

# BAB 1 : PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Buah dan sayur merupakan salah satu zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh yang merupakan sumber vitamin dan mineral. Menurut Pedoman Gizi Seimbang, sayuran dan buah-buahan didefinisikan sebagai makanan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang dimiliki oleh sayuran dan buah-buahan dapat berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Tubuh manusia membutuhkan makanan yang bertujuan untuk bertahan hidup. Konsumsi sayuran dan buah-buahan adalah salah satu pesan penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang.<sup>(1)</sup> Sayuran dan buah-buahan sangat penting sebagai sumber zat gizi yang dibutuhkan bagi tubuh manusia.

*World Health Organization* (WHO) memberi anjuran untuk konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk mencapai hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, terdiri dari 250 gram sayuran (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah-buahan, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang).<sup>(2)</sup> Untuk masyarakat Indonesia dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram per orang per hari bagi anak-anak dan 400-600 gram per orang per hari bagi remaja dan dewasa.<sup>(3)</sup> Rekomendasi kecukupan konsumsi buah dan sayur di Indonesia terdapat dalam tumpeng gizi seimbang yang berisi anjuran untuk mengonsumsi buah sebanyak dua sampai tiga porsi sehari dan sayuran sebanyak tiga sampai lima porsi sehari.<sup>(4)</sup>

Kurangnya asupan buah dan sayur menjadi salah satu masalah yang berkaitan dengan perilaku makan.<sup>(5)</sup> Hal tersebut dapat mengakibatkan kurangnya asupan serat,

mineral dan vitamin di dalam tubuh. Terdapat 10 besar faktor yang diidentifikasi sebagai penyebab dari kematian global di dunia, salah satunya adalah rendahnya asupan buah dan sayur.<sup>(6)</sup> Rendahnya konsumsi buah dan sayur ini berkaitan dengan meningkatnya risiko terkena penyakit-penyakit kronik seperti penyakit jantung dan diabetes.<sup>(7)</sup> Kurang konsumsi buah dan sayur juga bisa berdampak bagi kesehatan seperti menimbulkan gangguan penglihatan, dapat meningkatkan kolestrol darah, risiko pada kegemukan, terjadinya kanker kolon, sembelit, dan dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh.<sup>(8)</sup> Pada kelompok remaja, kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan terjadinya kegemukan atau obesitas. Hal tersebut dikarenakan kurangnya konsumsi sayur dan buah akan menyebabkan kurangnya total serat bagi tubuh.

Berdasarkan Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, proporsi kurang makan buah dan sayur kurang dari lima porsi perhari dalam seminggu di Indonesia mencapai angka 95,4%. Provinsi Sumatera Barat dibandingkan dengan provinsi lainnya termasuk salah satu provinsi dengan proporsi kurang makan buah dan sayur yang cukup tinggi yaitu mencapai 96,8%. Penduduk Provinsi Sumatera Barat yang mengonsumsi buah dan sayur lebih dari 5 porsi per hari dalam seminggu 3,2% atau setara dengan 18,49 gram perhari. Angka tersebut menunjukkan nilai yang lebih rendah dibandingkan dengan angka nasional yaitu 4,6%.<sup>(9)</sup>

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk melihat faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada remaja. Menurut Rachman tahun 2017, konsumsi buah dan sayur dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sikap, preferensi makanan, pengetahuan gizi, ketersediaan makanan, keterpaparan media dan pendapatan orang tua.<sup>(4)</sup> Sedangkan menurut Anggraeni tahun 2018, faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur adalah jenis kelamin, preferensi, *self efficacy*,

aktivitas fisik, tingkat pendidikan ibu, pekerjaan ibu, pengaruh orang tua, pengaruh teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur serta keterpaparan media massa.<sup>(6)</sup>

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur. Salah satunya adalah preferensi makanan (*food preference*). Preferensi terhadap makanan tertentu menentukan konsumsi terhadap makanan tersebut dan pemahaman makanan tersebut bagi individu.<sup>(10)</sup> Kesukaan atau ketidaksukaan terhadap makanan dianggap sebagai salah satu faktor penentu dalam mengonsumsi makanan seperti buah dan sayur. Menurut Lupiana (2017), suka atau tidaknya seseorang terhadap suatu makanan tergantung pada tekstur, tampilan, dan kebiasaan makannya.<sup>(10)</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni tahun 2018 di Jakarta, menunjukkan bahwa 56,7% responden memiliki preferensi baik terhadap buah dan sayur dan 43,3% memiliki preferensi kurang terhadap buah dan sayur.<sup>(6)</sup> Sedangkan penelitian Muna tahun 2019 di Semarang, menunjukkan bahwa 51,2% memiliki preferensi baik dan 48,8% memiliki preferensi kurang dalam konsumsi buah dan sayur.<sup>(8)</sup>

