

## **1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Indonesia merupakan negara agraris yang kaya akan sumber daya alam yang melimpah, terutama hasil pertanian. Buah-buahan adalah salah satu potensi terbesar yang ada di Indonesia. Kurangnya konsumsi sayur dan buah menurut laporan WHO dikutip dari Endrika (2015) dapat menimbulkan risiko dalam perkembangan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, tekanan darah tinggi bahkan dapat memicu kanker. Di Indonesia konsumsi buah dan sayur juga telah diatur dalam Tumpeng Gizi Seimbang (KFI, 2014) dimana dianjurkan untuk mengonsumsi sebanyak 2-3 porsi buah dan 3-5 porsi sayuran dalam sehari.

Mengetahui hal tersebut, konsumsi buah dan sayur di Indonesia justru masih kurang. Hal ini dapat diakibatkan karena kurangnya kesadaran masyarakat terhadap manfaat dari mengonsumsi buah dan sayur. Konsumsi gabungan buah-buahan dan sayur di Indonesia secara nasional berdasarkan BPS hanya sebesar 209,89 gram per kapita sehari. Jumlah tersebut masih jauh dari jumlah minimal yang ditetapkan oleh WHO dalam Muthmainah (2019), yaitu sebesar 400 gram/kapita/hari untuk konsumsi buah dan sayur atau dapat dijabarkan menjadi 150 gram/kapita/hari untuk total konsumsi buah dan 200 gram/kapita/hari untuk konsumsi sayur-sayuran.

Secara umum mengonsumsi buah dan sayur memiliki banyak manfaat dalam menjaga kesehatan tubuh karena kandungan vitamin dan mineralnya yang dapat menjaga daya tahan tubuh atau sistem imun. Buah dan sayur memiliki banyak jenis aktivitas antioksidan contohnya Vitamin C dan Vitamin E, sehingga sebagai pangan fungsional memiliki peran untuk memperkuat mekanisme daya tahan tubuh.

Karakteristik sosial seseorang secara langsung dapat mempengaruhi perilaku konsumsinya, seperti, adanya faktor-faktor seperti pekerjaan, pendapatan, pendidikan bahkan faktor internal seperti usia, gender, jumlah anggota keluarga juga berkontribusi dalam membentuk perilaku dari suatu individu, maka dari itu perlu adanya penelitian lebih lanjut. Penelitian yang menghubungkan faktor sosial terhadap pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi telah banyak dilakukan, namun belum ada yang meneliti secara spesifik mengenai hubungan antara faktor sosial

dengan tingkat pengetahuan gizi dan yang memiliki hubungan terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada masyarakat terkhususnya pada usia produktif

Pada masyarakat perilaku dalam memilih makanan didasari faktor-faktor sosial yang dianggap sesuai dengan tingkat sosial mereka meskipun seringkali makanan tersebut tidak sesuai dengan nilai gizi pada makanan. Dikemukakan oleh Ramadhani dan Afifah (2015) perilaku individu dalam mengkonsumsi makanan, dipengaruhi oleh faktor psikososial, biologis, dan lingkungan interpersonal seperti teman, keluarga, dan lingkungan lainnya.

Berangkat dari persoalan-persoalan tersebut, pada penelitian ini penulis memfokuskan penelitian ini terhadap karakteristik sosial yang meliputi jenis kelamin, status perkawinan, jumlah anggota keluarga, penghasilan, dan tingkat pendidikan terhadap pengetahuan gizi dan pangan fungsional masyarakat dan perilaku konsumsi jenis bahan pangan yang memiliki kandungan senyawa fungsional yaitu buah dan sayuran, dengan melakukan survey sebagai metode pengambilan data.

## **1.2 Tinjauan Pustaka**

### **1.2.1 Perilaku Konsumsi**

Perilaku, seperti yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2003) adalah berbagai hal yang dikerjakan atau sebuah aktivitas organisme baik yang terlihat maupun tidak terlihat. Konsumsi, adalah penggunaan barang dan jasa untuk memuaskan kebutuhan manusia. Perilaku konsumsi adalah perilaku partisipasi langsung untuk memperoleh, mengkonsumsi dan menghabiskan produk atau jasa, termasuk proses keputusan yang mendahului dan menyusuli tindakan ini. Perilaku konsumen disebutkan Schiffman dalam Poh (2012) adalah studi mengenai individu, kelompok dan organisasi mengenai pencarian akan pembelian, penggunaan, pengevaluasian, dan penggantian produk dan bagaimana prosesnya memilih, menggunakan dan menghentikan produk, layanan, pengalaman atau ide untuk memenuhi kebutuhan mereka dan implikasinya bagi konsumen dan masyarakat.

