

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesuksesan negeri dapat dilihat dari tingginya derajat kesehatan, kemampuan intelektual, dan efektivitas kerja penduduknya, yang secara langsung berkaitan dengan status gizinya. (Permenkes RI No.41, 2014). Individu yang menjalani gaya hidup sehat untuk mempertahankan kondisi tubuhnya perlu memperhatikan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (Pramesthi, 2018).

Status gizi ialah indikator penentu kesehatan serta keberlangsungan hidup anak. Asupan gizi yang cukup secara kualitas dan kuantitas akan mendukung tumbuh kembang anak yang optimal. Berbagai masalah dan penyakit pada anak dapat muncul ketika gizi anak tidak tercukupi. Masalah gizi anak akan berdampak langsung terhadap tumbuh kembang dan kesehatan anak. Tiga permasalahan utama dalam bidang gizi yang dikenal sebagai *triple burden of malnutrition* ialah kekurangan gizi, defisiensi mikronutrien, serta asupan gizi berlebih. Ketiga beban tersebut perlu diatasi dengan segera karena mengancam kehidupan dan tumbuh kembang anak (Kartini, 2023).

Secara umum, status gizi masyarakat Indonesia masih menghadapi tantangan yang signifikan. Permasalahan gizi pada anak jenjang sekolah dasar dapat menimbulkan dampak serius, seperti kekurangan gizi yang berujung pada stunting, penurunan imunitas, serta hambatan dalam perkembangan kognitif. Di sisi lain, kelebihan gizi akibat pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan obesitas dan meningkatnya risiko penyakit tidak menular. Berdasarkan data Riskesdas 2018, insidensi masalah gizi, baik dalam bentuk kekurangan maupun kelebihan, masih tinggi di kalangan anak-anak Indonesia. Hal ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap pola makan anak. Prevalensi tersebut juga bervariasi antar daerah, dengan beberapa wilayah mencatat angka yang melebihi rata-rata nasional (Jusriani & Zulfitriwati, 2023)

Data prevalensi stunting di Provinsi Lampung menurut SSGI 2023 sebesar 14,9%. Lampung Barat berdasarkan hasil SSGI 2021, yakni 22,7%, SSGI 2022, yakni 16,6% dan SKI 2023, yakni 24%. Dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, insidensi gizi anak usia 5–12 tahun secara nasional menurut IMT/U menunjukkan bahwa sebanyak 3,5% anak tergolong sangat kurus, 7,5% kurus, 68,9% gizi normal, 11,9% gemuk, dan 7,8% sangat gemuk. Sementara itu, di Provinsi Lampung, insidensinya menunjukkan 3,8% sangat kurus, 6,8% kurus, 69,2% normal, 12,3% gemuk, dan 7,9% sangat gemuk. Dapat disimpulkan bahwa status gizi kategori normal yakni 68,9% sedangkan kategori kurus yakni 7,5%.

Tumbuh kembang anak berlangsung di masa emas kehidupan, di mana kebutuhan gizi sangat berperan penting. Asupan makanan bergizi berkontribusi secara positif terhadap pertumbuhan dan perkembangan. Makanan yang sehat untuk tubuh sebaiknya mengandung energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin, serta mineral yang seimbang. Salah satu sumber utama nutrisi tersebut dapat ditemukan pada sayur dan buah (Nurjati et al., 2023).

Sayuran dan buah-buahan ialah sumber utama vitamin, mineral, dan serat makanan berfungsi sebagai antioksidan bagi tubuh yang membantu melawan zat berbahaya dalam tubuh serta menjaga tubuh tetap sehat. Kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah termasuk perilaku anjuran pemerintah dalam program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas). Pencapaian status gizi optimal dapat diperoleh melalui menerapkan pola makan berdasarkan prinsip gizi seimbang, termasuk mencukupi kebutuhan sayur dan buah harian (Kemenkes, 2014).

Status gizi ditentukan dengan masukan, kebutuhan, dan penyerapan zat gizi seimbang, termasuk vitamin dan mineral yang dijumpai pada sayur dan buah serta termasuk dalam kelompok *mikronutrien esensial* yang diperlukan tubuh dengan kadar yang sedikit, tetapi sangat penting untuk tumbuh kembang, sistem imun, produksi energi, fungsi otak dan sistem saraf. Konsumsi yang tidak memadai dari mikronutrien ini dapat meningkatkan risiko stunting. Menurut *Media Indonesia*, defisiensi mikronutrien seperti vitamin A, B, C, D, zat besi, dan kalsium dapat menyebabkan malnutrisi anak. Kondisi ini memperlambat pertumbuhan anak serta memengaruhi kesehatan fisik dan kognitif mereka

(Ummah, 2019).

