

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Tubuh manusia memerlukan asupan makanan sehat yang memiliki beberapa fungsi untuk menghasilkan energi yang dibutuhkan manusia dalam beraktivitas. Komponen gizi seimbang yang sehat terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral, dalam jumlah yang cukup. Adapun komponen asupan makanan sehat menurut Ogden (2007) antara lain adalah buah-buahan, sayur-sayuran, roti, pasta, sereal, kentang, daging, ikan, susu dan produknya, serta sedikit makanan berlemak dan memiliki rasa manis. Di Indonesia, terdapat pedoman umum gizi seimbang yang terbagi menjadi sumber zat tenaga (kelompok padi-padian, umbi-umbian, dan tepung-tepungan), sumber zat pengatur (kelompok buah-buahan dan sayuran), dan sumber zat pembangun (kelompok kacang-kacangan, produk makanan hewani dan olahannya) (Aswatini, 2008).

Fenomena yang terjadi beberapa waktu belakangan adalah masih banyak anak terutama yang tinggal di kota besar, lebih akrab dengan makanan cepat saji yang mengandung lemak tinggi, serta tidak mengandung komponen gizi yang tepat. Dampak dari mengkonsumsi jenis makanan tersebut, anak menjadi rentan terkena penyakit yang berhubungan dengan pencernaan dan metabolisme. Anak yang terbiasa

mengonsumsi makanan tidak sehat, berpotensi untuk mengalami obesitas (www.zespri.com, 2009).

Menurut Susana (2002), permasalahan lain yang dihadapi yaitu masalah kekurangan dan kelebihan gizi akibat perubahan gaya hidup dan pola makan. Pola makan yang tidak sehat pada masa kanak-kanak juga berhubungan dengan kesehatan fisik maupun psikologis. Kebiasaan makan berpengaruh terhadap kemungkinan obesitas pada masa kanak-kanak maupun di masa dewasa. Hal tersebut memungkinkan munculnya penyakit kanker, kardiovaskuler, dan penyakit lainnya. Selain kondisi fisik, masalah gizi dapat mempengaruhi perkembangan mental dan kecerdasan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan anak dalam mengonsumsi jenis makanan tidak sehat, dapat menyebabkan berbagai jenis penyakit yang merugikan kesehatan. Tubuh membutuhkan energi dari makanan yang berkualitas, yang salah satunya adalah buah.

Buah, sebagai salah satu komponen asupan makanan sehat, juga memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan tubuh (Aswatini dkk, 2008). Berdasarkan *food guide pyramid*, buah berfungsi sebagai sumber utama zat gizi mikro, sebagai zat pengatur. Selain itu, sebuah penelitian menjelaskan mengenai zat potasium dan vitamin C yang terkandung di dalam buah, berperan dalam menurunkan risiko penyakit stroke, penyakit jantung, menurunkan tekanan darah, dan kanker. Menurut

Ahmad (2011), vitamin C juga berfungsi untuk penyerapan zat besi, yang jika kekurangan vitamin C beresiko terkena anemia dan kelemahan tulang.

Menurut Badan Perencanaan Nasional (2007), konsumsi buah penduduk Indonesia lebih sedikit dari jumlah yang dianjurkan. Hasil penelitian Sartika (2011) menunjukkan bahwa sekitar 90% anak Indonesia mengkonsumsi buah dengan ukuran < 3 porsi per hari. Berdasarkan hasil wawancara dengan Endah (2012), seorang ahli gizi, ukuran 1 porsi buah dibagi menjadi dua yaitu porsi buah potong dan porsi buah utuh. Buah potong misalnya melon, pepaya, semangka, jeruk *sunkist*, anggur, dan kiwi. Ukuran 1 porsi buah potong adalah 150 gram yang dapat dikonsumsi 2-3 kali per hari. Sedangkan 1 porsi buah utuh seperti apel atau jeruk, memiliki ukuran 100 gram. Selain itu, buah dapat dikonsumsi dalam bentuk jus dengan ukuran 125 gram per porsi. Berdasarkan acuan diet menurut Bappenas (2007), konsumsi buah per hari adalah sebanyak 120 kkal. Namun, dalam kenyataannya, penduduk Indonesia secara keseluruhan hanya mengkonsumsi sekitar 65%-79% dari anjuran.

