

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah fase perkembangan manusia yang terjadi antara masa kanak-kanak dan dewasa, biasanya ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial dimana individu mengalami perubahan yang kognitif dan signifikan. Remaja umumnya didefinisikan sebagai individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun dan merupakan fase pertumbuhan yang pesat. Pada masa ini terjadi perkembangan yang dinamakan pubertas yang berpengaruh terhadap perkembangan psikososialnya, sehingga perlu arahan maupun bimbingan dari orangtua, guru maupun teman sebaya. Masa remaja sudah dikategorikan kedalam masa usia reproduktif (Suryana et al. 2022).

Permasalahan gizi pada remaja menjadi perhatian khusus dalam kesehatan masyarakat karena dapat mempengaruhi kualitas hidup jangka panjang. Permasalahan gizi pada remaja merujuk pada kondisi di mana asupan nutrisi yang diterima oleh remaja tidak seimbang atau tidak memadai, yang dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan. Pada masa remaja, individu mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga kebutuhan gizi mereka meningkat (Wijaya et al. 2024).

Masalah gizi ganda (*double burden of malnutrition*) adalah ketika ada kombinasi kekurangan gizi dan kelebihan gizi dalam satu populasi. Ini adalah masalah umum di negara berkembang, termasuk Indonesia. Kekurangan Gizi, terjadi ketika remaja tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup, terutama dalam hal vitamin dan mineral. Hal ini dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang, seperti kurangnya konsumsi sayuran dan buah-buahan. Sebaliknya, Kelebihan Gizi (Obesitas), ada juga remaja yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas akibat konsumsi makanan tinggi kalori, seperti junk food, dan kurangnya aktivitas fisik (Purba 2015).

Konsumsi sayur dan buah sangat penting bagi kesehatan remaja, terutama dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Sayur dan buah kaya akan vitamin, mineral, dan serat, yang berperan dalam mencegah berbagai penyakit seperti obesitas, kardiovaskuler, dan kanker. Namun, data menunjukkan bahwa tingkat konsumsi sayur dan buah di kalangan remaja di Indonesia masih rendah (Nursiah and Haris 2018).

Buah dan sayur merupakan bahan pangan yang sangat memberi manfaat bagi tubuh, mendukung kebutuhan akan vitamin. Kelompok senyawa organik yang tidak termasuk dalam kategori protein, karbohidrat, atau lemak disebut vitamin. Meskipun vitamin ini tidak banyak dibutuhkan tubuh, peranannya sangat penting dalam kelompok zat pengatur pemeliharaan dan pertumbuhan. Vitamin juga merupakan senyawa organik yang mudah rusak saat disimpan atau diolah. Oleh karena itu, orang harus mengonsumsi banyak sayuran dan buah ini untuk mendapatkan manfaatnya. Sayur dan buah merupakan bahan pangan yang penting. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) mengatakan bahwa Anda harus makan sayur dan buah dalam porsi yang tepat: 1,5 hingga 2 mangkuk sayur dan 2-3 potong buah setiap hari (Hamidah 2015).

Hasil penelitian Mahful menunjukkan gambaran konsumsi sayur dan buah pada remaja di Desa Talango Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango menunjukkan konsumsi sayur pada remaja dengan kategori kurang berjumlah 14 orang (66,7%), cukup berjumlah 7 orang (33,3%). Konsumsi buah pada remaja dengan kategori kurang berjumlah 13 orang (61,9%), cukup berjumlah 8 orang (38,1%). Sebagian besar remaja memiliki tingkat konsumsi sayur dan buah termasuk kategori kurang jika dibandingkan dengan rekomendasi yang dianjurkan (Mahful dkk, 2022).

Hasil penelitian Mukhlidah, data yang dikumpulkan pada bulan Juli 2020 menggunakan form online dan diperoleh jumlah responden sebanyak 309 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 59,5% responden memiliki konsumsi buah dan sayur yang kurang. Sebagian besar hanya mengonsumsi buah atau sayur 2-3 kali per hari dan tidak dilakukan setiap

hari dalam seminggu. Jenis buah yang paling sering dikonsumsi yaitu jeruk, dan jenis sayur yaitu kangkung. Namun, frekuensi tersebut belum sesuai dengan anjuran Kemenkes (Siregar and Rahmy 2022).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia 2023, konsumsi buah segar dan sayur orang Indonesia masih tergolong rendah. Sebanyak 67,5% orang Indonesia hanya mengonsumsi buah segar dan sayur hanya 1-2 porsi saja per hari dalam seminggu. Kemudian, sebanyak 17,4% orang mengonsumsi buah segar dan sayur 3-4 porsi saja per hari dalam seminggu. Bahkan, yang mengonsumsi di atas 5 porsi hanya 3,3% dan 11,8% mengaku tidak pernah mengonsumsi buah segar dan sayur (Riskesdas 2023).

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 ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400-600 gram per orang per hari. Dalam mengonsumsi sayur dan buah setiap hari sebenarnya kita perlu mengikuti Pedoman Gizi Seimbang 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.

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMK Pembangunan Daerah Lubuk Pakam pada tanggal 02 Desember 2024, dengan menggunakan pemilihan sampel secara acak dengan memberikan kuesioner pada 10 siswa kelas X, terdapat 20% siswa dengan konsumsi sayur yang rendah dan 60% siswa dengan konsumsi buah yang rendah.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMK Pembangunan Daerah (PEMDA) Lubuk Pakam?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui bagaimana gambaran konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMK Pembangunan Daerah (PEMDA) Lubuk Pakam.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui frekuensi konsumsi sayur pada remaja di SMK Pembangunan daerah (PEMDA) Lubuk Pakam.
- b. Mengetahui frekuensi konsumsi buah pada remaja di SMK Pembangunan daerah (PEMDA) Lubuk Pakam

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Menambah pengetahuan serta menjadi sumber informasi mengenai frekuensi konsumsi sayur dan buah pada remaja dan meningkatkan keterampilan penulis dalam melaksanakan Penulisan Karya Tulis Ilmiah.

2. Bagi Sekolah

Memberikan gambaran dan masukan bagi masyarakat sekolah mengenai pentingnya manfaat konsumsi sayur dan buah.

3. Bagi Siswa/i

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan kepada siswa/i kelas X SMK Pembangunan Daerah (PEMDA) Lubuk Pakam pentingnya untuk konsumsi sayur dan buah.