

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Terciptanya keanekaragaman tradisi dan budaya dalam tiap aspek kebutuhan primer penduduk Indonesia. Salah satunya adalah kebutuhan pangan atau konsumsi sehari-hari. Hasil data Riset Kesehatan Dasar atau Riskesdas (2010) menyatakan bahwa makanan yang dikonsumsi oleh penduduk Indonesia masih belum sesuai dengan kebutuhan. Masih terdapat penduduk yang kekurangan gizi, namun ada juga penduduk yang mengalami kelebihan gizi terutama di daerah perkotaan. Pangan mempunyai banyak manfaat bagi manusia yaitu menyehatkan tubuh, memberikan tenaga serta energi tubuh baik saat istirahat ataupun saat beraktivitas, dan memperbaiki bagian tubuh yang rusak (Muna & Mardiana, 2019). Untuk menjaga kesehatannya, manusia perlu memperhatikan pola makan sehari-harinya agar terhindar dari berbagai macam penyakit (Muna & Mardiana, 2019). Buah dan sayur sangat penting dalam makanan seimbang, karena kandungan yang ada di dalam buah dan sayur seperti vitamin, mineral, serat makanan, dan zat yang diperlukan tubuh. Proses pemanfaatan zat gizi di dalam tubuh tidak akan optimal tanpa adanya vitamin dan mineral yang dikonsumsi. Oleh sebab itu sayur dan buah sangat berpengaruh bagi kesehatan tubuh, dan apabila seseorang kurang mengonsumsi sayur dan buah, akan mengalami kekurangan vitamin, mineral, serat, dan zat gizi lainnya.

Indonesia merupakan negara yang tingkat konsumsi sayuran paling rendah di dunia. Menurut Studi Diet Total (SDT, 2015) sayuran yang dikonsumsi rakyat Indonesia hanya sebanyak 35 kilogram per kapita per tahun. Namun, organisasi pangan dan pertanian dunia atau Food and Agriculture Organization (FAO) menganjurkan konsumsi sayur sebanyak 75 kilogram per kapita per tahun. Prevalensi konsumsi buah dan sayur di Indonesia kurang dari 5 porsi/ hari pada penduduk berusia ≥ 5 tahun mencapai 95,4% (Kementerian kesehatan RI, 2018). Menurut Litbangkes Kemenkes RI (2014) menunjukkan bahwa rata-rata penduduk Indonesia mengonsumsi sayur dan olahannya sebesar 57.1 gram per orang per hari (seluruh usia). Sedangkan Data World Health Organization (WHO) menyarankan mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram setiap hari (WHO, 2020).

Sedangkan pedoman gizi seimbang memberikan rekomendasi kelompok anak balita dan anak usia sekolah mengkonsumsi sayuran dan buah sebanyak 300-400 gram perorang perhari (Peraturan menteri kesehatan, 2014). Menurut Dewi (2013) anak anak diberikan 2-4 porsi buah dan 3-5 porsi sayuran per hari. Jenis sayuran yang paling banyak dikonsumsi oleh sebagian penduduk Indonesia (79,1%) yaitu sayuran daun (56.8 gram per hari), sedangkan rata rata konsumsi buah buahan dan olahannya penduduk Indonesia masih rendah yaitu sebesar 33.5 gram per orang per hari (Litbangkes Kemenkes RI, 2014).

Jenis buah yang terlihat paling tinggi dikonsumsi penduduk Indonesia yaitu buah pisang, sedangkan untuk buah yang rendah dikonsumsi penduduk Indonesia yaitu semangka, jeruk, mangga, pepaya, buah lainnya, dan buah olahan. Pada kelompok usia 0-59 bulan rata rata mengkonsumsi sayur dan olahannya sebanyak 18,2 gram per hari, dan mengkonsumsi buah dan olahannya sebanyak 18,9 gram per hari. Sedangkan pada kelompok usia 5-12 tahun rata rata konsumsi sayur dan olahannya sebanyak 34,0 gram per hari dan buah dan olahannya sebanyak 26,0 gram per hari (Litbangkes Kemenkes RI, 2014). Rata rata konsumsi serat orang Indonesia sebanyak 10,5 gram (Islami et al., 2016). Sedangkan konsumsi serat yang dianjurkan oleh Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk anak usia 6-11 bulan sebanyak 11 gram/hari, anak usia 1-3 tahun sebanyak 19 gram/hari, anak usia 4-6 tahun sebanyak 20 gram/hari, sedangkan anak usia 7-9 tahun sebanyak 23 gram/hari (Kemenkes RI, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi serat di Indonesia masih kurang dari anjuran angka kecukupan gizi.

