

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Makanan bergizi seimbang sangat dibutuhkan oleh manusia guna mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidupnya terutama pada mahasiswa. Menurut Hartaji (2012 dalam Devi, 2018) mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan yang terdaftar di perguruan tinggi. Mahasiswa perlu mencukupi asupan gizi seimbang seperti mengkonsumsi buah dan sayur karena mengandung mineral, vitamin dan serat untuk memenuhi kebutuhan energi dalam beraktivitas sehari-hari, menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan kecerdasan serta sebagai zat pengatur dan antibodi untuk mencegah penyakit kronis. Selain itu asupan gizi seimbang berperan aktif dalam tumbuh kembang dan pemeliharaan kesehatan (Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya Badan Pengawas Obat dan Makanan, 2013).

Kualitas sumber daya manusia di masa depan ditentukan oleh kualitas generasi muda saat ini, untuk itu kelompok usia remaja membutuhkan perhatian khusus demi menciptakan generasi yang berkualitas (Nenobanu et al., 2018). Menurut (Farisa, 2012) masa remaja adalah rentang kehidupan antara masa anak-anak dan dewasa. Remaja berada pada usia 11-21 tahun (Brown, 2005)

dalam (Farisa, 2012), mahasiswa termasuk dalam kelompok remaja. Padatnya kegiatan mahasiswa sering kali menyebabkan kebutuhan buah dan sayur menjadi terabaikan, padahal pada tahap ini kebutuhan fisiologis dan psikologi harus diperhatikan. Salah satu pemenuhan kebutuhan fisiologis yang diperlukan yaitu pemenuhan zat gizi buah dan sayur yang cukup.

Konsumsi buah dan sayur di Indonesia masih tergolong rendah, berdasarkan hasil riset kesehatan dasar 2013 mengungkapkan konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi per hari dalam seminggu pada penduduk >10 tahun sebesar 93,5%. Tahun 2016 rerata konsumsi buah dan sayur dibawah rata-rata konsumsi nasional yaitu 173 gram perkapita sehari, termasuk Kalimantan Timur (Kementerian Pertanian et al., 2017). Data Riskesdas tahun 2018 melaporkan prevalensi konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi per hari dalam seminggu pada penduduk >5 tahun di Indonesia sebesar 95,5% dan Provinsi Kalimantan Timur sebesar 96,2% (Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018)

Pedoman gizi seimbang pada anak dan remaja usia 6-19 tahun ialah terdiri dari kebiasaan makan 3 kali sehari (pagi, siang, malam) bersama keluarga, mengkonsumsi protein, memperbanyak konsumsi buah dan sayur, menerapkan kebiasaan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah, membatasi konsumsi *fastfood*,

menyikat gigi minimal dua kali sehari dipagi dan sebelum tidur serta tidak merokok. Dalam hal ini konsumsi buah dan sayur terbilang masih rendah pada usia ≥ 10 tahun dengan rerata tidak konsumsi buah 62,1% dan tidak konsumsi sayur 63,3% (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

WHO dalam (Kementerian Kesehatan RI, 2014) menganjurkan konsumsi buah dan sayur sebanyak 400 gram/orang/hari, meliputi konsumsi buah 150 gram (setara pisang ambon ukuran sedang sebanyak 3 buah, pepaya ukuran sedang sebanyak 1 buah, atau jeruk ukuran sedang banyak 3 buah) dan konsumsi sayur 250 gram (setara 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan). Pada remaja dan dewasa disarankan untuk mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 400-600 gram/orang/hari, dengan porsi sayur dua pertiga dari jumlah konsumsi yang disarankan. Pedoman gizi seimbang Permenkes No. 41 Tahun 2014 mengatakan 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari. Pengkategorian cukup konsumsi buah dan sayur jika mengonsumsi kombinasi buah dan sayur minimal 5 porsi per hari dalam seminggu (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI, 2018).

