

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Makanan merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia yang berguna untuk mempertahankan hidup dan menjaga kesehatan tubuh. Makanan yang baik adalah makanan yang mampu memenuhi kebutuhan tubuh dengan susunan makanan bergizi seimbang. Kondisi konsumsi pangan masyarakat saat ini masih belum memenuhi pedoman gizi seimbang karena penduduk Indonesia masih tergolong kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Berdasarkan Riskesdas 2013, 93,5% penduduk usia di atas 10 tahun mengonsumsi sayur dan buah di bawah anjuran serta menurut data Riskesdas 2018, sebanyak 95,4% penduduk usia di atas 5 tahun kurang sesuai anjuran dalam mengonsumsi sayur dan buah.

Hasil data Susenas dalam Direktori Perkembangan Konsumsi Pangan Tahun 2021, menyatakan bahwa konsumsi sayur dan buah masyarakat pada tiga tahun terakhir mengalami penurunan. Pada tahun 2018 rata-rata konsumsi sayur dan buah nasional sebesar 248,1 gram per kapita per hari, selanjutnya tahun 2019 rata-rata konsumsi sebanyak 244,3 gram per kapita per hari serta pada tahun 2020 mengalami penurunan kembali dengan rata-rata konsumsi 231,8 gram per kapita per hari. Jumlah konsumsi sayur dan buah tersebut masih jauh dari yang direkomendasikan. Menurut Pedoman Gizi Seimbang, masyarakat diimbau untuk mengonsumsi sayur-sayuran sebanyak 3-5 porsi per hari dan 2-4 porsi buah-buahan dalam sehari serta rekomendasi WHO dan FAO, konsumsi sayur dan buah dianjurkan sebanyak 400 gram dalam sehari atau minimal 5 porsi dalam sehari.

Secara umum, tren perkembangan konsumsi baik sayur-sayuran dan buah-buahan pada masyarakat menurun. Rata-rata konsumsi sayuran dalam tiga tahun terakhir, yaitu tahun 2018, 2019, dan 2020 adalah 148 gram/kap/hari, 150,4 gram/kap/hari serta 143,2 gram/kap/hari. Pada tren tersebut dapat diketahui bahwa rata-rata konsumsi sayur nasional sempat mengalami peningkatan pada tahun 2019. Namun, konsumsi menurun pada tahun 2020 di saat masa pandemi COVID-19 awal muncul di Indonesia. Di sisi lain, konsumsi buah-buahan juga mengalami penurunan dari 100,1 gram/kap/hari pada tahun 2018, menjadi 93,9 gram/kap/hari di tahun 2019, serta menurun lagi menjadi 88,6 gram/kap/hari di tahun 2020 (Badan Ketahanan Pangan, 2021)

Selain itu, terdapat perbedaan konsumsi sayur dan buah berdasarkan daerahnya. Daerah pedesaan lebih tinggi mengonsumsi sayur-sayuran dibandingkan dengan perkotaan selama tiga tahun berturut-turut dengan rata-rata konsumsi 152,3 gram/kap/hari, 156,1 gram/kap/hari, dan 149,5 gram/kap/hari pada tahun 2018, 2019, dan 2020 sedangkan perkotaan 144,4 gram/kap/hari, 145,9 gram/kap/hari, dan 138,2 gram/kap/hari. Sebaliknya, daerah perkotaan lebih tinggi konsumsi buah-buahan dengan rata-rata konsumsi pada tahun 2018, 2019, dan 2020 sebesar 107,3 gram/kap/hari, 99,3 gram/kap/hari, dan 91,4 gram/kap/hari sedangkan pedesaan mengonsumsi buah-buahan dengan rata-rata 91,4 gram/kap/hari, 87,0 gram/kap/hari, dan 85 gram/kap/hari. Buah-buahan lebih banyak dikonsumsi di daerah perkotaan, sedangkan sayur-sayuran lebih banyak dikonsumsi di pedesaan (Badan Ketahanan Pangan, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa frekuensi konsumsi sayuran yang kurang lebih

tinggi di wilayah perkotaan dan konsumsi buah yang kurang lebih tinggi di wilayah pedesaan karena responden pada wilayah perkotaan lebih banyak yang tidak menyukai sayuran sedangkan responden berdomisili di wilayah pedesaan lebih banyak tidak menyukai buah-buahan (Oktavia, Syafiq dan Setiarini, 2019) serta hanya mengonsumsi buah pada musim tertentu (Aswatini, Noveria dan Fitranita, 2008).

