

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sayur dan buah merupakan bagian dari pola makan yang sehat dan seimbang. Mengonsumsi sayur dan buah merupakan perilaku pemeliharaan kesehatan. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM) yang disebabkan kurang konsumsi sayur dan buah, maka kebiasaan konsumsi sayur dan buah di masyarakat perlu ditingkatkan (Masnina, 2015). Konsumsi buah dan sayur yang tepat dapat mencegah berbagai penyakit antara lain adalah diabetes, hipertensi, obesitas, penyakit jantung koroner (PJK) dan kanker (Dhaneswara, 2016).

Saat ini, mahasiswa memiliki peluang yang relatif lebih besar untuk merantau jauh dari keluarga. Berbagai tahapan kehidupan, khususnya yang terkait dengan studi, dapat menghasilkan perubahan besar pada kebiasaan makan. Awal dari masuk kuliah adalah masa yang penting seorang individu untuk bertanggung jawab untuk memilih makanan yang sehat. Tinggal bersama keluarga di rumah atau tinggal di asrama universitas atau di indekos dapat mempengaruhi perilaku konsumsi makan pada mahasiswa (Bagordo, 2013). Banyak faktor yang dapat mempengaruhi pilihan makanan termasuk warna, bentuk, suhu, aroma dan rasa makanan. Makanan ketersediaan dan aksesibilitas juga dapat berdampak pada pilihan makanan mahasiswa, terutama mereka yang tinggal di asrama universitas atau di indekos. Biaya makanan dapat mempengaruhi pilihan makanan mahasiswa seringkali makanan sehat memiliki harga yang lebih tinggi. (Alghamdi, Farrash, Bakarman, & Mukhtar, 2018). Berdasarkan hasil survei pada mahasiswa asrama di Universitas Sumatera Utara (USU), 89% mahasiswa putra dan 92% mahasiswa putri sering mengonsumsi mie instan sebagai makanan pengganti pada saat-saat tertentu seperti waktu pagi dan malam (Suci, 2011). Pada mahasiswa asrama UI Depok, sebagian besar mahasiswa (84,1%) tidak memiliki kebiasaan makan sayur dan buah setiap hari. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dalam penelitian ini pada 20 mahasiswi asrama UKSW didapatkan bahwa 53% mahasiswi kurang mengonsumsi buah dan sayur sesuai anjuran Tumpeng Gizi Seimbang yaitu kurang dari 3-5 porsi perhari (Nenobanu, 2018).

Akan tetapi mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah atau mahasiswa yang tinggal dirumah harus melakukan kebutuhan makan yang sehat dan bergizi untuk menjaga

kesehatan dan untuk menjaga aktivitas berjalan dengan lancar. Kelompok mahasiswa harus selalu memperhatikan kesehatan tubuh mereka karena mahasiswa adalah generasi muda yang sangat dibutuhkan.

Mahasiswa tergolong dalam kelompok usia transisi dari masa remaja akhir menjadi dewasa awal. Mahasiswa harus selalu memperhatikan tentang asupan makanan yang dikonsumsi agar semua nutrisi dapat tercukupi baik dari segi kebutuhan energi, vitamin maupun mineral (Sebayang, 2012). Di usia dewasa awal, kemandirian mengambil keputusan, termasuk dalam menentukan makanan yang dikonsumsi. Namun pemilihan makanan yang tidak sehat dan aktivitas fisik yang berlebih menjadi penyebab utama kematian dan morbiditas global. Mahasiswa yang meninggalkan keluarga mereka harus mengatur sendiri pembelian dan persiapan makanan dan ini mungkin mempengaruhi kebiasaan dalam menentukan makanan (Bagordo, 2013).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pola konsumsi bersifat multifaktorial. Tingkat penghasilan, harga tinggi, status ekonomi, dan gengsi merupakan faktor utama dalam menentukan konsumsi seseorang akan barang dan jasa (Briliandi, 2018). Maka, mahasiswa dengan uang saku yang lebih banyak akan mengkonsumsi lebih banyak kebutuhannya daripada mahasiswa dengan uang sakunya jauh lebih sedikit (Briliandi, 2018). Berbeda dengan halnya mahasiswa yang masih tinggal bersama keluarganya, mereka masih mampu mendapat pengawasan asupan nutrisi buah dan sayur.

