

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak usia sekolah dasar (SD) merupakan salah satu kelompok yang rawan mengenai masalah gizi. Anak SD merupakan kelompok usia rawan yang perlu mendapatkan perhatian khusus bagi keluarga, karena pada usia ini anak sedang mengalami pertumbuhan pesat (growth spurt) (Mahmudah & Yuliati,2021). Anak usia sekolah dasar merupakan masa yang sangat menentukan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Asupan makanan yang bergizi seimbang begitu penting untuk menjamin tumbuh kembang anak yang sehat dan aktif. Peran dan dukungan orang terdekat mempengaruhi kebiasaan makan anak. Apabila kebiasaan makan baik, dengan menerapkan makanan sehat dan bergizi seimbang sejak dini, maka kebiasaan tersebut akan berpengaruh hingga tumbuh dewasa nanti (Mohammad & Madanijah, 2015).

Perkembangan anak usia sekolah dasar disebut juga perkembangan masa pertengahan dan akhir anak yang merupakan kelanjutan dari masa awal anak. Permulaan masa pertengahan dan akhir anak ini yang ditandai dengan terjadinya perkembangan fisik motorik, kognitif, dan psikosial anak. Pada masa ini anak berada pada proses perkembangan yang pendek namun merupakan masa penting dalam kehidupannya. Masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu didorong agar berkembang secara optimal dan supaya tidak ada masalah gizi pada masa anak (Aviana,2021).

Buah dan sayur merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan. Meskipun kebutuhannya relatif kecil, namun fungsi vitamin dan mineral hampir tidak dapat digantikan sehingga terpenuhinya kebutuhan konsumsi zat tersebut menjadi esensial. Buah dan sayur sangat penting untuk dikonsumsi terutama bagi anak-anak khususnya anak usia sekolah (AUS) dasar. Walaupun demikian, saat ini anak-anak cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur, padahal buah dan sayur sangat bermanfaat sebagai sumber pemenuhan kebutuhan gizi yang baik (Yulia,2016:9).

Sayur dan buah yang baik bagi tubuh justru tidak disukai, padahal itu bisa saja karena pengalaman makan sayur dan buah dengan rasa tidak enak akibat pengolahan yang tidak tepat sehingga rasa maupun bau dari sayur menjadi tidak sedap. Walaupun sayur dan buah baik, bila hanya mengonsumsi sayur dan buah setiap hari tanpa komponen zat gizi lainnya, hal itu merupakan ide buruk. Tubuh memerlukan komponen gizi lain seperti karbohidrat, protein, dan lemak dengan perbandingan yang dibutuhkan (Yulia,2016).

Rata-rata konsumsi buah dan sayur pada anak usia 5-14 tahun di Asia Tenggara memperlihatkan hasil yang sangat rendah yaitu 182 g/hari. Hasil tersebut berbeda jauh dengan rekomendasi yang dikeluarkan oleh WHO, bahwa konsumsi buah dan sayur adalah 400 g (5 porsi) per hari untuk semua kelompok usia (WHO 2003) dalam (Mohammad & Madaniyah, 2015). Konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia pada umumnya dan anak usia sekolah pada khususnya masih rendah. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010- 2013 menunjukkan bahwa secara nasional perilaku penduduk umur >5 tahun ke atas yang kurang

mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 93,5% dan meningkat pada tahun 2018 bahwa secara nasional umur >5 tahun ke atas yang kurang mengonsumsi buah dan sayur di Indonesia adalah 95,5%. Sedangkan pada kelompok anak usia sekolah persentasenya lebih tinggi yaitu sekitar 96%. Sedangkan di provinsi aceh sendiri persentasenya sebesar 98,2%, untuk kota Subulussalam persentasenya buah sebesar 61% dan sayur sebesar 48% (BPS,2022). Konsumsi buah dan sayur dikategorikan cukup jika mengonsumsi sayur dan/atau buah (kombinasi sayur dan buah) minimal 5 porsi per hari selama 7 hari dalam seminggu (Kemenkes,2018)

Menurut pandangan Islam segala sesuatu yang baik berupa tumbuhan, buah-buahan ataupun binatang pada dasarnya adalah halal dimakan, kecuali apabila ada nash Al-quran, atau Hadits yang mengharamkannya, atau fatwa ulama yang mengharamkannya. Fatwa MUI No. 10 Tahun 2018 tentang Produk Makanan dan Minuman yang Mengandung Alkohol/Etanol menyebutkan bahwa hanya etanol yang berasal dari khamar yang tidak bisa digunakan untuk produk halal karena bersifat haram dan najis. Sebagai contoh, buah durian yang telah masak, itu mengandung alkohol, sehingga ada orang yang tidak kuat lalu menjadi mabuk karena memakannya. Demikian pula buah-buahan yang matang dan dibuat jus, itu mengandung alkohol. Namun para ulama tidak ada yang mengharamkan durian atau jus buah. Termasuk dalam kategori ini adalah tape. Ia mengandung alkohol, tetapi bukan khamar. Pada kenyataannya juga, tidak ada orang yang mabuk atau sengaja mau mabuk dengan memakan tape. Imam Abu Hanifah menyebut makanan/minuman yang mengandung alkohol ini sebagai Nabidz, bukan khamar. (LPPOM MUI,2020).

