

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah waktu yang sangat penting untuk mendapatkan nutrisi yang memadai dan seimbang karena pada saat masa pertumbuhan hormon reproduksi memengaruhi perubahan bentuk tubuh. Selama masa remaja, terjadi pertumbuhan yang cepat dalam fisik, kognitif, dan psikososial. Ini termasuk kematangan seksual dan perkembangan bentuk dewasa karena pematangan fisik. Selama masa adolesensia, ditunjukkan oleh pertumbuhan yang cepat pada tinggi badan dan berat badannya. Karena perkembangan fisik yang cepat ini, sangat penting untuk mendapatkan gizi yang baik dalam remaja. Growth Spurt untuk perempuan antara 10-12 tahun dan laki-laki umur 12-14 tahun (Pratiwi, 2021).

Pada remaja merupakan kelompok umur yang paling kurang dalam konsumsi sayur dan buah, data ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Pangestika tahun 2019 yang menunjukkan bahwa remaja yang berusia 13 hingga 15 tahun konsumsi terhadap sayur dan buah lebih rendah dibandingkan dengan anak yang berusia 5 sampai 10 tahun hingga usia 16 tahun ke atas. Dari hasil penelitian yang dilakukan, yaitu sebanyak 31 siswa yang diwawancarai terdapat 74,2% yang kurang dalam konsumsi sayur dan buah. Perilaku makan yang cenderung dipilih seorang remaja adalah makanan yang banyak mengandung tinggi lemak, gula, garam kalori seperti fast food yang rendah akan kandung serat, vitamin dan mineral. Pilihan makanan yang salah akan mendapat efek negatif pada kesehatan di masa depan yaitu dapat meningkatkan kemungkinan diabetes, penyakit jantung koroner, dan penyakit lain yang tidak menular, gagal ginjal dan lainnya saat dewasa (Pangestika, 2019).

Konsumsi sayur-sayuran dan buah pada anak remaja yang rendah, dikaitkan dengan kurangnya kebiasaan mengonsumsinya sejak dini dan kurangnya akses terhadap sayur dan buah tersebut. Rendahnya konsumsi sayuran dan buah juga terpengaruh oleh sejumlah variabel seperti jenis

kelamin, pengetahuan tentang sayur dan buah, tingkat pendidikan, makanan kesukaannya (Siregar, 2023). Pada penelitian lain menunjukkan bahwa konsumsi sayur oleh remaja yang kurang ada sebanyak 66,7% dan untuk konsumsi buah dengan kategori kurang ada sebanyak 61,9% (Melinda S, 2022).

Beberapa hal yang dapat menghambat konsumsi sayuran dan buah termasuk rasa yang kurang enak, penampilan yang kurang menarik, ketersediaan yang rendah, dan kurangnya kebiasaan makan. Kurangnya pengetahuan tentang manfaat mengonsumsi buah dan sayur menghambat perkembangan dan pertumbuhan, yang dapat berdampak negatif pada keberhasilan gizi anak remaja (Aulia & Ulfah, 2023).

Remaja biasanya mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi dalam jumlah kecil atau tidak lengkap setiap kali makan. Namun, ada beberapa remaja yang tidak mengonsumsi makanan yang bergizi karena khawatir akan kegemukan dan ada juga orang yang malas atau tidak ingin makan makanan yang bergizi (Amaliyah et al., 2021). Remaja seharusnya memiliki kebiasaan makan yang bervariasi, sehat, seimbang, dan aman (M. Ndoen et al., 2023). Gaya hidup remaja dapat dipengaruhi oleh perilaku konsumsi mereka. Gaya hidup yang dipengaruhi oleh budaya juga dapat mengubah perilaku konsumsi, dengan gaya hidup yang tidak baik dikaitkan dengan konsumsi yang lebih tinggi (Ganis, 2023).