1.2. Tinjauan Pustaka

1.2.1. Manfaat dan Kandungan Gizi Buah dan Sayur

Konsumsi buah dan sayur diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal. Sebagian vitamin dan mineral yang terdapat dalam sayur dan buah mempunyai fungsi sebagai antioksidan sehingga dapat mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi, sebagai dampak dari kelebihan atau kekurangan gizi. Konsumsi buah dan sayur yang kurang akan mempengaruhi penyerapan vitamin, mineral, dan serat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh (Hermina & S, 2016).

Secara garis besar komponen kimia buah dan sayur terdiri dari: air, karbohidrat, protein, vitamin dan mineral, serta sedikit lipid. Buah dan sayur mengandung air yang cukup tinggi, berkisar antara 80 – 90%. Buah dan sayur mengandung protein dan asam amino yang relatif cukup rendah sehingga tidak diposisikan sebagai sumber protein bagi manusia. Beberapa jenis buah seperti alpukat mengandung lipid yang cukup tinggi. Umumnya buah dan sayur dijadikan sebagai sumber vitamin dan mineral (Pardede, 2013).

Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang sangat bermanfaat bagi tubuh, karena kedua komponen gizi tersebut sangat penting dalam proses metabolisme tubuh sebagai zat pengatur dan antibodi juga bermanfaat menurunkan insiden terkena penyakit kronis. Sayur dan buah merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan. Tidak hanya bagi orang dewasa, mengonsumsi sayur dan buah sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anakanak terutama pada anak usia prasekolah yakni 3-6 tahun, karena pada usia tersebut merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan bagi anak-anak (Indira, 2015).

Buah dan sayuran merupakan sumber penting berbagai vitamin, mineral, serat, antioksidan, termasuk asam askorbat, karotenoid, dan polifenolik. Secara umum penggunaan buah dalam bentuk berdaging atau lembek, berair, dan biasanya manis, dengan harum wangi rasa. Buah jeruk kaya akan limonds dan pahit semacam itu sebagai asam askorbat, karotenoid, folat, polifenol, dan flavonoid. Jus buah sangat mirip dengan buah asli dan 100% produk alami.

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang sedikit dapat beresiko penyakit antara lain seperti diabetes, obesitas, tekanan darah tinggi, kanker dan hipertensi. Salah satu kasus kematian di dunia disebabkan oleh tingkat konsumsi buah dan sayur yang kurang. Anjuran agar memenuhi kebutuhan buah dan sayur adalah 400-600 gram per hari (Rachman, Mustika, & Kusumawati, 2017).

1.2.2. Perilaku Makan Mahasiswa

Mahasiswa adalah remaja yang berubah dari masa remaja akhir menjadi dewasa awal yang dapat menentukan kebutuhan makannya secara sendiri. Pada tahap ini, mahasiswa dapat berpikir secara matang agar dapat menyesuaikan di lingkungan (Dhaneswara, 2016).

Mahasiswa saat ini beresiko kekurangan mengonsumsi buah dan sayur. Hal tersebut karena mahasiswa harus peduli terhadap pentingnya pertumbuhan dan perkembangan. Jika pada masa remaja pola makannya sudah tidak sehat maka bisa berdampak pada kesehatan di masa depannya (Dhaneswara, 2016).

Remaja dengan pengetahuan yang baik mengenai buah dan sayur juga mengonsumsi buah dan sayur yang lebih tinggi. Kesempatan lebih tinggi dalam mengonsumsi buah dan sayur dimiliki oleh individu dengan preferensi baik pada buah dan sayur. Kemudian, rendahnya tingkat aktivitas fisik juga berhubungan dengan rendahnya asupan buah dan sayur (Asih Angraeni & Sudiarti, 2018).

Berdasarkan hasil survey pada mahasiswa asrama di Universitas Sumatera Utara (USU), 89% mahasiswa putra dan 92% mahasiswa putri suka mengonsumsi mie instan sebagai makanan pengganti pada saat-saat tertentu seperti waktu pagi dan malam (Suci, 2011). Pada mahasiswa asrama UI Depok, sebagian besar mahasiswa (84,1%) tidak memiliki kebiasaan makan sayur dan buah setiap hari. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dalam penelitian ini pada 20 mahasiswi asrama UKSW didapatkan bahwa 53% mahasiswi kurang mengonsumsi buah dan sayur sesuai anjuran Tumpeng Gizi Seimbang yaitu kurang dari 3-5 porsi perhari (Nenobanu, 2018).

