BAB I. PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Buah – buahan yang ada di sekeliling kita mengandung nutrisi yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Rendahnya konsumsi buah terutama dikalangan remaja sekolah menengah pertama dapat menimbulkan perkembangan penyakit degeneratif yang akan muncul pada tahap dewasa nanti.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di berbagai wilayah indonesia juga diperoleh hasil bahwa konsumsi buah pada penduduk indonesia masih relatif kurang. Berdasarkan hasil survei Pusat Data dan Sistem Informasi Pangan yang merujuk pada data SUSENAS dari BPS (Survei Sosial Ekonomi Nasional) tahun 2013 ditemukan bahwa rata – rata masyarakat indonesia kurang mengkonsumsi buah , hanya 15,84% yang mengkonsumsi buah.

Dan menurut hasil riset laporan Riskesdas (Depkes, 2007) secara keseluruhan penduduk indonesia berumur 10 – 14 tahun mengkonsumsi buah sebanyak 5 porsi dalam sehari hanya 6,4%. Di Jawa Barat sendiri hanya 3,6% saja, selama seminggu para remaja ini sehari hanya makan 2 buah atau jarang sama sekali. Dan Kota Depok yang mengkonsumsi buah yang memenuhi rekomendasi, masih lebih rendah dari rata-rata. Berdasarakan hasil riset SMP Negri 8 Depok merupakan Sekolah Berbasis Lingkungan Se-Kota Depok. Hasil survei pada siswa di sekolah tersebut hanya 3% saja yang mengkonsumsi buah sebanyak 5 kali dalam sehari, sedangkan 87% tidak sesuai anjuran.

Dari 160 responden siswa-siswi hanya 31,2% yang memiliki pengetahuan kurang baik tentang buah. Selain itu dalam porsi jumlah konsumsi buah 3-5 porsi sehari hanya 10,6% yang menjawab benar untuk anjuran 3-5 porsi sehari. Untuk buah yang paling disukai di kalangan siswa-siswi, apel menjadi pilihan utama karena ada dimana-mana dan gampang dicari, diikuti jeruk dan mangga (Farisa Soraya, 2012, h.45-46-48).

Perilaku makan pada masa remaja akan menetap hingga dewasa nanti (Brown, 2005). Kebiasaan ini yang diperoleh pada usia remaja akan memberikan dampak buruk pada kesehatan di masa yang akan datang dengan mengkonsumsi tinggi

gula dan lemak, sehingga penuaan dini, penyakit degeneratif akan cepat menyerang mereka. Pengaruh orangtua menjadi salah faktor konsumsi buah dikalangan remaja. Contoh dari orangtua dan dukungan orangtua mempengaruhi konsumsi buah pada anak remajanya (Granner et al., 2012, Cullen et al., 2001, dan Savick et al., 2005). Dan khusus untuk remaja perempuan mereka mengkonsumsi lebih banyak makanan sehat ketika dekat dengan temannya dibandingkan didekat ibunya sendiri (Salvy et al., 2011). Selain faktor orangtua lingkungan tempat bermain mereka menjadi faktor juga dari kebiasaan pola makan mereka.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil kajian dan penjelasan yang telah diuraikan dalam latar belakang masalah sebelumnya, maka dapat diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut:

- Informasi porsi buah yang pas untuk dikonsumsi.
- Keterbatasan informasi tentang pemilihan buah-buahan dan kandungan manfaat apa saja yang ada pada buah.
- Pentingnya konsumsi buah dan dampak yang akan ditimbulkan

I.3 Rumusan Masalah

Setelah mengidentifikasi serangkaian permasalahan berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah sebelumnya, maka rumusan masalah yang didapat ialah :

- Siswa-siswi SMPN 8 Depok dalam konsumsi buah hanya 3% yang mengkonsumsi buah 5 kali dalam sehari.
- Pengetahun tentang anjuran porsi untuk konsumsi buah masih kurang dikalangan siswa-siswi SMPN 8 Depok.

I.4 Batasan Masalah

Menghindari meluasnya pembahasan masalah yang terjadi, maka penulis membuat batasan masalah sebagai berikut :

- Ajakan dan informasi yang akan diberikan kepada siswa – siswi SMPN 8 Depok untuk membenahi pola makan gizi seimbang yakni dengan menambahan konsumsi buah-buahan.

1.5 Tujuan dan Manfaat Perancangan

Tujuan dari penelitian ini yakni memberikan informasi dan mengangkat minat agar siswa – siswi di SMPN 8 Depok lebih sadar akan pentingnya makan buah sebagai dasar gizi seimbang dalam konsumsi sehari-hari dan kesehatan tubuh dimulai dari mengkonsumsi makanan sehat seperti buah dengan media informasi.