

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Sayur dan buah merupakan satu dari beberapa unsur yang vital dan berguna untuk kesehatan tubuh karena kandungan berbagai zat gizi di dalamnya sehingga dapat memberikan respon fisiologis yang menguntungkan untuk mencegah penyakit dan memperbaiki kondisi kesehatan tubuh (Hardinsyah dan Supariasa, 2016). Manfaat sayur dan buah tidak hanya berguna bagi kesehatan secara umum, tetapi juga dapat untuk mencegah penyakit kardiovaskular, kanker, dan bahkan kematian dengan mengonsumsi sayur dan buah lebih dari rekomendasi, yaitu 400 gram per hari (Aune *et al.*, 2017). Selain itu, sayur dan buah yang dikonsumsi tanpa pemrosesan lebih lanjut atau mentah juga memiliki manfaat psikologis seperti dapat meringankan gejala depresi dan menumbuhkan suasana hati, kepuasan terhadap hidup, serta kemajuan diri (Brookie *et al.*, 2018).

Mahasiswa pada jenjang sarjana pada umumnya berusia berkisar antara 18-24 tahun atau dewasa awal (McLean-Meynsse *et al.*, 2017). Mahasiswa sering menunjukkan perilaku berisiko seperti memilih diet yang merugikan diri sehingga dapat menimbulkan masalah kesehatan (Abraham *et al.*, 2016). Salah satu perilaku yang dapat membahayakan kesehatan mereka adalah menghindari makanan yang bermanfaat seperti sayur dan buah (Smith, Taylor, dan Stephen, 2000 dalam McLean-Meynsse *et al.*, 2017). Pola makan yang buruk pada dewasa awal ini adalah satu di antara faktor-faktor yang menyebabkan peningkatan berat badan dan risiko penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, kanker, dan diabetes tipe 2 (Hutchesson *et al.*, 2015 dalam Rodrigues *et al.*, 2019).

Menurut Riskesdas tahun 2018, konsumsi sayur dan buah yang memadai adalah ketika penduduk mengonsumsi sayur dan buah minimal lima porsi per hari setiap hari selama seminggu. Namun proporsi penduduk usia di atas lima tahun yang konsumsi sayur dan buahnya kurang dari anjuran adalah sebesar 95,5% dengan rincian persentase proporsi konsumsi sayur/buah per hari dalam seminggu yang tidak memenuhi rekomendasi pada rentang usia 15-19 tahun adalah sebesar

96,4% sedangkan pada rentang usia 20-24 tahun adalah sebesar 95,7% (Kemenkes RI, 2018). Selain itu, berdasarkan Survei Diet Total (2014), rerata jumlah konsumsi sayur dan buah masyarakat Indonesia secara berurutan sebesar 57,1 gram dan 33,5 gram per orang per hari. Hal ini dapat berkorelasi terhadap kebutuhan serat, vitamin, dan mineral tubuh yang tidak dapat terpenuhi.

Secara umum, faktor-faktor yang memengaruhi konsumsi sayur dan buah adalah faktor sosiodemografi, individu, dan lingkungan. Beberapa hal yang termasuk dalam faktor sosiodemografi adalah usia, jenis kelamin, status sosial-ekonomi, etnis, pendidikan, lokasi geografis, dan pekerjaan. Faktor individu terdiri dari pengetahuan, sikap, kepercayaan, keterampilan, peristiwa, dan pengalaman hidup seseorang. Di sisi lain, faktor-faktor lingkungan terdiri dari promosi makanan dan ketersediaan sayur dan buah (Devine *et al.*, 1999 dalam Pollard, 2008). Selain itu, faktor-faktor lain yang memengaruhi tingkat konsumsi sayur dan buah antara lain tingkat pendidikan orang tua, pengetahuan gizi seimbang, kesukaan terhadap sayur dan buah, kepercayaan diri, dukungan teman sebaya, keterpaparan media massa, dan persepsi citra tubuh (Farisa, 2012 dan Cornelia, 2015 dalam Oktavia, 2019).

Pengetahuan gizi seimbang adalah satu di antara faktor-faktor yang dapat memengaruhi perilaku gizi baik individu maupun masyarakat (Wardle *et al.*, 2000 dalam Hakli *et al.*, 2016). Selain itu, pengetahuan juga dapat memengaruhi seseorang dalam memilih makanan dan memahami manfaat dari makanan tersebut sehingga diharapkan pengetahuan gizi seimbang yang baik akan diikuti dengan asupan gizi yang baik pula (Pertiwi, 2017). Namun, pengetahuan yang dimiliki mahasiswa juga belum tentu mengarah pada pemilihan makanan yang sehat. Banyak mahasiswa yang sadar mengenai pentingnya memenuhi rekomendasi gizi setiap hari, tetapi sikap yang dimilikinya justru dapat menghalangi dirinya sendiri untuk mengubah perilakunya (Abraham *et al.*, 2018).

