

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sayur memiliki khasiat yang begitu baik bagi kesehatan manusia. Beberapa khasiat dari konsumsi sayur diantaranya adalah meningkatkan sistem imun, mencegah penyakit degeneratif serta kardiovaskular, menjaga berat badan tetap ideal, melancarkan sistem pencernaan, membuat darah menjadi lebih bersih, meningkatkan kesehatan organ dalam seperti usus, hati, ginjal, jantung, liver, dan empedu (Septiyani *et al.*, 2020). Standar konsumsi sayur menurut WHO adalah sebanyak 250 gram atau sama dengan 62,5 kkal per harinya pada setiap individu. Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang yang dianjurkan oleh Kemenkes tahun 2014, jumlah konsumsi sayur sekitar 3-5 porsi per harinya yang setara dengan 250 gram per harinya. Meskipun memiliki manfaat yang baik untuk tubuh dan sudah banyak dilakukan penyuluhan oleh pemerintah dan para ahli guna meningkatkan konsumsi sayur dan buah, tetapi tingkatan konsumsi sayur masih cukup terbilang rendah. Berdasarkan data dari Buletin Pemantauan Ketahanan Pangan Indonesia (2017), konsumsi sayur dan buah di Indonesia hanya 43% dari yang di anjurkan. Riskesdas juga memaparkan bahwa 95,5 persen masyarakat Indonesia masih kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur. Khususnya di Kota Semarang, konsumsi untuk komoditas sayur-sayuran per kapita pada tahun 2020 hanya sebesar 33,25 kkal.

Rendahnya perilaku konsumsi sayur memiliki dampak yang buruk terhadap Kesehatan. Rendahnya perilaku konsumsi sayur juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor sosial ekonomi, pengetahuan, dan juga pertimbangan dalam membelinya (Nugraha *et al.*, 2017). Banyak sedikitnya sayur yang dikonsumsi tentu berkaitan pula dengan pengeluaran akan konsumsinya. Menurut Badan Statistik Kota Semarang (2019), rata-rata pengeluaran per kapita untuk konsumsi pada tahun 2019 di Kota Semarang adalah sebesar 39,45%.

Untuk itu, distribusi sampel dapat dikelompokkan menurut 3 tingkatan pengeluaran, yaitu <30% (rendah), >30% (tinggi), dan tidak tentu.

Penelitian yang mengkaji mengenai faktor yang dapat mempengaruhi konsumsi sayur di Kota Semarang sudah beberapa dilakukan, tetapi pengkajiannya hanya berfokus pada remaja dan anak-anak. Seperti Muna (2019), yang melakukan penelitian mengenai faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di Kota Semarang. Tetapi pengkajiannya hanya ditujukan pada remaja dan hanya berfokus pada jenis kelamin, preferensi, pengetahuan, ketersediaan buah, keterampilan, uang saku, dan jumlah anggota keluarga. Penelitian lain dari Putri *et al.*, (2020), yang mengkaji faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan sehat pada remaja SMA di Kota Semarang. Pengkajiannya berfokus pada anak remaja dan hanya meliputi karakteristik responden (jenis kelamin, usia, jumlah uang saku), pengetahuan responden, sikap responden, keterjangkauan makanan sehat, ketersediaan waktu makan, paparan media, sikap, dan perilaku teman, serta sikap dan perilaku orangtua. Sehingga diperlukan pengkajian lebih lanjut untuk mengetahui faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi sayur di Kota Semarang yang ditujukan untuk dewasa dan orang tua maupun berfokus pada keluarga (usia >25 tahun). Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi sayur khususnya dalam keluarga di Kota Semarang.

Penelitian ini berfokus pada perilaku konsumsi sayur dalam keluarga di Kota Semarang seperti cara mendapatkan olahan sayur, jenis sayur dan jenis olahan sayur yang dikonsumsi, serta frekuensi konsumsi sayur dalam keluarga. Karena pada setiap konsumsi akan berpengaruh terhadap pengeluarannya untuk konsumsinya, maka dari itu sampel yang digunakan dikelompokkan menjadi tiga tingkatan menurut pengeluaran per bulan. Penelitian ini berfokus pada masyarakat di Kota Semarang yang berusia >25 tahun. Penelitian dilakukan untuk mengetahui deskripsi dan perbedaan faktor sosial, pertimbangan membeli dan pengetahuan

yang mempengaruhi perilaku konsumsi di dalam keluarga menurut pengeluaran per bulan. Selain itu, untuk mengetahui analisis hubungan antara faktor sosial (jumlah keluarga, penerimaan keluarga, pendidikan tertinggi), pertimbangan membeli, dan pengetahuan (kandungan dan manfaat sayur) dengan perilaku konsumsi sayur dalam keluarga (cara mendapatkan olahan sayur, jenis dan olahan sayur, serta frekuensi konsumsi dalam keluarga).

