

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini Indonesia sedang dalam proses transisi epidemiologi, namun di sisi lain masih banyak terjadi kegemukan dan peningkatan prevalensi penyakit tidak menular terkait gizi seperti diabetes mellitus, hipertensi, jantung koroner, dan stroke (Liasih & Rohani, 2019). Permasalahan gizi di masyarakat tidak terlepas dari kebiasaan makan masyarakat yang tidak sesuai dengan pola hidup sehat pada berbagai kelompok umur.

Kebiasaan makan dapat mencakup beberapa hal seperti jenis makanan, jumlah makanan yang dikonsumsi, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi. Frekuensi merupakan suatu kejadian yang berkelanjutan atau kejadian yang berulang. Frekuensi makan merupakan sejumlah pengulangan yang dilakukan dalam hal mengonsumsi makanan baik kualitatif maupun kuantitatif yang terjadi secara berkelanjutan. Frekuensi makan juga dapat diartikan sebagai seberapa seringnya seseorang melakukan kegiatan makan dalam sehari baik makanan pokok, lauk pauk (lauk hewani dan nabati) serta sayur dan buah (Khairiyah, 2016).

Konsumsi sayur dan buah sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena berfungsi sebagai zat pengatur, mengandung zat gizi seperti vitamin dan mineral, memiliki kadar air tinggi, sumber serat makanan, antioksidan dan dapat mencegah terjadinya berbagai penyakit degeneratif seperti obesitas, (penyakit jantung koroner) PJK, diabetes, hipertensi, dan kanker. Sayur dan buah-buahan ini diperlukan oleh manusia karena kandungan seratnya atau fiber. Serat ini merupakan komponen jaringan yang pada tanaman yang tidak dapat dicerna oleh enzim pencernaan (Hardi et al., 2019)

Apabila terjadi kekurangan dalam mengonsumsi buah dan sayur akan menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat dan tidak seimbang asam basa tubuh, sehingga dapat mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit. Kekurangan konsumsi sayur dan buah pada anak dapat menimbulkan berbagai penyakit di kemudian hari. Rendahnya konsumsi sayur dan buah ini

berkaitan dengan meningkatnya risiko terjadinya penyakit-penyakit kronik seperti penyakit jantung dan diabetes (Hardi et al., 2019).

Siswa sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi dan sedang mengalami pertumbuhan yang pesat sehingga memerlukan perhatian khusus dari keluarganya. Defisiensi gizi pada masa ini dapat menyebabkan terhambatnya tumbuh kembang anak (Mahmudah & Yuliati, 2021). Anak-anak yang mengonsumsi lebih banyak sayur dan buah selama masa kanak-kanak akan lebih sehat dan memiliki risiko lebih rendah terkena penyakit kronis terkait pola makan. (Ruaida & Lestaluhu, 2020). Kekurangan konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronik seperti jantung, diabetes, dan gangguan lainnya seperti mata, anemia, obesitas, dan konstipasi (Wulansari & Chandra, 2019).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 g perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur (Permenkes, 2014).

Berdasarkan data Survey Kesehatan Indonesia (SKI, 2023), Proporsi Kurang Makan Buah/Sayur dan Rerata Konsumsi Buah dan Sayur per Hari dalam Seminggu pada Penduduk Umur >5 Tahun di provinsi riau dengan persentase sebesar 95,5%. Proporsi Kurang Makan Buah/Sayur dan Rerata Konsumsi Buah dan Sayur per Hari dalam Seminggu pada Penduduk Umur >5 Tahun menurut karakteristik umur yang memiliki presentase terbesar yaitu umur 5-9 tahun dengan presentase 97,7%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Isnainingsih et al., 2022), bahwa dari 39 siswa-siswi dapat diketahui perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi kelas IV di SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta yang memiliki kategori baik sebanyak 15 orang (38%) dan kategori tidak baik sebanyak 24 orang (62%). Dapat diketahui hasil dari penelitian ini bahwa mayoritas perilaku konsumsi

buah dan sayur pada siswa-siswi kelas IV SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta berada dalam kategori perilaku yang tidak baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan (Nafisah, 2022), bahwa pada siswa kelas 5 sekolah dasar yang memiliki perilaku konsumsi sayur dan buah dengan kategori perilaku baik sejumlah 7 orang (8,33%) dan hampir setengah responden dengan kriteria perilaku cukup sejumlah 35 orang (41,7%), dan perilaku kurang sejumlah 42 orang (50%). Hal ini dimungkinkan karena perilaku mengkonsumsi buah dan sayur yang masih banyak tidak diminati oleh kalangan anak sekolah dasar.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan kepada 30 orang siswa di SD Negeri 81 Pekanbaru didapatkan bahwa sebanyak 53% siswa kurang mengonsumsi sayur dan sebanyak 67% siswa kurang mengonsumsi buah.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Kebiasaan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SD Negeri 81 Pekanbaru”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan kepada 30 orang siswa di SD Negeri 81 Pekanbaru didapatkan bahwa sebanyak 53% siswa kurang mengonsumsi sayur dan sebanyak 67% siswa kurang mengonsumsi buah.

Berdasarkan dari uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian adalah “Bagaimana gambaran kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 81 Pekanbaru?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 81 Pekanbaru

1.3.2 Tujuan Khusus

Mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dasar berdasarkan karakteristik umur

1.4 Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini termasuk dalam bidang gizi masyarakat.

1.5 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Bagi Peneliti, dapat menambah ilmu dan wawasan tentang pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar

1.4.2 Manfaat praktis

Meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya makan sayur dan buah sehingga dapat memotivasi siswa untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah.