

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini masalah gizi di Indonesia disebut sebagai triple burden, yang mencakup kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan kekurangan mikronutrien. Ketika tubuh mengonsumsi energi dari makanan dalam jumlah yang tidak mencukupi dibandingkan dengan jumlah energi yang digunakannya, hal itu menyebabkan kekurangan gizi, sedangkan kelebihan gizi terjadi ketika tubuh mengonsumsi lebih banyak energi dari makanan daripada yang dibutuhkannya atau dikeluarkannya. Remaja merupakan salah satu kategori usia yang paling berisiko menghadapi masalah gizi karena mereka mengalami percepatan pertumbuhan menuju kedewasaan, yang memerlukan asupan zat gizi yang cukup (Ripta et al., 2023).

Kekurangan gizi pada remaja dapat menyebabkan sistem kekebalan tubuh mereka menurun, meningkatkan kemungkinan terkena penyakit. Selain itu, hal ini juga dapat menghambat perkembangan otot selama masa pertumbuhan, menurunkan tingkat kecerdasan, serta mengganggu pencapaian kematangan fungsi seksual. Demikian pula, kelebihan gizi seperti overweight dan obesitas pada remaja dapat memunculkan dampak klinis di usia dewasa, seperti meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular yang dapat berkembang menjadi penyakit jantung koroner, stroke, kanker, hipertensi, hingga diabetes tipe 2 (Fitriani et al., 2020).

Amelia dan Fayasari menyatakan bahwa salah satu kendala yang sering ditemui dalam pola konsumsi remaja yaitu kurangnya asupan sayuran dan buah-buahan. Masalah gizi dapat dikurangi dengan mengonsumsi cukup sayur dan buah. (Amelia & Fayasari, 2020). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah merekomendasikan bahwa setiap orang harus mengonsumsi buah dan sayur 400 gram atau 5 porsi (WHO, 2018). Pedoman Gizi Seimbang (PGS) merekomendasikan bahwa individu harus mengonsumsi sayur setidaknya tiga sampai empat porsi per hari dan konsumsi buah setidaknya 2-3 porsi per hari.

Arza dan Nola Sari menyatakan bahwa dengan rutin memakan buah dan sayur, kita dapat menjaga jantung tetap sehat, mengurangi risiko penyakit seperti kanker dan diabetes, serta memperbaiki pencernaan dan mencegah sembelit. Kandungan gizi dalam buah dan sayur juga baik untuk kulit, membuat kulit cerah dan terlindungi dari kerusakan. Selain itu, memakan buah dan sayur bisa membantu menjaga berat badan ideal, mendukung fungsi otak, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh supaya tidak mudah sakit. Buah dan sayur penuh dengan serat, Vitamin, mineral, dan zat antioksidan yang esensial untuk kesehatan tubuh. Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sangat banyak manfaatnya untuk kesehatan. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa asupan buah dan sayur harian tercukupi (Arza & Nola Sari, 2021).

Hasil laporan dari Survey Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 dilaporkan bahwa banyak anak muda belum mengonsumsi cukup buah dan sayur. Hal ini dibuktikan dengan rendahnya konsumsi buah dan sayur pada anak-anak Indonesia usia 10 hingga 14 tahun sebesar 97,7 % menurut data SKI. Sumatera Utara adalah provinsi dengan konsumsi buah dan sayur terendah sebesar 95,7 %, hampir sama dengan hasil survei Riskesdas 2018 sebesar 95,5 %. Konsumsi buah dan sayur yang lebih rendah mencapai 96,8% pada kelompok usia 10 hingga 14 tahun. Data ini menunjukkan peningkatan, yang menunjukkan bahwa penting untuk memperhatikan konsumsi buah dan sayur sejak usia dini.

Berbagai studi telah dilaksanakan untuk mengetahui faktor – faktor yang berhubungan dengan asupan buah dan sayur di kalangan remaja. Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap asupan buah dan sayur di kelompok umur ini mencakup usia, jenis kelamin, selera atau ketertarikan, adanya buah dan sayur, serta pemahaman mengenai gizi (Nadya Itsnal Muna, 2019). Selain itu, Ramadhani dan Hidayati menyatakan ada beberapa faktor lain yang berpengaruh terhadap konsumsi sayuran dan buah, di antaranya adalah tingkat ekonomi yang rendah, latar budaya, pengaruh dari teman-teman sebaya, serta jumlah anggota dalam keluarga (Ramadhani & Hidayati, 2017)

Kecamatan Berastagi di Kabupaten Karo, Sumatera Utara, terkenal dengan produksi buah dan sayur yang melimpah. Namun, remaja Karo masih makan buah dan sayur secara relatif rendah. Karena buah dan sayur sangat penting untuk pertumbuhan dan kesehatan remaja, maka penelitian diperlukan untuk menentukan Faktor - faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayuran. Penelitian Ini diperlukan untuk merancang intervensi yang efektif.

Berdasarkan penjelasan data diatas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “ Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja di SMP N 1 Berastagi”

B. Rumusan Masalah

Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP N 1 Berastagi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP N 1 Berastagi

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi jenis kelamin remaja di SMP N 1 Berastagi
- b. Mengetahui jumlah anggota keluarga remaja di SMP N 1 Berastagi
- c. Menilai tingkat ekonomi remaja di SMP N 1 Berastagi
- d. Menilai pengetahuan gizi remaja di SMP N 1 Berastagi
- e. Menilai pengaruh orang tua pada remaja di SMP N 1 Berastagi
- f. Menganalisis hubungan antara jenis kelamin dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP N 1 Berastagi
- g. Menganalisis hubungan jumlah anggota keluarga dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP N 1 Berastagi
- h. Menganalisis hubungan tingkat ekonomi dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP N 1 Berastagi
- i. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP N 1 Berastagi
- j. Menganalisis hubungan pengaruh orang tua dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP N 1 Berastagi

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Sebagai salah satu sarana untuk mengembangkan kemampuan dan wawasan penulis dalam penulisan skripsi

2. Bagi Sekolah SMP N 1 Berastagi

Sebagai masukan kepada kepala sekolah dan tenaga pendidik agar menyampaikan informasi tentang pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur

3. Bagi Jurusan Gizi

Menjadi informasi untuk untuk merencanakan kegiatan akademik yang berkaitan dengan gizi masyarakat