

ABSTRAK

HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN TINGKAT ASUPAN SERAT RUMAH TANGGA DI KABUPATEN BANTUL

Indah Nurma Nur Ridwan¹ Yhona Paratmanitya² Yulinda Kurniasari²

Latar Belakang : Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa proporsi konsumsi buah dan sayur yang kurang pada penduduk ≥ 5 tahun masih sangat bermasalah yaitu sebesar 95,5%. Konsumsi sayuran dan buah-buahan di Kabupaten Bantul berdasarkan pada data SUSENAS menunjukkan penurunan pada periode 3 (tiga) tahun terakhir, rata-rata konsumsi sayuran di Kabupaten Bantul pada tahun 2015 sebesar 4,82%, tahun 2016 sebesar 2,59% dan pada tahun 2017 sebesar 3,20%. dan untuk konsumsi buah-buahan di Kabupaten Bantul, rata-rata konsumsi pada tahun 2015 sebesar 5,27%, tahun 2016 sebesar 2,09% dan 2,30% pada tahun 2017. Konsumsi serat pangan yang cukup sangat penting untuk mencegah timbulnya penyakit dan mencegah kelainan pencernaan seperti konstipasi, hemoroid, dan kanker kolon.

Tujuan : untuk mengetahui hubungan konsumsi sayur dan buah dengan asupan serat rumah tangga di Kabupaten Bantul DIY

Metode : Penelitian ini adalah penelitian observasional, dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah rumah tangga di Kabupaten Bantul. Penelitian ini menggunakan *simple random sampling* dengan Sampel penelitian berjumlah 87 rumah tangga meliputi 261 orang. Analisis data yang digunakan adalah univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Fisher's Exact*. Instrumen yang digunakan yaitu formulir identitas reponden, pengukuran antropometri seperti menggunakan mikrotoise BB dan TB menggunakan timbangan digital, pengukuran konsumsi sayur dan buah dengan menggunakan form *food list*.

Hasil : 89,7% responden kurang mengkonsumsi sayur dan 81,6% responden kurang mengkonsumsi buah. Hasil hubungan konsumsi sayur dengan tingkat asupan serat (p: 0,022 ; OR 9,25) dan hasil hubungan konsumsi buah dengan tingkat asupan serat (p : 0,000 ; OR 42)

Kesimpulan : Terdapat Hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan tingkat asupan serat rumah tangga di Kabupaten Bantul

Kata Kunci : sayur, buah, serat, rumah tangga

¹Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta

²Dosen Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta

ABSTRACT

Relationship between Vegetable and Fruit Consumption with Household Fiber Intake Level in Bantul Regency

Indah Nurma Nur Ridwan¹ Yhona Paratmanitya² Yulinda Kurniasari²

Background: The results of the 2018 Basic Health Research show that the proportion of fruit and vegetable consumption that is lacking in a population of > 5 years is still very problematic at 95.5%. Consumption of vegetables and fruits in Bantul Regency based on SUSENAS data shows a decline in the last 3 (three) years, the average vegetable consumption in Bantul Regency in 2015 was 4.82%, 2016 was 2.59% and in in 2017 of 3.20%. and for fruit consumption in Bantul Regency, the average consumption in 2015 was 5.27%, 2016 was 2.09% and 2.30% in 2017. Adequate fiber consumption is very important to prevent the emergence of poets and prevent digestive disorders such as constipation, hemorrhoids, and colon cancer.

Objective: to determine the relationship between vegetable and fruit consumption with household fiber intake in Bantul DIY

Method: This study was an observational study, with a cross sectional approach. The population in this study were households in Bantul Regency. This study used simple random sampling with a sample of 87 households consisting of 261 people. Data analysis used was univariate and bivariate using Fisher's Exact test. The instruments used are the identity form of the respondent, anthropometric measurements such as using the BB and TB microtoise using digital scales, measuring consumption of vegetables and fruit using the food list form.

Results: 89.7% of respondents consumed less vegetables and 81.6% of respondents consumed less fruit. The results of the relationship between vegetable consumption and fiber intake level (p: 0.022; OR 9.25) and the results of the relationship between fruit consumption and fiber intake level (p: 0,000; OR 42)

Conclusion: There is a relationship between vegetable and fruit consultants with the level of household fiber intake in Bantul Regency

Keywords: vegetables, fruit, fiber, household

¹Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta

²Dosen Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Serat merupakan zat gizi yang berada pada bahan makanan yang terdapat pada tumbuhan sehingga dapat dikonsumsi, zat gizi ini terdiri dari karbohidrat yang memiliki sifat resisten terhadap proses pencernaan dan penyerapan di usus halus manusia sehingga mengalami fermentasi sebagian atau keseluruhan di usus besar. Serat banyak terdapat pada makanan seperti dalam sayur, buah, sereal, serta kacang-kacangan. Serat pangan digolongkan menjadi serat larut air dan tidak larut air. Serat larut air, berupa pektin, gum, glukon, dan alga. Sedangkan pada serat yang tidak larut air biasanya dalam bentuk lignin, selulosa, dan hemiselulosa (1).