### 1.2.2 Pangan Fungsional

De Roos (2004) mendeskripsikan bahwa pangan fungsional adalah makanan yang bermanfaat untuk kesehatan di luar zat gizi dan nutrisi yang tersedia. *The International Food Information* mendefinisikan pangan fungsional harus memberikan manfaat kesehatan di luar dari kandungan zat-zat dasar. Pangan fungsional memiliki tiga fungsi dasar yaitu fungsi *sensory* (penampilan dan warna memiliki tampilan yang menarik), fungsi *Nutritional* (bernilai gizi) dan juga fungsi *Physiological* (dapat memberikan pengaruh fisiologis bagi tubuh). Untuk suatu produk dapat dikatakan sebagai pangan fungsional harus memenuhi persyaratan yang ditentukan seperti, (1) harus berbentuk produk pangan (bukan dalam bentuk bubuk, tablet dan kapsul) dari bahan alami, (2) dapat atau layak untuk dikonsumsi sehari-hari (3) memiliki fungsi bagi tubuh

### 1.2.3 Buah dan Sayur

#### 1. Definisi Buah dan Sayur

Bahria (2009) menyebutkan bahwa sebagai negara tropis, Indonesia sangat kaya akan buah-buahan sehingga mudah dijumpai. Ketersediaan buah di Indonesia cukup beragam, karena buah ada yang bersifat musiman maupun tidak musiman. Buah-buahan di Indonesia dibedakan menurut prioritas pengembangan. Buah-buahan dengan prioritas nasional meliputi jeruk, manga, durian dan pisang dan buah dengan prioritas daerah meliputi manggis, duku, salak, dan markisa.

Sayur-mayur merupakan bahan makanan yang berasal dari tumbuhan, sayur dapat dikategorikan berdasarkan bagian yang dapat dikonsumsi, seperti:

- a. Sayuran daun dan batang, seperti bayam dan sawi
- b. Sayuran bunga, seperti brokoli
- c. Sayuran buah seperti tomat
- d. Sayuran umbi seperti kentang
- e. Sayuran akar, seperti wortel
- f. Sayuran tunas atau biji muda seperti rebung

Kategori sayuran dapat dikategorikan berdasarkan kandungan gizi utamanya, seperti

- a. Sayuran sumber karbohidrat, seperti kentang dan umbi-umbian
- b. Sayuran sumber lemak seperti kacang-kacangan
- c. Sayuran sumber protein seperti kacang-kacangan, jagung dan kubis
- d. Sayuran sumber vitamin, provitamin A dan vitamin C seperti wortel, cabai merah dan tomat
- e. Sayuran sumber mineral seperti daun kubis-kubisan

## **2. Manfaat Buah dan Sayur**

Secara alami sayur dan buah yang mengandung berbagai vitamin, mineral, senyawa fitokimia dan juga serat pangan. Vitamin yang banyak ditemukan pada sayur dan buah adalah vitamin C dan vitamin B kompleks. Beberapa sayuran dan buah-buahan juga berpotensi menjadi sumber vitamin A, D, dan E. Karetinoid (prekursor vitamin A), vitamin C dan vitamin E merupakan antioksidan alami yang bermanfaat sebagai penangkal radikal bebas yang menjadi penyebab dari penuaan dini dan berbagai jenis kanker. Kandungan mineral juga banyak ditemukan pada buah dan sayur, seperti zat besi (Fe), seng (Zn), tembaga (Cu), mangan (Mn), kalsium (Ca) dan fosfor (P). Pada buah dan sayur segar juga mengandung enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi kimia dalam tubuh serta mengandung serat-serat pangan yang dapat bermanfaat bagi kesehatan pencernaan. Serat menurut Kusharto (2006) terdiri dari serat larut air dan serat tidak larut air. Serat larut air akan menunjang performa dari microflora usus yang nantinya akan menghasilkan bakteri baik, sementara serat tidak larut air akan menghambat pertumbuhan bakteri jahat yang dapat menjadi pencetus atas berbagai macam penyakit.

