

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Buah dan sayur adalah bahan makanan sumber vitamin, mineral dan serat. Vitamin dan mineral termasuk dalam senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan serta berfungsi untuk mencegah terjadinya kerusakan pada sel. Sedangkan serat berfungsi untuk memperlancar pencernaan sehingga mampu mencegah dan menghambat perkembangan sel kanker pada usus besar. Mengonsumsi buah dan sayur yang cukup dapat menurunkan serta memperkecil resiko sulit buang air besar atau sembelit dan obesitas. Dan juga konsumsi buah dan sayur yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Selain penting untuk pertumbuhan, konsumsi buah dan sayur juga berperan penting dalam menjaga daya tahan tubuh kita dari serangan virus. Dimasa pandemi seperti saat ini kita dituntut untuk lebih patuh dan waspada dalam menjaga diri agar tidak terkena virus covid 19. Meningkatkan daya tahan tubuh merupakan salah satu kunci agar tidak tertularnya virus covid-19, untuk itu mengonsumsi makanan bergizi seimbang adalah cara terbaik agar daya tahan tubuh kita tetap prima (Kemenkes,2020), sehingga dapat dikatakan konsumsi buah dan

sayur merupakan pilihan yang sangat tepat sebagai penunjang perlindungan diri dari serangan virus covid-19.

*World Health Organization* (WHO) menganjurkan untuk mengkonsumsi buah dan sayur yaitu sebanyak 400 gram per orang per hari, yang mana terdiri dari 250 gram sayur yang setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur yang sudah dimasak dan ditiriskan, dan 150 gram buah yang setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang. Untuk remaja dan orang dewasa dianjurkan untuk mengkonsumsi sebanyak 400-600 gram per orang per harinya dengan porsi sayur dua pertiga dari jumlah yang dianjurkan. Sesuai dengan permenkes No. 41 tahun 2014 menjelaskan bahwa konsumsi buah dan sayur hendaknya mengikuti pedoman gizi seimbang yaitu sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari dan setiap kali makan. (Kemenkes, 2014).

Apabila kita mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang kurang maka akan menyebabkan masalah kesehatan dimasa yang akan datang yaitu berupa penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kanker yang mana biasa muncul di usia lanjut, serta dapat menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti serat, mineral, vitamin dan ketidak seimbangannya asam basa dalam tubuh, menurut Sekarindah (2008) dalam Dhaneswara, 2016).

Konsumsi buah dan sayur di Indonesia masih bisa dikatakan rendah. Hal ini bisa dilihat dari nilai rata-rata konsumsi sayur serta olahannya yaitu 57,1 gram per orang per hari dan untuk nilai rata-rata konsumsi buah-buahan beserta olahannya yaitu sebesar 33,5 gram per orang per hari (Siswanto and 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 buah dan sayur kurang dari rata rata konsumsi nasional (173 gram per kapita sehari) (Kementerian Pertanian *et al.*, 2017).

Melihat dari data tersebut yang mengatakan konsumsi buah dan sayur masih terbilang rendah, maka penting untuk kita meningkatkan kesadaran dan mengubah pola konsumsi buah dan

sayur kita sehari-hari. Hal ini sangat penting diterapkan untuk semua kalangan mengingat ada banyak manfaat yang diperoleh dalam mengonsumsi buah dan sayur. Dan dari data tersebut juga menjelaskan bahwa konsumsi buah dan sayur di Indonesia kurang dari 5 porsi pada penduduk usia >10 tahun yaitu mencapai 93,5 %, yang mana rentang usia 10 tahun keatas tersebut sudah bisa dikatakan sebagai usia remaja. Seperti yang kita ketahui remaja merupakan salah satu kelompok usia yang paling rentan setelah ibu hamil dan balita, apabila kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur. Hal itu dikarenakan pada masa remaja seseorang akan mengalami masa pertumbuhan yang sangat cepat dan pesat sehingga dibutuhkannya nutrisi yang tinggi menurut Susianto (2010) dalam Muna, (2019). Selain itu juga para remaja memiliki beragam aktivitas yang dilakukannya sehingga membutuhkan banyak energi dalam melakukan kegiatan sehari-harinya berupa pergi sekolah atau kuliah, mengikuti organisasi, ekstrakurikuler, bahkan ada yang berkerja dan lain-lain sebagainya.

Semakin beragam aktivitas maka semakin banyak pula teman sebaya yang berada di lingkungan sekitarnya. Yang mana teman sebaya dapat mempengaruhi kebiasaan makan pada remaja, hal ini dikarena pada remaja lebih banyak waktu yang dihabiskan bersama teman sebayanya. Sehingga teman sebaya

berpengaruh pada minat, sikap, pembicaraan, perilaku, dan penampilan dari pada pengaruh dari keluarga (Sianturi, 2018).

Semakin luas ruang lingkup pertemanan maka semakin berpengaruh pada kebiasaan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Beberapa penelitian telah dilakukan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Aisyiyatun Sholehah, Dini Ririn Andrias, dan Siti Rahayu Nadhiroh (2016), menjelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Yang mana diantara siswa dengan pengaruh teman sebaya yang kurang, sebagian besar (81,4%) siswa kurang mengkonsumsi buah dan sayur, dan responden yang mendapat pengaruh teman sebaya yang baik memiliki peluang 4,182 kali lebih besar mengonsumsi buah dan sayur dibandingkan yang mendapatkan pengaruh teman sebaya yang kurang baik. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nadya Itsnal Muna dan Mardiana (2019), menjelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan pada teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja dengan nilai *p-value* 0,002. Hasil penelitian yang lainnya juga menunjukkan hasil yang sama yaitu pada penelitian yang dilakukan oleh Alfonsa Reni Oktavi, Ahmad Syafiq, Asih Setiarini (2019), menjelaskan bahwa Terdapat adanya hubungan dukungan teman sebaya dengan konsumsi buah di daerah urban . Hal tersebut dikarenakan remaja pada daerah

tersebut mendapat dukungan baik dari teman sebayanya sebesar 73%. Dan untuk responden yang kurang mendapatkan dukungan teman sebayanya cenderung berisiko 2,4 kali mengkonsumsi buah kurang dari 2x per hari.

Berdasarkan studi pendahuluan pada mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, yang dilakukan secara online pada tanggal 24 Januari 2021 dengan populasi 596 orang, dilakukannya pembagian kuesioner terhadap 20 orang mahasiswa tentang konsumsi buah dan sayur didapatkan hasil 9 (42,1%) dari 20 mahasiswa menjawab konsumsi buah sebanyak 1 porsi perhari atau kurang dari yang dianjurkan yaitu 2-3 porsi per hari, 10 (70%) dari 20 mahasiswa menjawab konsumsi sayur sebanyak 1-2 porsi perhari atau kurang dari yang dianjurkan yaitu 3-4 porsi per hari, dan 1 (5%) mahasiswa menjawab tidak pernah mengkonsumsi buah dalam sehari. Sedangkan pada studi pendahuluan teman sebaya, didapatkan 11 (52,4%) menjawab jarang, 7 (33,3%) menjawab sering dan 2 (14,3) menjawab selalu mengkonsumsi buah dan sayur saat bersama temannya.

Dari uraian yang telah dijelaskan di atas konsumsi buah dan sayur masih terbilang rendah maka dari itu perlu dilakukan penelitian tentang konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan serta apakah ada hubungan teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang, dalam mengonsumsi buah dan sayur masih terbilang kurang dengan yang di anjurkan, sehingga rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “apakah ada hubungan teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan umum yaitu untuk mengetahui hubungan teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

### 2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi Karakteristik responden meliputi; program studi, jenis kelamin, usia, dan uang saku.
- b. Mengidentifikasi teman sebaya pada mahasiswa kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
- c. Mengidentifikasi konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- d. Menganalisis hubungan teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat bagi Peneliti

Menambah wawasan pengetahuan dan pengalaman dalam meningkatkan ilmu pengetahuan bagi peneliti. Selain itu penelitian ini merupakan pengalaman yang sangat berharga bagi peneliti sendiri untuk dapat mengaplikasikan ilmu dan metode penelitian secara langsung.

##### 2. Manfaat bagi Institusi

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan bacaan, arsip proposal dan penelitian terhadap ilmu pengetahuan serta menambah dan memberikan ilmu yang baik bagi pembaca di perpustakaan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

##### 3. Manfaat bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai sumber data bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur.

##### 4. Manfaat bagi Responden

Sebagai sumber informasi kepada mahasiswa kesehatan Universitas Muhammadiyah, serta agar mahasiswa dapat menerapkan konsumsi buah dan sayur yang baik sesuai dengan anjuran.