WHO (World Health Organization) menyebutkan bahwa untuk konsumsi sayur dan buah dalam satu hari adalah sebanyak 400 gr atau 5 porsi yang terdiri dari sayur 250 gr dan buah 150 gr (Permenkes RI, 2014). Dalam hasil Riskesdas pada tahun 2018, proporsi konsumsi buah dan sayur yang kurang dari 5 porsi di Indonesia ada sebanyak 95,5% dan untuk provinsi Sumatera Utara diatas 95,5% (Kemenkes RI, 2018). Jadi dapat dipastikan jika pada Provinsi Sumatera Utara masih belum mencapai target dalam pemenuhan konsumsi sayur dan buah. Rata-rata jumlah sayuran yang dikonsumsi setiap minggu menurut kelompok sayuran pada kota Medan hanya 8% dan buah-buahan hanya sebanyak

4% (BPS, 2022). Jadi pada data tersebut bahwa Indonesia masih banyak yang belum mencukupi konsumsi sayur dan buah dalam sehari.

Upaya-upaya yang telah dilakukan dalam pentingnya konsumsi sayur dan buah salah satunya adalah pelaksanaan rangkaian kegiatan edukasi yang meliputi penyuluhan, video edukasi dan kuis konsumsi sayur dan buah. Dalam penelitian sebelumnya yang berkaitan adalah adanya pengaruh yang signifikan mengenai pengetahuan gizi dengan konsumsi sayuran dan buah. Tetapi tidak terdapat korelasi yang signifikan mengenai konsumsi sayuran dan buah dengan jenis kelamin, prefensi dan peran teman sebaya (Elfana, 2022). Sedangkan pada penelitian lain menyebutkan ada faktor yang berhubungan secara signifikan *self-efficacy* antar dengan konsumsi sayuran dan buah, ketersediaan sayur dan buah, dan juga pengaruh orangtua pada remaja (Amelia & Fayasari, 2020).

Pada faktor peran orang tua dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja di dapat dari penelitian yang dilakukan Nisa di Jakarta tahun 2019 yang hasilnya adalah sebanyak 88,5% siswa kurang mengkonsumsi buah dan sayur juga menunjukkan adanya hubungan antara peran orang tua dengan konsumsi sayur dan buah tetapi pada faktor pengetahuan gizi, peran teman sebaya, dan paparan media massa tidak memiliki hubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja (Nisa, 2020).

Dari survei awal yang dilakukan pada 15 November 2023 di SMP Istiqlal Delitua. Peneliti mendapatkan 7 dari 10 responden kurang dalam konsumsi sayur dan buah. Pada sekolah ini juga belum adanya penelitian mengenai konsumsi sayuran dan buah. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMP Istiqlal Delitua”.

B. Perumusan Masalah

Bagaimana Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMP Istiqlal Delitua?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui konsumsi sayur dan buah serta faktor-faktor yang mempengaruhi remaja di SMP Istiqlal Delitua.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai gambaran konsumsi sayur pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.
- b. Menilai gambaran konsumsi buah pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.
- c. Menilai gambaran faktor *self-efficacy* pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.
- d. Menilai gambaran faktor pengetahuan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.
- e. Menilai gambaran ketersediaan sayur dan buah di rumah pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.
- f. Menilai gambaran faktor peran orang tua pada konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.
- g. Menganalisis hubungan faktor *self-efficacy* dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.
- h. Menganalisis hubungan faktor pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.
- i. Menganalisis hubungan ketersediaan sayur dan buah di rumah dengan konsumsi sayur dan buah di SMP Istiqlal Delitua.
- j. Menganalisis hubungan faktor peran orang tua dengan konsumsi sayur dan buah di SMP Istiqlal Delitua.

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Dapat meningkatkan pemahaman dan wawasan bagi peneliti dalam konsumsi sayuran dan buah-buahan pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.

2. Bagi Masyarakat

Dapat memahami tentang pentingnya dalam konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.

3. Bagi Institusi

Dapat dijadikan sebagai referensi atau bahan bacaan yang bermanfaat bagi masyarakat dalam hal gizi. Juga sebagai rujukan untuk penelitian selanjutnya untuk pengembangan disiplin ilmu di bidang nutrisi dan kesehatan terutama mengenai konsumsi sayuran dan buah-buahan pada siswa SMP Istiqlal Delitua.