## **3. Anjuran Konsumsi**

Anjuran konsumsi buah dan sayur di Indonesia sudah dipetakan dengan skema Tumpeng Gizi Seimbang (TGS), dimana TGS memiliki 4 prinsip gizi seimbang yaitu aneka ragam makanan sesuai kebutuhan, kebersihan, aktivitas fisik dan memantau berat badan ideal. Di gambarkan dalam skema tersebut untuk konsumsi sayur dan buah buahan sebanyak 2-3 porsi dalam sehari dan untuk sayuran dianjurkan mengonsumsi 3-5 porsi dalam sehari (KFI, 2014). Menurut pedoman

gizi seimbang (Kemenkes, 2014) Konsumsi buah yang dianjurkan tiap harinya adalah sebanyak 200-300 gram dan konsumsi sayuran yang dianjurkan tiap harinya terdiri dari campuran sayuran daun, kacang-kacangan, dan sayuran berwarna. Porsi sayuran dalam bentuk tercampur yang dianjurkan sehari sebanyak 150-200 gram atau 1½ - 2 mangkok shari



#### **1.2.4 Usia Produktif**

Usia produktif adalah usia yang dapat menghasilkan barang dan jasa. Menurut Sulaeman (2004) Produktivitas merupakan rasio output dan input sumber daya digunakan, salah satu yang memengaruhi produktivitas seseorang adalah usia. Usia produktif atau usia yang masih dalam masa produktif biasanya memiliki tingkat produktivitas yang lebih tinggi dibanding usia lanjut ataupun tua, hal ini utamanya dipengaruhi oleh kondisi fisik. Kategori usia yang dapat dikatakan usia produktif adalah usia 15-64 tahun.

#### **1.2.5 Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi**

Perilaku seseorang dalam mengonsumsi makanannya bersifat kompleks yang berarti dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Ramadhani dan Afifah (2015) secara umum faktor yang mempengaruhi pembentukan pola makan adalah faktor psikososial, biologis, budaya, agama, pendidikan dan lingkungan.

Ada berbagai faktor yang mempengaruhi pilihan makanan individu serta pilihan makanan keluarga. Secara garis besar, faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan terbagi dalam beberapa kategori, salah satunya adalah karakteristik individu. Penentu karakteristik individu meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan kondisi psikologi. Terdapat faktor lain diluar faktor karakteristik individu seperti faktor sifat organoleptik makanan, metode penyiapan makanan, dan faktor lingkungan (Azrimaidaliza, 2011)

Berikut beberapa faktor yang diteliti dan diduga berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur:

##### **a. Usia**

Usia dapat memengaruhi kebiasaan individu dalam mengonsumsi makanannya. Munasiroh (2019) menyebutkan kebiasaan makan pada usia remaja cenderung telah dibentuk sejak kecil oleh orangtua dan juga dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, harga, dan ajaran orangtua, ketersediaan pangan, pemilihan makanan, keyakinan, kepercayaan diri dan budaya, media masa, body image, kehidupan sosial, serta kegiatan yang dilakukan di luar rumah. Pada usia dewasa seseorang memiliki kontrol penuh terhadap apa yang akan dimakan, karena telah memiliki



pengalaman yang lebih mumpuni. Kebiasaan makan pada usia remaja cenderung menginginkan makan yang cepat saji dan lebih sering makan di luar rumah karena kesibukan dan aktifitas fisik yang sibuk

#### b. Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin menurut akan menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang dan akan terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan, hal ini ditentukan karena umumnya laki-laki memiliki tubuh lebih besar dan lebih aktif dalam kegiatan fisik dibandingkan dengan perempuan. sehingga kebutuhan gizinya pun lebih besar dibandingkan dengan kebutuhan perempuan. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian dari Ramonda (2019) dimana laki-laki membutuhkan laki-laki memiliki pola konsumsi makan lebih banyak. dibandingkan perempuan karena lebih banyak energi dikarenakan aktifitas fisik yang lebih aktif dan juga komposisi tubuhnya. Pada penelitian tersebut juga dikemukakan para perempuan cenderung memilih-milih makanan karena lebih memperhatikan jumlah yang dikonsumsi

#### c. Tingkat Pendidikan

Pendidikan adalah keseluruhan proses seseorang mengembangkan kemampuan, sikap dan perilaku dalam masyarakat. Berdasarkan pasal 13 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 pendidikan berdasarkan pada penerapannya ada 3 yaitu: pendidikan formal, informal, dan non formal

