

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan salah satu sasaran yang penting sebagai upaya untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur. Mahasiswa termasuk dalam kategori remaja akhir. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan masa remaja yaitu masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa dengan rentang usia 10-19 tahun, pengertian lain menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja merupakan penduduk yang belum menikah dengan rentang usia 10-24 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Pada masa ini remaja memerlukan pemenuhan gizi yang cukup termasuk dalam konsumsi buah dan sayur. (Nenobanu et al., 2018). Remaja merupakan kelompok usia rentan jika kurang mengkonsumsi buah dan sayur, karena pada masa ini merupakan periode yang penting pada pertumbuhan dan kematangan manusia. Kurang konsumsi buah dan sayur pada masa remaja akan berdampak pada kesehatan di masa yang akan datang (Farida, 2010).

Konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu upaya yang penting untuk mewujudkan gizi seimbang. Buah dan sayur

mengandung vitamin, mineral dan serat yang dibutuhkan oleh tubuh setiap harinya. Kandungan dalam buah dan sayur juga dapat berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Buah dan sayur memiliki banyak manfaat apabila di konsumsi salah satunya yaitu untuk meningkatkan sistem imun dalam tubuh. Saat ini di Indonesia sedang marak-maraknya kasus covid 19. Virus ini menyerang tubuh saat system imun dalam tubuh melemah. Dari penelitian yang dilakukan oleh Amalia, Irwan and Hiola, 2020 menjelaskan bahwa mengkonsumsi buah dan sayur di masa pandemi seperti sekarang dapat meningkatkan imunitas di dalam tubuh, dimana sistem imun berperan dalam melawan dan membunuh benda asing seperti bakteri, dan virus yang masuk kedalam tubuh.

Kurang konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan timbulnya masalah kesehatan dimasa yang akan datang yaitu penyakit degeneratif seperti obesitas,diabetes, hipertensi, dan kanker yang biasa muncul di usia dewasa (hull, 1996 dalam Nenobanu et al. 2018), serta dapat menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti serat, mineral, vitamin dan tidak seimbangnya asam basa dalam tubuh (sekarindah, 2008 Dhaneswara, 2016).

Konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan oleh *world Health Organization* (WHO) yaitu berjumlah 400 gram per orang per hari,

yang terdiri dari 250 gram sayur setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan, dan 150 gram buah, yang setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang. Untuk orang remaja dan orang dewasa dianjurkan mengkonsumsi sebanyak 400-600 gram per orang per hari dengan porsi sayur dua pertiga dari jumlah yang dianjurkan. Sesuai dengan permenkes No. 41 tahun 2014 menjelaskan konsumsi sayur dan buah hendaknya mengikuti pedoman gizi seimbang yaitu sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari setiap kali makan. (Kemenkes, 2014).

Konsumsi sayur dan buah serta olahannya di Indonesia masih terbilang rendah. Bisa dilihat dari nilai rata-rata konsumsi sayur dan olahannya yaitu 57,1 gram per orang per hari dan nilai rata-rata konsumsi buah-buahan dan olahannya yaitu 33,5 gram per orang per hari. (Siswanto & et al, 2014). Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013 prevalensi konsumsi buah dan sayur di Indonesia kurang dari 5 porsi pada penduduk umur >10 tahun yaitu mencapai 93,5 %. Menurut BPS dari data susenas (2013-2017 triwulan 1 dalam Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian, 2018 Perkembangan konsumsi buah dan sayur di Indonesia dari tahun 2013 sampai dengan 2017 mengalami penurunan. Pada tahun 2013 konsumsi buah yaitu

