

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sayuran merupakan makanan yang mengandung nutrisi, terutama zat gizi mikro yang dibutuhkan untuk proses metabolisme tubuh. Sayuran mengandung senyawa fitokimia. Senyawa fitokimia merupakan antioksidan kuat yang melindungi tubuh dari efek oksidatif, seperti polusi dari lingkungan, dan mengandung bahan pelindung untuk melawan penyakit degeneratif seperti kanker dan penyakit jantung coroner. (Astawan, 2018). Tubuh sangat membutuhkan sayur sebagai sumber nutrisi untuk pertumbuhan. Serat yang juga terdapat dalam sayur membantu proses BAB tubuh, yang memperlancar pencernaan dan proses metabolisme. Sayur tidak terlalu menarik dari segi warna, terutama bagi anak-anak dan remaja. Namun, warna sayur yang tidak mencolok menunjukkan bahwa sayur kaya akan vitamin yang bermanfaat untuk membangun jaringan tubuh dan meningkatkan kinerja organ (Nurjanah & Ihsan, 2013).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014), Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menyarankan remaja untuk mengonsumsi 400-600 gram sayur per hari guna mencegah penyakit kronis. Jumlah tersebut sebaiknya terdiri dari 250 gram sayur, yang setara dengan 2½ porsi atau 2½ cangkir sayur setelah dimasak dan ditiriskan. Jumlah tersebut setara dengan dua pertiga dari total jumlah sayur yang dikonsumsi. Tubuh membutuhkan sayur untuk memenuhi kebutuhan serat, vitamin, mineral, dan sejumlah enzim yang baik untuk jantung, sistem pencernaan, serta mencegah perkembangan penyakit degeneratif (Amania et al., 2022). Teori ekologi sosial menyatakan bahwa lingkungan memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku, baik dengan mendorong maupun mencegah perilaku tertentu (Prima & Prayogi, 2020). Lingkungan ini mencakup lingkungan seperti keluarga, sekolah dan komunitas. Urgensi peran keluarga dalam mensosialisasikan konsumsi sayur, harus dibangun sejak dini terhadap anak-anak atau para

remaja. Namun, pada kenyataannya, masalah terbesar dengan konsumsi sayur adalah bahwa, secara nasional, masyarakat Indonesia terus mengonsumsi lebih sedikit sayur daripada yang disarankan. Lebih jauh, menurut Pedoman Gizi Seimbang, masyarakat Indonesia harus mengonsumsi tiga hingga lima porsi sayur setiap hari, atau 250 gram sayur (Bahria & Triyanti, 2010).

Data Riskesdas tahun 2018 Hasil laporan Riskesdas (2018), Sebanyak 95,5% penduduk Indonesia yang berusia minimal lima tahun masuk dalam kategori kurang mengonsumsi buah dan sayur. Menurut data Riskesdas (2018), sebanyak 94% penduduk Provinsi Bengkulu yang berusia minimal 5 tahun kurang mengonsumsi buah dan sayur. Menurut hasil laporan Riskesdas Provinsi Bengkulu 2018, hanya 73,05% penduduk Kabupaten Seluma yang berusia minimal 5 tahun dan mengonsumsi buah dan sayur mengonsumsi 1-2 porsi per hari, 18,48% mengonsumsi 3-4 porsi per hari, dan 2,97% mengonsumsi 5 porsi atau lebih per hari (Balitbangkes, 2019). Menurut Pedoman Gizi Seimbang 2014, balita dan anak usia sekolah sebaiknya mengonsumsi 300-400 gram sayur dan buah per hari, atau lima porsi. Dua kategori makanan yang sangat disarankan untuk dikonsumsi setiap hari adalah buah dan sayur. Keduanya mengandung serat yang dibutuhkan tubuh, disertai vitamin dan mineral. Bagi anak muda, nutrisi yang ditemukan dalam buah-buahan dan sayuran sangat penting untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan mereka (Chandry et al., 2021).

