

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami masa transisi penting dalam kehidupan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Masa ini ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang pesat serta meningkatnya kebutuhan gizi untuk mendukung proses tersebut. Remaja putri secara khusus membutuhkan perhatian lebih terhadap pemenuhan zat gizi karena mulai mengalami menstruasi dan, dalam jangka panjang, akan memasuki masa reproduktif (Femyliati & Kurniasari, 2021). Apabila kebutuhan energi dan zat gizi tidak tercukupi, hal tersebut akan mempengaruhi status gizi remaja putri.

Salah satu indikator yang banyak digunakan untuk menilai status gizi secara cepat dan sederhana adalah pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA). Pengukuran LILA dimaksudkan untuk melihat perubahan secara parallel massa otot sehingga bermanfaat untuk mendiagnosis kekurangan gizi (Gibson, 2005). Lingkar lengan atas (LILA) merupakan metode antropometri yang umum digunakan di Indonesia untuk mengidentifikasi risiko KEK termasuk pada remaja putri, dengan batasan < 23,5 cm (Ana et al., 2023).

Meskipun wilayah Argosari secara geografis dekat dengan pusat kota, masyarakatnya masih menghadapi tantangan dalam aspek sosial ekonomi, edukasi gizi, serta akses terhadap makanan sehat. Gaya hidup masyarakat cenderung bergeser ke arah konsumsi makanan cepat saji, makanan tinggi gula dan lemak, serta minuman berpemanis, sementara konsumsi sayur dan buah justru menurun.

Sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat yang sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan metabolisme, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja. Namun, di kalangan remaja putri, konsumsi sayur dan buah seringkali rendah karena berbagai alasan, seperti rasa yang kurang disukai, pengaruh teman sebaya,

media sosial, serta kurangnya variasi penyajian. Manfaat sayur bagi tubuh sangat penting yaitu untuk mengeluarkan racun dan bakteri dalam usus, mencegah kanker, menyehatkan jantung, dan menurunkan kolesterol. Sedangkan manfaat buah bagi tubuh yaitu untuk membersihkan kotoran dalam saluran usus besar (Mashar, 2021).

Preferensi konsumsi makanan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi pola makan remaja. Di daerah urban dan sekitarnya, remaja cenderung menyukai makanan yang gurih, pedas, manis, serta praktis, dan kurang menyukai makanan sehat seperti sayur dan buah (Nurbaiti et al., 2023). Perubahan pola makan ini berisiko menurunkan kualitas asupan gizi, terutama pada remaja putri yang memerlukan asupan gizi lebih tinggi. Banyak remaja yang menganggap bahwa dengan mengonsumsi makanan dalam jumlah banyak sampai perut kenyang sudah memenuhi kebutuhan gizi. Padahal tidak semua makanan dapat memenuhi kebutuhan gizi. Selain itu, persepsi makanan cepat saji lebih praktis untuk dikonsumsi juga menjadi salah satu tantangan bagi remaja dalam pemenuhan kebutuhan zat gizi dirinya karena belum tentu makanan cepat saji dapat memenuhi kebutuhan zat gizi (Femyliati & Kurniasari, 2021).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, sebanyak 95,9% masyarakat usia > 5 tahun di DI Yogyakarta kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah. Konsumsi buah dan sayur pada remaja juga masih rendah yaitu sebanyak 97,7% pada remaja usia 10–14 tahun dan 97,5% pada remaja usia 15–19 tahun termasuk kategori kurang mengonsumsi buah dan sayur (SKI, 2023). Data ini mencerminkan rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya konsumsi sayur dan buah, termasuk di kalangan remaja. Melihat pentingnya peran preferensi konsumsi dalam menentukan status gizi, maka diperlukan penelitian untuk mengetahui gambaran preferensi konsumsi serat dari sayur dan buah pada remaja putri di Kalurahan Argosari. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam upaya promotif dan preventif untuk memperbaiki pola konsumsi gizi seimbang di kalangan remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran preferensi konsumsi serat dari sayur dan buah pada remaja putri di Kalurahan Argosari?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran preferensi konsumsi serat dari sayur dan buah pada remaja putri di Kalurahan Argosari.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi status gizi remaja putri berdasarkan LILA di Kalurahan Argosari.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecukupan serat dari sayur dan buah pada remaja putri.
- c. Mengidentifikasi jenis serat dari sayur dan buah pada remaja putri.
- d. Mengidentifikasi porsi sayur dan buah yang dikonsumsi oleh remaja putri.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup pada penelitian ini termasuk dalam bidang gizi masyarakat, khususnya yang berkaitan dengan pola konsumsi pangan dan status gizi remaja. Penelitian dilakukan di Kalurahan Argosari dengan fokus pada remaja putri.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur dalam bidang gizi masyarakat, khususnya mengenai pola konsumsi sayur dan buah serta hubungannya dengan status gizi remaja putri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja Putri

