

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap hari manusia sangat memerlukan makanan yang bergizi dan seimbang yang menjadi salah satu cara agar bisa mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup. Karena manusia sangat memerlukan makanan yang bergizi seimbang maka pesan dari salah satu Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) adalah konsumsi buah & sayur sangat penting bagi kesehatan tubuh untuk menjaga imun. Manfaat konsumsi buah & sayur telah terbukti memberikan banyak keuntungan dalam menjaga kesehatan, namun sebagian besar penduduk yang ada di Indonesia masih pada tingkatan konsumsi buah & sayur yang terbilang sangat rendah yaitu sebesar 93.6%. Buah & sayur berperan pada penurunan risiko penyakit yang berkaitan dengan zat gizi (vitamin, kalium, serat, antioksidan, folat, flavonoid dan senyawa fitokimia lainnya) (Eliza, 2019). pada kegiatan sehari-hari sebagai remaja akhir atau mahasiswa akan memerlukan makanan yang bergizi dan seimbang untuk memperoleh hal tersebut maka dapat dilakukan dengan cara konsumsi buah & sayur secara rutin, karena pada buah & sayur memiliki kandungan yang bergizi untuk tubuh seperti mineral, vitamin dan serat.

Berdasarkan Hal tersebut penting untuk diketahui mengingat saat ini banyak sekali mahasiswa yang kurang memperhatikan pola

makannya karena terlalu sibuk dan banyaknya aktivitas sehingga membuat pola makan jadi tidak teratur. Mahasiswa menjadi kelompok yang terbilang masih kurang dalam upaya mengkonsumsi buah & sayur, hal ini disebabkan pada mahasiswa sendiri mempunyai pola/kebiasaan dalam konsumsi buah & sayur yang kurang, mahasiswa justru lebih sering untuk memakan makanan cepat saji dengan kandungan kolestrol yang memang cukup tinggi (Nenobanu A.I. Kurniasari M. D. Monika Rahardjo, 2018). Mahasiswa didefinisikan sebagai kelompok usia transisi dari masa remaja akhir menuju masa dewasa awal. Pada masa ini menjadi saat yang sangat penting untuk bisa menerapkan kebiasaan dari pola makan yang baik dan sehat. Apabila pada masa remaja mahasiswa sudah menerapkan pola makan yang tidak baik & tidak sehat maka hal tersebut akan berdampak kurang baik pada kesehatan di masa depannya (Wulansari, 2009) dalam (Ary Bakhtiar, M. Roja Afwihi, Harpowo, 2020)

Menurut (Hermina and S, 2016) saat ini di Indonesia tingkat mengkonsumsi buah dan sayur juga terbilang masih rendah, dapat ditinjau pada data rerata konsumsi sayur dan juga olahannya yakni sebesar 57,1 gram/orang/hari. Untuk rerata konsumsi buah & olahannya juga terbilang rendah yakni 33,5 gram/orang/ hari. 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

di Indonesia yang konsumsi buah & sayur di bawah rata-rata (Kementerian Pertanian *et al.*, 2017). Menurut (Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018) di Indonesia pada tahun 2013 menyatakan data konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi pada penduduk umur >10 tahun yaitu 93,5 % data riset kesehatan dasar tahun. Selanjutnya pada tahun 2018 menyatakan proporsi pada konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi pada penduduk umur >5 tahun yaitu 95,5 %.

Pada anak dan remaja usia (6 – 19 tahun) dalam pedoman gizi seimbang yaitu terdiri dari membiasakan untuk makan sebanyak 3x (pagi, siang & malam), membiasakan untuk makan protein seperti ikan & sumber protein lainnya, memperbanyak makan sayuran dan buah-buahan, membiasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah, batasi mengkonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan. Berdasarkan dari pesan pedoman gizi seimbang tersebut yaitu salah satunya tentang memperbanyak mengkonsumsi sayur & buah masyarakat di Indonesia masih jarang mengkonsumsi sayur & buah, sebanyak (63,3%) anak usia ≥ 10 tahun tidak mengkonsumsi sayuran dan sebanyak (62,1%) tidak /kurang mengkonsumsi buah-buahan.

