

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Badan Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2½ porsi atau 2½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah, (setara dengan 3 buah pisang ukuran sedang atau 1½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi masyarakat Indonesia terutama balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram per orang per hari dan bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400-600 gram per orang per hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur (WHO, 2023).

Konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Buah dan sayur merupakan bahan makanan sumber vitamin, mineral, dan serat. Vitamin dan mineral merupakan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan yang dapat berfungsi untuk mencegah kerusakan sel. Serat berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan dapat mencegah dan menghambat perkembangan sel kanker usus besar. Konsumsi buah dan sayur yang cukup, ikut berperan untuk menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula, kolesterol darah, dapat mengurangi risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan (Kemenkes, 2021).

Buah dan sayur merupakan sumber vitamin dan serat. Konsumsi buah dan sayur yang cukup membantu menjaga kolesterol, glukosa, dan tekanan darah tetap normal. Kekurangan vitamin dan serat merupakan salah satu dari 10 penyebab kematian terbesar di dunia, menyebabkan setidaknya 3,9 juta kematian di seluruh dunia pada tahun 2017, dan

kematian akibat kanker saluran cerna (14%), kanker koroner (11%), dan stroke (9%) (Setyowati et al., 2023).

Mahasiswa merupakan remaja tahap akhir dengan kisaran usia 18 tahun saat awal masuk perguruan tinggi. Setelah transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, mahasiswa ditantang untuk memilih makanan sehat. Namun, studi menunjukkan bahwa mengonsumsi makanan yang kurang sehat (makanan ringan, makanan cepat saji, kentang goreng, kue, pai, dan minuman berkarbonasi) umumnya lebih tinggi dibandingkan dengan konsumsi buah dan sayuran yang lebih rendah (Trisyanti, 2019).

Kurang mengonsumsi buah dan sayur merupakan perilaku makan yang dapat merugikan bagi kesehatan. Jika seseorang mengalami kurang konsumsi buah dan sayur maka seseorang tersebut akan mengalami kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat, dan zat gizi lainnya. Buah-buahan dan sayuran segar juga mengandung enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi-reaksi kimia di dalam tubuh. Komponen gizi dan komponen aktif non- nutrisi yang terkandung dalam buah dan sayur berguna sebagai antioksidan dan untuk membebaskan radikal bebas, anti kanker dan menetralkan kolesterol jahat (Kimun, 2024).

Rendahnya tingkat konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu permasalahan yang terjadi di Indonesia. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 diketahui bahwa 96,7% penduduk Indonesia berumur ≥ 5 tahun termasuk dalam kategori kurang konsumsi buah dan sayur.

Data hasil SKI pada tahun 2023 Proporsi mengonsumsi buah dan sayur per hari dalam seminggu pada penduduk umur ≥ 5 di Sumatra Barat masih rendah bisa dilihat di laporan SKI tahun 2023 Proporsi mengonsumsi buah dan sayur per hari dalam seminggu 1-2 Porsi 73,7%, sedangkan Proporsi mengonsumsi buah dan sayur per hari dalam seminggu 3-4 Porsi 6,6%, Proporsi mengonsumsi buah dan sayur per hari dalam

seminggu ≥ 5 Porsi 1,4%, dan yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur dalam seminggu 18,45% .

Bisa dilihat juga menurut kelompok umur 15-19 tahun yaitu Proporsi mengkonsumsi buah dan sayur per hari dalam seminggu 1-2 Porsi 68,1%, sedangkan Proporsi mengkonsumsi buah dan sayur per hari dalam seminggu 3-4 Porsi 14,6%, Proporsi mengkonsumsi buah dan sayur per hari dalam seminggu ≥ 5 Porsi 2,5%, dan yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur dalam seminggu 14,8%.

Sedangkan kelompok umur 20-24 tahun Proporsi mengkonsumsi buah dan sayur per hari dalam seminggu 1-2 Porsi 67,7%, sedangkan Proporsi mengkonsumsi buah dan sayur per hari dalam seminggu 3-4 Porsi 16,3% Proporsi mengkonsumsi buah dan sayur per hari dalam seminggu ≥ 5 Porsi 3,2%, dan yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur dalam seminggu 12,8% (Laporan SKI, 2023).

