

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Periode antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang dikenal sebagai masa remaja, ditandai oleh sejumlah perubahan sosial, mental, dan fisik. Peningkatan tinggi dan berat badan yang pesat merupakan indikator perkembangan fisik remaja. Karena perubahan komposisi tubuh dan kelebihan atau kekurangan zat gizi, kebutuhan gizi meningkat selama fase ini. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas remaja adalah dengan memperbaiki dan meningkatkan status gizi mereka. Remaja, terutama remaja putri, sangat rentan terhadap masalah gizi karena banyaknya perubahan yang terjadi selama pubertas (Anissa et al., 2024). Salah satu sumber asupan zat gizi yang perlu dipenuhi oleh remaja adalah vitamin dan mineral yang diperoleh dari konsumsi sayur dan buah.

Konsumsi sayur dan buah sangat penting untuk menjaga keseimbangan gizi dalam tubuh. Tubuh membutuhkan banyak vitamin, mineral, dan serat dari kedua jenis makanan ini setiap hari. Sayur dan buah mengandung banyak vitamin dan mineral penting, seperti vitamin A, vitamin C, vitamin E, magnesium, zinc, kalium, fosfor, dan asam folat. Beberapa dari vitamin dan mineral ini bertindak sebagai antioksidan, melindungi tubuh dari zat berbahaya. Serangkaian penelitian menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah yang cukup membantu menjaga tekanan darah, gula, dan kolesterol dalam batas normal. Makan cukup sayur dan buah juga dapat mengurangi risiko obesitas dan konstipasi (Mustamin et al., 2022).

Beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada remaja dibagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Usia, jenis kelamin, hobi atau preferensi, keyakinan, konsep diri, citra tubuh, perkembangan psikososial, dan status kesehatan merupakan contoh pengaruh internal. Ciri-ciri keluarga, pola asuh, unsur sosiokultural, teman sebaya, kesadaran gizi, ketersediaan buah dan sayur di rumah dan di

sekolah, pengalaman pribadi, dan media informasi merupakan contoh variabel eksternal (Muna & Mardiana, 2019).

Karakteristik orang tua memiliki hubungannya dengan asupan sayuran dan buah-buahan di kalangan remaja. Faktor-faktor yang termasuk dalam karakteristik orang tua meliputi tingkat pendidikan, pekerjaan, dan penghasilan. Tingkat pendidikan orang tua menjadi salah satu elemen yang mempengaruhi seberapa banyak sayur dan buah yang dikonsumsi oleh remaja. Orang tua yang memiliki latar belakang pendidikan yang lebih tinggi biasanya lebih memahami pentingnya pola makan sehat, termasuk konsumsi sayuran dan buah. Semakin baik pendidikan orang tua dalam hal gizi, maka semakin baik pula jenis makanan yang disediakan untuk anak-anak mereka (Anggreny & Niriya, 2022).

Para orang tua dengan jenis pekerjaan yang berbeda pasti mengalami tingkat kesibukan yang bervariasi. Orang tua yang memiliki jam kerja yang padat atau tidak teratur sering kali memiliki waktu yang sedikit untuk menyiapkan makanan bergizi, termasuk sayur dan buah. Ini bisa berdampak pada kebiasaan konsumsi remaja. Di sisi lain, orang tua dengan jadwal kerja yang lebih fleksibel mungkin lebih mampu mengatur pola konsumsi keluarga dan memastikan bahwa sayuran dan buah-buahan dikonsumsi dengan baik. Peran orang tua dalam perkembangan remaja sangat signifikan. Mereka sering kali terfokus pada pekerjaan sehingga hanya memiliki waktu terbatas untuk bersama. Oleh sebab itu, orang tua perlu memilih pendekatan dan pengasuhan yang tepat agar remaja dapat mengembangkan kepribadian dan karakternya yang baik (Yuliasri & Mahyuddin, 2021).

Konsumsi buah dan sayur remaja juga dipengaruhi oleh status sosial ekonomi mereka. Konsumsi buah dan sayur lebih tinggi dan lebih beragam di kalangan berpenghasilan tinggi. Hal ini disebabkan rumah tangga berpenghasilan tinggi cenderung membeli lebih banyak jenis buah dan sayur karena daya beli mereka yang lebih tinggi (Manalu, 2023).

Konsumsi buah dan sayur remaja juga dipengaruhi oleh pengetahuan mereka tentang gizi. Ketidaktahuan remaja tentang pentingnya

mengonsumsi buah dan sayur dapat memengaruhi perilaku mereka. Pilihan pola makan yang buruk dapat mengakibatkan masalah gizi lainnya jika masyarakat tidak cukup memahami pentingnya mengonsumsi buah dan sayur. Oleh karena itu, langkah pertama dalam mengubah perilaku remaja adalah meningkatkan kesadaran mereka tentang gizi. Remaja dengan informasi yang memadai membangun dasar yang kuat untuk mengonsumsi buah dan sayur, serta memilih makanan sehat sebagai pelengkap(Fitriyani & Sefrina, 2022).

