

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Terjadi banyak perubahan baik pada fisik, psikis, sosial, maupun kebutuhan gizi pada remaja. Pada remaja terjadi perubahan gaya hidup termasuk pola konsumsi karena dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya agar dapat diterima dalam sebuah kelompok. Usia remaja (10-18 tahun) adalah periode yang rentan dengan zat gizi tertentu karena pada masa ini terjadi peningkatan proses pertumbuhan dan perkembangan fisik. World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes hipertensi, tekanan darah tinggi, dan kanker. Pentingnya konsumsi buah dan sayur masih kurang disadari oleh penduduk Indonesia khususnya pada remaja. (Rachman, Mustika, and Kusumawati 2017).

Kelompok remaja merupakan salah satu kelompok usia yang rentan dalam hal konsumsi sayur dan buah. Masa remaja adalah fase transisi penting dari masa anak-anak menuju dewasa, di mana terjadi percepatan pertumbuhan fisik, perkembangan psikologis, serta pembentukan pola hidup yang cenderung terbawa hingga dewasa. Menurut Kemenkes RI dalam Kajian Frekuensi Konsumsi Sayur, remaja usia 10–18 tahun termasuk dalam kelompok dengan prevalensi konsumsi sayur dan buah yang rendah. (KFI 2021)

Rendahnya konsumsi sayur dan buah pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satu faktor utama adalah tingkat pengetahuan yang masih rendah mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah untuk kesehatan. Pengetahuan gizi berperan penting dalam mempengaruhi sikap dan perilaku makan seseorang. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung lebih sadar akan pentingnya konsumsi makanan sehat, termasuk sayur dan buah. Selain itu, faktor lain seperti lingkungan keluarga, ketersediaan pangan, teman sebaya, serta keberadaan makanan siap saji atau jajanan di sekitar sekolah juga turut turut memengaruhi pola konsumsi remaja. (Notoatmodjo, 2016).

Buah dan sayur merupakan bahan makanan yang banyak mengandung vitamin dan nutrisi, tetapi jarang dikonsumsi oleh penduduk Indonesia khususnya remaja dan dewasa, padahal Indonesia adalah negara yang sangat kaya dengan beraneka ragam jenis buah dan sayur. Apabila kekurangan dalam mengonsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat dan tidak seimbangnya asam basa tubuh seperti mudah terkena flu, mudah mengalami stress atau depresi, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan seperti konstipasi atau sembelit, sariawan, gangguan mata, kulit keriput, arthritis, osteoporosis, berjerawat, Obesitas, kelebihan kolesterol darah dan kanker (Farisa, 2019).

Pengetahuan gizi merupakan aspek kognitif yang sangat penting dalam membentuk perilaku konsumsi pangan seseorang, termasuk dalam hal konsumsi sayur dan buah. Pengetahuan adalah hasil dari tahu yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek, termasuk informasi gizi yang diperoleh dari pendidikan formal, media massa, maupun lingkungan sosial. Pada remaja, tingkat pengetahuan gizi, termasuk pemahaman tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah, memiliki pengaruh besar dalam menentukan pilihan makanan sehari-hari. Ketika pengetahuan gizi yang dimiliki rendah, maka remaja cenderung tidak memahami manfaat sayur dan buah, serta risiko kekurangan asupan tersebut, sehingga mereka lebih memilih makanan instan, gorengan, dan makanan cepat saji yang tinggi lemak, gula, dan garam (Putri et al., 2020).

Salah satu faktor utama yang mempengaruhi rendahnya konsumsi sayur dan buah di kalangan remaja adalah tingkat pengetahuan gizi yang belum memadai. Remaja cenderung memilih makanan berdasarkan rasa, tren, dan kemudahan akses, dibanding mempertimbangkan nilai gizi. Kurangnya edukasi gizi, baik dari keluarga, sekolah, maupun media, membuat mereka tidak menyadari pentingnya konsumsi sayur dan buah untuk kesehatan jangka panjang. Pengetahuan yang rendah ini berkontribusi pada pola makan tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan rendah serat. (Mulyani et al., 2022)

Selain pengetahuan, faktor lingkungan juga turut memengaruhi perilaku konsumsi remaja. Ketersediaan sayur dan buah di rumah, pengaruh teman sebaya,

dan budaya makan keluarga menjadi aspek penting yang membentuk kebiasaan makan sejak usia dini. Dalam beberapa kasus, keterbatasan ekonomi dan preferensi orang tua juga berdampak pada rendahnya penyediaan sayur dan buah di rumah (Putri & Yuliani, 2021)

