

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pemenuhan asupan gizi memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan individu. Buah dan sayur merupakan sumber utama vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan tubuh. Konsumsi buah dan sayur yang cukup berperan dalam menjaga kesehatan, mencegah berbagai penyakit kronis, dan meningkatkan kualitas hidup (WHO, 2021). Namun, konsumsi buah dan sayur di Indonesia masih rendah di berbagai kelompok usia, termasuk remaja (Kemkes, 2019).

Remaja adalah individu yang berada dalam rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada fase ini, terjadi lonjakan pertumbuhan (*growth spurt*) yang memerlukan asupan zat gizi dalam jumlah relatif lebih besar. Apabila kebutuhan zat gizi tersebut tidak terpenuhi, remaja akan rentan mengalami masalah gizi (Arza *et al.*, 2021). Di Indonesia, masalah gizi yang sering dihadapi remaja meliputi gizi lebih, gizi kurang, dan defisiensi zat gizi mikro (Kemenkes, 2018).

Salah satu penyebab utama masalah gizi pada remaja adalah pola makan yang tidak seimbang. Konsumsi makanan berenergi tinggi yang rendah kandungan buah dan sayur menjadi faktor pemicu obesitas dan defisiensi zat gizi mikro (Mukhlis Fikri dan Harianti, 2023). Kekurangan

serat dari buah dan sayur juga berkontribusi pada peningkatan risiko overweight maupun obesitas (Zafira dan Farapti, 2020).

Konsumsi makan remaja yang kurang mengonsumsi sayur dan buah juga dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan (Liasih *et al*, 2019). Menurut *The World Health Report* rendahnya mengonsumsi buah dan sayur menyebabkan stroke sebesar 11%, kanker gastrointestinal sebesar 19%, dan penyakit jantung iskemik sebesar 31% di seluruh dunia (Kemenkes RI, 2018).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 di Indonesia usia 15-19 tahun hanya sebesar 3,3% yang mengonsumsi buah dan sayur dalam lima porsi sehari. Penduduk Kabupaten Tasikmalaya hanya sebesar 0,30% yang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak lima porsi sehari. Penduduk Kabupaten Tasikmalaya masih rendah mengonsumsi buah dan sayur yang sesuai dengan rekomendasi, dari rata-rata konsumsi nasional (Kemenkes RI, 2023).

Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi yaitu kurangnya sikap seseorang dalam mengonsumsi buah dan sayur secara rutin, serta pengetahuan tentang gizi seimbang yang dimiliki oleh remaja akan mempengaruhi perilaku dan pemilihan makan. Faktor eksternal yang mempengaruhi rendahnya konsumsi buah dan sayur yaitu ketersediaan buah dan sayur di rumah. Orang tua sebaiknya mendukung peningkatan

ketersediaan buah dan sayur di rumah agar anggota keluarga/remaja tercukupi konsumsi buah dan sayur hariannya (Ramussen., 2018).

Penelitian Utami, (2022) menunjukkan bahwa faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja adalah *preferensi* dan ketersediaan sayur dan buah. Remaja dengan tingkat kesukaan yang baik dan didukung dengan ketersediaan yang memadai dapat meningkatkan frekuensi konsumsi sayur dan buah. Tingkat preferensi yang kurang dan ketersediaan yang kurang memadai dapat menurunkan frekuensi konsumsi sayur dan buah (Nay *et al.*, 2020).

Penelitian yang dilakukan Nadya, (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan, ketersediaan buah di rumah dan dukungan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur. Penelitian lainnya juga yang dilakukan oleh Muna, (2019) menunjukkan bahwa terdapat 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.

Berdasarkan hasil survei awal yang telah dilakukan kepada 30 orang siswa kelas XI di SMAN 1 Manonjaya, didapatkan 65% anak kurang mengonsumsi buah dan sayur. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data konsumsi buah dan sayur adalah SQ-FFQ (*Semi-quantitatif Food Frequency Questionnaire*) semi kuantitatif. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa di SMAN 1 Manonjaya konsumsi buah dan sayur masih rendah.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMAN 1 Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya. Faktor yang akan diteliti diantaranya adalah pengetahuan, sikap, dan ketersediaan buah dan sayur. Penulis memilih untuk fokus pada 3 variabel ini karena dianggap memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap perilaku dan keputusan individu serta bisa diukur secara objektif.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi buah pada siswa SMAN 1 Manonjaya Tahun 2024?
2. Apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi sayur pada siswa SMAN 1 Manonjaya Tahun 2024?
3. Apakah ada hubungan antara sikap dengan konsumsi buah pada siswa SMAN 1 Manonjaya Tahun 2024?
4. Apakah ada hubungan antara sikap dengan konsumsi sayur pada siswa SMAN 1 Manonjaya Tahun 2024?
5. Apakah ada hubungan antara ketersediaan buah dengan konsumsi buah pada siswa SMAN 1 Manonjaya Tahun 2024?
6. Apakah ada hubungan antara ketersediaan sayur dengan konsumsi sayur pada siswa SMAN 1 Manonjaya Tahun 2024?

C. Tujuan Penelitian

1. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi buah pada siswa SMAN 1 Manonjaya Tahun 2024?
2. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi sayur pada siswa SMAN 1 Manonjaya Tahun 2024?
3. Menganalisis hubungan antara sikap dengan konsumsi buah pada siswa SMAN 1 Manonjaya Tahun 2024?
4. Menganalisis hubungan antara sikap dengan konsumsi sayur pada siswa SMAN 1 Manonjaya Tahun 2024?
5. Menganalisis hubungan antara ketersediaan buah dengan konsumsi buah pada siswa SMAN 1 Manonjaya Tahun 2024?
6. Menganalisis hubungan antara ketersediaan sayur dengan konsumsi sayur pada siswa SMAN 1 Manonjaya Tahun 2024?

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Masalah dalam penelitian ini adalah hubungan pengetahuan, sikap, dan ketersediaan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa di SMAN 1 Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya.

2. Lingkup Metode

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

3. Lingkup Keilmuan

Bidang ilmu yang diterapkan dalam penelitian ini adalah gizi masyarakat.

4. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya.

5. Lingkup Sasaran

Sasaran dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi di SMAN 1 Manonjaya.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2023 sampai Oktober 2024.

E. Manfaat Penelitian

a. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan masukan kepada pihak institusi pendidikan, sehingga dapat memberikan perhatian dan intervensi terhadap konsumsi buah dan sayur pada muridnya.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai sarana untuk menambah pengetahuan dan penerapan mengenai perilaku mengonsumsi buah dan sayur pada remaja di Kab. Tasikmalaya.

c. Bagi Program Studi Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi atau kepastakaan untuk kepentingan pendidikan ilmu gizi khususnya mengenai faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja.

d. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang akan mengembangkan penelitian lebih lanjut dan dapat dijadikan sebagai dasar dalam pelaksanaan penelitian dengan topik serupa.