mencapai 30,2% kilogram per kapita per tahun dan konsumsi sayur mencapai 56% kilogram per kapita per tahun sedangkan di tahun 2017 konsumsi buah mencapai 30,1% kilogram per kapita per tahun dan konsumsi sayur mencapai 51,9% kilogram per kapita per tahun. Pada tahun 2016 Kalimantan Timur termasuk kedalam salah satu provinsi yang konsumsi sayur dan buah kurang dari rata rata konsumsi nasional (173 gram per kapita sehari) (Kementerian Pertanian et al., 2017). Selanjutnya dari data yang di peroleh dari Kemenkes RI, (2018) menyatakan bahwa pada tahun 2018 konsumsi buah dan sayur di Indonesia pada penduduk yang berusia >5 tahun dengan konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi per hari dalam seminggu mencapai 95,5% dan untuk provinsi khususnya provinsi Kalimantan timur prevalensi konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi perhari dalam seminggu mencapai 96,2%.

Ketersediaan buah dan sayur dapat mempengaruhi tingkat konsumsi buah dan sayur. Semakin rendah ketersediaan buah dan sayur maka tingkat konsumsi buah dan sayur juga akan rendah. Beberapa penelitian telah dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni and Sudiarti, (2018) menjelaskan bahwa rata-rata konsumsi sayur dan buah lebih tinggi pada responden dengan ketersediaan buah dan sayur yang baik dibandingkan dengan responden dengan ketersediaan buah dan sayur kurang baik. Hasil yang sama ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh

Mardiana, Wahyudi and Simbolon, (2018) terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan buah dirumah dengan tingkat konsumsi buah dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 dan terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan sayuran dengan tingkat konsumsi sayuran dengan nilai *p-value* 0,024, selain itu responden dengan ketersediaan buah dan sayur dirumah yang baik memiliki peluang 26,5 kali lebih besar untuk mengkonsumsi buah dan sayur dibanding dengan responden yang ketersediaan buah dan sayur kurang. Penelitian Nurlidyawati, (2015) juga menunjukkan kurangnya konsumsi buah dan sayur pada siswa dikarenakan ketersediaan buah dan sayur di rumah tidak tersedia. Penelitian yang sama yang dilakukan oleh Rachman, Mustika and Kusumawati, (2017) juga menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan buah dan sayur dengan tingkat konsumsi buah dan sayur *p-value* <0,01.

Berdasarkan data sekunder yang penulis dapatkan dari BAA Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur didapatkan jumlah mahasiswa kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Fakultas Ilmu Keperawatan angkatan 2018 sebanyak 596 mahasiswa yang terdiri dari S1 Keperawatan dengan jumlah 140 mahasiswa, D3 Keperawatan dengan jumlah 102 mahasiswa, S1 Ilmu Farmasi dengan jumlah 140 mahasiswa, S1 Kesehatan Masyarakat dengan jumlah 166 mahasiswa, S1 Kesehatan

Lingkungan dengan jumlah 39 mahasiswa dan D3 Kesehatan Lingkungan dengan jumlah 9 mahasiswa.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 24 bulan Januari tahun 2021 kepada 20 mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dengan menggunakan google form didapatkan konsumsi buah dan sayur sebagai berikut : 9 (45%) mahasiswa mengkonsumsi buah sebanyak 1 porsi perhari atau kurang dari yang dianjurkan yaitu 2-3 porsi perhari, dan 1 (5%) mahasiswa menjawab tidak pernah mengkonsumsi buah dalam sehari. Sedangkan 10 (50%) mahasiswa mengkonsumsi sayur sebanyak 1 sampai 2 porsi per hari atau kurang dari konsumsi sayur yang dianjurkan yaitu 2 sampai 3 porsi per hari dan 1 (5%) mahasiswa menjawab tidak pernah mengkonsumsi sayur dalam sehari. Data dari hasil pengisian kuesioner ketersediaan buah dan sayur di rumah melalui google form didapatkan ketersediaan buah dirumah setiap harinya sebagai berikut : 5 (25%) mahasiswa menjawab jarang tersedia buah di rumah setiap harinya, 7 (35%) mahasiswa menjawab kadang-kadang tersedia buah dirumah, 8(40%) mahasiswa menjawab sering tersedia buah dirumah, sedangkan untuk data ketersediaan sayur dirumah yaitu 12 (60%) mahasiswa menjawab selalu tersedia sayur dirumah, 5(25%) mahasiswa menjawab sering tersedia sayur dirumah, dan 3(15%) mahasiswa menjawab kadang-kadang