Tabel 1.1.a Perbandingan Konsumsi Pangan dan Aktual 1999-2007 di Indonesia
(kkal/kapita/hari) (Sumber: Badan Perencanaan Nasional, 2007)

Kelompok Pangan	Anjuran	Konsumsi Aktual				
		2002	2003	2004	2005	2007
Padi-padian	1000	1253	1252	1248	1241	953
Umbi-umbian	120	70	66	77	73	52
Pangan hewani	240	117	138	134	139	146
Minyak+lemak	200	205	195	195	199	246
Kacang-kacangan	100	62	62	64	67	73
Gula	100	96	101	101	99	-
Sayur+buah	120	78	90	87	93	95
Lain-lain	60	53	32	33	35	449

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2012), konsumsi buah-buahan masyarakat DKI Jakarta cenderung mengalami penurunan. Dari 40,91 kkal perhari pada tahun 2010 menjadi 39,44 kkal per hari pada tahun 2011. Penurunan konsumsi makanan tersebut, dapat dilihat dari angka rata-rata konsumsi protein per kapita sehari.

Tabel 1.1.b Rata-rata Konsumsi Kalori (kkal) per Kapita Sehari Menurut Kelompok Makanan 2010-2011 Provinsi DKI Jakarta (Sumber: Badan Pusat Statistik, 2012)

Kelompok Pangan	2010	2011
Padi-padian	927.05	919.1
Umbi-umbian	37.05	43.49
Ikan	45.34	47.83
Daging	41.14	44.71
Telur dan susu	56.2	55.97
Sayur-sayuran	38.72	37.4
Kacang-kacangan	56.19	54.17
Buah-buahan	40.91	39.44
Minyak dan lemak	233.39	232.03
Bahan minuman	100.29	97.69
Bumbu-bumbuan	16	16.14
Konsumsi lainnya	59.18	59.7
Makanan jadi	273.84*)	304.35*)
Minuman beralkohol	-	-
Tembakau dan sirih	0	0

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan anak menurut Wardiatmo (dalam Khomsan dkk, 2006), antara lain adalah perbedaan etnis, tingkat sosial ekonomi, geografi, iklim, agama, kepercayaan, dan kemajuan teknologi. Faktor-faktor tersebut tidak lepas dari pengaruh lingkungan sekitar tempat anak tinggal. Selain itu kebiasaan mengkonsumsi buah pada anak tidak dibiasakan sejak

dini, sehingga perlu sebuah upaya agar generasi muda memiliki kesadaran untuk mengkonsumsi buah.

Menurut Papalia (2009), anak usia 9-11 tahun secara kognitif telah memiliki kemampuan untuk mempertimbangkan banyak sudut pandang serta mulai memiliki strategi ingatan yang meningkat. Secara perkembangan sosial, pada tahapan usia 9-11 tahun, anak dan orangtua mulai membagi pengaturan perilaku sehingga orangtua memiliki peran dalam mendukung kebiasaan sehat pada anak yang dimulai sejak dini.

Menurut Sellis dan Nander (dalam Susana, 2002), interaksi antara orangtua dan anak mempunyai pengaruh besar terhadap perilaku makan, status gizi, dan juga perkembangan psikologis anak. Pentingnya dukungan orangtua terhadap pengembangan perilaku makan sehat anak, telah dibuktikan oleh Epstein (1994). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa melalui partisipasi aktif dari orangtua, yaitu dengan memberi contoh dan turut serta dalam melakukan kebiasaan makan yang sehat, anak akan mengikuti kebiasaan sehat tersebut. Maka, menciptakan interaksi dan situasi yang menyenangkan pada saat makan bersama sangat penting untuk diwujudkan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa orangtua berperan dalam membangun sikap pada anak untuk memiliki kebiasaan mengkonsumsi buah. Orangtua merupakan figur yang diharapkan mampu memberikan dukungan dalam mengarahkan kebiasaan mengkonsumsi buah, yang disertai dengan pengetahuan dan kesadaran mengenai manfaat buah pada anak.

Anak dapat melihat dan menilai orangtua dalam memberikan dukungan mengenai perilaku mengkonsumsi buah secara langsung. Sikap merupakan salah satu hasil interpretasi persepsi anak yang mempengaruhi karakteristik pribadi.

