

Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Safitriani^{1*}, Rusni Masnina²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

*Kontak Email : safitriani2093@gmail.com

Diterima:17/07/21

Revisi:15/10/21 Diterbitkan:19/04/22

Abstrak

Tujuan studi: Tujuan dari penelitian ini ialah untuk Menganalisis Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Metodologi: Metode penelitian yang digunakan ialah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode potong lintang (cross section study) untuk menganalisis ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur dikalangan mahasiswa kesehatan. Adapun pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik probability sampling ialah proportionate stratified random sampling dengan menggunakan rumus slovin. Jumlah sampel pada penelitian ini ialah 239 responden. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji statistik Spearman's Rank (ρ).

Hasil: Didapatkan hasil mayoritas mahasiswa kesehatan kurang mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 177 mahasiswa (74,1%), dan mahasiswa yang memiliki ketersediaan buah dan sayur yang kurang sebanyak 113 mahasiswa (47,3%). dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur, dengan p-value sebesar 0,000 yang berarti $p < \alpha$ (0,05).

Manfaat: dapat meningkatkan kebiasaan responden dalam menyediakan buah dan sayur, serta menerapkan konsumsi buah dan sayur sesuai anjuran, serta dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan pemahaman dan pengembangan mengenai pentingnya ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur.

Abstract

Purpose of study: The purpose of this study was to analyze the "Relationship of Availability of Fruits and Vegetables with Consumption of Fruits and Vegetables in Health Students at Muhammadiyah University of East Kalimantan".

Methodology: The research method used is quantitative research using cross-sectional study to analyze the availability of fruits and vegetables with fruit and vegetable consumption among health students. The sampling in this study used a probability sampling technique, namely proportionate stratified random sampling using the slovin formula. The number of samples in this study were 239 respondents. Collecting data in this study using a questionnaire. Bivariate analysis in this study used the Spearman's Rank (ρ) statistical test

Results: The results showed that the majority of health students consumed less fruit and vegetables as many as 177 students (74.1%), and students who had less availability of fruits and vegetables were 113 students (47.3%). from this study shows that there is a significant relationship between the availability of fruits and vegetables with fruit and vegetable consumption, with a p-value of 0.000 which means $p < \alpha$ (0.05).

Applications: can improve respondents' habits in providing fruit and vegetables, as well as implement fruit and vegetable consumption as recommended, and can be an alternative to increase understanding and development regarding the importance of fruit and vegetable availability with fruit and vegetable consumption

Kata kunci: Ketersediaan Buah dan sayur, konsumsi, mahasiswa

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa ialah salah satu sasaran yang penting sebagai upaya untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur. Mahasiswa termasuk pada kategori remaja akhir. Berdasarkan teori dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja memiliki pengertian yaitu penduduk yang belum menikah dengan rentang usia 10-24 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Pada masa ini remaja memerlukan pemenuhan gizi yang cukup termasuk dalam konsumsi buah dan sayur. (Nenobanu et al., 2018). Menurut Farida, (2010) Remaja termasuk dalam kelompok umur yang rentan bila kurang

mengonsumsi buah serta sayur, sebab pada masa ini ialah masa perkembangan dan kematangan manusia. Kurangnya mengonsumsi buah - buahan serta sayur - mayur pada masa remaja bisa berdampak di kesehatan di masa yang akan datang. Asupan buah-buahan serta sayuran merupakan bagian dari komponen penting guna mewujudkan asupan gizi seimbang. Tubuh setiap harinya memerlukan asupan mineral, serat, dan vitamin yang terdapat dalam buah dan sayur. Kandungan dalam buah dan sayur juga dapat berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Buah dan sayur memiliki banyak manfaat apabila di konsumsi salah satunya yaitu untuk meningkatkan sistem imun dalam tubuh. Saat ini di Indonesia sedang marak-maraknya kasus covid 19. Virus ini menyerang tubuh saat system imun dalam tubuh melemah. Dari penelitian yang dilakukan oleh Amalia, Irwan and Hiola, (2020) menjelaskan bahwa mengonsumsi buah dan sayur di masa pandemi seperti sekarang dapat meningkatkan imunitas di dalam tubuh, dimana sistem imun berperan dalam melawan dan membunuh benda asing seperti virus, dan bakteri yang masuk kedalam tubuh.