Perilaku konsumsi makan pada mahasiswa sangat dipengaruhi dari beberapa faktor-faktor. Faktor yang dapat berpengaruh terhadap konsumsi makanan antara lain terdapat

faktor secara tidak langsung dan secara langsung. Faktor tidak langsung yaitu pendapatan keluarga, harga bahan makanan, tingkat pengelolaan sumber daya lahan dan pekarangan. Sedangkan faktor langsung yaitu keadaan ekonomi keluarga, latar belakang sosial budaya, tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi, dan jumlah anggota keluarga (Nenobanu, 2018).

Konsumsi buah dan sayur sangat penting bagi kebutuhan, tetapi masih kurangnya kesadaran masyarakat Indonesia terutama para remaja. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), konsumsi buah dan sayur akan kurang jika tidak mencukupi dengan yang telat di anjuran pada tumpeng gizi yang seimbang (Rachman, Mustika, & Kusumawati, 2017). Hasil Riskesdas 2010-2013 menunjukkan bahwa secara nasional perilaku penduduk umur >10 tahun yang kurang mengonsumsi sayur dan buah masih di atas 90%. Kondisi ini sejalan dengan temuan hasil Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) dalam Studi Diet Total (SDT) 2014 bahwa konsumsi penduduk terhadap sayur dan olahannya serta buah dan olahannya masih rendah (Hermina & S, 2016).

Selain itu, menurut Lestari (2013), terdapat beberapa faktor internal dan eksternal. Faktor internal, diantaranya kebutuhan dan karakteristik fisiologis, preferensi/kesukaan, perkembangan psikososial, kepercayaan, citra tubuh, konsep diri dan status kesehatan. Sedangkan faktor eksternal diantaranya, besar dan karakteristik keluarga, kebiasaan orang tua, sosial budaya, pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya, pengalaman individu, media massa/iklan dan *fast food* (makanan siap saji) (Lestari, 2013).

a. Umur

Kebiasaan makan setiap individu berbeda satu sama lain. Salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah umur. Umur akan menentukan bagaimana seseorang mengonsumsi makanan. Ketika dimasa pertumbuhan yaitu masa remaja, kebiasaan makan mereka akan berpengaruh. Remaja merupakan awal mengadopsi perilaku diet yang cenderung akan menetap pada masa dewasa.

Berkembangnya kemandirian, meningkatnya partisipasi dalam kehidupan sosial dan pada umumnya jadwal aktifitas fisik yang sibuk akan mempengaruhi apa yang mereka makan. Mereka mulai membeli dan mempersiapkan makanan untuk dirinya sendiri dan mereka sering makan dengan cepat dan di luar rumah. Usia remaja akan sering

mengonsumsi makanan *fast food* yang mempunyai menu yang banyak dan memiliki tingkat kalori tinggi dan tinggi lemak yang mengakibatkan kurangnya mengonsumsi buah dan sayur.

b. Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin yang berbeda antara laki-laki dan perempuan akan berpengaruh pada banyak atau sedikitnya kebutuhan gizi bagi seseorang karena pertumbuhan dan perkembangan. Laki-laki memiliki tubuh lebih besar sehingga kebutuhan gizinya pun lebih besar. Saat remaja baik laki-laki maupun perempuan, pemilihan makanannya tidak lagi berdasarkan kebutuhan gizi mereka tetapi mereka akan makan apapun yang ada ketika mereka lapar.

Remaja putra lebih cepat mengalami pertumbuhan dibandingkan remaja putri sehingga memerlukan lebih banyak energi. Para remaja putri memiliki keinginan makan yang labil, mereka lebih memfokuskan apa yang mereka makan. Berbagai penelitian sudah menunjukkan adanya perbedaan mengonsumsi makanan antara laki-laki dan perempuan. Diketahui pula bahwa sumbangan makanan ringan terhadap total konsumsi ternyata cukup besar terutama terhadap perempuan.

b. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Ketika seseorang memiliki pengetahuan yang baik maka akan berdampak pada konsumsi pangan yang baik juga. Pengetahuan gizi merupakan salah satu penyebab rendahnya status gizi pada remaja. Seringkali remaja kurang mengerti bahwa tiap makanan memiliki zat gizi yang berbeda dan peranan zat tersebut dalam tubuh mereka. Ketika seseorang tidak mengerti prinsip dasar gizi dan tidak sadar kandungan zat gizi pada tiap makanan berbeda maka mereka sulit untuk menentukan makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi mereka, ditemukan bahwa pengetahuan berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur, yaitu diketahui bahwa pengetahuan gizi dapat meningkatkan 22% konsumsi buah dan sayur.

