

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang sangat bermanfaat bagi tubuh, karena kedua komponen gizi tersebut sangat penting dalam proses metabolisme tubuh sebagai zat pengatur dan antibodi bermanfaat menurunkan insiden terkena penyakit kronis. Sayur dan buah merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan. Tidak hanya bagi orang dewasa, mengonsumsi sayur dan buah sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak, karena pada usia tersebut merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan bagi anak-anak (Putra, 2016).

Masa remaja adalah tahap perkembangan yang penting dalam kehidupan seorang manusia. Remaja juga merupakan masa anak yang mengalami pertumbuhan cepat dan pesat sehingga membutuhkan nutrisi yang tinggi. Biasanya remaja mudah terpengaruh terhadap lingkungan pergaulan seperti keluarga, sekolah dan teman sebaya yang dapat memengaruhi kebiasaan makan tersebut (Nurlidyawati, 2015).

Konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu syarat dalam memenuhi menu gizi seimbang. Sayur dan buah merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan. Sayur dan buah memiliki berbagai manfaat bagi tubuh. Kurang mengonsumsi buah dan sayur merupakan perilaku makan yang dapat merugikan bagi kesehatan dan dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi seperti vitamin, mineral, dan serat sehingga dapat menimbulkan terjadinya berbagai penyakit misalnya konstipasi dan kanker kolon (Farisa, 2012).

Konsumsi buah dan sayur pada remaja di berbagai negara masih belum memenuhi rekomendasi yang diberikan oleh WHO (*World Health Organization*) atau rekomendasi dari negaranya sendiri. WHO merekomendasikan konsumsi buah dan sayur sebanyak 400-600 gram per hari untuk mencegah terjadinya penyakit kronis. Sebesar 1,7 juta kematian (2,8%) di seluruh dunia disebabkan

rendahnya konsumsi buah dan sayuran. Mengonsumsi sayur dan buah dapat mencegah penyakit utama, seperti 14% kematian akibat kanker saluran cerna, sekitar 11% kematian penyakit iskemik dan sekitar 9% kematian akibat stroke di seluruh dunia (WHO, 2003). Riskesdas 2010 menyatakan masih banyak penduduk yang tidak cukup mengonsumsi sayur dan buah. Data konsumsi sayur dan buah menyebutkan sebanyak 93,5% penduduk usia di atas 10 tahun mengonsumsi sayur dan buah di bawah anjuran. Padahal, konsumsi sayuran dan buah merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang (Riskesdas, 2013).

Provinsi DKI Jakarta merupakan salah satu provinsi yang tingkat konsumsi sayur dan buah nya rendah pada usia di atas usia 10 tahun, yang mengalami peningkatan dari tahun 2007 ke tahun 2013 (Kemenkes RI, 2013). Menurut data Riskesdas tahun 2013, Provinsi DKI Jakarta memiliki persentase konsumsi buah sayur pada remaja awal lebih rendah dari persentase nasional, yakni hanya sebesar 5%. Kemudian, wilayah Kotamadya Jakarta Barat merupakan wilayah tertinggi kedua yang memiliki persentase kurang dari anjuran dalam mengonsumsi sayur dan buah (Riskesdas, 2013).

Berbagai penelitian dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak setidaknya dipengaruhi oleh empat faktor besar. Mulai dari lingkungan, budaya yang terdiri dari negara, etnis, dan status sosial ekonomi hingga faktor individu, dimana pengetahuan dan sikap termasuk di dalamnya. Selain itu dalam mengakses dan memilih makanan pada anak dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor lingkungan, baik itu lingkungan rumah maupun di luar rumah (Dewi, 2013).

Pengaruh status ekonomi juga berperan dalam konsumsi buah dan sayur pada remaja. Tingginya tingkat pendapatan cenderung diikuti dengan tingginya jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi. Sehingga, konsumsi makanan baik jumlah maupun mutunya dipengaruhi oleh faktor pendapatan keluarga (Soekirman, 2000). Pendapatan yang rendah dikhawatirkan daya beli jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi juga rendah hal ini secara langsung dapat mempengaruhi status gizi remaja. Penyebab rendahnya pendapatan ditunjukkan oleh pendidikan dan pendapatan keluarga yang cenderung mengonsumsi lebih

banyak makanan padat energi dibanding buah dan sayur. Selain itu, remaja yang tinggal di perkotaan umumnya mengonsumsi makanan yang rendah serat atau makanan siap saji dibandingkan buah dan sayur (Sanna, 2013).

Hasil survei yang telah dilakukan kepada 20 siswa-siswi kelas VIII di SMPN 191 Jakarta Barat, didapatkan 85% anak yang kurang mengonsumsi sayur dan buah. Hal ini menunjukkan bahwa di SMPN 191 Jakarta Barat masih ditemukan siswa-siswi yang kurang mengonsumsi sayur dan buah. Berdasarkan uraian di atas, menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki perilaku kurang konsumsi buah dan sayur berdasarkan tingkat sosial ekonomi yang berbeda, maka dinilai perlu mengetahui perbedaan konsumsi buah dan sayur berdasarkan tingkat sosial ekonomi. Maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan konsumsi sayur dan buah berdasarkan status sosial ekonomi pada remaja di SMPN 191 Jakarta Barat”.