Status tingkat pendidikan seseorang dapat memengaruhi status gizi seseorang. Dari sudut sosial ekonomi, pendidikan dapat menjadi tolak ukur dalam kesejahteraan, tingkat pendidikan formal seringkali berhubungan positif dengan peningkatan pola konsumsi. Tingkat pendidikan juga memengaruhi seseorang dalam menerima informasi. Orang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan memudahkan seseorang dalam menerima informasi dan arahan sehingga lebih mudah dalam mengimplementasikan dalam perilaku sehari-hari khususnya dalam kesehatan dan gizi. Menurut Hakli et al., (2016) Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan mempengaruhi sikap dan perilaku masyarakat ketika memilih makanan, yang pada akhirnya akan mempengaruhi status gizinya. Dari sudut pandang tersebut dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi akan berhati-hati dalam memilih makanan. Tingkat pengetahuan seseorang akan

mempengaruhi perhatian orang tersebut dalam menentukan bahan makanan dan memilih makanan yang bermanfaat bagi kesehatan.

#### d. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi, menurut Notoatmodjo (2003) merupakan pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan, hal tersebut menjelaskan bahwa semakin semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, maka jenis dan jumlah makanan yang dipilih untuk dikonsumsi akan lebih diperhitungkan. Orang awam yang tidak mempunyai cukup pengetahuan akan gizi, cenderung akan memilih makanan yang paling menarik dan tidak memilih berdasarkan nilai gizi, karena pemenuhan kecukupan gizi terkadang tidak menjadi prioritas dalam pemenuhan konsumsi makanan. Notoatmodjo (2007) menyebutkan pengetahuan gizi dipengaruhi dari pendidikan selain itu informasi dari sekitar seperti, media massa dan pengalaman juga dapat menjadi sumber pengetahuan gizi seseorang.

#### e. Pendapatan

Pendapatan mengacu pada semua pendapatan diterima oleh sektor formal, informal dan mata pencaharian dalam kurun waktu tertentu. Pendapatan menurut Samuelson (2002) dalam Muttaqin (2014:3) menunjukkan seluruh uang atau hasil material lainnya yang dicapai dari penggunaan kekayaan atau jasa yang diterima oleh seseorang atau rumah tangga selama jangka waktu tertentu pada suatu kegiatan ekonomi. Pendapatan menjadi faktor utama dalam menentukan kualitas dan kuantitas bahan makanan, dan sangat memengaruhi upaya pemenuhan gizi dimana seiring meningkatnya pendapatan, maka kecukupan akan makanan dan gizi dapat terpenuhi. Sedangkan, apabila pendapatan terbatas, akan kurang mampu dalam memenuhi kebutuhan makanan yang diperlukan oleh tubuh, karena ketidakmampuan dalam menjamin keanekaragaman bahan makanan sehingga dapat menyebabkan kebutuhan makanan untuk tubuh tidak terpenuhi. Besar kecilnya pendapatan seseorang, tidak lepas dari jenis pekerjaan serta tingkat pendidikan seseorang.

#### f. Jumlah anggota keluarga



Jumlah anggota keluarga semua orang yang biasanya bertempat tinggal di suatu rumah tangga, baik berada di rumah pada saat pencacahan maupun sementara tidak ada. Adiana (2012) mengatakan banyaknya anggota keluarga akan mempengaruhi cara pendistribusian makanan kepada keluarga, sehingga semakin banyak anggota keluarga maka semakin sedikit makanan yang akan dibagikan kepada setiap orang. Jumlah anggota rumah tangga yang semakin banyak, akan semakin mengalami kecenderungan turunnya rata-rata asupan energi per kapita per hari yang ditunjukkan dengan prevalensi tertinggi pada rumah tangga yang beranggotakan diatas enam orang. Pada penelitian Semakin besar jumlah anggota keluarga maka akan semakin besar pangan yang dikonsumsi dan pembagian makanan dalam keluarga tersebut akan lebih sedikit dibandingkan keluarga dengan jumlah anggota sedikit.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini yaitu:

- Mendeskripsi mengenai pengetahuan gizi pada masyarakat perilaku konsumsi masyarakat terhadap sayur dan buah.
- Menganalisis hubungan antara faktor-faktor sosial masyarakat terhadap pengetahuan dan perilaku konsumsi sayur dan buah.
- Merumuskan faktor-faktor sosial yang berhubungan terhadap pengetahuan gizi, sifat fungsional dan pengolahan serta perilaku konsumsi buah dan sayur.