Semakin banyak atau semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang maka semakin diperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang dipilih untuk dikonsumsi. Awam

yang tidak mempunyai cukup pengetahuan gizi akan memilih makanan yang paling menarik panca indera dan tidak memilih berdasarkan nilai gizi. Sehingga pemenuhan kecukupan gizi terkadang tidak menjadi prioritas dalam pemenuhan konsumsi makanan keluarga.

c. Preferensi/Kesukaan

Preferensi terhadap makanan adalah sikap untuk menerima atau tidak suatu makanan. Kesukaan terhadap makanan merupakan salah satu yang mempengaruhi dalam mengonsumsi makanan termasuk buah dan sayur. Pada suatu penelitian menyimpulkan suka atau tidaknya seseorang terhadap makanan tergantung dari rasa. Karena rasa merupakan suatu faktor penting dalam pemilihan pangan yang meliputi bau, tekstur dan suhu. Faktor yang mempengaruhi preferensi adalah rasa, aroma, tekstur dan kebiasaan makan.

d. Teman Sebaya

Perilaku remaja mulai banyak dipengaruhi oleh teman, termasuk perilaku konsumsi makanan. Mereka mulai sering menghabiskan waktu dengan teman dan cenderung berusaha untuk diterima oleh teman. Remaja berusaha keras untuk bisa sama dengan teman-teman mereka dengan mengadopsi preferensi makanan dan membuat pilihan makanan berdasarkan pengaruh teman sebayanya. Kesibukan remaja di sekolah seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga atau kegiatan akademis dan lainnya menyebabkan mereka lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebaya dibanding dengan keluarga.

Selain orang tua, pada remaja teman sebaya juga ikut mempengaruhi perilaku mengonsumsi buah dan sayur. Remaja perempuan mengonsumsi lebih banyak makanan sehat jika berada di dekat temannya dibandingkan dengan di dekat ibunya. Pengaruh kelompok sebaya selama masa remaja sangat kuat. Ketika anak mulai sekolah, tekanan teman sebaya mulai mempengaruhi pemilihan makan yang menyebabkan pengabaian terhadap kebutuhan gizi.

Remaja mulai peduli terhadap penampilan fisik dan perilaku sosial serta berusaha untuk mendapatkan penerimaan dari teman sebayanya. Tujuan pemilihan makanan mereka berdasarkan penerimaan oleh teman sebayanya. Pengaruh teman sebaya tidak

turut mendukung konsumsi buah dan sayur, yang paling utama karena ada tekanan kuat dari teman sebaya untuk mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Ketika bersama dengan teman sebaya lebih mempengaruhi untuk mengonsumsi makanan yang tidak sehat dibandingkan ketika sedang bersama orang tua.

d. Sosial Budaya

Unsur-unsur budaya mampu menciptakan suatu kebiasaan makan penduduk yang kadang-kadang bertentangan dengan prinsip dasar ilmu gizi. Berbagai budaya memberikan peranan dan nilai yang berbeda-beda terhadap pangan atau makanan. Misalnya bahan-bahan makanan tertentu oleh suatu budaya masyarakat dianggap tabu untuk dikonsumsi karena alasan-alasan tertentu, sementara itu ada pangan yang dinilai sangat baik dari segi ekonomi maupun sosial karena mempunyai peranan yang penting dalam hidangan makanan pada sesuatu perayaan yang berkaitan dengan agama atau kepercayaan.

e. Kebiasaan Orang Tua

Dalam pergaulan remaja mengkategorikan makanan menjadi dua yaitu junk food dan makanan sehat. Konsumsi *junk food* dikaitkan dengan teman, kesenangan, penambahan berat badan dan perasaan bersalah tetapi saat mengonsumsi makanan sehat dihubungkan dengan keluarga, makan bersama keluarga dan kehidupan di rumah. Orang tua akan mempengaruhi pemilihan dan konsumsi makanan anaknya sejak dini, tetapi setelah itu para remaja yang sudah tumbuh dewasa akan menunjukkan kemandirian. Berkembangnya tahap kemandirian pada remaja menyebabkan remaja merasa bebas memilih terhadap makanan yang mereka makan. Dalam hal ini, orang tua harus tetap memberi anjuran pola makan yang sehat karena pola kebiasaan makan anak berawal dari keluarga.

