

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Laju dan kecepatan pertumbuhan anak usia sekolah 6-12 tahun relatif tetap, namun mengalami perkembangan yang luar biasa secara kognitif, emosional dan sosial.¹ Kehidupan anak pada periode ini merupakan persiapan secara fisik dan emosional yang timbul akibat dorongan pertumbuhan pra-remaja. Kebutuhan gizi memegang peranan penting untuk dapat mengakomodasi pertumbuhan dan perkembangan pesat yang terjadi pada masa pra-remaja dan remaja.¹

Studi menunjukkan bahwa permasalahan gizi ganda pada anak usia sekolah (5-12 tahun) masih menjadi masalah di Indonesia. Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2013 melaporkan bahwa prevalensi kurus berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) adalah 11.2 persen.² Sementara itu masalah gemuk memiliki persentase yang lebih tinggi yaitu 18.8 persen.² Prevalensi kegemukan lebih tinggi jika dibandingkan dengan kekurusan yang menunjukkan bahwa saat ini Indonesia sedang mengalami transisi gizi pada anak usia sekolah.

Kelebihan berat badan (*overweight*) dan kegemukan (*obesitas*) pada anak usia sekolah dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor konsumsi makanan berkontribusi besar terhadap terjadinya masalah gizi lebih ini. Salah satu kelompok makanan yang berperan penting dalam hal ini yaitu buah dan sayur yang kaya akan nutrisi dan zat kimia aktif. Presiden Joko Widodo dalam Rapat Kerja Kesehatan Nasional 2017 telah berpesan agar masyarakat kembali pada pola makan sehat. Hal ini dapat diwujudkan melalui diet tinggi buah dan sayur yang telah banyak direkomendasikan sebagai promosi kesehatan untuk pencegahan berbagai penyakit kronis.

Komponen vitamin, mineral, elektrolit, dan antioksidan cukup tinggi dalam buah dan sayur. Selain itu, buah dan sayur juga direkomendasikan sebagai sumber serat makanan³ yang berperan penting dalam kesehatan pencernaan. Sebuah *critical review* menyimpulkan bahwa ada bukti yang sangat kuat bahwa konsumsi buah dan sayur dapat menurunkan risiko penyakit hipertensi, jantung koroner, dan stroke. Hasil *review* ini juga menemukan bukti yang cukup kuat bahwa ada hubungan terbalik dari risiko kanker dengan konsumsi buah dan sayur.⁴

Namun, survei konsumsi makanan individu (SKMI) 2014 menunjukkan rendahnya konsumsi buah dan sayur pada anak Indonesia. Konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah 5-12 tahun berturut-turut hanya sebesar 26 gram dan 34 gram.⁵ Padahal WHO menganjurkan konsumsi buah dan sayur sebanyak 400 gram per hari. Pedoman Gizi

Seimbang (PGS) Indonesia juga telah mengadopsi rekomendasi ini dengan anjuran konsumsi harian buah dan sayur sebesar 300-400 gram untuk anak usia sekolah.⁶ Hal ini menunjukkan bahwa belum ada kesesuaian antara konsumsi buah dan sayur masyarakat dengan anjuran dalam PGS.

Sebuah studi mengenai konsumsi buah dan sayur di Nusa Tenggara Timur dan Lampung menemukan bahwa masyarakat tidak tahu tentang PGS dan PGS dirasakan masih sulit untuk dipahami dan dipraktikkan oleh masyarakat awam.⁷ Hal ini juga sejalan dengan temuan dalam sebuah studi tentang persepsi terhadap PGS di Yogyakarta. Bahkan petugas puskesmas, kader posyandu, dan akademisi melaporkan bahwa beberapa pesan dalam PGS masih dirasa kurang jelas, seperti penggunaan kata "banyak" dan "cukup" pada pesan "perbanyak makan sayuran dan cukup buah-buahan".⁸

Terkait hal ini, perlu dibuat suatu standar rekomendasi buah dan sayur yang spesifik untuk tiap kelompok umur, khususnya anak usia sekolah, yang secara teknis mudah dipahami oleh anak dan orang tua, terjangkau, dan memenuhi diet gizi seimbang. Studi ini akan dilaksanakan dalam rangka mengisi kesenjangan tersebut agar dapat memperbaiki konsumsi buah dan sayur masyarakat, khususnya anak usia sekolah.

1.2. Perumusan masalah penelitian

Masalah gizi lebih dan penyakit yang terkait dengan hal tersebut sedang meningkat di Indonesia saat ini, termasuk di Jakarta. Sebagai ibukota negara, Jakarta memiliki karakteristik kota metropolitan yang memungkinkan terjadinya transisi gizi dengan cepat, seperti meningkatnya konsumsi makanan tinggi kalori namun rendah nutrien. Hasil Riskesdas 2013 menyebutkan bahwa prevalensi kegemukan pada anak usia sekolah 5-12 tahun di Provinsi DKI Jakarta yaitu sebesar 30.1 persen jauh lebih besar dari angka nasional, yaitu 18.8 persen.²

Permasalahan gizi lebih ini terkait erat dengan pola makan gizi seimbang individu. Kelompok makanan buah dan sayur berperan penting dalam pemenuhan diet gizi seimbang ini. Namun, konsumsi buah dan sayur di Indonesia dalam berbagai kelompok umur masih sangat kurang. Hasil SKMI 2014 melaporkan bahwa masyarakat Indonesia mengonsumsi sayur sebanyak 57.1 gram per hari dan buah sebanyak 33.5 gram per hari.⁵ Jumlah ini sangat rendah jika dibandingkan dengan anjuran konsumsi buah sayur yang ditetapkan dalam PGS dan rekomendasi WHO.⁶ Untuk anak usia sekolah 5-12 tahun, konsumsi buah dan sayur juga sangat rendah, yaitu berturut-turut 26 gram dan 34 gram.⁵ Hal ini sangat mengkhawatirkan karena perilaku makan yang dikembangkan pada masa anak-anak diyakini akan berlanjut

pada periode remaja dan dewasa.⁹ Sehingga anak perlu dikenalkan cita rasa buah dan sayur sejak dini agar terbentuk pola kebiasaan makan sehat pada usia selanjutnya.

1.3. Tujuan penelitian

1.3.1. Tujuan umum

Menyusun model buah dan sayur berdasarkan rekomendasi diet seimbang yang dapat diterima oleh anak usia 10-12 tahun.

1.3.2. Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi konsumsi buah dan sayur anak usia 10-12 tahun serta faktor-faktor yang mempengaruhinya.
2. Menyusun model menu buah sayur untuk anak usia 10-12 tahun menggunakan *linear programming*.
3. Menilai daya terima anak usia 10-12 tahun terhadap menu buah sayur yang dikembangkan melalui uji hedonik.

1.4. Manfaat penelitian

Penelitian ini sejalan dengan rencana kerja prioritas pemerintah bidang kesehatan dan mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang menjadi program Kementerian Kesehatan, melalui fokus kegiatan konsumsi buah sayur yang cukup. Oleh karena itu hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan mengenai alternatif pemberian buah dan sayur yang dapat diterima dengan baik oleh anak usia 10-12 tahun. Selain itu hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan bagi pengambil kebijakan untuk meningkatkan konsumsi makanan yang memenuhi rekomendasi gizi melalui menu buah sayur.

1.5. Hipotesis

Menu buah dan sayur yang dapat memenuhi kebutuhan gizi dapat diterima oleh anak usia 10-12 tahun.