Dari data yang diperoleh dari Kemenkes RI, (2018) menyatakan bahwa pada tahun 2018 konsumsi buah dan sayur di Indonesia pada penduduk yang berusia >5 tahun dengan konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi per hari dalam seminggu mencapai 95,5% dan untuk provinsi khususnya provinsi Kalimantan timur prevalensi konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi perhari dalam seminggu mencapai 96,2%.

Organisasi kesehatan dunia (WHO) merekomendasikan asupan buah dan sayuran adalah 400 gram per orang per hari, termasuk 250 gram sayuran dan 150 gram buah. Untuk remaja dan orang dewasa, dianjurkan mengonsumsi sebesar 400-600 gram per orang per hari dengan menggunakan dua pertiga dari porsi sayuran yang disarankan. menurut permenkes No. 41 tahun 2014, asupan buah dan sayur harus mengikuti panduan gizi seimbang, yaitu 3 sampai 4 porsi sayur dan 2 sampai 3 porsi buah per makan per hari.. (Kemenkes, 2014).

Pada sebagian studi ditemui bahwa suplai buah dan sayur berkaitan dengan konsumsi buah dan sayur. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni & Sudiarti, (2018) menerangkan bahwa seseorang yang ketersediaan buah dan sayur yang baik mempunyai rata-rata konsumsi buah dan sayuran yang lebih tinggi dibanding dengan responden dengan ketersediaan buah dan sayuran yang kurang. Hasil yang sama ditunjukkan oleh riset yang dilakukan oleh Mardiana et al., (2018) ada hubungan yang signifikan antara ketersediaan buah dirumah dengan tingkat konsumsi buah dengan nilai p- value sebesar 0,000 serta ada hubungan yang signifikan antara ketersediaan sayur - mayur dengan tingkat konsumsi sayur- mayur dengan nilai p-value 0,024, tidak hanya itu, seseorang yang persediaan sayur serta buah dirumah yang baik mempunyai kesempatan 26,5 kali lebih besar untuk mengonsumsi sayur serta buah dibandingkan dengan responden yang ketersediaan sayur serta buah kurang.

Bersumber atas riset pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 24 bulan januari tahun 2021 kepada 20 mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dengan memakai google form didapatkan konsumsi buah dan sayur sebagai berikut : 9 (45%) mahasiswa mengonsumsi buah sebanyak 1 porsi/hari atau kurang dari yang disarankan yaitu 2-3 porsi/hari, serta 1 (5%) mahasiswa menjawab tidak pernah mengonsumsi buah dalam satu hari. Sebaliknya 10 (50%) mahasiswa konsumsi sayur sebanyak 1-2 porsi/hari ataupun kurang dari konsumsi sayur yang disarankan ialah 2-3 porsi /hari serta 1 (5%) mahasiswa menjawab tidak pernah mengonsumsi sayur dalam satu hari. Informasi yang didapatkan dari hasil pengisian kuesioner ketersediaan buah serta sayur di rumah melalui google form didapatkan ketersediaan buah dirumah tiap harinya ialah : 5 (25%) mahasiswa menjawab jarang tersedia buah di rumah setiap harinya, 7 (35%) mahasiswa menjawab kadang-kadang tersedia buah dirumah, 8(40%) mahasiswa menjawab sering tersedia buah dirumah, sebaliknya untuk informasi mengenai ketersediaan sayur dirumah ialah 12 (60%) mahasiswa menjawab selalu tersedia sayur dirumah, 5(25%) mahasiswa menjawab sering tersedia sayur dirumah, dan 3(15%) mahasiswa menjawab kadang-kadang tersedia sayur di rumah. serta 19 dari 20 mahasiswa menjawab tersedianya buah serta sayur di rumah mereka dapat menambah ketertarikan untuk mengonsumsi buah dan sayur dan 1 (5%) mahasiswa menjawab ketersediaan buah dan sayur dirumah mereka tidak menambah ketertarikan untuk mengonsumsi buah dan sayur. dari data yang didapatkan diatas menunjukkan ketersediaan buah dan sayur dan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan masih terbilang rendah.

Secara umum tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini diantaranya mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, program studi (jurusan), dan uang saku, mengidentifikasi ketersediaan buah dan sayur mahasiswa kesehatan, mengidentifikasi konsumsi buah dan sayur, menganalisis hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan.

