

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode usia dengan proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisiologis maupun psikososial. Pertumbuhan dan perkembangan yang pesat menyebabkan periode usia ini menjadi lebih rentan mengalami masalah gizi (Rachman, *et al.*, 2017). Saat ini masalah gizi yang dihadapi oleh remaja di Indonesia adalah gizi lebih, gizi kurang, dan defisiensi zat gizi mikro (Kemenkes, 2018a).

Salah satu penyebab masalah gizi lebih dan defisiensi zat gizi mikro adalah pola makan yang tidak seimbang, meliputi kurangnya konsumsi sayur dan buah sebagai sumber vitamin, mineral dan serat. Rendahnya asupan berbagai vitamin dan mineral, seperti vitamin C, vitamin A, zat besi dan folat dari sayur dan buah merupakan salah satu faktor penyebab anemia (Akib dan Sumarmi, 2017). Kurangnya asupan serat yang berasal dari sayur dan buah dapat meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih baik itu *overweight* maupun obesitas (Zafira dan Farapti, 2020).

Kebiasaan makan remaja yang kurang mengonsumsi sayur dan buah juga dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan (Liasih dan Rohani, 2019). Beberapa masalah kesehatan yang sering terjadi akibat kurangnya konsumsi sayur dan buah adalah penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, hipertensi, kanker, stroke, gangguan sistem pencernaan dan mudah terserang penyakit menular (Seidu *et al.*, 2021).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar 2018 kelompok usia remaja dengan tingkat konsumsi sayur dan buah yang rendah adalah usia 10-14 tahun dengan persentase konsumsi <5 porsi per hari dalam seminggu yaitu sebesar 96,8%. Data Riskesdas tahun 2018 juga menunjukkan bahwa sebesar 98,52% remaja usia 10-14 tahun di Jawa Barat memiliki tingkat konsumsi sayur dan buah yang rendah, dimana Kota Tasikmalaya memiliki persentase kurang konsumsi sayur dan buah sebesar 98,08%. Berdasarkan data laporan tahunan Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2021 diketahui bahwa, wilayah dengan tingkat konsumsi sayur dan buah harian paling rendah adalah Kecamatan Purbaratu yaitu hanya sebesar 47,7%.

Kebiasaan konsumsi sayur dan buah yang kurang pada remaja, dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Brown (2011), terdapat dua faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada remaja, yaitu faktor internal yang berasal dari individu itu sendiri dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan. Faktor internal seperti preferensi, sosial budaya, dan kepercayaan. Faktor eksternal seperti ketersediaan, pengaruh teman sebaya, dan sosial ekonomi keluarga.

Penelitian Utami dan Besral (2022) menunjukkan bahwa faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah 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 (Nay, Rattu dan Adam, 2020). Begitupun sebaliknya,

tingkat preferensi yang kurang dan ketersediaan yang kurang memadai dapat menurunkan frekuensi konsumsi sayur dan buah (Hendra *et al.*, 2019).

Hasil penelitian Tarigan (2019) menunjukkan bahwa dukungan dari teman sebaya juga secara signifikan berkorelasi positif terhadap asupan sayur dan buah. Dukungan dan contoh yang baik dari teman sebaya dapat meningkatkan kecenderungan remaja untuk mengonsumsi sayur dan buah (Veranita, Masnina and Budiman, 2022). Remaja dengan pengaruh teman sebaya yang baik cenderung memiliki kebiasaan konsumsi sayur dan buah yang lebih baik dibandingkan dengan remaja yang memiliki pengaruh teman sebaya yang kurang baik (Sholehah, Andrias and Nadhiroh, 2016).

Pendapatan orang tua dan uang saku yang dimiliki juga berkorelasi positif terhadap konsumsi sayur dan buah, dimana semakin tinggi pendapatan orang tua dan uang saku yang dimiliki semakin besar peluang untuk memilih jenis makanan yang baik (Rachman, Mustika dan Kusumawati, 2017). Pendapatan orang tua dan jumlah uang saku yang dimiliki dapat menggambarkan daya beli seseorang untuk memenuhi kebutuhan dan mendapatkan jenis pangan yang beragam (Dhaneswara, 2017).

