

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tujuan dari pembangunan kesehatan di Indonesia adalah meningkatkan kesadaran, kemauan serta kemampuan hidup sehat bagi setiap orang supaya terciptanya derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Untuk dapat mewujudkan hal tersebut pemerintah Indonesia memiliki program Indonesia sehat. Pilar pertama program Indonesia Sehat merupakan upaya mengubah pola pikir masyarakat agar memiliki paradigma sehat. Penerapan paradigma sehat dilaksanakan melalui dua upaya, yakni melalui pendekatan keluarga dan upaya lintas sektor melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). GERMAS ini berfokus pada tiga aktifitas utama, diantaranya memeriksa kesehatan secara rutin, melakukan aktivitas fisik, dan mengonsumsi sayur dan buah. Guna mendukung GERMAS, Menteri Kesehatan RI mengajak masyarakat untuk mulai membiasakan diri mengonsumsi sayur dan buah setiap hari (Kemenkes RI, 2017).

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah – buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi masyarakat Indonesia terutama balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran dan buah – buahan 300 – 400 gram per orang per hari dan bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400 – 600 gram per orang per hari.

Sekitar dua pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur (Kemenkes RI, 2017).

Bedasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia pada umumnya anak usia sekolah pada khususnya masih rendah. Persentase kurangnya konsumsi sayur dan buah umur 5-9 tahun di Indonesia adalah 96,9%, umur 10-14 tahun 96,8%, umur 15-19 tahun 72,3%. Hasil tersebut sama dengan hasil Rikesdas Provinsi Bali (Rikesdas, 2018). Proporsi kurang makan buah dan sayur (< 5 porsi per minggu) untuk penduduk Provinsi Bali umur 10 tahun ke atas pada tahun 2007 sebanyak 96,5%, kemudian meningkat sebanyak 1% pada tahun 2013 yaitu 97,5%. Secara nasional pada anak usia sekolah (5-12 tahun) masih tinggi yaitu 18,8% terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk 8,8% (Rikesdas, 2018).

Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa konsumsi sayur dan buah khususnya usia anak sekolah masih kurang. Konsumsi sayuran dan buah - buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Konsumsi sayur dan buah juga dapat berpengaruh terhadap status gizi. Buah dan sayur mengandung serat yang cukup dan dapat mengurangi rasa lapar dan tidak menimbulkan kelebihan lemak, kolesterol, serta konsumsi buah dan sayur yang cukup anak prasekolah akan dapat mencegah kegemukan atau obesitas (Yuliah, dkk, 2017).

Obesitas pada masa anak – anak merupakan salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang paling serius. Masalahnya bersifat global dan terus memengaruhi banyak negara berpenghasilan rendah dan menengah (*World Health Organization, 2017*). Obesitas pada anak sampai kini masih merupakan masalah, hal ini disebabkan

oleh etiologinya yang kompleks dan multi faktor. Penanganan obesitas anak haruslah terpadu antara semua aspek etiologi. Semakin dini penanganan obesitas pada anak akan memberikan hasil yang lebih baik. Penanganan obesitas pada anak lebih sulit dari pada obesitas dewasa. Pengaturan makan untuk penurunan berat badan anak harus memperhatikan bahwa anak masih dalam proses tumbuh dan berkembang. Anjuran makanan untuk mendapatkan berat badan yang stabil atau turun secara bertahap harus mencukupi kebutuhan semua zat gizi meskipun seringkali anak mempunyai jenis makanan yang disukai atau tak disukai sehingga membatasi variasi makanan yang dapat dikonsumsi (Mahdiah,2004).

Bedasarkan observasi awal yang dilakukan oleh penulis ke SD Negeri 2 Budakeling merupakan wilayah pedesaan dimana wilayah pedesaan ini dekat juga dengan wilayah perkotaan, dimana siswanya lebih cenderung mengonsumsi makanan cepat saji dan snack makanan ringan dibandingkan sayur dan buah. Selain itu belum semua siswa di SD Negeri 2 Budakeling mendapat penyuluhan tentang sayur dan buah sehingga dengan kurangnya informasi dapat mempengaruhi kesadaran konsumsi buah dan sayur.

Bedasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan pengamatan bagaimana Konsumsi Sayur dan Buah Serta Status Gizi Pada Siswa SD Negeri 2 Budakeling.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Konsumsi Sayur dan Buah Serta Status Gizi Pada Siswa SD Negeri 2 Budakeling Karangasem?

C. Tujuan Pengamatan

Tujuan Umum :

Pengamatan ini bertujuan untuk mengetahui Konsumsi Sayur dan Buah Serta Status Gizi Pada Siswa SD Negeri 2 Budakeling Karangasem.

Tujuan Khusus :

- a. Menilai Status Gizi Siswa SD Negeri 2 Budakeling Karangasem.
- b. Mengidentifikasi Konsumsi Sayur dan Buah Siswa SD Negeri 2 Budakeling.

D. Manfaat Pengamatan

1. Manfaat Teoritis

Hasil Pengamatan ini diharapkan dapat bermanfaat untuk meningkatkan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dibidang gizi mengenai Konsumsi Sayur dan Buah Serta Status Gizi Pada Siswa SD Negeri 2 Budakeling Karangasem dan dapat menjadi acuan bagi pengamatan sejenis.

2. Manfaat Praktis

Pengamatan ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada guru, tenaga kesehatan serta masyarakat tentang pentingnya memperhatikan konsumsi sayur dan buah yang untuk diterapkan oleh seluruh kalangan masyarakat terlebih anak sekolah yang akan menjadi agen perubahan bangsa serta memperoleh pengalaman khususnya dalam melakukan kajian Konsumsi Sayur dan Buah Serta Status Gizi Pada Siswa SD Negeri 2 Budakeling Karangasem.