

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pengetahuan tentang gizi adalah salah satu faktor yang dapat memengaruhi pemilihan pangan untuk mencapai pemenuhan gizi yang cukup. Tingkat pengetahuan dapat menentukan perilaku konsumsi pangan, salah satunya diperoleh melalui jalur edukasi gizi yang diberikan sedini mungkin untuk menambah pengetahuan tentang gizi dan memperbaiki konsumsi pangan (Ryska *et al*, 2014). Kementerian Kesehatan RI (2016) mengatakan bahwa mengonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Sayur dan buah adalah dua hal yang tidak bisa terpisahkan. Keduanya mengandung vitamin, mineral, serta serat yang dibutuhkan oleh tubuh setiap hari.

Kelompok pangan yang masih rendah konsumsinya di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) adalah pangan hewani, umbi-umbian, kacang-kacangan, sayur, dan buah. Kementerian Kesehatan RI (2013) menunjukkan pada tahun 2013 rendahnya tingkat konsumsi sayur dan buah di NTT dibawah 90% (proporsi kurang konsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi per hari pada penduduk umur ≥ 10 tahun) sedangkan Kementerian Kesehatan RI (2018) menunjukkan pada tahun 2018 naik lebih dari 90% (proporsi kurang konsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi per hari pada penduduk umur ≥ 5 tahun). Hal tersebut menunjukkan semakin meningkat rendahnya konsumsi buah dan sayur di NTT sejak 2013 sampai 2018. Rendahnya konsumsi sayur dan buah, dapat disebabkan oleh kurangnya akses masyarakat terhadap informasi gizi dan kesehatan. Pendekatan intervensi berbasis edukasi dapat digunakan untuk mengubah perilaku konsumsi pangan dalam masyarakat. Beberapa contohnya adalah pelatihan pemanfaatan hasil kebun untuk kebutuhan keluarga dan penyuluhan gizi Bergizi, Beragam, dan Berimbang (3B) (Hendra & almunadia, 2017).

Remaja adalah salah satu kelompok usia yang cukup rentan mengalami gangguan kesehatan jika kurang konsumsi buah dan sayur, dikarenakan masa remaja merupakan periode yang penting pada pertumbuhan dan kematangan manusia. Masa remaja merupakan waktu yang tepat untuk membangun tubuh dan menerapkan kebiasaan pola makan yang sehat, karena pola makan yang tidak sehat sejak remaja, akan berdampak

pada kesehatan di usia dewasa. Oleh karena itu, membiasakan pola makan sehat sejak remaja menjadi penting sebagai upaya untuk mencegah munculnya masalah kesehatan pada masa dewasa dan hari tua nanti (Ryska *et al*, 2014). Selain itu, konsumsi sayur dan buah dapat meningkatkan suplai vitamin, mineral serta serat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Masalah gizi yang cukup tinggi di masyarakat diduga berkaitan dengan pola konsumsi makanan yang belum sesuai dengan gaya hidup sehat dalam berbagai kelompok umur, terutama pola makan untuk memperoleh gizi seimbang (Prihatini, 2016).

Penelitian mengenai pengetahuan, sikap dan perilaku konsumsi buah dan sayur berkontribusi memberikan informasi mengenai faktor yang memengaruhi pola konsumsi. Pada penelitian ini, responden diperoleh dari dua Sekolah Menengah Pertama (SMP) negeri di Kabupaten Sikka, NTT. Lokasi yang dipilih adalah 2 lokasi yang berbeda, yaitu SMP di daerah dengan kemudahan akses ke pasar/tempat perbelanjaan dan SMP dengan daerah dengan kesulitan akses ke pasar/tempat perbelanjaan. Keputusan berbelanja biasanya memerlukan pertimbangan yang benar-benar mendukung dan dapat menguntungkan pembeli seperti faktor lokasi dan harga. Para pembeli cenderung akan memilih berbelanja pada swalayan yang memiliki lokasi yang strategis meliputi kemudahan (akses) atau kemudahan untuk dijangkau dengan sarana transportasi umum, (visibilitas) yang baik yaitu keberadaan lokasi yang dapat dilihat dengan jelas, serta lokasi berada pada lalu lintas yang ramai.

1.2. Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan, sikap dan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja di 2 SMP Negeri Di Kabupaten Sikka, Nusa Tenggara Timur pada lokasi sekolah di perdesaan dan di perkotaan.

