

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Menjaga kesehatan merupakan hal yang penting yang harus dipertahankan dalam kehidupan. Menjaga dapat dilakukan oleh semua orang dari balita hingga dewasa, Upaya menjaga Kesehatan dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti beraktifitas fisik, rutin cek Kesehatan dan menjaga asupan makanan untuk tubuh. PHBS merupakan kumpulan perilaku yang dipraktikkan seseorang atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran. Dalam PHBS terdapat 10 indikator disekolah meliputi: menggunakan air bersih; menggunakan jamban sehat; membuang sampah pada tempatnya; cuci tangan pakai sabun; mengkonsumsi makanan/jajanan sehat; melakukan aktifitas fisik/olahraga secara teratur; memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah; menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan; kebiasaan memotong dan membersihkan kuku; menggosok gigi; memakai alas kaki/sepatu; pemanfaatan ruang Unit Kesehatan Sekolah di sekolah; dokter kecil/kader kesehatan remaja; dana sehat sekolah (PerBup Purbalingga Nomor 29 tahun 2019 pasal 8).

Dalam hal ini anak-anak mudah terkena penyakit karena kurang memperhatikan makanan yang dimakan dan kurang mengerti tentang pentingnya menjaga Kesehatan. “Mengubah pola makan dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang sehat sangat penting dalam meningkatkan system kekebalan tubuh yang baik” (Akbar & Aidha, 2020). Salah satu upaya yang mudah supaya kesehatan anak-anak tetap terjaga yaitu dengan konsumsi buah dan sayur serta melakukan aktifitas fisik setiap hari.

Menurut SKI (Survei Kesehatan Indonesia, 2023) penduduk dikategorikan “Cukup” dalam konsumsi buah dan sayur apabila mengkonsumsi sayur atau buah minimal 5 porsi per hari dalam seminggu, WHO (*World Health Organisation*) mengungkapkan bahwa untuk mencukupi kebutuhan buah dan sayur, anak-anak usia diatas 5 tahun minimal sebanyak 5 porsi perhari dalam seminggu, atau setara dengan 400 g perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 1/2 porsi atau 2 1/2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah. (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 1/2 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang) atau dapat dikatakan bahwa tiap 1 porsi terdapat 80g buah dan sayur. Konsumsi buah dan sayur di Jawa Tengah pada tahun 2023 sebesar 64,7% (1-2 porsi perhari), 26,4% (3-4 porsi perhari), 3,8% ( $\geq 5$  porsi perhari), dan 5,1% tidak konsumsi buah dan sayur. (LAP SKI, 2023 p466) Dari hasil

tersebut dapat diketahui bahwa konsumsi buah dan sayur di daerah Jawa Tengah dapat dikatakan kurang.

Ada faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi buah pada Masyarakat seperti kurangnya variasi buah yang ditanam di desa (lingkungan), Pendapatan orang tua, pola makanan yang berubah seiring berkembangnya zaman anak-anak cenderung menyukai *fastfood*, pengaruh keluarga dan teman saat konsumsi buah dan sayur. Dari yang dilakukan Prita Putri Aviana, (2021) menyatakan bahwa dari faktor yang telah dicantumkan tersebut ada beberapa yang dapat mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak SD.

Hal ini dapat berpengaruh pada keadaan gizi penduduk Indonesia, pada kelompok umur 5-9 tahun hanya sebanyak 2,3% yang dikatakan cukup dalam konsumsi buah dan sayur perhari dalam seminggu. Didapati dari proporsi kurang makan buah dan sayur dan rerata konsumsi buah dan sayur perhari dalam seminggu skor paling tinggi diduduki oleh kelompok umur 5-9 dan 10-14 tahun sebanyak 97,7% dari *survey* yang didapat diketahui penyebab dari tingginya angka kurang konsumsi buah dan sayur disebabkan oleh tidak adanya buah (stok, harga) dengan presentase sebanyak 58% dan ketidak sukaan anak terhadap buah dan sayur sebanyak 31,7% dan berdasarkan kelompok umur 5-9 tahun didapati presentase sebesar 44,2 % dengan alasan tidak suka, 49,1% buah tidak ada (Stok, harga), tidak mampu beli 21,5% , 8% karena bosan atau malas dan 1,1% merasa bahwa tidak ada manfaat yang dirasakan (LAP SKI) (2023, p466-475).