tersedia sayur di rumah. serta 19 dari 20 mahasiswa mengatakan tersedianya buah dan sayur di rumah mereka dapat menambah ketertarikan dalam mengkonsumsi buah dan sayur dan 1 (5%) mahasiswa mengatakan ketersediaan buah dan sayur dirumah mereka tidak menambah ketertarikan untuk mengkonsumsi buah dan sayur.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas konsumsi buah dan sayur masih terbilang rendah maka dari itu perlu dilakukan penelitian tentang kebiasaan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan serta apakah terdapat hubungan ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang diatas, kebiasaan konsumsi buah dan sayur masih terbilang kurang sesuai dengan yang di anjurkan, sehingga rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “apakah ada hubungan ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan umum yaitu untuk mengetahui hubungan ketersediaan buah dan sayur dengan

kebiasaan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi Karakteristik Responden meliputi : usia, jenis kelamin, program studi (jurusan), dan uang saku mahasiswa
- b. Mengidentifikasi ketersediaan buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan timur
- c. Mengidentifikasi kebiasaan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- d. Menganalisis hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi responden

Dapat meningkatkan kebiasaan responden dalam menyediakan buah dan sayur, serta menerapkan konsumsi buah dan sayur sesuai anjuran.

2. Manfaat bagi institusi

Hasil penelitian dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan pembelajaran dan pemahaman serta pengembangan tentang,

“hubungan ketersediaan buah dan sayur dengan kebiasaan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa”. Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi atau referensi untuk penelitian berikutnya dan dapat digunakan sebagai bahan tambahan dalam proses pembelajaran yang akan datang.

3. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Di harapkan penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi untuk mendapatkan informasi serta dapat dijadikan acuan untuk pengembangan penelitian berikutnya.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni and Sudiarti (2018), dengan judul penelitian yaitu “Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta” rancangan penelitian dengan desain *cross sectional*. variabel dependen dalam penelitian ini variabel dependennya yaitu konsumsi buah dan sayur, dan untuk variabel independen yaitu jenis kelamin, pengetahuan buah dan sayur, preferensi, self efficacy, tingkat pendidikan ibu, pekerjaan ibu, pengaruh orang tua, pengaruh teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur dirumah, keterpaparan media massa. Instrument yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu kuesioner untuk variabel independen dan *food recal 2x24 hour* untuk variabel dependen. Hasil penelitian pada penelitian ini yaitu faktor dominan konsumsi

buah dan sayur pada remaja di SMPN 98 Jakarta yaitu: tingkat pendidikan ibu, self efficacy, aktifitas fisik, pengaruh orang tua, keterpaparan media massa, dan ketersediaan buah dan sayur. Analisis statistik yang digunakan berupa uji korelasi dan regresi, t- independen serta regresi linier ganda

Persamaan: Variabel dependen (konsumsi buah dan sayur), rancangan penelitian (*Cross sectional*), instrument variabel independen (kuesioner) dan salah satu variabel independen (ketersediaan buah dan sayur).

Perbedaan: tempat penelitian (Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur), sampel penelitian (mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur), instrument variabel dependen (*Food Frequency Questioner (FFQ)* semi kuantitatif), analisis statistik (uji korelasi *Spearman Rank*)

2. Penelitian yang dilakukan oleh Mardiana, Wahyudi and Simbolon (2018) dengan judul penelitian Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur dengan Tingkat Konsumsi pada Remaja di SMPN 14 Kota Bengkulu 2017. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *cross sectional*. variabel dependen pada penelitian ini yaitu Konsumsi buah dan sayur dan Variabel independen yaitu Ketersediaan buah dan sayur, sosial ekonomi (pendapatan orang tua). Instrument yang digunakan dalam pengumpulan

data yaitu kuesioner untuk variabel dependen dan FFQ semi kuantitatif untuk variabel dependen. Hasil penelitian didapatkan hubungan yang signifikan antara sosial ekonomi (pendapatan orang tua) dan ketersediaan buah (*p-value* 0,000) dan sayur (*p-value* 0,024) dengan tingkat konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMPN 14 Kota Bengkulu.