2. METODOLOGI

Penelitian ini ialah penelitian kuantitatif dengan desain studi Cross-Sectional untuk menganalisis hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Populasi dalam penelitian ini ialah remaja yang berstatus sebagai mahasiswa/i kesehatan Universitas

Muhammadiyah Kalimantan Timur yang berjumlah 596 mahasiswa (angkatan 2018), dengan jumlah sampel 239 orang. Sampel diambil secara proporsional dari ke enam program studi, ialah 56 orang dari S1 Keperawatan, 41 orang dari D3 Keperawatan, 56 orang dari S1 Ilmu Farmasi, 66 orang dari S1 Kesehatan Masyarakat, 16 orang dari S1 Kesehatan Lingkungan, 4 orang dari D3 Kesehatan Lingkungan. Pengambilan sampel dilakukan secara acak pada mahasiswa kesehatan semester VI Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Pengumpulan data variabel dependen konsumsi buah dan sayur memakai lembar Food Frequency Questionnaire (FFQ) semi kuantitatif, dengan meminta kepada responden untuk mengingat kembali frekuensi, jenis, URT (Ukuran Rumah Tangga) dan berat (gram) buah dan sayur yang dikonsumsi dalam 1 minggu terakhir, pengisian lembar FFQ dibantu dengan menggunakan kartu praga dari Risdikdas tahun 2007 dan Kemenkes tahun 2014. Sebaliknya pengumpulan data variabel independen yaitu ketersediaan buah dan sayur menggunakan kuesioner. Kuesioner terlebih dahulu dilakukan uji validitas serta reliabilitas saat sebelum digunakan dalam penelitian. Hasil uji validitas kuesioner diperoleh nilai r Pearson's Product Moment pada rentang 0,669 – 0,836, serta nilai Cronbach's Alpha 0,912. Untuk analisa data memakai Uji statistic Spearman Rank sebagai analisis bivariate

3. HASIL DAN DISKUSI

3.1 Karakteristik Responden

1. Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Mahasiswa Kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
20 tahun	70	29,3
21 tahun	169	70,7
Jumlah	239	100

Berdasarkan karakteristik usia pada Tabel 1 didapatkan hasil bahwa dari 239 responden sebagian besar responden berusia 21 tahun sebanyak 169 orang (70,7%), dan 20 tahun sebanyak 70 orang (28,9%).

Usia remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Peneliti berasumsi bahwa pada masa ini remaja membutuhkan banyak tambahan gizi dari buah dan sayur, karena pada masa ini remaja mengalami masa pertumbuhan sehingga mengkonsumsi buah dan sayur pada masa remaja dapat mencegah timbulnya masalah kesehatan dimasa yang akan datang. Oleh karena itu, pada masa remaja, kecukupan konsumsi buah dan sayur harus tercukupi sesuai dengan yang dianjurkan karena buah dan sayur memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh.

Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Silalahi (2006) dalam Farida, (2010) bahwa buah dan sayur merupakan sumber vitamin dan mineral serta berfungsi sebagai penetral kadar kolestrol darah terutama yang berasal dari pangan hewani, oleh karena itu, konsumsi buah dan sayur pada remaja harus tercukupi. Menurut wulansari (2009) dalam Dhaneswara, (2016) masalah gizi lebih rentan terjadi pada masa remaja, karena pada usia remaja terjadi perubahan pada fisik, fisiologis, dan psikologis. Oleh karena itu, masa remaja merupakan saat yang tepat untuk menerapkan pola makan yang sehat, karena apabila dari masa remaja tidak menerapkan pola makan yang sehat maka dapat berdampak pada kesehatan di masa yang akan datang.

2. Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Mahasiswa Kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Berdasarkan Jenis

Kelamin		
Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-Laki	54	22,6
Perempuan	185	77,4
Jumlah	239	100

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar jenis kelamin responden yaitu perempuan sebanyak 185 (77,4%) dan responden laki-laki sebanyak 54 orang (22,6%).

Menurut asumsi peneliti dalam kehidupan sehari-hari perempuan lebih menjaga bentuk tubuh atau postur tubuh (body image) dibandingkan dengan laki laki, oleh karena itu perempuan lebih memilih mengkonsumsi buah dan sayur dan mengurangi mengkonsumsi makanan tinggi lemak dan karbohidrat agar berat badannya tetap ideal.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sandvik et al dalam Farisa, (2012) menjelaskan remaja di Eropa yang lebih banyak mengonsumsi buah dan sayur yakni remaja perempuan, di bandingkan dengan remaja laki-lakinya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Farida, (2010) menunjukkan remaja laki-laki lebih banyak mengonsumsi makanan yang tinggi kalori dan sedikit mengonsumsi buah dan sayur di bandingkan dengan perempuan, karena pada remaja laki-

laki terdapat perbedaan pada jenis kegiatan, serta perbedaan pada postur tubuh. remaja laki laki cenderung lebih besar dibandingkan dengan remaja perempuan sehingga kebutuhan konsumsinya berbeda. hal ini sejalan dengan teori dari Worthington dalam Farida, (2010) yang menjelaskan bahwa besar kecilnya kebutuhan gizi seseorang ditentukan dari jenis kelamin, karena antara jenis kelamin perempuan dan laki-laki memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda.

