

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Minimnya konsumsi sayur dan buah dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan. Ketika tubuh tidak mendapatkan cukup asupan dari kedua jenis makanan ini, maka kemungkinan besar akan terjadi defisiensi berbagai zat gizi esensial. Sayur dan buah segar mengandung enzim aktif yang memiliki peran penting dalam mempercepat metabolisme tubuh. Selain itu, nutrisi serta senyawa non-gizi yang terkandung di dalamnya berfungsi sebagai antioksidan yang mampu melawan radikal bebas, menurunkan risiko terkena kanker, dan membantu menurunkan kadar kolesterol jahat dalam tubuh (Muna & Mardiana, 2019).

Menurut data Riskesdas tahun 2018, mayoritas masyarakat Indonesia masih belum mencapai tingkat konsumsi sayur dan buah yang direkomendasikan. Sekitar 95,5% dari populasi belum mengonsumsi sayur dan buah dalam jumlah yang sesuai dengan anjuran. Persentase ini bahkan lebih tinggi pada kelompok usia anak sekolah, yang mencapai sekitar 96 (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Pengetahuan merupakan bagian dari aspek kognitif yang berperan penting dalam membentuk perilaku hidup sehat, termasuk kebiasaan dalam memilih makanan. Pemahaman yang baik mengenai gizi, terutama terkait konsumsi sayur dan buah, dapat membantu individu dalam menentukan pilihan makanan yang lebih sehat dan bergizi. Sayur dan buah mengandung berbagai zat gizi seperti vitamin, mineral, serat, serta senyawa bioaktif yang memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit degeneratif. Oleh sebab itu, peningkatan edukasi mengenai pentingnya mengonsumsi sayur dan buah sejak usia dini merupakan langkah strategis dalam mendukung promosi kesehatan jangka panjang.

Kesadaran akan pentingnya konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap pola makan individu. Seseorang dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki kesadaran yang lebih tinggi dalam menjalani pola makan sehat. Pada kalangan remaja, terutama siswa sekolah menengah pertama (SMP), kebiasaan makan kerap dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, tekanan dari teman sebaya, serta kurangnya informasi gizi yang akurat. Kurangnya pemahaman tentang manfaat sayur dan buah dapat berakibat pada rendahnya konsumsi harian, yang pada akhirnya dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan secara optimal.

Pada tahun 2020, rata-rata konsumsi buah masyarakat Indonesia hanya sebesar 88,56 gram per orang per hari, mengalami penurunan sekitar 1,4% dibandingkan tahun sebelumnya. Jumlah ini baru mencakup sekitar 59,04% dari standar minimal yang direkomendasikan oleh World Health Organization (WHO), yaitu 150 gram per kapita per hari (Mandagie et al., 2023).

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), disarankan agar setiap orang mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram per hari. Rinciannya terdiri dari 250 gram sayuran, yang setara dengan 2,5 porsi atau sekitar 2,5 gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan, serta 150 gram buah. Jumlah tersebut setara dengan tiga buah pisang ambon ukuran sedang, 1,5 potong pepaya ukuran sedang, atau tiga buah jeruk ukuran sedang. Sebagian besar dari rekomendasi ini, yaitu sekitar dua pertiga, berasal dari porsi sayuran (Muthmainah et al., 2019).

Walaupun sayur dan buah mengandung kalori yang relatif rendah, konsumsi keduanya secara teratur tetap sangat dianjurkan karena kaya akan zat gizi. Kandungan nutrisi dalam sayur dan buah berperan penting dalam mencegah berbagai masalah kesehatan, seperti gangguan pencernaan, obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Serat dan vitamin

yang tinggi di dalamnya memberikan manfaat besar bagi kesehatan sistem pencernaan serta mendukung fungsi kardiovaskular secara optimal.(Sehat Banyak et al., 2024).

