

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa (Fahrizqi *et al.*, 2021). Masa remaja termasuk waktu yang krusial karena kecepatan pertumbuhan kedua tercepat terjadi pada masa ini. Oleh karena itu dibutuhkan perhatian yang lebih agar pertumbuhan yang optimal dapat tercapai (Herman *et al.*, 2020). Salah satu faktor penting yang dapat mendukung pertumbuhan remaja yaitu asupan makan yang tidak hanya terfokus pada pemenuhan makronutrien seperti karbohidrat, protein, dan lemak saja tetapi juga kebutuhan mikronutrien yaitu vitamin dan mineral.

Sayur dan buah menjadi bagian penting dalam mewujudkan diet seimbang (Aulia dan Ulfah, 2023). Oleh karena itu konsumsi sayur dan buah harus mengikuti aturan yang sesuai seperti yang terdapat dalam Permenkes No. 41 Tahun 2014 yaitu sebanyak 3-4 porsi jumlah sayur dan 2-3 porsi jumlah buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur (lebih banyak sayur) setiap kali makan (Ayu *et al.*, 2022). Namun berdasarkan Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) (2023) tingkat konsumsi sayur dan buah di Indonesia masih rendah. Persentase penduduk yang mengonsumsi sayur dan buah di bawah anjuran yaitu 96,7%. Persentase ini meningkat 1,3% dari tahun 2018 dengan persentase 95,4%. Sementara itu di Provinsi Jawa Barat terdapat 98,3% penduduk yang kurang mengonsumsi sayur dan buah. Adapun di Kota Tasikmalaya persentase

penduduk yang kurang mengonsumsi sayur dan buah mencapai 98,08%. Persentase tertinggi penduduk yang kurang mengonsumsi sayur dan buah berada pada rentang usia 10-14 tahun yaitu 97,7%. Lebih tinggi dari kelompok usia 20-24 (96,8%), ataupun kelompok usia 55-59 (96%) (Kemenkes, 2023)

Rendahnya konsumsi sayur dan buah menjadi salah satu faktor penyebab tingginya masalah gizi di Indonesia. Status gizi itu sendiri menjadi salah satu indikator keberhasilan dari pemenuhan nutrisi pada remaja. Masalah gizi remaja umumnya disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kebutuhan gizi yang dianjurkan (Hafiza *et al.*, 2020). Kekurangan gizi pada remaja dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan kematangan remaja termasuk pertumbuhan fisik, mental, hingga seksual (Arza dan Sari, 2021). Pemenuhan gizi dapat diperoleh dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan beragam termasuk sayur dan buah. Kurangnya konsumsi buah dan sayur pada masa remaja dapat meningkatkan resiko terkena penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kanker pada tahap kehidupan selanjutnya (Nenobanu *et al.*, 2018). Selain itu juga dapat menyebabkan penurunan sistem imunitas tubuh sehingga tubuh mudah terkena flu, gangguan pencernaan, gangguan mata, kulit keriput, dan mudah terkena stress dan depresi (Herman *et al.*, 2020).

Asupan sayur dan buah ini berkaitan dengan kebiasaan makan remaja. Kebiasaan makan remaja akan menentukan jumlah zat gizi yang masuk dan diserap oleh tubuh (Arza dan Sari, 2021). Kebiasaan makan

remaja bersifat fluktuatif atau berubah-ubah sepanjang masa remaja berkaitan dengan perkembangan fisik, psikososial, dan kognitifnya. Oleh karena itu kebiasaan makan ini akan dipengaruhi oleh berbagai faktor (Brown *et al.*, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni dan Sudiarti (2018) menunjukkan bahwa preferensi ($p= 0,025$), *self efficacy* ($p= 0,002$), dan peran orang tua ($p= 0,037$) memiliki peran dalam mempengaruhi asupan makan remaja. Ketersediaan sayur dan buah berpengaruh terhadap konsumsi sayur dan buah pada remaja. Penelitian Amelia dan Fayasari (2020) menunjukkan bahwa ketersediaan makanan dapat mempengaruhi pola konsumsi dan pemilihan makanan ($p= 0,048$). Ketersediaan makanan yang rendah membuat kemampuan individu dalam mengonsumsi makanan menjadi sulit. Penelitian yang dilakukan Ayu *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi teman sebaya maka semakin meningkat perilaku konsumsi sayur dan buahnya yang berarti terdapat hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan konsumsi sayur dan buah ($p= 0,007$).

Menurut data Dinkes Kota Tasikmalaya (2023) tingkat konsumsi sayur dan buah setiap hari dalam rumah tangga terendah ke tiga setelah Purbaratu (47%) dan Panglayungan (61%) terdapat pada wilayah kerja Puskesmas Cigeureung dengan tingkat konsumsi sayur dan buah setiap hari yaitu 64%. Pada tahun 2022 dari 10.090 rumah tangga tercatat bahwa semua rumah tangga mengonsumsi sayur dan buah setiap hari. Namun pada tahun 2023 tingkat konsumsi ini mengalami penurunan, dari 11.692 rumah tangga

hanya 7.430 yang mengonsumsi sayur dan buah setiap hari. Angka ini mengalami penurunan sebanyak 36% dari 2022 yang berhasil mencapai 100% konsumsi sayur dan buah setiap hari. Sementara itu berdasarkan data Laporan SKI 2023 menunjukkan bahwa kelompok usia 10-14 konsumsi sayur dan buahnya rendah maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada siswa SMP.

