkes Denpasar yakni menjadi Studi Diploma III Gizi yang bermutu, professional, kompetitif, berbudaya, berwawasan kesehatan pariwisata dan bertaraf internasional pada tahun 2025 Di Bali, banyak terdapat sanggar tari untuk belajar menari. Selain menari, peserta latihan menari juga dapat mempelajari warisan budaya khususnya Bali.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melihat tingkat kebugaran fisik dan pola konsumsi sayur dan buah pada anak-anak dan remaja yang belajar menari di beberapa sanggar tari di Kota Denpasar.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

Bagaimanakah tingkat pengetahuan, pola konsumsi sayur dan buah, serta kebugaran fisik remaja di sanggar tari di Kota Denpasar?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan Umum : Untuk mengetahui kebugaran fisik, pola konsumsi sayur dan buah,serta tingkat pengetahuan remaja di beberapa sanggar tari di Kota Denpasar.

Tujuan Khusus :

1. Mengidentifikasi tingkat kebugaran fisik remaja di sanggar tari di Kota Denpasar.
2. Mengidentifikasi jenis sayur yang dikonsumsi remaja di sanggar tari di Kota Denpasar.
3. Mengidentifikasi frekuensi konsumsi sayur dalam sehari pada remaja di sanggar tari di Kota Denpasar.
4. Mengidentifikasi jumlah atau porsi sayur yang dikonsumsi remaja di sanggar tari di Kota Denpasar.
5. Mengidentifikasi jenis buah yang dikonsumsi remaja di sanggar tari di Kota Denpasar.
6. Mengidentifikasi frekuensi konsumsi buah dalam sehari pada remaja di sanggar tari di Kota Denpasar.
7. Mengidentifikasi jumlah atau porsi buah yang dikonsumsi remaja di sanggar tari di Kota Denpasar.
8. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan remaja di sanggar tari di Kota Denpasar.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan mengenai tingkat pengetahuan gizi, pola konsumsi sayur dan buah, dan tingkat kebugaran fisik remaja di beberapa sanggar tari di Kota Denpasar.

### **2. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk meningkatkan aktivitas fisik serta pola konsumsi sayur dan buah. Penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan perorangan terutama remaja maupun masyarakat luas dan menunjang tercapainya hidup sehat.