

## **1. PENDAHULUAN**

### **1.1.Latar Belakang**

COVID-19 adalah virus yang sedang terjadi pada saat ini yang dimana telah melanda di Negara-negara yang ada di dunia ini termasuk di Negara Indonesia. COVID-19 ini penyebarannya sangat cepat dengan cara kontak langsung dengan yang terinfeksi melalui bersin, batuk, dan droplet yang menempel pada barang-barang (Nugroho *et al.*, 2020). COVID-19 ini memiliki tanda-tanda gejala umum yaitu saluran pernafasan mengalami gangguan sehingga terjadi demam, sesak nafas, pilek, batuk, dan diare. Dalam mengatasi atau mencegah penularan COVID-19 pemerintah melakukan beberapa kebijakan seperti Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), wajib menggunakan masker, Work From Home (WFH) dan protokol kesehatan lainnya. Sehingga kebijakan seperti memakai masker, mencuci tangan dan berada dirumah dapat memutus rantai COVID-19 (Morawska dan Cao, 2020).

Di era pandemic saat ini untuk melawan virus seperti Covid-19 yaitu dengan cara memperkuat daya tahan tubuh. Memperkuat daya tahan tubuh bisa dengan cara mengkonsumsi makanan yang memiliki tinggi khasiat seperti vitamin. Memperkuat daya tahan tubuh atau imun dapat dilakukan dengan mengkonsumsi pangan fungsional seperti sayuran. Sayur sebagai pangan fungsional dapat memiliki peran untuk memperkuat mekanisme daya tahan tubuh, hal ini karena pada sayur-sayuran memiliki banyak jenis aktivitas antioksidan contohnya vitamin dan mineral (Pardede, 2013). Sumber antioksidan alami ini dapat berasal dari berbagai jenis tumbuhan seperti buah-buahan, sayur-sayuran, rempah-rempah, teh, ataupun enzim dan protein (Rahmi, 2017).

Pengetahuan merupakan dasar kehidupan yang perlu dimiliki setiap orang. Hal ini karena pengetahuan merupakan sarana informasi untuk orang untuk mengetahui sesuatu dalam bidang tertentu. Seperti pengetahuan seseorang dapat mempengaruhi keputusan yang akan diambil. Seperti halnya pengetahuan mengenai hal umum dan manfaat dari sayuran. Sehingga pengetahuan seseorang secara langsung dapat mempengaruhi perilaku konsumsinya. Selain itu, adanya faktor-faktor lain seperti pekerjaan, pendapatan, bahkan faktor internal seperti usia, dan tingkat kesadaran juga berkontribusi

dalam membentuk perilaku dari suatu individu. Dari berbagai penelitian yang sudah ada, belum terdapat penelitian mengenai hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku konsumsi sayuran di era pandemi saat ini. Maka dari itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengetahuan tentang sayuran yang dimiliki masyarakat apakah berpengaruh dengan perilaku konsumsi sayuran di era pandemi saat ini karena pentingnya konsumsi sayuran untuk menjaga kesehatan tubuh di era pandemi. Selain itu, penelitian ini melihat ada atau tidaknya peningkatan konsumsi sayuran sebelum dan saat era pandemi.

Penelitian ini difokuskan oleh hubungan antara tingkat pengetahuan masyarakat pada usia produktif tentang sayuran sebagai pangan fungsional dan juga Covid-19 dengan perilaku masyarakat dalam mengonsumsi sayuran di era pandemi saat ini. serta mencari hubungan antara pengetahuan dan perilaku konsumsi sayuran di era pandemi COVID-19. Penelitian ini mengambil kelompok responden dengan rentang usia 15-64 tahun di seluruh daerah di Indonesia berdasarkan tingkat pengetahuan dan perilaku masyarakat yang diukur melalui kuesioner. Dalam mengetahui perilaku masyarakat dalam konsumsi sayuran di era new normal saat ini dilakukan menggunakan metode recall untuk mendapatkan data yang reliabel.

## **1.2. Tinjauan Pustaka**

### **1.2.1. Sistem imun tubuh**

Tubuh manusia memiliki suatu sistem pertahanan terhadap benda asing dan patogen yang disebut sebagai sistem imun. Respon imun timbul karena adanya reaksi yang dikoordinasi sel-sel, molekul-molekul terhadap mikroba dan bahan lainnya. Sistem imun terdiri atas sistem imun alamiah atau non spesifik (natural/innate/native) dan didapat atau spesifik (adaptive/acquired).

Peningkatan sistem imun dilakukan dengan mengonsumsi suplemen atau makanan-makanan yang sehat atau bernutrisi untuk mengurangi risiko terkenanya virus. Dengan mengonsumsi banyak suplemen atau makanan seperti dari rempah-rempah, sayuran, buah dan pangan fungsional dapat mengurangi risiko berbagai infeksi virus dengan meningkatkan imun dalam tubuh (Mrityunjaya *et al.*, 2020).