Hasil laporan Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa konsumsi buah atau sayur meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Kelompok umur 5-24 tahun dan usia di atas 65 tahun merupakan kelompok umur yang paling banyak tidak mengonsumsi buah maupun sayur dan memiliki persentase kurang konsumsi sayur dan buah di atas rata-rata nasional. Pada anak usia sekolah (5-9 tahun) terdapat 96,9% yang kurang konsumsi sayur dan buah. Pada umur 10-14 tahun sebanyak 96,8% tergolong kurang konsumsi sayur dan buah. Sebanyak 96,4% tergolong kurang konsumsi sayur dan buah pada umur 15-19 tahun serta sebanyak 95,7% penduduk dengan usia 20-24 tahun yang rendah mengonsumsi sayur dan buah. Mahasiswa yang sedang menempuh jenjang pendidikan diploma dan strata satu merupakan kelompok yang beranggotakan individu dengan usia relatif homogen (18-25 tahun) yang merupakan usia remaja akhir dan dewasa awal yang sudah dapat memutuskan pilihan sendiri dan bertanggungjawab akan pilihan tersebut termasuk dalam hal pemilihan makanan yang menjadi proses pembentukan pola diet pada usia dewasa (Smith, 1999; Larson, 2008).

Kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat dipengaruhi dari berbagai hal. Pola makan seseorang dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan

faktor eksternal. Faktor internal, seperti usia, jenis kelamin, pendidikan sedangkan faktor eksternal seperti keterpaparan informasi, media massa, dukungan lingkungan dapat memberikan pengaruh seseorang dalam bertindak dan memilih makanan (Wawan & Dewi, 2010). Menurut teori *Lawrence Green* menyatakan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi seseorang, yaitu faktor predisposisi (*predisposition factor*), faktor pemungkin (*enabling factor*) serta faktor pendorong (*reinforcement factor*).

Saat ini pemerintah sedang melakukan upaya literasi kesehatan kepada masyarakat sebagai peningkatan promosi dan preventif terjadinya penyakit, terutama penyakit tidak menular yang berkaitan dengan perilaku dan konsumsi individu (Direktorat Kesehatan Masyarakat dan Pemberdayaan Promosi, 2020). Literasi kesehatan yang rendah berhubungan dengan tingginya angka kesakitan, angka kematian dan kemiskinan yang akan mempengaruhi pembangunan kesehatan (Hadisiwi dan Suminar, 2016). Kondisi pandemi COVID-19 dapat menjadi faktor pendorong adaptasi kebiasaan baru dengan literasi gizi karena dapat membantu meningkatkan perubahan perilaku terhadap kesadaran gizi dan pola konsumsi pangan sehat dan gaya hidup aktif (Salbiah, 2020; Literasi Gizi pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru, sebuah Webinar Nasional Untuk Guru & Orang Tua, 2020). Pandemi COVID-19 juga menjadikan banyak keterbatasan aktivitas tatap muka karena adanya kebijakan *physical distancing* membuat media sosial menjadi hal yang penting untuk melakukan komunikasi antar manusia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 97,0% mahasiswa mengaku sebagai pengguna aktif media sosial yang sebagian besar menggunakan untuk keperluan komunikasi, pencarian

informasi seputar COVID-19 serta interaksi sosial (Saputra, 2019). Berbagai informasi yang tersebar baik dari situs pemerintah, institusi kesehatan serta para pakar tentang perilaku yang dapat menjadi upaya pencegahan COVID-19, seperti rekomendasi konsumsi makanan bergizi seimbang terutama anjuran konsumsi sayur dan buah serta upaya lainnya untuk menjaga daya tahan tubuh. Banyaknya informasi yang muncul diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat sehingga dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari.

Situasi kondisi saat ini yang sedang dialami oleh seluruh dunia, yaitu adanya pandemi penyakit menular COVID-19 dapat menjadikan sayur dan buah penting untuk dikonsumsi dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan. Beberapa penelitian menyatakan bahwa salah satu upaya pencegahan terjangkit COVID-19 dengan mengonsumsi antioksidan, serat, vitamin dan mineral yang berperan untuk membentuk imunitas tubuh dan mengontrol faktor risiko komplikasi COVID-19 seperti hipertensi, diabetes dan penambahan berat badan (Siswanto, Budisetyawati dan Ernawati, 2014; Wulan dan Agusni, 2015; Ravagnani et al., 2021). Kementerian kesehatan juga menganjurkan masyarakat untuk konsumsi makanan bergizi seimbang dan aman sebagai upaya meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan risiko penyakit kronis dan penyakit infeksi terutama dalam mencukupi kebutuhan asupan sayur dan buah dianjurkan untuk memperbanyak konsumsi sayur dan buah sehingga masyarakat mendapatkan antioksidan yang berfungsi untuk melawan radikal bebas, vitamin dan mineral untuk menjaga organ dan fungsi tubuh (Kemenkes RI, 2020).

