

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi yang baik di masa mendatang. Masa remaja atau *adolescence* adalah waktu terjadinya perubahan—perubahan yang berlangsungnya cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikosial atau tingkah laku (Adriani & Wirjatmadi, 2012). Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak menuju masa dewasa yang disertai dengan perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa. Perkembangan dari seorang anak menjadi dewasa pasti melalui fase remaja. Rentang usia remaja dibedakan menjadi tiga yaitu 10—14 tahun remaja awal, 14—17 tahun masa remaja pertengahan dan 17—20 tahun masa remaja akhir (Adriani & Wirjatmadi, 2012).

Masa remaja awal adalah periode ketika masa anak—anak telah usai dan masa pubertas dimulai, pada remaja awal terjadi pertumbuhan fisik yang cepat serta didominasi oleh respon diri dari perubahan pubertas (Paradede, 2008). Pada fase ini fisik seseorang terus berkembang, demikian pula dengan aspek sosial maupun psikologisnya. Perubahan ini membuat seorang remaja mengalami banyak ragam gaya hidup, perilaku, dan tidak terkecuali pengalaman dalam menentukan makanan apa yang akan dikonsumsi.

Menurut *World Health Organization* (WHO) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10—19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10—18 tahun, selanjutnya Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyebutkan bahwa rentang usia remaja adalah 10—24 tahun dan belum menikah. Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (WHO, 2014). Di Indonesia jumlah kelompok usia 10—19 tahun menurut sensus penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk. Di Daerah Istimewa Yogyakarta kelompok usia 10—19 tahun menurut sensus penduduk 2010 sebanyak 538.376 jiwa. Di kabupaten

Gunungkidul kelompok usia 10—19 tahun menurut Badan Pusat Statistik (BPS) 2014 sebanyak 97.330 jiwa (BPS, 2015).

Kecepatan pertumbuhan fisik kaum remaja adalah yang kedua tercepat setelah masa bayi. Kira—kira 20% tinggi badan 50% berat badan seseorang dicapai selama periode ini. Itulah sebabnya diperlukan asupan gizi yang cukup untuk menjamin pertumbuhan optimal (Khomsan, 2004). Remaja memerlukan energi dan zat gizi seperti protein, kalsium, seng, zat besi, vitamin, dan serat untuk mencegah terjadinya defisiensi suatu zat gizi. Remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan pergaulannya seperti keluarga, sekolah dan teman sebaya (*peer group*) sehingga dapat mempengaruhi kebiasaan makan, termasuk jenis makanan yang dikonsumsi (Wulansari, 2009).

Berdasarkan WHO (2005), salah satu masalah umum dari perilaku konsumsi remaja adalah kurangnya konsumsi buah dan sayur. Kurangnya konsumsi buah dan sayur pada remaja usia sekolah akan menimbulkan resiko gangguan kesehatan di masa yang akan datang. Hal ini sejalan dengan penelitian Endrika (2015) salah satu kelompok usia yang kurang konsumsi buah dan sayur rendah adalah remaja. Hal tersebut karena masa remaja merupakan periode yang penting pada pertumbuhan dan kematangan manusia. Periode ini merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dan menanamkan kebiasaan pola makan yang sehat, karena jika sejak remaja pola makan seseorang sudah tidak sehat, maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatan yang akan datang.

Buah dan Sayur memiliki berbagai manfaat bagi tubuh. Kurangnya mengonsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi seperti vitamin, mineral, dan serat sehingga dapat menimbulkan terjadinya berbagai penyakit (Farisa, 2012). WHO (2003) merekomendasikan agar mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 400 gram setiap hari atau sebanyak 3—5 porsi sehari. *Dietary Guidelines For American* memberikan rekomendasi minimal 5 porsi buah dan sayur dalam sehari. Di Indonesia, konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan terdapat dalam Tumpeng Gizi Seimbang. Dalam Tumpeng Gizi Seimbang dianjurkan untuk mengonsumsi buah sebanyak 2—3 porsi dalam

sehari dan untuk sayuran dianjurkan mengonsumsi 3—5 porsi dalam sehari (Kementerian Kesehatan Nasional, 2014).