Hasil data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat rata – rata nasional persentase frekuensi konsumsi sayur dan buah harian selama satu minggu ialah 1-2 porsi yakni 67,5%, 3-4 porsi yakni 17,4%, >5 porsi yakni 3,3% dan tidak konsumsi sayur dan buah, yakni 11,8%. Rata – rata provinsi Lampung persentase frekuensi konsumsi sayur dan buah harian selama satu minggu yakni 1-2 porsi yakni 58,1%, 3-4 porsi yakni 30,6%, >5 porsi yakni 6,3% dan tidak konsumsi sayur buah yakni 5%. Anak-anak Indonesia, terutama yang usia balita hingga sekolah, disarankan untuk mengonsumsi sayur dan buah 300 hingga 400 gram setiap harinya. Dalam memenuhi kebutuhan tersebut, konsumsi sayur dan buah harus menyesuaikan Pedoman Gizi Seimbang (PGS), yakni 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari (Kemenkes, 2014). Bahwa yang memenuhi 3-4 porsi yakni hanya 17,5% dan sekitar 67,5% masih kurang. Kekurangan ini berpotensi meningkatkan risiko kematian karena kanker saluran pencernaan 14%, penyakit jantung koroner 11%, serta stroke 9%.

Asupan sayur dan buah termasuk dalam kategori bahan makanan yang mengandung berbagai komponen. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menghimbau setiap individu mengonsumsi sayur dan buah 400 gram atau 5 porsi per hari, meliputi 250 gram sayur dan 150 gram buah. Namun, masyarakat Indonesia menunjukkan penurunan sejak lima tahun terakhir (2012-2019). Hanya sekitar 43% penduduk yang memenuhi rekomendasi tersebut. Perkiraan harga sayur dan buah utama bervariasi berdasarkan wilayah dan kuintil pendapatan, yang dipengaruhi oleh rantai distribusi dan kualitas pangan (Saidi et al., 2022).

Asupan sayur dan buah ialah bagian utama guna mencukupi kebutuhan gizi seimbang bagi semua kelompok usia, termasuk anak-anak usia sekolah yakni dapat membantu melindungi kesehatan serta menjaga berat tetap ideal (Wulansari & Chandra, 2019). Di masyarakat Indonesia asupan buah dan sayur mengalami penurunan selama lima tahun belakangan (2012-2016). Selain itu, asupan sayur dan buah yang memadai dapat mengurangi risiko sembelit dan obesitas. Hanya sekitar 43% penduduk Indonesia yang memenuhi rekomendasi konsumsi sayur dan buah. Perkiraan harga buah dan sayur utama bervariasi tergantung wilayah dan kuintil pendapatan, yang dipengaruhi oleh rantai

distribusi serta kualitas pangan (Wahyurini Endah, 2020).

Berdasarkan penelitian Lupiana dan Sadiman (2017) menunjukkan jika 43% siswa mempunyai asupan yang kurang, sedangkan 57% sisanya memiliki konsumsi yang baik. Kekurangan ini berdampak negatif pada status gizi, mengakibatkan penurunan imunitas serta rawan terpapar penyakit seperti flu, stres, hipertensi, gangguan pencernaan, gusi berdarah, sariawan, masalah penglihatan, keriput, arthritis, osteoporosis, jerawat, kolesterol tinggi, serta risiko kanker (Lupiana & Sadiman, 2017).

Berdasarkan penelitian Farida et al., 2022 mengungkapkan bahwa 40% responden mengonsumsi sayur dengan frekuensi baik (≥ 3 kali sehari), sementara 60% sisanya memiliki frekuensi konsumsi sayur yang kurang (< 3 kali sehari). Sedangkan untuk konsumsi buah, sebanyak 50% responden mengonsumsinya dengan frekuensi baik (≥ 2 kali sehari), dan 50% lainnya memiliki frekuensi konsumsi buah yang kurang (< 2 kali sehari).

