

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar belakang**

Buah dan sayur adalah sumber makanan dengan kandungan zat gizi yang lengkap dan menyehatkan. Kandungan vitamin pada buah dan sayur merupakan antioksidan yang mengikat dan memecahkan radikal bebas yang dapat menjaga tubuh dari reaksi oksidatif yang memproduksi racun (Proverawati, 2012). Kandungan vitamin dan mineral dalam buah dan sayur amat penting bagi kehidupan keseharian karena merupakan sumber serat dan memiliki kadar air yang tinggi. Beberapa jenis penyakit degeneratif semisal hipertensi, diabetes, obesitas, jantung koroner, dan kanker dapat dicegah dengan antioksidan (Endrika, 2015). Vitamin C dan A yang dikandung dalam buah seperti apel, pepaya, dan sayuran hijau seperti sawi dan kacang panjang sangat penting dibutuhkan sebagai antioksidan. Rerata kadar antioksidan orang yang mengkonsumsi buah dan sayur adalah 2,73 mmol/l dengan nilai kadar terendah hingga tertinggi antara 11,10-83,39 mmol/l (Nadimin, 2018).

Buah dan sayur merupakan sumber mineral, vitamin serta serat dan merupakan antioksidan. Buah dan sayuran yang berwarna seperti, wortel, tomat, bayam merah, terong ungu, dan kobis ungu berperan penting dalam membantu kegiatan metabolisme tubuh sehingga dapat menolak senyawa-senyawa sebagai hasil dari oksidasi radikal bebas yang bisa mengakibatkan kesehatan mengalami penurunan (Kemenkes RI, 2017). Kekurangan konsumsi buah dan sayur menimbulkan dampak terjadinya penyakit tidak menular semisal hipertensi, diabetes, stroke, penyakit jantung dan pembuluh darah, obesitas, maupun kanker kolon. Selain itu, kecukupan dalam mengkonsumsi buah dan sayuran sangat berperan penting sebagai antioksidan (Hermina, 2016).

Remaja memiliki kerentanan paling tinggi ketika kekurangan konsumsi buah serta sayuran, karena periode remaja adalah fase penting dalam membentuk pertumbuhan serta kematangan. Oleh karena itu, remaja menjadi sangat rentan terganggu pertumbuhan dan perkembangannya apabila kekurangan konsumsi buah serta sayur. Periode remaja adalah masa-masa penting dalam membangun tubuh

dan membiasakan pola makan sehat. Kesehatan remaja di masa mendatang akan buruk jika remaja memiliki pola makan yang tidak sehat (Endrika, 2015).

Berdasarkan study yang telah dilakukan didapatkan hasil dari 62 responden remaja, sebanyak 25 remaja (39,1%) memiliki perilaku makan baik, sisanya sebanyak 37 remaja (60,9%) memiliki perilaku makan tidak baik. Banyaknya remaja yang berperilaku makan tidak baik disebabkan pola makan yang tidak teratur (Pujiati, 2015). Konsumsi makanan yang tidak sehat pada remaja dapat berdampak pada pertumbuhan mereka, konsentrasi, perasaan, perilaku, dan akan menimbulkan dampak pada kesehatan remaja yaitu kelebihan berat badan, dan masalah seperti, diabetes melitus, penyakit arteri koroner, hipertensi, dan anemia (Johsi, 2014).

Remaja yang mengkonsumsi asupan energi makanan siap saji (*fast food*) yang tinggi atau sering, berisiko mengalami obesitas 2,03 dibandingkan remaja yang rendah atau jarang mengkonsumsi makanan siap saji (*fast food*) (Rafiony, 2015). Sementara penelitian lain ditemukan bahwa konsumsi makanan siap saji (*fast food*) 2 kali atau lebih perminggu, memiliki kemungkinan 50% mengalami obesitas apabila dibandingkan dengan orang yang mengkonsumsi makanan siap saji seminggu sekali atau kurang (Pereira, 2005).

Buah dan sayur sebaiknya dikonsumsi sebanyak mungkin untuk kesehatan. Konsumsi buah dan sayur tidak ada batasnya seperti karbohidrat, lemak dan protein. Setiap menu makanan sebaiknya memberikan porsi 60-70% untuk buah dan sayur. Buah dan sayur sangat dibutuhkan tubuh karena merupakan pembentuk sifat basa. Porsi minimal konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan adalah minimal sehari dua porsi atau sekitar 200 gram, sedangkan buah sebaiknya dikonsumsi sebanyak dua buah atau dua potong sedang setiap hari (Fathonah, 2016).

Menurut ketentuan riset kesehatan dasar (Riskesdas, 2013), konsumsi buah dan sayur dikategorikan cukup apabila konsumsinya paling sedikit lima porsi perhari selama tujuh hari dalam seminggu dan dikategorikan kurang apabila lebih rendah dari ketentuan tersebut. Konsumsi buah dan sayur di Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) untuk umur  $\geq 10$  tahun terbanyak adalah kategori

kurang yaitu 93,5%. Menurut Profil Kesehatan Provinsi DIY (2017) menyebutkan bahwa Daerah Istimewah Yogyakarta (DIY) menempati urutan paling bawah berkaitan dengan kecukupan mengkonsumsi buah dan sayur dibandingkan provinsi lainnya (Profil kesehatan provinsi DIY 2017).