Karakteristik anak sekolah dibedakan menjadi 2 yaitu perempuan dan laki-laki selain itu konsumsi buah dan sayur antara laki-laki dan Perempuan bisa mempengaruhi banyaknya jumlah (Roberta & Walter, 2017) Wanita mengonsumsi lebih banyak buah dan sayur, kacang-kacangan, dan makanan utuh, tetapi juga lebih banyak permen dan kue, dibandingkan pria. Pria cenderung mengonsumsi makanan yang lebih kaya lemak dan protein, minum lebih banyak anggur, bir, minuman beralkohol, dan minuman berkarbonasi manis. Dengan perbedaan tersebut dapat mengakibatkan perbedaan status gizi yang dihasilkan

Kebutuhan gizi yang dimiliki anak sekolah dasar harus disesuaikan dengan banyaknya aktifitas yang dilakukan anak hal ini sangat mempengaruhi kebutuhan zat gizi anak (Adrian dan Wirjatmadji, 2012). Makanan yang bermanfaat dan baik bagi tubuh merupakan makanan yang cukup mengandung protein, vitamin, karbohidrat, serat serta mineral. Sumber-sumber makanan ini dapat diperoleh dari buah dan sayur (Susanto, 2014), Pola Gizi yang baik dan seimbang dapat diwujudkan melalui pola makan yang sesuai

dengan gizi seimbang yang telah ditetapkan, salah satu pesan gizi seimbang adalah cukup dalam konsumsi buah dan sayur (Kemenkes, 2014 dalam Irma,dkk, 2018). Pada tahun 2023 masih terdapat sebanyak masalah gizi yang terjadi di Kota Semarang sebanyak 1612 kasus *underweight*, 814 kasus *Wasting*, 912 kasus *Stunting*, dan ditambah dengan fakta bahwa Pledokan menjadi Desa peringkat 1 dalam penyakit stunting.

Hal bisa terjadi karena rendahnya kesadaran akan pentingnya konsumsi buah dan sayur terutama pada masa remaja sehingga yang dapat menghambat tumbuh kembang pada saat remaja baik secara fisik terutama dalam perkembangan reproduksi terutama Wanita yang perlu banyak nutrisi untuk tubuh. Berdasarkan data BKKBN, Desa Pledokan Kecamatan Sumowono masuk dalam prioritas penurunan stunting tahun 2022 di Kabupaten Semarang dengan persentase prevelensi sebanyak 17,46% pada posisi ke 3 setelah desa kemawi dan desa kebonagung.

Berdasarkan dari Penelitian dan survey yang telah dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa konsumsi buah dan sayur siswa dan siswi di SDN Pledokan Sumowono Perilaku makan buah dan sayur siswa di SDN Peledokan Sumowono cenderung kurang hal ini dikarenakan berbagai faktor, berdasarkan data-data diatas. Dalam penelitian ini alasan peneliti memilih siswa SD di karenakan anak-anak rawan terkena masalah gizi. (Umi mahmudah, 2020) “Anak SD termasuk dalam kelompok usia rawan terkena masalah kesehatan sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus bagi keluarga, karena pada usia tersebut anak sedang mengalami pertumbuhan pesat (growth spurt)”.sehingga peneliti tertarik untuk meneliti Gambaran perilaku makan buah dan sayur serta karakteristik pada siswa di SDN Pledokan Sumowono.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, masalah yang terjadi adalah masih rendahnya perilaku konsumsi buah dan sayur di SDN Pledokan Maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran perilaku makan buah dan sayur serta karakteristik pada siswa di SDN Pledokan Sumowono?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perilaku makan buah dan sayur serta karakteristik pada siswa di SDN Pledokan Sumowono selain peneliti melakukan upaya promotif dan preventif dalam upaya meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada anak-anak dan mencegah obesitas.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui rata-rata perilaku makan sayur pada siswa di SDN Pledokan Sumowono
- b. Untuk mengetahui rata-rata perilaku makan buah pada siswa di SDN Pledokan Sumowono
- c. Mengetahui perilaku makan buah dan sayur berdasarkan karakteristik siswa yaitu umur dan jenis kelamin di SDN Pledokan Sumowono

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menambah wawasan serta ketertarikan dalam makan buah dan sayur serta dapat menjadi saran untuk memanfaatkan olahan buah dan sayur supaya lebih menarik untuk dikonsumsi oleh anak untuk menunjang pertumbuhan.

##### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menambah wawasan dan pengetahuan lebih luas bagi peneliti tentang Gambaran perilaku apa saja yang mempengaruhi makan buah dan sayur pada anak-anak di SDN Pledokan Sumowono serta penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai referensi dan bahan bagi peneliti selanjutnya.