Konsumsi buah dan sayur merupakan bagian dari pedoman gizi seimbang dalam mewujudkan masyarakat sehat. Melalui GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) pemerintah

mengajak masyarakat agar memiliki kebiasaan pola hidup yang sehat dengan berfokus kepada tiga aspek perubahan perilaku yang terdiri dari melakukan aktivitas fisik, memeriksakan kesehatan secara berkala dan mengonsumsi buah dan sayur setiap hari (Anggraeni & Trini, 2018).

Khomsan (2008) dalam (Muna & Mardiana, 2019) memaparkan kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur sangat penting karena mengandung vitamin dan mineral serta serat yang tinggi sehingga berguna untuk mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh. Komponen gizi yang ada dalam buah dan sayur bermanfaat sebagai antioksidan untuk membebaskan radikal bebas, menetralkan kolesterol jahat dan antikanker. Terutama pada kondisi saat ini di tengah pandemi Covid 19, angka kasus kejadian semakin meningkat khususnya pada Kota Samarinda per 9 Oktober 2020 dengan jumlah kasus terkonfirmasi sebanyak 3.247 kasus. Salah satu cara mencegah penyebaran virus corona ialah meningkatkan sistem imunitas tubuh dengan menerapkan kebiasaan pola hidup bersih dan sehat, misalnya memperbanyak konsumsi buah dan sayur. Imunitas tubuh bersifat dinamis dapat naik dan turun. Usia, nutrisi, mineral, vitamin, hormon, olahraga dan emosi mempengaruhi daya tahan tubuh.

Kurangnya konsumsi buah dan sayur menimbulkan masalah kesehatan seperti menurunkan sistem kekebalan tubuh, risiko

kegemukan, meningkatkan kolesterol darah, konstipasi, kanker kolon, dan gangguan penglihatan (Ruwaidah, 2007) dalam (Muna & Mardiana, 2019). WHO menyebutkan tidak terpenuhinya konsumsi buah dan sayur diperkirakan menyebabkan 14% dari kematian akibat kanker pencernaan, 9% kematian stroke dan 11% dari jantung. Bahkan kematian dini dan hilangnya kehidupan produktif karena cacat sebesar 28% dari kematian secara global disebabkan oleh rendahnya konsumsi buah dan sayur (Rachman et al., 2017).

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur, salah satu faktornya yaitu keterpaparan media massa. Perkembangan teknologi dan media massa memiliki peran dalam hal pemilihan makanan. Remaja lebih mudah dalam menerima informasi sehingga terpaparnya informasi mengenai buah dan sayur dapat memacu remaja untuk mengonsumsi buah dan sayur (Schlenker, 2007 dalam Yolanda, 2018). Rasmussen et al., (2006, dalam Farisa, 2012) menjelaskan bahwa keterpaparan media massa berpengaruh besar terhadap perilaku makan remaja. Remaja yang tidak pernah terpapar media massa mengenai gizi dan kesehatan memiliki resiko 4,5 kali untuk mengonsumsi buah dan sayur lebih rendah. Pada penelitian (Libri, dan Pramono 2017) menunjukkan *p-value* 0,032 sehingga ada hubungan yang signifikan antara media massa dengan konsumsi buah dan sayur, selain itu odds ratio

media massa 6,2 dengan 95% CI antara 1,3-27,9 artinya responden yang tidak pernah memperoleh informasi gizi dari media massa beresiko 6,2 kali lebih rendah dalam konsumsi buah dan sayur.