1.2. Tinjauan Pustaka

1.2.1. Sayuran

Sayuran merupakan salah satu tanaman hortikultura yang berkembang di Indonesia. Sayuran juga merupakan salah satu bahan pangan yang berasal dari tumbuhan, dapat dikonsumsi dengan keadaan mentah atau dapat juga diolah menjadi berbagai jenis olahan dengan cara direbus, dikukus, maupun digoreng. Sayuran bukan termasuk dalam bahan makanan pokok tetapi biasanya dapat dikonsumsi bersama dengan makanan pokok (Susilawati, 2017). Menurut FAO (2021), sayuran merupakan bagian dari tanaman yang dapat dikonsumsi baik mentah maupun berbentuk makanan olahan berupa biji, bunga, kuncup, daun, batang, pucuk, dan akar yang berasal dari tanaman liar maupun hasil budidaya. Dalam pengertian ini terdapat beberapa jenis tanaman yang dikecualikan dalam kelompok sayuran seperti :

- a) Akar dan umbi-umbian bertepung seperti kentang, ubi jalar, singkong, dan ubi rambat lainnya. Walaupun daun dari tanaman ini dapat dikonsumsi sebagai sayuran
- b) Biji kacang polong kering (polong-polongan), kecuali dipanen saat belum matang. Jenis tanaman polong biasanya termasuk sayur jika dimakan dalam keadaan segar seperti kacang panjang, dan kecambah kacang hijau
- c) Sereal seperti jagung, kecuali dipanen saat belum matang seperti jagung manis atau jagung muda
- d) Kacang – kacang, biji-bijian, dan minyak sayur seperti kelapa, kenari, dan biji bunga matahari

- e) Tanaman obat atau herbal dan rempah-rempah, kecuali digunakan sebagai sayuran
- f) Tanaman stimulan seperti cokelat, teh dan kopi
- g) Olahan yang terbuat dari sayuran seperti pengganti daging nabati, jus, dan saus tomat. (FAO, 2021).

Sayur memiliki kandungan kalori dan lemak yang rendah, tinggi akan antioksidan, vitamin, serat, mineral dan zat gizi lain, sehingga dipercaya memiliki khasiat yang begitu baik bagi kesehatan manusia. Beberapa khasiat dari konsumsi sayur diantaranya adalah dapat meningkatkan sistem imun, mencegah penyakit degeneratif serta kardiovaskular, menjaga berat badan tetap ideal, melancarkan sistem pencernaan, membuat darah menjadi lebih bersih, meningkatkan kesehatan organ dalam seperti usus, hati, ginjal, jantung, liver, dan empedu (Septiyani *et al.*, 2020). WHO menyatakan bahwa kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat menyebabkan penyakit jantung iskemik, kanker gastrointestinal, stroke, dan bahkan kematian (WHO, 2017). Beragam jenis sayuran yang terdapat di Indonesia dapat dikonsumsi dalam bentuk mentah tanpa proses pemasakan dan sebagian ada yang perlu dikonsumsi dengan proses pemasakan (Sari *et al.*, 2020).

Menurut USDA (2019), sayuran dibagi menjadi 5 kelompok, yaitu sayuran hijau (seperti basil, bokchoy, kale, bayam, kangkung), sayuran merah dan oranye (seperti cabai, wortel, labu, paprika), sayuran berpati (seperti kentang, singkong, jagung), sayuran polong (seperti kecambah, kedelai, kacang hijau), dan sayuran lainnya (seperti asparagus, brokoli, kembang kol, kubis). Sayuran hijau memiliki kandungan gizi seperti vitamin A, C, B, K senyawa alkaloid, flavonoid, lutein, zat besi, folat, potasium, magnesium, kalsium, serat (Hamidah, 2015). Sayuran Merah dan Oranye memiliki kandungan gizi seperti vitamin C, folat, karotenoid, flavonoid, potasium, dan serat (Montana State University, 2018). Sayuran berpati mengandung karbohidrat dan serat. Dan sayuran polong mengandung protein, serat, mineral, dan folat. Dan sayuran lainnya mengandung potasium, vitamin A dan C, kalsium, folat dan zat besi (Raquel Garzon, 2018).

