

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang diperlukan untuk proses metabolisme tubuh (Kemenkes, 2018). Menurut rekomendasi pedoman gizi seimbang, masyarakat Indonesia dianjurkan untuk mengonsumsi buah dan sayur sebesar 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram/hari dan 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram perhari (Kemenkes, 2018). 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, 2018).

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, 2018).

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, 2015).

Buah dan sayur merupakan sumber berbagai vitamin, mineral dan serat pangan, sebagai vitamin dan mineral yang terkandung di dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat yang masuk ke dalam tubuh. Keadaan gizi baik dapat diwujudkan dengan pola makan yang

berpedoman pada gizi seimbang. Salah satu pesan gizi seimbang adalah cukup konsumsi sayur dan buah dan sayur (Kemenkes RI, 2014).

Konsumsi sayur dan buah diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal. Sebagian vitamin dan mineral yang terdapat dalam sayur dan buah mempunyai fungsi sebagai antioksidan sehingga dapat mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi, sebagai dampak dari kelebihan atau kekurangan gizi (Mohammad, 2015).

World Health Organization (WHO) (2014) 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 ambon 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 mengkonsumsi 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. Dalam mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari sebenarnya kita perlu mengikuti Pedoman Gizi Seimbang sesuai Permenkes No. 41 Tahun 2014 yaitu sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur (lebih banyak sayuran) setiap kali makan.

Salah satu masalah defisiensi zat gizi pada anak adalah defisiensi vitamin dan mineral. Menurut data Pedoman Gizi Seimbang (PGS) (2014) 63,3% anak >10 tahun tidak mengonsumsi sayur dan 62,1% tidak mengonsumsi buah. Padahal sayur dan buah di Indonesia banyak sekali macam dan jumlahnya (Kemenkes, 2014).

Permasalahan utama yang dihadapi penduduk Indonesia dalam mengkonsumsi buah dan sayur masih berada di bawah konsumsi yang dianjurkan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan 95,6% proporsi konsumsi sayur dan buah perhari dalam seminggu, pada penduduk usia  $\geq 5$  tahun menurut kabupaten/kota di provinsi Lampung, prevalensi kota Bandar Lampung menunjukkan bahwa yang tidak mengkonsumsi sayur dan buah sebesar 8,87%, 1-2

porsi sebesar 61,16%, 3-4 porsi sebesar 25,56%  $\geq$  4 porsi sebesar 4,41 (Riskesdas, 2018).

Dari hasil survey awal yang telah dilakukan pada tanggal 6 oktober 2022 sebanyak 16 (53,3%) dari 30 responden tidak suka mengkonsumsi sayur dan buah. Siswa cenderung tidak ingin mengkonsumsi sayur dan buah dengan alasan makan sayur dan buah berasa pahit dan hambar dan siswa cenderung lebih memilih makanan yang mudah di makan dan memiliki rasa yang kuat seperti sosis, mie, danes krim.

Berdasarkan latar belakang di atas maka dilakukan penelitian untuk gambaran Preferensi konsumsi sayur dan buah pada anak SDN 2 Perumnas Way Kandis Bandar Lampung.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 anak usia sekolah di kota Bandar Lampung masih kurang mengkonsumsi sayur dan buah, maka penelitian tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui "Bagaimana Gambaran Preferensi sayur pada siswa SDN 2 Perumnas Way Kandis Bandar Lampung?".

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran preferensi sayur dan buah pada SDN 2 Perumnas Way Kandis Bandar Lampung tahun 2023.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketahui gambaran frekuensi konsumsi sayur dan buah setiap hari pada siswa di SDN 2 Perumnas Way Kandis Bandar Lampung.
- b. Diketahui gambaran Preferensi sayur dan buah pada siswa di SDN 2 Perumnas Way Kandis Bandar Lampung.
- c. Diketahui gambaran ketersediaan sayur dan buah pada siswa di SDN 2 Perumnas Way Kandis.

## **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 2 Perumnas Way Kandis Bandar Lampung Tahun 2023.

## **E. Ruang Lingkup**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui gambaran Frekuensi konsumsi sayur dan buah, Preferensi konsumsi sayur dan buah, dan ketersediaan sayur dan buah dirumah setiap harinya pada siswa SDN 2 Perumnas Way Kandis. Data terkumpul melalui wawancara. Lokasi penelitian ini adalah di SDN 2 Perumnas Way Kandis Bandar Lampung pada bulan Mei 2023.