

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja atau *adolescence* merupakan waktu terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku. Gizi seimbang pada masa remaja sangat menentukan kematangan mereka di masa depan (Susilowati, 2016). Pedoman Gizi Seimbang diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 Pasal 1 berbunyi “Pedoman Gizi Seimbang bertujuan untuk memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat berdasarkan prinsip konsumsi aneka pangan, perilaku hidup bersih, aktifitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal” (Kemenkes RI, 2016).

Terjadinya perubahan-perubahan yang cepat pada masa remaja mengharuskan asupan gizi remaja diperhatikan dengan benar agar mereka dapat tumbuh secara optimal. Asupan yang tidak diperhatikan dengan benar pada masa remaja sering kali akan menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang dialami remaja seperti kelebihan berat badan atau obesitas, Kekurangan Energi Kronis (KEK), dan Anemia. Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 prevalensi obesitas pada umur ≥ 15 tahun sebanyak 31 % pada tahun 2018, prevalensi KEK pada Wanita Usia 15-19 tahun sebanyak 46,6 % pada tahun 2018, dan menurut data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 prevalensi anemia pada remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1 % dan pada usia 19-45 tahun sebesar 39,5%.

Prevalensi anemia dibandingkan dengan KEK dan obesitas dilihat dari data diatas adalah yang paling besar. Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan Kurang Energi Kronis (KEK) karena buah dan sayur merupakan penyumbang energi yang bersumber dari karbohidrat jenis monosakarida. Monosakarida bebas glukosa dan fruktosa ditemukan sedikit dalam buah dan sayur. Anemia merupakan masalah gizi yang disebabkan kurangnya zat besi dalam tubuh yang disebabkan oleh asupan makan yang rendah zat besi atau mungkin zat besi dalam makanan terdapat dalam bentuk yang sulit diserap. Apabila persediaan zat besi dalam tubuh sudah habis dan penyerapan zat besi pada makanan sedikit produksi sel dalam darah merah dalam tubuh akan lebih sedikit dan mengandung hemoglobin yang lebih sedikit. Hal tersebut paling sering terjadi dan menyebabkan anemia. Remaja putri rentan sekali kehilangan hemoglobin pada saat menstruasi, tingginya asupan kalsium juga mengakibatkan terhambatnya penyerapan zat besi (Fikawati, 2017).

Buah dan sayur merupakan sumber serat yang penting dalam tubuh. Pentingnya asupan serat yang cukup dalam jumlah yang cukup bagi kesehatan telah ditunjukkan melalui efek fisiologis. Konsumsi serat yang cukup juga bermanfaat dalam penatalaksanaan beberapa gangguan saluran cerna. Serat dalam makanan merupakan bahan tanaman yang tidak dapat dicerna oleh enzim dalam saluran pencernaan sehingga akan timbul rasa kenyang yang lebih lama. Efek kenyang yang timbul setelah konsumsi serat juga membantu untuk mengontrol berat badan (Tala, 2009).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) sebanyak 95,5% penduduk ≥ 5 tahun mengkonsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi per hari. Dibandingkan dengan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013) sebanyak 93,5% penduduk usia ≥ 10 tahun mengkonsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi per hari. Angka ini menunjukkan peningkatan ketidakpatuhan masyarakat dengan anjuran konsumsi buah dan sayur per hari. Di Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 89,8% penduduk usia ≥ 5 tahun mengkonsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi per hari berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 (Riskesdas, 2018).

Rendahnya konsumsi buah dan sayur menjadi salah satu penyebab terjadinya berbagai masalah gizi dan kesehatan. Buah dan sayur merupakan sumber vitamin yang diperlukan oleh tubuh dalam proses metabolisme besi. Absorpsi besi meningkat apabila dibarengi dengan adanya vitamin. Selain membantu absorpsi besi vitamin juga membantu absorpsi kalsium dengan menjaga agar kalsium berada dalam bentuk larutan (Almatsier, 2001).

