

## **1. PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Mengonsumsi sayuran merupakan gaya hidup yang sangat dianjurkan. Masa remaja adalah saat yang tepat untuk membangun tubuh dan menanam kebiasaan pola makan yang sehat dan sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Jika pola makan tidak sehat pada masa remaja, maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatan dimasa yang akan datang. Oleh karena itu, membiasakan pola makan sehat pada remaja menjadi sangat penting sebagai upaya mencegah munculnya masalah-masalah kesehatan pada masa dewasa dan tua nanti. (Huang, 2003 ; Aini 2012)

Kandungan dalam sayuran yang mempunyai banyak manfaat seperti menjadi sumber vitamin dan serat serta menopang kehidupan manusia agar tubuh tetap sehat. Selain itu sayuran dapat memelihara kesehatan tubuh seperti memperkecil resiko tubuh terserang berbagai penyakit seperti hipertensi, jantung koroner, diabetes melitus hingga kanker, dan juga menurunkan resiko terjadinya obesitas. Sayur memiliki kandungan vitamin, mineral, serat dan fitokimia. Zat-zat ini berfungsi untuk menjaga kesehatan tubuh yaitu menghambat proses penuaan serta mencegah terjadinya kanker. Tidak hanya itu, sayur juga berfungsi untuk melancarkan sistem pencernaan, orang yang mengonsumsi sayur di bawah angka yang dianjurkan akan mengalami gangguan sistem pencernaan seperti terjadinya sembelit (Dewantari & Widiani, 2011 ; Mak, 2012)

Rekomendasi kecukupan konsumsi sayur yaitu sebanyak 250 gram perhari atau sebanyak 3-5 porsi sehari. Selain itu piramida penunjuk makanan merekomendasikan untuk menyajikan sayur sebanyak 3-5kali dalam sehari. Pada kelompok usia diatas 10 tahun konsumsi sayurnya hanya mencapai 63.3% dari kebutuhannya sehari. (Risikesdas ,2018 ; WHO 2003)

Berbagai penelitian mengenai konsumsi sayur menunjukkan bahwa kurang konsumsi sayur dapat memicu perkembangan penyakit. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan dilakukan oleh WHO (2003) terhadap 110.000 pria dan wanita menunjukkan bahwa rata-rata orang yang mengonsumsi sayur dapat menurunkan perkembangan penyakit kardiovaskuler. Hal ini dapat dilihat pada orang yang konsumsi sayurnya rendah (kurang dari 1.5 kali/hari) 30% lebih tinggi terkena penyakit jantung atau stroke

dibandingkan dengan orang yang mengonsumsi 8 kali/hari atau lebih. (Huang 2003 ; WHO, 2003). Dampak lain disebutkan dalam laporan WHO (2003), menunjukkan bahwa angka kematian akibat penyakit kardiovaskuler di Netherlands dapat dicegah sekitar 6-28% dengan peningkatan konsumsi sayur. Dengan demikian patut menjadi perhatian bagi remaja agar mengonsumsi sayur sesuai dengan anjuran sebagai efek protektif .

Permasalahan yang terjadi dalam mengonsumsi sayuran pada remaja adalah secara nasional konsumsi sayur-sayuran masih berada di bawah konsumsi yang dianjurkan, mengacu pada Pola Pangan Harapan (PPH). Rendahnya konsumsi sayur pada remaja yang kemudian sering diikuti dengan tingginya mengonsumsi fast food. Permasalahan ini juga dapat dipengaruhi beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari pengetahuan gizi dan sikap gizi. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari jenis dan jumlah buah dan sayur yang tersedia di kantin akan mempengaruhi kecukupan konsumsi sayuran. Demikian pula dengan harga juga berpengaruh dalam pemilihan makanan, namun harga sering dikesampingkan oleh pertimbangan prestis, rasa, dan kemudahan dalam hal penyiapannya, sehingga harga bukanlah faktor utama dalam hal pemilihan makanan (Setiawati 2000; Made Astawan 2007; Barasi 2007)

Perilaku konsumen terhadap sayuran juga sangat dipengaruhi pengetahuan dan pemahaman tentang manfaat diri mengonsumsi sayuran tersebut serta akibat negatif dari kurang atau tidak mengonsumsi. Pengetahuan tentang manfaat mengonsumsi sayuran dapat dilihat dari manfaat terhadap kesehatan serta manfaat dari komponen gizi dan nongizi yang terkandung di dalamnya. (Made Astawan, 2007). Selain itu salah satu faktor penentu dari perilaku konsumen yang banyak dibahas dan penting adalah sikap konsumen. Sikap konsumen adalah persepsi penilaian konsumen terhadap yang diyakinin berkenan dengan sikap dari produk tersebut. Menurut Kotler dan Keller (2009) produk merupakan karakteristik suatu produk yang berfungsi sebagai atribut evaluatif selama pengambilan keputusan dimana atribut tersebut tergantung pada jenis produk dan tujuannya. Sehingga konsumen umumnya memiliki sikap menyenangkan suatu produk yang diyakininya memiliki. (Sunanta 2006; Suprapti, 2009)