Kurangnya kesadaran dan sikap yang meremehkan pentingnya mengonsumsi sayur merupakan salah satu alasan mengapa anak muda sangat jarang mengonsumsi sayur. Kurangnya edukasi gizi pada usia muda berdampak pada ketidaktahuan orang dewasa akan pola konsumsi makanan yang seimbang dan sehat, yang berujung pada perilaku yang tidak tepat (Islaeli et al., 2020). Masalah tersebut dapat berakibat buruk bagi tumbuh kembang anak. Anak dapat mempunyai peluang besar untuk menderita kurang gizi karena makanan yang dikonsumsi dalam jumlah sedikit dan tidak memenuhi persyaratan diet (Arifin, 2016).

Tubuh dapat mengalami kekurangan vitamin, mineral, dan serat jika tidak mengonsumsi buah dan sayur, yang dapat menyebabkan sejumlah penyakit (Kementerian Kesehatan, 2019). Diperkirakan 2,7 juta jiwa (1,8%) dapat diselamatkan setiap tahunnya dengan mengonsumsi sayur yang cukup (WHO, 2003). Fungsi vitamin dan mineral hampir tidak tergantikan, oleh karena itu memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral sangatlah penting meskipun kebutuhannya sangat minim (Sabru Ulfa. A. 2021).

Anak-anak harus banyak mengonsumsi sayur karena tidak hanya menyehatkan bagi mereka, tetapi juga bermanfaat bagi perkembangan, pertumbuhan, dan kecerdasan mereka. Dorongan atau motivasi diperlukan untuk mendorong anak-anak makan sayur karena rata-rata masih banyak anak-anak yang lebih suka makan makanan cepat saji atau jajanan. Menurut Santrock, motivasi adalah proses pemberian semangat, fokus, dan ketekunan pada suatu sikap, dengan kata lain, sikap termotivasi adalah sikap yang terencana, bersemangat, dan bertahan lama (Sitorus, 2020, hlm. 57). Keinginan anak untuk makan sayur dapat ditingkatkan dengan memberikan motivasi. Karena anak-anak sangat membutuhkan bimbingan dari orang-orang terdekatnya saat ini.

Pendekatan teori trans theoritical dapat memudahkan Remaja dalam peningkatan mengonsumsi Sayur. Gagasan Model Transteoretis (TTM) yang diciptakan oleh Prochaska & Diclemente (1984) berfungsi sebagai dasar bagi penelitian tentang motivasi dan strategi konsumsi sayur. Lima fase TTM adalah sebagai berikut: pre-contemplation (tidak berpikir untuk mengonsumsi sayur), contemplation (berpikir untuk mengonsumsi sayur dalam 3 bulan kedepan), preparation (berpikir untuk mengonsumsi sayur dalam 30 hari kedepan), tindakan (telah makan sayur selama tiga bulan) dan pemeliharaan (telah makan sayur selama lebih dari tiga bulan) (Larasati et al., 2019).

Dalam konteks peningkatan konsumsi sayur pada remaja, TTM dapat digunakan untuk mengidentifikasi tahap perubahan remaja terkait konsumsi sayur, merancang intervensi yang sesuai dengan tahap perubahan masing-masing remaja, dan membantu remaja bergerak

melalui tahapan perubahan menuju perilaku konsumsi sayur yang lebih baik (Sary, 2021). Misalnya, remaja yang berada pada tahap precontemplation memerlukan edukasi tentang manfaat konsumsi sayur, sementara mereka yang berada pada tahap action mungkin membutuhkan dukungan dan strategi untuk mempertahankan perilaku baru mereka (Nakabayashi et al., 2020).

Penerapan TTM dalam intervensi peningkatan konsumsi sayur pada remaja telah menunjukkan hasil yang menjanjikan. Sebuah studi oleh Frenn menggunakan pendekatan TTM dalam program berbasis sekolah untuk meningkatkan konsumsi sayur dan mengurangi asupan lemak pada remaja. Intervensi ini, yang disesuaikan dengan tahap perubahan masing-masing peserta, berhasil meningkatkan konsumsi sayur dan mengurangi asupan lemak dibandingkan dengan kelompok control (Larasati et al., 2019).