3. Program Studi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Mahasiswa Kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Berdasarkan Program studi

Program Studi	Frekuensi	Presentase (%)
D3 Keperawatan	41	17,2
D3 Kesehatan Lingkungan	4	1,7
S1 Ilmu Farmasi	56	23,4
S1 Keperawatan	56	23,4
S1 Kesehatan Lingkungan	16	6,7
S1 Kesehatan Masyarakat	66	27,6
Jumlah	239	100

Berdasarkan karakteristik program studi pada Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar berasal dari S1 Kesehatan Masyarakat sebanyak 66 orang (27,6%), S1 Ilmu Farmasi 56 orang (23,4%), S1 Keperawatan 56 orang (23,4%), D3 Keperawatan 41 orang (17,2%), S1 Kesehatan Lingkungan 16 orang (6,7%), dan D3 Kesehatan Lingkungan 4 orang (1,7%).

Peneliti beramsusi bahwa program studi yang lebih banyak menerima pelajaran dan sosialisasi mengenai buah dan sayuran maka dapat meningkatkan minat dan pengetahuan untuk mengkonsumsi buah dan sayur pada mahasiswa.

Hal ini sesuai dengan pendapat Putra, (2016) bahwa ketertarikan dan kesadaran seseorang dalam mengkonsumsi buah dan sayur didasari dari pengetahuan mengenai jumlah buah dan sayur yang dikonsumsi. Pendapat lain menurut Nurhayati (2010) dalam Putra, (2016) bahwa pendidikan gizi yang di ajarkan di kelas dapat membuat siswa jadi lebih memahami dan mempraktikan langsung anjuran pedoman gizi seimbang. Penelitian yang dilakukan oleh Nasirzadeh et al., (2020), menjelaskan bahwa dalam kebanyakan kasus, ketidaktahuan tentang rasa buah atau sayuran menghalangi remaja untuk mengkonsumsi buah dan sayur. Oleh karena itu, dengan mengadakan pelatihan berupa ceramah, diskusi, dan role play, serta menekankan aspek kesehatan dan pengenalan mengenai berbagai rasa buah dan sayur dapat mendorong konsumsi buah dan sayur pada remaja. Selain itu, pendidikan gizi mengenai buah dan sayur secara tidak langsung dapat mengajak mereka agar menyukai makanan buah dan sayur. oleh karena itu, pembelajaran mengenai pendidikan gizi khususnya buah dan sayur sangat penting diajarkan di kelas agar mahasiswa dapat memahami pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur agar kecukupan gizi dari masing-masing individu dapat terpenuhi. Selain itu, diharapkan mahasiswa kesehatan dapat menjadi role mode dalam menerapkan konsumsi buah dan sayur sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

4. Uang Saku

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Mahasiswa Kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Berdasarkan uang saku

Uang Saku	Frekuensi	Presentase (%)
Rp. <500.000,-	131	54,8
Rp. ≥500.000,-	108	45,2
Jumlah	239	100

Berdasarkan hasil penelitian dari Tabel 4 menunjukkan mayoritas uang saku mahasiswa kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Rp.<500.000,- yaitu 131 orang (54,8%) dan remaja yang uang saku Rp.≥500.000,- yaitu 108 orang (45,2%).

Peneliti berasumsi bahwa uang saku yang diperoleh oleh mahasiswa setiap bulannya dapat mempengaruhi pemilihan makanan pada mahasiswa. Oleh karena itu, diharapkan dengan uang saku yang berlebih dapat membuat mahasiswa untuk lebih banyak mengkonsumsi buah dan sayur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zenk (2005) dalam Dhaneswara, (2016) konsumsi buah dan sayur lebih banyak pada seseorang yang berpenghasilan dan status ekonomi yang tinggi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mac Farlane (2007) dalam Dhaneswara, (2016) menunjukkan bahwa masyarakat yang mempunyai status ekonomi yang tinggi cenderung memiliki ketersediaan buah dan sayur yang baik di rumah

sehingga konsumsi buah dan sayur juga akan tinggi dibandingkan dengan keluarga yang mempunyai status ekonomi yang rendah. Selain itu, besarnya uang saku juga dapat berpengaruh terhadap pemilihan makanan seseorang. Semakin besar uang saku seseorang maka kesempatan seseorang untuk mengkonsumsi buah dan sayur juga semakin besar (Dhaneswara, 2016).