Kampus Unika Soegijapranata sebagai salah satu institusi pendidikan memiliki sarana penjualan makanan yang disediakan untuk dosen, mahasiswa, dan karyawan. Dalam kampus Unika Soegijapranata terdapat dua kantin yaitu kantin yang berada di gedung

Thomas Aquinas dan kantin yang berada di gedung Hendricus Constan. Kantin yang berada di gedung Thomas Aquinas terdapat tujuh stand, sedangkan kantin yang berada di gedung Hendricus Contant terdapat empat stand. Keberadaan kantin sebagai tempat pengolahan makanan bertujuan untuk memudahkan terpenuhinya kebutuhan makanan dan minuman bagi dosen, mahasiswa, dan karyawan sehingga dengan demikian diharapkan terpenuhinya kebutuhan makanan dan minuman yang terlindungi dan terjamin kesehatannya agar tercipta tenaga kerja yang produktif. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengetahuan, persepsi dan perilaku konsumen terhadap makanan bersayur di kantin Unika Soegijapranata

## **1.2. Tinjauan Pustaka**

### **1.2.1. Kantin**

Kantin merupakan salah satu bangunan yang digunakan sebagai tempat makan. Hendaknya setiap kampus ataupun universitas memiliki kantin sendiri, sehingga memudahkan warga kampus saat istirahat. Nababan, H (2012:3) menyatakan bahwa kantin adalah tempat dimana segenap warga dapat membeli pangan jajan, baik berupa pangan siap saji maupun panganan olahan. Lebih lanjut Nuraida, L, dkk (2011:10) mengatakan bahwa kantin merupakan salah satu tempat jajan warga kampus selain penjaja makanan jajanan di luar kampus.

### **1.2.2. Sayuran**

Sayuran adalah tanaman hortikultura, umumnya mempunyai umur relatif pendek (kurang dari setahun) dan merupakan tanaman musiman. Sayur-sayuran mempunyai arti penting sebagai sumber mineral dan vitamin A maupun C. Sayur juga merupakan tanaman yang dimakan bukan sebagai makanan pencuci mulut. Pada umumnya dimasak dahulu (kecuali dimakan untuk lalapan) dan dimakan bersama makanan pokok dan lauk-pauk lainnya.

Adapun penggolongan jenis sayur sebagai berikut :

#### **1. Sayuran dari Akar dan Umbi**

Sayuran dari akar biasanya terdapat didalam tanah dan tidak beruas dan berbuku. Sedangkan sayuran dari umbi merupakan bagian tanaman yang membengkak karena penimbunan makanan. Contoh sayuran dari akar dan umbi yaitu wortel, kentang, bawang merah, bawang putih, bawang bombay, dll. Hasil olahan sayur dari akar dan umbi seperti

: *carrot soup*, oseng lobak. Kualitas sayuran umbi yang baik dapat dilihat dari umur yang sayuran umbi yang sudah cukup dan berukuran besar, tidak tumbuh tunas, bagian luar tidak ada yang busuk, memar, atau bekas gigitan hama, serta bentuknya lurus dengan diameter yang proporsional.

## **2. Sayuran Hijau**

Yang termasuk dalam golongan sayuran hijau adalah jenis sayuran yang diambil dari :

### **a. Sayuran Batang**

Sayuran batang merupakan bagian dari tumbuhan yang terdiri dari buku dan ruas. Buku adalah tempat menempelnya daun. Kualitas sayuran batang yang baik dapat dilihat dari umur batang yang masih muda, warna sayuran muda, cerah dan bersih, dan tidak ada bagian-bagian yang busuk atau digigit hama. Contoh sayuran batang yaitu rebung, asparagus, tauge, jantung pisang. Hasil olahannya seperti : sup asparagus, tumis tauge, roti isi rebung.