1.2.2. Konsumsi Sayur

Mengonsumsi sayur diyakini dapat mendukung pola makan sehat yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang karena sayur mengandung vitamin, mineral, serat, zat besi, antioksidan, dan zat gizi lainnya (Hermina & Prihatin, 2016). Konsumsi sayur di Indonesia masih terbilang rendah, meskipun sayur memiliki kandungan yang bermanfaat dan sudah banyak penyuluhan yang dilakukan oleh pemerintah maupun para ahli guna meningkatkan konsumsinya. Menurut data dari Buletin Pemantauan Ketahanan Pangan Indonesia (2017), konsumsi sayur dan buah di Indonesia hanya 43% dari yang dianjurkan. Riskesdas juga memaparkan bahwa 95,5 persen masyarakat Indonesia masih kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur.

Menurut data BPS (2021), konsumsi jenis komoditas sayur-sayuran per kapita di Kota Semarang pada tahun 2020 mengalami kenaikan menjadi 33,25 kkal, dimana pada tahun sebelumnya yaitu 2019 konsumsi sayur-sayuran per kapita sebesar 31,74 kkal. Tetapi data kenaikan ini masih belum memenuhi standar yang dianjurkan oleh WHO dan masih tergolong dalam konsumsi dengan jumlah yang rendah. Menurut WHO, standar konsumsi sayur setiap individu adalah 250 gram atau sama dengan 62,5 kkal per harinya. Konsumsi ini tidak termasuk dengan kentang dan umbi-umbian yang berpati atau jenis sayuran bertepung. Menurut penelitian Pontang dan Anugrah (2015, *cit. Hifayah et al, 2018*), responden mengonsumsi sayur kurang dari 3 porsi dalam satu hari. Menurut penelitian dari Kurniawan (2019), sebanyak 72,6% responden mengonsumsi sayur kurang dari 3 porsi sehari. Sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang yang dianjurkan oleh Kemenkes (2014), jumlah konsumsi sayur dan buah adalah 400-600 gram per hari, dan dua pertiga dari anjuran tersebut merupakan porsi sayuran atau sekitar 3-5 porsi per harinya yang setara dengan 250 gram per harinya. Konsumsi sayur dianggap 'cukup' jika mengonsumsi 5 porsi dalam sehari. Jika mengonsumsi sayur < dari 5 porsi dalam sehari maka konsumsinya dianggap 'rendah', dan

'lebih dari cukup' jika mengonsumsi > 5 porsi dalam sehari selama 7 hari (Kemenkes, 2017).

Rendahnya konsumsi sayur memiliki dampak yang buruk terhadap kesehatan, karena sayur merupakan makanan yang penting dan merupakan pilar dalam pedoman gizi seimbang. Dalam jangka waktu panjang, kekurangan konsumsi sayur dapat memberikan resiko terkena penyakit degeneratif seperti kanker, stroke, obesitas, hipertensi, osteoporosis (Liasih & Tuti, 2019). Sementara dalam jangka waktu pendek, kurangnya konsumsi sayur dapat memberikan resiko sembelit, ambeien, dan diare (Hermina & Prihatini, 2016).

1.2.3. Perilaku Konsumsi

Perilaku konsumsi merupakan sikap atau cara manusia dalam memenuhi kebutuhan duniawi baik pangan, barang maupun jasa. Perilaku konsumsi pangan termasuk ke dalam kebutuhan harian manusia dalam memenuhi kebutuhan gizi serta menunjang kesehatan tubuh agar dapat beraktivitas (Munasiroh *et al.*, 2019). Menurut Ghassani dan Ernah (2021), perilaku konsumsi juga dapat menunjukkan kondisi sosial ekonomi dan kesejahteraan dari sebuah keluarga. Karena ketika pendapatan seseorang tinggi, maka konsumsinya akan meningkat sehingga jumlah pengeluarannya pun akan meningkat pula.

Perilaku konsumsi pangan, barang maupun jasa dapat dilihat berdasarkan bagaimana konsumen mendapatkan barang tersebut. Pada umumnya, cara masyarakat mendapatkan olahan barang terutama bahan pangan sayur adalah dari pengolahan sendiri atau memasak, konsumsi di luar rumah, membeli sayur siap konsumsi, serta mendapatkan kiriman dari orang luar. Perbedaan setiap orang dalam mendapatkan olahan sayur pun ditentukan berdasarkan gaya hidup dengan tingkat pengeluaran. Gaya hidup yang semakin tinggi akan meningkatkan tingkat kemalasan sehingga memilih untuk mengonsumsi sesuatu yang instan atau siap

konsumsi tanpa memikirkan bagaimana memasak dan sebagainya (Mayasari *et al.*, 2018).

