

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi seimbang adalah konsumsi makanan yang memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh dengan proporsi yang tepat (Adeo & Selan, 2023). Gizi seimbang mempunyai peranan penting yang berpengaruh dalam menopang kesehatan tubuh manusia, mempertahankan kekebalan tubuh, serta meningkatkan kinerja otak (Sambo et al., 2020).

World Health Organization (WHO, 2023) melaporkan bahwa tingkat konsumsi buah dan sayur secara global masih berada di bawah angka yang direkomendasikan. Kurangnya asupan ini berpotensi meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular. Oleh karena itu, WHO menganjurkan konsumsi setidaknya lima porsi buah dan sayur per hari yang terdiri atas tiga porsi sayur dan dua porsi buah dengan total sekitar 400–600 gram per hari untuk mendukung kesehatan optimal.

Menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) lebih dari 96% masyarakat Indonesia masih kurang dalam mengkonsumsi sayur dan buah. Angka ini menunjukkan tantangan besar dalam mencapai pola makan bergizi. 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

cuma 3,3%. Bahkan, ada 11,8% masyarakat yang tidak makan buah dan sayur sama sekali selama seminggu.

Provinsi Sumatera Barat tergolong daerah dengan tingkat konsumsi buah dan sayur yang sangat rendah, yaitu $\leq 98,6\%$ penduduk belum memenuhi standar konsumsi yang dianjurkan. Sebanyak 73,7% masyarakat hanya mengonsumsi 1–2 porsi buah dan sayur per hari, sementara 6,6% mengonsumsi 3–4 porsi. Hanya 1,4% yang mencapai konsumsi lebih dari 5 porsi per hari sesuai standar WHO. Lebih mengkhawatirkan, 18,4% masyarakat di wilayah ini tidak mengonsumsi buah dan sayur sama sekali selama satu minggu (SKI,2023).

Kebiasaan makan anak dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, termasuk orang tua dan teman sebaya. Anak-anak mencontoh orang tua mereka, terutama dalam hal kebiasaan makan. Keinginan seseorang untuk mengonsumsi suatu produk juga dipengaruhi oleh media massa. Karena maraknya iklan makanan cepat saji dan makanan tidak sehat di televisi, anak-anak yang banyak menontonnya cenderung mengonsumsi makanan tidak sehat (Yantika & Mardiyah, 2020).

Apabila terjadi kekurangan dalam mengonsumsi buah dan sayur akan menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat dan tidak seimbangnya asam basa tubuh, sehingga dapat mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit. Kekurangan konsumsi sayur dan buah pada anak dapat menimbulkan berbagai penyakit di kemudian hari. Rendahnya konsumsi sayur

dan buah ini 2 berkaitan dengan meningkatnya risiko terjadinya penyakit-penyakit kronik seperti penyakit jantung dan diabetes (Hardi et al., 2019).

Salah satu penyebab rendahnya konsumsi sayur pada anak karena kurangnya pengetahuan dan sikap mengabaikan pentingnya makan sayur. Tidak efektifnya pendidikan gizi pada anak semenjak usia dini berdampak pada pengetahuan yang kurang tentang pola konsumsi makanan yang sehat dan seimbang saat dewasa, sehingga menyebabkan perilaku yang salah. Masalah tersebut dapat berakibat buruk bagi tumbuh kembang anak. Anak dapat mempunyai peluang besar untuk menderita kurang gizi karena makanan yang dikonsumsi dalam jumlah sedikit sehingga tidak memenuhi kebutuhan nutrisinya (Israeli et al., 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Afif Rahmadani, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi individu dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang, maka kecenderungan untuk mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang cukup juga semakin besar. Selain itu, perilaku konsumsi ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti dukungan keluarga yang memberikan motivasi dan akses terhadap makanan sehat, serta pengaruh teman sebaya yang dapat memengaruhi kebiasaan makan melalui interaksi sosial sehari-hari (Rahmadani, 2023).

Data Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kota Padang (2023) memberikan gambaran yang signifikan mengenai kondisi kesehatan masyarakat di wilayah tersebut. Dari total rumah tangga yang dipantau, yaitu sebesar 40,25%, menunjukkan bahwa ada perhatian yang cukup besar terhadap kesehatan masyarakat. Hal ini menjadi indikasi bahwa upaya pemantauan kesehatan di Kota Padang telah dilaksanakan dengan baik, dan menunjukkan komitmen pemerintah dalam meningkatkan kualitas hidup warganya. Selanjutnya, dari rumah tangga yang dipantau, sebanyak 71,33% telah menjalani survei terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Berdasarkan survei awal yaitu wawancara kepada 10 informan yaitu siswa SDN 35 Pagambiran Tahun 2025 tentang konsumsi buah dan sayur. Dari hasil wawancara yang di dapatkan bahwa sebagian anak tersebut menyukai buah dan sayur tetapi di rumah akan mengkonsumsinya jika tersedia saja dan di sekolah masih kurangnya kantin yang menjual buah namun terkadang terdapat juga kantin yang menjual pisang dan sirsak tetapi tidak terlalu sering. Menurut pernyataan dari salah satu informan bahwa anak tersebut tidak menyukai sayur karena terasa pahit tetapi masih menyukai buah yang dikonsumsi seperti mangga, anggur dan salak. Adapun beberapa anak hanya mengonsumsi sayur tertentu saja seperti toge, wortel, kangkung dan bayam. Dan adanya pengaruh makanan dijual dan terdapat di kantin yang letaknya di dalam sekolah yang dapat membuat anak-anak tertarik untuk membeli makanan tersebut.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul analisis perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah di SDN 35 Pagambiran Tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimana Perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah di SDN 35 Pagambiran Tahun 2025?”

C. Tujuan Masalah

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SDN 35 Pagambiran.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus penelitian ini adalah:

- a. Diketahui informasi lebih mendalam tentang perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SDN 35 Pagambiran Tahun 2025.
- b. Diketahui informasi tentang pengetahuan buah dan sayur pada siswa SDN 35 Pagambiran Tahun 2025.
- c. Diketahui informasi tentang dukungan keluarga dalam konsumsi buah dan sayur di SDN 35 Pagambiran Tahun 2025.
- d. Diketahui informasi tentang peran teman sebaya dalam konsumsi buah dan sayur di SDN 35 Pagambiran.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pengembangan dan penerapan kemampuan peneliti tentang perubahan perilaku serta menambah pengetahuan.

b. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dan informasi untuk penelitian lebih lanjut mengenai analisis konsumsi buah dan sayur.

2. Praktis

a. Bagi Universitas Alifah Padang

Sebagai acuan dalam menambah kepustakaan serta menjadi sumber data dan informasi bagi pengembangan studi lanjutan.

b. Bagi SDN 35 Pagambiran

Penelitian dapat menjadi bahan acuan dengan pengambilan keputusan dan memberikan masukan dalam merancang serta menerapkan kebijakan internal terkait penyediaan makanan sehat, program makan bersama, atau edukasi gizi di lingkungan sekolah.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan penelitian dengan Studi Fenomenologi, yang menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan desain deskriptif. Adapun penelitian ini untuk menganalisis perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah di SDN 35 Pagambiran Tahun 2025. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Maret s.d Agustus 2025. Informan pada penelitian ini adalah siswa kelas 4, 5 berjumlah 12 orang dan 12 orang tua. Metode yang digunakan yaitu wawancara mendalam dengan menggunakan pedoman wawancara dan lembar observasi. Analisis data yang digunakan yaitu triangulasi teknik.

