

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Permasalahan gizi pada anak di Indonesia selalu menjadi permasalahan yang tidak kunjung membaik, yaitu permasalahan overweight dan obesitas. Tingkat pengetahuan pada anak mengenai overweight dan obesitas merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya obesitas pada anak. Sebagian besar kejadian masalah gizi lebih dapat diatasi dan dicegah apabila anak-anak tersebut memiliki ilmu pengetahuan yang cukup tentang overweight dan obesitas dan dalam mengatur makanannya (Sagita et al. 2022).

Rata-rata kebiasaan konsumsi sayur dan buah di Indonesia masih rendah, kondisi ini dapat menyebabkan munculnya masalah gizi pada anak. Anak usia sekolah adalah kelompok usia yang rentan mengalami masalah kesehatan terutama masalah gizi. Salah satu masalah yang cenderung tinggi adalah kebiasaan konsumsi makan tinggi energi namun rendah serat. Menurut Riskesdas tahun 2018, anak usia >5 tahun di Indonesia memiliki angka konsumsi sayur dan buah paling dominan yaitu 5 porsi per hari konsumsi sayur dan buah hanya sebesar 2.28%. Faktor yang mempengaruhi konsumsi dari sayur dan buah ada berbagai macam, yaitu pengetahuan anak, dukungan keluarga atau lingkungan, ketersediaan pangan, sosial ekonomi dan atau preferensi anak akan sayur dan buah itu sendiri. Diperlukan pemberian edukasi yang tepat bagi masyarakat terutama anak sekolah agar

dapat membantu meningkatkan prevalensi konsumsi sayur dan buah di Indonesia (Putri et al. 2022).

Kelompok anak usia sekolah memerlukan asupan zat gizi yang meningkat dalam upaya mengimbangi pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Anak usia mengalami berbagai macam perubahan dalam fase kehidupannya. Anak menerima banyak pengaruh dalam dari lingkungannya termasuk dalam hal menentukan pilihan makanan. Lingkungan yang negatif dapat berdampak pada perilaku makan yang kurang baik, dan jika terabaikan secara terus menerus dapat mengakibatkan terjadinya masalah gizi seperti gizi kurang, defisiensi gizi mikro dan gizi lebih (Khusun & Wiradnyani 2020). Konsumsi sayur dan buah dapat mengurangi defisiensi zat gizi mikro dan serangan penyakit tidak menular (Mahmudah & Yulianti 2020). Menurut World Health Organization (WHO), kurang konsumsi sayur dapat menimbulkan berbagai penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi, tekanan darah, serta penyakit kronis. Salah satu penyebab kegemukan atau obesitas pada anak adalah konsumsi sayur dan buah masih rendah (Wijayanti et al. 2022). Anak sekolah dasar usia 6-12 tahun yang memiliki berat badan kategori obesitas memiliki kecenderungan konsumsi sayur dan buah lebih jarang dan lebih sedikit dibandingkan dengan anak kondisi berat badan normal. Frekuensi konsumsi yang jarang dan jumlah yang tidak sesuai anjuran pada anak tersebut berpotensi menjadi obesitas (Nuraeni et al. 2013).

Anak usia sekolah merupakan kelompok anak yang relatif mudah memperoleh dasar-dasar pengetahuan dan keterampilan dalam menyesuaikan proses perkembangan menuju kedewasaan dengan melakukan segala sesuatu yang bersifat dinamis sesuai dengan usianya (Dwiyono, 2021). Anak merupakan aset penting dan masa depan bangsa karena mereka adalah tanda keberlangsungan hidup dan kemajuan suatu negara di masa depan. Sebagai generasi penerus, anak-anak akan melanjutkan pembangunan, budaya, dan nilai-nilai kehidupan bangsa. Oleh sebab itu, perhatian khusus harus diberikan untuk mendukung tumbuh kembang anak agar mereka dapat mencapai kedewasaan yang sehat, bermartabat, dan berkarakter kuat. (Maharyani et al., 2024). Dalam proses tumbuh kembang anak, pemenuhan kebutuhan gizi adalah faktor utama karena gizi berperan dalam perkembangan fisik, sistem saraf, otak, serta tingkat kecerdasan. Pertumbuhan anak melibatkan peningkatan jumlah dan ukuran sel, dan hal ini membutuhkan zat gizi yang tepat sesuai dengan usia dan aktivitasnya. Kualitas makanan yang baik adalah yang seimbang dan sesuai kebutuhan anak agar mendukung proses pemeliharaan tubuh, pertumbuhan, perbaikan sel, serta aktivitas fisik. (Hidayah et al., 2023). Salah satu komponen penting yang dibutuhkan anak yaitu konsumsi sayur dan buah secara cukup.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sebesar 95,5% penduduk Indonesia usia  $\geq 5$  tahun belum mengonsumsi