Pada situasi pandemi COVID-19 mempengaruhi kebiasaan masyarakat dalam memperoleh dan mengonsumsi makanannya. Hasil penelitian Noviasy dan Susanti (2020) menunjukkan bahwa 59,3% mahasiswa makan lebih banyak selama pandemi, yaitu peningkatan konsumsi camilan (43,7%) dan konsumsi sayur (51,5%) dan buah (62,5%). Penelitian lain oleh (Haq, 2021) menunjukkan bahwa 50% responden berkategori kurang baik dalam mengonsumsi sayur dan buah dengan frekuensi konsumsi sayur 1-2 kali seminggu (39,1% responden) dan konsumsi buah 1-2 kali (37,5% responden).

Kurang konsumsi buah dan sayur dapat menimbulkan tidak terpenuhinya kebutuhan vitamin dan mineral yang merupakan zat gizi mikro esensial dan dapat dipenuhi dari makanan (Haq, 2021) karena sebagian besar vitamin dan seluruh mineral tidak dapat disintesa oleh tubuh (Siswanto, Budisetyawati dan Ernawati, 2014). Vitamin dan mineral termasuk kelompok zat pengatur pertumbuhan dan pemeliharaan fungsi tubuh secara keseluruhan dengan peran setiap zat gizinya berbeda-beda, seperti membantu proses metabolisme energi dan penyerapan zat gizi (Almatsier, 2004). serta berfungsi sebagai ko-enzim dan antioksidan (Siswanto, Budisetyawati dan Ernawati, 2014). Kurang konsumsi buah dan sayur dapat menimbulkan tidak terpenuhinya kebutuhan vitamin dan mineral yang menyebabkan berbagai dampak antara lain dapat menurunkan imunitas atau sistem kekebalan tubuh sehingga kemampuan untuk melindungi tubuh berkurang dan mudah terinfeksi virus.

Penelitian ini dilakukan karena belum banyak yang melakukan penelitian terkait literasi kesehatan terkait gizi dengan konsumsi sayur dan buah pada

mahasiswa selama masa pandemi COVID-19. Penelitian serupa yang dilakukan selama masa pandemi COVID-19 ditemukan terkait preferensi dan ketersediaan terhadap konsumsi sayur, buah dan suplemen (Haq, 2021), perubahan kebiasaan makan mahasiswa selama masa pandemi COVID-19 (Noviasty dan Susanti, 2020), gambaran kecukupan mineral makro pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19 (Yulistifia, Malonda dan Sekeon, 2020), dan permintaan buah dan sayur selama masa pandemi COVID-19 (Ningrum dan Prihtanti, 2020) serta penelitian serupa lainnya. Belum ada yang melakukan penelitian mengenai hubungan literasi kesehatan terkait gizi dengan pola konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan oleh peneliti dan gambaran konsumsi sayur dan buah di Indonesia masih sangat kurang, yaitu hanya memenuhi 57,9% dari yang direkomendasikan dan kecenderungan konsumsi mengalami penurunan dibandingkan tahun sebelumnya, yaitu 231,8 gram per kapita per hari pada tahun 2020 sedangkan pada tahun 2019 sebanyak 244,3 gram per kapita per hari padahal selama masa pandemi, sayur buah menjadi hal yang penting untuk membangun imunitas tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh Saharudin (2021) menunjukkan bahwa sebanyak 97% mahasiswa tergolong kurang konsumsi sayur dan buah selama masa pandemi. Hasil penelitian tersebut juga selaras dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Kuwait yang rata-rata hanya mengonsumsi 2 porsi sayur dan buah dan tidak memenuhi rekomendasi WHO selama masa pandemi (Alkazemi dan Salmean, 2021). Hal ini disebabkan oleh

beberapa faktor, yaitu pengetahuan mahasiswa mengenai diet gizi seimbang, pengetahuan cara mengolah sayur dan buah, membutuhkan waktu untuk proses persiapan, preferensi dan ketidaksukaan terhadap cita rasa, ketersediaan dan harga (Kurniawan, 2019; Alkazemi dan Salmean, 2021).