Ketersediaan buah dan sayur dapat mempengaruhi seseorang dalam mengkonsumsi buah dan sayur baik di rumah maupun di sekolah. Jika ketersediaan buah dan sayur kurang maka akan menyebabkan berkurangnya tingkat kesukaan terhadap buah dan sayur tersebut Menurut Reynold et al. (2004). Berdasarkan penelitian (Nurlidyawati, 2015), adanya hubungan antara ketersediaan buah di rumah dengan konsumsi buah pada remaja dikarenakan 81,7% buah tersedia di rumah responden. Perilaku konsumsi buah sangat erat kaitannya dengan ketersediaan buah di rumah.

Media massa merupakan salah satu bentuk promosi kesehatan yang bertujuan untuk menggugah kesadaran, meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemeliharaan dan peningkatan kesehatan (Notoatmodjo, 2007). Pada penelitian Mandira dan Indrawani (2013) terdapat 41,9% siswa yang memiliki keterpaparan media massa baik dengan konsumsi buah dan sayur baik.

Pengaruh teman atau kelompok sebaya selama masa remaja sangat kuat. Ketika anak mulai sekolah tekanan teman sebaya mulai mempengaruhi pemilihan makan yang menyebabkan pengabaian terhadap kebutuhan gizi (Barker, 2002). Berdasarkan hasil penelitian (Dwi, 2023) ada hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya terhadap konsumsi buah dan sayur. Dimana di antara siswa dengan pengaruh teman sebaya yang kurang, sebagian besar (81,4%) siswa kurang mengonsumsi buah dan sayur.

Sikap dan perilaku orang tua terhadap buah dan sayur berkorelasi positif dengan perilaku anak dalam mengonsumsi buah dan sayur. Anak yang mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak bila orang tua juga suka mengonsumsi buah dan sayur (Pearson et al, 2009).. Berdasarkan penelitian Ramadhani & Hidayati, (2017) bahwa tidak terdapat hubungan antara dukungan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur ($p\text{-value} = 0,929$) tetapi berbanding terbalik dengan penelitian Andari (2015) bahwa terdapat hubungan antara dukungan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur ($p\text{-value} = 0,011$).

Berdasarkan penelitian (Santika et al.,2023). Dijelaskan bahwa sebagian besar remaja (56,3%) mengonsumsi buah dan sayur dalam kriteria kurang. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 remaja, didapatkan bahwa 8 (80%) remaja yang konsumsi buah dan sayurnya kurang dan 2 (20%) remaja yang konsumsi buah dan sayurnya baik. Tingkat konsumsi sayur dan buah diukur dengan menilai konsumsi sayur dan buah secara terpisah. Kategori konsumsi sayur dan buah berdasarkan pedoman gizi seimbang. Untuk porsi konsumsi sayur, ≥ 250 g per orang/hari termasuk kategori cukup, dan < 250 g per orang/hari kategori kurang. Sedangkan frekuensi sayur, cukup jika konsumsi sayur ≥ 3 kali per hari, dan kurang jika konsumsi sayur < 3 kali per hari. Demikian pula dengan porsi konsumsi buah, ≥ 150 g per orang/hari termasuk kategori cukup, dan < 150 g per orang/hari kategori kurang. Sedangkan frekuensi buah, cukup jika konsumsi buah ≥ 2 kali per hari, dan kurang jika konsumsi buah < 2 kali per hari.

Hasil penelitian dari Tri Wulan Sari dari Universitas Perintis Indonesia yaitu Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan Uji Square. Hasil analisis univariat menunjukkan sebagian besar mahasiswa/i memiliki konsumsi buah dan sayur yang kurang yaitu sebesar 82,5%. Hasil bivariat menunjukkan gaya hidup, media massa, teman sebaya, peran/dukungan orang tua, dan tabu makanan tidak berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur ($p\text{-value} \leq 0,05$). Diharapkan mahasiswa/i agar mengkonsumsi buah dan sayur dengan cukup dan meningkatkan pengetahuan gizinya terutama tentang pentingnya manfaat konsumsi buah dan sayur bagi kesehatan (Tri Wulan Sari 2024).