### **b. Sayuran Daun**

Sayuran daun merupakan bagian tumbuhan yang hanya terdapat pada bagian batang. Contohnya : Kangkung, Sawi Hijau, Daun singkong, dll. Kualitas sayuran daun yang baik dapat dilihat dari bagian daun yang utuh, tidak membusuk dan tidak berlubang bekas gigitan hama, bagian daun dan batang masih muda dan berwarna segar, dan bagian daun lebar dan kompak. Hasil Olahan dari sayuran daun seperti : tumis kangkung, capcay, sayur bayam, dan sebagainya. Contoh sayuran daun yaitu sawi, bayam, kangkung, daun singkong.

### **c. Sayuran Bunga**

Sayuran bunga merupakan alat perkembangbiakan generative. Kualitas sayuran bunga yang baik adalah dapat dilihat dari bunga atau kembang tersusun kompak, warna sayuran segar tidak ada bagian yang rusak / digigit hama, dan ukuran bunga besar. Contoh sayuran bunga yaitu bunga turi, brokoli, bunga kol, jantung pisang.

### **d. Sayuran Buah**

Sayuran buah merupakan hasil dari penyerbukan dan pertumbuhan yang terjadi pada organ bunga. Contoh sayuran buah yaitu tomat, terong, timun, labu siam, labu kuning, paprika, pare, dll. Kualitas sayuran buah yang baik dapat dilihat dari tingkat umur cukup (tidak terlalu muda dan tidak terlalu dewasa), sayuran buah segar dan berwarna cerah, ukuran besar, dan tidak ada bagian buah yang rusak, busuk, atau bekas gigitan hama

#### **e. Sayuran Biji**

Sayuran biji adalah bagian dari buah setelah terjadi penyerbukan dan pembuahan pada bunga. Contoh: kacang polong, petai, kacang merah, jagung, kacang panjang, dll. Kualitas sayuran biji baik dapat dilihat dari sayuran tidak tua, kulit buah masih lurus dan benjolan biji belum tampak, bentuk buah polos besar dan lurus, warna buah tampak segar, dan tidak ada bagian yang busuk dan bekas gigitan hama

#### **f. Sayuran dari Jamur/Mushroom**

Sayuran dari jamur bermacam - macam baik dalam keadaan segar maupun yang sudah dikeringkan/dikalengkan. Contoh : jamur kuping, jamur merang, jamur kancing, jamur tiram, dll. Kualitas sayuran jamur yang baik dapat dilihat dari sayuran jamur masih muda hingga cukup umur dan bersih dan tidak ada bagian yang busuk atau rusak karena hama.

Faktor penentu mutu sayuran: warna, tekstur, cita rasa, dan kandungan gizi. Warna pada sayuran, disebabkan oleh kandungan pigmen. Seperti Klorofil, menyebabkan warna hijau. Setelah panen, klorofil terdegradasi sehingga menyebabkan perubahan warna menjadi kuning, karotenoid, terdapat 4 jenis karotenoid yaitu: karoten orange (wortel), xantofil kuning (jagung), likopen merah (tomat), dan krosetin (warna kuning) pada kunyit. Kemudian flavonoid, pigmen warna putih, merah, kuning, biru dan ungu. Flavonoid terdiri dari antosianin, antosantin, dan tannin, pigmen flavonoid sangat peka terhadap perubahan keasaman. Zat gizi penting yang terkandung sayuran yaitu serat, mineral (kalsium, fosfor, besi, natrium), vitamin (A, C, tiamin (B1), niasin (B3), asam folat (B9)). Kandungan yang terdapat dalam sayuran yaitu sebagian besar memiliki kadar air lebih dari 70% , protein sekitar 3,5%, lemak kurang dari 1%, lemak pada sayuran biasanya dalam bentuk tak jenuh

