

SKRIPSI

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN GAYA HIDUP SEHAT
DITINJAU DARI KEBIASAAN MAKAN SAYUR DAN BUAH PADA
KELUARGA DI KELURAHAN AMPANG WILAYAH KERJA
PUSKESMAS AMBACANG KURANJI
PADANG TAHUN 2009**

Penelitian Keperawatan Komunitas



Oleh :

MAINIS PANSIN
No.BP. 06921056



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
TAHUN 2009**

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui

Tanggal : Maret 2009

Pembimbing I



Ns. Yondrizal, S.Kep, M.Biomed

Pembimbing II



H. Sunardi, SKM, M.Kes

Mengetahui
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Padang



(Dr. Zulkarnain Edward, MS, Ph.D)

NIP. 130 701 288

ABSTRAK

Sayur dan buah merupakan sumber zat pengatur dalam tubuh, yang mengandung vitamin dan mineral, selain zat gizi di dalam sayur dan buah terdapat zat antioksidan yang mencegah rusaknya sel-sel tubuh. Berdasarkan survei kota Padang tahun 2006 di wilayah Ambacang Kuranji mengkonsumsi sayur dan buah paling rendah 5,26%, dampak yang dapat timbul kalau kurang konsumsi sayur dan buah adalah penyakit degeneratif seperti, jantung koroner 0,7%, hipertensi 9,6%, diabetes 1,2%, sembelit, obesitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan gaya hidup sehat ditinjau dari kebiasaan makan sayur dan buah pada keluarga di kelurahan Ampang wilayah kerja Puskesmas Ambacang Kuranji Padang tahun 2009. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan metode *systematis sampling* dengan jumlah sampel 247 orang. Dari hasil penelitian didapatkan 72,9% tingkat pengetahuan tinggi, 51,8% status ekonomi tidak mampu, 17,0% tradisi ada pantang, 71,3% peran petugas kesehatan tidak baik, dan 93,1% kebiasaan makan sayur dan buah tidak baik. Dari hasil uji statistik terdapat hubungan yang bermakna antara peran petugas kesehatan dengan gaya hidup sehat ditinjau dari kebiasaan makan sayur dan buah. Untuk meningkatkan kebiasaan makan sayur dan buah di kelurahan Ampang wilayah kerja Puskesmas Ambacang Kuranji Padang, diharapkan kepada petugas Puskesmas lebih meningkatkan penyuluhan khususnya tentang sayur dan buah.

Kata kunci : Gaya hidup sehat, sayur dan buah

Daftar pustaka : 26 (2000-2009)

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Memasuki milenium baru, Departemen Kesehatan telah mencanangkan Gerakan Pembangunan Berwawasan Kesehatan, yang dilandasi paradigma sehat. Paradigma sehat adalah cara pandang, pola pikir atau model pembangunan kesehatan yang bersifat holistik, melihat masalah kesehatan yang dipengaruhi oleh banyak faktor yang bersifat lintas sektor, dan upayanya diarahkan pada peningkatan, pemeliharaan dan perlindungan kesehatan. Secara makro paradigma sehat berarti semua sektor memberikan kontribusi positif bagi pengembangan perilaku dan lingkungan sehat. Secara mikro berarti pembangunan kesehatan lebih menekankan upaya promotif dan preventif tanpa mengenyampingkan upaya kuratif dan rehabilitatif. (Depkes RI, 2002)

Pembangunan kesehatan menuju Indonesia sehat 2010 diantaranya perilaku hidup sehat, indikator keberhasilan perubahan perilaku tersebut diarahkan pada lima aspek program prioritas yaitu KIA, gizi, kesehatan lingkungan, gaya hidup sehat dan upaya kesehatan. Gaya hidup sehat adalah kebiasaan seseorang untuk menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dan menghindari kebiasaan buruk yang mengganggu kesehatan. (Depkes, 2006)

Gaya hidup individu, akan memberi dampak pada kesehatan individu dan selanjutnya pada kesehatan orang lain. Dalam kesehatan gaya hidup seseorang dapat diubah dengan cara memberdayakan individu agar merubah gaya hidupnya, tetapi merubahnya bukan pada individu saja, tetapi juga merubah lingkungan sosial dan kondisi kehidupan yang mempengaruhi pola perilaku. Faktor yang mempengaruhi gaya hidup dapat berupa budaya, pendapatan, struktur keluarga, umur, kemampuan

fisik lingkungan rumah dan lingkungan tempat kerja, menciptakan berbagai gaya dan kondisi kehidupan lebih menarik, dapat diterapkan dan diterima (Ari W, 2007).