B. Identifikasi Masalah

Konsumsi buah dan sayur pada remaja di berbagai negara masih belum memenuhi rekomendasi yang diberikan oleh WHO (*World Health Organization*) atau rekomendasi dari negaranya sendiri. Rekomendasi WHO tentang konsumsi buah dan sayur sebanyak 400-600 gram perhari untuk mencegah terjadinya penyakit kronis. Mengonsumsi sayur dan buah dapat mencegah penyakit utama, seperti 14% kematian akibat kanker saluran cerna, sekitar 11% kematian penyakit iskemik dan sekitar 9% kematian akibat stroke di seluruh dunia.

Masa remaja adalah tahap perkembangan yang penting dalam kehidupan seorang manusia. Remaja juga merupakan masa anak yang mengalami pertumbuhan cepat dan pesat sehingga membutuhkan gizi yang tinggi.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih fokus dan tidak meluas dari pembahasan maka peneliti memberikan batasan masalah anak remaja di SMPN 191 Jakarta Barat Tahun 2017, hal ini dikarenakan faktor-faktor yang melatar belakang kurangnya konsumsi sayur dan buah terlalu luas dan membutuhkan waktu yang lama untuk diteliti.

Batasan lain yang juga akan diteliti adalah karakteristik responden yang terdiri dari usia, jenis kelamin, pendidikan orang tua, pendapatan orang tua dan pekerjaan orang tua.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan data yang didapat masih kurangnya konsumsi sayur dan buah pada remaja dengan status sosial ekonomi yang dapat menyebabkan masalah gizi di SMPN 191 Jakarta Barat Tahun 2018.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan konsumsi sayur dan buah berdasarkan status sosial ekonomi pada remaja di SMPN 191 Jakarta Barat.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden pada remaja di SMPN 191 Jakarta Barat.
- b. Mengidentifikasi pendidikan ibu pada remaja di SMPN 191 Jakarta Barat.
- c. Mengidentifikasi pekerjaan orang tua pada remaja di SMPN 191 Jakarta Barat.
- d. Mengidentifikasi pendapatan keluarga pada remaja di SMPN 191 Jakarta Barat.
- e. Mengidentifikasi konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMPN 191 Jakarta Barat.
- f. Menganalisis perbedaan konsumsi sayur dan buah berdasarkan pendidikan ibu remaja di SMPN 191 Jakarta Barat.
- g. Menganalisis perbedaan konsumsi sayur dan buah berdasarkan pekerjaan orang tua remaja di SMPN 191 Jakarta Barat.
- h. Menganalisis perbedaan konsumsi sayur dan buah berdasarkan pendapatan keluarga remaja di SMPN 191 Jakarta Barat.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang perbedaan konsumsi sayur dan buah berdasarkan status sosial ekonomi pada remaja di SMPN 191 Jakarta Barat.

2. Bagi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memberikan informasi tentang perbedaan konsumsi sayur dan buah berdasarkan status sosial ekonomi pada remaja di SMPN 191 di Jakarta Barat.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pengalaman juga bisa menambah pengetahuan dan wawasan perbedaan konsumsi sayur dan buah berdasarkan status sosial ekonomi pada remaja di SMPN 191 di Jakarta Barat.

G. Keterbaruan Penelitian

Beberapa penelitian terkait dengan perbedaan konsumsi sayur dan buah berdasarkan status sosial ekonomi pada remaja di SMPN 191 Jakarta Barat.

No	Penulis	Judul	Tujuan	Metode	Hasil
1.	Wulansari Natalia Dessy (2009)	Konsumsi serta preferensi buah dan sayur pada remaja SMA dengan status ekonomi yang berbeda di Bogor	Mengetahui konsumsi serta preferensi buah dan sayur pada remaja SMA dengan status sosial ekonomi yang berbeda di Bogor	<i>Cross Sectional</i>	Ada hubungan yang signifikan antara ketersediaan buah dan sayur responden dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA ($p < 0,05$).
2.	Triyanti Bahria (2009)	Faktor-faktor yang terkait dengan konsumsi sayur dan buah pada Remaja di Jakarta	Mengetahui yang terkait dengan konsumsi sayur dan buah pada Remaja di Jakarta	<i>Cross Sectional</i>	Ada hubungan yang bermakna antara uang jajan dengan konsumsi buah ($p < 0,05$) dan kebiasaan orang tua mengonsumsi sayur dan buah ($p < 0,05$)
3.	Farisa Soraya (2012)	Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan Dan Keterpaparan Media Massa Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SMPN 8 Depok	Mengetahui Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan Dan Keterpaparan Media Massa Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SMPN 8 Depok	<i>Cross Sectional</i>	Terdapat hubungan yang bermakna antara sikap ($OR=4,5$), pengetahuan ($OR=2,6$) dengan konsumsi sayur dan buah.
4.	Ayu Dwi Lestari (2012)	Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP 226 Jakarta Selatan	Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi sayur dan buah pada siswa SMP 226, Jakarta Selatan	<i>Cross Sectional</i>	Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur ($p=0,001$)

5.	Putra Windi Kharisma (2016)	Faktor-faktor yang berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar	Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar	<i>Cross Sectional</i>	Ada hubungan antara pekerjaan ibu ($p=0.001$), dan ketersediaan buah dan sayur ($p=0.013$) dan faktor yang paling dominan adalah pekerjaan ibu ($p=0.003$).
----	-----------------------------	---	--	------------------------	---