3.2 Analisis Univariat

1. Ketersediaan Buah dan Sayur

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Ketersediaan Buah dan Sayur pada Mahasiswa Kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Variabel Independen	Frekuensi	Presentase (%)
Ketersediaan Buah dan Sayur		
Baik	126	52,7
Kurang	113	47,3
Jumlah	239	100

Berdasarkan tabel 5 pada penelitian ini diperoleh hasil dari total 239 responden sebagian besar memiliki ketersediaan buah dan sayur baik sebanyak 126 orang (52,7%) dan ketersediaan buah dan sayur kurang sebanyak 113 orang (47,3%).

Peneliti berasumsi bahwa ketersediaan buah dan sayur dapat berpengaruh terhadap tingkat konsumsi buah dan sayur pada masing-masing individu, semakin rendah ketersediaan buah dan sayur maka tingkat konsumsi buah dan sayur juga akan rendah.

Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Mardiana et al., (2018) bahwa responden dengan ketersediaan buah dan sayur di rumah yang baik mempunyai peluang 88 kali lebih besar untuk mengkonsumsi buah dan sayur di bandingkan dengan responden yang ketersediaan buah dan sayur kurang. Menurut Reynolds et al., (2004) dalam Farisa, (2012) salah satu upaya yang dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur yaitu dengan upaya menyediakan lebih banyak buah dan sayuran di restoran, sekolah, dan di rumah. Pendapat lain menurut (Rachman (2017) dalam Amelia & Fayasari, (2020) menjelaskan bahwa pola konsumsi terhadap pemilihan makanan di pengaruhi oleh ketersediaan makanan, apabila ketersediaan makanan pada masing-masing individu rendah maka dapat menyebabkan kemampuan individu dalam mengkonsumsi makanan juga akan menjadi sulit. Penelitian lain yang dilakukan oleh Bere & Klepp dalam Łuszczki et al. (2019) diperoleh hasil bahwa ketersediaan buah dan sayur dirumah mempunyai korelasi yang kuat dengan konsumsi buah dan sayur. Oleh karena itu, diharapkan masyarakat dapat menyediakan buah dan sayur di rumah, agar kecukupan gizi masing-masing individu dapat terpenuhi.

2. Konsumsi Buah dan Sayur

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Konsumsi Buah dan Sayur Mahasiswa Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Variabel Dependen	Frekuensi	Presentase (%)
Konsumsi Buah dan Sayur		
Cukup	62	25,9
Kurang	177	74,1
Jumlah	239	100

Dari Tabel 6 Diperoleh hasil bahwa mayoritas responden konsumsi buah dan sayur kurang dari yang direkomendasikan ialah sebanyak 177 orang (74,1%), sedangkan yang konsumsi buah dan sayur Cukup sebanyak 62 orang (25,9%). Rerata konsumsi buah dan sayur mahasiswa kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur setiap harinya hanya 285,8g/hari, Perihal ini menunjukkan bahwa asupan buah-buahan serta sayuran harian pada mahasiswa kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur belum sesuai anjuran WHO, yaitu sebanyak 400 gram setiap harinya (Kemenkes, 2014). penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Masnina (2016), yang menyatakan konsumsi buah-buahan serta sayuran pada remaja masih terbilang kurang ialah dibawah anjuran WHO (400 gram per hari).

Peneliti berasumsi apabila konsumsi buah dan sayur pada remaja di Indonesia kurang secara terus menerus maka dapat menyebabkan resiko timbulnya masalah kesehatan dimasa yang akan datang seperti penyakit degeneratif (penyakit akibat pola makan yang tidak sehat). Hal ini sesuai dengan teori yang dipaparkan oleh WHO (2003) dalam Farida (2010), bahwa meningkatnya risiko terjadinya penyakit degerative pada masyarakat seperti obesitas, PJK (Penyakit Jantung Koroner), diabetes, hipertensi, ambeyen, kanker usus besar dan lain-lain disebabkan karena kurangnya konsumsi buah dan sayur pada masyarakat. Oleh karena itu, diharapkan kepada masyarakat agar dapat menerapkan pola makan yang seimbang dan sehat seperti mengkonsumsi buah dan sayur yang cukup khususnya pada masa anak-anak dan remaja agar tidak menimbulkan masalah kesehatan di masa yang akan datang.

3.3 Analisis Bivariat

Tabel 7. Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur dengan Tingkat Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Variabel	Konsumsi Buah dan Sayur						P Value
	Kurang		Cukup		Total		
Ketersediaan Buah dan Sayur	n	%	N	%	N	%	
Kurang	111	98,2	2	1,8	113	100	0,000
Baik	66	52,4	60	47,6	126	100	
Total	177	74,1	62	25,9	239	100	

Berdasarkan Tabel 7 didapatkan hasil mahasiswa yang kurang tersedia buah - buahan dan sayur - mayur di rumahnya memiliki asupan buah- buahan serta sayur-mayur kurang (98,2%). tersedianya buah-buahan dan sayuran berkaitan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Apabila buah dan sayur tidak tersedia di rumah secara terus menerus maka dapat berakibat pada kurangnya konsumsi buah-buahan serta sayuran pada remaja.

Perihal ini seiring oleh riset yang telah dilakukan oleh Mardiana et al., (2018) yang mengutarakan bahwa responden dengan persediaan sayur serta buah yang cukup di rumah memiliki kesempatan 88 kali lebih besar untuk makan buah dan sayur di bandingkan dengan responden yang persediaan sayur serta buah kurang. Menurut Reynolds et al., (2004) dalam Farisa, (2012) salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur ialah dengan upaya menyediakan lebih banyak buah serta sayur - mayur di rumah, restoran, serta di sekolah. Pendapat lain menurut Rachman (2017) dalam Amelia & Fayasari, (2020) menerangkan bahwa pola konsumsi terhadap pemilihan makanan di pengaruhi oleh ketersediaan makanan, apabila ketersediaan makanan pada setiap individu rendah maka bisa menimbulkan kemampuan individu dalam mengkonsumsi makanan juga akan menjadi susah.

Peneliti berasumsi pada masa pandemi seperti sekarang mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah, oleh sebab itu, menyediakan buah dan sayur di rumah dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa. Pada penelitian yang dilakukan di Afrika-Amerika diperoleh hasil bahwa individu yang memiliki ketersediaan buah dan sayur di rumah cenderung memiliki konsumsi buah dan sayur yang tinggi dimana ketersediaan buah-buahan dan sayuran dirumah berhubungan dengan asupan makanan pada ibu dan bayi Afrika-Amerika (Bryant et al., 2011). Penelitian lain yang dilakukan oleh Bere & Klepp dalam Łuszczki et al. (2019) juga diperoleh hasil bahwa ketersediaan buah dan sayuran dirumah berkorelasi kuat dengan asupan buah dan sayuran pada orang tua dikarenakan pada bagian tenggara polandia, mayoritas masyarakat bekerja diladang yang subur sehingga masyarakat banyak menyediakan buah-buahan dan sayuran dirumah. Menurut Rakhshanderou et al., (2019), ketersediaan buah dan sayur dapat mempengaruhi faktor penentu lain dari konsumsi buah dan sayuran. Misalnya ketika ketersediaan buah dan sayur rendah, maka eksplor terhadap buah dan sayur juga akan terbatas dan akan membatasi selera masyarakat tentang rasa buah dan sayur sehingga konsumsi buah dan sayur pada masyarakat juga akan kurang. Penelitian yang dilakukan di India menunjukkan hasil bahwa kurang tersedianya buah dan sayur dirumah merupakan faktor penghambat konsumsi buah dan sayur pada masyarakat di pedesaan india (Kehoe et al., 2019).

Pada hasil uji statistik dengan menggunakan Spearman’s rho antara ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur diperoleh nilai p value = 0,000 (p value < 0,05) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan buah dan sayur responden dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan dengan Farisa, (2012) bahwa terdapat signifikansi antara ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur. Remaja yang ketersediaan buah dan sayur kurang baik memiliki efek 4,5 kali lebih rendah mengkonsumsi buah dan sayur dibanding dengan remaja yang ketersediaan buah dan sayur yang baik di rumah (Farisa, 2012). Tidak hanya itu, hasil yang sama didapatkan pada penelitian Rachman et al., (2017) yang menunjukkan signifikansi antara ketersediaan sayur serta buah dengan konsumsi sayur serta buah dengan korelasi positif, berarti semakin tersedianya buah-buahan serta sayuran pada lingkungan tempat tinggal individu maka konsumsi buah dan sayur pada setiap individu juga akan tinggi. penelitian lain yang dilakukan oleh Muna & Mardiana, (2019), juga menyatakan adanya signifikansi tersedianya buah serta sayuran dirumah dengan kebiasaan konsumsi buah dan sayur pada remaja.