Berdasarkan WHO (2002), kurangnya konsumsi buah dan sayur diperkirakan akan menjadi penyebab kanker *gastrointestinal* sebesar 19%, penyakit jantung iskemik sebesar 31%, dan stroke sebesar 11% di seluruh dunia. Ada sekitar 2,7 juta warga dunia yang meninggal setiap tahunnya akibat rendahnya konsumsi buah dan sayur. Rendahnya konsumsi kedua sumber serat tersebut menjadikannya masuk ke dalam 10 besar faktor penyebab kematian di dunia (WHO, 2002). Dalam laporan hasil Riskesdas Depkes (2007), menyatakan bahwa kurang mengonsumsi buah dan sayur menjadi salah satu dari tiga faktor resiko untuk penyakit tidak menular utama seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, stroke, dan penyakit paru obstruktif akut. Dalam laporan WHO (2003) menunjukkan bahwa 31% penyakit jantung dan 11% penyakit stroke di seluruh dunia disebabkan oleh kurangnya asupan buah dan sayur di dalam tubuh.

Indonesia merupakan negara yang kaya akan buah dan sayur, namun pentingnya konsumsi buah dan sayur ini masih kurang disadari oleh penduduk Indonesia. Konsumsi buah dan sayur sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena berfungsi sebagai zat pengatur, mengandung zat gizi seperti vitamin dan mineral, memiliki kadar air tinggi, sumber serat makanan, antioksidan dan dapat mencegah terjadinya berbagai penyakit *degenerative* seperti obesitas, penyakit jantung koroner, diabetes, hipertensi dan kanker (Sunita, 2006). Pada remaja sekolah, konsumsi buah dan sayur masih kurang dari angka kecukupan yang dianjurkan. Kebiasaan makan para remaja cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur, dan lebih memilih konsumsi makanan siap saji yang tinggi kandungan kolesterol dan garam tetapi rendah serat (Sulistyoningsih, 2011).

Menurut Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2007, secara keseluruhan penduduk Indonesia yang berumur 10 tahun ke atas kurang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 5 porsi perhari selama seminggu sebesar 93,6%. Di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta terdapat 86,1% yang kurang mengonsumsi buah dan sayur 5 porsi perhari selama seminggu. Berdasarkan

Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2007). Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), prevalensi kurang makan buah dan sayur penduduk Kabupaten Bantul 74,3, Sleman 84,2, Kulon Progo 93,2, Yogyakarta 94,4 dan Gunungkidul 95,2. Dari data tersebut menunjukkan secara keseluruhan penduduk umur 10 tahun ke atas di Provinsi DIY kurang mengonsumsi buah dan sayur (86,1%). Penduduk kabupaten Bantul tertinggi (25,7%) mengonsumsi buah dan sayur dengan porsi cukup, sedangkan terendah adalah kabupaten Gunungkidul (4,8%).

Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 perilaku konsumsi kurang buah dan sayur yang diukur berdasarkan individu yang biasa mengonsumsi buah dan sayur selama tujuh hari dalam seminggu pada penduduk usia diatas 10 tahun yang kurang mengonsumsi buah dan sayur, secara nasional diketahui bahwa tidak terjadi perubahan yang berarti antara data 2007 dan 2013 yaitu dari 93,6% pada tahun 2007 dan hanya turun 0,1% atau menjadi 93,5% di tahun 2013 (Riskesdas, 2013). Menurut Studi Diet Total (SDT) tahun 2014 rerata konsumsi sayur dan olahannya (gram) provinsi DIY sebesar 67,6, Indonesia 57,1, untuk rerata konsumsi buah dan olahannya (gram) provinsi DIY 51,6, Indonesia 33,5 (Kemenkes RI, 2014).

Salah satu kelompok usia yang paling rentan jika kurang konsumsi buah dan sayur yaitu remaja karena masa remaja merupakan periode yang penting pada pertumbuhan. Pada remaja awal usia 10—14 tahun di Indonesia 93,6 yang kurang mengonsumsi buah dan sayur dari porsi atau lebih per hari. Di provinsi DIY kurang mengonsumsi buah dan sayur pada remaja awal usia 10—14 tahun sebesar 85,0, hal itu menunjukkan bahwa di provinsi DIY perilaku kurang konsumsi buah dan sayur berada di bawah rata-rata presentase nasional (Riskesdas, 2007). Perilaku makan pada masa remaja akan menetap hingga dewasa nanti, kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan memberikan dampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya yaitu ketika dewasa dan usia lanjut (Arisman, 2009).