Mengonsumsi sayuran mempunyai banyak manfaat yaitu sebagai sumber vitamin dan mineral, membantu menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Serat yang tinggi di dalam sayur-sayuran juga terkandung pectin yang baik untuk menurunkan kolesterol darah. Serat yang tinggi juga bermanfaat untuk mencegah terjadinya konstipasi kemudian sayuran juga dapat membantu pertahanan tubuh dari resiko kanker, terutama kanker paru-paru, kanker larynx (tenggorokan), esophagus (kerongkongan), prostat, kandung kemih dan cervix, sumber vitamin, membantu mengurangi resiko spina bifida (salah satu jenis gangguan pada tulang belakang), menghambat pertumbuhan sel kanker pada prostat, leher rahim, payudara dan endometrium. Sayuran yang banyak mengandung betakaroten dapat dimanfaatkan untuk mencegah kanker. Contoh sayuran yang banyak mengandung betakaroten salah satunya yaitu wortel. Penelitian dari National Cancer Institute mengaitkan kandungan tinggi beta karoten dengan pencegahan kanker, karena sifat antioksidannya yang melawan kerja destruktif sel-sel kanker. Menurut R&D Department SidoMuncul, meminum jus wortel (*Daucus carota var sativa*) juga dapat mengatasi kandungan kulit, seperti jerawat, bengkak bernanah ataupun kulit kering. Masalah-masalah tersebut biasa timbul karena diet dan kebiasaan minum alkohol, obat-obatan dan rokok, sehingga menimbulkan kondisi asam yang tinggi di dalam darah. Dengan adanya kandungan kalium dalam wortel, dapat membantu menetralkan asam dalam darah dan vitamin A membantu hati menghilangkan toksin di dalam tubuh. Wortel mentah atau dimasak merupakan sumber kalium dan vitamin C. Mendapatkan dan mengonsumsi wortel sangatlah mudah, dapat dicampur dalam berbagai variasi makanan, minuman jus ataupun suplemen. Sebagai minuman kesehatan untuk anak-anak, SidoMuncul menggabungkan beta karoten dengan ekstrak temulawak dan alang-alang. Produk ini selain untuk menambah daya tahan tubuh anak, mempertajam penglihatan juga menambah nafsu makan. Di samping itu beta karoten membantu sistem kekebalan tubuh yang menghasilkan 'killer cell' alami. Kemudian pada penelitian di Kanada yang menguji kekebalan tubuh pada usia remaja hingga dewasa yang rutin mengonsumsi sayuran yang mengandung beta karoten dan vitamin E dalam jumlah ekstra, setelah beberapa saat mereka menjadi lebih jarang mengalami batuk pilek, flu, dan infeksi lain dibandingkan orang yang tidak menggunakan suplemen. Dan jika mereka sakit, mereka lebih cepat sembuh.

### 1.2.2. Pengetahuan, Persepsi, dan Perilaku

Pengetahuan gizi juga dapat mempengaruhi konsumsi seseorang. Dimana tingkat pengetahuan gizi seseorang akan memengaruhi dalam pemilihan bahan makanan dan konsumsi pangan yang tepat, beragam, berimbang serta tidak menimbulkan penyakit. Hal tersebut menunjukkan pengetahuan gizi seseorang dimana seseorang akan menentukan hal yang baik dan tidak baik untuk dikonsumsi dan dihindari. Seseorang yang tidak mempunyai cukup pengetahuan gizi, akan memilih makanan yang paling menarik melalui panca indra dan tidak memilih makanan berdasarkan nilai gizi makanan. Sebaliknya mereka yang semakin banyak pengetahuan gizinya, lebih banyak menggunakan pertimbangan rasional dan pengetahuan tentang nilai gizi makanan tersebut (Dewi, 2013).

Pengetahuan konsumen merupakan faktor penentu utama dari perilaku konsumen dan berpengaruh dalam pengambilan keputusan mengkonsumsi suatu produk. Pengetahuan konsumen dibagi menjadi tiga bidang, yaitu pengetahuan produk (product knowledge), pengetahuan pembelian (purchase knowledge), dan pengetahuan pemakaian (usage knowledge). Pengetahuan konsumen yang banyak dapat mempengaruhi keputusan pembelian yang lebih baik. Pengetahuan dari manfaat suatu produk sangat penting bagi konsumen. Hal tersebut dikarenakan pengetahuan produk dapat mempengaruhi keputusan beli konsumen. Pengetahuan yang baik tentang suatu hal akan menyebabkan seseorang bersikap positif terhadap hal tersebut sehingga juga akan berpengaruh terhadap keputusan untuk melakukan tindakan tersebut (Ancok, 1997).

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan oleh pada tanggal 2 Desember 2016, dari 10 responden mahasiswa tingkat TPB Kampus Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung yang diwawancarai, didapatkan 1 (satu) responden memiliki status gizi kurang, 3 (tiga) responden memiliki status gizi lebih dan 6 (enam) responden memiliki status gizi normal berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Menurut informasi yang didapat dari responden, mahasiswa belum mendapatkan informasi yang jelas tentang pengetahuan gizi dikarenakan belum mendapat pendidikan gizi secara formal. Kurangnya pengetahuan mahasiswa tentang pengetahuan gizi akan menyebabkan kurangnya asupan gizi yang seimbang sehingga dapat mempertinggi resiko mahasiswa memiliki status gizi lebih maupun gizi kurang.