sayur dan buah sesuai dengan anjuran. Kondisi ini masih berlanjut hingga Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 lebih dari 96% masyarakat Indonesia masih kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah. Angka ini yang menunjukkan bahwa rendahnya konsumsi sayur dan buah masih menjadi salah satu masalah gizi utama, termasuk pada anak usia sekolah. Indonesia merupakan negara yang kaya akan sumber daya alamnya tetapi masih banyak masyarakat yang kurang konsumsi buah dan sayur bahkan sebagian besar masyarakat, yaitu 67,5%, hanya makan 1-2 porsi per hari. Yang makan 3-4 porsi hanya 17,4%, dan yang mencapai lebih dari 5 porsi per hari hanya 3,3%. Bahkan, ada 11,8% masyarakat yang tidak makan buah dan sayur sama sekali selama seminggu. Anak usia sekolah (6–12 tahun) merupakan kelompok rentan karena berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang optimal, terutama dari sayur dan buah. Membiasakan anak mengonsumsi sayur dan buah sejak usia dini sangat penting karena pola makan yang dibentuk pada masa anak-anak biasanya akan berlanjut hingga dewasa. Jika anak-anak memiliki pola diet yang buruk, maka kecenderungan tersebut berpotensi berlanjut dan berdampak negatif pada kesehatan di masa depan. Pembentukan kebiasaan konsumsi sayur dan buah yang rutin di usia sekolah dasar merupakan upaya efektif dalam menanamkan gaya hidup sehat yang lestari (Putri et al., 2022).

Keterbatasan ekonomi keluarga merupakan hambatan yang signifikan dalam memenuhi kebutuhan konsumsi buah dan sayur yang

cukup, karena kemampuan finansial keluarga sangat memengaruhi ketersediaan bahan makanan bergizi (Putri et al., 2022; Kusmiyati et al., 2022). Preferensi rasa dan ketidaksukaan terhadap sayur tertentu juga menjadi faktor penghambat konsumsi buah dan sayur pada anak-anak (Putri et al., 2022). Di sisi lain, pengetahuan dan edukasi gizi yang diberikan melalui sekolah ataupun program kesehatan masyarakat berperan penting dalam meningkatkan pemahaman dan sikap positif anak terhadap konsumsi buah dan sayur (Rizaty, 2024).

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah tingkat pengetahuan anak usia sekolah di SD Negeri 1 Depok tentang manfaat dan pentingnya kebiasaan konsumsi sayur dan buah sudah baik?
2. Apakah kebiasaan konsumsi sayur dan buah sehari-hari pada anak usia sekolah di SD Negeri 1 Depok sudah sesuai dengan anjuran?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Menganalisis kurangnya pengetahuan dan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah di SD Negeri 1 Depok.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan anak usia sekolah tentang manfaat makan sayur dan buah

- b. Mengetahui kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah di SD Negeri 1 Depok
- c. Mengetahui kebiasaan konsumsi sayur dan buah berdasarkan tingkat pengetahuan anak usia sekolah di SD Negeri 1 Depok

#### **D. Ruang Lingkup**

Ruang lingkup pada penelitian ini termasuk dalam bidang gizi masyarakat, khususnya yang berkaitan dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 1 Depok dengan fokus pada anak-anak usia 10-11 tahun.

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dalam bidang gizi dan kesehatan anak, khususnya terkait perilaku kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah di daerah pedesaan.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Puskesmas**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menyajikan informasi serta gambaran yang jelas mengenai tingkat pengetahuan dan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah di SD Negeri 1 Depok. Informasi tersebut dapat digunakan oleh

pihak Puskesmas sebagai bahan acuan dalam merencanakan, melaksanakan, serta mengevaluasi program promosi kesehatan dan gizi, khususnya yang berkaitan dengan peningkatan pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah. Selain itu, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam penyusunan kegiatan edukasi, penyuluhan, serta intervensi gizi yang lebih tepat sasaran sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat setempat.

b. Bagi Masyarakat

Menjadi dasar bagi masyarakat, khususnya orang tua, untuk memperbaiki kebiasaan makan anak rentang usia 10-11 tahun dengan menyeimbangkan kebiasaan konsumsi sayur dan buah dalam kehidupan sehari-hari.

## F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

| Nama Penulis dan Tahun Penulisan                                    | Judul                                                                         | Persamaan                                                                                                                                   | Perbedaan                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Anis Hidayah, Rina Putri, Budi Santoso (2023)                       | Gizi dan Perkembangan Anak                                                    | Penelitian ini yang menyoroti konsumsi sayur dan buah sebagai komponen penting untuk menunjang kesehatan anak usia 10-11 tahun.             | Perbedaannya, penelitian ini memfokuskan pada kajian pengetahuan dan kebiasaan konsumsi sayur dan buah secara spesifik di lingkungan SD Negeri 1 Depok. |
| Kusmiyati ,Dewa Ayu Citra Rasmi, Prapti Sedijani, Khairuddin (2022) | Konsumsi Buah dan Sayur serta Resiko Penyakit Tidak Menular di Indonesia      | Penelitian ini menegaskan peran buah dan sayur dalam mencegah berbagai komplikasi                                                           | Perbedaannya ,lebih menekankan pada kelompok anak usia sekolah dasar didaerah SD Negeri 1 Depok sebagai sasaran utamanya.                               |
| Alicia Dwi Permata Putri, Indri Fatmawati, Indah Rozalina (2022)    | Pengetahuan Sayur dan Buah pada Anak Sekolah di Kecamatan Sawangan Kota Depok | Persamaan penelitian ini yaitu; kajian yang menyoroti pengetahuan serta praktik konsumsi sayur dan buah sebagai faktor utama yang diteliti. | perbedaannya, penelitian ini dilakukan di wilayah pedesaan dengan cakupan subjek yang lebih spesifik, yaitu anak usia 10–11 tahun.                      |