Menurut Suharjo (2005) banyak faktor yang berpengaruh terhadap kebiasaan makan sayur dan buah pada keluarga diantaranya adalah: (1) pengetahuan ibu dalam memilih makanan bervariasi, cara pengolahan, dan kecukupan kebutuhan, (2) sosial budaya kebiasaan yang dianut keluarga, (3) perilaku, (4) tingkat pendidikan, (5) status ekonomi dimana tingkat pendapatan akan mempengaruhi pola makan, (8) pelayanan kesehatan.

Pengaruh modernisasi dalam perubahan pola makan dan gaya hidup juga berperan bagi timbulnya penyakit degeneratif yang menyerang kelompok usia dewasa. Aktivitas makan bukan hanya untuk memenuhi kebutuhan fisiologis dasar manusia, tetapi juga menjadi kegiatan rekreasi bisnis, dimana menu seimbang kurang diperhitungkan hanya lebih mengutamakan kelezatan masakan, tanpa peduli dengan penyakit yang akan mengancam (Soekirman, 2006).

Penyakit degeneratif akhir-akhir ini menunjukkan kecenderungan peningkatan yang cukup signifikan dan merupakan pembunuh nomor satu diberbagai negara termasuk Indonesia. Peningkatan penyakit degeneratif merupakan penyebab utama peningkatan beban pembiayaan negara dan masyarakat karena sifatnya kronis, bisa menyebabkan kecacatan dan bisa menurunkan produktivitas masyarakat. Kontribusi peningkatan penyakit degeneratif proporsi terbesar disumbangkan oleh negara berkembang, di mana peningkatan tersebut diakibatkan oleh peningkatan perilaku berisiko, disamping jumlah penduduk negara berkembang yang besar (Depkes RI, 2006).

Perilaku berisiko yang terkait dengan gaya hidup sehat yaitu merokok, kurang beraktivitas fisik, kurangnya mengonsumsi sayur dan buah. Ketiga faktor risiko

utama penyakit tersebut dapat saling berkaitan dan merupakan faktor risiko bersama (*common underlying risk factors*). Ada keterkaitan antara gaya hidup tidak sehat dengan penyakit jantung dan pembuluh darah, stroke, diabetes, kanker, hipertensi, obesitas, osteoporosis, radang sendi, sembelit, dan penyakit degeneratif lainnya. Diperkirakan kombinasi antara tiga faktor tersebut merupakan penyebab lebih dari 80 % penyakit jantung koroner dini dan lebih dari 90 % diabetes tipe 2 (Depkes RI, 2006).

Sayur-sayuran dan buah-buahan merupakan senyawa fitokimia, vitamin, mineral dan antioksidan serta serat alami. Vitamin yang banyak terdapat pada sayur dan buah adalah vitamin C dan vitamin B kompleks, vitamin A, vitamin D dan vitamin E juga merupakan sumber vitamin yang sangat potensial. Sedangkan vitamin A, vitamin C dan vitamin E merupakan antioksidan yang alami yang berguna untuk melawan serangan radikal bebas, penyebab penuaan dini dan berbagai jenis kanker (Made 2007).

Mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan sangat perlu dilakukan untuk meraih tingkat kesehatan yang optimal, juga agar dapat mencegah terjadinya penyakit degeneratif. Kebutuhan mengonsumsi sayur setiap hari bagi wanita dewasa adalah 150-200 gram / 1-2 mangkuk sedangkan buah adalah 200-300 gram / 2-3 potong (Sunardi, 2008).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Siti Fatimah, 2006) kebiasaan makan sayur 44,5% responden menyediakan sayur setiap kali makan, 33,3% kadang-kadang dan 22,2% sering. Sedangkan kebiasaan makan buah 45,5% kadang-kadang, 39,3% setiap kali makan dan 15,2% sering.