Keanekaragaman jenis dan warna sayur serta buah dapat saling melengkapi dalam memenuhi kebutuhan gizi tubuh. Selain menjadi sumber serat yang baik, sayur dan buah juga merupakan komponen penting dalam pola makan yang seimbang. Konsumsi rutin kedua jenis makanan ini sangat dianjurkan untuk semua kelompok usia, baik anak-anak maupun orang dewasa, pada setiap waktu makan. Dengan mengadopsi pola makan yang kaya sayur dan buah, kesehatan tubuh dapat terjaga secara optimal. (Sagita et al., 2020).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), rentang usia remaja berada di antara 12 sampai 24 tahun. Pada masa remaja awal, perkembangan fisik, sosial, dan psikologis berlangsung dengan sangat pesat. Di tahap ini, remaja biasanya tertarik untuk mencoba berbagai jenis makanan yang berkaitan dengan gaya hidup dan kebiasaan mereka.

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sekitar 96,8% remaja berusia 10–14 tahun memiliki tingkat konsumsi sayur dan buah yang rendah, yakni kurang dari lima porsi per hari selama seminggu. Peningkatan pengetahuan mengenai gizi pada remaja dapat berdampak positif terhadap kebiasaan mereka dalam mengonsumsi sayur dan buah. Dengan kata lain, semakin baik pemahaman remaja tentang gizi, semakin besar pula kemungkinan mereka untuk mengonsumsi sayur dan buah dalam jumlah yang memadai. (Wijayanti et al., 2024).

Kelompok usia remaja melewati periode pertumbuhan yang cepat, yang disebut “growth spurt”, sehingga kebutuhan zat gizi mereka meningkat. Oleh sebab itu, penting untuk memperhatikan pola makan yang seimbang karena hal ini berdampak tidak hanya pada kondisi fisik, tetapi juga pada kesehatan mental dan aspek sosial remaja (Arza & Nola Sari, 2021).

Masa remaja adalah periode penting dalam pertumbuhan dan pematangan tubuh, sehingga kebutuhan akan konsumsi sayur dan buah menjadi sangat penting. Pada fase ini, terjadi perubahan fisik yang cepat

dan terus-menerus, yang berpengaruh pada kesehatan dan status gizi secara menyeluruh. Jika remaja tidak cukup mengonsumsi sayur dan buah, hal ini dapat mengurangi konsentrasi belajar serta daya tahan tubuh mereka. Padahal, kedua jenis makanan tersebut sangat diperlukan untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan meningkatkan kualitas hidup remaja secara keseluruhan (Tarigan Rinawati, 2020).

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dan konsumsi buah serta sayur pada siswa SMP Negeri 2 Lubuk Pakam. Penelitian ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya mengonsumsi buah dan sayur. Dengan memahami berbagai faktor yang memengaruhi pola konsumsi mereka, diharapkan dapat dirancang program intervensi yang lebih tepat sasaran guna mendukung kesehatan generasi muda. Pada akhirnya, upaya ini diharapkan mampu berkontribusi dalam peningkatan status gizi secara menyeluruh, yang merupakan aspek penting bagi masa depan mereka.

B. Rumusan masalah

Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan dan konsumsi sayur serta buah pada siswa SMP Negeri 2 Lubuk Pakam?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui gambaran pengetahuan dan konsumsi sayur serta buah pada siswa SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.

2. Tujuan khusus

- a. Menilai pengetahuan siswa SMP Negeri Lubuk Pakam mengenai konsumsi sayur dan buah.
- b. Menilai pola konsumsi sayur dan buah pada siswa SMP Negeri 2 Lubuk Pakam
- c. Menganalisis sejauh mana pengetahuan siswa terkait manfaat konsumsi sayur dan buah.

- d. Menganalisis kebiasaan konsumsi sayur pada siswa SMP Negeri 2 Lubuk Pakam
- e. Menganalisis kebiasaan konsumsi buah pada siswa SMP Negeri 2 Lubuk Pakam

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan, menambah pengalaman, serta meningkatkan pemahaman peneliti mengenai konsumsi sayur dan buah di kalangan remaja.

b. Bagi Instansi Terkait

- a. Memberikan informasi kepada siswa mengenai pentingnya mengonsumsi sayur dan buah, sehingga mereka dapat lebih sadar dan bijak dalam memilih makanan sehari-hari.
- b. Menjadi bahan pertimbangan bagi guru dalam memberikan edukasi terkait pentingnya pola makan sehat, khususnya konsumsi sayur dan buah.