

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Perubahan paradigma menuju pada pemahaman bahwa untuk hidup sehat, tubuh kita tidak saja memerlukan protein dan kalori, tetapi juga vitamin dan mineral yang kaya, terkandung dalam sayuran-sayuran dan buah-buahan dalam pola konsumsi gizi seimbang yang berkembang pada tahun 1990-an. Akan tetapi, sampai dengan tahun 2007, konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan penduduk Indonesia baru sebesar 95 kkal/kapita/hari, atau anjuran kebutuhan minimum sebesar 120 kkal/ kapita/hari. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya kemampuan ekonomi, ketersediaan, dan pengetahuan tentang manfaat mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang sangat berpengaruh terhadap pola dan perilaku konsumsi. Untuk itu diperlukan upaya untuk meningkatkan konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang tidak hanya berupa penyediaan sarana dan prasarana, tetapi juga upaya perubahan sikap dan perilaku masyarakat, melalui sosialisasi penyuluhan dan promosi yang lebih intensif pada masyarakat tentang manfaat dari konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan tersebut. (Aswani, 2019).

Konsumsi sayur dan buah-buahan yang cukup, turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah, menurunkan resiko sulit buang air besar (BAB/sembelit), kegemukan, serta membantu menurunkan resiko penyakit tidak menular kronik. Konsumsi sayur dan buah yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang (Kemenkes, 2017).

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 menangkal senyawa-senyawa hasil oksidasi, radikal bebas, yang mampu menurunkan kondisi kesehatan tubuh. Sayuran hijau maupun berwarna selain sebagai sumber vitamin, mineral juga sebagai sumber serat dan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan.

Sayuran berwarna, seperti bayam merah, kobis ungu, terong ungu, wortel, tomat juga merupakan sumber antioksidan. Buah-buahan selain sebagai sumber vitamin, mineral, serat juga antioksidan terutama buah yang berwarna hitam, ungu, merah. Buah berwarna, baik berwarna kuning, merah, merah jingga, orange, biru, ungu, dan lainnya, pada umumnya banyak mengandung vitamin, khususnya vitamin A, dan antioksidan (Kemenkes, 2017).

Konsumsi sayur yang rendah dikarenakan kelompok tersebut kurang disukai anak-anak. Padahal zat gizi yang terdapat dalam sayur sangat dibutuhkan anak untuk tumbuh kembang. Anak-anak adalah investasi bangsa karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas suatu bangsa akan ditentukan oleh mereka. Maka dari itu diperlukan peningkatan kualitas sumber daya manusia sejak dini yang dilakukan dengan sistematis dan berkesinambungan. Dengan mengkonsumsi sayur maka anak-anak akan mendapatkan zat-zat gizi yang optimal untuk masa perkembangan dan pertumbuhan serta dapat meningkatkan kecerdasan anak. (Dianissafitrah, Suyatno, Aruben, dan Pradigdo, 2017).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan pakar nutrisi AS merekomendasikan makan setidaknya lima porsi sayuran dan buah-buahan setiap hari. Satu porsi buah adalah 150 gram dan satu porsi sayuran adalah 75 gram sayuran mentah. Sayuran dan buah-buahan ini merupakan bahan makanan yang mengandung zat gizi dengan senyawa baik ini sangat diperlukan oleh tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas. Vitamin dan mineral pada kedua jenis tanaman tersebut merupakan zat gizi utama yang terkandung dalam sayuran dan buah, sedangkan zat gizi lainnya umumnya terdapat dalam jumlah yang tidak terlalu banyak. Selain mengandung gizi yang sangat diperlukan oleh tubuh untuk melakukan berbagai aktivitasnya, beberapa jenis sayuran dan buah-buahan juga bermanfaat bagi kesehatan tubuh atau berfungsi sebagai obat (Aswani, 2019).

Anak sekolah merupakan kelompok yang sangat potensial untuk menerima perubahan atau pembaruan. Pada taraf ini, anak dalam kondisi peka terhadap stimulasi sehingga mudah dibimbing, diarahkan dan ditanamkan kebiasaan-kebiasaan hidup sehat (Hermien dkk, 2018).