Literasi kesehatan terkait gizi pada remaja dan dewasa awal dapat memberikan dampak yang sangat besar karena pada kelompok usia tersebut merupakan periode perkembangan navigasi kemandirian makan, membangun identitas diri dan membangun kebiasaan perilaku yang berhubungan dengan kesehatan seumur hidup (Malan et al., 2020). Kemampuan masyarakat untuk dapat mengakses informasi masih belum merata antara masyarakat yang tinggal di ibu kota provinsi dengan masyarakat yang tinggal di pedesaan (Hadisiwi dan Suminar, 2016). Minat baca masyarakat yang rendah dengan tingkat pendidikan yang rendah menjadi penyebab tidak efektifnya penyebaran informasi kesehatan terkait gizi. Padahal literasi kesehatan merupakan salah satu faktor penting untuk dapat mengurangi kesenjangan kesehatan meskipun literasi kesehatan di dunia belum optimal atau masih rendah (Paakkari dan Okan, 2019). Pemberian informasi gizi di masa pandemi memberikan dampak yang sangat positif bagi masyarakat yang ditunjukkan dengan meningkatnya wawasan tentang COVID-19, masalah gizi, pencegahan serta penanganannya (Sabilla dan Mustakim, 2021). Selanjutnya diharapkan peserta dapat menjadi agen untuk menyebarkan informasi terpercaya terkait gizi dan kesehatan (Febriyanti, Suryani dan Utami, 2020).

Sejak awal Maret 2020, mahasiswa menjalani perkuliahan jarak jauh dengan menggunakan media gawai. Kondisi COVID-19 mendorong masyarakat untuk

melakukan pencarian terkait kesehatan. Hal ini dibuktikan dengan penelitian (Chen, 2021) bahwa terjadi peningkatan durasi penggunaan gawai pada mahasiswa sebanyak 3,17 jam selama pandemi. Hasil penelitian Widodo (2020) mengungkapkan bahwa 42,9% mahasiswa sangat sering mengakses informasi seputar COVID-19 dan pencegahannya. Berdasarkan penelitian Adelweis (2021) menunjukkan bahwa 27,3% responden mencari melalui internet, 31,5% responden mencari informasi melalui media TV; sedangkan 37,2% melalui sosial media, yaitu Instagram, Twitter, Facebook, dan WhatsApp. Dari penelitian tersebut diketahui bahwa pencarian informasi yang banyak dilakukan oleh masyarakat terkait jumlah perkembangan kasus COVID-19 (60,2%) serta informasi daerah zona penyebaran (14,7%). Hanya sebanyak 1% responden yang mencari informasi terkait gejala terinfeksi dan cara pencegahannya dan 7,6% mencari informasi terkait kesehatan serta 5% responden tidak mencari informasi apapun mengenai COVID-19.

Penelitian yang terkait dengan hubungan antara literasi kesehatan terkait gizi dengan pola konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa selama masa pandemi masih jarang dilakukan. Penelitian terkait literasi kesehatan masih terbatas di Asia Tenggara (Batubara, Wang dan Chou, 2020) serta penelitian yang berfokus pada pola konsumsi sayur dan buah dan kondisi masa pandemi. Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan literasi kesehatan terkait gizi dengan pola konsumsi sayur dan buah. Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu gambaran mengenai literasi kesehatan terkait gizi dan pola konsumsi sayur dan buah selama masa pandemi khususnya dengan subyek mahasiswa. Selain itu, dari penelitian ini juga diharapkan agar kedepannya

dapat dilakukan upaya peningkatan konsumsi sayur dan buah di Indonesia dan menjadi pencegahan terjangkit COVID-19 serta penyakit tidak menular.

1.3 Batasan dan Rumusan Masalah

1.3.1 Batasan Masalah

Penelitian ini berfokus pada literasi kesehatan terkait gizi dan pola konsumsi sayur dan buah dengan menggunakan responden mahasiswa Universitas Airlangga selama masa pandemi COVID-19.

1.3.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara literasi kesehatan terkait gizi dengan pola konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara literasi kesehatan terkait gizi dengan pola konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, tempat tinggal, jenjang pendidikan, tahun angkatan dan program studi
2. Mengidentifikasi sumber informasi dan literasi kesehatan terkait gizi pada mahasiswa Universitas Airlangga selama masa pandemi COVID-19

3. Mengidentifikasi pola konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa Universitas Airlangga selama masa pandemi COVID-19.
4. Menganalisis hubungan karakteristik responden dengan pola konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa Universitas Airlangga selama masa pandemi COVID-19.
5. Menganalisis hubungan literasi kesehatan terkait gizi dengan pola konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa Universitas Airlangga selama masa pandemi COVID-19.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan penerapan ilmu pengetahuan perkuliahan mengenai literasi kesehatan terkait gizi dan konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19.

1.5.2 Bagi Mahasiswa dan Masyarakat

Memberikan gambaran informasi mengenai kondisi literasi kesehatan terkait gizi dan pola konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19.

1.5.3 Bagi Instansi Terkait dan Pemerintahan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi efektifitas dan dorongan dalam menyebarkan informasi pentingnya konsumsi sayur dan buah sebagai upaya pencegahan COVID-19 dan penyakit lainnya.