

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masalah nutrisi utama pada remaja adalah malnutrisi. Masalah nutrisi berkaitan dengan perilaku makan dan gaya hidup yang salah (IDAI, 2013). Hal tersebut dapat diatasi dengan menerapkan gaya hidup sehat melalui pola makan, yakni makan makanan bergizi seimbang, tinggi serat, dan rendah lemak (Pusat Promosi Kesehatan, 2013). Selain itu, dengan mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang cukup dapat membantu menjaga dari penyakit kronik, menurunkan risiko penyakit kardiovaskular, kanker, diabetes, obesitas, dan mencegah defisiensi mikronutrien (*Centers for Disease Control and Prevention*, 2012; Pomerleau, 2004).

World Health Organization (WHO)/Food and Agriculture Organization (FAO) (2003, dalam Tohill, 2004) menganjurkan untuk mengonsumsi buah dan sayur sebesar 400-500 gram/hari/orang. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, prevalensi nasional penduduk umur ≥ 10 tahun yang kurang mengonsumsi buah dan atau sayur adalah 93,5%. Hal ini perlu diperhatikan khususnya pada usia remaja karena kualitas sumber daya manusia masa datang ditentukan oleh kualitas generasi muda masa ini (Narendra, 2002).

Hubungan antara pola makan dan kesehatan dibentuk oleh pendidikan yang lebih tinggi. Kelompok sosial dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pola makan yang lebih sehat. Pola makan yang sehat pada pelajar dapat dipengaruhi oleh sekolah melalui tindakan kebijakan, edukasi, dan penyediaan makanan (Gibney, *et al.*, 2008).

Physical Growth merupakan satu dari lima aspek (*Physical Growth, Emotional Intelligence, Talent Development, Religious Education, dan Academic Excellence*) *Student Learning Outcomes* (SLO), cerminan *values* pendidikan SMA Kristen Petra 1 Surabaya (SMA Kristen Petra 1, n.d). *Physical Growth* menjadi sorotan utama pada ceramah mengenai “Pengaruh *Healthy Lifestyle* Terhadap Prestasi Siswa” yang diberikan pada 5 Oktober 2012 di SMA Kristen Petra 1 Surabaya, di mana pola makan jarang diperhatikan dan dapat menyebabkan terjadinya obesitas (SMA Kristen Petra 1, 2012). Untuk mendukung hasil yang baik dari *Physical Growth* diperlukan kepatuhan dari para pelajar (siswa-siswi SMA Kristen Petra 1 Surabaya) untuk menerapkan gaya hidup sehat setiap hari.

Untuk meningkatkan kepatuhan mengonsumsi buah dan sayur dapat dilakukan dengan mengenali individu yang paling mungkin tidak patuh, mengembangkan rencana program berdasarkan kebutuhan siswa, serta memberikan informasi mengenai buah dan sayur. Selain itu, melalui

pemantauan terhadap pelaksanaan program dengan menyebarkan kuesioner dan komunikasi efektif dapat menjadi salah satu penentu kepatuhan siswa dalam melaksanakan program tersebut (Niven, 2002; Notoatmodjo, 2010).

Dari survei awal yang dilakukan peneliti pada 28 Januari 2014 di SMA Kristen Petra 1 Surabaya didapatkan bahwa *Physical Growth* dilaksanakan dengan adanya buah dan sayur pada tiap menu makanan di kantin sekolah. Dari hasil survei tersebut peneliti ingin meneliti kepatuhan siswa mengonsumsi buah dan sayur dalam program (*student learning outcomes* mengenai *physical growth*) yang dicanangkan PPPK (Perhimpunan Pendidikan dan Pengajaran Kristen) Petra di SMA Kristen Petra 1 Surabaya. Hal ini dikarenakan kepatuhan akan mendukung keberhasilan dan terlaksananya program tersebut (Bastable, 2002). Selain itu, kepatuhan siswa dalam mengonsumsi buah dan sayur akan membantu tercapainya pemenuhan kebutuhan nutrisi yang dapat memaksimalkan pertumbuhan (IDAI, 2013).

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana kepatuhan siswa mengonsumsi buah dan sayur dalam program *student learning outcome* di SMA Kristen Petra 1 Surabaya?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mempelajari kepatuhan siswa mengonsumsi buah dan sayur dalam program *student learning outcome* di SMA Kristen Petra 1 Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mempelajari pengetahuan siswa dalam mengonsumsi buah dan sayur .
2. Mempelajari sikap siswa dalam mengonsumsi buah dan sayur.
3. Mempelajari kesukaan siswa dalam mengonsumsi buah dan sayur.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai kepatuhan konsumsi buah dan sayur serta dapat mengaplikasikan ilmu metodologi penelitian.

1.4.2 Bagi Instansi SMA Kristen Petra 1 Surabaya

Hasil penelitian dapat digunakan SMA Kristen Petra 1 Surabaya sebagai bahan informasi mengenai kepatuhan mengonsumsi buah dan sayur siswa kelas 11.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Hasi penelitian dapat digunakan masyarakat terutama orang tua dan siswa sebagai bahan informasi mengenai kepatuhan siswa mengonsumsi buah dan sayur dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.