

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah masa peralihan diantara masa anak-anak dan dewasa. Batasan usia remaja umum yang digunakan oleh para ahli adalah 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu 12 tahun – 15 tahun masa remaja awal, 15 tahun – 18 tahun masa remaja pertengahan, dan 18 tahun – 21 tahun masa remaja akhir (darajat,1990).

Pada masa remaja ini sebagai seorang individu akan mengalami perubahan fisik yang sangat cepat. Perubahan fisik ini akan membuat remaja mulai menyibukkan dirinya untuk lebih memperhatikan bentuk tubuh, khususnya terjadi pada remaja putri. Gaya hidup yang tidak mendukung konsumsi makanan yang sehat dan bergizi akan menyebabkan remaja putri kurang mengontrol makanan yang dikonsumsinya dan akan berpengaruh pada berat badan idealnya.

Masalah gizi yang menimpa remaja adalah masalah gizi kurang dan juga masalah gizi lebih. Masalah gizi kurang merupakan masalah gizi yang disebabkan oleh asupan gizi yang rendah yang dapat menyebabkan status gizi kurus yang berpengaruh terhadap penurunan daya tahan tubuh dan juga mudahnya terkena penyakit infeksi. *World Health Organization (WHO)* menyebutkan bahwa kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes hipertensi, tekanan darah tinggi, dan kanker. Kematian dini dan kehidupan produktif hilang karena cacat, 28% dari kematian diseluruh dunia disebabkan karena rendahnya konsumsi buah dan sayur. Selain itu tidak cukup buah dan sayur diperkirakan menyebabkan sekitar 14% dari kematian kanker pencernaan, sekitar 11% dari jantung, dan sekitar 9% kematian stroke. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hung, *et al* (2004) terhadap 110.000 pria dan wanita selama 14 tahun (*Harvard-based Nurses' Health study and Health Professionals Follow-up Study*) menunjukkan bahwa rata-rata orang yang mengonsumsi tinggi buah dan sayur dapat menurunkan perkembangan penyakit kardiovaskuler. Hal ini dilihat pada orang yang konsumsi buah dan sayurnya rendah (kurang dari 1,5 kali/hari) 30%

lebih tinggi bisa terkena penyakit jantung atau stroke dibandingkan dengan orang yang mengonsumsi 8 kali/hari atau lebih. Dalam laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2003 ditemukan bahwa sebanyak 31% penyakit jantung dan 11% penyakit stroke di seluruh dunia disebabkan oleh kurangnya asupan sayur dan buah di dalam tubuh. Asupan gizi remaja yang terganggu akan berpengaruh terhadap kualitas remaja di masa yang akan datang terutama jika masalah gizi ini tidak segera diperbaiki (Febri et al. 2013).

Konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan terdapat dalam Tumpeng Gizi Seimbang. Dengan anjuran buah sebanyak 2-3 porsi dalam sehari dan untuk sayuran dianjurkan mengonsumsi 3-5 porsi dalam sehari (KFI, 2011). Kecenderungan kurang mengonsumsi buah dan sayur di Indonesia. Menurut Riskesdas tahun 2013 sebesar 93,5%. Kemudian berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010-2013 menunjukkan bahwa secara nasional perilaku penduduk umur 10 tahun ke atas yang kurang mengonsumsi buah dan sayur masih di atas 90%. Selanjutnya persentase kurang mengonsumsi buah dan sayur penduduk 10 tahun ke atas menurut Provinsi untuk Jawa Tengah adalah 92,0%, persentase kurang konsumsi buah dan sayur di Kabupaten Semarang 97,3%, dan Salatiga adalah 97,9% (Riskesdas, 2013).

Berbagai penelitian dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada remaja. Berdasarkan penelitian Rasmussen *et al* (2006) bahwa terdapat beberapa faktor determinan yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak-anak dan remaja yaitu faktor usia, jenis kelamin, sosial ekonomi, preferensi/kesukaan makan orang tua dan ketersediaan buah dan sayur di rumah. Selain itu, menurut Worthington (2000) terdapat beberapa faktor internal dan eksternal. Faktor internal, diantaranya kebutuhan dan karakteristik fisiologis, preferensi/kesukaan, perkembangan psikososial, kepercayaan, citra tubuh/*body image*, konsep diri dan status kesehatan, sedangkan faktor eksternal diantaranya, besar dan karakteristik keluarga, kebiasaan orang tua, sosial budaya, pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya, pengalaman individu, media massa/iklan dan *fast food* (makanan siap saji).

Madrasah Aliyah Negeri 2 Semarang (MAN 2 Semarang) adalah salah satu lembaga pendidikan yang ada di Semarang. Berdasarkan pengamatan awal di MAN 2 Semarang, diperoleh bahwa kebanyakan siswi memilih jajanan yang sedikit mengandung sayur seperti bakso, soto, mie ayam, nasi goreng atau nasi rames, gorengan dan sebagainya, selain itu siswi yang memesan catering ataupun membawa bekal dari rumah, para siswi lebih memilih menyisihkan sayur dan buah yang terdapat dalam makanan tersebut. Berdasarkan pengukuran status gizi yang dilakukan 10 orang siswi, menunjukkan 50% memiliki kategori gizi baik, 20% gizi kurang dan 30% gizi lebih. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui konsumsi buah sayur dan status gizi pada remaja putri siswi MAN 2 Semarang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dapat dirumuskan masalah sebagai berikut  
“Bagaimana Konsumsi Buah Sayur dan Status Gizi Siswi MAN 2 Semarang?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui konsumsi buah sayur dan status gizi siswi MAN 2 Semarang.

### **2. Tujuan Khusus**

1. Mendiskripsikan frekuensi konsumsi buah siswi MAN 2 Semarang.
2. Mendiskripsikan jumlah konsumsi buah siswi MAN 2 Semarang.
3. Mendiskripsikan jenis konsumsi buah siswi MAN 2 Semarang.
4. Mendiskripsikan frekuensi konsumsi sayur siswi MAN 2 Semarang.
5. Mendiskripsikan jumlah konsumsi sayur siswi MAN 2 Semarang.
6. Mendiskripsikan jenis konsumsi sayur siswi MAN 2 Semarang.
7. Mendiskripsikan status gizi remaja putri di MAN 2 Semarang.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Peneliti**

Hasil penelitian dapat memberikan pengalaman bagi peneliti dalam bidang gizi tentang frekuensi konsumsi buah sayur dan status gizi pada remaja putri.

2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat terhadap pentingnya memperhatikan frekuensi konsumsi buah sayur dan status gizi pada remaja putri.

3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini akan diberikan kepada sekolah untuk dijadikan sebagai bahan evaluasi dan pengetahuan pentingnya konsumsi buah sayur dan status gizi di MAN 2 Semarang.