Berbagai faktor yang dapat menyebabkan rendahnya konsumsi buah dan sayur, salah satunya *Self-Efficacy*. *Self-efficacy* berhubungan signifikan dengan perilaku remaja dalam mengkonsumsi buah dan sayuran, self-efficacy yang tinggi maka konsumsi buah dan sayuran juga akan semakin tinggi (Widiyanto, 2017). Penelitian yang lain menyebutkan bahwa konsumsi buah dan sayuran juga dipengaruhi faktor sikap, pengetahuan, dan ketersediaan makanan (Rachman, 2017). Pengetahuan berhubungan secara signifikan dengan konsumsi buah dan sayuran pada remaja (Arbie, 2015). Faktor lainnya yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayuran adalah *preferensi/kesukaan* dan pengaruh teman sebaya (Sholehah, 2016).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada mahasiswa jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta pada tanggal 27 Maret 2019 melalui wawancara kepada 6 responden yang diseleksi secara acak, dalam kategori berapa kali mengkonsumsi buah dan sayur dalam sehari didapatkan 3 responden mengatakan kurang konsumsi buah dalam sehari dan 3 responden mengatakan konsumsi buah 1-3 kali dalam sehari. Sedangkan pada konsumsi sayur didapatkan 4 responden kurang/tidak mengkonsumsi sayur dan yang mengkonsumsi sayur terdapat pada 2 responden.

Frekuensi dalam mengkonsumsi buah dan sayur dalam seminggu, didapatkan satu responden konsumsi buah dalam seminggu 4 kali, dua responden 2 kali, dan satu responden 1 kali. Konsumsi sayur dalam seminggu didapatkan satu responden konsumsi sayur 10 kali, 1 responden empat kali, 2 responden tiga kali dan 2 responden dua kali dalam seminggu.

Dari keseluruhan responden mengatakan buah yang sering atau biasanya dikonsumsi yaitu buah semangka, pepaya, salak, pisang, buah naga, jambu, kubis dan anggur. Konsumsi sayur didapatkan pada 4 responden yang mengatakan sayur yang biasanya dikonsumsi yaitu kacang panjang, sayur sop, kol, kangkung dan

sayur toge, 1 responden mengatakan sayur yang biasanya dikonsumsi yaitu kangkung, sawi dan bayam, dan terdapat 1 responden yang biasanya jarang konsumsi sayur.

Didapatkan 4 responden mengkonsumsi buah sebanyak 1-2 potong buah kecil dalam seminggu dan 2 responden mengatakan tidak atau jarang mengkonsumsi buah dalam seminggu, sedangkan konsumsi sayur didapatkan 3 responden mengatakan bahwa konsumsi sayur dalam seminggu biasanya setengah mangkuk atau setengah porsi, 1 responden konsumsi sayur biasanya 2 porsi dan 2 responden mengatakan dalam seminggu sama sekali tidak konsumsi sayur.

Dalam kategori berapa porsi konsumsi buah dan sayur perhari, didapatkan 2 responden dalam sehari mengkonsumsi buah sebanyak 1-2 porsi atau 1-2 potong buah, 1 responden 1-3 buah dalam sehari dan 3 responden mengatakan dalam sehari tidak konsumsi buah. Sedangkan konsumsi sayur dalam sehari didapatkan 2 responden mengatakan dalam sehari tidak mengkonsumsi sayur, 2 responden mengatakan konsumsi sayur dalam sehari setengah porsi atau setengah mangkuk dan 1 responden mengatakan konsumsi sayur 1 porsi dalam sehari.

## **B. Rumusan masalah**

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Bagaimanakah perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta?”

## **C. Tujuan penelitian**

### 1. Tujuan umum

Untuk mengetahui gambaran perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa Keperawatan Universitas Achmad Yani Yogyakarta

### 2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden menurut jenis kelamin, usia, pendapatan keluarga, teman sebaya, asal daerah dan status tinggal
- b. Mengetahui jenis buah yang dikonsumsi
- c. Mengetahui jenis sayur yang dikonsumsi

- d. Mengetahui frekuensi konsumsi buah
- e. Mengetahui frekuensi konsumsi sayur

#### **D. Manfaat penelitian**

##### 1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian diharapkan berguna untuk mengembangkan ilmu-ilmu keperawatan dan sebagai sumber referensi yang dapat memberikan informasi yang valid terkait dengan perilaku remaja dalam mengkonsumsi buah dan sayur.

##### 2. Manfaat praktik

###### a. Bagi Fakultas Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Bahan referensi dalam pengambilan lanjut berkaitan dengan perilaku mahasiswa dalam mengkonsumsi buah dan sayur.

###### b. Bagi mahasiswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan informasi saat mahasiswa mengikuti pembelajaran mata kuliah yang membahas mengenai perilaku konsumsi buah dan sayur.

###### c. Bagi pelayanan keperawatan

Digunakan sebagai acuan bagi perawat dalam melakukan perawatan mengenai konsumsi buah dan sayur.