

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pola makan merupakan gambaran tentang macam dan jumlah dari bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang (Sulistyoningsih, 2011). Adriani & Wirjatmadi (2012) menyebutkan bahwa pola konsumsi makanan pada remaja itu sering tidak teratur, sering jajan, tidak sarapan dan banyak yang menyukai makanan cepat saji atau *fast food*. Seiring perkembangan zaman, orang menginginkan semua serba cepat dan praktis, salah satu contoh yaitu makanan. Makanan yang dikatakan cepat dan praktis ini adalah makanan yang rendah akan vitamin dan mineral, tinggi akan garam, lebih banyak lemak, dan gula. Makanan cepat saji tersebut berasal dari negara barat, makanan ini pada umumnya memiliki kandungan lemak dan kalori yang tinggi. Penelitian menunjukkan remaja di SMKN 2 Banjarbaru sebagian besar konsumsi *fast food* dalam kategori cukup yaitu sebanyak 44 dari 86 responden (Mahyuni, Anggraini, & Iriani, 2017). Hasil penelitian (Purohit, Shah, & Jm, 2015) bahwa siswa yang menyukai makanan cepat saji sebanyak 58,40%, dan siswa yang tidak menyadari akan fakta tentang makanan cepat saji adalah makanan yang tidak sehat sebanyak lebih dari 60%.

Konsumsi makanan cepat dan praktis atau sering disebut juga *fast food* apabila dikonsumsi dalam jumlah banyak setiap hari, maka dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas (Adriani & Wirjatmadi, 2012). Penelitian yang dilakukan di SMKN 2 Banjarbaru, bahwa remaja memiliki pola makan yang cukup sebanyak 52,3% dan pola makan lebih sebanyak 39,6%. Responden yang memiliki pola makan lebih, dipengaruhi oleh konsumsi karbohidrat dan protein hewani berlebih dapat menjadi salah satu faktor pemicu dari obesitas (Mahyuni et al., 2017).

Konsumsi buah dan sayur merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat. Vitamin sendiri terdapat banyak macam, seperti vitamin

D yang diperlukan untuk pertumbuhan kerangka tubuh, vitamin A, C, dan E yang bermanfaat dalam terjaganya sel dan jaringan baru agar tetap baik dan masih banyak lainnya. Serat memiliki fungsi untuk melancarkan proses pengeluaran dari tubuh (Adriani & Wirjatmadi, 2012). Konsumsi buah dan sayur selain berperan sebagai antioksidan dan penangkal senyawa jahat dalam tubuh, juga berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik, yaitu menjaga tekanan darah, kadar gula, serta kolesterol darah agar tetap normal, dengan mengkonsumsi dalam porsi cukup, juga dapat mengurangi risiko sulit buang air besar (BAB) atau sembelit, dan kegemukan (Kemenkes RI, 2014).

Buah yang mengandung karbohidrat, bila semakin matang maka semakin tinggi kandungan fruktosa dan glukosa didalamnya, yang dapat dicirikan dengan rasa yang semakin manis. Daerah perkotaan Indonesia saat ini memiliki kebiasaan atau budaya dalam mengkonsumsi buah dengan cara yang dikenal minuman jus bergula, 150-300 kalori terdapat di segelas jus buah bergula. Maka dari itu, untuk mengendalikan kadar gula darah, perlu dibatasi dalam mengkonsumsi buah yang terlalu matang, dan minuman jus bergula (Kemenkes RI, 2014). *Ethiopia Public Health Institute* menunjukkan hasil bahwa masih banyak yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 73,6% dan sisanya 19,2% hanya mengkonsumsi 1-2 porsi, 4,8% mengkonsumsi 3-4 porsi dan 2,4% mengkonsumsi buah dan sayur >5 porsi (Ababa, 2016). Berdasarkan Riset Kesehatan dasar (2018) dari proporsi kurang makan buah dan sayur pada penduduk usia lebih dari 5 tahun, pada tahun 2013 di Indonesia sebanyak 93,5% dan tahun 2018 meningkat menjadi 95,5%, jadi dari data tersebut proporsi kurangnya konsumsi buah dan sayur mengalami peningkatan yang semakin tinggi dari tahun ke tahun, sedangkan untuk provinsi DIY sendiri sebanyak 91% (Risksdas, 2018).