1.3. Tinjauan Pustaka

1.3.1. Buah dan Sayur

Sayuran-sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu kelompok pangan berfungsi sebagai sumber vitamin dan mineral, yang berpengaruh terhadap kondisi gizi. Vitamin dan mineral yang terdapat dalam sayur dan buah mempunyai fungsi, salah satunya sebagai antioksidan sehingga dapat mencegah penyakit tidak menular terkait gizi, yang merupakan dampak dari kelebihan atau kekurangan gizi (Prihatini, 2016). Beberapa vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayur dan buah seperti vitamin A, vitamin C, vitamin E, magnesium, seng, kalium, fosfor, dan asam folat. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan. Oleh karena itu, mengonsumsi sayur dan buah serta kelompok pangan lainnya dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan pada umumnya (Aswatini, 2008).

Buah-buahan mengandung karbohidrat, seperti fruktosa dan glukosa. Beberapa jenis sayuran tertentu juga mengandung karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara itu, ada beberapa buah tertentu yang mengandung lemak tidak jenuh seperti buah alpukat. Mengonsumsi sayur dan buah yang cukup dapat menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula, kolesterol darah, serta mengurangi risiko sulit buang air besar dan obesitas (Departemen Kesehatan RI, 2016).

1.3.2. Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Buah dan Sayuran pada Remaja

Remaja merupakan individu berusia antara 10-19 tahun yang berada pada masa peralihan dari masa responden-responen menuju dewasa dan ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Pola makan remaja yang tinggal di kota-kota besar telah mengalami pergeseran. Remaja cenderung memilih makanan cepat saji, mengonsumsi gula tambahan, dan lemak dengan jumlah yang berlebihan daripada mengonsumsi sayur, buah dan susu (Ramadhani, 2017).

Remaja merupakan salah satu kelompok usia yang paling rentan jika kurang mengonsumsi buah dan sayur. Hal tersebut dikarenakan masa remaja merupakan masa kematangan dan periode yang penting dalam pertumbuhan manusia. Pada periode ini, adalah waktu yang tepat untuk membangun tubuh dan kebiasaan pola makan yang sehat. Seandainya ketika remaja pola makan seseorang sudah tidak sehat, maka akan berdampak pada kesehatan di masa depan. Oleh karena itu, membiasakan pola makan sehat sejak remaja merupakan sesuatu yang penting untuk mencegah munculnya masalah pada kesehatan ketika masa dewasa dan tua nanti (Ryska *et al*, 2014).

Konsumsi sayuran dan buah-buahan juga merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang. Badan Kesehatan Dunia (WHO) dalam (Hendra & Almunadia, 2017) secara umum menyarankan konsumsi sayuran dan buah-buahan yang ideal sebesar 400 gram per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Kemudian, bagi balita dan responden usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan 300 – 400 gram per orang per hari dan bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400-600 gram per orang per hari.

Di Indonesia, sayur dan buah merupakan bahan pangan yang mudah diperoleh, bahkan di setiap daerah memiliki sayur dan buah yang merupakan ciri khas dari daerah tersebut. Kondisi ini berbanding terbalik dengan pola konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia yang tergolong sangat rendah. Masyarakat menyadari pentingnya konsumsi sayuran dan buah bagi kesehatan, tetapi dalam pemahaman yang mendalam tentang buah dan sayur masih kurang, sehingga tidak menjadi alasan yang kuat untuk mengonsumsi sayuran dan buah (Aswatini, 2008). Kurangnya konsumsi sayur dan buah di Indonesia sangat rendah. Menurut (Kementerian kesehatan Republik Indonesia, 2013) dan (Kementerian kesehatan Republik Indonesia, 2018), proporsi rendahnya konsumsi sayur dan buah di Indonesia semakin meningkat yaitu pada 2013 sebesar 93,5% dan 2018 sebesar 95,5%. Selain itu, di Provinsi NTT tidak adanya peningkatan terhadap konsumsi buah dan sayur sejak 2013 (Kementerian kesehatan Republik Indonesia, 2013).