Menurut data terbaru dari Badan Pusat Statistik, di Indonesia terdapat penurunan dalam konsumsi sayur dan buah, situasi ini menjadi tantangan bagi pemerintah. Berdasarkan data *Southeast Asian Food and Agriculture Science and Technology* (SEAFAST) Center IPB 2017, rata-rata asupan buah dan sayur di Indonesia sekitar 180 gram per hari. Jumlah ini berada di bawah standarisasi WHO, yakni 400 gram per hari yakni 250 gram sayur dan 150 gram buah (Wahyurini Endah, 2020).

Berdasarkan hasil survey kesehatan Indonesia (SKI, 2023) proporsi alasan tidak makan sayur provinsi Lampung dengan kategori tidak suka yakni 82,4%, tidak biasa yakni 20,0%, sayur tidak ada (stok, harga) yakni 13,8%, bosan atau malas yakni 10,2%, tidak ada manfaat yang dirasakan yakni 3,1%. Proporsi alasan tidak makan buah provinsi Lampung dengan kategori tidak suka yakni 20,9%, tidak mampu beli yakni 31,6%, buah tidak ada (stok, harga) yakni 69,4%, bosan atau malas yakni 7,2%, tidak ada manfaat yang dirasakan 1,6%.

Kecamatan Suoh terletak di Kabupaten Lampung Barat, ialah wilayah yang memerlukan perhatian khusus terkait kondisi status gizinya. Kecamatan ini terdiri dari beberapa desa dan kelurahan yang menghadapi berbagai tantangan utama dalam upaya perbaikan gizi, seperti akses yang sulit, keterbatasan fasilitas

kesehatan, serta rendahnya pengetahuan masyarakat tentang gizi.

Dari studi pendahuluan yang melibatkan 8 responden dengan metode recall 24 jam, ditemukan bahwa rata-rata asupan energi responden mencapai 85%, asupan protein 105%, asupan lemak 115%, dan asupan karbohidrat sebesar 62%. Namun berdasarkan wawancara menggunakan formulir FFQ semi kuantitatif tidak ada responden yang mengonsumsi buah selama 1 minggu terakhir dan sebagian besar siswa mengonsumsi sayur dengan jumlah yang kurang yakni siswa hanya mengonsumsi sayur 1 sdm. Dan dilihat dari hasil survey kesehatan Indonesia status gizi di Lampung Barat masih meningkatnya angka stunting. Dari keadaan ini peneliti tertarik dan ingin mengetahui permasalahan konsumsi sayur buah dan status gizi pada siswa/siswi SDN 1 Tuguratu. Atas dasar tersebut, peneliti ingin mengetahui sayur, buah dan status gizi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah ini adalah “ Bagaimana gambaran status gizi dan konsumsi sayur, buah pada siswas/siswi SDN 1 Tuguratu Kecamatan Suoh Kabupaten Lampung Barat”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui Gambaran Status Gizi Dan Konsumsi Sayur Buah Pada Siswa/Siswi SDN 1 Tuguratu Kecamatan Suoh Kabupaten Lampung Barat.

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui gambaran status gizi (IMT/U) pada anak SDN 1 Tuguratu
- b. Diketahui gambaran jumlah konsumsi sayur pada anak SDN 1 Tuguratu
- c. Diketahui gambaran frekuensi konsumsi sayur pada anak SDN 1 Tuguratu
- d. Diketahui gambaran jumlah konsumsi buah pada anak SDN 1 Tuguratu
- e. Diketahui gambaran frekuensi konsumsi buah pada anak SDN 1 Tuguratu

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat memperluas pemahaman mahasiswa tentang status gizi serta pola konsumsi sayur dan buah. Serta dapat dijadikan referensi tambahan di perpustakaan sebagai data pendukung untuk penelitian berikutnya.

2. Manfaat Aplikatif

Sebagai acuan dalam pertimbangan atau motivasi sekolah untuk lebih mengerti pentingnya pemahaman asupan sayur dan buah bagi siswa-siswi SDN 1 Tuguratu, Kecamatan Suoh, Kabupaten Lampung Barat.

E. Ruang lingkup

Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif dengan tujuan untuk menggambarkan status gizi serta konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah. Subjek penelitian terdiri dari siswa kelas 4 dan 5. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan April 2025 di SDN 1 Tuguratu, Kecamatan Suoh, Kabupaten Lampung Barat. Sampel didapatkan dengan *simple random sampling*, dengan variabel yang digunakan meliputi status gizi serta konsumsi sayur dan buah.