Faktor lainnya yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur adalah pengetahuan gizi. Pengetahuan tentang buah dan sayur berbanding lurus dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja.<sup>(8)</sup> Pengetahuan tentang makanan yang akan dikonsumsi termasuk manfaat dan kandungannya merupakan salah satu faktor penting dalam konsumsi makanan sehat. Kurangnya pengetahuan gizi akan menyebabkan seseorang cenderung salah memilih makanan yang akan dikonsumsinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Muna tahun 2019 di Semarang, menunjukkan bahwa 61,1% memiliki pengetahuan gizi baik dan 38,9% memiliki pengetahuan gizi kurang terhadap buah dan sayur.<sup>(8)</sup> Sedangkan penelitian oleh Rachman tahun 2017 di Denpasar, menunjukkan bahwa 68% responden laki-laki memiliki pengetahuan gizi baik dan 32% memiliki pengetahuan gizi kurang. Pada responden perempuan, 90%

memiliki pengetahuan gizi baik dan 10% memiliki pengetahuan gizi kurang terhadap buah dan sayur.<sup>(4)</sup>

Aplikasi *Go-Food* merupakan salah satu akses yang dapat digunakan dalam jasa pembelian makanan. Aplikasi *Go-Food* sangat diminati saat ini dan banyak digunakan oleh berbagai kelompok umur termasuk kelompok umur remaja. Fitur *Go-Food* ini merupakan salah satu pilihan layanan yang disajikan di dalam aplikasi ojek *online* yaitu GO-JEK. Aplikasi tersebut berbasis *android* sehingga dapat digunakan kapan saja dan dimana saja oleh pengguna.<sup>(11)</sup> Pengguna aplikasi memiliki akses untuk mengatur jenis, jadwal dan jumlah makanan yang akan dikonsumsi. Aplikasi pesan makanan *online* menyediakan berbagai kategori pilihan makanan yang mudah didapat.<sup>(11)</sup> Aplikasi pesan antar makanan online dapat memberikan dampak yang baik maupun buruk terhadap penggunaannya, tergantung bagaimana pengguna dapat memanfaatkan model penggunaan aplikasi ini.<sup>(12)</sup> Akses yang diberikan oleh aplikasi ini 24 jam sehari berdampak pada tidak terkontrolnya jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Jenis makanan yang dominan di aplikasi tersebut adalah makanan sumber protein dan karbohidrat. Jenis makanan yang tinggi sumber serat, vitamin dan mineral kurang diminati seperti olahan jus, salad buah, rujak buah, gado-gado, pecel dan sop. Makanan yang paling diminati berupa makanan cepat saji seperti ayam goreng, burger dan kentang goreng. Hal tersebut akan berdampak pada konsumsi buah dan sayur.

Laporan Survei Penetrasi dan Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia tahun 2019-2020 oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) diperoleh bahwa sebanyak 169,71 juta jiwa merupakan pengguna internet atau sebesar 73,7% dari total populasi penduduk Indonesia.<sup>(13)</sup> Persentase pengguna internet ini mengalami kenaikan sebesar 8,9% dari tahun sebelumnya. Berdasarkan rentang umur pengguna internet sebesar 9,6% pada rentang umur 15-19 tahun dan 14,1% pada



rentang umur 20-24 tahun.<sup>(13)</sup> Usia tersebut merupakan pengguna terbanyak dari semua umur pengguna internet.

Proporsi kurang konsumsi buah dan sayur tergolong rendah di semua kelompok umur, termasuk remaja. Remaja merupakan kelompok umur yang rentan terkena penyakit jika kekurangan asupan gizi seimbang. Usia remaja adalah periode yang rentan dengan zat gizi tertentu yang disebabkan karena pada masa ini terjadi percepatan proses pertumbuhan dan perkembangan fisik.<sup>(14)</sup> Menurut Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, proporsi kurang makan buah dan sayur kurang dari lima porsi per minggu pada kelompok umur 20-24 tahun adalah 95,7%.<sup>(9)</sup> Jika dibandingkan dengan kelompok umur lainnya, kelompok umur ini termasuk dalam kelompok yang memiliki proporsi lebih tinggi. Mahasiswa merupakan salah satu kelompok remaja usia 20-24 tahun. Berdasarkan penelitian Annisa (2019), sebanyak 63,1% pengguna aplikasi Go-Food adalah mahasiswa.<sup>(15)</sup> Mahasiswa menjadi pengguna terbanyak aplikasi tersebut jika dibandingkan dengan semua golongan umur.