Memberikan informasi dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah untuk mendukung

pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan tubuh, serta mencegah terjadinya KEK.

b. Bagi Masyarakat

Menjadi dasar bagi masyarakat, khususnya orang tua dan pihak sekolah, untuk memperbaiki pola makan remaja putri dengan memperbanyak konsumsi sayur dan buah dalam kehidupan sehari-hari.

c. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman serta wawasan dalam bidang penelitian gizi masyarakat, serta menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai upaya pencegahan KEK melalui perbaikan pola konsumsi pangan.

F. Keaslian Penelitian

Nama Penulis dan Tahun Penulisan	Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian dan Perbedaan Penelitian
Nuraeni, I., Karimah, I., & Setiawati, D (2023)	Pengetahuan, Preferensi serta Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak di SDN Cilolohan Kota Tasikmalaya	Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Cara pemilihan subjek menggunakan teknik quota sampling, sejumlah 50 orang hasil perhitungan rumus besar sampel minimum untuk statistik deskriptif kategorik.	Hasil penelitian didapatkan pengetahuan tentang sayur dan buah pada anak sekolah dasar di SDN Cilolohan masih kurang dengan rata-rata skor $29,80 \pm 17,44$. Sebagian besar menyukai sayur dan buah dengan pengolahan dimasak terlebih dahulu, dalam keadaan segar, dan dibuat jus. Rata-rata konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar kelompok umur 10-11 tahun masih dibawah anjuran yaitu $27,10 \pm 39,75$ g per orang per hari dan $30,90 \pm 63,87$ g per orang per hari. Perlu adanya penelitian program intervensi sayur dan buah yang dirancang spesifik berbasis lingkungan	Persamaan terletak pada variabel yang diteliti dan metode penelitian. Perbedaan terletak pada subjek, lokasi, dan teknik pengambilan sampel.

Nama Penulis dan Tahun Penulisan	Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian dan Perbedaan Penelitian
			sekolah dan rumah dengan melibatkan anak, guru dan orang tua secara intensif dan berkelanjutan.	
Sholehah, A., Andrias, D. R., & Nadhiroh, S. R. (2016)	Preferensi (Kesukaan, Pengetahuan Gizi dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja	Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional. Sampel penelitian adalah 97 siswa yang berumur 10-14 tahun yang ditentukan dengan simple random sampling.	Terdapat hubungan yang bermakna antara preferensi/ kesukaan dan pengaruh teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur. Sedangkan pengetahuan gizi dan besarnya uang saku tidak ada hubungan yang bermakna dengan konsumsi buah dan sayur. Siswa yang tidak menyukai buah dan sayur cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur. Demikian pula siswa yang memiliki pengetahuan gizi kurang, pengaruh teman sebaya kurang dan uang saku ≥ 10.000 (diatas	Persamaan terletak pada variabel, metode, dan subjek penelitian. Perbedaan terletak pada lokasi dan teknik pengambilan sampel.

Nama Penulis dan Tahun Penulisan	Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian dan Perbedaan Penelitian
			atau sama dengan median) cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur.	
Rinawati Tarigan (2020)	Hubungan Kesukaan Dan Kediaan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja	Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Populasi siswa kelas X dan kelas XI Jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang diperoleh data jumlah sebanyak 97 responden (38 orang laki-laki dan 59 orang perempuan) dengan menggunakan <i>total sampling</i> .	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kesukaan remaja dengan konsumsi sayur dan tidak ada hubungan antara ketersediaan sayur. Ada hubungan yang signifikan antara kesukaan dan ketersediaan di rumah dan SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang. Hasil analisis diperoleh antara kesukaan dan konsumsi sayur Rasio Prevalensi (RP) = 5,47 artinya remaja yang suka sayur mempunyai potensi 5,47 kali remaja mengonsumsi sayur dibandingkan	Persamaan terletak pada variabel dan desain penelitian. Perbedaan terletak pada subjek yang diteliti dan teknik pengambilan sample.

Nama Penulis dan Tahun Penulisan	Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian dan Perbedaan Penelitian
			dengan remaja yang tidak suka sayur. Hasil antara kesukaan (RP = 2,47) dan ketersediaan (RP = 2,79) konsumsi buah artinya remaja yang suka buah mempunyai potensi 2,47 dan 2,79 kali remaja mengkonsumsi buah dibandingkan dengan remaja yang tidak suka buah.	