

SKRIPSI



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA MAHASISWA GIZI
UHAMKA LIMAU JAKARTA SELATAN TAHUN 2020**

OLEH

JULTINNOVE DIA MOUSSOMEH

1605025005

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2020**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Jultinnove Dia Moussomeh

NIM : 1605025005

Program Studi : Gizi

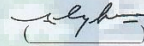
Judul Skripsi : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan Tahun 2020

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 29 Desember 2020

TIM PENGUJI

Pembimbing I : Alibbirwin, S.KM., M.Epid



PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Jultinnove Dia Moussomeh

NIM : 1605025005

Program Studi : Gizi

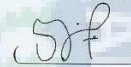
Judul Skripsi : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan Tahun 2020

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 22 Februari 2021

TIM PENGUJI

Pembimbing II : Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi



PENGESAHAN TIM PENGUJI
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Jultinnove Dia Moussomeh

NIM : 1605025005

Program Studi : Gizi

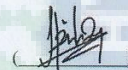
Judul Skripsi : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan Tahun 2020

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 4 Desember 2020

TIM PENGUJI

Penguji I : Izna Nurdianty Muhdar, S.Gz., M.Si



v

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Jultinnove Dia Moussomeh

NIM : 1605025005

Program Studi : Gizi

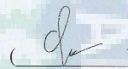
Judul Skripsi : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan Tahun 2020

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 08 Desember 2020

TIM PENGUJI

Penguji II : Chika Riska Ashari, S.Gz., M.Si



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF.DR.HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM SARJANA ILMU GIZI

Skripsi, November 2020

Jultinnove Dia Moussomeh,

“Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Mahasiswa Gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan Tahun 2020”

xix+ 146 halaman, 28 tabel, 4 gambar + 17 lampiran

ABSTRAK

Rendahnya konsumsi buah dan sayur pada remaja dapat mengakibatkan berbagai penyakit tidak menular dan juga infeksi karena lemahnya sistem imun tubuh. Konsumsi buah dan sayur pada remaja masih belum memenuhi anjuran Pedoman Gizi Seimbang yaitu konsumsi 2-3 porsi buah per hari dan 3-4 porsi sayur per hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada Mahasiswa Gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan tahun 2020. Metode yang digunakan adalah metode analisis kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner melalui *Google Form* dan wawancara FFQ melalui telepon *Whatsapp*. Dilaksanakan pada September-Oktober 2020. Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 160 mahasiswa Gizi UHAMKA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 68,8% mahasiswa kurang mengonsumsi buah dan 71,9% kurang mengonsumsi sayur. Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* yaitu pada variabel pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur, sikap dengan konsumsi sayur, preferensi/kesukaan dengan konsumsi buah dan sayur, serta media massa dengan konsumsi buah dan sayur menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan dengan $p > 0,05$. Sedangkan pada variabel sikap dengan konsumsi buah, serta ketersediaan buah dan sayur di rumah dengan konsumsi buah dan sayur menyatakan terdapat hubungan signifikan

dengan $p < 0,05$. Saran bagi mahasiswa diharapkan dapat memperbaiki perilaku konsumsi buah dan sayur agar sesuai dengan anjuran Tumpeng Gizi Seimbang yaitu konsumsi buah 2-3 porsi per hari dan sayur 3-4 porsi per hari dan untuk himpunan mahasiswa diharapkan dapat mengadakan kegiatan aplikasi mengenai konsumsi buah dan sayur seperti program gemar makan buah dan sayur yang telah dirancang oleh pemerintah.

Kata kunci : konsumsi buah, konsumsi sayur, mahasiswa gizi



MUHAMMADIYAH UNIVERSITY PROF.DR.HAMKA
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
NUTRITION SCIENCE PROGRAM

Skripsi, November 2020

Jultinnove Dia Moussomeh,

"Factors Related to the Consumption of Fruit and Vegetables in Nutrition Students of UHAMKA Limau South Jakarta in 2020"

xix + 146 pages, 28 tables, 4 pictures + 17 attachments

ABSTRACT

The low consumption of fruit and vegetable in adolescents may cause diseases and infections that are non – communicable due to the weak body's immune system. Consumption of fruit and vegetables in adolescents still does not meet the recommendations of the Balanced Nutrition Guidelines, namely consuming 1-2 portions of fruit each day and 3-4 portions of vegetables each day. This study aims to determine the fruit and vegetable consumption factors in the students of South Jakarta's UHAMKA Limau Nutrition in 2020. The method used in this research is univariate and bivariate quantitative analysis methods with a cross-sectional study design. The data were collected through a questionnaire via Google Form and FFQ interviews by telephone Whatsapp that was conducted on September-October 2020. The sample of this study included 160 students nutrition of UHAMKA. The results showed that most of the students consumed less fruit, namely 68.8% and less vegetables, namely 71.9%. Based on the results of bivariate analysis using the chi-square test, namely the variable knowledge with fruit and vegetable consumption, attitudes towards vegetable consumption, preferences / preferences with fruit and vegetable consumption, and mass media with fruit and vegetable consumption stated that there was no significant relationship with $p > 0.05$. Meanwhile, the attitude variable with fruit consumption, as well as the availability of fruits and vegetables at home with fruit and vegetable consumption, stated that there was a significant relationship with $p < 0.05$. The suggestion for students is that expected to improve the behavior of

fruit and vegetable consumption so that it is in accordance with the recommendation of Balanced Nutrition Tumpeng, namely the consumption of fruit 2-3 servings per day and vegetables 3-4 servings per day and for student associations it is better to hold programs such as poster making competitions and smart programs carefully to increase student awareness about the importance of fruit and vegetable consumption.

Keywords : *fruit consumption, nutrition students, vegetables consumption.*



DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN PERTUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	Error!
	Bookmark not defined.
PENGESAHAN TIM PENGUJI	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN TIM PENGUJI	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN TIM PENGUJI	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN TIM PENGUJI	v
RIWAYAT HIDUP	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR.....	x
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiv
DAFTAR TABEL	xx
DAFTAR GAMBAR.....	xxii
DAFTAR LAMPIRAN	xxiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	6

BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI.....	7
A. Buah dan Sayur	7
B. Mahasiswa Gizi	12
C. Perilaku Konsumsi	13
D. Faktor-Faktor Konsumsi Buah Dan Sayur	14
1. Usia.....	14
2. Jenis Kelamin	14
3. Pengetahuan Buah dan Sayur	15
4. Sikap.....	15
5. Preferensi / Kesukaan	16
6. Konsep Diri dan Citra Tubuh	17
7. Ketersediaan Buah dan Sayur di Rumah	18
8. Pendapatan Keluarga	18
9. Media Massa.....	19
10. Dukungan Orang Tua.....	20
E. Kerangka Teori.....	20
BAB III.....	23
KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS ...	23
A. Kerangka Konsep	23
B. Definisi Operasional.....	24
C. Hipotesis.....	27
BAB IV	28
METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel	28
1. Populasi	28
2. Sampel	28
D. Instrumen Penelitian.....	30
E. Pengumpulan Data	30

1. Teknis Pengambilan Data.....	30
E. Jenis Data	31
G. Cara Pengumpulan Data.....	31
1. Persiapan Penelitian	31
2. Pelaksanaan Penelitian	32
H. Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner.....	32
1. Uji Validitas	32
2. Uji Reliabilitas.....	37
I. Pengolahan Data.....	38
J. Menyunting Data (<i>Editing</i>)	38
K. Pengodean Data (<i>Data Coding</i>)	38
1. Variabel Dependen	39
2. Variabel Independen.....	40
L. Pemasukan Data (<i>Data Entry</i>)	42
M. Pembersihan Data (<i>Cleaning</i>)	42
N. Analisis Data	42
1. Analisis Univariat.....	42
2. Analisis Bivariat.....	42
BAB V.....	44
HASIL	44
A. Gambaran Umum Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.....	44
F. Karakteristik Responden.....	45
G. Analisis Univariat.....	46
1. Konsumsi Buah dan Sayur	46
2. Pengetahuan.....	48
3. Sikap.....	50
4. Preferensi / Kesukaan.....	52
5. Ketersediaan Buah dan Sayur di Rumah.....	54
6. Media Massa.....	56
H. Analisis Bivariat.....	57
1. Hubungan antara Pengetahuan dengan Konsumsi Buah dan Sayur.....	57
2. Hubungan antara Sikap dengan Konsumsi Buah dan Sayur	58

3. Hubungan antara Preferensi /Kesukaan dengan Konsumsi Buah dan Sayur	59
4. Hubungan antara Ketersediaan Buah dan sayur di Rumah dengan Konsumsi Buah dan Sayur.....	61
5. Hubungan antara Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur	62
BAB VI.....	64
PEMBAHASAN	64
A. Gambaran Konsumsi Buah dan Sayur	64
B. Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur.....	65
1. Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Buah dan Sayur.....	65
2. Hubungan Sikap dengan Konsumsi Buah dan Sayur	68
3. Hubungan Preferensi /Kesukaan dengan Konsumsi Buah dan Sayur	70
4. Hubungan Ketersediaan Buah dan sayur di Rumah dengan Konsumsi Buah dan Sayur	73
5. Hubungan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur.....	76
C. Keterbatasan Penelitian.....	78
BAB VII	80
KESIMPULAN DAN SARAN	80
A. Kesimpulan	80
B. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN.....	87

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional	24
Tabel 4. 1 Besar proporsi yang digunakan untuk besar sampel penelitian	29
Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas.....	33
Tabel 4. 3 Hasil Uji Reliabilitas.....	37
Tabel 4. 4 Perhitungan FFQ.....	39
Tabel 4. 5 Skor Sikap.....	40
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Semester 7 dan 9 Gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan Tahun 2020	45
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Konsumsi Buah pada Mahasiswa Semester 7 dan 9 Gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan Tahun 2020	46
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Konsumsi Sayur pada Mahasiswa Semester 7 dan 9 Gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan Tahun 2020	47
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Buah Dan Sayur Mahasiswa Semester 7 dan 9 Gizi UHAMKA Limau	48
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Skor Pengetahuan Buah Dan Sayur Setiap Pertanyaan Mahasiswa Semester 7 dan 9 Gizi UHAMKA Limau	49
Tabel 5. 6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Sikap Mahasiswa Semester 7 dan 9 Gizi UHAMKA Limau	50
Tabel 5. 7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Skor Sikap Terhadap Buah Dan Sayur Setiap Pertanyaan Mahasiswa Semester 7 dan 9 Gizi UHAMKA Limau..	51
Tabel 5. 8 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Preferensi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Semester 7 dan 9 Gizi UHAMKA Limau	52
Tabel 5. 9 Distribusi Gambaran Preferensi Buah pada Mahasiswa Semester 7 dan 9 Gizi UHAMKA Limau	53
Tabel 5. 10 Distribusi Gambaran Preferensi Sayur pada Mahasiswa Semester 7 dan 9 Gizi UHAMKA Limau.....	53
Tabel 5. 11 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Ketersediaan Buah dan Sayur di Rumah pada Mahasiswa Semester 7 dan 9 Gizi UHAMKA Limau	55
Tabel 5. 12 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Media Massa pada Mahasiswa Semester 7 dan 9 Gizi UHAMKA Limau	56

Tabel 5. 13 Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Buah pada Mahasiswa Semester 7 dan 9 Gizi UHAMKA Limau	57
Tabel 5. 14 Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Sayur pada Mahasiswa Semester 7 dan 9 Gizi UHAMKA Limau	58
Tabel 5. 15 Hubungan Sikap dengan Konsumsi Buah pada Mahasiswa Semester 7 dan 9 Gizi UHAMKA Limau.....	58
Tabel 5. 16 Hubungan Sikap dengan Konsumsi Sayur pada Mahasiswa Semester 7 dan 9 Gizi UHAMKA Limau.....	59
Tabel 5. 17 Hubungan Preferensi dengan Konsumsi Buah pada Mahasiswa Semester 7 dan 9 Gizi UHAMKA Limau	60
Tabel 5. 18 Hubungan Preferensi dengan Konsumsi Sayur pada Mahasiswa Semester 7 dan 9 Gizi UHAMKA Limau	60
Tabel 5. 19 Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur di Rumah dengan Konsumsi Buah pada Mahasiswa Semester 7 dan 9 Gizi UHAMKA Limau	61
Tabel 5. 20 Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur di Rumah dengan Konsumsi Sayur pada Mahasiswa Semester 7 dan 9 Gizi UHAMKA Limau	62
Tabel 5. 21 Hubungan Media Massa dengan Konsumsi Buah pada Mahasiswa Semester 7 dan 9 Gizi UHAMKA Limau	62
Tabel 5. 22 Hubungan Media Massa dengan Konsumsi Sayur pada Mahasiswa Semester 7 dan 9 Gizi UHAMKA Limau	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tumpeng Gizi Seimbang.....	12
Gambar 2. 2 Isi Piringku	12
Gambar 2. 3 Kerangka Teori Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur	22
Gambar 2. 4 Kerangka Konsep Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur	23



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Naskah Penjelasan Penelitian	88
Lampiran 2 Formulir Pernyataan Kesiediaan Sebagai Subjek Penelitian (<i>Informed Consent</i>)	89
Lampiran 3 Formulir Identitas Responden dan Kuesioner Penelitian	90
Lampiran 4 Formulir <i>Food Frequency Questionnair</i> (FFQ)	97
Lampiran 5 Surat Persetujuan Etik Penelitian	100
Lampiran 6 Analisis Univariat Karakteristik Responden	101
Lampiran 7 Analisis Univariat Konsumsi Buah dan Sayur	102
Lampiran 8 Analisis Univariat Pengetahuan	102
Lampiran 9 Analisis Univariat Sikap	105
Lampiran 10 Analisis Univariat Preferensi/ Kesukaan	106
Lampiran 11 Analisis Univariat Ketersediaan Buah dan Sayur di Rumah	107
Lampiran 12 Analisis Univariat Media Massa	108
Lampiran 13 Analisis Bivariat Pengetahuan dengan Konsumsi Buah dan Sayur	109
Lampiran 14 Analisis Bivariat Sikap dengan Konsumsi Buah dan Sayur	112
Lampiran 15 Analisis Bivariat Preferensi dengan Konsumsi Buah dan Sayur	114
Lampiran 16 Analisis Bivariat Ketersediaan dengan Konsumsi Buah dan Sayur	117
Lampiran 17 Analisis Bivariat Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur	119

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan RI telah mengajak masyarakat untuk selalu menjaga kesehatan melalui program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) untuk mewujudkan program Indonesia Sehat dengan berfokus pada tiga kegiatan utama, yaitu pemeriksaan kesehatan secara rutin, melakukan aktivitas fisik, serta mengonsumsi buah dan sayur (Kemenkes, 2017). Namun, hal ini belum dapat membuat masyarakat mengonsumsi buah dan sayur sesuai anjuran. Berdasarkan hasil Riskesdas (2018), masyarakat Indonesia dengan usia > 5 tahun yang kurang mengonsumsi buah dan sayur tahun 2013 sebesar 93,5% meningkat pada tahun 2018 menjadi sebesar 95,5%.

Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan resiko terkena penyakit kanker saluran cerna sebesar 19%, penyakit jantung iskemik 31%, dan stroke 11%, dimana hal ini menjadikannya salah satu dari sepuluh penyebab kematian teratas di dunia (Kemenkes, 2018). Makan buah dan sayur dapat menjadi salah satu bentuk pencegahan terjadinya berbagai penyakit seperti anemia (Riskesdas, 2018), stunting (Dewi *et al*, 2017), kanker (Kondororik *et al*, 2017), virus Covid-19 (Zhang *et al*, 2020), obesitas (Yuliah *et al*, 2017), hipertensi, diabetes mellitus, kardiovaskuler, stroke, penyakit pernafasan dan gangguan kesehatan yang berkaitan dengan defisiensi mikronutrien (FAO, 2015).

Remaja atau mahasiswa membutuhkan perhatian yang lebih, karena derajat sumber daya manusia di masa depan sangat bergantung pada derajat generasi muda (Sianturi, 2018). Salah satu cara untuk menjadikan mahasiswa yang berkualitas adalah dengan memastikan kebutuhan fisiologis dan psikologisnya dapat terpenuhi. Kebutuhan fisiologis tersebut membutuhkan zat gizi yang cukup termasuk dari buah dan sayur (Nenobanu *et al*, 2018). Pola konsumsi remaja biasanya kurang bervariasi dan konsumsinya tidak lengkap setiap kali makan sehingga dapat menyebabkan asupan zat gizi

seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral sangat kurang dari anjuran kecukupan gizi remaja (Majid *et al*, 2016).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan remaja dan dewasa untuk mengonsumsi 400 gram buah dan sayur per hari atau setara dengan 5 porsi per hari (Dhaneswara, 2016). Pada saat yang sama, menurut rekomendasi dari Pedoman Gizi Seimbang, seseorang berusia >10 tahun dianjurkan untuk makan 3-4 porsi sayuran atau 250 gram per hari setara dengan 1 ½ - 2 mangkok sayuran sehari, dan 2-3 porsi buah-buahan per hari atau 150 gram per hari setara dengan 2-3 potong buah (Kemenkes, 2014).

Terdapat berbagai faktor yang dapat berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur. Seperti pengetahuan, dalam hasil penelitian menunjukkan bahwa seseorang dengan tingkat pengetahuan buah dan sayur yang baik cenderung lebih banyak mengonsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan yang memiliki tingkat pengetahuan buah dan sayur rendah (Letsoin *et al*, 2015). Selain itu menurut Banwat, *et al* (2012), faktor sikap merupakan evaluasi keseluruhan yang meliputi perasaan yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi, termasuk konsumsi buah dan sayur. Semakin baik sikap remaja dalam memilih buah dan sayur maka akan semakin baik pula perilaku makan buah dan sayurnya (Rachman *et al*, 2017). Kemudian, untuk faktor preferensi/ kesukaan merupakan parameter suka atau tidak suka seseorang pada suatu kelompok makanan. Faktor ini menjadi salah satu aspek seseorang dalam menentukan kelompok makanan yang akan dimakan termasuk buah dan sayur (Ramadhani *et al*, 2017). Lalu terdapat faktor ketersediaan di rumah yang berkaitan dengan konsumsi sayur dan buah. Remaja dengan persediaan sayur dan buah yang cukup di rumahnya menunjukkan konsumsi sayur dan buah yang lebih baik (Anggraeni *et al*, 2018). Faktor keterpaparan media massa juga berpengaruh besar dengan konsumsi makan remaja. Menurut Rachman, *et al* (2017), iklan menjadi sumber penyampaian informasi gizi yang penting salah satunya buah dan sayur. Dalam hasil penelitian Libri, *et al* (2017), responden yang belum pernah mendapat informasi gizi melalui media massa, konsumsi buah dan sayurnya lebih

sedikit dibanding dengan responden yang pernah mendapat informasi gizi melalui media massa.

B. Rumusan Masalah

Kebutuhan fisiologis dan psikologis remaja perlu perhatian yang lebih karena derajat sumber daya manusia selanjutnya bergantung pada kualitas remaja di masa muda. Kebutuhan fisiologis tersebut membutuhkan zat gizi yang cukup termasuk dari buah dan sayur (Nenobanu *et al*, 2018). Salah satu masalah konsumsi pangan khususnya bagi remaja adalah kurangnya konsumsi sayur dan buah. Kurangnya konsumsi buah dan sayur pada remaja dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti anemia (Riskesdas, 2018), stunting (Dewi *et al*, 2017), kanker (Kondororik *et al*, 2017), virus Covid-19 (Zhang *et al*, 2020), obesitas (Yuliah *et al*, 2017), hipertensi, diabetes mellitus, kardiovaskuler, stroke, penyakit pernafasan dan gangguan kesehatan yang berkaitan dengan defisiensi mikronutrien (FAO, 2015). Menurut hasil Riskesdas (2018), prevalensi penduduk Indonesia usia lebih dari 5 tahun yang kurang mengonsumsi buah dan sayur sebesar 95,5%, meningkat dari tahun 2013 sebesar 93,5%. DKI Jakarta termasuk salah satu provinsi dengan prevalensi penduduk kurang konsumsi buah dan sayur pada tahun 2018 sebesar 95,3%. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 33 orang mahasiswa Gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan, diperoleh mahasiswa yang kurang konsumsi buah sebesar 76% dan yang kurang konsumsi sayur sebesar 70%.

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan, maka timbul pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran variabel pengetahuan, sikap, preferensi/ kesukaan, ketersediaan buah dan sayur di rumah, media massa, konsumsi buah, dan konsumsi sayur pada mahasiswa gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan Tahun 2020?
2. Bagaimana hubungan antara variabel pengetahuan, sikap, preferensi/ kesukaan, ketersediaan buah dan sayur di rumah, dan media massa dengan konsumsi buah pada mahasiswa gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan Tahun 2020?

3. Bagaimana hubungan antara variabel pengetahuan, sikap, pereferensi/kesukaan, ketersediaan buah dan sayur di rumah, dan media massa dengan konsumsi sayur pada mahasiswa gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan Tahun 2020?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa Gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan Tahun 2020.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran konsumsi buah pada mahasiswa Gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan Tahun 2020.
- b. Mengidentifikasi gambaran konsumsi sayur pada mahasiswa Gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan Tahun 2020.
- c. Mengidentifikasi gambaran pengetahuan pada mahasiswa Gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan Tahun 2020.
- d. Mengidentifikasi gambaran sikap pada mahasiswa Gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan Tahun 2020.
- e. Mengidentifikasi gambaran preferensi pada mahasiswa Gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan Tahun 2020.
- f. Mengidentifikasi gambaran ketersediaan buah dan sayur di rumah pada mahasiswa Gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan Tahun 2020.
- g. Mengidentifikasi gambaran keterpaparan media massa pada mahasiswa Gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan Tahun 2020.
- h. Menganalisis hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi buah pada mahasiswa Gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan Tahun 2020.
- i. Menganalisis hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi sayur pada mahasiswa Gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan Tahun 2020.
- j. Menganalisis hubungan antara sikap dengan konsumsi buah pada mahasiswa Gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan Tahun 2020.

- k. Menganalisis hubungan antara sikap dengan konsumsi sayur pada mahasiswa Gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan Tahun 2020.
- l. Menganalisis hubungan antara preferensi dengan konsumsi buah pada mahasiswa Gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan Tahun 2020.
- m. Menganalisis hubungan antara preferensi dengan konsumsi sayur pada mahasiswa Gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan Tahun 2020.
- n. Menganalisis hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah pada mahasiswa Gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan Tahun 2020.
- o. Menganalisis hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi sayur pada mahasiswa Gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan Tahun 2020.
- p. Menganalisis hubungan antara keterpaparan media massa dengan konsumsi buah pada mahasiswa Gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan Tahun 2020.
- q. Menganalisis hubungan antara keterpaparan media massa dengan konsumsi sayur pada mahasiswa Gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan Tahun 2020.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi untuk mengetahui gambaran dan faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur mahasiswa dan dapat digunakan sebagai input untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat bagi mahasiswa melalui konsumsi buah dan sayur.

2. Bagi Instansi Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang gambaran perilaku konsumsi buah dan sayur serta hubungan antara faktor pengetahuan, sikap, preferensi, kesukaan, ketersediaan di rumah dan media massa dengan konsumsi buah dan sayur, agar dapat dilakukan upaya untuk pencegahan dari masalah tersebut.

3. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dijadikan referensi untuk mengembangkan penelitian berikutnya.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September - Oktober 2020, dengan lokasi penelitian di Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, Limau Jakarta Selatan. Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa Gizi UHAMKA Limau Jakarta Selatan tahun 2020. Metode yang digunakan adalah metode analisis kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Sumber data pada penelitian ini menggunakan data primer dan sekunder. Pengumpulan data primer menggunakan kuesioner dengan *Google Form* berisi pertanyaan mengenai variabel pengetahuan, sikap, preferensi/kesukaan, ketersediaan buah dan sayur di rumah, dan media massa dan wawancara *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) menggunakan telepon *Whatsapp*. Sedangkan data sekunder dalam penelitian ini adalah data jumlah mahasiswa aktif Gizi UHAMKA. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Gizi UHAMKA semester 7 dan 9 berjumlah 383 orang, dengan sampel penelitian yaitu mahasiswa Gizi UHAMKA semester 7 dan 9 berjumlah 160 orang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani & Wirjatmadi. (2012). Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana.
- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.
- Anggraeni, N. A., & Sudiarti, T. (2018). Faktor dominan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMPN 98 Jakarta. *Indonesian journal of human nutrition*, 5(1), 18-32.
- Arbie, F. (2019). Pengetahuan Gizi Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian, Edisi Revisi VI, Cetakan ketigabelas*. Jakarta: PT. Rineka Cipta. p, 171.
- Ayesha, K. (2019). Gaya Hidup Dalam Mengonsumsi Buah dan sayur Serta Tingkat Kecukupan Gizi Anak Usia Sekolah Dasar Di Kota Metro.
- Badan Ketahanan Pangan. (2018). *Direktori Perkembangan Konsumsi Pangan seri 18 Tahun 2018*.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2016). *Konsumsi Buah dan Sayur Susenas Maret 2016 Dalam rangka hari Gizi Nasional 25 Januari 2016*.
- Bahria, B., & Triyanti, T. (2010). faktor-faktor yang terkait dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di 4 sma jakarta barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 4(2), 63-71.
- Banwat, M. E., Lar, L. A., Daboer, J., Audu, S., & Lassa, S. (2012). Knowledge and intake of fruit and vegetables consumption among adults in an urban community in North central Nigeria. *Nigerian Health Journal*, 12(1), 12-15.
- Brown, Judith E. (2005). *Nutrition Through the Life Cycle* (edisi kedua). USA: Thomson Wadsworth.
- Candrawati, E., Wiarsih, W., & Sukihananto, S. (2014). Ketersediaan Buah dan Sayur dalam Keluarga Sebagai Strategi Intervensi Peningkatan Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia prasekolah. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 2(3), 31-40.
- Dewi, E. K., & Nindya, T. S. (2017). Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Besi Dan Seng Dengan Kejadian Stunting Pada Balita 6-23 Bulan. *Amerta Nutrition*, 1(4), 361-368.
- Dhaneswara, D. P. (2016). Faktor yang Mempengaruhi Niat Makan Buah dan sayur pada Mahasiswa Asrama Universitas Airlangga. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 4(1), 34-47.

- Di Noia, J & Cullen, K. W. (2015). *Fruit and Vegetabel Attitudes, Norms, and Intakes in Low Income Youth*. *Health Educ Behav*, 42(6): 775-782.
- Endrika, A., Christianto, E., & Nazriati, E. (2015). *Kecukupan Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Hilir (Doctoral dissertation, Riau University)*.
- FAO. (2015). *Promotion of Fruit and Vegetables for Health. Report of the Pacific Regional Workshop*. Rome: FAO.
- Farisa, S. (2012). *Hubungan sikap, Pengetahuan, Ketersediaan dan Keterpaparan Media massa dengan Konsumsi Buah dan sayur pada siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012*. Skripsi. Universitas Indonesia.
- Fibrihirzani, H. (2012). *Hubungan antara Karakteristik Individu, Orang Tua dan Lingkungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SDN Beji 5 dan 7 Depok Tahun 2012*. [Skripsi]. Depok: Universitas Indonesia.
- Freisling, H., Haas, K., & Elmadfa, I. (2010). Mass media nutrition information sources and associations with fruit and vegetabel consumption among adolescents. *Public health nutrition*, 13(2), 269-275.
- Ham, E., & Kim, H. J. (2014). Evaluation of fruit intake and its relation to body mass index of adolescents. *Clinical nutrition research*, 3(2), 126-133.
- Hardiyansyah & Supariasa (2016). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*, EGC : Jakarta. 2.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 2(1), 73-80.
- Boynton-Jarrett, R., Thomas, T. N., Peterson, K. E., Wiecha, J., Sobol, A. M., & Gortmaker, S. L. (2003). Impact of television viewing patterns on fruit and vegetable consumption among adolescents. *Pediatrics*, 112(6), 1321-1326.
- Kemenkes RI. (2014). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kemenkes. (2017). *Pemerintah Canangkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kondororik, F., Martosupono, M., & Susanto, A. B. (2017). Peranan β -karotendalam Sistem Imun untuk Mencegah Kanker. *Jurnal Biologi & Pembelajarannya*, 4(1), 1-8.
- Koui, E., & Jago, R. (2008). Associations between self-reported fruit and vegetabel consumption and home availability of fruit and vegetabels among Greek primary-school children. *Public Health Nutrition*, 11(11), 1142-1148.

- Kristjansdottir, O. (2006). *Warm mix asphalt for cold weather paving* (No. WA-RD 650.1). *Seattle: University of Washington*.
- Kurniawan, F. (2019). Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anggota Rumah Tangga. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 1(2), 52-60.
- Kusumaningrum, M. D. (2014). Perbedaan Proporsi Ketersediaan Buah dan Sayur di Rumah dan Faktor Lainnya Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Siswa SDN Jatirahayu VIII Bekasi.
- Lathifuddin, M., Nurhayati, A., & Patriasih, R. (2017). Pengetahuan “Buah Dan Sayur” Sebagai Hasil Penyuluhan Gizi Pada Siswa SD yang Mengalami Obesitas Di Kota Bandung. *Media Pendidikan Gizi dan Kuliner*, 7(1).
- Lestari, A, D. (2012). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 226 Jakarta Selatan. *Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*.
- Letsoin, K. F., Ratag, G. A., & Pangemanan, J. M. (2015). Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Orangtua Siswa Kelas 5 SD Negeri 37 Manado Mengenai Obesitas pada Anak. *Jurnal Kedokteran Komunitas Dan Tropik*, 3(4).
- Libri, O., Pramono, P., & Santi, A. (2017). Hubungan Sikap, Pengetahuan, Media massa , Dan Peran Keluarga Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Di Madrasah Ibtidaiyah Miftah Darussalim Martapura. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 7(2).
- Mardiana, H. D., Wahyudi, A., & Simbolon, D. (2017). Hubungan Ketersediaan Buah Dan Sayur Dengan Tingkat Konsumsi Pada Remaja Di SMPN 14 Kota Bengkulu Tahun 2017. In *PROSIDING Seminar Nasional Tahun 2018 ISBN: 2549-0931* (Vol. 1, No. 3, pp. 498-507).
- Majid HA, Ramli L, Ying SP, Su TT, Jalaludin MY, Mohsein NAA. (2016). Dietary Intake among Adolescents in a Middle-Income Country: An Outcome from the Malaysian Health and Adolescents Longitudinal Research Team Study (the MyHeARTs Study).
- Mohammad, A., dan Madanijah. S. (2015). Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar di Bogor. *J. Gizi Pangan*. 10(1): 71-76.
- Mukaromah, F. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Smp Negeri 157 Jakarta Tahun 2016 (*Doctoral dissertation*, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta).
- Mulyati, S. R. J. (2015). Perbedaan Pola Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Smp Negeri 96 Dan SMP PGRI 12 Jakarta Selatan Tahun 2015 (*Doctoral dissertation*, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta).

- Nenobanu, A. I., & Kurniasari, M. D. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. *IJMS-Indonesian Journal on Medical Science*, 5(1).
- Notoatmojo, Soekidjo. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Pakpahan, A. K. (2020). COVID-19 dan Implikasi Bagi Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah. *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*, 59-64.
- Purwita, N. K. D. D., Kencana, I. K., & Kusumajaya, A. A. N. (2018). Gambaran Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Status Gizi Remaja Di SMP Negeri 3 Abiansemal Kabupaten Badung.
- Puspitasari, D. I., & Rahmani, A. (2018). Gambaran Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Mahasiswa Gizi Dan Non-Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Mppki (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 1(2), 46-51.
- Putra, W. K. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar (*Doctoral dissertation*, Universitas Negeri Semarang).
- Putri, S. P. (2016). Pengaruh Konsentrasi Asam Sitrat Terhadap Sifat Organoleptik Dan Kandungan Vitamin C Manisan Basah Labu Siam. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 2(3).
- Rachman, B. N., Mustika, I. G., & Kusumawati, I. A. W. (2017). Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 9-16.
- Rahardjo, S., & Wati, E. K. (2017). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Pengetahuan Dengan Perilaku Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi) Pada Masyarakat Perkotaan Dan Perdesaan Di Kabupaten Banyumas. *Kesmas Indonesia: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 150-158.
- Rahmawati, T. (2017). Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi Semester 3 Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 49-57.
- Ramadhani, D. T., & Hidayati, L. (2017). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan sayur pada Remaja Putri SMPN 3 Surakarta.
- Riskesdas. (2018). *Perilaku Konsumsi Buah dan sayur*. Jakarta : Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes Tahun 2018.

- Roficha, H. N., Suaib, F., & Hendrayati, H. (2018). Pengaruh Pengetahuan Gizi Ibu Dan Sosial Ekonomi Keluarga Terhadap Status Gizi Balita Umur 6-24 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya. *Media Gizi Pangan*, 25(1), 39-46.
- Salvy, S. J., Elmo, A., Nitecki, L. A., Kluczynski, M. A., & Roemmich, J. N. (2011). Influence of parents and friends on children's and adolescents' food intake and food selection. *The American journal of clinical nutrition*, 93(1), 87-92.
- Sholehah, A., Andrias, D. R., & Nadhiroh, S. R. (2016). Preferensi (Kesukaan), Pengetahuan Gizi Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja. *Adi Husada Nursing Journal*, 2(2), 1-6.
- Sianturi, E. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja yang Tinggal di Rumah Kos di Kota Tarutung Tahun 2017.
- Sugiyono. (2013). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mix Methods). Alfabeta. Bandung.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R & D. Cetak Ke-22 Bandung : ALFABETA
- Utomo, R. Y., & Meiyanto, E. (2020). *Revealing the Potency of Citrus and Galangal Constituents to Halt SARS-CoV-2 Infection*.
- Wanty, W., Widyastuti, N., & Probosari, E. (2017). *Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, dan Status Imun pada Vegetarian dan Non-Vegetarian* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Waysima, W., Sumarwan, U., Khomsan, A., & Zakaria, F. R. (2011). Persepsi dan sikap afektif mempengaruhi perilaku ibu menyediakan ikan laut dalam menu keluarga. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 4(1), 74-81.
- Witjaksono, F. (2016). Konsumsi Buah Indonesia Terendah se-Asia diakses tanggal 19 Januari 2020 ; <http://cnnindonesia.com/gaya-hidup/>
- Yanti, D. (2018). *Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Aparatur Sipil Negara (Asn) Di Kabupaten Badung*. (Doctoral Dissertation, Jurusan Gizi).
- Yuliah, Y., Adam, A., & Hasyim, M. (2017). Konsumsi buah dan sayur dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Mamuju. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 3(1), 50-53.
- Zhang, L., & Liu, Y. (2020). *Potential interventions for novel coronavirus in China: A systematic review*. *Journal of medical virology*.