Faktor lain yang memengaruhi konsumsi sayur dan buah adalah perilaku *picky eating*. Menurut Chatoor (2009), *picky eating* merupakan keengganan atau penolakan seseorang untuk mengonsumsi makanan yang biasanya diterima secara umum (Kauer *et al.*, 2015). Fenomena *picky eating* ini kerap terjadi bersamaan dengan *food neophobia* atau penolakan terhadap makanan yang dianggap asing atau

baru oleh seseorang (Galloway *et al.*, 2005 dalam Kauer *et al.*, 2015). Menurut Roy *et al* (2019), ketidakseimbangan asupan gizi sering terjadi pada orang dewasa, khususnya pada dewasa awal di usia 20-an sehingga memungkinkan adanya hubungan antara perilaku *adult picky eating* dengan konsumsi sayur dan buah (Kim dan Lee, 2020). Hasil penelitian Dovey (2008) menyatakan bahwa *picky eating* berhubungan dengan kejadian penurunan konsumsi berbagai jenis pangan, termasuk di antaranya adalah konsumsi sayur dan buah yang kurang dari rekomendasi (Ellis *et al.*, 2017). Selain itu, *adult picky eating* juga berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah yang kurang dari segi jenis maupun jumlah anjuran harian (Zickgraff dan Schepps, 2016).

Selain itu, menurut Contento (2011), media merupakan sumber yang fundamental mengenai informasi gizi bagi sebagian besar masyarakat dan juga menjadi sumber pengetahuan gizi yang informal (Anggraeni *et al.*, 2018). Saat ini, media massa digunakan sebagai alat untuk mempermudah penyebaran informasi sehingga dapat juga digunakan untuk mempopulerkan informasi tersebut (Azman, 2018). Media massa juga dapat memberikan dan mengembangkan motivasi sosial dan keinginan seseorang untuk mengonsumsi produk serta preferensi terhadap suatu barang (Aulia, 2018). Keterpaparan media massa dapat berefek besar terhadap perilaku makan remaja, termasuk pemilihan makanan yang dikonsumsi (Gunanti, 2000 dan Lyonni, 2014 dalam Endrika *et al.*, 2015). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Afrika Selatan yang menyatakan bahwa akses informasi mengenai gizi melalui media telepon, radio, televisi, dan internet dapat meningkatkan frekuensi konsumsi sayur dan buah (Sinyolo *et al.*, 2020).

Penelitian ini berfokus pada kelompok mahasiswa karena rendahnya proporsi konsumsi sayur dan buah pada rentang usia mahasiswa atau dewasa muda, khususnya mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Pemilihan ini didasarkan atas asumsi bahwa mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi tidak pernah mendapatkan mata kuliah terkait gizi namun memiliki pengalaman atau penggunaan media massa yang lebih sering. Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin mengetahui bagaimana faktor pengetahuan gizi seimbang, *adult picky eating*, dan keterpaparan media massa berhubungan

dengan konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa belum ada kenaikan yang bermakna pada tingkat konsumsi sayur dan buah di Indonesia, khususnya pada golongan usia mahasiswa atau dewasa awal. Hal ini dapat ditunjukkan melalui hasil laporan Riskesdas (2018) yang menyatakan bahwa persentase proporsi konsumsi sayur/buah per hari dalam seminggu yang tidak memenuhi rekomendasi pada rentang usia 15-19 tahun adalah sebesar 96,4% sedangkan pada rentang usia 20-24 tahun adalah sebesar 95,7%. Selain itu, hasil penelitian Dhaneswara (2016) pada mahasiswa asrama Universitas Airlangga ditemukan 50% tidak mengonsumsi sayur dan buah setiap hari. Di sisi lain, peneliti telah melakukan studi pendahuluan dan mendapatkan hasil bahwa 93,75% dari 32 mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta angkatan 2017 konsumsi sayur dan buahnya tidak mencapai rekomendasi harian. Berdasarkan penjabaran tersebut, peneliti ingin mengetahui bagaimana pengetahuan gizi seimbang, *adult picky eating*, dan keterpaparan media massa berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang, *adult picky eating*, dan keterpaparan media massa dengan konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta angkatan 2017.

I.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini adalah:

- a. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa Program Studi Ilmu

Komunikasi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta angkatan 2017

- b. Menganalisis hubungan antara *adult picky eating* dengan konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta angkatan 2017
- c. Menganalisis hubungan antara keterpaparan media massa dengan konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta angkatan 2017

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Informasi terkait variabel penelitian ini, yaitu pengetahuan gizi seimbang, *adult picky eating*, dan keterpaparan media massa dalam memengaruhi konsumsi sayur dan buah, dapat diberikan dan diketahui oleh reponden sehingga responden dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan dan gizinya serta menjadi rekomendasi untuk mengonsumsi sayur dan buah sesuai dengan rekomendasi melalui hasil penelitian ini.

I.4.2 Bagi Institusi

Penelitian ini akan menambah data dan gambaran mengenai perilaku konsumsi sayur dan buah mahasiswa sehingga diharapkan institusi dapat mendukung mahasiswa agar termotivasi untuk menjadi lebih cermat dalam mengonsumsi sayur dan buah. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar kebijakan untuk Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta dalam usaha peningkatan konsumsi sayur dan buah mahasiswa.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan satu di antara berbagai referensi ilmu pengetahuan yang bermanfaat dalam usaha meningkatkan keilmuan bagi mahasiswa Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta terkait hubungan pengetahuan gizi seimbang, *adult picky eating*, dan keterpaparan media

massa terhadap konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa program studi Ilmu Komunikasi terutama apabila diperlukan penelitian lanjutan terkait variabel-variabel tersebut.