

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpukat dan buah merah. Oleh karena itu, konsumsi sayur dan buah merupakan faktor penting dalam mencapai pola makan seimbang (Kemenkes, 2014).

Sayur dan buah merupakan makanan tinggi serat. Serat adalah bagian tumbuhan yang dapat dikonsumsi dan terdiri dari karbohidrat yang mengalami pencernaan dan penyerapan di usus halus manusia serta mengalami fermentasi sebagian atau seluruhnya di usus besar. Dengan demikian, serat merupakan bagian makanan yang tidak dapat dihidrolisis oleh enzim pencernaan. Sayur dan buah merupakan sumber serat yang sangat mudah ditemukan pada makanan (RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro, 2022).

Manfaat sayur dan buah pada anak memberikan manfaat kesehatan pencernaan bagi anak sehingga meningkatkan daya serat terhadap nutrisi pada anak, imbasnya daya tahan tubuh pun meningkatkan dan bisa mencegah berbagai penyakit dimasa 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). Kebanyakan masyarakat Indonesia mengkonsumsi buah dan sayur yaitu sebanyak 173 gram dalam sehari, angka tersebut

terlihat lebih kecil dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang telah direkomendasikan yaitu sebesar 400 gram perkapita dalam sehari.

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 & Mustika, 2014).

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 (Mohammad & Madanijah, 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 (Putri & Maemunah, 2017).

Anak sekolah merupakan salah satu kelompok yang paling rentan dalam hal gizi. Malnutrisi gizi pada anak berdampak negatif terhadap potensi pertumbuhan ekonomi negara. Anak yang kekurangan makanan bergizi akan mengalami keterbelakangan perkembangan fisik, mental dan intelektual. Permasalahan gizi dipengaruhi oleh banyak faktor dan sangat kompleks, asupan makanan yang tidak mencukupi dan tingginya kejadian penyakit menular merupakan dua faktor yang secara langsung menyebabkan terjadinya gizi buruk. Selain itu, faktor lain seperti kurangnya informasi dari individu dan orang tua, pola asuh yang salah, sanitasi dan higiene perorangan yang buruk, serta pelayanan kesehatan juga mempengaruhi permasalahan gizi. Permasalahan yang tidak kalah penting adalah faktor budaya, ekonomi, pendidikan dan politik serta gaya hidup, yang juga berperan penting dalam menyebabkan permasalahan gizi (Hardinsyah & Supariasa, 2016).

Rendahnya tingkat konsumsi anak terhadap buah-buahan dan sayuran adalah hasil dari pola makan anak yang tidak stabil. Selain itu karena masyarakat saat ini sering mengkonsumsi *fast food* dan *instan* yang rendah sayur - sayuran dan buah-buahan sehingga memengaruhi konsumsi sayur dan buah di kalangan anak sekolah (Lupiana dan Sadiman, 2017). Salah satu masalah defisiensi zat gizi pada anak adalah defisiensi vitamin dan mineral. Kurang konsumsi sayur dan buah mengakibatkan turunnya imunitas atau kekebalan tubuh, sehingga mudah terkena berbagai penyakit seperti influenza, gangguan pencernaan seperti sembelit, gusi berdarah sariawan dan gangguan pada mata (Lupiana & Sadiman, 2017).

World Health Organization (WHO, 2014) 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. Konsumsi sayur dan buah setiap hari di Indonesia 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 (Kemenkes, 2018).

Permasalahan utama yang dihadapi penduduk Indonesia dalam mengkonsumsi buah dan sayur masih berada di bawah konsumsi yang dianjurkan. Pedoman Gizi Seimbang (PGS,) (2014) 63,3% anak <10 tahun tidak mengkonsumsi sayur dan 62,1% tidak mengkonsumsi buah. Padahal sayur dan buah di Indonesia banyak sekali macam dan jumlahnya (Kemenkes, 2014). Kebanyakan masyarakat Indonesia mengkonsumsi buah dan sayur yaitu sebanyak 173 gram dalam sehari, angka tersebut terlihat lebih kecil dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang telah direkomendasikan yaitu sebesar 400 gram perkapita dalam sehari.

