

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia sekolah 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 seperti keluarga 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).

Pertumbuhan dan perkembangan anak terjadi pada usia emas kehidupan. Asupan makanan yang bergizi memberikan manfaat yang sangat baik bagi pertumbuhan anak. Makanan yang baik bagi tubuh adalah yang cukup mengandung kalori dan protein, vitamin, karbohidrat, dan mineral. Sumber-sumber makanan ini salah satunya berasal dari buah dan sayur (Susanto, 2014).

Untuk terhindar dari ancaman berbagai penyakit manusia harus memenuhi kebutuhan tubuh yang diasup 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).

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin dan mineral. Vitamin dan mineral sangat diperlukan dalam proses metabolisme energi di dalam tubuh. Selain itu vitamin dan mineral juga berfungsi sebagai antioksidan serta mencegah kerusakan sel. Sayuran dan buah-buahan juga mengandung serat yang berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan dapat menghambat perkembangan sel kanker pada usus besar (Kemenkes, 2014).

Manfaat sayur dan buah pada anak memberikan manfaat kesehatan pencernaan bagi anak sehingga meningkatkan daya serap terhadap nutrisi pada

anak, imbasnya daya tahan tubuh pun meningkat dan bisa mencegah berbagai penyakit di masa yang akan datang selain bermanfaat untuk daya tahan tubuh, buah-buahan dan sayuran memberikan manfaat positif seperti membantu berkonsentrasi dan memperbaiki memori jangka panjang (Frieda, 2016)

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 & Madanijah, 2015).

Salah satu masalah yang berkaitan dengan perilaku makan adalah kurangnya konsumsi sayur. Sayur merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan. Meskipun kebutuhannya relatif kecil, namun fungsi vitamin dan mineral hampir tidak dapat digantikan sehingga terpenuhinya kebutuhan konsumsi zat tersebut menjadi esensial. Sayur sangat penting untuk dikonsumsi terutama bagi anak-anak khususnya anak usia sekolah dasar. Saat ini anak-anak cenderung kurang mengonsumsi sayur, padahal sayur sangat bermanfaat sebagai sumber pemenuhan kebutuhan gizi yang baik (Mohammad, 2015)

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. Namun dalam mengonsumsi 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.

Konsumsi buah lebih sedikit daripada konsumsi sayur yaitu 67 gram sedangkan sayur sebesar 107 gram per kapita per hari. Selanjutnya, tidak semua penduduk Indonesia mengkonsumsi buah dan sayur, sebanyak 97,3 % mengkonsumsi sayur dan 73,6 % mengkonsumsi buah pada tahun 2016. Konsumsi buah dan sayur menunjukkan tren penurunan selama periode lima tahun terakhir. Konsumsi buah mengalami penurunan lebih sedikit yaitu sebesar 3,5 % sedangkan konsumsi sayur mengalami penurunan sebesar 5,3 % (Susenas, 2016).

Permasalahan utama yang dihadapi dalam konsumsi buah dan sayur adalah bahwa secara nasional konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia masih berada di bawah konsumsi yang dianjurkan. Berdasarkan data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 menunjukkan 95,5 persen masyarakat Indonesia sangat kurang makan sayur dan buah. Mengalami peningkatan dari tahun 2013 dengan prevalensi 93,5 persen. Guillain et al. (2013) menyebutkan beberapa survei melaporkan konsumsi sayur dan buah pada remaja dan anak-anak kurang dari rekomendasi yang dianjurkan terutama pada sayur. Kebiasaan makan yang salah pada masa anak-anak dapat berlanjut dan menjadi bibit masalah kesehatan yang serius di usia dewasa.

Anak-anak kurang menyukai buah dan sayuran, hal ini dapat disebabkan oleh orang tua yang mungkin kurang terampil dalam penyajian menu makanan dan menu yang disajikan juga kurang bervariasi. Demi kepraktisan, makanan yang tersaji cenderung itu-itu saja, rasa makanan yang kurang enak atau bisa juga dikarenakan perilaku makan orang tua yang ternyata salah (Nurmahmudah, 2014). Hasil survei yang telah dilakukan kepada 20 siswa-siswi kelas V dan VI di SDN 1 Hajimena, didapatkan 65% anak yang tidak suka mengkonsumsi sayur dan buah. Berdasarkan uraian diatas maka dilakukan penelitian untuk gambaran konsumsi sayur dan buah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 menunjukkan 95,5 persen masyarakat Indonesia sangat kurang makan sayur dan buah, mengalami peningkatan dari tahun 2013 dengan prevalensi 93,5 persen. Hasil survei yang telah dilakukan kepada 20 siswa-siswi kelas V dan VI di SDN 1 Hajimena, didapatkan 65% anak yang tidak suka mengonsumsi sayur dan buah. Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah "Bagaimana konsumsi sayur dan buah, tingkat pengetahuan gizi, ketersediaan sayur dan buah dan preferensi siswa di SDN 1 Hajimena Tahun 2023?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran konsumsi sayuran dan buah pada siswa di SDN 1 Hajimena kelas 5-6 Tahun 2023

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui gambaran konsumsi sayur dan buah pada siswa kelas 5-6 SDN 1 Hajimena Lampung Selatan
- b. Diketahui gambaran tingkat pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah pada siswa kelas 5-6 SDN 1 Hajimena Lampung Selatan
- c. Diketahui gambaran ketersediaan sayur dan buah pada siswa kelas 5-6 SD 1 Hajimena Lampung Selatan
- d. Diketahui gambaran preferensi sayur dan buah pada siswa kelas 5-6 SDN 1 Hajimena Lampung Selatan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bagi pembaca terkait perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah.

2. Manfaat aplikatif

Dapat dijadikan bahan masukan untuk sekolah agar lebih mempromosikan pentingnya sayur dan buah pada siswa-siswi SDN 1 Hajimena, Lampung Selatan.

E. Ruang Lingkup

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif untuk mengetahui gambaran konsumsi sayur dan buah pada siswa. Sasaran penelitian ini adalah siswa kelas 5 dan 6. Variabel dalam penelitian ini adalah konsumsi sayur dan buah, tingkat pengetahuan gizi siswa, ketersediaan sayur dan buah dan preferensi. Lokasi penelitian ini adalah di SDN 1 Hajimena Lampung Selatan. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2023.