Berdasarkan hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional 2004 (Susenas 2004) khusus tentang kebiasaan penduduk makan sayur umur 15 tahun ke atas ≥ 2 porsi

adalah 23 % yang mengkonsumsi sayur tiap hari < 2 porsi adalah 12 %, yang mengkonsumsi tidak tiap hari \geq 2 porsi adalah 32 % dan yang mengkonsumsi tidak tiap hari < 2 porsi adalah 25 % dan yang tidak mengkonsumsi sayur sama sekali sebesar 8%.Sedangkan mengkonsumsi buah umur 15 tahun ke atas tiap hari \geq 2 porsi hanya 2%,yang mengkonsumsi buah < 2 porsi tiap hari hanya 2 %, yang mengkonsumsi tidak tiap hari \geq 2 porsi adalah 26 %, yang mengkonsumsi tidak tiap hari < 2 porsi adalah 40 % dan yang tidak mengkonsumsi buah sama sekali sebesar 30 %. (Depkes RI, 2006)

Hasil survei cepat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kota Padang tahun 2006 dari 10 indikator PHBS yaitu bayi diberi ASI eksklusif 100%, melakukan aktivitas fisik setiap hari 100%, lantai rumah bukan tanah 93,3%, pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan 92,8%, ketersediaan air bersih 92,2%, ketersediaan jamban 81,4%, kesesuaian luas lantai dengan penghuni 79,3%, mempunyai jaminaneliharaan kesehatan 62,7%, tidak merokok dalam rumah 48,2%, dan makan sayur dan buah 43% (DKK Padang, 2007).

Puskesmas yang ada di kota Padang sebanyak 20 buah, 5 wilayah kerja Puskesmas diantaranya yang terendah dalam mengkonsumsi sayur dan buah adalah, wilayah kerja Puskesmas Pauh 40%, wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya 13,89%, wilayah kerja Puskesmas Air Tawar 13,13%, wilayah kerja Puskesmas Nanggalo 5,27 %, dan wilayah kerja Puskesmas Ambacang Kuranji 5,26% (DKK Padang, 2007).

Berdasarkan survei diatas bahwa 94,74% anggota keluarga di wilayah kerja Puskesmas Ambacang Kuranji belum mengkonsumsi sayur dan buah secara teratur tiap hari, upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan angka tersebut adalah meningkatkan pengetahuan keluarga tentang pentingnya mengkonsumsi sayur dan

buah setiap hari, dapat dilaksanakan hal sebagai berikut, penyuluhan langsung oleh tenaga kesehatan, penyuluhan tidak langsung seperti, melalui media cetak, media elektronik, tradisional, spanduk, brosur, dan lain-lain.

Berdasarkan survei awal melalui teknik wawancara pada tanggal 23 Desember 2007 terhadap 10 keluarga di kelurahan Ampang ditinjau dari kebiasaan makan sayur dan buah, didapatkan hasil bahwa 7 keluarga mengatakan hanya mengonsumsi sayur dan buah 1 kali 2 hari kadang-kadang 1 kali 3 hari, 3 keluarga mengonsumsi sayur dan buah setiap harinya 2 sampai 3 porsi.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan gaya hidup sehat ditinjau dari kebiasaan makan sayur dan buah pada keluarga di kelurahan Ampang wilayah kerja Puskesmas Ambacang Kuranji Padang tahun 2009.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah peneliti kemukakan diatas maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : faktor-faktor apakah yang berhubungan dengan gaya hidup sehat ditinjau dari kebiasaan makan sayur dan buah pada keluarga di kelurahan Ampang wilayah kerja Puskesmas Ambacang Kuranji Padang tahun 2009.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum :

Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan gaya hidup sehat ditinjau dari kebiasaan makan sayur dan buah pada keluarga di kelurahan Ampang wilayah kerja Puskesmas Ambacang Kuranji Padang tahun 2009.

BAB VI

PEMBAHASAN

A. Keterbatasan Penelitian

Dari penelitian yang dilakukan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan gaya hidup sehat ditinjau dari kebiasaan makan sayur dan buah pada keluarga di kelurahan Ampang wilayah kerja Puskesmas Ambacang Kuranji Padang tahun 2009 ada beberapa kendala yang dialami peneliti, diantaranya adalah :

1. Keterbatasan dalam hal memilih variabel independent karena ada variabel lain yang tidak peneliti ambil yang mungkin sebagai penyebab rendahnya kebiasaan makan sayur dan buah di kelurahan Ampang Wilayah kerja Puskesmas Ambacang Kuranji.
2. Kurang pasnya dalam hal membuat pertanyaan dalam kuesioner seperti pada kebiasaan makan sayur dan buah karena antara dua pertanyaan saling berkaitan.

B. Tingkat Pengetahuan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 memperlihatkan bahwa dari 247 responden, lebih dari separuh responden 180 (72,9%) memiliki tingkat pengetahuan tinggi tentang kebiasaan makan sayur dan buah, sedangkan 67 (27,1%) responden memiliki tingkat pengetahuan rendah. Tingginya pengetahuan ini dikarenakan responden banyak mendapatkan informasi dan didukung dengan mayoritas berpendidikan menengah ke atas.