Pendidikan orang tua juga memiliki hubungan yang signifikan terhadap konsumsi sayur dan buah pada remaja (Anggraeni dan Sudiarti, 2018). Tingkat pendidikan orang tua memiliki asosiasi yang signifikan terhadap kemampuan mengonsumsi sayur dan buah remaja. Orang tua dengan tingkat pendidikan yang tinggi mampu mendorong anaknya dalam memprioritaskan konsumsi makanan yang sehat salah satunya sayur dan buah (Ramezankhani *et al.*, 2016).

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan kepada 52 orang siswa di SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya didapatkan bahwa sebanyak 84% siswa kurang mengonsumsi sayur dan sebanyak 73% siswa kurang mengonsumsi buah. Sebagian besar siswa hanya menyukai jenis sayur dan buah tertentu saja dan jarang tersedianya sayur dan buah di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk menganalisis determinan yang berhubungan dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya yang terletak di Kecamatan Purbaratu. Faktor yang akan diteliti diantaranya adalah preferensi, ketersediaan sayur dan buah di rumah dan di luar rumah, pengaruh teman sebaya, uang saku, pendidikan orang tua, dan pendapatan orang tua.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah determinan apa saja yang berhubungan dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis determinan yang berhubungan dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan preferensi sayur dengan kebiasaan konsumsi sayur pada remaja di SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya.

- b. Menganalisis hubungan preferensi buah dengan kebiasaan konsumsi buah pada remaja di SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya.
- c. Menganalisis hubungan ketersediaan sayur di rumah dengan kebiasaan konsumsi sayur pada remaja di SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya.
- d. Menganalisis hubungan ketersediaan buah di rumah dengan kebiasaan konsumsi buah pada remaja di SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya.
- e. Menganalisis hubungan ketersediaan sayur di luar rumah dengan kebiasaan konsumsi sayur pada remaja di SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya.
- f. Menganalisis hubungan ketersediaan buah di luar rumah dengan kebiasaan konsumsi buah pada remaja di SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya.
- g. Menganalisis hubungan pengaruh teman sebaya terhadap konsumsi sayur dengan kebiasaan konsumsi sayur pada remaja di SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya.
- h. Menganalisis hubungan pengaruh teman sebaya terhadap konsumsi buah dengan kebiasaan konsumsi buah pada remaja di SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya.
- i. Menganalisis hubungan uang saku dengan kebiasaan konsumsi sayur pada remaja di SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya.
- j. Menganalisis hubungan uang saku dengan kebiasaan konsumsi buah pada remaja di SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya.

- k. Menganalisis hubungan pendidikan ayah dengan kebiasaan konsumsi sayur pada remaja di SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya.
- l. Menganalisis hubungan pendidikan ayah dengan kebiasaan konsumsi buah pada remaja di SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya.
- m. Menganalisis hubungan pendidikan ibu dengan kebiasaan konsumsi sayur pada remaja di SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya.
- n. Menganalisis hubungan pendidikan ibu dengan kebiasaan konsumsi buah pada remaja di SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya.
- o. Menganalisis hubungan pendapatan orang tua dengan kebiasaan konsumsi sayur pada remaja di SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya.
- p. Menganalisis hubungan pendapatan orang tua dengan kebiasaan konsumsi buah pada remaja di SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Masalah dalam penelitian ini adalah determinan yang berhubungan dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Negeri 17 Kota 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 SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya.

5. Lingkup Sasaran

Sasaran dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi di SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2022 sampai dengan Juli 2023.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman, khususnya mengenai determinan yang berhubungan dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja.

2. Bagi Pihak Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja sehingga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan pihak sekolah untuk mengadakan program ataupun kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terkait gizi dan kesehatan khususnya konsumsi sayur dan buah.

3. Bagi Program Studi Gizi

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

4. 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.