Kebiasaan makan sayur dan buah dipengaruhi oleh adanya peran keluarga, orang tua yang memberikan pengetahuan akan kebutuhan sayur dan buah, manfaat tentang pentingnya sayur dan buah, dan selalu menyediakan sayur dan buah setiap hari di menu makanannya akan merubah pemikiran seseorang untuk mengkonsumsi makanan (Tarigan, 2020). Pengetahuan gizi ibu dapat mempengaruhi asupan serat anak, sebab pengetahuan gizi ibu yang baik akan berpengaruh pada praktik dan sikap dalam pemberian makan pada anak yang mengandung serat. Hal itu didukung oleh hasil penelitian Rachman et al., (2017) menyatakan bahwa adanya hubungan positif antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi sayur dan buah. Sehingga

dapat dikatakan bahwa semakin tinggi pengetahuan maka semakin tinggi konsumsi sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah yang sesuai dengan tumpeng gizi seimbang atau sebanyak 5 porsi dengan minimal mengkonsumsi sayur 2 kali dan buah minimal 3 kali sehari dapat memenuhi kebutuhan asupan serat pada tubuhnya. Hal itu dikarenakan sumber serat utama tubuh berasal dari buah dan sayur yang dikonsumsi, sehingga kebutuhan serat akan tercukupi jika konsumsi sayur dan buah baik. Kontribusi asupan berbagai jenis vitamin dan mineral yang diperlukan tubuh sebagai zat pengatur didapatkan dari konsumsi serat yang berasal dari buah dan sayur (Sartika, 2011).

1.2 Identifikasi Masalah

Pengetahuan serta Pendidikan ibu juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi pemberian makan pada anak, semakin banyak pengetahuan akan gizi seimbang maka pemberian makanan pada anak semakin seimbang. Perilaku ibu dalam memberikan sayur dan buah kepada anaknya dapat mempengaruhi asupan serat anaknya. Tetapi dikarenakan ada ibu yang bekerja diluar rumah sehingga tidak dapat memberikan makanan yang dibuat sendiri untuk anaknya. Sehingga ibu tersebut membeli makanan siap saji yang kandungan gizinya belum tentu seimbang, mengandung padat energi, tinggi lemak, dan rendah serat. Padahal, serat sangat penting untuk tubuh dan mencegah bertambahnya berat badan berlebih. Kementerian kesehatan RI, (2018) menunjukkan prevalensi konsumsi buah dan sayur di indonesia kurang dari 5 porsi per hari pada penduduk berusia ≥ 5 tahun mencapai 95,4%. Hal itu didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Islami et al., (2016) yaitu konsumsi serat rata rata orang Indonesia sebanyak 10,5 gram. Sedangkan anjuran konsumsi serat menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk anak usia 6-11 bulan sebanyak 11 gram/hari, anak usia 1-3 tahun sebanyak 19 gram/hari, anak usia 4-6 tahun sebanyak 20 gram/hari, sedangkan anak usia 7-9 tahun sebanyak 23 gram/hari (Kemenkes RI, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa penduduk Indonesia masih kurang konsumsi serat. Kurangnya serat pada tubuh dapat menyebabkan asupan gizi yang tidak tercukupi, terjadinya terganggunya pertumbuhan, beresiko mengalami masalah gizi, dan menurut pendapat Mak et al., (2012) kekurangan konsumsi serat di masa anak anak akan beresiko menimbulkan

penyakit di kemudian hari. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di di Desa SetiaAsih Bekasi Utara, anak anak di lokasi tersebut sulit untuk mengkonsumsi sayur dan buah karena anak lebih suka mengkonsumsi makanan yang siap saji seperti mi instan. Oleh karena itu diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan pengetahuan, sikap gizi ibu, perilaku konsumsi sayuran - buah, dan asupan serat pada anak usia 2-5 tahun di Desa SetiaAsih Bekasi Utara.

1.3 Pembatasan Masalah

Peneliti membatasi masalah pada variabel yang akan diteliti, sehingga peneliti hanya memfokuskan variabel yang diteliti yaitu menilai pengetahuan, sikap gizi ibu, perilaku konsumsi sayur-buah dan asupan serat pada anak usia 2 – 5 tahun di Desa SetiaAsih Bekasi Utara.

1.4 Rumusan Masalah

Perumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah ada Hubungan Pengetahuan, Sikap Gizi Ibu, Perilaku Konsumsi Sayur - Buah dan Asupan Serat Pada Anak Usia 2 – 5 Tahun di Desa SetiaAsih Bekasi Utara?”.