Hasil penelitian Lock et al. (2005) yang dilakukan di beberapa negara bagian Afrika, Amerika, dan Asia yang terdiri atas 14 wilayah bagian menyebutkan bahwa anak usia 5-14 tahun memiliki kecenderungan 20% mengonsumsi buah dan sayur lebih rendah bila dibandingkan dengan orang dewasa 30-59 tahun.

Persentase Kurangnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Penduduk Usia Sekolah Tahun 2018 usia 5-9 tahun 96,9%, usia 10-14 tahun 96,8%, dan usia 15-19 tahun 72,3%. Perilaku konsumsi penduduk Indonesia lainnya adalah kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman berisiko seperti makanan dan minuman manis, makanan asin, makanan berlemak/kolesterol/gorengan, makanan yang dibakar, makanan daging/ayam/ikan olahan dengan pengawet, bumbu penyedap, minuman berkarbonasi, minuman berenergi, dan mi instan/makanan instan lainnya. Makanan dan minuman ini dianggap berisiko terhadap kesehatan jika dikonsumsi 1-6 kali per minggu dan lebih dari satu kali dalam sehari. Persentase tertinggi makanan dan minuman berisiko yang dikonsumsi penduduk Indonesia pada tahun 2018 adalah minuman manis (91,49%), sedangkan persentase terendah adalah minuman berenergi (7,8%). Pada anak usia sekolah, tiga teratas makanan dan minuman berisiko yang paling banyak dikonsumsi adalah minuman manis, makanan manis, dan makanan yang mengandung bumbu penyedap. Ketiga kelompok makanan dan minuman ini dapat dengan mudah dijumpai pada jajanan anak sekolah (Pusdatin,2020)

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang menyebutkan bahwa pedoman gizi seimbang bertujuan untuk memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat

berdasarkan prinsip konsumsi aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan memantau berat badan normal. Pedoman gizi seimbang ini dikemas dalam kampanye “Isi Piringku” yang menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring yaitu: 50% karbohidrat dan protein dan 50 % buah dan sayur (Menkes RI,2014)

Kurangnya konsumsi buah dan sayur akan menimbulkan resiko terjadinya gangguan kesehatan dimasa yang akan datang. Berbagai penelitian mengenai konsumsi buah dan sayur dapat berisiko dalam perkembangan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes hipertensi dan kanker. Hal ini dilihat pada orang yang konsumsi buah dan sayurnya rendah (kurang dari 1,5 kali/hari) 30% lebih tinggi terkena penyakit jantung atau stroke dibandingkan dengan orang yang mengonsumsi 8 kali/hari atau lebih (Liasi, & Rohani, 2019).

Berdasarkan penelitian sadiman,dkk menyatakan bahwa siswa yang kurang mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 43%, mempunyai preferensi yang kurang terhadap konsumsi sayur dan buah sebanyak 52%, Ketersediaan sayur dan buah di rumah dalam kategori negatif sebanyak 44% (Sadiman,dkk.2017).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak. Konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah merupakan fenomena yang kompleks meliputi personal, lingkungan fisik dan sosial (Bourdeaudhuij, 2007). Faktor-faktor tersebut dapat dikelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu meliputi pengetahuan dan sikap anak. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar, meliputi pengetahuan

dan perilaku orang tua, dorongan dari orang tua untuk mengonsumsi buah dan sayur, serta kemudahan akses dan ketersediaan buah dan sayur di lingkungan sekitar anak. Selain itu media sosial juga menjadi salah satu faktor eksternal untuk konsumsi buah dan sayur anak (Mohammad dan Siti, 2015).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di SDN SP 1 Ginasing Kecamatan Longkib Subulussalam Aceh, Mayoritas siswa di SD tersebut berasal dari keluarga dengan status ekonomi menengah ke atas, sehingga diharapkan daya beli dan ketersediaan buah dan sayur di rumah lebih tinggi. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis ingin mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SDN SP 1 Ginasing Kecamatan Longkib, Subulussalam Aceh.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas untuk perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak masih kurang dari standar yang dianjurkan sehingga rumusan masalah dari penelitian ini adalah: Apa saja faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar sehingga dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah:

1. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi anak dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar (faktor predisposisi)
2. Menganalisis hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar (faktor pemungkin)
3. Menganalisis hubungan pengetahuan Gizi ibu dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar (faktor penguat)
4. Menganalisis hubungan pendidikan ibu dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar (faktor penguat)
5. Menganalisis hubungan pekerjaan ibu, dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar (faktor penguat)
6. Menganalisis hubungan antara pendapatan perkapita dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar (faktor penguat)
7. Menganalisis hubungan antara jumlah anggota keluarga dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar (faktor penguat)
8. Menganalisis pengaruh teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar (faktor penguat)
9. Menganalisis jumlah dan frekuensi konsumsi buah dan sayur pada anak di sekolah dasar.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam perkembangan ilmu kesehatan masyarakat, serta dapat menambah daftar bacaan pada perpustakaan yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa lain untuk menambah pengetahuan serta menjadi sumber kajian ilmiah kesehatan masyarakat khususnya tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SD.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat

dapat memperoleh hasil yang nyata mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar dan dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang menunjukkan rendahnya konsumsi buah dan sayur.

b. Mahasiswa Penulis Skripsi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk mengetahui seberapa tinggi konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar serta dapat mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana yang bermanfaat dalam mengimplementasikan pengetahuan penulis tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa Sekolah Dasar.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN