

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat merugikan bagi kesehatan. seseorang yang mengalami kurang nutrisi seperti, vitamin, mineral, serat dan zat gizi lainnya. konsumsi sayur dan buah yang cukup sangat penting dalam memenuhi kebutuhan zat gizi untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Kurang mengonsumsi buah dan sayur berpengaruh terhadap kondisi gizi yaitu dapat menurunkan imunitas tubuh seperti mudah terkena flu, mengalami stres, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, gusi berdarah, sariawan, gangguan pada mata, kulit menjadi keriput, arthritis, osteoporosis, jerawat, kelebihan kolesterol darah dan kanker. (Mindu Lupiana, 2017).

Anak usia sekolah dasar terkadang malas mengonsumsi buah dan sayur sehingga perlunya dorongan dari orangtua dan sekolah. Manfaat sayur dan buah pada anak memberikan manfaat kesehatan pencernaan bagi anak sehingga meningkatkan daya serap terhadap nutrisi pada anak, imbasnya daya tahan tubuh pun meningkat dan bisa mencegah berbagai penyakit di masa yang akan datang, selain bermanfaat untuk daya tahan tubuh, buah-buahan dan sayuran memberikan manfaat positif seperti membantu berkonsentrasi dan memperbaiki memori jangka panjang (Frieda, 2016).

*World Health Organization* (2016) menyatakan bahwa data konsumsi buah dan sayur pada 21 negara berkembang menunjukkan

rata-rata asupan konsumsi sayur dan buah masih kurang. Kemudian negara yang asupan sayur dan buahnya mencapai rekomendasi minimum WHO/FAO 400 g per kapita per hari (146 kg per tahun) hanya tiga negara yaitu Israel, Italia dan Spanyol ( WHO, 2016). Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia pada anak usia  $\geq 5$  tahun ke atas di temukan bahwa jumlah pengonsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi, mengalami peningkatan pada tahun 2018 dengan jumlah 95'5%. Jika dibandingkan pada tahun 2013 sebanyak 93'5% (Riskesdas, 2018).

Dalam studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal, 20-24 November 2021, saya telah mewawancarai 30 siswa kelas 6 dari 164 siswa di MI AL Huda. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan, diperoleh data semua responden memiliki perilaku yang kurang baik tentang konsumsi buah dan sayur. Responden mengatakan bahwa buah dan sayur merupakan bagian berbeda yang menjadi pilihan dari menu makanan. Responden menyampaikan buah tidak wajib dikonsumsi setiap hari, dan tidak terlalu berpengaruh pada kesehatan seseorang. Sementara sayur wajib dikonsumsi setiap hari dan berpengaruh pada kesehatan seseorang. Belum ada satupun responden yang mengonsumsi buah dan sayur setiap hari. Namun, pada konsumsi buah 50% responden mengonsumsinya dua kali seminggu. Sementara untuk konsumsi sayur 60% responden tidak pernah mengonsumsi sayur karena tidak suka dan 40% responden lagi mengonsumsi maksimal tiga kali seminggu. Alasan responden tidak mengonsumsi buah dan sayur setiap hari dikarenakan lingkungan terdekatnya (keluarga dan teman)

jarang mengonsumsi buah dan sayur, sehingga tidak membuatnya termotivasi atau merasa perlu untuk mengonsumsi buah dan sayur setiap hari.

Menurut penelitian Sudiman H dkk (2012) dalam Hermina dkk (2014), bahwa anak sekolah (6-12 tahun) yang mempunyai pengetahuan yang benar tentang manfaat sayuran masih rendah (16,7%) dan disusul pada remaja (13-18 tahun) sebesar 36,3%. Kondisi ini menunjukkan bahwa anak usia sekolah sebagai kelompok usia muda sebagian besar kurang tahu manfaat sayuran dan buahbuahan bagi tubuh (Hermina dkk, 2014). Untuk itu, dalam meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada kelompok usia muda ini perlu dilakukan promosi kesehatan. Promosi kesehatan dapat dilalui melalui 3 strategi yaitu advokasi, pemberdayaan, dan bina suasana. Salah satu upaya promosi kesehatan yaitu pemberdayaan masyarakat merupakan bagian yang sangat penting dan bahkan dapat dikatakan sebagai ujung tombak. Pemberdayaan adalah pemberian informasi dan pendampingan dalam mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan (Kemenkes RI, 2011).

Melalui pemberdayaan masyarakat, masyarakat dibimbing menuju proses dari tidak tahu menjadi tahu atau sadar, dari tahu menjadi mau, dan dari mau menjadi mampu melaksanakan perilaku yang diperkenalkan (Kemenkes RI, 2011). Salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat dalam mengatasi masalah atau fenomena kesehatan yang terjadi atau potensial adalah melalui pendidikan kesehatan. Karena pada hakikatnya pendidikan kesehatan dan pemberdayaan masyarakat adalah

satu kesatuan yang saling terkait yaitu dalam usaha dalam meningkatkan kemampuan perilaku untuk mencapai kesehatan secara optimal (Zaidin Ali, 2010).

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Perilaku mengkonsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar dalam program gerakan masyarakat hidup sehat di MI AL-HUDA Kecamatan Kedungkandang Kota Malang”. Selain dalam rangka mendukung program pemerintah - Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, juga untuk meningkatkan minat anak sejak dini dalam konsumsi sayur dan buah.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana perilaku mengkonsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar dalam program gerakan masyarakat hidup sehat di MI AL-HUDA Kecamatan Kedungkandang Kota Malang ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Mengetahui perilaku mengkonsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar dalam program gerakan masyarakat hidup sehat di MI AL - HUDA Kecamatan Kedungkandang Kota Malang.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan acuan dalam melakukan penelitian lebih lanjut tentang gambaran perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dalam program gerakan masyarakat hidup sehat.

## 2. Bagi Sekolah

Penelitian dapat dijadikan sebagai bahan masukan informasi pada sekolah dalam upaya menghasilkan budaya konsumsi buah dan sayur dalam program gerakan masyarakat hidup sehat.

## 3. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai masukan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan pada anak usia sekolah terutama dalam pendidikan kesehatan mengenai konsumsi sayur dan buah dengan melibatkan anak usia sekolah.

## 4. Bagi Anak Usia Sekolah

Memperoleh informasi secara keseluruhan dari tenaga kesehatan sehingga memperoleh peningkatan minat terhadap konsumsi sayur dan buah.

## 5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya dapat mempergunakan sebagai acuan untuk referensi apabila akan mengadakan penelitian mengenai gambaran perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dalam program gerakan masyarakat.