Hasil penelitian Ridwan (2017) menyatakan bahwa konsumsi buah lebih sedikit dibandingkan dengan konsumsi sayur yaitu 67 gram sedangkan untuk sayur yaitu 107 gram per kapita dalam sehari. Masyarakat Indonesia

tidak semuanya mengkonsumsi buah, terdapat 97,3% mengkonsumsi sayur dan 73,6% mengkonsumsi buah di tahun 2016. Konsumsi buah terjadi penurunan sebanyak 3,5% sedangkan untuk konsumsi sayur mengalami penurunan sebanyak 5,3%.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan 95,6% proporsi konsumsi sayur dan buah perhari dalam seminggu, pada penduduk usia ≥ 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% ≥ 4 porsi sebesar 4,41 (Riskesdas, 2018).

Hasil survey yang dilakukan pada bulan oktober 2023, peneliti melihat perilaku kebiasaan membawa bekal yang hampir rata – rata membawa makanan yang instan dan hanya lauk pauk. Dilakukan wawancara tentang sayur dan buah terhadap sebagian siswa, menyebutkan alasan bahwa sayur terasa pait dan membosankan, untuk buah dengan alasan tidak disediakan oleh orang tua.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui konsumsi buah dan sayur, frekuensi, porsi, tingkat pengetahuan gizi siswa, preferensi dan ketersediaan sayur dan buah pada saat berpuasa dengan sasaran siswa/siswi kelas 5 SDN 3 Bukit Kemiling Permai kota Bandar Lampung.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 menunjukkan 95,5 persen masyarakat Indonesia sangat kurang makan sayur dan buah, maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui “Bagaimana gambaran pola konsumsi sayur dan buah saat puasa pada siswa kelas 5 SDN 3 Bukit Kemiling Permai kota Bandar Lampung ?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pola konsumsi sayur dan buah saat puasa pada siswa kelas 5 di SDN 3 Bukit Kemiling Permai kota Bandar Lampung 2024

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus penelitian ini adalah :

- a. Mengetahui gambaran frekuensi konsumsi sayur dan buah setiap hari saat puasa pada siswa kelas 5 SDN 3 Bukit Kemiling Permai kota Bandar Lampung
- b. Mengetahui gambaran porsi konsumsi sayur dan buah setiap hari saat puasa pada siswa kelas 5 SDN 3 Bukit Kemiling Permai kota Bandar Lampung
- c. Mengetahui gambaran preferensi sayur dan buah pada siswa kelas 5 SDN 3 Bukit Kemiling Permai kota Bandar Lampung
- d. Mengetahui gambaran ketersediaan sayur dan buah pada siswa kelas 5 SDN 3 Bukit Kemiling Permai kota Bandar Lampung

- e. Mengetahui gambaran asupan serat dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa kelas 5 SDN 3 Bukit Kemiling Permai kota Bandar Lampung.
- f. Mengetahui gambaran pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah pada siswa kelas 5 di SDN 3 Bukit Kemiling Permai kota Bandar Lampung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bagi pembaca khususnya mahasiswa sebagai bahan bacaan dampak terkait perilaku kurangnya konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah

2. Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan sekolah agar melakukan kegiatan program gizi dengan membawa bekal bersama dan diwajibkan membawa sayur dan buah pada siswa SDN 3 Bukit Kemiling Permai kota Bandar Lampung

E. Ruang lingkup

Konsumsi sayur dan buah anak sekolah yang dapat menyebabkan gambaran perkembangan dan pertumbuhan. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran konsumsi sayur dan buah saat puasa pada siswa kelas 5 SD Negeri 3 Bukit Kemiling Permai kota Bandar Lampung. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas 5. Variabel dalam penelitian ini adalah konsumsi sayur dan buah, meliputi frekuensi, porsi, tingkat pengetahuan gizi siswa, preferensi dan ketersediaan sayur dan buah. Data terkumpul melalui wawancara. Lokasi penelitian ini adalah di SDN 3 Bukit Kemiling Permai. Penelitian ini dilakukan pada bulan April – Mei 2024.