Di Indonesia sendiri sebenarnya banyak sekali jumlah & juga macamnya mulai dari sayuran yang berwarna hijau, untuk sumber berupa vitamin dan mineral sayuran yang juga kaya akan serat &

senyawa bioaktif yang memang termasuk sebagai antioksidan. Buah juga termasuk sebagai sumber vitamin, mineral, serat & antioksidan terutama pada buah yang berwarna hitam, ungu, merah. Konsumsi pada sayuran harus lebih banyak dibandingkan konsumsi pada buah-buahan dikarenakan pada buah mengandung gula yang sangat tinggi jadi untuk konsumsi buah yang sangat manis dan rendah akan serat lebih baik dibatasi. Dalam mengonsumsi sayuran dan juga buah-buahan akan lebih baik jika bervariasi sehingga bisa mendapatkan beragam vitamin dan mineral juga serat. Untuk pada sayuran dan juga pada buah-buahan bisa dikonsumsi dalam bentuk yang masih segar atau juga yang telah diolah. (Kemenkes, 2014)

Badan Kesehatan Dunia atau (WHO) memberitahukan untuk konsumsi buah dan sayur sebanyak (400gram) /orang/hari, yang terdiri dari konsumsi sayur sebanyak 250-gram (setara 2 porsi/dua gelas sayur setelah dimasak & ditiriskan) dan konsumsi buah sebanyak (150gram) atau sama dengan pisang ambon ukuran sedang sebanyak 3 buah, pepaya ukuran sedang sebanyak 1 buah, atau jeruk ukuran sedang sebanyak 3 buah. Untuk remaja & dewasa dianjurkan agar mengonsumsi buah & sayur yakni sebanyak (400-600gram/orang per hari), dengan porsi sayur sekitar $\frac{2}{3}$ dari jumlah konsumsi yang dianjurkan. (Kemenkes, 2014)

Menurut pedoman gizi seimbang, seseorang yang terkena penyakit infeksi akan dengan mudah mengalami penurunan nafsu

makan yang akan menyebabkan jumlah & jenis zat gizi yang masuk ke tubuh cepat berkurang. Jika pada keadaan terinfeksi tubuh secara otomatis akan membutuhkan lebih banyak zat gizi agar dapat terjadi peningkatan pada metabolisme orang yang terkena infeksi terutama jika infeksi tersebut disertai dengan panas. Pada orang yang mengalami diare akan kehilangan zat gizi dan juga cairan yang secara langsung memperparah kondisi tubuhnya. Namun jika pada orang yang kurang gizi akan berisiko terhadap penyakit infeksi hal tersebut disebabkan pada keadaan kekurangan gizi daya tahan tubuh seseorang mudah menurun, sehingga kuman penyakit dengan gampang masuk dan berkembang. Dari kedua hal tersebut menyatakan bahwa hubungan dari kurang gizi & penyakit infeksi ini memiliki timbal balik. Jika seseorang mampu membiasakan untuk menerapkan perilaku hidup bersih maka akan bisa mengurangi keterpaparan dari sumber infeksi. Contohnya: 1) selalu mencuci tangan dengan sabun & air bersih yang mengalir sebelum & setelah makan, setelah BAB/BAK, dalam mengurangi kontaminasi pada tangan & makanan dari kuman penyakit yakni, kuman penyakit typhus & disentri. 2) memakai penutup makanan pada saat disajikan agar makanan tidak dihindangi lalat dan binatang lainnya yang membawa kuman penyakit. 3) menutup mulut & hidung saat bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit. 4) menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan. (Kementrian Kesehatan RI, 2014).

Menurut panduan gizi seimbang selama covid 19 (kemenkes, 2020) Pada kondisi pandemik covid 19 ini kita diwajibkan untuk bisa meningkatkan kekebalan tubuh atau imun yang akan menjadi kekuatan bagi pertahanan tubuh untuk dapat melawan segala macam bakteri, virus dan organisme penyebab dari penyakit yang tanpa disadari kita sentuh, serta hirup setiap hari. Meningkatkan daya tahan tubuh sebagai salah satu kunci agar kita tidak tertular virus covid19. Salah satu cara dalam meningkatkan imun yakni dengan makan makanan yang bergizi & seimbang karena penting sekali untuk dapat membangun kekebalan tubuh yang kuat agar terlindung dari infeksi virus dan dapat memberikan perlindungan yang ekstra bagi tubuh. Dalam satu piring makan sehari hari harus mengandung unsur yang salah satunya harus ada unsur sayuran dan buah-buahan, sayur dan buah sebagai sumber dari (vitamin, mineral dan serat) terutama pada sayuran dan buah yang berwarna, mengandung vitamin yang berguna sebagai antioksidan yaitu vitamin A, vitamin C, dan vitamin E.