Anak yang mengonsumsi buah dan sayur. Anak yang mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak bila orang tua juga suka mengonsumsi buah dan sayur. Kebiasaan makan seseorang merupakan kebiasaan makan keluarga, karena individu tersebut selama tinggal di dalam keluarganya terus mengalami proses belajar seumur hidupnya dari keluarga tersebut. Kebiasaan makan anak dipengaruhi oleh peranan orang tua. Kalau orang tua dapat memperhatikan pola konsumsi anak-anaknya, maka mereka bisa

mengontrol dan menasihati makanan apa yang sebaiknya dikonsumsi dan makanan apa yang sebaiknya. Orang tua merupakan model yang baik untuk *diet* perilaku makan anak. Dengan memberi contoh maka dengan sendirinya anak akan mengikuti kebiasaan di rumah dan bisa dibawa ke luar rumah. Anjuran dalam mengonsumsi buah dan sayur diperlukan dalam mempengaruhi perilaku makan anak.

f. Konsumsi Fast Food

Kehadiran *fast food* akan berdampak pada pola makan para remaja. Khususnya bagi remaja tingkat menengah keatas, restoran *fast food* merupakan tempat yang tepat untuk bersantai. *Fast food* umumnya mengandung tinggi lemak. Lemak pada makanan dapat menambah palatabilitas makanan, yaitu menambahkan rasa dan sensasi mulut tertentu terhadap makanan dan mempertinggi rasa puas yang diperoleh dengan makanan. Makanan sangat dipengaruhi oleh rasa dan tekstur dari lemak sehingga meningkatkan selera makan.

g. Pendapatan Orang Tua

Upaya pemenuhan konsumsi makanan yang bergizi berkaitan erat dengan daya beli rumah tangga. Rumah tangga dengan pendapatan terbatas, kurang mampu memenuhi kebutuhan makanan yang diperlukan tubuh, setidaknya keanekaragaman bahan makan kurang bisa dijamin karena dengan uang yang terbatas tidak akan banyak pilihan. Akibatnya kebutuhan makanan untuk tubuh tidak terpenuhi. Pendapatan merupakan faktor yang menentukan kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi. Meningkatnya pendapatan perorangan maka terjadi perubahan-perubahan dalam susunan makanan. Dalam hal konsumsi buah dan sayur, sebagai contoh pada keluarga tidak miskin rata-rata konsumsi buahnya tinggi karena mereka mampu membeli buah-buahan dan mungkin mereka tahu manfaatnya bagi kesehatan.

Masyarakat yang status ekonominya tinggi selalu tersedia sayuran dan buah di rumah dan remaja yang status ekonominya rendah cenderung lebih sedikit mengonsumsi buah, sayur, dan makanan berserat lainnya dibandingkan dengan makanan tinggi lemak.

Tingkat pendapatan akan mencerminkan kemampuan untuk membeli bahan pangan. Konsumsi makanan baik jumlah maupun mutunya dipengaruhi oleh faktor

pendapatan keluarga. Buah termasuk dalam kategori barang normal dengan nilai elastisitas pengeluaran (pendapatan) bertanda positif. Artinya, bila terjadi kenaikan pengeluaran (yang menunjukkan adanya peningkatan pendapatan) maka konsumsi buah oleh rumah tangga juga akan meningkat.

g. Jumlah Anggota Keluarga

Sebagian besar pendapatan digunakan untuk memenuhi kebutuhan bahan makanan sedangkan kebutuhan lainnya kurang tercukupi. Orang tua yang bekerja berperan dalam ketersediaan dan akses terhadap buah dan sayur. Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan ibu bekerja secara signifikan berhubungan dengan rendahnya konsumsi buah dan sayur. Remaja yang jarang mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak ditemukan pada remaja dari orang tua dengan contoh perilaku kurang baik. Pengaruh teman sebaya merupakan faktor yang sangat kuat pada periode remaja awal. Pengaruh teman sebaya secara signifikan berasosiasi positif dengan asupan buah dan sayur (Asih Anggraeni & Sudiarti, 2018).

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan, sikap, dan perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa, serta membandingkan perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa dengan status tempat tinggal yang berbeda.