1.5 Tujuan Penelitian

a.) Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pengetahuan, sikap gizi ibu, perilaku konsumsi sayur - buah dan asupan serat pada anak usia 2 – 5 tahun di Desa SetiaAsih Bekasi Utara.

b.) Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik anak meliputi usia, jenis kelamin, dan karakteristik ibu meliputi pekerjaan
2. Mengidentifikasi pengetahuan ibu terkait dengan pemberian sayur buah anak sehari
3. Mengidentifikasi sikap gizi ibu terkait dengan pemberian sayur buah anak sehari
4. Mengidentifikasi perilaku konsumsi sayur - buah pada anak usia 2-5 tahun

5. Mengidentifikasi asupan serat pada anak usia 2-5 tahun
6. Menganalisis hubungan pengetahuan ibu dan asupan serat pada anak usia 2-5 tahun
7. Menganalisis hubungan sikap gizi ibu dan asupan serat pada anak usia 2-5 tahun
8. Menganalisis hubungan perilaku konsumsi sayur - buah dan asupan serat pada anak usia 2-5 tahun

1.6 Manfaat Penelitian

1. Bagi Ibu serta masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai sikap gizi ibu, pengetahuan konsumsi sayur - buah, dan asupan serat pada anak usia 2-5 tahun untuk mencukupi kebutuhan anak usia 2 – 5 tahun.

2. Bagi Peneliti

Peneliti diharapkan mendapat tambahan ilmu, pengalaman, dan memberikan pengetahuan mengenai hubungan pengetahuan, sikap gizi ibu, perilaku konsumsi sayur - buah dan asupan serat pada anak usia 2 – 5 tahun.

3. Bagi Peneliti Lain

Hasil dari penelitian diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya dan tambahan informasi mengenai pengetahuan, sikap gizi ibu, perilaku konsumsi sayur - buah dan asupan serat pada anak usia 2-5 tahun.

1.7 Keterbaruan Penelitian

Table 1.1 Keterbaruan Penelitian

| No | Nama | Tahun | Judul Penelitian | Metode | Hasil |
|----|----------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Ratu Ayu Dewi Sartika | 2011 | Pengaruh Pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan perilaku konsumsi serat pada siswa | Penelitian menggunakan rancangan kuasi eksperimental, pre-post intervention. Data primer didapatkan dari hasil wawancara dengan menggunakan kuesioner, recall 24 jam dan FFQ. | Asupan serat seluruh siswa SD/MI masih rendah atau 20% dari AKG yang dianjurkan. Tidak adanya pengaruh antara asupan serat, kebiasaan konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah kegiatan intervensi ($p>0,05$). Terjadinya penurunan kebiasaan konsumsi makan jajanan, minuman berwarna dan soft drink ($p<0,05$). Pendidikan gizi menggunakan kombinasi penyuluhan dan permainan dapat meningkatkan skor pengetahuan ($p<0,05$) dan skor perilaku siswa. |
| 2. | Livia Nur Ghassani, Ronny Aruben, M.Zen Rahfiludin | 2016 | Gambaran Pengetahuan Sikap Dan Praktik Ibu Dalam Menyediakan Konsumsi Sayur Pada Anak Usia Sekolah Dasar | Metode penelitian yang digunakan yaitu kualitatif deskriptif. Data primer diperoleh dengan cara melakukan wawancara mendalam dan observasi dan untuk data sekunder diperoleh dari jurnal jurnal | Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan informan di SDN Pendrikan Lor 3 baik dibandingkan dengan informan di SDN Jabungan, lebih dari separuh informan di SDN Jabungan memiliki sikap negatif dengan |

| No | Nama | Tahun | Judul Penelitian | Metode | Hasil |
|----|------|-------|---------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | Di Semarang 2016 | kesehatan dan buku yang mendukung untuk penelitian. | <p>memberi pernyataan tidak setuju dalam menyediakan konsumsi sayur sedangkan di SDN Pendrikan Lor 3 informan memiliki sikap positif dengan memberikan pernyataan setuju dalam menyediakan sayur untuk anaknya, informan di SDN Jabungan secara keseluruhan prktiknya dalam menyajikan sayur yaitu 1-9 kali/minggu, namun sayur yang dihidangkan kurang beraneka ragam dan cara pengolahan sayuran yang dilakukan oleh informan masih kurang sedangkan informan di SDN Pendrikan Lor 3 menyediakan sayur 10-14 kali/minggu. Cara pengolahan sayur masih kurang namun informan sudah jauh lebih kreatif dalam menyajikan sayur untuk anaknya apabila anaknya susah untuk mengkonsumsi sayur</p> |