Tetapi, hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurlidyawati, (2015) yang menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara ketersediaan sayur serta buah dirumah dengan konsumsi sayur dan buah, disebabkan orang tua responden tidak menyediakan buah-buahan serta sayuran dalam rumah sehingga asupan buah-buahan serta sayuran pada responden tidak sesuai anjuran. Penelitian lain yang dilakukan oleh Lwin et al., (2020), juga

menunjukkan hasil bahwa ketersediaan buah dan sayur di rumah dengan konsumsi buah dan sayur secara langsung tidak memiliki hubungan yang signifikan, akan tetapi ketersediaan buah dan sayur secara tidak langsung mempengaruhi niat serta sikap seseorang dalam mengkonsumsi buah dan sayur. Sehingga seseorang yang memiliki sikap yang lebih positif dan niat yang lebih besar untuk mengkonsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada masing-masing individu.

Ketersediaan buah dan sayur di rumah juga dipengaruhi oleh faktor keluarga maupun orang tua. Orang tua khususnya ibu ialah seseorang yang penting didalam rumah yang memiliki peranan penting dalam menyediakan buah dan sayur didalam rumah. Sehingga anak bisa mengkonsumsi buah-buahan serta sayuran sesuai dengan rekomendasi WHO. Oleh sebab itu, hendaknya orang tua bisa menyediakan buah dan sayur didalam rumah agar anggota keluarga yang lain bisa mengkonsumsi buah dan sayur sehingga kecukupan konsumsi buah dan sayur pada tiap-tiap anggota keluarga dapat terpenuhi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan di atas, maka dapat disimpulkan karakteristik responden dari hasil penelitian didapatkan mayoritas responden berusia 21 tahun sebanyak 169 orang (70,7%), berdasarkan jenis kelamin mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 185 orang (77,4%), berdasarkan program studi sebagian besar berasal dari program studi S1 kesehatan masyarakat yaitu 66 orang (27,6%), S1 keperawatan 56 orang (23,4%), S1 ilmu farmasi 56 orang (23,4%), D3 keperawatan 41 orang (17,2), S1 kesehatan lingkungan 16 orang (6,7%), dan D3 kesehatan Lingkungan 4 orang (1,7%), berdasarkan uang saku mayoritas uang saku responden sebesar Rp.<500.000,- yaitu 131 orang (54,8%). Hasil penelitian pada variabel ketersediaan buah dan sayur menunjukkan bahwa sebagian besar responden ketersediaan buah dan sayur baik yaitu 126 orang (52,7%) dan responden yang ketersediaan buah dan sayur kurang yaitu sebanyak 113 orang (47,3%) dan untuk variabel konsumsi buah dan sayur sebagian besar responden kurang mengkonsumsi buah dan sayur yaitu sebanyak 177 orang (74,1%). Dari hasil analisis bivariat didapatkan Ada hubungan yang bermakna antara ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur ($p=0,000$) yang berarti H_0 ditolak.

SARAN DAN REKOMENDASI

Untuk mahasiswa agar lebih memahami pentingnya menyediakan buah-buahan serta sayuran sehingga dapat memenuhi kebutuhan akan buah dan sayur pada setiap individu. Tidak hanya itu, Diharapkan institusi pendidikan agar dapat meningkatkan ketersediaan buah-buahan serta sayuran dalam area kampus agar dikala mahasiswa melaksanakan aktifitas dalam area kampus dapat lebih mudah memperoleh buah dan sayur dengan harga yang terjangkau serta penyediaan buah dan sayur yang praktis.

