

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk hidup yang melakukan pertumbuhan dan perkembangan, untuk tumbuh dan kembang manusia membutuhkan energi. Energi itu sendiri diperoleh dari bahan pangan yang mengandung zat gizi. Zat gizi yang terkandung dalam pangan tidak hanya menyediakan sumber energi, tetapi juga dapat mempertahankan kesehatan (Cakrawati, 2014).

Pangan atau makanan sangat berperan dalam pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh. Selain itu, makanan juga berperan membangun struktur sel atau jaringan dalam tubuh serta meningkatkan kekebalan tubuh. Pentingnya bahan makanan bagi tubuh membuat seorang harus benar-benar memperhatikan pola makanan sehari-hari agar tetap sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit (Cakrawati, 2014).

Untuk terhindar dari ancaman berbagai penyakit manusia harus memenuhi kebutuhan tubuh yang di asup dari makan yang bergizi dan sehat. Kandungan zat gizi yang dapat kita peroleh dari makanan adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Vitamin dan mineral banyak terdapat pada makanan jenis sayur dan buah. Mengonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu kegiatan yang digalakkan oleh pemerintah yang tercantum dalam kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Kemenkes, 2014).

Mengonsumsi sayur dan buah sangat penting bagi tubuh guna mendapatkan sumber serat, vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh. Vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah yang sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh. Oleh karena itu, harus didatangkan dari makanan. Vitamin termasuk kelompok zat pengatur pertumbuhan dan pemeliharaan kehidupan (Almatsier, 2010).

Salah satu masalah defisiensi zat gizi pada anak adalah defisiensi vitamin dan mineral. Menurut data PGS (Pedoman Gizi Seimbang) tahun 2014, 63,3% anak >10 tahun tidak mengonsumsi sayur dan 62,1% tidak 8 mengonsumsi buah. Padahal sayur dan buah di Indonesia banyak sekali macam dan jumlahnya (Kemenkes, 2014). Zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral hanya dibutuhkan dalam jumlah kecil, namun mempunyai peran esensial untuk kesehatan (Almatsier, 2010).

Anak usia sekolah dasar merupakan masa yang sangat menentukan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Asupan makanan yang bergizi seimbang begitu penting untuk menjamin tumbuh kembang anak yang sehat dan aktif. Peran dan dukungan orang terdekat mempengaruhi kebiasaan makan anak. Apabila kebiasaan makan baik, dengan menerapkan makanan sehat dan bergizi seimbang sejak dini, maka kebiasaan tersebut akan berpengaruh hingga tumbuh dewasa nanti (Mohammad & Madanijah, 2015).

Anak-anak kurang menyukai buah dan sayuran, hal ini dapat disebabkan oleh orang tua yang mungkin kurang terampil dalam penyajian menu makanan, menu yang disajikan juga kurang bervariasi. Demi kepraktisan, makanan yang tersaji cenderung itu saja, rasa makanan yang kurang enak atau bisa juga dikarenakan perilaku makan orang tua yang ternyata salah (Nurmahmudah, dkk 2014).

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 400 gram per orang perhari (WHO, 2017).

Perilaku penduduk dalam mengonsumsi buah dan sayur diukur berdasarkan frekuensi dan porsi konsumsi buah dan sayur pada ART umur 5 tahun ke atas, dengan menghitung jumlah hari konsumsi dalam seminggu dan jumlah porsi rata-rata dalam sehari. Instrumen yang digunakan untuk

mengumpulkan data konsumsi sayur dan buah adalah instrumen *STEP wise* dari *World Health Organization* (WHO). Penduduk dikategorikan cukup konsumsi sayur dan buah apabila mengonsumsi sayur dan/ atau buah (kombinasi sayur dan buah) minimal 5 porsi per hari selama 7 hari dalam seminggu. Dikategorikan kurang apabila konsumsi sayur dan buah kurang dari ketentuan di atas. Proporsi konsumsi sayur/buah per hari dalam seminggu pada penduduk umur ≥ 5 tahun menurut kabupaten/kota di provinsi Lampung, prevalensi kabupaten Tulang Bawang tidak mengonsumsi sayur dan buah sebesar 7,41%, 1-2 porsi sebesar 87,58%, 3-4 porsi sebesar 4,07%, ≥ 5 porsi sebesar 0,93% (Riskesdas, 2018).

Dari hasil survey awal yang dilakukan pada 10 siswa kelas VI SDN 1 Penawartama hanya 30% siswa yang mengetahui tentang manfaat konsumsi sayur dan buah, 70% siswa tidak suka mengonsumsi sayur dan buah. Siswa cenderung tidak ingin mengonsumsi sayur dan buah dengan alasan makan sayur berasa pahit dan hambar dan siswa cenderung lebih memilih makanan yang mudah dimakan dan mempunyai rasa yang kuat seperti sosis, es krim, dan mie. Berdasarkan uraian di atas maka dilakukan penelitian untuk gambaran konsumsi sayur dan buah pada siswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Gambaran konsumsi sayur dan buah pada siswa SDN 1 Tri Tunggal Jaya Penawartama Tulang Bawang tahun 2022”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran konsumsi sayur dan buah pada siswa SDN 1 Tri Tunggal Jaya Penawartama Tulang Bawang tahun 2022.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran konsumsi sayur dan buah pada siswa di SDN 1 Tri Tunggal Jaya Penawartama Tulang Bawang.

- b. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah pada siswa SDN 1 Tri Tunggal Jaya Penawartama Tulang Bawang.
- c. Mengetahui gambaran preferensi sayur pada siswa di SDN 1 Tri Tunggal Jaya Penawartama Tulang Bawang.
- d. Mengetahui gambaran preferensi buah pada siswa di SDN 1 Tri Tunggal Jaya Penawartama Tulang Bawang.
- e. Mengetahui gambaran ketersediaan sayur pada siswa di SDN 1 Tri Tunggal Jaya Penawartama Tulang Bawang.
- f. Mengetahui gambaran ketersediaan buah pada siswa di SDN 1 Tri Tunggal Jaya Penawartama Tulang Bawang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bagi pembaca khususnya mahasiswa sebagai bahan bacaan dampak dan penyebab kurang mengkonsumsi sayur dan buah pada siswa.

2. Manfaat Aplikatif

Dapat dijadikan bahan masukan untuk sekolah agar lebih mempromosikan pentingnya konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswa SDN 1 Tri Tunggal Jaya Penawartama Tulang Bawang.

E. Ruang Lingkup

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskripsi untuk mengetahui gambaran konsumsi sayur dan buah pada siswa. Sasaran penelitian ini adalah siswa kelas VI. Lokasi penelitian ini adalah di SDN 1 Tri Tunggal Jaya Penawartama Tulang Bawang. Penelitian ini dilakukan pada pada bulan Januari – Juni tahun 2022.