Indikator dalam perilaku konsumsi pangan dilihat berdasarkan tiga komponen utama yaitu jumlah, jenis, dan frekuensi makan. Jenis sayur dan jenis olahan sayur yang bervariasi memberikan banyak pilihan ketika ingin mengonsumsinya. Namun beberapa jenis sayur dan olahan sayur tertentu mungkin lebih sering dikonsumsi karena mudah ditemui disekitar tempat tinggal atau cara mengolahnya yang mudah. Menurut Retno *et al.*, (2000), jenis sayuran daun dan pengolahan sayur dengan cara direbus mempengaruhi frekuensi konsumsi sayur harian pada anak. Selain itu olahan sayur yang terdapat modifikasi pada pembuatannya juga dapat meningkatkan konsumsinya karena dianggap lebih menarik. Menurut Dewi *et al.*, (2017), modifikasi pada olahan sayur dapat mempengaruhi pada porsi konsumsi sayur anak, semakin beragam olahannya maka porsi konsumsinya juga meningkat. Frekuensi konsumsi dari setiap anggota keluarga tentu akan berbeda. Salah satu penyebab dari perbedaan ini adalah setiap individu memiliki selera yang berbeda-beda, sehingga berpengaruh pada tingkatan konsumsinya (Tiffany *et al.*, 2020).

Perilaku konsumsi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu:

a. Faktor Sosial

Menurut Heni (2012) konsumsi pangan seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat faktor-faktor sosial, seperti tingkat pendidikan, tingkat pendapatan, serta banyaknya anggota dalam keluarga. Tingginya jumlah anggota keluarga, pengeluaran per bulan, tingkat pendapatan, dan tingkat pendidikan akan meningkatkan variasi frekuensi konsumsi pangan dalam rumah tangga baik dalam segi kualitas maupun kuantitas (Vidiawan & Tisnawati, 2015). Ketika jumlah keluarga banyak, maka frekuensi dan jumlah konsumsinya pun juga akan banyak dan beragam, sehingga akan berpengaruh pada pengeluaran untuk konsumsinya (Erwin dan Karmini, 2012). Menurut Yanti dan Murtala (2019), besarnya pendapatan akan mempengaruhi perilaku konsumsi seseorang. Ketika

pendapatan tinggi, maka seseorang cenderung untuk mengonsumsi sesuatu dengan kualitas dan kuantitas yang tinggi pula. Pendidikan yang tinggi dari seseorang juga dapat mempengaruhi bagaimana perilaku konsumsinya. Karena ketika seseorang memiliki pendidikan yang tinggi, maka pengetahuannya juga tinggi. Sehingga seseorang cenderung akan memiliki variasi akan konsumsinya (Amini & Rusdiansyah, 2021).

b. Faktor Pertimbangan Membeli

Mempertimbangkan dalam membeli konsumsi bahan pangan sangat penting dilihat dari segi harga, rasa, kualitas, dan kemudahan dalam mendapatkannya. Peningkatan harga bahan pangan akan mempengaruhi sikap konsumsi masyarakat karena tingkat ekonomi yang berbeda. Nur (2012) mengatakan bahwa tingginya harga barang akan menurunkan tingkat daya beli masyarakat. Sementara itu dilihat dari segi rasa dan kualitas, tingginya kualitas produk, dan rasa yang enak akan meningkatkan ketertarikan masyarakat dalam membeli barang tersebut (Ismail *et al.*, 2012). Menurut Sadewo (2020), rasa dari suatu produk memberikan kepuasan dari konsumen ketika mengonsumsinya. Ketika suatu produk memiliki rasa yang enak, maka keinginan untuk mengonsumsinya pun juga tinggi. Sama halnya dengan kualitas, ketika kualitas dari suatu produk baik, maka keinginan untuk membelinya pun juga tinggi, sehingga dapat meningkatkan jumlah konsumsinya (Ismail *et al.*, 2012). Kemudahan dalam mendapat suatu produk, tentu akan mempengaruhi perilaku konsumsi seseorang. Seperti halnya sayur, ketika sayur mudah dijumpai disekitar rumah, maka memungkinkan seseorang untuk sering mengonsumsinya. Dan ketika frekuensi konsumsi untuk sayur tinggi, maka pengeluaran konsumsinya juga tinggi (Kurniawan, 2019).

c. Faktor Pengetahuan

Menurut Sartika (2011), pengetahuan gizi seseorang akan mempengaruhi bagaimana perilaku konsumsinya. Karena ketika seseorang dengan

pengetahuan gizi yang baik, maka akan memilih konsumsi yang bermanfaat pula untuk tubuhnya. Tingginya pengetahuan gizi masyarakat juga akan meningkatkan kesadaran untuk mengonsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang (Kurniawan, 2019). Tetapi pengetahuan gizi tidak selalu berbanding lurus dengan perilaku konsumsi. Karena pengetahuan bukan merupakan faktor satu-satunya yang dapat mempengaruhi konsumsi dalam keluarga, melainkan terdapat faktor lain seperti pendapatan, tingkat pendidikan, dan jumlah anggota keluarga (Supriyanto, 2020).