Berdasarkan hasil survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, Sebanyak 67,5% penduduk ≥ 5 tahun mengonsumsi buah segar dan sayur per hari selama seminggu sebanyak 1-2 porsi, sedangkan Proporsi penduduk ≥ 5 tahun sebanyak 96,7% kurang mengonsumsi sayur dan buah per hari dalam seminggu. Sedangkan provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) tingkat konsumsi sayur dan buah yang beragam sebanyak 44,8% penduduk usia ≥ 5 tahun, sedangkan konsumsi sayur dan buah yang tidak beragam sebanyak 55,2% penduduk(Salsabila, 2023).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Provinsi Nusa Tenggara Timur tahun 2018, di Kota Kupang, persentase penduduk usia ≥ 5 tahun yang mengonsumsi sayur dan buah setiap hari selama seminggu adalah 10,30%, sementara persentase penduduk yang tidak mengonsumsi sayur dan buah adalah 5,45%(Salsabila, 2023)

Berdasarkan studi tentang kebiasaan konsumsi masyarakat Indonesia, rata-rata jumlah kalori yang dikonsumsi masyarakat Indonesia dari buah dan sayur mengalami penurunan antara tahun 2019 dan 2020. Jumlah kalori yang dikonsumsi dari buah turun dari 46,97 menjadi 45,37 per orang per hari, sedangkan jumlah kalori yang dikonsumsi dari sayur menurun dari 39,01 menjadi 38,51 per orang per hari(Suha & Rosyada, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian Bria. Y, (2019), dapat dilihat bahwa remaja di kelurahan Pankase, Kota Kupang tahun 2019, memiliki pengetahuan yang cukup tentang konsumsi sayur dan buah, dari 40 responden terdapat 20 orang (50%) remaja yang berpengetahuan cukup, 14

orang (35,0%) remaja yang berpengetahuan Kurang, sedangkan distribusi responden berdasarkan konsumsi sayur dan buah, dari 40 orang remaja terdapat 9 orang (22,5%) remaja ada yang suka mengkonsumsi sayur, dan ada yang mengkonsumsi buah saja

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini ialah : “Bagaimana hubungan karakteristik orang tua dan pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur dan buah siswa di SMA Kristen Mercusuar Kupang ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan karakteristik orang tua dan pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur dan buah siswa di SMA Kristen Mercusuar Kupang.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pendidikan orang tua siswa di SMA Kristen Mercusuar Kupang.
- b. Untuk mengetahui pekerjaan orang tua siswa di SMA Kristen Mercusuar Kupang.
- c. Untuk mengetahui pendapatan orang tua siswa di SMA Kristen Mercusuar Kupang.
- d. Untuk mengetahui pengetahuan gizi siswa di SMA Kristen Mercusuar Kupang.
- e. Untuk mengetahui konsumsi sayur dan buah siswa di SMA Kristen Mercusuar Kupang.
- f. Menganalisis hubungan pendidikan orang tua dengan konsumsi sayur dan buah siswa di SMA Kristen Mercusuar Kupang.
- g. Menganalisis hubungan pekerjaan orang tua dengan konsumsi sayur dan buah siswa di SMA Kristen Mercusuar Kupang.
- h. Menganalisis hubungan pendapatan orang tua dengan konsumsi sayur dan buah siswa di SMA Kristen Mercusuar Kupang.

- i. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur dan buah siswa di SMA Kristen Mercusuar Kupang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Memberikan sumber informasi dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan mengontrol pola konsumsi sayur dan buah.

2. Bagi SMA Kristen Mercusuar Kupang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk membuat kebijakan pelayanan gizi anak sekolah misalnya mendirikan kantin yang ketersediaan sayur dan buah-buahan dengan harga yang terjangkau di sekolah.

3. Bagi Institusi Prodi Gizi Poltekkes Kupang

- a) Menambah referensi tentang hubungan karakteristik orang tua pengetahuan gizi dengan Konsumsi sayur dan buah siswa di SMA Kristen Mercusuar Kupang.

- b) Dapat berguna sebagai sumber informasi bagi pihak yang berkepentingan baik praktisi maupun mahasiswa di bidang kesehatan terutama Jurusan Ilmu Gizi.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian dapat menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan peneliti serta sebagai sarana untuk meningkatkan pengetahuan peneliti tentang gizi masyarakat terkait karakteristik orang tua pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur dan buah siswa di SMA Kristen Mercusuar Kupang.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Peneliti

Nama Peneliti	Judul	Persamaan	Perbedaan
(Mandagie et al., 2023)	Gambaran pengetahuan dan sikap tentang konsumsi buah dan sayur pada peserta didik SMA Katolik Rex Mundi Manado	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sama-sama meneliti tentang konsumsi buah dan sayur 2. Sama-sama meneliti Variabel bebas tentang pengetahuan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel bebas peneliti sebelumnya sikap, sedangkan penelitian sekarang karakteristik orang tua 2. Teknik pengambilan sampel penelitian sebelumnya adalah <i>Purposive sampling</i> sedangkan penelitian sekarang adalah <i>Total sampling</i>
(Pantaleon, 2019)	Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel yang di teliti penelitian sebelumnya dan peneliti sekarang adalah pengetahuan gizi. 2. Jenis penelitian yang digunakan sama yaitu metode <i>cross sectional</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel bebas peneliti sebelumnya adalah kebiasaan makan sedangkan peneliti sekarang adalah karakteristik orang tua dan pengetahuan gizi 2. Variabel terikat pada penelitian sebelumnya adalah status gizi remaja putri, sedangkan penelitian sekarang konsumsi sayur dan buah pada remaja
(Soromi et al., 2022)	Hubungan konsumsi sayur dan buah terhadap kejadian anemia pada remaja putri di Kelurahan Mabar Kota Medan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sama-sama meneliti konsumsi sayur dan buah 2. Jenis penelitian yang digunakan sama yaitu metode <i>cross sectional</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel bebas peneliti sebelumnya konsumsi sayur dan buah sedangkan penelitian sekarang adalah karakteristik orang tua dan pengetahuan gizi 2. Variabel terikat pada penelitian sebelumnya adalah kejadian anemia pada remaja, sedangkan peneliti sekarang konsumsi sayur dan buah