Data sekunder yang didapatkan penulis melalui BAA Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, jumlah mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Fakultas Farmasi angkatan 2018 di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur sebanyak 596 mahasiswa, yang terdiri dari 6 program studi kesehatan meliputi S1 Keperawatan 140 mahasiswa, D3 Keperawatan 102 mahasiswa, S1 Ilmu Farmasi 140 mahasiswa, S1 Kesehatan Masyarakat 166 mahasiswa, S1 Kesehatan Lingkungan 39 mahasiswa, dan D3 Kesehatan Lingkungan 9 mahasiswa.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 24 Januari 2021 kepada 20 mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dengan menggunakan google form, didapatkan konsumsi buah dan sayur sebagai berikut, 9 (45%) mahasiswa mengonsumsi buah sebanyak 1 porsi perhari atau kurang dari yang dianjurkan yaitu 2-3 porsi perhari dan 1 (5%) mahasiswa menjawab tidak pernah mengonsumsi buah dalam sehari. Sedangkan 10 (50%) mahasiswa mengonsumsi sayur sebanyak 1-2 porsi perhari atau

kurang dari yang dianjurkan yaitu 3-4 porsi perhari dan 1 (5%) mahasiswa menjawab tidak pernah mengonsumsi sayur dalam sehari. Data hasil kuesioner keterpaparan media massa didapatkan mahasiswa terpapar media berupa internet 100%, buku 35% dengan 10 (50%) mahasiswa kurang terpapar media massa serta 19 mahasiswa mengatakan informasi dari media massa mengenai buah dan sayur yang diperoleh dapat menambah ketertarikan untuk mengonsumsi buah dan sayur dan 1 (5%) mahasiswa mengatakan informasi dari media massa mengenai buah dan sayur tidak menambah ketertarikan dalam mengonsumsi buah dan sayur.

Dari uraian yang telah dijelaskan diatas konsumsi buah dan sayur masih terbilang rendah maka perlu dilakukan penelitian mengenai analisis keterpaparan media massa mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa, melalui penelitian ini dengan judul “Hubungan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa masih kurang dari kebutuhan tubuh sesuai anjuran yang diberikan, salah satu faktor yang mempengaruhi adalah keterpaparan media massa sehingga rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan keterpaparan

media massa dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Dilakukan penelitian ini dengan tujuan umum yaitu untuk mengetahui hubungan keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, program studi, dan uang saku.
- b. Mengidentifikasi keterpaparan media massa pada mahasiswa kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
- c. Mengidentifikasi konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
- d. Menganalisis hubungan antara keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi responden

Dapat meningkatkan keterpaparan media massa untuk menambah informasi mengenai buah dan sayur serta menerapkan konsumsi buah dan sayur sesuai anjuran WHO

2. Manfaat bagi institusi

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai alternatif dalam meningkatkan pembelajaran, pemahaman dan pengembangan tentang “hubungan keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa”.

3. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

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

E. Keaslian Penelitian

1. Anggreani, Nur Asih dan Trini Sudiarti (2018) dengan judul “Faktor dominan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMPN 98 Jakarta”. Desain penelitian yang digunakan *cross sectional* dan teknik sampling *stratified random sampling*. Sampel penelitian adalah remaja kelas VII dan VIII di SMPN 98 Jakarta. Variabel independen terdiri dari: jenis kelamin, pekerjaan ibu, pengetahuan buah dan sayur, tingkat pendidikan ibu, preferensi, *self-efficacy*, pengaruh orang tua, aktivitas fisik, ketersediaan buah dan sayur di rumah, pengaruh teman sebaya dan keterpaparan media massa, variabel dependen

konsumsi buah dan sayur. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah kuesioner yang diisi sendiri oleh responden dan wawancara *food recall 24-hours*. Analisis statistik yang digunakan adalah uji korelasi dan regresi, t-independen, serta regresi linier ganda

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

Perbedaan : variabel independen (keterpaparan media massa), sampel penelitian (mahasiswa kesehatan angkatan 2018 Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur), instrumen variabel dependen (FFQ semi kuantitatif), analisis statistik (uji korelasi *Spearman Rank*)