Pemilihan siswa SMP sebagai subjek penelitian didasarkan pada pertimbangan perkembangan psikologis dan kognitif yang khas pada jenjang tersebut. Meskipun rentang usia 10–14 tahun juga dapat dijumpai pada sebagian siswa SD, siswa SMP umumnya sudah mulai menunjukkan tingkat *self-awareness* yang lebih baik (Lailatussaidah *et al.*, 2021; Rochim dan Hakim, 2023). Siswa SMP berada pada tahap remaja awal yang ditandai dengan mulai mengenal dan memahami kebiasaan serta perilaku sehari-harinya, termasuk pola makan (Bacalhau *et al.*, 2025). Hal ini menjadikan mereka lebih bisa memahami serta merefleksikan kebiasaan pribadinya.

Namun pada usia ini siswa SMP juga masih berada dalam lingkup pengaruh dari orang tua, terutama dalam hal penyediaan dan pemilihan makanan (Susilowati *et al.*, 2022). Kondisi ini menjadikan mereka kelompok yang ideal untuk diteliti karena berada pada fase transisi antara ketergantungan dan kemandirian, serta memiliki kemampuan kognitif yang cukup untuk mengisi kuesioner secara mandiri dengan pemahaman yang baik.

SMP yang termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Cigeureung terdiri dari lima sekolah, yaitu satu SMP negeri dan empat SMP swasta. Dari kelima sekolah tersebut, SMP negeri dipilih sebagai lokasi penelitian karena jumlah siswanya lebih banyak dibandingkan sekolah swasta, sehingga memungkinkan peneliti untuk memperoleh jumlah responden yang lebih besar dan representatif. SMP negeri tersebut adalah SMP Negeri 7 Tasikmalaya.

Survei awal yang dilakukan pada 30 siswa SMP Negeri 7 Tasikmalaya menunjukkan bahwa 50% siswa masih memiliki dukungan orang tua dan teman sebaya yang kurang. Terdapat satu siswa yang tidak menyukai sayur juga satu siswa tidak menyukai buah. Selain itu dari siswa yang menyukai sayur 3 siswa menyukai 1 jenis, 14 siswa menyukai 2 jenis, dan 12 siswa menyukai 3 jenis. Sementara dari siswa yang menyukai buah 2 siswa menyukai 1 jenis, 14 siswa menyukai 2 jenis, 10 siswa menyukai 3 jenis, dan 3 siswa menyukai 4 jenis.

Lebih dari setengah (53%) siswa masih merasa sulit mendapatkan sayur dan buah di sekolah. Sebanyak 76% siswa masih kurang mengonsumsi sayur dan buah. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Negeri 7 Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Bagaimana hubungan peran orang tua dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Negeri 7 Tasikmalaya tahun 2025?
- b. Bagaimana hubungan peran teman sebaya dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Negeri 7 Tasikmalaya tahun 2025?
- c. Bagaimana hubungan preferensi sayur dan buah dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Negeri 7 Tasikmalaya tahun 2025?
- d. Bagaimana hubungan ketersediaan sayur dan buah di rumah dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Negeri 7 Tasikmalaya tahun 2025?
- e. Bagaimana hubungan ketersediaan sayur dan buah di sekolah dan komunitas dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Negeri 7 Tasikmalaya tahun 2025?
- f. Bagaimana hubungan *self efficacy* dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Negeri 7 Tasikmalaya tahun 2025?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui faktor-faktor apa saja yang berhubungan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Negeri 7 Tasikmalaya tahun 2025.

2. Tujuan khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Menganalisis hubungan peran orang tua dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Negeri 7 Tasikmalaya tahun 2025.
- b. Menganalisis hubungan peran teman sebaya dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Negeri 7 Tasikmalaya tahun 2025.
- c. Menganalisis hubungan preferensi sayur dan buah dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Negeri 7 Tasikmalaya tahun 2025.
- d. Menganalisis hubungan ketersediaan sayur dan buah di rumah dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Negeri 7 Tasikmalaya tahun 2025.
- e. Menganalisis hubungan ketersediaan sayur dan buah di sekolah dan komunitas dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Negeri 7 Tasikmalaya tahun 2025.

- f. Menganalisis hubungan *self efficacy* dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Negeri 7 Tasikmalaya tahun 2025.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Masalah dalam penelitian ini adalah faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Negeri 7 Tasikmalaya.

2. Lingkup Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan dalam penelitian ini adalah Gizi Masyarakat

4. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 7 Tasikmalaya

5. Lingkup Sasaran

Sasaran penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas 7 dan 8 SMP Negeri 7 Tasikmalaya

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan dari bulan Desember 2023 – Juli 2025.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan khususnya tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah di SMP Negeri 7 Tasikmalaya tahun 2025.

2. Bagi Program Studi Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan kepustakaan dalam pengembangan ilmu gizi khususnya terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah di SMP Negeri 7 Tasikmalaya tahun 2025.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan pengetahuan bagi mahasiswa khususnya terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah di SMP Negeri 7 Tasikmalaya tahun 2025.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan juga sebagai wadah untuk melatih keterampilan menulis karya ilmiah terutama yang berkaitan dengan faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah di SMP Negeri 7 Tasikmalaya tahun 2025.