1.2.4. Pengeluaran Untuk Konsumsi

Menurut Bakar (2020), pengeluaran untuk konsumsi merupakan besaran nilai yang dikeluarkan dalam rumah tangga untuk membeli kebutuhan akan konsumsi pangan. Pengeluaran ini merupakan indikator dari kesejahteraan sebuah keluarga. Karena ketika pengeluaran untuk konsumsi tinggi, maka pendapatan dari keluarga dan kesejahteraannya juga tinggi. Besar pengeluaran tentu berkaitan pula akan banyaknya konsumsi dalam keluarga. Ketika konsumsinya tinggi maka pengeluarannya pun akan tinggi juga (Wuryandari, 2015). Menurut Ghasaani dan Ernah (2021), rumah tangga yang memiliki kesejahteraan tinggi, maka pengeluarannya akan di alokasikan untuk membeli makanan yang bergizi. Berdasarkan penelitian dari Kertayoga *et al.*, (2020), masyarakat yang memiliki kesejahteraan rendah atau masyarakat miskin, rata-rata pengeluaran per bulan untuk konsumsi pangan adalah sebesar 32%. Dan berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Kota Semarang (2019), rata-rata pengeluaran per kapita untuk konsumsi pada tahun 2019 adalah sebesar 39,45%.

1.2.5. Lokasi Penelitian

Kota Semarang merupakan Kota metropolitan terbesar urutan ke 5 di Indonesia yang memiliki luas wilayah sebesar 373,7 km². Kota Semarang memiliki penduduk berjumlah 1.656.564 jiwa, dimana jumlah penduduk ini didominasi oleh perempuan sebanyak 836.779 orang, dan laki-laki sebanyak 819.785 orang.

Selain itu, penduduk yang berumur >25 tahun adalah sebanyak 923.368 orang (BPS Kota Semarang, 2021). Menurut data BPS Kota Semarang (2021), mengenai presentase penduduk berumur 10 tahun keatas menurut status perkawinan, pada tahun 2020 sebanyak 56,95% penduduk Kota Semarang yang berumur 10 tahun keatas memiliki status perkawinan yaitu menikah. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Kota Semarang (2019), rata-rata pengeluaran per kapita untuk konsumsi pada tahun 2019 adalah sebesar 39,45%.

Penelitian ini berlokasi di Kota Semarang dengan proses penyebaran kuesioner melalui media sosial. Penyebaran kuesioner dalam penelitian ini dilakukan secara *online* melalui *platform google form* sehingga responden yang dibutuhkan adalah responden yang memiliki akses internet dan media sosial. Alasan yang mendasari proses penyebaran kuesioner ini adalah rendahnya konsumsi sayur dan buah di Kota Semarang per kapita pada tahun 2020 hanya sebesar 33,25 kkal. Standar konsumsi sayur menurut WHO adalah sebanyak 250 gram atau sama dengan 62,5 kkal per harinya pada setiap individu. Oleh karena itu, dengan rendahnya angka tersebut, menjadikan kota Semarang sebagai salah satu lokasi penelitian ini. Selain itu, tingginya persentase pemakaian internet di Kota Semarang yaitu sebesar 32,49% dan akan terus meningkat setiap hari nya. Pada tahun 2014, Kota Semarang telah menduduki peringkat ke-8 pada pemakaian internet tertinggi dari 18 kota yang di Survei (Norhabiba, 2015).

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu:

- Untuk mendeskripsi faktor sosial, pertimbangan membeli, pengetahuan sayur, cara mendapatkan olahan sayuran, jenis-jenis sayur, jenis-jenis olahan sayur, dan frekuensi konsumsi sayur anggota keluarga menurut pengeluaran per bulan.
- Untuk mengetahui perbedaan nyata antar pengeluaran perbulan responden pada faktor sosial, pertimbangan membeli, pengetahuan sayur, dan

perilaku konsumsi sayur dalam keluarga (cara mendapatkan olahan sayuran, jenis-jenis sayur, jenis-jenis olahan sayur, dan frekuensi konsumsi sayur anggota keluarga).

- Untuk menentukan hubungan antara faktor sosial, pertimbangan membeli, dan pengetahuan sayur, dengan perilaku konsumsi sayur dalam keluarga.