Untuk mendapatkan perilaku makan dilihat terlebih dahulu persepsi mahasiswa terhadap sayuran. Persepsi merupakan suatu proses kognitif untuk memberikan interpretasi terhadap orang lain, objek atau dunia sosialnya (Baron, Brancombe & Byrne, 2008). Persepsi yang dibentuk seseorang dipengaruhi pikiran dan lingkungan sekitarnya. Persepsi tidak hanya bergantung pada rangsangan fisik tetapi juga pada rangsangan yang berhubungan dengan lingkaran sekitar dan juga keadaan individu yang bersangkutan. Hal tersebut akan mempengaruhi dalam pemilihan produk pangan tertentu dan akan lebih cenderung untuk mengabaikan informasi baru terkini, sehingga persepsi seseorang terhadap suatu produk pangan mempengaruhi perilaku mereka dalam membeli suatu produk (Setiadi, 2003). Beberapa faktor yang mempengaruhi pendapat masing-masing orang antara lain adalah usia, latar belakang budaya dan sosial, ekonomi, pengalaman masa lalu yang berkaitan dengan makanan, pendidikan, dan pengetahuan ilmiah serta emosi (Worthington, 2000).

Bila hasil persepsi telah didapatkan maka dapat digunakan untuk memberikan prediksi tentang perilaku makan sayuran pada mahasiswa. Persepsi akan berkembang menjadi keyakinan (*beliefs*), O'Brien et.al (2009) menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa dan orang tua terhadap makanan rumah hampir sama, ditemukan dari level moderate sampai tinggi dengan angka 56-86%. Tidak ada perbedaan signifikan secara statistik pada persepsi mahasiswa dan orang tua dilihat dari ketersediaan, akses dan dorongan orang tua untuk mengonsumsi buah dan sayuran. Adanya kesamaan persepsi dapat menjadi penanda kesamaan perilaku makan antara mahasiswa dan orang tua. Dalam penelitian ini berfokus untuk menggambarkan 1 persepsi dan perilaku makan sayuran pada mahasiswa dan orang tua yang memiliki status ekonomi menengah ke atas berdasarkan faktor kolektif dan individual (Raine, 2005).

Berdasarkan hal – hal diatas tersebut, penelitian ini menyajikan hasil utama dari studi model perilaku makanan dalam sampel mahasiswa. Penelitian ini juga mengidentifikasi segmen homogen berdasarkan pola persepsi perilaku konsumsi mahasiswa yang cenderung mengambil pilihan makanan dan pembelian makanan secara mandiri (Rutelli dan Bustreo, 2004).

Perilaku makan sehat merupakan perilaku mengonsumsi beberapa variasi kelompok makanan yang direkomendasikan yaitu karbohidrat, buah dan sayur, protein, dan lemak, berlaku secara universal (Ogden, 2010). Perilaku makan sehat ditujukan bagi setiap



individu untuk semua usia, budaya, dan situasi geografis. Setiap individu direkomendasikan untuk mengonsumsi setiap kelompok makanan, tetapi sebagian besar individu hanya mengonsumsi kelompok makanan tertentu dan melewatkan atau sedikit mengonsumsi buah dan sayuran.

Perilaku konsumsi makanan jajanan olahan mahasiswa kampus dasar adalah kegiatan mahasiswa dalam membeli dan mengonsumsi makanan jajanan olahan di kantin kampus. Umumnya masyarakat mengetahui pentingnya mengonsumsi sayur dan buah untuk kesehatan, tetapi pemahaman yang mendalam masih sangat kurang, sehingga tidak menjadi dasar timbulnya motivasi yang kuat untuk mengonsumsi sayur dan buah (perilaku).

Nitisusastro (2012:31) menyatakan istilah perilaku konsumen merujuk pada perilaku yang diperlihatkan pada konsumen dalam mencari, membeli, menggunakan, mengevaluasi, dan menghabiskan produk barang dan jasa yang mereka harapkan memuaskan kebutuhan mereka. Pada dasarnya perilaku konsumen ini dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari beberapa sub bagian yaitu persepsi, kepribadian, pembelajaran, motivasi, dan sikap. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari beberapa sub bagian yaitu budaya, demografi, status sosial, referensi kelompok, dan keluarga.

Perilaku konsumen sebenarnya merupakan tahapan-tahapan langkah yang ditempuh dan dilakukan oleh seseorang/individual atau kelompok orang dalam rangka memenuhi kebutuhan dan keinginannya menurut Nitisusastro (2012:33), tahapan-tahapan meliputi mengenali kebutuhan, mencari informasi sebelum membeli, melakukan evaluasi terhadap beberapa pilihan, Purchase (melakukan pembelian).

### **1.3. Tujuan penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengetahuan, persepsi dan perilaku konsumen terhadap makanan bersayur di kantin Unika Soegijapranata