### 1.2.2. Sayuran

Sayuran merupakan bahan pangan asal tumbuhan yang memiliki kadar air tinggi dan dikonsumsi dalam keadaan segar maupun diolah. Beberapa sayuran dapat dikonsumsi secara langsung akan tetapi ada juga sayuran tidak bisa dikonsumsi langsung atau harus diolah dengan cara direbus, dikukus, digoreng. Umumnya sayur dijadikan sebagai sumber vitamin dan mineral seperti antioksidan (Pardede, 2013). Sumber antioksidan alami ini dapat berasal dari berbagai jenis tumbuhan seperti buah-buahan, sayur-sayuran, rempah-rempah, teh, ataupun enzim dan protein (Rahmi, 2017).

Antioksidan sangat diperlukan oleh tubuh untuk mengatasi dan mencegah stres oksidatif. Stres oksidatif berperan penting dalam patofisiologi terjadinya proses menua dan berbagai penyakit degeneratif, seperti kanker, diabetes mellitus dan komplikasinya, serta aterosklerosis yang mendasari penyakit jantung, pembuluh darah dan stroke (Werdhasari, 2014). Antioksidan yang umum banyak terdapat pada sayuran yaitu berupa vitamin seperti vitamin C yang memiliki manfaat untuk menetralkan radikal bebas serta dapat meningkatkan daya tahan tubuh atau imunitas. Memperkuat daya tahan tubuh merupakan salah satu cara untuk membatasi pengaruh dari virus yang dapat menyerang pada tubuh (Pardede, 2014). Vitamin C memiliki peran pada sistem imun karena terkait dengan vitamin C sebagai antioksidan, yang memiliki fungsi mendonorkan elektron-elektron pada radikal bebas yang dapat melindungi sel imun dari kerusakan yang terjadi karena radikal bebas. (Siswanto *et al.*, 2014).

### 1.2.3. Peran Kandungan Sayuran Dalam Imunitas

Dalam meningkatkan imunitas tubuh nutrisi sangat berperan penting. Contoh nutrisi yang berperan penting pada meningkatkan imunitas adalah vitamin A, D, C, E dan lain sebagainya. Dalam jurnal Shakoore *et al.*, (2021) vitamin D memiliki peran dalam berbagai sistem tubuh, termasuk dalam bawaan dan respon imun adaptif. Vitamin D yang memadai dapat membantu untuk melindungi epitel pernapasan dari invasi patogen dan penurunan risiko infeksi. Pada vitamin C berperan sebagai antioksidan yang dapat mengais spesies oksigen reaktif dengan demikian, melindungi bio-molekul seperti protein, lipid dan nukleotida dari kerusakan oksidatif usia dan disfungsi. Vitamin E adalah antioksidan nutrisi utama dalam lipofilik lingkungan dengan bertindak sebagai

pengambilan spesies oksigen reaktif, sehingga mencegah penyebaran rantai reaksi radikal bebas (Elmadfa & Meyer, 2019). Vitamin A dianggap sebagai salah satu mikronutrien paling penting, dimana vitamin A dalam bentuk asam retinoat penting untuk mengatur fungsi kekebalan tubuh terutama untuk pertahanan infeksi virus dan untuk mempertahankan kekebalan terhadap antigen yang tidak berbahaya, terutama di saluran pencernaan (Elmadfa & Meyer, 2019).

#### **1.2.4. Perilaku Konsumsi Sayuran masyarakat Indonesia**

Untuk mencapai pola hidup sehat harus melakukan beberapa cara salah satunya pola makan. Pola makan yang sehat bagi tubuh sekitar 60-70% sayur dan buah-buahan dan sisanya karbohidrat, protein, dan lemak. Masyarakat di Indonesia sadar akan pentingnya mengkonsumsi sayur, akan tetapi perilaku mengkonsumsi sayur di Indonesia tidak lebih dari 20% karena masyarakat malas membeli (Aditianti *et al.*, 2016). Dalam menghadapi pandemic ini harus dilakukan perilaku hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan bersih sehingga dapat menjaga daya tahan tubuh agar tidak terkena penyakit atau virus (Karo, 2020).

#### **1.2.5. Lokasi Penelitian**

Menurut data BPS tahun 2020, Indonesia terdapat 269.603,4 juta penduduk sedangkan pada bagian Jawa tengah memiliki populasi sebanyak 34.738,2 juta. Menurut data APJII 2019-2020, jumlah pengguna internet di Jawa Tengah berjumlah 26.536.320 dari 196.71 juta pengguna internet diseluruh Indonesia. Menurut data BPS tahun 2020 Dalam mengakses internet Jawa Tengah termasuk salah satu pengguna aktif, sehingga Jawa Tengah sesuai dengan kriteria responden yang dibutuhkan dalam penelitian.

Menurut data BPS tahun 2020, jumlah rumah tangga di Jawa Tengah tahun 2019 berjumlah 9.317.795 rumah tangga. Produksi sayuran tertinggi di Jawa Tengah pada tahun 2020 adalah bawang merah sebesar 611.165 ton, jamur sebesar 479.805 ton, dan kentang sebesar 307.670 ton

### **1.3. Tujuan**

Tujuan dari penelitian ini yaitu:

- Mendeskripsikan tentang pengetahuan masyarakat terhadap sayuran.

- Mendeskripsikan perilaku konsumsi masyarakat terhadap sayuran.
- Mencari hubungan antara tingkat pengetahuan sayuran dengan perilaku konsumsi sayuran masyarakat.
- Melakukan karakterisasi dari responden untuk melihat golongan mana yang lebih peduli.

