

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Guna mencukupi kebutuhan gizi buah dan sayur sangat diperlukan karena sangat bermanfaat bagi tubuh, dimana mengandung begitu banyak vitamin dan juga mineralnya. Berbagai jenis buah yang dapat dikonsumsi begitu banyak ada di negara Indonesia, dengan penyajian yang bermacam-macam seperti dimakan langsung, di jus, dimasak dan lain sebagainya. Begitu juga dengan sayur yang tinggi serat dan mampu mengatasi sembelit pada pencernaan (Santoso dan Ranti, 2009).

Sayuran dan buah memiliki gizi yang tinggi yang tentunya baik untuk badan kita, kedua makanan tersebut penting untuk kesehatan dimana dapat menjadi daya tahan tubuh dan bisa meminimalkan kejadian penyakit yang sifatnya kronis. Sayur dan buahan adalah penting harus selalu tersaji saat makan. Semua golongan usia juga harus memakannya sesering mungkin untuk kesehatan mereka (Santoso dan Ranti, 2009).

Pada anak yang masih bersekolah disarankan agar banyak makan jenis sayuran dan buah setiap harinya, pada umumnya mereka kurang menyukai jenis makanan seperti ini, hal ini disebabkan rasa sayur yang menurut mereka kurang enak, tidak seperti masakan cepat saji lainnya

yang lebih disukai terutama oleh para remaja (Pedoman Gizi Seimbang 2014).

Pada kelompok usia >10 tahun keatas tersebut remaja awal yang paling besar kurang memakan buah dan sayur sesuai kebutuhannya perhari. Kebiasaan makan yang kurang baik akan mudah sakit (Riskesdas tahun 2013).

Apabila memakan yang kurang sehat, menyukai makanan yang manis seperti coklat, cemilan seperti goreng-gorengan dapat mengakibatkan kelebihan berat badan mereka. Sayuran dan juga buahan memiliki banyak vitamin, serat yang digunakan untuk menjaga kesehatan (Judarwanto,2008).

Faktor yang terkait mengkonsumsi kedua jenis nutrisi ini antara lain lingkungan, budaya, etnis, sosial dan perekonomian, pengetahuannya serta sikapnya. Dalam hal mendapatkan dan memilihnya untuk luar rumah yaitu teman sebaya karena keseharian bersama membuat apa yang disenanginya terkadang menjadikan kesukaan kita sebagai bentuk toleransi dan akhirnya lama kelamaan menjadi suka yang sesungguhnya (Dewi, 2013).

Apabila kurang mengkonsumsinya akan terjadi gangguan saat BAB, Kekurangan vitamin, Mineral, tekanan darah tinggi, resiko kanker meningkat, gangguan penglihatan, kekebalan tubuh berkurang, mudah gemuk.

Seorang anak akan menyukai suatu makanan dari pemahaman dan perilaku ibunya. Menurut teori Lawrence Green (1980) manusia memiliki 2 hal yaitu behaviour dan non behaviour. Sikap tersebut ditandai oleh 1). pencetus meliputi umur, pendidikan anak, pengetahuan gizi 2). Pemungkin mencakup adanya buahan dan sayuran, iklan. 3). Penguatan yaitu pekerjaan orang tua, pengetahuan ibu akan gizi, pendidikan, penghasilannya, jumlah dari anggota keluarganya, dan dari temannya yang sebaya.

Dengan makan buah dan sayur secara rutin akan tercukupinya kebutuhan gizi, namun dua jenis makanan ini jarang dikonsumsi oleh pelajar khususnya remaja. Pemilihan makanan penting diperhatikan karena perkembangan saat remaja awal memiliki ciri khas lebih dekat dengan teman sebayanya.

2. Rumusan Masalah

Mengetahui bagaimanakah seorang anak berkeinginan makan buah dan juga sayuran yang dihubungkan dengan peran teman sebayanya yang berusia 10 sampai 14 tahun.

3. Tujuan Penelitian

1. Mengidentifikasi hubungan dari peranan akan teman sebayanya dalam mengkonsumsi buah dan sayuran.
2. Mencari tahu hubungan perilakunya dalam konsumsi buahan dan sayur pada anak

3. Gambaran hubungan pengetahuan konsumsi buah serta sayur pada anak
4. Mengetahui faktor yang berhubungan dengan peran teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak usia 10-14 tahun.

4. Manfaat Penelitian

a. Peneliti

Menjadi lebih memahami tentang konsumsi buah dan sayur serta menerapkan ilmu nya tentang metodologi penelitian serta dapat menyebarkan hasil yang diperoleh kepada anak yang tidak menyukai buahan dan sayuran.

b. Masyarakat

Sebagai bahan masukan agar lebih mengetahui tentang upaya peran teman sebaya dalam mempengaruhi seseorang remaja dalam mengkonsumsi buah dan sayur.

c. Institusi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai bahan tambahan bacaan bagi mahasiswa. Menambah informasi dan masukan bagi akademik guna pengembangan pembelajaran.