

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa perubahan yang dramatis dalam diri seseorang. Pertumbuhan pada usia anak yang relative terjadi dengan kecepatan yang sama, secara mendadak meningkat saat memasuki usia remaja. Peningkatan pertumbuhan mendadak ini disertai dengan perubahan-perubahan hormonal, kognitif, dan emosional. Semua perubahan ini membutuhkan zat gizi secara khusus (Almatsier, 2011). Menurut *World Health Organization (WHO)*, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut badan (WHO, 2014).

Secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan untuk membantu proses-proses metabolisme di dalam tubuh, sedangkan antioksidan mampu menangkalkan senyawa-senyawa hasil oksidasi, radikal bebas, yang mampu menurunkan kondisi kesehatan tubuh (Kemenkes, 2017).

Berbagai masalah kesehatan dapat disebabkan oleh kurangnya konsumsi buah dan sayur. Terdapat 10 besar faktor yang diidentifikasi sebagai penyebab kematian global di dunia, salah satunya adalah rendahnya asupan buah dan sayur. Asupan buah dan sayur yang tidak mencukupi menjadi penyebab 14% kasus kanker gastrointestinal, 11% penyakit jantung iskemik, dan 9% pada kasus stroke, diabetes, penyakit kardiovaskular serta masalah kesehatan terkait defisiensi zat gizi mikro (FAO, 2011). Mengonsumsi sayur dan buah dengan cukup dapat mengurangi resiko terjadinya kegemukan atau obesitas. Kegemukan atau obesitas dikaitkan menjadi penyebab tertinggi kematian di seluruh dunia daripada kekurangan berat badan. Kegemukan atau obesitas merupakan faktor risiko utama untuk penyakit tidak menular seperti : penyakit kardiovaskular (terutama penyakit jantung dan stroke) yang merupakan penyebab utama kematian pada 2012,

diabetes, beberapa kanker (termasuk endometrium, payudara, ovarium, prostat, hati, kandung empedu, ginjal, dan usus besar (WHO, 2018).

Dampak kurang konsumsi sayur dan buah menyebabkan meningkatnya kematian dan kesakitan penyakit tidak menular seperti obesitas, penyakit kardiovaskular (hipertensi, stroke, jantung koroner, gagal jantung), diabetes, kanker, dan penyakit pernafasan yang menyerang semua kalangan yaitu usia tua, muda, orang kaya, orang miskin, masyarakat yang tinggal di desa maupun di kota (Kemenkes, 2017). 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.

Menurut Pedoman Gizi Seimbang (PGS, 2014) dianjurkan untuk mengonsumsi buah dan sayur untuk hidup sehat sejumlah 400 gram atau 5 porsi perorang perhari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2½ porsi atau 2½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 400-600 gram perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2007 menunjukkan prevalensi nasional kurang makan buah dan sayur penduduk  $\geq 10$  tahun adalah 93,6%. Menurut data Riskesdas 2013, menunjukkan bahwa penduduk berumur  $\geq 10$  tahun yang kurang mengonsumsi buah dan sayur adalah sekitar 93,5%, tidak tampak perubahan dibandingkan tahun 2007. Berdasarkan data Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia (SKMI) tahun 2014 menyebutkan bahwa remaja adalah kelompok umur tertinggi yang kurang mengonsumsi sayur dan buah dengan persentase sebesar 98,4%. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan proporsi rata-rata nasional perilaku kurang konsumsi sayur dan buah 95,5%.

Sedangkan berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 sebanyak 96,8% remaja berumur 10-14 tahun mengkonsumsi sayur dan buah < 5 porsi per hari.

Menurut penelitian Amelia dan Fayasari (2020) di SMP Negeri 238 Jakarta sebanyak 107 responden belum memenuhi anjuran dalam konsumsi sayur dan buah. Rata-rata konsumsi serat responden adalah 2,79 gram per hari, hasil ini sangat rendah jika dibandingkan dengan rekomendasi dari AKG 2019 konsumsi serat yang dianjurkan untuk remaja laki-laki berusia 10-18 tahun adalah 28-37 gram per hari, dan pada remaja perempuan usia 10-18 tahun adalah 27-29 gram per hari. Responden yang di rumah memiliki ketersediaan sayur dan buah kurang sebesar 57,7%, sebanyak 63 responden yang memiliki pengaruh orang tua baik dan konsumsi sayur dan buah baik sebanyak 76,9%.

Menurut penelitian Arbie (2015) di SMP Negeri Widyakrama Kabupaten Gorontalo menunjukkan bahwa jumlah responden 90 siswa, diantaranya usia 11-15 tahun. Hasil penelitian ini sebanyak 72 siswa prevalensi kurang konsumsi sayur dan buah yaitu 80%, dan 18 siswa konsumsi sayur dan buah baik yaitu 20%. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa 94,4% (85 responden) memiliki pengetahuan kurang baik mengenai konsumsi sayur dan buah.

Penelitian yang dilakukan oleh Tarigan tahun (2020) di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang diperoleh jumlah responden sebanyak 97 responden (38 orang laki-laki dan 59 orang perempuan) dapat dilihat bahwa prevalensi suka konsumsi buah kategori cukup 41,9% dan suka konsumsi buah kategori kurang 58,1%, sedangkan yang tidak suka konsumsi buah kategori cukup 17,4% dan tidak suka konsumsi buah kategori kurang 82,6%. Dan prevalensi suka konsumsi sayur kategori cukup 92,5%, suka konsumsi sayur kategori kurang 7,5%, sedangkan tidak suka konsumsi sayur kategori cukup 16,7%, dan tidak suka konsumsi sayur kategori kurang 83,3%. Penelitian yang dilakukan Muna dan Mardiana di SMP Negeri 24 Semarang menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya kategori kurang dengan konsumsi sayur dan buah kurang sebanyak 67,2% dan dukungan teman sebaya kategori kurang dengan konsumsi sayur dan buah baik 32,8%. Sedangkan dukungan teman sebaya kategori baik dengan konsumsi sayur dan buah kurang 33,3% dan dukungan teman sebaya kategori baik dengan konsumsi sayur dan buah baik sebanyak 66,7%.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian adalah “Bagaimana faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus penelitian ini adalah :

- a. Mendeskripsikan hubungan pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja.
- b. Mendeskripsikan hubungan preferensi/kesukaan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja.
- c. Mendeskripsikan hubungan ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja.
- d. Mendeskripsikan hubungan pengaruh orang tuadengan konsumsi sayur dan buah pada remaja.
- e. Mendeskripsikan hubungan teman sebaya dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja.

## **D. Manfaat**

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bagi pembaca khususnya mahasiswa tentang faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja.

### 2. Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini dapat memperoleh pengetahuan dalam mengaplikasikan teori-teori tentang faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah sebagai upaya peningkatan dalam konsumsi sayur dan buah pada remaja.

### 3. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat khususnya remaja akan pentingnya konsumsi sayur dan buah.

## **E. Ruang Lingkup**

Penelitian ini merupakan penelitian studi literatur yang berjudul "Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja". Subjek penelitian ini yaitu pada remaja usia 10-18 tahun. Penelitian ini memiliki 5 variabel deskriptif yang terdiri dari pengetahuan gizi, preferensi/kesukaan, ketersediaan buah dan sayur, pengaruh orang tua dan teman sebaya. Data yang digunakan adalah jurnal penelitian tahun 2015-2020 di Indonesia.