Serat pangan dapat mencegah timbulnya berbagai penyakit seperti penyakit Diabetes Melitus (DM), penyakit Jantung Koroner (PJK), dan membantu metabolisme lemak, memelihara kesehatan mukosa usus dan memelihara fungsi kolon secara normal (2). Selain itu, serat juga berdampak positif untuk pencegahan gangguan pencernaan seperti BAB menjadi tidak lancar (konstipasi), dan juga kanker kolon jika berlangsung kekurangan serat dalam jangka yang lama (3).

Asupan serat di Indonesia masih kurang dari rekomendasi WHO, serat yang dianjurkan untuk dikonsumsi dalam sehari yaitu 25-30 gram. Menurut hasil survei nasional rata-rata penduduk di Indonesia rata-rata dalam

mengonsumsi serat adalah 10,5 gram dalam sehari. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat di Indonesia baru memenuhi kebutuhan serat sekitar sepertiga dari kebutuhan ideal yaitu sebesar 30 gram setiap hari (4).

Pangan merupakan sumber serat yang mudah ditemui dan mudah didapatkan yaitu sayur dan buah. Sayuran biasanya merupakan menu yang hampir setiap hari ada pada setiap hidangan makan sehari-hari masyarakat di Indonesia, baik makanan dalam bentuk mentahan ataupun makanan yang sudah diolah, makanan diolah menjadi berbagai macam bentuk masakan. Menurut rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang (PGS), masyarakat Indonesia dianjurkan dalam konsumsi sayur dan buah sebesar 3-4 porsi sayur dalam sehari atau setara dengan 250 gram dalam sehari dan 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram per hari (5). Berdasarkan Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan proporsi konsumsi buah dan sayur bahwa masih tergolong kurang pada penduduk ≥ 5 tahun sehingga dikatakan konsumsi sayur dan buah masih sangat bermasalah yaitu sebesar 95,5% (6).

Bantul merupakan salah satu kabupaten yang berada di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Konsumsi sayuran dan buah-buahan di Kabupaten Bantul berdasarkan pada data SUSENAS menunjukkan penurunan pada periode 3 (tiga) tahun terakhir. Rata-rata konsumsi sayuran di Kabupaten Bantul pada tahun 2015 sebesar 4,82%, tahun 2016 sebesar 2,59% dan pada tahun 2017 sebesar 3,20%. dan untuk konsumsi buah-buahan di Kabupaten Bantul, rata-rata konsumsi pada tahun 2015 sebesar 5,27%, tahun 2016 sebesar 2,09% dan 2,30% pada tahun 2017 (7).

konsumsi pangan rumah tangga yang berada di wilayah bantul berhubungan erat dengan ekonomi, pendapatan, lingkungan, pekerjaan, letak demografis dan juga daya alam yang berada di wilayah. Pendapatan, pekerjaan, letak demografis setempat yang berbeda sehingga menyebabkan dalam mengkonsumsi pangan antar daerah satu dengan daerah lainnya juga berbeda, sehingga hal ini yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai konsumsi sayur dan konsumsi buah dengan tingkat asupan serat rumah tangga yang berada di wilayah Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan antara konsumsi sayur dengan asupan serat rumah tangga di Kabupaten Bantul provinsi DIY ?
2. Apakah ada hubungan antara konsumsi buah dengan asupan serat rumah tangga di Kabupaten Bantul provinsi DIY ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan konsumsi sayur dan buah dengan asupan serat rumah tangga di wilayah Bantul DIY.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui konsumsi sayur dan buah rumah tangga yang tinggal di Kabupaten Bantul DIY.

- b. Untuk mengetahui tingkat asupan serat rumah tangga yang tinggal di Kabupaten Bantul DIY.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Menambah pengalaman dan meningkatkan ilmu pengetahuan khususnya yang berkaitan dengan permasalahan-permasalahan gizi yang ada di rumah tangga.

2. Bagi Pemerintah Kabupaten Bantul

Dapat memberikan gambaran dan informasi proporsi konsumsi pangan sayur dan buah rumah tangga guna dalam penyusunan perencanaan, kebijakan dan skala prioritas dalam pembangunan daerah di bidang kesehatan dan pembangunan manusia di Kabupaten Bantul .

3. Bagi Ilmu Pegetahuan

Sebagai sumber informasi dan referensi dalam pembelajaran dan pengetahuan serta dapat digunakan sebagai informasi untuk melakukan penelitian lanjutan sesuai dengan paradigma ilmu pengetahuan yang terus berkembang khususnya mengenai konsumsi pangan sayur dan buah serta asupan serat rumah tangga.

3. Bagi Keluarga (subjek penelitian)

Dapat tambahan informasi sehingga dapat memperhatikan dan meningkatkan kesadaran keluarga dalam pentingnya serat bagi kesehatan yang terdapat pada makanan yang dikonsumsi setiap harinya.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No.	Penulis	Judul Penelitian	Hasil	Perbedaan	Persamaan
1.	Bella Nadya Rachman, I Gede Mustika, I.G.A Wita Kusumawati 2017 (8)	Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar.	Sebagian besar subjek mempunyai perilaku konsumsi buah dan sayur dalam kategori baik 71,8%. Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi buah dan sayur dengan pendapatan orang tua ($p < 0,01$).	Perbedaan pada metode mengetahui pola konsumsi menggunakan SQFFQ, sedangkan penelitian ini menggunakan food list untuk mengetahui pola konsumsi.	Persamaan pada penggunaan metode yaitu menggunakan desain cross sectional dengan teknik random sampling, untuk mengetahui data pengetahuan gizi, pendapatan menggunakan kuesioner
2.	Ade Fitria Handayani (2015) (9)	Hubungan asupan serat dan konsumsi pangan dengan status gizi dan kesehatan lansia penghuni Panti Werdha Bogor.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecukupan energy dan protein sebanyak 82,5% belum memenuhi 100% dari AKG yang dianjurkan. Asupan serat sebagian besar responden sebanyak 71,9% sebesar ≤ 6 gr/hari. Status gizi rata-rata responden tergolong normal dengan rata-rata IMT	Perbedaan pada jenis variabel yang digunakan yaitu variabel bebas. Pada penelitian ini variabel bebasnya yaitu pola konsumsi sayur dan pola konsumsi buah, sedangkan variabel	Persamaan pada variabel yang digunakan yaitu asupan serat.

			sebesar 22,7 kg/m ² . Status kesehatan sebagian besar tergolong tinggi dengan prevalensi sebesar 59,4%.	terikat yaitu asupan serat.	
3.	Karyawati (2016) (10)	Hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.	Analisis bivariat yang menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi sayur dengan kejadian obesitas pada remaja dengan hasil <i>p Value</i> 0,446, sedangkan pada remaja yang konsumsi buah dengan kejadian obesitas dengan <i>p Value</i> 0,620. Prevalensi konsumsi sayur dan buah sebanyak 93,50%	Perbedaan pada metode mengetahui pola konsumsi pmenggunakan SQFFQ, sedangkan penelitian ini menggunakan food list untuk mengetahui pola konsumsi	Persamaan pada penggunaan metode yaitu menggunakan desain cross sectional dengan teknik random sampling, variabel yang digunakan yaitu sayur dan buah
4.	Rahmadya Saputri (2016) (11)	Hubungan pola konsumsi pangan dengan tingkat ketahanan pangan rumah tangga di Kabupaten Kampar provinsi Riau.	Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden 90,39 % rumah tangga yang tidak tahan pangan dengan pola konsumsi pangan tidak terpenuhi, dan 75,61% rumah tangga yang tahan pangan dengan pola konsumsi pangan terpenuhi, sehingga Terdapat hubungan yang bermakna antara pola konsumsi pangan dengan tingkat ketahanan. pangan rumah tangga di Kabupaten Kampar Provinsi Riau	Perbedaan pada variabel yang digunakan. Pada penelitian ini variabel bebas pola konsumsi sayur dan buah. Variabel terikat yang digunakan yaitu asupan serat.	Persamaan pada penggunaan metode <i>food list</i> untuk mengetahui pola konsumsirumah tangga.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Santoso, A. 2011. *Serat Pangan (Dietary Fiber) Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan*. Jurusan Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Teknologi Pertanian, Unwidha Klaten.
- (2) Astawan, M. Wresdiyati. 2004. *Diet Sehat Dengan Makanan Berserat*. Surakarta : Tiga Serangkai
- (3) Maffei HV, Vicentini AP. 2011. Prospective evaluation of dietary treatment in childhood constipation: high dietary fiber and wheat bran intake are associated with constipation amelioration. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 52:55–9.
- (4) Dian Addila R. Rezal Farit. Rasma. 2017. Perilaku Konsumsi Serat pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Vol. 2. 6/Mei 2017; ISSN 2502-731X*
- (5) Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta : Balitbang Kemenkes RI
- (6) Balitbang Kemenkes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar*. RISKESDAS. Jakarta : Balitbang Kemenkes RI
- (7) Badan Pusat Statistik. *Survei Sosial Ekonomi Nasional, Konsumsi Kalori dan Protein Penduduk Indonesia tahun 2017*. Jakarta.
- (8) Bella Nadya Rachman, I Gede Mustika, I.G.A Wita Kusumawati. 2017. *Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa*