Dalam memilih makanan yang bergizi seimbang perlu adanya *knowledge* atau pengetahuan kognitif yang diartikan sebagai hasil dari tahu, dan terjadi setelah seseorang atau orang melakukan pengindraan pada suatu objek tertentu. Pengetahuan tentang makanan yang bergizi seimbang didefinisikan sebagai pengetahuan gizi yang merupakan pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi, maka upaya yang dapat diterapkan oleh

remaja dalam menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan makanan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih (Notoatmodjo, 2003)

Berbagai penelitian telah dilakukan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur salah satu faktor yang mempengaruhi adalah faktor pengetahuan. Menurut penelitian (Lestari 2012) dalam (Rachman, 2017) pengetahuan gizi yaitu pemahaman individu mengenai ilmu gizi, kandungan gizi, ataupun interaksi zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Pengetahuan mengenai makanan sehat merupakan faktor penting dalam memilih makanan karena mempengaruhi perilaku makan sehat. Pengetahuan gizi yang kurang akan berakibat pada seseorang jika salah dalam memilih makanan yang sehat sehingga berdampak pada masalah gizi.

Pada penelitian (Ary Bakhtiar, M. Roja Afwihi, Harpowo, 2020) mengatakan pengetahuan berpengaruh terhadap tingkat konsumsi buah & sayur pada mahasiswa Jurusan Agribisnis Universitas Muhammadiyah Malang. Pengetahuan mahasiswa Jurusan Agribisnis terhadap informasi kesehatan tergolong cukup baik hal ini ditunjukkan bahwasannya faktor pengetahuan berpengaruh signifikan terhadap konsumsi buah dan sayur. Hal ini artinya pengetahuan yang baik akan berpengaruh terhadap pola makan yang baik juga.

Pada penelitian (Nadya Itsnal Muna, 2019) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan

konsumsi buah dan sayur pada remaja. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kristjansdottir, et al (2006) yang menyatakan bahwa pengetahuan tentang buah dan sayur terutama mengenai manfaat dan anjuran konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada individu.

Dari pengalaman yang peneliti lihat dan rasakan, konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di universitas muhammadiyah kalimantan timur dapat dikatakan masih rendah, pada mahasiswa kesehatan yang pada dasarnya pasti sudah pernah mendapatkan pembelajaran dasar dan sudah memahami terkait tentang konsumsi buah & sayur yang benar tentunya mempunyai pengetahuan konsumsi buah dan sayur yang benar, namun pada kenyataannya berdasarkan dari pengalaman peneliti masih banyak mahasiswa yang jarang bahkan tidak mengkonsumsi buah dan sayur sesuai anjuran walaupun sudah mempunyai pengetahuan konsumsi buah - sayur yang baik & benar.

Berdasarkan dari studi pendahuluan pada tanggal 24 januari 2021 kepada 20 mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dengan menggunakan google form, didapatkan hasil 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 1-2

porsi perhari atau kurang dari yang dianjurkan yaitu 3-4 porsi perhari dan 1 (5%) mahasiswa menjawab tidak pernah mengonsumsi sayur dalam sehari. Dari hasil studi pendahuluan tentang pengaruh pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur di dapatkan hasil 5 (26,1%) orang menjawab dengan jawaban salah mengenai dampak dari kurang konsumsi buah dan sayur, 12 (57%) orang menjawab dengan jawaban yang salah yaitu <150-gram dan >150 gram mengenai berapa gram kita harus makan buah setiap hari. 3 (13%) menjawab dengan jawaban salah mengenai manfaat dari konsumsi buah dan sayur dapat menjadi antioksidan alami bagi tubuh.

Dari uraian yang telah dijelaskan di atas tentang pengetahuan gizi konsumsi buah & sayur masih kurang, maka perlu dilakukan penelitian tentang analisis pengetahuan yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa sehingga penelitian ini diberi judul “Hubungan Pengetahuan tentang Gizi dengan konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

B. Rumusan Masalah

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

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Dilakukan penelitian ini dengan tujuan umum yaitu untuk dapat mengetahui hubungan Pengetahuan Tentang gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

2. Tujuan Khusus

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

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat responden

Manfaat untuk responden yaitu agar dapat menambah wawasan pengetahuan tentang konsumsi buah & sayur bagi mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kaltim.