Dalam Islam, orangtua memiliki kewajiban dan tanggung jawab untuk merawat, mendidik, dan memelihara anak agar tumbuh menjadi individu yang sehat secara jasmani maupun rohani. Dengan memberikan dukungan pada anak mengenai perilaku mengkonsumsi buah, maka hal tersebut merupakan salah satu upaya membentuk akhlak terpuji, sebagai bentuk rasa syukur pada nikmat Allah Swt.

Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan persepsi anak mengenai dukungan sosial orangtua dengan sikap anak dalam mengkonsumsi buah dan tinjauannya dalam perspektif Islam.

1.2. Perumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi anak mengenai dukungan sosial orangtua dengan sikap anak terhadap konsumsi buah?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yaitu untuk memperoleh gambaran yang jelas secara empirik tentang hubungan persepsi anak mengenai dukungan sosial orangtua dengan sikap anak terhadap konsumsi buah. Tujuan tersebut diikuti dengan bagaimana perspektif Islam dalam menggambarkan hubungan yang terjadi antara dukungan sosial orangtua dengan konsumsi buah.

1.4. Manfaat Penelitian

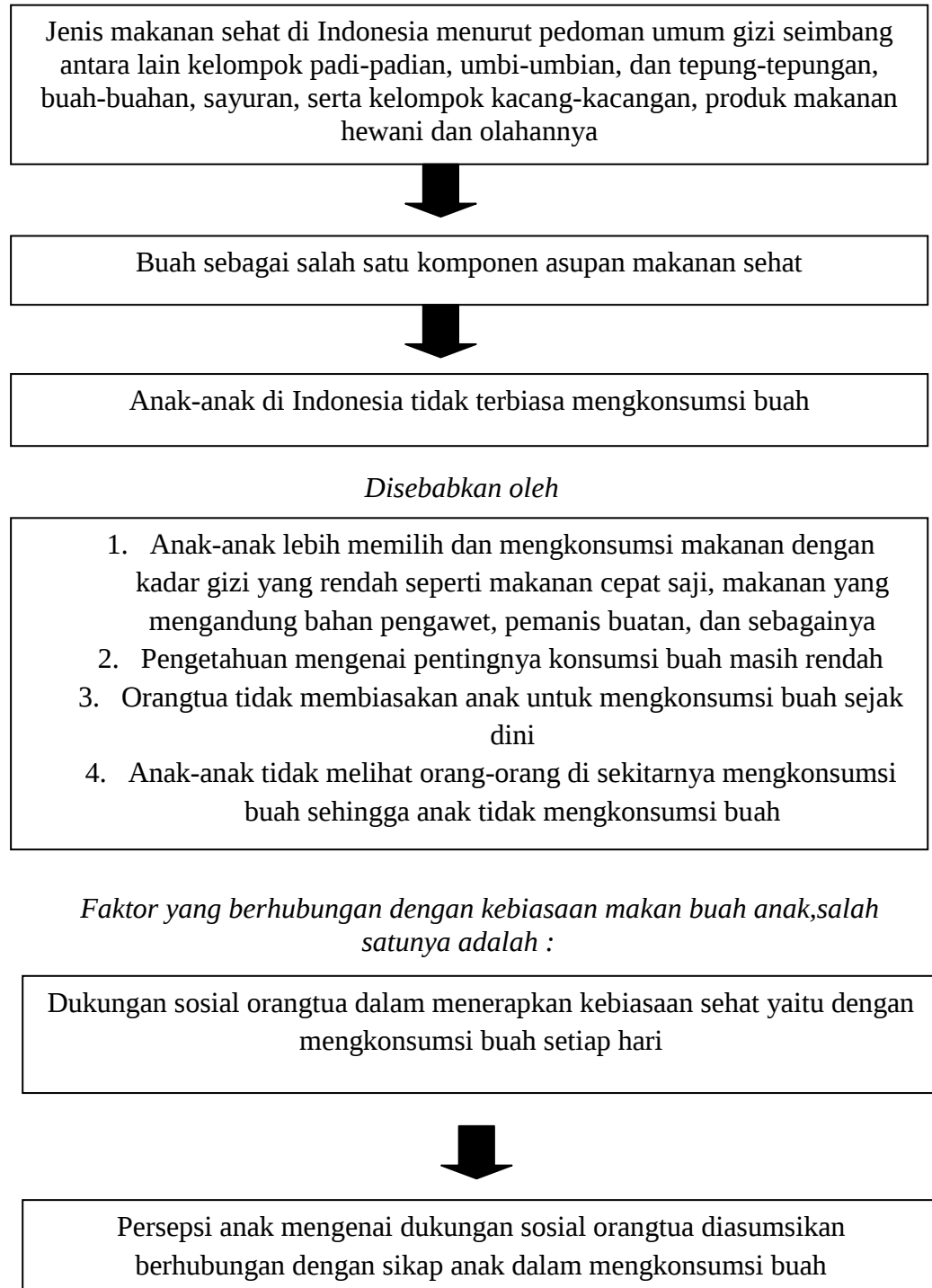
- Manfaat Teoritis

1. Memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu khususnya psikologi kesehatan, psikologi perkembangan, psikologi sosial, dan agama Islam.
2. Memberikan gambaran persepsi anak mengenai dukungan sosial orangtua dalam membentuk sikap positif anak untuk melakukan kebiasaan sehat yaitu makan buah.

- Manfaat Praktis

1. Dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian selanjutnya.
2. Memberikan masukan bagi pihak yang terkait dengan anak, misalnya orangtua, pihak sekolah, maupun pemerintah, mengenai pentingnya memberikan dukungan sosial pada anak. Hal tersebut dikarenakan dukungan sosial yang diberikan berhubungan dengan sikap anak terhadap konsumsi buah.
3. Memberikan gambaran serta evaluasi mengenai dukungan sosial orangtua dan sikap anak terhadap konsumsi buah.

1.5. Kerangka Berpikir