Saat membuat keputusan untuk bertindak, kemampuan transteoretis seseorang menjadi kriteria. Orang dengan kemampuan transteoretis yang tinggi dapat berhasil dalam berbagai upaya, termasuk masa remaja. Remaja menjalani berbagai prosedur untuk membantu mereka mencapai potensi penuh dan berkembang secara normal. Dengan pengetahuan yang memadai, diharapkan anak remaja dapat mengubah pola pikir tentang mengonsumsi sayur seperti mengenali kandungan nutrisi pada sayur, pencegahan penyakit, pertumbuhan dan perkembangan, Kesehatan pencernaan, dan kesadaran lingkungan (Jusuf & Raharja, 2019).

Melalui peningkatan pengetahuan dan perubahan pola pikir, disertai dengan dukungan lingkungan sosial yang positif dan Menjadikan kehidupan efektif sehari-hari yang terganggu menjadi kehidupan yang efektif (KES-T menjadi KES) merupakan tujuan dari bimbingan dan terapi. Melalui layanan yang diberikannya, termasuk layanan informasi, pendampingan dan konseling dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan kemampuan transteoretis tersebut. Menurut Maria dan Putri (2017), layanan informasi dapat memberikan pengetahuan kepada

remaja, sehingga mereka dapat menghindari keadaan yang tidak diinginkan dan menciptakan serta mempertahankan keadaan yang menguntungkan bagi diri mereka sendiri. Selain itu, remaja mampu memaknai dan mengatasi masalah yang mereka hadapi berkat pemahaman mereka. Remaja juga menyadari hak-hak pribadi mereka, yang memberi mereka keyakinan dan keyakinan untuk menjalankan hak-hak tersebut. Remaja sekarang memiliki locus of control atas apa yang perlu dilakukan dan dilaporkan berkat tersedianya layanan informasi (Fitriyanti, Dachmiati, & Satrianta, n.d.).

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis berharap dengan adanya Pendekatan teori transtheoretical dalam peningkatan mengonsumsi Sayur pada usia remaja di SMK Negeri 1 Patumbak. Tujuan penelitian ini agar mengevaluasi dan menerapkan bagaimana Pendekatan theoritical Dalam peningkatan mengonsumsi sayur pada usia remaja serta mendorong mereka untuk generasi yang lebih sehat (Larasati et al., 2019).

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Pendekatan Teori TransTheoretical dapat diterapkan untuk meningkatkan konsumsi sayur pada remaja?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk Menilai Pendekatan Teori TransTheoretical dalam peningkatan konsumsi sayur pada remaja di SMK Negeri 1 Patumbak.

2. Tujuan Khusus

1. Menilai tahap precontemplation dalam mengonsumsi sayur pada remaja.
2. Menilai tahap contemplation dalam mengonsumsi sayur pada remaja.
3. Menilai tahap preparation dalam mengonsumsi sayur pada remaja.
4. Menilai tahap action dalam mengonsumsi sayur pada remaja.

5. Menilai tahap maintenance dalam mengonsumsi sayur pada remaja.
6. Menganalisis Pengaruh edukasi tahap contemplation dan tahap preparation dalam peningkatan konsumsi sayur pada usia remaja

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti :

Mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang tahap-tahap perubahan perilaku dan Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur pada remaja, memperkaya pengetahuan di bidang gizi dan perilaku Kesehatan.

2. Bagi Institusi Pendidikan :

Program-program berbasis Teori TransTheoretical dapat membantu menciptakan budaya sekolah yang mendukung kebiasaan makan sehat, baik melalui edukasi maupun perubahan lingkungan fisik.

3. Bagi Masyarakat :

Studi ini memiliki potensi untuk meningkatkan kesadaran publik tentang pentingnya pola makan sehat dan manfaat konsumsi sayur, sehingga memotivasi lebih banyak orang untuk mengadopsi kebiasaan makan yang lebih sehat.

4. Bagi Petugas Kesehatan :

Studi ini berpotensi meningkatkan kesadaran publik mengenai pentingnya mengonsumsi makanan seimbang dan manfaat konsumsi sayur, sehingga memotivasi lebih banyak orang untuk mengadopsi kebiasaan makan yang lebih sehat.