2. Manfaat 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 peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi dan kajian tentang konsumsi buah dan sayur yang bermanfaat dan bisa menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya di bidang kesehatan.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini memuat tentang judul penelitian, tahun penelitian, tempat & rancangan penelitian, variabel independen yang diteliti yaitu pengetahuan tentang gizi buah dan sayur mahasiswa, serta hasil 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 dengan desain penelitian yang dilakukan peneliti adalah desain *cross sectional*. Metode pada penelitian ini & penelitian yang dilakukan yakni dengan metode kuantitatif. Perbedaan yang terdapat pada penelitian ini yaitu Instrumen yang digunakan Nadya itsnal Muna dan Mardiana dalam penelitian ini adalah berupa angket dan Food Frequency Questionnaire (FFQ). Teknik pengambilan data yang dalam

penelitian adalah dengan pengisian angket, pada variabel independen dalam penelitian ini yaitu 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. Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah remaja usia awal yaitu 11 sampai 14 tahun dengan jumlah sampel sebanyak 97 siswa. Dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah konsumsi buah dan sayur. Pada penelitian ini peneliti menggunakan variabel independen Pengetahuan gizi dan variabel dependen konsumsi buah dan sayur. Sampel yang akan digunakan peneliti adalah remaja akhir usia 20 sampai 21 tahun dengan jumlah sampel sebanyak 239 responden.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Eliza (2019) dengan judul Analisis sikap, pengetahuan, ketersediaan buah sayur dan status gizi pada siswa sekolah menengah atas di Palembang. Persamaan desain untuk penelitian yang digunakan Eliza dengan desain penelitian yang dilakukan peneliti adalah desain *cross sectional*. Metode untuk penelitian ini & penelitian yang dilakukan yaitu dengan metode kuantitatif. Perbedaan yang terdapat pada penelitian yaitu Instrumen yang digunakan oleh Eliza adalah berupa *recall* dan *FFQ form*. Teknik pengambilan data variabel dependen konsumsi buah dan sayur yaitu dengan *recall* dan *FFQ form*. Dan variabel independen

dilakukan dengan pengisian kuesioner sikap, pengetahuan, ketersediaan buah dan sayur. Data status gizi diambil dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT). Pada sampel yang digunakan oleh Eliza adalah remaja tengah yaitu usia 14-17 tahun dengan jumlah sampel sebanyak 60 sampel. Pada penelitian ini peneliti menggunakan variable independen Pengetahuan gizi dan variabel dependen konsumsi buah dan sayur. Pada sampel yang akan digunakan oleh peneliti adalah remaja usia akhir 18 sampai 21 tahun dengan jumlah sampel 239 responden.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Soraya Farisa (2012) dengan judul hubungan sikap, pengetahuan, ketersediaan dan keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMPN 8 Depok tahun 2012. Persamaan desain yang digunakan Soraya Farisa dengan peneliti yakni memakai desain *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan *stratified random sampling*. Perbedaan yang terdapat di penelitian ini yaitu Instrumen yang digunakan Soraya Farisa adalah berupa kuesioner untuk variabel independen preferensi, sikap, pengetahuan gizi, uang jajan, contoh orangtua, dukungan orangtua, contoh teman sebaya, dukungan teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur di rumah, ketersediaan buah dan sayur di sekolah, ketersediaan buah dan sayur di waktu luang dan keterpaparan media massa. Dan dilakukan wawancara untuk form FFQ semi kuantitatif pada variabel dependen. Penelitian

yang dilakukan oleh Soraya Farisa sampel yang digunakan adalah remaja awal usia 11 sampai 14 tahun dengan jumlah sampel sebanyak 160 siswa. Uji yang dipakai untuk variabel konsumsi buah dan sayur dengan variabel pengetahuan adalah uji chi-square. Pada penelitian ini peneliti memakai instrumen yaitu Food Frequency Questionnaire (FFQ). Penelitian ini peneliti menggunakan variable independen Pengetahuan gizi dan variabel dependen konsumsi buah dan sayur. Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti sampel yang digunakan adalah remaja usia akhir 20 sampai 21 tahun dengan jumlah sampel sebanyak 239 responden.