Faktor yang memengaruhi rendahnya konsumsi sayur dan buah pada remaja dapat dipengaruhi oleh orang tua, seperti kurangnya mengenalkan sayur dan buah kepada anak, tidak mampu memberikan contoh bagaimana mengonsumsi sayur dan buah yang baik, rendahnya status sosial ekonomi, serta keterbatasan dalam menyediakan sayur dan buah di rumah. Sebagian besar anak terbiasa mengonsumsi sayur dan buah dari anggota keluarganya yang suka mengonsumsi sayur dan buah. Selain itu, faktor orang tua merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam konsumsi sayur dan buah, dikarenakan anak sering berada di rumah sehingga ketika makan pun tergantung dengan apa yang disediakan oleh orang tua di rumah (Ramadhani, 2017).

Perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti umur, jenis kelamin, preferensi atau kesukaan pada sayur dan buah, sosial budaya, ketersediaan sayur dan buah di rumah serta pengaruh orang tua dan teman sebaya (Ramadhani, 2017). Rendahnya konsumsi sayur dan buah, juga dapat disebabkan kurangnya akses informasi terkait pentingnya mengonsumsi sayur dan buah oleh masyarakat. Pendekatan intervensi sangat baik dalam merubah perilaku konsumsi pangan, seperti intervensi berbasis edukasi. Intervensi berbasis edukasi pangan meliputi pelatihan tentang cara memanfaatkan hasil kebun untuk kebutuhan pangan keluarga. Selain itu, meliputi penyuluhan seperti pembelajaran tentang penyuluhan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), serta penyuluhan gizi Bergizi, Beragam, dan Berimbang (3B) (Hendra & Almunadia, 2017).

1.3.3. Proses Pengambilan Keputusan Berbelanja

Keputusan dalam berbelanja biasanya memerlukan beberapa pertimbangan yang mendukung dan dapat menguntungkan pembeli seperti faktor lokasi dan harga (Zuliani, 2005). Pembeli cenderung akan memilih berbelanja di suatu tempat yang memiliki lokasi yang strategis atau mudah dijangkau oleh pembeli. Dalam pemilihan lokasi diperlukan beberapa pertimbangan meliputi kemudahan (akses) atau kemudahan untuk dijangkau dengan sarana transportasi umum oleh pembeli, (*visibilitas*) yang baik yaitu keberadaan lokasi yang dapat dilihat dengan jelas, lalu lintas (*traffic*) atau lokasi berada pada daerah

keramaian yang dapat memberikan peluang terjadinya *impulse buying*, serta keadaan lingkungan sekitar mendukung terhadap proses jual beli barang dan jasa (Zuliani, 2005).

1.3.4. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan suatu bagian yang penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Febriyanto, 2016). Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih lama bertahan daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Febriyanto, 2016). Pengetahuan dipengaruhi oleh faktor, seperti pendidikan formal. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dikarenakan dengan pendidikan yang tinggi, diharapkan pengetahuan seseorang akan semakin luas. Akan tetapi, jika seseorang yang berpendidikan rendah, akan berpengetahuan rendah pula. Perlu diingat bahwa peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal saja, akan tetapi dapat juga diperoleh melalui pendidikan non formal (Dewi S, 2013).

Pengetahuan gizi seseorang terhadap pangan dapat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang tepat, bergizi, seimbang serta memengaruhi kebiasaan makan seseorang. Pengetahuan tentang gizi dan keamanan pangan seseorang dapat memengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih pangan yang ingin dibeli. Hal tersebut dikarenakan dengan pengetahuan tentang pangan yang baik, diharapkan akan memilih pangan yang aman dan bergizi (Febriyanto, 2016). Makin baik pengetahuan, maka makin baik pula sikap tentang suatu hal, termasuk dengan pola konsumsi pangan dikarenakan konsumen menyadari pentingnya konsumsi pangan yang sehat dan bergizi untuk menjaga kesehatan tubuh (Achmad *et al*, 2014).

1.3.5. Sikap

Sikap bukan merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan kecenderungan ke arah suatu tindakan atau perilaku (Febriyanto, 2016). Sikap dalam mengonsumsi suatu makanan, selain terbentuk dari pengetahuan yang dimiliki, juga dipengaruhi oleh kebudayaan, kebiasaan makan di rumah dan lembaga pendidikan, misalnya sekolah (Febriyanto, 2016).