Pengetahuan gizi seseorang mempengaruhi sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan pada akhirnya mempengaruhi kondisi seseorang. Semakin banyak pengetahuan seseorang tentang gizi, maka status gizinya akan semakin baik. Mengonsumsi sayur dan buah sangat diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat untuk mencapai pola makan sehat sesuai anjuran Pedoman Makan Seimbang untuk Kesehatan Optimal. Beberapa vitamin dan mineral yang terdapat pada sayur dan buah berperan sebagai antioksidan yang dapat menurunkan kejadian penyakit tidak menular akibat pola makan berlebih atau kurang gizi. (Sambe et al. 2021).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, sebanyak 95,5% penduduk Indonesia berusia ≥ 5 tahun tidak cukup mengonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran Kementerian Kesehatan RI, yang direkomendasikan oleh Jakni minimal 250 gram sayur dan 150 gram buah per hari. Angka ini menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat, termasuk remaja, terhadap pentingnya konsumsi sayur dan buah masih rendah. Temuan serupa juga dilaporkan dalam Infodatin 2023 yang menyatakan bahwa kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah secara rutin masih belum menjadi bagian dari gaya hidup sehat masyarakat Indonesia, khususnya di kalangan remaja. (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019 dari Kementerian Kesehatan RI, remaja usia 13–15 tahun dianjurkan mengonsumsi sayur sebanyak 250 gram dan buah 150 gram per hari. Namun, realitanya, tingkat konsumsi sayur dan buah di kalangan remaja masih tergolong sangat rendah dan jauh dari standar AKG. Hal ini dapat mengindikasikan adanya kurangnya pengetahuan serta kesadaran gizi pada remaja terhadap pentingnya konsumsi sayur dan buah. (Kemenkes RI, 2021).

Sayur dan buah yang memiliki berbagai jenis dan warna dapat saling melengkapi kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh. Selain itu, keduanya juga merupakan sumber makanan yang kaya serat. Mengonsumsi sayur dan buah

adalah salah satu cara untuk memenuhi pola makan yang seimbang. Keduanya sangat penting dan sebaiknya dikonsumsi oleh orang dewasa maupun anak-anak di setiap kali makan. Dengan mengadopsi pola makan yang kaya akan sayur dan buah, kita dapat menjaga kesehatan tubuh (Sagita et al., 2020)

Pesan nomor dua dari pedoman gizi seimbang adalah menganjurkan agar banyak makan sayuran dan cukup makan buah-buahan setiap hari. Sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang banyak dibutuhkan oleh tubuh manusia. Manfaat sayur dan buah bagi tubuh manusia antara lain menyehatkan pencernaan, menurunkan tekanan darah, menurunkan risiko penyakit jantung, menurunkan risiko diabetes dan mencegah kegemukan. Menurut World Health Organization (WHO, 2014) dalam Permenkes No 41 tahun 2014, anjuran kecukupan konsumsi sayur dan buah untuk kelompok umur remaja dengan minimal 400 gram/orang/hari (5 porsi/hari). Sekitar dua pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayur dan buah adalah porsi sayur. Terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Apabila kelompok umur remaja dan dewasa mengonsumsi sayur dan buah kurang dari 400 gram/orang/hari (batas minimal) maka termasuk kategori “kurang” mengonsumsi sayur dan buah dan apabila mengonsumsi ≥ 400 gram/orang/hari maka termasuk kategori “cukup” mengonsumsi sayur dan buah. (Kemenkes RI, 2023)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MTS TPI Medan remaja memiliki tingkat pengetahuan pada kategori cukup (42,1%), namun masih terdapat (35,1%) yang memiliki pengetahuan kurang. Tingkat konsumsi sayur dan buah pada remaja di MTS TPI Medan masih sangat rendah. Sejumlah 84,2% remaja tercatat memiliki konsumsi sayur yang kurang dari standar yang dianjurkan (<250 gram/hari), dan 94,7% remaja mengonsumsi buah dalam jumlah yang jauh di bawah rekomendasi (<150 gram/hari).

B. Perumusan Masalah

Bagaimana gambaran pengetahuan remaja tentang konsumsi sayur dan buah di MTS TPI Medan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja tentang konsumsi sayur dan buah di MTS TPI Medan.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk menilai tingkat pengetahuan remaja tentang konsumsi sayur serta buah di MTS TPI Medan.
- b. Untuk menilai tingkat konsumsi sayur pada remaja di MTS TPI Medan.
- c. Untuk menilai tingkat konsumsi buah pada remaja di MTS TPI Medan.

D. Manfaat

1. Bagi Penulis

Untuk menambah ilmu pengetahuan dalam bidang gizi masyarakat khususnya terkait hubungan konsumsi sayur dan buah terhadap kesehatan.

2. Bagi Siswa Mts

Bagi Siswa MTS menambah pengetahuan terkait pentingnya konsumsi sayur dan buah serta bisa diterapkan sehingga dapat menjaga dan mengetahui makanan yang baik.

3. Bagi Institusi

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan referensi bagi kalangan yang akan melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang berhubungan dengan judul penelitian diatas.