Persamaan: variabel dependen (konsumsi buah dan sayur), rancangan penelitian (*cross sectional*) instrument (kuesioner dan FFQ semi kuantitatif).

Perbedaan: tempat penelitian (Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur), sampel penelitian (mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur), variabel independen (ketersediaan buah dan sayur)

3. Penelitian yang dilakukan oleh Nay, Rattu and Adam (2020) dengan judul penelitian yaitu Hubungan antara Pengetahuan dan Ketersediaan Buah dan Sayur dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Kolongan Atas Sonder Kabupaten Minahasa. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan variabel dependen: Konsumsi buah dan sayur
Variabel independen: pengetahuan, dan ketersediaan buah dan sayur. Hasil penelitian yaitu Terdapat hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur dengan nilai *p-value* 0,000 dan terdapat hubungan antara

ketersediaan buah dan sayur dengan pengetahuan tentang buah dan sayur dengan nilai *p-value* sebesar 0,004. Analisis bivariate dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Persamaan: rancangan penelitian (*cross sectional*), variabel dependen (konsumsi buah dan sayur)

Perbedaan: tempat penelitian (Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur), variabel independen (ketersediaan buah dan sayur) dan analisis bivariate uji statistik (uji korelasi *Spearman Rank*)

4. Penelitian yang dilakukan oleh Muna and Mardiana (2019) dengan judul penelitian Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross sectional* populasi pada penelitian ini yaitu siswa kelas VIII SMPN 24 Semarang. Variabel dependen: Konsumsi buah dan sayur dan Variabel independen: jenis kelamin, preferensi, pengetahuan gizi, keterampilan dalam menyiapkan buah dan sayur, uang saku, ketersediaan buah dan sayur di rumah, dukungan orangtua, dukungan teman sebaya, dan jumlah anggota keluarga. Instrument yang digunakan yaitu angket dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Analisis bivariat menggunakan uji statistik *Chi-Square*.

Persamaan: desain penelitian (penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*), variabel dependen (konsumsi buah dan sayur).

Perbedaan: tempat penelitian (Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur), variabel independen (ketersediaan buah dan sayur di rumah), instrument penelitian (kuesioner dan FFQ semikuantitatif) dan analisis bivariate uji statistik (uji korelasi *Spearman Rank*)

5. Penelitian yang dilakukan oleh Masnina, (2016) dengan judul penelitian Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah pada Mahasiswa STIKES Muhammadiyah Samarinda. Jenis penelitian pada penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. populasi pada penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa Stikes Muhammadiyah Samarinda yang berjumlah 1.195 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu tehnik *proporsional stratified random sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu teman sebaya dan variabel dependen yaitu konsumsi sayur dan buah. Instrument yang digunakan dalam pengumpulan data variabel dependen yaitu *Food Frequency Questionnaire Semi quantitative (FFQ-SQ)*, dan untuk variabel independen menggunakan kuesioner. Analisis

bivariate pada penelitian ini menggunakan uji statistic *Chi-Square*.

Persamaan: jenis penelitian (penelitian kuantitatif), desain penelitian (*cross-sectional*), variabel dependen (Konsumsi sayur dan buah), sampel penelitian (remaja akhir), tehnik pengambilan sampel (*proporsional stratified random sampling*) dan instrument variabel dependen dan variabel independen (*Food Frequency Questionnaire Semiquantitative (FFQ-SQ)* dan Kuesioner).

Perbedaan: variabel independen (Ketersediaan buah dan sayur), dan uji analisis biavariate (uji korelasi *Spearman Rank*).