

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi seperti, mineral dan serat sehingga dapat menimbulkan terjadinya berbagai macam penyakit (Tuti Aswani, 2019).

Konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu syarat dalam memenuhi menu gizi seimbang. Sayur dan buah merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi oleh orang dewasa maupun anak-anak disetiap kali makan. Dengan konsumsi sayur dan buah baik untuk melindungi kesehatan tubuh, Kekurangan konsumsi sayur dan buah pada anak dapat menimbulkan berbagai penyakit di kemudian hari (Sagita et al., 2020).

Kurang konsumsi sayur juga bisa berdampak bagi kesehatan seperti menimbulkan gangguan penglihatan, meningkatkan kolesterol darah, risiko kegemukan, kanker kolon, sembelit dan dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh. Selain itu, dampak kesehatan lainnya jika tubuh kekurangan konsumsi sayur tubuh akan berisiko terkena berbagai penyakit degeneratif seperti kanker, stroke, diabetes, hipertensi, overweight dan obesitas (Muna et al., 2019).

Rata-rata konsumsi sayur dan buah di Indonesia masih rendah, kondisi ini dapat menyebabkan munculnya masalah gizi pada anak. Anak usia sekolah adalah kelompok usia yang rentan mengalami masalah kesehatan terutama masalah gizi. Salah satu masalah yang cenderung tinggi ialah tinggi energi namun rendah serat. Salah satu pesan gizi seimbang adalah memperbanyak konsumsi sayur dan buah sebanyak 300-400 gram per orang per hari (Azadirachta, 2018).

Berdasarkan data (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%.

Sayur dan buah sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan dan pertumbuhan, terutama sangat penting dikonsumsi untuk anak-anak khususnya anak usia sekolah dasar, Zat Gizi yang terkandung dalam sayur dan buah dibutuhkan tubuh untuk digunakan dalam proses metabolisme. Diantara manfaat sayur dan buah sangat kaya akan kandungan vitamin, mineral dan zat gizi lain yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Selain itu juga sayur dan buah mengandung enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi-reaksi kimia dalam tubuh (Lestari, 2012).

Anak usia sekolah (AUS) adalah masa yang sangat penting untuk pertumbuhan yang baik. Untuk menjamin pertumbuhan anak yang sehat dan aktif, sangat penting untuk memastikan asupan makanan yang bergizi seimbang. Kebiasaan makan anak dipengaruhi oleh peran dan dukungan orang terdekat seperti keluarga. Jika memiliki kebiasaan makan yang baik, yaitu makan makanan yang sehat dan bergizi secara seimbang, maka kebiasaan ini akan berpengaruh hingga dewasa (Mohammad, 2015). Pengetahuan tentang buah dan sayur pada anak harus ditingkatkan mulai dari pemahaman tentang jenis, manfaat, kandungan, dan dampak. Ini karena pengetahuan membentuk perubahan perilaku anak dari yang tidak mengetahui menjadi yang mengetahui. Dalam jangka panjang, efek yang diharapkan adalah anak-anak menjadi lebih terbiasa mengonsumsi sayur dan menjadikannya kebiasaan (Setyoadi et al., 2017).

Pengetahuan adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku remaja, walaupun secara tidak langsung. Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki remaja, mereka lebih cenderung berperilaku baik dan memilih opsi terbaik. Salah satu faktor yang dipertimbangkan saat memilih dan mengonsumsi makanan adalah pengetahuan. Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki seseorang, semakin banyak mereka memperhatikan kualitas dan kuantitas makanan yang mereka konsumsi.

Berdasarkan pemaparan di atas maka penulis tertarik untuk melakukan

penelitian tentang “Gambaran Pengetahuan Tentang Sayur dan Buah pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN Negri 81 Pekanbaru”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan data (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%.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, penulis merumuskan masalah penelitian ini yaitu “Bagaimana gambaran pengetahuan tentang sayur dan buah pada anak usia sekolah dasar di SDN Negri 81 Pekanbaru?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dasar di SDN81 Pekanbaru.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus penelitian ini adalah mengetahui tingkat pengetahuan siswa-siswa SDN 81 Pekanbaru mengenai konsumsi sayur dan buah.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Peneliti**

Manfaat penelitian ini bagi peneliti adalah dapat menambah ilmu dan wawasan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah.

### **1.4.2 Bagi Siswa Sekolah Dasar**

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