BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pola makan sehat mencakup konsumsi sayuran, karena sayuran kaya akan antioksidan, serat, mineral, dan vitamin berbagai gizi yang dibutuhkan tubuh. Ini berperan dalam menjaga kesehatan pencernaan, metabolisme, dan sistem kekebalan tubuh, serta membantu mengurangi risiko berbagai penyakit. (Serasinghe *et al.*, 2023; Mok *et al.*, 2024).

Selama masa remaja periode yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan pesat penting untuk memperhatikan asupan sayuran. Remaja memerlukan pola makan yang seimbang dan beragam karena kebutuhan gizi mereka yang tinggi. Konsumsi sayuran yang memadai membantu memenuhi kebutuhan tubuh akan mineral, vitamin, dan serat. Selain itu, membangun kebiasaan mengonsumsi sayuran pada masa remaja dapat membantu menanamkan pola makan sehat yang akan terus berlanjut hingga dewasa (Figueroa-Piña *et al.*, 2021; Bel-Serrat *et al.*, 2022).

Word Healt Organization (WHO) menganjurkan konsumsi sayur dan buah sekurang-kurangnya 400 gram per hari. Di Indonesia, Pedoman Gizi Seimbang menganjurkan konsumsi sayur sekitar 250–300 gram atau setara dengan 3–4 porsi setiap hari (WHO, 2023). Anjuran tersebut menunjukkan bahwa konsumsi sayur setiap hari penting untuk membantu memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh.

Namun, konsumsi sayuran di kalangan remaja masih belum mencukupi. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa 67,6% remaja berusia 10–14 tahun mengonsumsi 1–2 porsi sayur dan buah setiap hari, sementara 16,9% sama sekali tidak mengonsumsinya. Di Provinsi Sumatera Utara, 66,3% remaja mengonsumsi 1–2 porsi sayur dan buah per hari, sedangkan hanya 4,3% yang mengonsumsi ≥5 porsi setiap hari (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Statistik ini mengindikasikan bahwa pola konsumsi sayur dan buah di kalangan remaja masih perlu mendapat perhatian.

Rendahnya konsumsi sayur pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kebiasaan makan dalam keluarga, pengaruh teman sebaya, ketersedian sayur di rumah maupun di sekolah serta mudahnya mendapatkan

Dipindai dengan CamScanner

makanan cepat saji. Remaja juga cenderung memilih makanan yang praktis dan memiliki rasa yang lebih disukai dibandingkan sayur(Nyanchoka *et al.*, 2022; Omachi, van Onselen and Kolanisi, 2024). Kondisi tersebut dapat menyebabkan frekuensi konsumsi sayur menjadi rendah sehingga kebutuhan vitamin, mineral, dan serat dari sayur tidak terpenuhi dengan baik.

Selain faktor lingkungan dan kebiasaan makan, pengetahuan juga menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam konsumsi sayur. Pengetahuan mengenai manfaat, kandungan zat gizi, dan pentingnya mengonsumsi sayur dapat membantu remaja memahami alasan sayur perlu dikonsumsi. Namun, pengetahuan yang baik belum tentu membuat seseorang memiliki frekuensi konsumsi sayur yang baik. Hal ini karena perilaku makan juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, ketersediaan makanan, dan selera makan (Md Jamri *et al.*, 2023; Sklar *et al.*, 2025).

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas masalah gizi dan perilaku makan pada remaja. Lupu *et al.*, (2025) membahas pola gizi dan perilaku kesehatan pada remaja di Rumania. Oddo *et al.*, (2022) membahas intervensi gizi berbasis bukti di Indonesia yang berkaitan dengan pengetahuan dan perilaku gizi remaja. Rachmi *et al.*, (2021) melakukan systematic review mengenai perilaku makan remaja di Indonesia. Sementara itu, (Wisnuwardani *et al.*, 2025) membahas konsumsi buah dan sayur, perilaku sedentari, serta status gizi pada siswa SMA selama masa covid-19.

Penelitian tersebut menunjukkan bahwa masalah pola makan, pengetahuan gizi, serta konsumsi sayur dan buah pada remaja telah banyak dibahas. Namun, penelitian tersebut memiliki sasaran, lokasi, dan fokus yang berbeda. Sebagian penelitian membahas perilaku makan secara umum, sebagian membahas intervensi gizi, dan penelitian lainnya membahas konsumsi buah dan sayur bersama dengan faktor lain. Belum ditemukan penelitian yang secara khusus menggambarkan pengetahuan dan frekuensi konsumsi sayur pada siswa MTsN 2 Deli Serdang. Hal ini perlu dilihat lebih lanjut karena kondisi pengetahuan dan frekuensi konsumsi sayur pada siswa dapat berbeda sesuai dengan lingkungan dan kebiasaan makan masing-masing.

Dipindai dengan CamScanner

Sekolah merupakan salah satu lingkungan yang dapat memengaruhi kebiasaan makan remaja. Siswa menghabiskan sebagian waktunya di sekolah sehingga makanan yang tersedia di kantin, kebiasaan teman sebaya, dan kegiatan yang dilakukan di sekolah dapat memengaruhi pilihan makanan. Oleh karena itu, kondisi konsumsi sayur pada siswa perlu dilihat secara langsung di lingkungan sekolah.

MTsN 2 Deli Serdang dipilih sebagai lokasi penelitian karena berdasarkan survei pendahuluan masih ditemukan siswa yang jarang mengonsumsi sayur. Survei pendahuluan dilakukan terhadap 20 siswa kelas VII MTsN 2 Deli Serdang dengan menggunakan kuesioner pengetahuan dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Menurut penelitian tersebut, dua belas siswa memiliki pengetahuan yang sangat baik, lima siswa memiliki pengetahuan rata-rata, dan tiga siswa memiliki pengetahuan yang buruk. Pada saat yang sama, data tentang frekuensi konsumsi sayuran mengungkapkan bahwa empat siswa (20%) makan sayuran secara teratur, sedangkan enam belas siswa (80%) jarang mengonsumsinya.

Meskipun banyak siswa masih belum pernah makan sayuran, temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pengetahuan yang solid. Dengan konteks ini, sangat penting untuk mengetahui seberapa sering siswa MTsN 2 Deli Serdang makan sayuran dan seberapa banyak mereka tahu tentang sayuran.

Dengan menggunakan data ini, para peneliti berharap dapat menarik kesimpulan tentang kebiasaan konsumsi sayuran dan tingkat pengetahuan di antara siswa MTsN 2 Deli Serdang. Temuan ini diharapkan dapat memberikan gambaran luas tentang pengetahuan dan kebiasaan konsumsi sayuran anak-anak di sekolah tersebut.

Berdasarkan konteks tersebut, peneliti terdorong untuk melaksanakan penelitian yang berjudul "Gambaran Pengetahuan dan Frekuensi Konsumsi Sayuran pada Siswa MTsN 2 Deli Serdang."

Dipindai dengan CamScanner

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pengetahuan dan frekuensi konsumsi sayur pada siswa MTsN 2 Deli Serdang.

C. Tujuan Penelitian

1) Tujuan Umum

Untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan dan Frekuensi Konsumsi Sayur pada Siswa di MTsN 2 Deli Serdang.

2) Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan siswa tentang konsumsi sayur.

b. Mengidentifikasi frekuensi konsumsi sayur pada siswa

D. Manfaat Penelitian

1) Bagi Siswa

Sebagai informasi mengenai pentingnya konsumsi sayur sehingga dapat meningkatkan kesadaran dalam menerapkan pola makan sehat.

2) Bagi Sekolah

Sebagai bahan masukan dalam menyusun program edukasi gizi untuk meningkatkan kebiasaan konsumsi sayur siswa.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi referensi awal dan bahan perbandingan dalam melakukan penelitian lanjutan yang berkaitan dengan pengetahuan gizi dan konsumsi sayur pada remaja, baik dengan variabel metode, maupun lokasi penelitian yang berbeda.

Dipindai dengan CamScanner