| No | Nama | Tahun | Judul Penelitian | Metode | Hasil |
|----|-----------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | dengan cara membuat inovasi lainnya. |
| 3. | Furi Husniati | 2016 | Hubungan Pengetahuan Serat dan Asupan Serat Dengan Status Obesitas Pada Remaja Di SMA Nasima Semarang | Penelitian menggunakan observasi dengan rancangan cross sectional, pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. | Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan serat yang baik sebesar 72,7% dan pengetahuan serat yang tidak baik sebesar 27,3%, seluruh remaja di SMA Nasima Semarang memiliki asupan serat yang defisit (100%), remaja yang memiliki status obesitas sebesar 21,2% dan tidak obesitas sebesar 78,8%, tidak ada hubungan pengetahuan serat dengan status obesitas pada remaja di SMA Nasima Semarang dengan nilai $p=0,423$ serta tidak ada hubungan asupan serat dengan status obesitas pada remaja di SMA Nasima Semarang dengan nilai $p=0,413$. |
| 4. | Bella Nadya Rachman, I Gede Mustika, I. | 2017 | Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa | Penelitian ini menggunakan desain Cross sectional yang dilakukan di SMPK 1 Harapan Denpasar. | Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara sikap, pengetahuan gizi, |

| No | Nama | Tahun | Judul Penelitian | Metode | Hasil |
|----|---------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | G. A Wita Kusumawati | | SMP di Denpasar | Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel menggunakan sampel random sampling. Sedangkan untuk identitas sampel diperoleh dari wawancara menggunakan form. Sedangkan data perilaku konsumsi buah dan sayur diperoleh dengan wawancara menggunakan form SQ-FFQ dan dianalisis menggunakan nutrisurvey. | ketersediaan makanan, keterpaparan media, dan pendapatan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja, sedangkan prefensi makanan tidak berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. |
| 5. | Yuliah, Adriyani Adam, Muh. Hasyim | 2017 | Konsumsi Sayur dan Buah Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Mamuju Tahun 2016 | Penelitian ini menggunakan penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional, metode penarikan sampel dengan sistematik random sampling, pengumpulan data menggunakan kuesioner dan data antropometri, dan | Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan kejadian obesitas pada siswa SMA Negeri 1 Mamuju tahun 2016. |

| No | Nama | Tahun | Judul Penelitian | Metode | Hasil |
|----|-----------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | Analisa data dilakukan dengan uji chi square. | |
| 6. | Nadya Itsnal Muna, Mardiana | 2019 | Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja | Metode yang digunakan oleh peneliti yaitu penelitian kuantitatif dengan desain studi cross sectional. Pemilihan sampel menggunakan teknik simple random sampling dengan jumlah sampel minimal menggunakan rumus Stanley Lemezhov. Sedangkan untuk instrument yang digunakan yaitu angket dan FFQ. Data primer diperoleh dari pengambilan data secara langsung oleh peneliti terhadap sasaran berupa data hasil pengisian angket, sedangkan data sekunder diperoleh dari data jumlah murid SMPN 24 Semarang, umur, dan data yang berhubungan dengan penelitian. | Peneliti menunjukkan hasil bahwa adanya hubungan antara jenis kelamin, pengetahuan gizi, keterampilan dalam menyiapkan buah dan sayur, ketersediaan buah dan sayur di rumah, dukungan orang tua, dan dukungan teman sebaya. Sedangkan tidak adanya hubungan antara prefensi, uang saku, dan jumlah anggota keluarga dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. |

| No | Nama | Tahun | Judul Penelitian | Metode | Hasil |
|----|------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7. | Nopri Yanto, Besti Verawati, Dirmawati Mughtar | 2020 | Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Tenaga Kesehatan dan Tenaga Non Kesehatan | Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif menggunakan metode cross sectional. | Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi buah dan sayur dengan kejadian gizi lebih pada tenaga kesehatan dan tenaga non kesehatan Rumah Sakit Type D Perawang Kabupaten Siak, terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi buah dan sayur dengan kejadian gizi lebih pada tenaga kesehatan dan tenaga non kesehatan Rumah Sakit Type D Perawang Kabupaten Siak. |

Keterbaruan dari penelitian saya yaitu judul penelitian, variabel dependen dan independent, lokasi penelitian, dan subjek penelitian yaitu anak usia 2-5 tahun. Pemilihan usia tersebut karena perilaku makan seseorang terbentuk sejak usia dini atau rentang usia dibawah 5 tahun. Pada masa tersebut anak anak masih menyerap banyak informasi mengenai sikap dan perilaku kehidupan orang orang disekitar mereka. Jika perilaku makan anak sudah terbentuk, terutama pada anak berusia diatas 5 tahun, maka akan sulit dirubah, sehingga penelitian ini memilih usia 2-5 tahun. Penelitian sebelumnya banyak meneliti pada anak Sekolah Dasar dengan status gizi normal, siswa SMP, siswa SMA, remaja obesitas, dan tenaga kerja.