Menurut Neil Niven (2002) dalam penelitian Dewi S (2008), tingkat pengetahuan juga dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan serta sebanyak apa seorang individu mendapatkan dukungan informasi mengenai kesehatan.

B A B VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian dan pembahasan yang menyangkut dengan faktor-faktor yang berhubungan dengan gaya hidup sehat ditinjau dari kebiasaan makan sayur dan buah pada keluarga di kelurahan Ampang wilayah kerja Puskesmas Ambacang Kuranji Padang dapat diambil kesimpulan :

1. Sebagian besar keluarga memiliki tingkat pengetahuan tinggi (72,9%) tentang kebiasaan makan sayur dan buah.
2. Lebih dari separuh keluarga status ekonomi tidak mampu (51,8%).
3. Sebagian besar keluarga dengan tradisi tidak ada pantang (83,0%) dengan kebiasaan makan sayur dan buah.
4. Sebagian besar peran petugas kesehatan menurut keluarga tidak baik (71,3%) berhubungan dengan kebiasaan makan sayur dan buah.
5. Hampir seluruh keluarga mempunyai kebiasaan makan sayur dan buah tidak baik (93,1%).
6. Tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kebiasaan makan sayur dan buah ($p=1,00$).
7. Tidak ada hubungan antara status ekonomi dengan kebiasaan makan sayur dan buah ($p=0,395$).
8. Tidak ada hubungan antara tradisi dengan kebiasaan makan sayur dan buah ($p=0,320$).

9. Ada hubungan antara peran petugas kesehatan dengan kebiasaan makan sayur dan buah ($p=0,002$)

B. Saran

1. Diharapkan kepada petugas kesehatan yang ada di Puskesmas agar dapat lebih meningkatkan penyuluhan terutama tentang sayur dan buah. Mengingat sangat minimnya kebiasaan keluarga dalam mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari terutama di wilayah kerja Puskesmas Ambacang Kuranji.
2. Diharapkan kepada keluarga agar dapat meningkatkan kebiasaan untuk mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari supaya kita dapat mencegah meningkatnya penyakit degeneratif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S, (2003), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta, Rineka Cipta
- Ari, W, (2007), *Gaya Hidup dan Gaya Hidup Sehat*, Jakarta.
- Astawan, Made, (2004), *Sehat Optimal Dengan Sayur dan Buah*,
- Depkes RI, (2000), *13 Pesan Dasar Gizi Seimbang*, Jakarta.
- _____, (2002), *Panduan Manajemen PHBS Menuju Kabupaten/Kota Sehat*, Jakarta.
- _____, (2002), *Panduan Umum Keluarga Sadar Gizi*, Jakarta.
- _____, (2004), *Majalah Kesehatan*, no 167, Jakarta.
- _____, (2006), *Lakukan Hidup Sehat Mulai Dari Sekarang*, Jakarta.
- _____, (2006), *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Indonesia 2004*, Pusat Promosi Kesehatan.
- _____, (2006), *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga*, Jakarta, Pusat Promosi Kesehatan.
- Dina, Agoes, (2003), *Sehat Dengan Menu Berserat*, Jakarta.
- DKK Padang, (2007), *Laporan Hasil Survey PHBS Kota Padang*.
- Fatimah,Siti (2006) Hubungan Antara Kebiasaan Makan Masyarakat Betawi dan Kondisi Sosial Ekonomi dengan Energi di Kebun Jeruk Jakarta Barat.
- Narbuko, Cholid, (2007), *Metodologi Penelitian*, Jakarta, Bumi Aksara.
- Notoatmodjo, S, (2005), *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta, Rineka Cipta.
- PHBS, (2007), *Gaya Hidup Sehat*, www.menowo.com, tanggal diunduh tanggal 20 Desember 2007.
- Purba,Jonni Syah, (2008) *Pola Makan Tiga Jurus J*, <http://jonnisyah.blogspot.com/> diunduh tanggal 15 Juni 2008
- Risa Yulia, W, (2008), *Waspada : Fakta Bahwa Asupan Zat Gizi di Masyarakat Masih Kurang*<http://ichamiao.wordpress.com>, diunduh tgl 08 nofember 2008
- Sihadi, (2004), *Pantangan Terhadap Makanan*, Jakarta.