Salah satu penelitian di Brazil mendapatkan hasil prevalensi dari konsumsi buah, sayuran dan konsumsi minuman ringan setiap hari di tempat tinggal yaitu pada responden dengan usia 14-19 yang tinggal di perkotaan

dengan konsumsi buah dan sayuranya lebih rendah dari pada mereka yang tinggal di pedesaan, buah sebanyak 33,1% dan sayuran sebanyak 36,2% untuk mereka yang tinggal di daerah perkotaan, sedangkan daerah pedesaan, konsumsi buah 34,7% dan sayuran 37,2%. Pada daerah perkotaan, remaja di Brazil dominan mengkonsumsi minuman soft drink dibuktikan dengan presentasinya yang cukup tinggi sebesar 65,0% (Xavier, 2014).

Penelitian dari Kathmandu University menunjukkan sebanyak 7,97% yang termasuk kategori *underweight*, 56,50% kategori normal, 22,50% kategori *overweight*, dan 13,04% dalam kategori *obese* (Purohit et al., 2015). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Suryana dan Fitri tahun 2017, menunjukkan hasil IMT mahasiswa sebesar 13,8% mengalami *underweight*, 9,2% mengalami *overweight*, dan *obese* sebesar 13,8% (Fitri & Suryana, 2017). Berdasarkan data tersebut, IMT dengan kategori seperti *underweight*, *overweight* dan *obese* menunjukkan hasil yang cukup tinggi. Selain masalah pada gizi kurang, gizi lebih juga menjadi masalah. Obesitas adalah salah satu dari masalah gizi lebih, yang mana obesitas menjadi masalah di seluruh dunia, baik di negara maju maupun di negara berkembang karena prevalensinya yang meningkat pada orang dewasa dan anak (Sulistyoningsih, 2011). Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi *overweight* dan obesitas pada dewasa >18 tahun berdasarkan nilai IMT di Indonesia yaitu sebanyak 13,6 % mengalami *overweight* dan sebanyak 21,8% mengalami obesitas. Prevalensi di Yogyakarta sendiri obesitas sebanyak 21% termasuk dalam kategori cukup tinggi.

Nilai IMT yang mengalami peningkatan akan menjadi salah satu faktor utama terjadinya penyakit risiko kronis seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, gangguan tulang dan otot, serta penyakit keganasan (Pamela, R., 2011). Seseorang dengan berat badan yang kurang akan meningkatkan risiko terkait dengan masalah kesehatan seperti gangguan pertumbuhan dan perkembangan, dan tulang mudah rapuh (American Academy of Family Physicians, 2011).

Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Rusni Masnina pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur pada tahun 2015 ditemukan bahwa konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa sebagian besar masih kurang yaitu dari 134 responden mahasiswa yang mengonsumsi sayur dan buah kurang sebanyak 93,3%. Hal ini dikaitkan dengan waktu mahasiswa yang sebagian besar adalah berada di lingkungan kampus terutama pada program studi Ilmu Keperawatan, sehingga asupan makanan yang dikonsumsi adalah seperti jajanan atau makanan cepat saji dan kurangnya makanan yang mengandung sayur dan buah. Didukung dengan cara pembelian yang praktis tidak perlu menunggu ditengah aktivitas padat mereka di kampus. Selain itu berdasarkan data dari Program Studi Ilmu Keperawatan Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur memiliki tuntutan SKS, serta aktivitas yang banyak sehingga waktu pembelajaran dalam sehari juga memakan waktu yang lama. Ditambah lagi kesibukan organisasi dan unit kegiatan mahasiswa (UKM) yang diikuti oleh mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dimana memungkinkan mahasiswa untuk selalu berada di kampus walaupun pada saat tidak terdapat jam kuliah (Devi, 2018).

Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan melakukan pengambilan data berupa tinggi badan, berat badan, frekuensi konsumsi buah dan sayur per minggu pada mahasiswa Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan menggunakan wawancara sederhana untuk mendapatkan data frekuensi konsumsi buah dan sayur, sedangkan untuk tinggi badan menggunakan alat ukur berupa meteran dan berat badan dengan alat ukur timbangan berat badan. Studi pendahuluan ini dilakukan pada 13 mahasiswa. Peneliti mendapatkan hasil terdapat 2 mahasiswa termasuk ke dalam kategori *obese* dengan konsumsi buah dan sayur yaitu setiap hari, 1 mahasiswa dalam kategori *overweight* dengan konsumsi sayur setiap hari dan buah hanya 1 kali per minggu, 2 mahasiswa termasuk kategori *underweight* dengan

konsumsi sayur 2 kali per minggu dan buah yaitu 3-4 kali per minggu, dan sebanyak 8 mahasiswa dalam kategori normal dengan konsumsi sayur rata-rata setiap hari dan konsumsi buah rata-rata 1-3 kali per minggu.

Mahasiswa keperawatan yang akan berpartisipasi dalam penelitian ini yaitu tingkat 1, 2, 3, dan 4. Dari tingkat tersebut yang membedakan adalah pada tingkat 1, 2, 3, mahasiswa belum memahami atau mendapatkan materi kuliah terkait Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang mana salah satunya dalam materi tersebut membahas pentingnya konsumsi buah dan sayur yang ada dalam program GERMAS. Sedangkan untuk tingkat 4 sudah dikatakan dapat memahami apa itu pentingnya konsumsi buah dan sayur karena pada tingkat 4 mahasiswa sudah melewati mata kuliah tersebut.

Berdasarkan data diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan frekuensi konsumsi buah dan sayur dengan IMT pada mahasiswa Keperawatan Fakultas Kesehatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: adakah hubungan frekuensi konsumsi buah dan sayur dengan IMT pada mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi buah dan sayur dengan IMT pada mahasiswa Keperawatan

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran frekuensi konsumsi buah pada mahasiswa
- b. Mengetahui gambaran frekuensi konsumsi sayur pada mahasiswa
- c. Mengetahui gambaran berat badan pada mahasiswa

- d. Mengetahui gambaran tinggi badan pada mahasiswa
- e. Mengetahui gambaran IMT pada mahasiswa
- f. Mengetahui arah hubungan dan kekuatan hubungan antara frekuensi konsumsi buah dengan IMT
- g. Mengetahui arah hubungan dan kekuatan hubungan antara frekuensi konsumsi sayur dengan IMT

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang ilmu keperawatan dasar.

2. Manfaat Praktis

- a. Unjani sebagai bahan kebijakan terkait penyediaan jajanan dan bahan makanan sehat di kantin kampus.
- b. Bagi mahasiswa meningkatkan awareness terkait perilaku konsumsi buah dan sayur.
- c. Untuk pembaca, penelitian ini dapat menambah wawasan pengetahuan mengenai hubungan frekuensi konsumsi buah dan sayur dengan IMT mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- d. Untuk peneliti, mendapatkan pengetahuan mengenai hubungan frekuensi konsumsi buah dan sayur dengan IMT mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, serta sebagai wadah untuk mengembangkan kemampuan peneliti dalam menyusun skripsi dan daya analisa peneliti.
- e. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat untuk penelitian selanjutnya dalam melakukan penelitian tentang hubungan frekuensi konsumsi buah dan sayur dengan IMT dengan pembahasan yang lebih luas.