Konsumsi pangan adalah jenis dan jumlah pangan yang dimakan oleh seseorang dengan tujuan tertentu pada waktu tertentu. Konsumsi dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan individu secara biologis, psikologis, maupun sosial (PERSAGI, 2009). Untuk menilai konsumsi makan per orang atau kelompok dapat dilakukan dengan berbagai metode yang akan menghasilkan dua jenis data yaitu data kualitatif dan data kuantitatif. Metode yang bersifat kualitatif digunakan untuk mengetahui frekuensi makan, frekuensi konsumsi menurut jenis bahan dan menggali informasi tentang kebiasaan makan serta

cara-cara memperoleh bahan makanan tersebut. Sedangkan secara kuantitatif untuk mengetahui jumlah makanan yang dikonsumsi sehingga dapat dihitung konsumsi zat gizi dengan menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) (Supriasa, 2012).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti kebiasaan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang tinggal diluar asrama Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Alasan memilih mahasiswa Jurusan Gizi yang tinggal diluar asrama karena pola konsumsi makanan sebagian besar mahasiswa tidak beragam dan tidak teratur dalam menentukan jam makan karena aktifitas yang padat dan memiliki kecenderungan memilih *fast food* yang lebih praktis dan sangat mudah untuk dijangkau. Hal ini akan berpengaruh pada munculnya berbagai masalah gizi dan tidak menutup kemungkinan akan menyebabkan mahasiswa menjadi sakit dan terhambat aktifitasnya.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah kebiasaan konsumsi buah mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta ?
2. Bagaimanakah kebiasaan konsumsi sayur mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketahui kebiasaan konsumsi buah dan sayur mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui kebiasaan konsumsi buah mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
- b. Diketahui kebiasaan konsumsi sayur mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah bidang gizi yang mencakup gizi masyarakat mengenai kebiasaan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

E. Manfaat Penelitian

Dengan penulisan tugas akhir ini penulis berharap dapat memberikan manfaat baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi peneliti

Menambah ilmu pengetahuan tentang kebiasaan konsumsi buah dan sayur mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

- b. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai sumber referensi bagi mahasiswa tentang kebiasaan konsumsi buah dan sayur mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Dapat digunakan sebagai bahan informasi untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur.
- b. Bagi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Dapat memberikan informasi ilmiah yang bermanfaat dalam pengembangan pembelajaran yang berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan serta dapat digunakan sebagai referensi perpustakaan.

F. Keaslian Penelitian

Untuk mengetahui keaslian penelitian ini maka peneliti menelusuri penelitian yang telah dilakukan, hasil penelusuran sebagai berikut:

1. Indira (2015) dalam penelitiannya yang berjudul “Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Prasekolah Di Desa Embatau Kecamatan Tikala Kabupaten Toraja Utara”

Persamaan dalam penelitian yang dilakukan Irene (2015) dengan yang dilakukan oleh peneliti yaitu hal masalah yang melatar belakangi penelitian ini dilakukan, yaitu kurangnya konsumsi buah dan sayur yang dapat menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi dan masih rendahnya tingkat konsumsi buah dan sayur di indonesia.

Perbedaan dalam penelitian yang dilakukan Irene (2015) dengan yang dilakukan oleh peneliti yaitu subjek atau objek penelitian. Peneliti memilih sasaran remaja putri karena gaya hidup dan lingkungan sangat

mempengaruhi pola makan serata *body image* yang biasanya mempengaruhi pola konsumsi pada remaja putri.

Metode penelitian yang dilakukan oleh Irene (2015) menggunakan metode observasi, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan metode survey.

2. Istiqomah (2018) dalam penelitiannya yang berjudul “Kebiasaan Makan Lansia Desa Krasak, Salaman, Magelang Jawa Tengah”.

Persamaan dalam penelitian yang dilakukan Istiqomah (2018) dengan yang dilakukan oleh peneliti yaitu sama-sama meneliti kebiasaan makan yang meliputi jumlah dan jenis yang menggunakan form *SQ-FFQ*.

Perbedaan dalam penelitian ini terdapat pada subjek penelitian. Subjek penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah (2018) adalah lansia yang bertempat di Desa Krasak Magelang. Sedangkan subjek penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu pada remaja putri di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Data yang diambil oleh peneliti berupa jumlah dan jenis buah dan sayur, sedangkan Istiqomah mengambil semua data meliputi makanan pokok lauk hewani, lauk nabati, buah dan sayuran.