#### **E. Keaslian Penelitian**

##### 1. Penelitian yang dilakukan oleh Nadya itsnal Muna dan Mardiana

(2019) dengan judul Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta. Persamaan desain penelitian yang digunakan Nadya itsnal Muna dan Mardiana sama dengan desain yang akan dilakukan pada penelitian ini yaitu *cross sectional*. Persamaan lainnya yaitu metode pada penelitian ini juga sama dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu metode kuantitatif. Perbedaan yang terdapat pada penelitian ini yaitu pada respondennya, penelitian ini dilakukan pada remaja awal dengan rentang usia 11-14 tahun dengan jumlah respondennya yang di dapat oleh Nadya itsnal Muna dan Mardiana sebanyak 97 orang sedangkan responden yang digunakan pada penelitian yang akan dilakukan yaitu pada remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun dan pada responden sebanyak 243 orang. Instrumen yang digunakan Nadya itsnal Muna dan Mardiana pada penelitian ini adalah angket dan Food Frequency Questionnaire (FFQ). Angket ini berisi faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Perbedaan didapatkan pada variabel independen dan dependen penelitian yang dilakukan pada Nadya itsnal Muna dan Mardiana yaitu. Variabel independen dalam penelitian ini adalah 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. Dan Variabel dependen dalam penelitian ini adalah konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri 24 Semarang. Serta pada penelitian yang akan dilakukan yaitu dengan variable independen teman sebaya dan variabel dependen konsumsi buah dan sayur.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Alfonsa Reni Oktavi, Ahmad Syafiq, dan Asih Setiarini (2019) dengan judul Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah-Sayur pada Remaja di Daerah Rural-Urban, Yogyakarta. . Persamaan desain penelitian yang digunakan Alfonsa Reni Oktavi, Ahmad Syafiq, dan Asih Setiarini sama dengan desain yang akan dilakukan pada penelitian ini yaitu *cross sectional*. Persamaan lainnya yaitu metode pada penelitian ini juga sama dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu metode kuantitatif, dan memiliki kesamaan pada responden yaitu remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun. Perbedaan yang terdapat pada penelitian ini yaitu jumlah respondennya yang di dapat oleh oleh Alfonsa Reni Oktavi, Ahmad Syafiq, dan Asih Setiarini sebanyak 196 orang sedangkan responden yang digunakan pada penelitian yang akan dilakukan sebanyak 243 orang. Instrumen yang digunakan Alfonsa Reni Oktavi, Ahmad Syafiq, dan Asih Setiarini Pada penelitian ini adalah kuesioner, yang mana kuesioner diisi

sendiri oleh responden dan kuesioner tersebut terdiri dari dua bagian. Dibagian pertama merupakan kuesioner yang berisi pertanyaan untuk mendapatkan gambaran terkait karakteristik responden, pengetahuan gizi, kesukaan, media massa, dukungan teman sebaya, pendidikan orang tua, citra tubuh, kepercayaan diri, uang bulanan, ketersediaan buah dan sayur, dan persepsi citra tubuh (Cornelia, 2015). Sedangkan pada kuesioner bagian kedua adalah Food Frequency Questionnaire (FFQ). Perbedaan juga didapatkan pada variabel independen dan dependen penelitian yang dilakukan pada Alfonsa Reni Oktavi, Ahmad Syafiq, dan Asih Setiarini yaitu, Variabel independen dalam penelitian ini adalah jenis kelamin, pengetahuan buah dan sayur, preferensi, pendidikan ayah, dukungan teman sebaya, kesukaan terhadap buah, kesukaan terhadap sayur, ketersediaan buah dan sayur, dan keterpaparan informasi. Dan Variabel dependen dalam penelitian ini adalah konsumsi buah dan sayur pada remaja di Rural-Urban, Yogyakarta. Serta pada penelitian yang akan dilakukan yaitu dengan variable independen teman sebaya dan variabel dependen konsumsi buah dan sayur.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Aisyiyatun Sholehah, Dini Ririn Andrias, dan Siti Rahayu Nadhiroh (2016) dengan judul *preferensi* (kesukaan), pengetahuan gizi dan pengaruh teman

sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Persamaan desain penelitian yang digunakan oleh Aisyiyatun Sholehah, Dini Ririn Andrias, dan Siti Rahayu Nadhiroh sama dengan desain yang akan dilakukan pada penelitian ini yaitu *cross sectional*. Persamaan lainnya yaitu metode pada penelitian ini juga sama dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu metode kuantitatif. Perbedaan yang terdapat pada penelitian ini yaitu penelitian ini dilakukan pada remaja awal dengan rentang usia 11-14 tahun dengan jumlah respondennya yang di dapat oleh Aisyiyatun Sholehah, Dini Ririn Andrias, dan Siti Rahayu Nadhiroh sebanyak 97 orang sedangkan responden yang digunakan pada penelitian yang akan dilakukan yaitu remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun dan pada responden sebanyak 243 orang. Instrumen yang digunakan Aisyiyatun Sholehah, Dini Ririn Andrias, dan Siti Rahayu Nadhiroh dalam penelitian ini yaitu terdiri dari dua bagian. Bagian pertama adalah kuesioner yang berisi pertanyaan untuk mendapatkan gambaran mengenai Preferensi atau kesukaan, pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya, dan besarnya uang saku. Kuesioner bagian kedua adalah Food Frequency Questionnaire (FFQ). Perbedaan juga didapatkan pada variabel independen dan dependen penelitian yang dilakukan pada Aisyiyatun Sholehah, Dini Ririn Andrias, dan Siti Rahayu

Nadhiroh yaitu, Variabel independen dalam penelitian ini adalah preferensi/kesukaan, pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya dan besarnya uang saku. Dan Variabel dependen dalam penelitian ini adalah konsumsi buah dan sayur. Serta pada penelitian yang akan dilakukan yaitu dengan variable independen teman sebaya dan variabel dependen konsumsi buah dan sayur.