2. Libri dan Pramono (2017) dengan judul “Hubungan sikap, pengetahuan, media massa, dan peran keluarga dengan konsumsi buah dan sayur pada anak di Madrasah Ibtidaitah Darussalim Martapura”. Desain penelitian yang digunakan analitik melalui pendekatan *cross sectional* dan teknik sampling menggunakan *random sampling*. Sampel penelitian adalah siswa dan siswi Madrasah Ibtidaitah Darussalim Martapura tahun ajaran 2016/2017. Variabel independen terdiri dari media massa, pengetahuan, dan peran keluarga, sedangkan variabel dependen yaitu konsumsi buah dan sayur. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuesioner dan

form FFQ semi kuantitatif. Teknik analisis data bivariat menggunakan uji chi-square $\alpha = 0,05$ dan analisis multivariat dengan uji regresi logistik.

Persamaan : desain penelitian *cross sectional*, variabel dependen (konsumsi buah dan sayur), instrumen variabel dependen (FFQ semi kuantitatif)

Perbedaan : variabel independen (media massa), sampel penelitian (mahasiswa kesehatan angkatan 2018 Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur), teknik analisis (uji korelasi *Spearman Rank*)

3. Pangestika, Dwi O (2019) dengan judul “Faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja (studi di SMP 3 Kilo Kabupaten Jember)”. Desain penelitian yang digunakan analitik melalui pendekatan *cross sectional* dan teknik sampling *simple random sampling*. Sampel penelitian adalah siswa SMPN 3 Silo Kabupaten Jember yang berusia 13-15 tahun. Variabel bebas: faktor internal dan eksternal, variabel terikat: konsumsi buah dan sayur. Instrumen untuk mengumpulkan data menggunakan angket dan wawancara FFQ semi kuantitatif. Analisis data menggunakan chi-square $\alpha=0,05$.

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

(FFQ semi kuantitatif)

Perbedaan : variabel independen (media massa), sampel penelitian (mahasiswa kesehatan angkatan 2018 Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur), teknik analisis (uji korelasi *Spearman Rank*)

4. Rachman, dkk (2017) dengan judul “Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar”. Desain penelitian yang digunakan *cross sectional* dan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Sampel penelitian adalah siswa SMPK 1 Harapan Denpasar kelas VIII. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data menggunakan kuesioner dan wawancara menggunakan form SQ-FFQ (FFQ semi kuantitatif). Variabel independen terdiri dari sikap, pengetahuan gizi, preferensi makanan, ketersediaan makanan, keterpaparan media, dan pendapatan orang tua, sedangkan variabel dependen yaitu perilaku konsumsi buah dan sayur. Data di analisis dengan uji korelasi rank Spearman.

Persamaan : desain penelitian *cross sectional*, variabel dependen (konsumsi buah dan sayur), instrumen dependen (FFQ semi kuantitatif), teknik analisis (uji korelasi *Spearman Rank*)

Perbedaan : variabel independen (keterpaparan media), sampel penelitian (mahasiswa kesehatan angkatan 2018 Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur)

5. Masnina, Rusni (2016) dengan judul “Pengaruh Teman Sebaya terhadap Konsumsi Sayur dan Buah pada Mahasiswa Stikes Muhammadiyah Samarinda”. Penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional stratified random sampling*. Sampel penelitian yaitu mahasiswa semester IV Stikes Muhammadiyah Samarinda yang telah mendapatkan mata kuliah Ilmu Gizi. Instrumen penelitian konsumsi sayur dan buah menggunakan FFQ-SQ dan pengaruh teman sebaya menggunakan kuesioner *Eating Habits of School children: Pro Children Project*. Variabel independen teman sebaya dan variabel dependen konsumsi buah dan sayur. Data dianalisis menggunakan uji statistik chi-square.

Persamaan : desain penelitian *cross sectional*, teknik pengambilan sampel, variabel dependen (konsumsi sayur dan buah), Instrumen variabel dependen (FFQ-SQ)

Perbedaan : variabel independen (media massa), sampel penelitian (mahasiswa kesehatan angkatan 2018 Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur), analisis data (uji korelasi *Spearman Rank*).