Menurut pedoman umum gizi seimbang di Indonesia, jenis makanan terdiri dari kelompok padi-padian, umbi-umbian, dan tepung-tepungan, buah-buahan, sayur-sayuran, kelompok kacang-kacangan, dan produk makanan hewani dan olahannya. Jenis makanan tersebut merupakan komponen asupan gizi seimbang yang memiliki fungsi masing-masing dalam menjaga kesehatan tubuh.

Buah, merupakan salah satu komponen penting dalam asupan gizi seimbang. Di dalam buah, mengandung banyak vitamin, serat, mineral, protein, dan zat-zat lain yang dibutuhkan bagi kesehatan. Namun, fenomena yang terjadi adalah anak-anak di Indonesia tidak terbiasa mengonsumsi buah. Anak-anak lebih memilih jenis makanan cepat saji dan makanan yang mengandung zat pengawet dan zat pemanis buatan. Pengetahuan yang dimiliki oleh anak-anak mengenai pentingnya mengonsumsi rendah masih rendah. Hal tersebut dikarenakan orangtua tidak membiasakan anak untuk mengonsumsi buah, serta tidak mengonsumsi buah sehari-hari.

Orangtua memiliki peran untuk memberikan dukungan dan mencontohkan kebiasaan sehat pada anak-anak, yaitu dengan mengonsumsi buah setiap hari. Dengan demikian, anak memiliki sikap terhadap konsumsi buah yang pada akhirnya anak mengonsumsi buah.

1.6 Metodologi Penelitian

1.6.1 Rancangan Penelitian

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif, data yang diperoleh berupa angka akan dianalisis secara statistik (Seniati, 2005).

Dengan demikian penelitian akan menghasilkan gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi (Sugiyono, 2007).

1.6.2 Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi anak mengenai dukungan sosial orangtua dengan sikap anak terhadap konsumsi buah.

1.6.3 Subjek Penelitian

Adapun karakteristik subjek yang digunakan dalam penelitian adalah :

1. Siswa sekolah dasar di Jakarta. Alasan mengambil populasi di Jakarta adalah konsumsi buah di propinsi DKI Jakarta masih rendah yaitu 39,44 kkal per hari (Sumber: Badan Pusat Statistik, 2012).
2. Usia 9-11 tahun, karena secara kognitif anak memiliki kemampuan untuk mempertimbangkan banyak sudut pandang serta mulai menggunakan strategi ingatan. Sedangkan secara sosial, antara anak dan orangtua mulai membagi pengaturan perilaku (Papalia, 2009).
3. Tinggal bersama orangtua dalam satu rumah.