Banyak hal yang dapat menjadi faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja. Dalam penelitian Farida (2010) disebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan, sikap, jenis

kelamin, umur, ketersediaan buah, dan sayur di rumah. Perkembangan psikososial remaja awal terjadi perkembangan kognitif yang didominasi oleh konsentrasi dalam berfikir, ego, dan dorongan perilaku (Brown, 2005). Tahap perkembangan masa remaja awal memiliki ciri khas lebih dekat dengan teman sebayanya (Monks, 2009).

Pada periode masa remaja membiasakan pola makan yang sehat itu sangat penting, karena jika sejak remaja pola makan seseorang sudah tidak sehat, maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatan di masa yang akan datang. Oleh karena itu, pola konsumsi buah dan sayur ini perlu diperhatikan khususnya pada usia remaja awal. Kelompok remaja perlu mendapat perhatian yang besar karena kualitas sumber daya manusia masa datang ditentukan oleh kualitas generasi muda masa kini, sehingga untuk menunjang tercapainya kualitas tersebut diperlukan zat gizi yang seimbang (Wulansari, 2009).

Aspek pemilihan makanan penting diperhatikan karena remaja sudah menginjak tahap independensi. Remaja dapat memilih makanan apa saja yang disukainya, bahkan tidak berselera lagi makan bersama keluarga di rumah. Aktivitas yang banyak dilakukan di luar rumah membuat seorang remaja sering dipengaruhi teman sebayanya, pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekedar bersosialisasi untuk kesenangan dan supaya tidak kehilangan status. Pada masa remaja pengaruh kelompok atau teman sebaya lebih menonjol dari pada keluarga (Lestari, 2013).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tingkat Provinsi DIY tahun 2013 pada remaja awal usia 10—14 tahun rerata konsumsi jumlah porsi perhari buah dan sayur yang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 5 porsi atau lebih dalam sehari hanya 4,2%. Angka tersebut menunjukkan nilai yang lebih rendah dibandingkan angka nasional konsumsi buah dan sayur pada remaja 10—14 tahun di Indonesia yang sebesar 32,3%. Berdasarkan hasil paparan permasalahan di atas maka peneliti berencana ingin melakukan penelitian di daerah kabupaten Gunungkidul.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul Yogyakarta pada tanggal 4 Juni 2016 dengan cara

wawancara kepada 20 siswa yang dipilih secara acak, didapatkan siswa kurang mengonsumsi buah sebesar 60% dan kurang mengonsumsi sayur sebesar 75%. Dari 20 siswa yang dipilih secara acak kecenderungan perilaku konsumsi buah dan sayur 60% ada yang dipengaruhi oleh teman sebaya, karena mereka cenderung ikut—ikutan dengan kebiasaan makan teman sebayanya. Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai gambaran sesungguhnya tentang kecenderungan makan buah dan sayur dan mengenai hubungan peran teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja awal di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana hubungan peran teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja awal di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul Yogyakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya hubungan peran teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja awal di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya peran teman sebaya di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul Yogyakarta.
- b. Diketuinya perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja awal di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis Bagi Ilmu Keperawatan Anak

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam ilmu keperawatan khususnya keperawatan anak, terutama yang

berhubungan dengan peran teman sebaya dalam gizi tentang perilaku mengonsumsi buah dan sayur.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Perawat Puskesmas di Nglipar

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan perawat untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja dengan melibatkan peran teman sebaya tentang pentingnya perilaku konsumsi buah dan sayur.

b. Bagi Petugas Bidang Gizi dan PHBS Dinas Kesehatan di Gunungkidul

Diharapkan agar memberikan program penyuluhan rutin mengenai perilaku hidup sehat salah satunya tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur pada remaja dengan melibatkan teman sebaya.

c. Bagi Kepala Sekolah dan Guru di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul

Dapat dijadikan masukan untuk menerapkan kebijakan berkaitan dengan pentingnya konsumsi makanan yang sehat. Memberikan informasi kepada guru untuk mengetahui gambaran tentang perilaku konsumsi para siswa

d. Bagi Siswa-Siswi di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul

Dapat menjadi informasi dan tambahan pengetahuan mengenai pentingnya perilaku hidup sehat dengan mengonsumsi buah dan sayur untuk pencegahan penyakit.

e. Bagi Mahasiswa di Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Penelitian ini dapat dijadikan literatur di keperawatan anak dan dapat dijadikan tambahan informasi tentang peran teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja awal.

f. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan tambahan informasi yang dapat digunakan sebagai dasar bagi peneliti selanjutnya serta dapat menjadikan salah satu bahan pembelajaran, khususnya dalam perilaku hidup sehat mengenai perilaku konsumsi buah dan sayur.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul Penelitian	Metode/Design Penelitian, Sampel	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Farisa, S	2012	Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan Dan Keterpaparan Media Massa Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMPN 8 Depok.	Desain penelitian <i>cross sectional</i> dengan teknik <i>systematic random sampling</i> . Dengan menggunakan analisis yang digunakan adalah uji <i>Chi-Square</i> .	Terdapat hubungan yang bermakna antara sikap (OR=4,5; C1=1,2-17,4). Pengetahuan (OR=2,6; C1=1,3-4,9), ketersediaan buah dan sayur di rumah (OR=4,5;C1=1,2-17,4)dan keterpaparan media massa (OR=4,5;C1=1,2-17,4)dengan konsumsi buah dan sayur.	Desain penelitian (<i>Cross sectionial study</i>)	Jumlah sampel, teknik pengambilan sampel menggunakan (<i>simple random sampling</i>), sedangkan penelitian ini menggunakan (<i>systematic random sampling</i>)
2.	Farida, I	2010	Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Indonesia Tahun 2007	Penelitian ini merupakan Penelitian kuantitatif dengan desain <i>cross sectional study</i> . Penelitian ini menggunakan data sekunder dari Kementrian Kesehatan RI tahun 2007 yaitu hasil Riskesdas. Terkait perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja di Indonesia. Sampel penelitian sebanyak 256.383 remaja yang diambil berdasarkan <i>sampling frame</i> dalam Riskesdas 2007 dengan menggunakan teknik <i>two stage sampling</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja adalah umur (p-value 0,000) dan (OR= 1,067), jenis kelamin (p-value 0,000) dan (OR=1,079), pendidikan (p-value 0,000) dan (OR= 1,307). Adapun variabel yang tidak berhubungan dalam penelitian ini yaitu pekerjaan dan jumlah anggota keluarga. Sedangkan faktor yang paling dominan adalah tigkat ekonomi keluarga memiliki nilai OR (1,429).	Desain penelitian (<i>Cross sectional study</i>) dan Variabel terikatnya yaitu Perilaku konsumsi buah dan sayur.	Jumlah sampel, teknik pengambilan sampel menggunakan (<i>simple random sampling</i>), sedangkan penelitian ini menggunakan (<i>sampling frame</i> dengan teknik <i>two stage sampling</i>), pengumpulan data (data sekunder Riskesdas 2007)
3.	Saifah, A	2011	Hubungan Peran Keluarga, Guru, Teman Sebaya dan Media Massa Dengan Perilaku Gizi Anak Usia Sekolah Dasar Di Wilayah Kerja Puskesmas Mabelopura Kota Palu	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif desain yang digunakan <i>deskriptif kolerasional</i> pendekatan <i>cross sectional</i> . Pengambilan sampel dengan <i>cluster proportional</i> 174 anak usia sekolah dasar kelas 4, 5 dan 6.	Hasil menunjukkan ada hubungan bermakna peran keluarga dan media massa dengan perilaku gizi anak usia sekolah (p<0,05), tidak ada hubungan bermakna peran guru dan teman sebaya dengan perilaku gizi anak usia sekolah (p>0,05), media massa merupakan faktor dominan.	Desain Penelitian (<i>deskriptif kolerasional Cross sectional study</i>) dan salah satu Variabel bebasnya yaitu peran teman sebaya.	Jumlah sampel, teknik pengambilan sampel menggunakan (<i>simple random sampling</i>) sedangkan pada penelitian ini menggunakan (<i>cluster proportional</i>)