

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu syarat untuk memenuhi menu gizi dan seimbang. Makanan bergizi dan seimbang sangat berperan aktif didalam tubuh terutama dalam masalah pertumbuhan, perkembangan dan pemeliharaan kesehatan. Konsumsi buah dan sayur yang kurang dapat mengakibatkan tubuh kekurangan zat gizi seperti mineral, vitamin, dan serat sehingga berbagai penyakit dapat terjadi (Farisa, 2012). Menjaga imunitas tubuh telah di imbaukan sejak awal munculnya virus corona. Memiliki imun yang kuat adalah cara untuk melawan virus. Meningkatkan daya tahan tubuh ialah salah satu cara mencegah penyakit. Melakukan pola hidup sehat merupakan cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imunitas seperti banyak mengonsumsi buah dan sayur, karena dengan mengonsumsi buah dan sayur maka seseorang tidak mudah sakit jika lebih mengonsumsi 2 jenis makanan tersebut (Amalia dkk, 2020)

Mahasiswa sangat memerlukan makanan yang bergizi dan seimbang seperti mengonsumsi buah dan sayur karena buah dan sayur memiliki kandungan seperti mineral, vitamin dan serat, yang bermanfaat untuk kebutuhan energi dalam menjalankan aktifitas sehari hari di kampus dan juga untuk meningkatkan kecerdasan

serta kondisi kesehatan yang prima. Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menjalankan pendidikan di Perguruan tinggi Negeri dan swasta. Kesibukan dalam menjalankan aktivitas di kampus seringkali membuat mahasiswa kurang memperhatikan makanan yang di konsumsi. Mahasiswa termasuk dalam kelompok usia transisi dimana terjadinya perubahan dari masa remaja akhir menuju dewasa awal (Poltekkes Depkes Jakarta I, 2010), untuk itu para remaja ini sangat rentan jika mereka kurang dalam mengkonsumsi buah dan sayur. Mahasiswa kesehatan merupakan mahasiswa yang menjadi *role model* dalam mengkonsumsi makan sehat khususnya buah dan sayur.

Saat ini mengkonsumsi buah dan sayur di Indonesia juga terbilang masih rendah, hal ini bisa dilihat pada rerata konsumsi sayur dan olahannya sebesar 57,1 gram/orang/hari. Rerata konsumsi buah dan olahannya juga terlihat masih rendah yaitu 33,5 gram/orang/ hari (Studi Diet Total, 2014). Pada tahun 2016 seluruh provinsi di Indonesia konsumsi buah sayurnya masih dibawah rata rata konsumsi nasional yaitu 173 gram perkapita sehari, Kalimantan timur termasuk dalam salah satu provinsi diIndonesia yang konsumsi buah dan sayur di bawah rata-rata (BPS Susenas, 2016). Di Indonesia berdasarkan hasil riset kesehatan dasar tahun 2013 menyatakan konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi pada penduduk umur >10 tahun yaitu 93,5 %. Selanjutnya hasil riset

kesehatan dasar tahun 2018 yang terbaru menyatakan proporsi konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi pada penduduk umur >5 tahun yaitu 95,5 % (Rikerdas, 2018).

Pesan Gizi Seimbang untuk Anak dan Remaja usia (6 – 19 tahun) dalam pedoman gizi seimbang yaitu terdiri dari : membiasakan untuk makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga, membiasakan untuk mengkonsumsi ikan dan sumber protein lainnya, memperbanyak mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan, membiasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah, batasi mengkonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan, biasakan menyikat gigi minimal dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur serta hindari untuk merokok. Berdasarkan dari pesan pedoman gizi seimbang tersebut yaitu salah satunya tentang memperbanyak mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan masyarakat di Indonesia masih sangat jarang mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan, sebanyak 63,3% anak usia \geq 10 tahun tidak mengkonsumsi sayuran dan sebanyak 62,1% tidak mengkonsumsi buah-buahan. Di Indonesia sendiri sebenarnya banyak sekali jumlah dan juga macamnya mulai dari sayuran yang berwarna hijau, untuk sumber vitamin dan mineral sayuran juga merupakan sumber serat dan senyawa bioaktif yang termasuk sebagai antioksidan. Buah juga termasuk sebagai sumber vitamin, mineral, serat dan antioksidan terutama pada buah yang berwarna

hitam, ungu, merah. Anjuran dalam mengkonsumsi sayuran lebih banyak dibandingkan mengkonsumsi buah adalah karena buah mengandung gula yang sangat tinggi sehingga untuk konsumsi buah yang sangat manis dan rendah akan serat lebih baik dibatasi. Dalam mengkonsumsi sayuran dan juga buah-buahan akan lebih baik jika bervariasi sehingga bisa mendapatkan beragam vitamin dan mineral juga serat. Untuk mengkonsumsi sayuran dan buah- buahan bisa dikonsumsi dalam bentuk yang masih segar atau juga yang telah diolah (Kemenkes, 2014).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 400gram per orang per hari, yang terdiri dari konsumsi sayur sebanyak 250 gram (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan konsumsi buah sebanyak 150 gram (setara dengan pisang ambon ukuran sedang sebanyak 3 buah, pepaya ukuran sedang sebanyak 1 buah, atau jeruk ukuran sedang sebanyak 3 buah). Untuk remaja dan orang dewasa dianjurkan mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 400-600 gram per orang per hari, dengan porsi sayur sekitar dua per tiga dari jumlah konsumsi yang dianjurkan (Kemenkes, 2014)

Kebiasaan mengkonsumsi gizi seimbang/makanan sehat harus ditanamkan pada remaja mengingat remaja termasuk kelompok rentan setelah ibu hamil dan balita jika kurang konsumsi

buah dan sayur. Asupan buah dan sayur yang kurang dari kebutuhan tubuh akan berdampak pada menurunnya sistem kekebalan tubuh atau imunitas seperti rentan terkena flu, tekanan darah tinggi, gangguan pada mata, jerawat, mudah stress dan depresi, gangguan pencernaan, sariawan, gusi berdarah, peningkatan kolestrol dan kanker. Serat berfungsi sebagai pembersih untuk membersihkan kolestrol yang menempel di usus dan membersihkan zat beracun pada tubuh manusia (Ruwaidah, 2009 dalam Sianturi, 2018)

Terdapat penelitian yang telah dilakukan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur. Dalam (Fibrihirzani, 2012) karakteristik individu (jenis kelamin, pengetahuan, kesukaan dan keyakinan diri), karakteristik orang tua (Kebiasaan orang tua dan dukungan orang tua), dan karakteristik Lingkungan (Ketersediaan buah dan sayur serta pengaruh teman sebaya) merupakan faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur. Kebiasaan keluarga, dalam hal ini orang tua memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan anak. Kebiasaan makan keluarga yang tidak sehat akan terbawa ke masa remaja (Hafiza, Utami and Niriyah, 2020). Keluarga merupakan lingkungan pertama yang sangat berpengaruh terhadap pilihan makanan anak dan asupan anak. Kebiasaan keluarga dalam mengonsumsi makanan sehat seperti buah dan sayur maka anaknya juga memiliki kebiasaan konsumsi buah dan sayur.

Data dari Bagian Adminitrasi Akademik (BAA) Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, didapatkan jumlah mahasiswa kesehatan angkatan 2018 sebanyak 596 mahasiswa yang terdiri dari 140 mahasiswa S1 Keperawatan, 102 mahasiswa D3 Keperawatan, 140 mahasiswa S1 Ilmu Farmasi, 166 mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat, 39 mahasiswa S1 Kesehatan Lingkungan dan 9 mahasiswa D3 Kesehatan Lingkungan.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur pada bulan Januari tahun 2021 melalui google form terhadap 20 mahasiswa kesehatan didapatkan konsumsi buah dan sayur sebagai berikut : 9 (45%) mahasiswa mengkonsumsi buah sebanyak 1 porsi perhari dan 1 (5%) mahasiswa menjawab tidak pernah mengkonsumsi buah perhari. Kemudian 10 (50%) mahasiswa mengkonsumsi sayur sebanyak 1-2 porsi perhari dan 1 (5%) mahasiswa menjawab tidak pernah mengkonsumsi sayur dalam sehari. Konsumsi buah kurang dari yang dianjurkan yaitu 2-3 porsi perhari dan konsumsi sayur kurang sesuai yang dianjurkan yaitu 3-4 porsi perhari. Kemudian hasil pengisian kuisioner melalui google form terkait faktor kebiasaan makan keluarga didapatkan 11 mahasiswa mengatakan bahwa keluarga selalu mengkonsumsi buah dan sayur saat berada dirumah dan 5 mahasiswa mengatakan keluarga selalu mengkonsumsi buah dan sayur saat diluar rumah.

Dari uraian yang telah dijelaskan di atas maka perlu dilakukan penelitian tentang analisis kebiasaan makan keluarga yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa sehingga penelitian ini diberi judul “Hubungan Kebiasaan Makan Keluarga dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, kebiasaan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa terbilang masih kurang sesuai anjuran yang diberikan dan salah satu faktor tersebut adalah kebiasaan makan keluarga sehingga rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan kebiasaan makan keluarga dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Dilakukan penelitian ini dengan tujuan umum yaitu untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan keluarga dengan 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 dan uang saku mahasiswa.
- b. Mengidentifikasi Kebiasaan makan keluarga.
- c. Mengidentifikasi konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa

kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

- d. Menganalisis hubungan Kebiasaan Makan Keluarga dengan kebiasaan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi responden

Penelitian ini dapat meningkatkan kebiasaan makan yang baik serta menerapkan mengonsumsi buah dan sayur.

2. Manfaat bagi institusi

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi pada Institusi mengenai kebiasaan makan keluarga terhadap konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

3. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi dan kajian tentang konsumsi buah dan sayur yang bermanfaat bagi masyarakat dalam bidang kesehatan.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan Nadya Itsnal Muna dan Mariana (2019) yang berjudul faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja dengan desain penelitian *cross-sectional*, sampel yang digunakan sebanyak 97 siswa dengan cara pemilihan sample digunakan teknik *simple random sampling*

dan jumlah sampel minimal menggunakan rumus *Stanley Lemezhow*, instrumen yang digunakan yaitu angket dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Persamaan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional*, responden yang digunakan ialah remaja, konsumsi buah dan sayur merupakan variabel dependen dan instrumen yang digunakan yaitu kuisioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Perbedaan dalam penelitian ini adalah cara pemilihan sample yaitu penelitian yang dilakukan Nadya Itsnal Muna dan Mariana menggunakan teknik *simple random sampling* dengan rumus *Stanley Lemezhow* sedangkan dalam penelitian ini menggunakan *teknik proportionate stratified random sampling* dengan rumus *slovin*.

2. Penelitian yang dilakukan Nur Asih Anggraeni dan Trini Sudiarti (2018) yang berjudul Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta. Penelitian dilakukan dengan desain studi *cross sectional* dan responden yang digunakan adalah remaja sebanyak 208, pengambilan sample menggunakan teknik *sampling stratified random sampling* kemudian data diperoleh dari data primer dengan pengisian kuisioner oleh responden itu sendiri dan wawancara *food recall 24-hour* oleh peneliti dilakukan dari bulan April sampai dengan Mei 2017. Persamaan dalam penelitian ini adalah dilakukan dengan desain

cross-sectional, pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* dan responden yang digunakan yaitu remaja. Perbedaannya adalah untuk memperoleh data variabel konsumsi buah dan sayur menggunakan formulir *food recall 24-hour*, sedangkan pada penelitian ini untuk memperoleh data konsumsi buah dan sayur menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ).

3. Penelitian yang dilakukan Dianissafitrah Hidayati, Suyatno, Ronny Aruben dan Siti Fatimah Pradigdo (2017) yang berjudul Faktor Resiko Kurang Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Usia Sekolah Dasar. Jenis penelitian ini yaitu survei analitik dengan rancangan *case control*, sample penelitian sebanyak 43 kasus dan 43 kontrol dengan pemilihan sample menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data primer melalui pengisian angket dan wawancara Food Frequency Questionnaire (FFQ) oleh peneliti serta data sekunder melalui data profil sekolah, data administrasi siswa dan orang tua dan wawancara dengan pihak sekolah. Persamaan dalam penelitian ini adalah konsumsi buah dan sayur merupakan variabel dependen dan menggunakan instrumen penelitian yaitu *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Sedangkan, perbedaannya adalah jenis penelitian survei analitik dengan rancangan penelitian yaitu *case control* dan pemilihan sample menggunakan *purposive sampling*.