

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia dikenal dengan keanekaragaman alamnya dan tercermin dari berbagai jenis buah dan sayur yang dapat tumbuh di sepanjang wilayah. Buah dan sayur memiliki nutrisi penting berupa vitamin, mineral, serat, dan antioksidan. Hal inilah yang mendasari bahwa Indonesia memiliki potensi sumber gizi yang besar. Namun, mayoritas penduduk Indonesia, terutama anak-anak, cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur. Kekurangan dalam asupan buah dan sayur dapat mengakibatkan kekurangan zat gizi dan ketidakseimbangan asam basa tubuh, yang berpotensi memicu berbagai masalah kesehatan seperti penyakit jantung, diabetes, dan beberapa jenis kanker (Mardiana, 2020).

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, kubis ungu, terong ungu, wortel, tomat juga merupakan sumber antioksidan. Buah-buahan selain 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).

Serat adalah makanan berbentuk karbohidrat kompleks. Asupan serat per hari yang dianjurkan oleh *World Health Organization* (WHO) adalah 25-30 gram per hari. Konsumsi serat sering kali terabaikan karena

kekurangan serat jarang mengakibatkan timbulnya gejala – gejala yang dapat mengganggu kualitas hidup seseorang (Ardina & Susanto, 2022). Fungsi asupan serat untuk anak sekolah mempunyai fungsi penting yang tidak tergantikan oleh zat lain yaitu dapat membantu menurunkan berat badan, mencegah wasir, mencegah sembelit dan mencegah penyakit degeneratif seperti penyakit DM, kolesterol tinggi, hipertensi, kanker usus, jantung koroner dan stroke (Hamzah, 2020).

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 & Madaniyah, 2015 dalam Aviana Prita Putri, 2021).

Pada penelitian Zafira et al (2020) rata - rata konsumsi sayur dan buah saat makan siang pada kelompok makan siang sekolah dan kelompok bekal menunjukkan perbedaan signifikan yakni sayur dan buah. Rata-rata konsumsi sayur dan buah sehari tidak ada perbedaan pada 2 kelompok baik sayur ($p=0,322$) dan buah ($p=0,473$). Jumlah konsumsi sayur dan buah sehari kelompok makan siang sekolah adalah 28,88 g dan 31,81 g, sedangkan pada kelompok bekal hanya 18,08 g dan 25,46g.

Permasalahan utama yang dihadapi dalam konsumsi buah, sayur dan serat adalah bahwa secara nasional konsumsi buah, sayur dan serat 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. Riskesdas 2013 menempatkan Provinsi Jawa Tengah di urutan ke-6 terendah dalam kasus kurang konsumsi buah dan sayur. Namun, proporsi penduduk umur ≥ 10 tahun yang kurang mengonsumsi buah dan sayur justru meningkat, dari 91,9% pada tahun 2007 menjadi 95,7% pada tahun 2013.

Sedangkan pada tahun 2018 Jawa Tengah berada di urutan ke-18 untuk penduduk usia ≥ 5 tahun yaitu masih di atas 90% yang kurang mengonsumsi buah dan sayur (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Menurut Guillain, (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.

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 mengonsumsi 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.

Salah satu penyebab rendahnya konsumsi sayur pada anak karena kurangnya pengetahuan dan sikap mengabaikan pentingnya makan sayur. Tidak efektifnya pendidikan gizi pada anak semenjak usia dini berdampak pada pengetahuan yang kurang tentang pola konsumsi makanan yang sehat dan seimbang saat dewasa, sehingga menyebabkan perilaku yang salah. Masalah tersebut dapat berakibat buruk bagi tumbuh kembang anak. Anak dapat mempunyai peluang besar untuk menderita kurang gizi karena makanan yang dikonsumsi dalam jumlah sedikit sehingga tidak memenuhi kebutuhan nutrisinya (Sartika et al., 2022).