Berdasarkan hasil survei awal yang dilaksanakan pada tanggal 12 April 2025 melalui penyebaran kuesioner kepada 10 orang mahasiswa Universitas Alifah Padang, diketahui bahwa 80% responden memiliki kebiasaan konsumsi sayur yang rendah, dan 60% di antaranya juga menunjukkan tingkat konsumsi buah yang kurang. Sementara itu, ketersediaan buah dan sayur di lingkungan tempat tinggal mahasiswa hanya mencapai 61%. Faktor-faktor lain yang turut memengaruhi rendahnya konsumsi buah dan sayur antara lain adalah pengaruh media massa sebesar 50%, dukungan orang tua sebesar 55%, serta pengaruh teman sebaya sebesar 57%. Selain itu, sebagian besar responden menyatakan hanya menyukai jenis buah dan sayur tertentu saja, serta mengeluhkan keterbatasan ketersediaan buah dan sayur di lingkungan kos. Temuan ini mengindikasikan perlunya perhatian khusus terhadap pola konsumsi buah dan sayur di kalangan mahasiswa, mengingat pentingnya asupan gizi seimbang dalam mendukung kesehatan dan produktivitas mereka.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk menganalisis “Determinan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa di Universitas Alifah Padang.” faktor yang diteliti diantaranya adalah ketersediaan buah dan sayur, media massa, dukungan orang tua, dan pengaruh teman sebaya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan dalam penulisan maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah apakah ada “Derterminan perilaku Mengkonsumsi Buah dan Sayur Pada Mahasiswa”?

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui Determinan perilaku Mengkonsumsi Buah dan Sayur Pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa Universitas Alifah Padang.
- b. Diketahui distribusi frekuensi ketersediaan buah dan sayur pada mahasiswa Universitas Alifah Padang.
- c. Diketahui distribusi frekuensi media massa perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa Universitas Alifah Padang
- d. Diketahui distribusi frekuensi dukungan orang tua perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa Universitas Alifah Padang.
- e. Diketahui distribusi frekuensi pengaruh teman sebaya perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa Universitas Alifah Padang.
- f. Diketahui hubungan ketersediaan buah dan sayur dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa Universitas Alifah Padang
- g. Diketahui hubungan media massa dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa Universitas Alifah Padang
- h. Diketahui hubungan dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa Universitas Alifah Padang

- i. Diketahui hubungan pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa Universitas Alifah Padang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Peneliti

Meningkatkan pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam melaksanakan penelitian ilmiah serta menambah wawasan untuk mengetahui Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Mengonsumsi Buah dan Sayur Pada Mahasiswa.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan bacaan di perpustakaan dan ilmu pengetahuan bagi mahasiswa Universitas Alifah Padang. Sehingga penelitian ini dapat dilanjutkan dan lebih dikembangkan untuk penelitian yang baru.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Tempat Peneliti

Dapat menjadi informasi untuk mengetahui gambaran tentang perilaku konsumsi para mahasiswa dan dapat dijadikan masukan untuk menerapkan kebijakan berkaitan dengan pentingnya konsumsi makanan yang sehat.

b. Bagi Institusi Pendidikan (Universitas Alifah Padang)

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan pembaca dan dijadikan bahan referensi untuk melakukan penulisan selanjutnya dalam pengembangan ilmu Kesehatan Masyarakat.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas mengenai Determinan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, variabel independennya ketersediaan buah dan sayur, media massa, dukungan orang tua, pengaruh teman sebaya dan variabel dependennya perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret- Agustus 2025. Waktu pengumpulan data pada tanggal 25 Juli-16 Agustus 2025. Populasi penelitian yaitu mahasiswa Universitas Alifah Padang sebanyak 1.755 orang dengan jumlah sampel 100 orang, teknik pengambilan sampel *accidental sampling*, data dikumpulkan melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan menggunakan Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi, sedangkan analisis bivariate dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel dengan menggunakan uji statistik *chi square*.