World Health Organization (WHO) dalam Pedoman Gizi Seimbang menganjurkan konsumsi buah dan sayur untuk hidup sehat sejumlah 400 gram atau 4 porsi per orang per hari yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 ½ porsi gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 ½ potong papaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi orang dewasa Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 400-600 gram per orang per hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur (Kemenkes, 2014).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar, 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. Dikategorikan 'kurang' apabila konsumsi sayur dan buah kurang dari ketentuan di atas. Proporsi konsumsi sayur dan buah per hari dalam seminggu pada penduduk umur  $\geq 5$  tahun menurut kabupaten/kota di Provinsi Lampung, prevalensi Kabupaten Lampung Selatan tidak mengonsumsi sayur dan buah sebesar 3,56%, 1 – 2 porsi sebesar 88,08%, 3 – 4 porsi sebesar 7,26%,  $\geq 5$  porsi sebesar 1,10% (Riskesdas 2018).

konsumsi buah dan sayur pada anak SDM Tanarong kelas 4 dan 5 di Desa Nggongi masih sangat rendah bila dibandingkan dengan anjuran kecukupan konsumsi buah dan sayur dalam konteks gizi seimbang (Pedoman Gizi Seimbang) (Amah, M. W. 2022).

Dari hasil survey awal yang di lakukan pada 10 siswa kelas VI SDN Bumisari hanya sebesar 30% yang mengonsumsi sayur dan buah, 70% jarang mengonsumsi sayur dan buah. Alasan mereka tidak mengonsumsi sayur dan buah karena rasanya yang aneh dan pahit, adapun juga alasan tidak mengonsumsi sayur dan buah karena tidak tersedianya sayur dan buah di rumah. Siswa cenderung memilih makanan yang memiliki rasa yang kuat seperti sosis, tempe goreng, naugget, mie instan. Berdasarkan uraian di atas maka dilakukan penelitian untuk gambaran konsumsi sayur dan buah pada siswa.

## **B. Rumusan Masalah**

Prevalensi Kabupaten Lampung Selatan tidak mengonsumsi sayur dan buah sebesar 3,56%, 1 – 2 porsi sebesar 88,08%, 3 – 4 porsi sebesar 7,26%,  $\geq 5$  porsi sebesar 1,10% (Riskesdas 2018). Dari hasil survey awal yang di lakukan pada 10 siswa kelas VI SDN Bumisari hanya sebesar 30% yang mengonsumsi sayur dan buah, 70% jarang mengonsumsi sayur dan buah. Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar Di SDN Bumisari Natar Lampung Selatan tahun 2023?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan dari penelitian ini adalah diketahui gambaran konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar kelas VI di SDN Bumisari Natar Lampung Selatan tahun 2023.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketahui jumlah konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas VI di SDN Bumisari Natar Lampung Selatan
- b. Diketahui frekuensi konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas VI di SDN Bumisari Natar Lampung Selatan
- c. Diketahui jenis-jenis buah dan sayur yang sering di konsumsi siswa kelas VI di SDN Bumisari Natar Lampung Selatan
- d. Diketahui gambaran tingkat pengetahuan tentang buah dan sayur pada siswa kelas VI di SDN Bumisari Natar Lampung Selatan
- e. Diketahui gambaran ketersediaan buah dan sayur pada siswa kelas VI di SDN Bumisari Natar Lampung selatan.
- f. Diketahui pengaruh teman sebaya tentang konsumsi sayur dan buah pada siswa kelas VI di SDN Bumisari Natar Lampung Selatan

## **D. Manfaat penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi pembaca khususnya mahasiswa sebagai bahan bacaan dampak dan penyebab kurangnya konsumsi sayur dan buah siswa sekolah dasar.

### **2. Manfaat aplikatif**

Dijadikan bahan masukan untuk sekolah dasar agar lebih giat lagi untuk mempromosikan pentingnya konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswa SDN Bumisari Natar Lampung Selatan.

## **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 Bumisari Natar Lampung Selatan. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-Juni tahun 2023.