Kekurangan konsumsi sayur dan buah yang merupakan sumber serat, vitamin dan mineral dapat memicu terjadinya obesitas dan kejadian penyakit tidak menular seperti penyakit jantung dan pembuluh darah, diabetes, kanker kolon, hipertensi dan stroke. Konsumsi sayuran

dan buah-buahan yang cukup, merupakan salah satu indikator sederhana dari pola makan sehat dengan gizi seimbang. (Yuniarti, 2023)

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (2023) Persentase penduduk ≥ 5 tahun yang kurang mengkonsumsi sayur dan buah di provinsi Lampung sebesar 93,7%. Lampung berada pada urutan 8 tertinggi proporsi kurang konsumsi sayur dan buah pada penduduk usia >5 tahun di seluruh Indonesia, sedangkan persentase proporsi kurang mengkonsumsi sayur dan buah berdasarkan kelompok usia 10 - 14 sebesar 97,7%. Proporsi alasan tidak makan buah di provinsi Lampung dengan kategori tidak suka 20,9%, tidak mampu beli 31,6%, buah tidak ada (stok,harga) 69,4%, bosan atau malas 7,2%, tidak ada manfaat yang dirasakan 1,6%. Proporsi alasan tidak makan sayur di provinsi Lampung dengan kategori tidak suka 82,4%, tidak mampu beli 20,0%, buah tidak ada (stok,harga) 13,8%, bosan atau malas 10,2%, tidak ada manfaat yang dirasakan 3,1%. (Kementrian Kesehatan, 2023)

Hasil survey yang dilakukan pada bulan November 2024, 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 tidak menarik cenderung pahit dan membosankan, untuk buah dengan alasan tidak disediakan oleh orang tua.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana konsumsi sayur, buah dan asupan serat pada anak sekolah di SD Negeri 6 Kotabumi kabupaten Lampung Utara Tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka rumusan masalah yang diambil peneliti yaitu bagaimana konsumsi sayur, buah dan asupan serat pada anak sekolah di SD Negeri 6 Kotabumi kabupaten Lampung Utara tahun 2025?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran konsumsi sayur, buah dan asupan serat pada anak sekolah di SD Negeri 6 Kotabumi kabupaten Lampung Utara tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui asupan sayur pada anak sekolah di SD Negeri 6 Kotabumi Lampung Utara Tahun 2025
- b. Diketahui asupan buah pada anak sekolah di SD Negeri 6 Kotabumi Lampung Utara Tahun 2025
- c. Diketahui asupan serat pada anak sekolah di SD Negeri 6 Kotabumi Lampung Utara Tahun 2025

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

Untuk oimenambah ilmu pengetahuan dan wawasan tentang gambaran konsumsi sayur, buah dan asupan serat pada anak sekolah di SD 6 Negeri Kotabumi kabupaten Lampung Utara tahun 2025.

2. Manfaat Aplikatif

Sebagai bahan evaluasi atau masukan bagi pihak Sekolah untuk kebijakan dalam hal Konsumsi Sayur dan Buah untuk peningkatan Asupan Serat Pada Anak Sekolah di SD 6 Negeri Kotabumi kabupaten Lampung Utara tahun 2025.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “gambaran konsumsi sayur, buah dan asupan serat pada anak sekolah di SD Negeri 6 Kotabumi kabupaten Lampung Utara tahun 2025“. Penelitian ini didasarkan pada hasil survey beberapa anak kelas 6 di SD Negeri 6 Kotabumi kabupaten Lampung Utara, sebagian besar siswa suka konsumsi makanan instan atau hanya lauk

saja. Variabel yang peneliti ambil konsumsi sayur, konsumsi buah dan asupan serat. Instrumen yang digunakan yaitu formulir *food recall* & kuesioner karakteristik responden. Penelitian ini dilakukan pada bulan April tahun 2025 dengan jenis penelitian deskriptif. Kekurangan konsumsi sayur dan buah yang merupakan sumber serat, vitamin dan mineral dapat memicu terjadinya obesitas dan kejadian penyakit tidak menular seperti penyakit jantung dan pembuluh darah, diabetes, kanker kolon, hipertensi dan stroke.