Suatu kebiasaan makan yang teratur dalam keluarga akan membentuk kebiasaan yang baik bagi suatu individu. Pembiasaan makan pagi di rumah atau membawa bekal dari rumah adalah salah satu contoh dari kebiasaan tersebut (Febryanto, 2016). Hal tersebut dikarenakan di dalam rumah dibentuk suatu pola makan dalam keluarga, kebiasaan makan makanan bergizi seimbang serta membiasakan banyak makan buah-buahan atau sayuran (Febryanto, 2016).

Berbagai sayur dan buah dapat dikonsumsi di rumah. Alasannya dikarenakan sayuran dan buah yang disediakan mudah dijangkau disekitar lingkungan rumah, baik ditanam sendiri ataupun dibeli di penjual keliling dengan harga yang murah atau terjangkau (Indira, 2015).

1.3.6. Perilaku

Perilaku adalah respon individu terhadap suatu stimulus atau tindakan yang dapat diamati serta mempunyai tujuan yang disadari maupun tidak disadari. Perilaku dapat dipengaruhi oleh faktor genetik atau keturunan dan faktor lingkungan. Faktor genetik bersifat bawaan seperti tingkat kecerdasan dan emosional seseorang. Sedangkan faktor lingkungan meliputi sosial ekonomi dan budaya (Febriyanto, 2016).

Perilaku konsumsi makanan juga dapat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, sikap, serta perilaku yang terkait dalam pengambilan keputusan pemilihan makanan yang ingin dikonsumsi (Febryanto, 2016). Terbentuknya perilaku akan dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap dan tindakan seseorang mengenai pemilihan makanan yang dianggapnya sehat. Apabila pengetahuan, sikap dan tindakan masih kurang memadai, bisa berdampak terhadap pemilihan konsumsi makanan yang kurang baik (Febryanto, 2016).

Perilaku konsumsi makan seperti halnya perilaku lainnya pada diri seseorang dapat dipengaruhi oleh wawasan, cara pandang, sosial budaya serta tempat tinggal (Febryanto, 2016). Perilaku makan merupakan bentuk dari penerapan kebiasaan makan seseorang. Kebiasaan tersebut merupakan cara suatu individu atau kelompok dalam memilih,

mengonsumsi dan menggunakan makanan yang telah disediakan, yang didasari pada latar belakang sosial budaya serta tempat mereka hidup (Febryanto, 2016).

1.3.7. Pedoman Gizi Seimbang.

Permasalahan gizi yang seringkali dihadapi oleh remaja adalah permasalahan gizi ganda, yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi (Fauzi, 2012). Masalah gizi ganda pada remaja disebabkan oleh perilaku gizi yang salah, seperti ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Hal tersebut dikarenakan mereka sudah lebih aktif memilih makanan yang disukai dan tidak bergantung lagi pada orang tua seperti ketika mereka masih anak-anak (Fauzi, 2012).

Kebutuhan energi yang diperlukan mereka pun lebih besar karena aktivitas fisik yang mereka lakukan lebih banyak, seperti berolahraga. Oleh sebab itu, sangat penting bagi mereka untuk mendapatkan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan dan aktivitas mereka (Fauzi, 2012). Masalah gizi yang dialami oleh remaja, dapat berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM) sehingga dapat mengakibatkan hilangnya generasi muda (*loss generation*) serta berdampak pada keadaan perekonomian bangsa (*loss economic*) di masa mendatang (Fauzi, 2012).

Pengenalan gaya hidup sehat melalui pola makan gizi seimbang harus dimulai sejak dini untuk mencegah masalah gizi ganda dan berbagai penyakit di masa mendatang. Oleh sebab itu, Departemen Kesehatan RI telah mengeluarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang berisi 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) (Fauzi, 2012), yaitu :

- Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam.
- Mengonsumsi makanan yang dianggap dapat memenuhi kecukupan energi.
- Mengonsumsi makanan yang mengandung sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi.
- Membatasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi.
- Menggunakan garam beryodium pada jenis bahan pangan yang diolah.
- Mengonsumsi makanan yang mengandung sumber zat besi.
- Membiasakan diri untuk sarapan atau makan pagi.

- Membiasakan diri untuk meminum air bersih yang aman dan cukup jumlahnya.
- Melakukan aktivitas fisik secara teratur, seperti berolahraga.
- Mengurangi mengonsumsi minuman beralkohol.
- Mengonsumsi makanan yang aman bagi kesehatan tubuh.
- Sebelum memutuskan membeli suatu makanan, pastikan membaca label pada kemasan makanan tersebut.