- SMP di Denpasar*. Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition) G (1). 2017. e-ISSN 2338-3119 P-ISSN 1858-4942.
- (9) Ade Fitria Handayani. 2015. Hubungan asupan serat dan konsumsi pangan dengan status gizi dan kesehatan lansia penghuni Panti Werdha Bogor. Bogor : IPB
- (10) Karyawati. 2016. *Hubungan antara Konsumsi Sayur dan Buah dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta*. Skripsi. Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan. Yogyakarta : Universitas Alma Ata Yogyakarta
- (11) Saputri Rahmadya. Arsanti Lily Lestari. Joko Susilo. 2016. *Pola Konsumsi Pangan dengan Tingkat Ketahanan Pangan Rumah Tangga di Kabupaten Kampar Provinsi Riau*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia. Vol 12 No. 3 ISSN 1693 – 900X ISSN 2502 – 4140.
- (12) Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun (2012) Tentang *Pangan*. Jakarta
- (13) Hardiansyah, D Matianto. 1992. *Menaksir Angka Kecukupan Energi dan Protein Serta Penilaian Mutu Gizi Konsumen Pangan*. Jakarta : Wirasari
- (14) Santoso. 2004. *Kesehatan Dan Gizi*. Jakarta : Asdi Mahasatya
- (15) Astuti T, Djoko S, Rahmat M. 2011. *Survey Konsumsi Pangan Individu dan Keluarga*. Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Jakarta II
- (16) Joseph G 2002. *Manfaat Serat Makanan Bagi Kesehatan*. Bogor : IPB. 200 hlm

- (17) Tensiska. 2008. *Serat Makanan*. Jurusan Teknologi Industri Pangan Fakultas Teknologi Industri Pertanian. Bandung : Universitas Padjajaran
- (18) Depkes RI. 2013. *Tabel Angka Kecukupan Gizi*. Jakarta : Depkes
- (19) Putri Marlinda Dejesetya. 2016. *Pola Konsumsi Sayur Buah Anak Usia 4-6 Tahun pada Masyarakat Pesisir Desa Randusangka Kulon Brebes*. Semarang
- (20) Koalisi Fortifikasi Indonesia. 2011. *Artikel Tumpeng Gizi Seimbang*. <http://www.kfiindonesia.org>. Diakses pada tanggal 1 Maret 2019.
- (21) Astawan M, Wresdiyati T. 2004. *Diet Sehat dengan Makanan Berserat*. Solo (ID): Penerbit Tiga Serangkai.
- (22) Astawan, M. 2008. *Sehat Dengan Sayur*. Jakarta: Dian Rakyat.
- (23) Almatsier, Sunita. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- (24) Wirakusumah LH. 2005. Frannisasi dan Karakterisasi senyawa aktif flavonoid dan ekstrak kasar methanol rimpang Bangle (Zinger Cassumar Roxb) Bogor : IPB
- (25) Juwaeriah. 2012. *Gambaran Pola Konsumsi Sayur dan Buah Terhadap Kejadian Universitas Sumatera Utara 63 Obesitas pada Siswa SMA Islam Athirah 1 Kajaolalido Makassar*. Skripsi. Universitas Hasanuddin
- (26) Apriadji, Wied Harry. 1986. *Gizi Keluarga*. Jakarta : PT Penerbit Swadaya
- (27) Khomsan, Ali dkk. 2003. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia

- (28) Worthington, Bonnie S. 2000. *Nutrition Throught The Life Cycle. Fourth Edition*, USA : Mc Graw Hill Book Companies, Inc
- (29) Suhardjo. 1996. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara
Jumlah anggota keluarga
- (30) Dekpes RI. 2009. *Keluarga Sadar Gizi*. Direktorat Gizi Masyarakat.
- (31) Suhardjo, dkk. 2006. *Pangan, Gizi dan Pertanian*. Jakarta: UI Press.
- (32) Suhardjo. 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta : Bumi Aksara
- (33) Machfoedz Ircham. 2017. *Metodologi Penelitian (Kuantitatif & Kualitatif)*.
Yogyakarta : Fitramaya
- (34) Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- (35) Mamang Sangadji, Etta dan Sopiah. 2010. *Metodologi Penelitian*,
Yogyakarta : Andi
- (36) Kementterian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta :
Kemenkes RI
- (37) Jafar, Nurhaedar. 2011. *Sindrom Metabolik*. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas
Kesehatan Masyarakat. Unhas. Makassar.