Pemerintah sudah berupaya untuk meningkatkan angka proporsi konsumsi buah dan sayur di Indonesia. Salah satu usaha yang dilakukan pemerintah adalah Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan gerakan nasional yang dicetus oleh Presiden Republik Indonesia dengan lebih mengutamakan upaya preventif dan promotif, tetapi tanpa menghilangkan upaya kuratif dan rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat.<sup>(16)</sup> Salah satu pesan dari GERMAS adalah konsumsi buah dan sayur. Sayangnya, masih banyak masyarakat Indonesia termasuk remaja yang masih belum menerapkan pesan dari GERMAS, sehingga angka konsumsi buah dan sayur di Indonesia masih rendah.

Berdasarkan studi awal yang telah dilakukan untuk melihat gambaran prevalensi konsumsi buah dan sayur kepada 20 orang mahasiswa progran studi gizi Universitas Andalas, didapatkan hasil 12,1% mahasiswa program studi gizi Universitas Andalas mengonsumsi 3-4 porsi buah dan sayur per hari dalam seminggu. Angka tersebut jauh lebih rendah dari konsumsi buah dan sayur 3-4 porsi per hari dalam seminggu pada kelompok umur 20-24 tahun yaitu 17,6%. Preferensi sayur pada responden mencapai 94,4% dan preverensi buah 100%. Hasil studi pendahuluan terkait gambaran prevalensi penggunaan aplikasi *Go-Food* pada mahasiswa program studi gizi Universitas Andalas, menunjukkan bahwa 84,8% mahasiswa program studi gizi Universitas Andalas menggunakan aplikasi *Go-Food* di *smartphone* milik masing-masing.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait Hubungan Penggunaan Aplikasi *Go-Food*, Pengetahuan Gizi dan Preferensi Makanan dengan Konsumsi Buah dan sayur Pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Andalas.

## **1.2 Perumusan masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah penelitian adalah Apakah Penggunaan Aplikasi *Go-Food*, Pengetahuan Gizi dan Preferensi Makanan berhubungan dengan Konsumsi Buah dan sayur Pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Andalas?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Penggunaan Aplikasi Penggunaan Aplikasi *Go-Food*, Pengetahuan Gizi dan

Preferensi Makanan dengan Konsumsi Buah dan sayur Pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Andalas.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi konsumsi buah dan sayur mahasiswa program studi gizi Universitas Andalas
2. Mengetahui distribusi frekuensi penggunaan aplikasi *Go-Food* pada mahasiswa program studi gizi Universitas Andalas.
3. Mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan gizi pada mahasiswa program studi gizi Universitas Andalas
4. Mengetahui distribusi frekuensi preferensi makanan pada mahasiswa program studi gizi Universitas Andalas.
5. Mengetahui hubungan penggunaan aplikasi *Go-Food* dengan konsumsi buah dan sayur mahasiswa program studi gizi Universitas Andalas.
6. Mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa program studi gizi Universitas Andalas
7. Mengetahui hubungan preferensi makanan dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa program studi gizi Universitas Andalas.

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi masyarakat dan sebagai rujukan literatur ilmiah bagi peneliti lain yang ingin meneliti terkait penggunaan aplikasi *go-food*, pengetahuan gizi dan preferensi makanan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

#### 1. Bagi Peneliti

Dapat memperluas wawasan dan menambah pengetahuan lebih dalam mengenai konsumsi buah dan sayur remaja serta dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama mengikuti perkuliahan di Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

#### 2. Bagi Responden

Diharapkan dengan adanya penulisan ini dapat dijadikan masukan dan menambah pengetahuan pentingnya konsumsi buah dan sayur.

#### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi referensi dan panduan bagi instansi pendidikan mengenai prevalensi konsumsi buah dan sayur pada kelompok remaja.

#### 4. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Diharapkan penulisan ini dapat menjadi referensi bagi Prodi Gizi dan Fakultas Kesehatan Masyarakat dan menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya bagi mahasiswa yang tertarik ingin meneliti tentang konsumsi buah dan sayur.

### 1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan aplikasi *go-food*, pengetahuan gizi dan preferensi makanan dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa gizi Universitas Andalas. Penelitian ini dilakukan di lingkungan mahasiswa program studi gizi Universitas Andalas dari bulan Januari 2021 – Agustus 2021. Variabel independen dalam penelitian ini adalah penggunaan aplikasi *Go-Food*, pengetahuan gizi dan preferensi makanan sedangkan variabel dependen adalah



konsumsi buah dan sayur. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *cross sectional*. Sampel diambil secara *simple random sampling*.