REFERENSI

- Amalia, L., Irwan, I., & Hiola, F. (2020). Analisis Gejala Klinis Dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid-19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(2), 71–76. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v2i2.6134>
- Amelia, C. M., & Fayasari, A. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan sayur Remaja Di Smp Negeri 238 Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 4(1), 1–12. <https://doi.org/10.20884/1.jgps.2020.4.1.2642>
- Angraeni, 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. <https://ijhn.ub.ac.id/index.php/ijhn/article/view/221/221>
- Bryant, M., Stevens, J., Tabak, R., Borja, J., & Bentley, M. E. (2011). Relationship between home fruit and vegetable availability and infant and maternal dietary intake in African American families: Evidence from the Exhaustive Home Food Inventory Maria. *NIH Public Access*, 111(10), 1491–1497. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.07.007>
- Dhaneswara, D. P. (2016). Faktor yang Mempengaruhi Niat Makan Sayur dan Buah Pada Mahasiswa Asrama Universitas Airlangga. *Jurnal Promkes*, 4(1), 34–47. <https://e-journal.unair.ac.id/PROMKES/article/view/5804/0>
- Farida, I. (2010). Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Indonesia Tahun 2007. https://lib.unnes.ac.id/35748/1/6411414075_Optimized.pdf
- Farisa, S. (2012). Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan Dan Keterpaparan Media Massa Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012 [Universitas Indonesia]. In Fakultas Kesehatan Masyarakat universitas Indonesia. http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20314704-S_Soraya_Farisa.pdf
- Kehoe, S. H., Dhurde, V., Bhaise, S., Kale, R., Kumaran, K., Gelli, A., Rengalakshmi, R., Lawrence, W., Bloom, I., Sahariah, S. A., Potdar, R. D., & Fall, C. H. D. (2019). Barriers and Facilitators to Fruit and Vegetable Consumption Among Rural Indian Women of Reproductive Age. *Food and Nutrition Bulletin*, 40(1), 87–98. <https://doi.org/10.1177/0379572118816459>
- Kemenkes, R. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan RI no 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. In Proceedings of the 8th Biennial Conference of the International Academy of Commercial and Consumer Law. http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf

- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf. In Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja.
- Kemkes RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf
- Luszczyk, E., Sobek, G., Bartosiewicz, A., Baran, J., Weres, A., Dereń, K., & Mazur, A. (2019). Analysis of fruit and vegetable consumption by children in school canteens depending on selected sociodemographic factors. *Medicina (Lithuania)*, 55(397), 1–16. <https://doi.org/10.3390/medicina55070397>
- Lwin, M., Malik, S., & Lau, J. (2020). Association between food availability and young people's fruits and vegetables consumption: Understanding the mediation role of the theory of planned behaviour. *Public Health Nutrition*, 23(12), 2155–2164. doi:10.1017/S1368980019005263 <https://doi.org/10.1017/S1368980019005263>
- Mardiana, H. D., Wahyudi, A., & Simbolon, D. (2018). Hubungan Ketersediaan Buah Dan Sayur Dengan Tingkat Konsumsi Pada Remaja Di SMPN 14 Kota Bengkulu Tahun 2017. *Poltekkes Manado*, 3(3), 498–507. <https://ejournal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/prosiding2018/article/view/467/424>
- Masnina, R. (2016). Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Konsumsi Buah dan sayur pada Mahasiswa STIKES Muhammadiyah Samarinda. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 36–41. <http://ojs.stikesmuda.ac.id/index.php/ilmu-kesehatan/article/view/63>
- Muna, N. I., & Mardiana. (2019). Faktor-Faktor Yang Berkaitan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 1–11.
- Nasirzadeh, M., Abdolkarimi, M., Asadollahi, Z., & Hashemian, M. (2020). Investigating Factors Effect on Fruit and Vegetable Consumption: Applying Social Cognitive Theory. *Journal of Community Health Research*, 9(3), 159–171. <https://doi.org/10.18502/jchr.v9i3.4259>
- Nenobanu, A. I., Kurniasari, M. D., Rahardjo, M., Studi, P., Ilmu, S., & Kedokteran, F. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. *Indonesia Journal On Medical Science*, 5(1), 95–103. <http://www.ejournal.ijmsbm.org/index.php/ijms/article/view/137>
- Nurlidyawati. (2015). faktor-faktor yang Berkaitan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Kelas VIII dan XI SMP Negeri 127 Jakarta Barat Tahun 2015. Universitas Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Putra, W. K. (2016). Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Konsumsi Sayuran pada Anak Sekolah Dasar (SD) Kembang Arum 01/02 Kecamatan Semarang Barat, Kota Semarang. Universitas Negeri Semarang. <http://lib.unnes.ac.id/26174/1/6411412033.pdf>
- Rachman, B. N., Mustika, I. G., & Kusumawati, I. G. A. W. (2017). Faktor yang Berkaitan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(1), 9–16.
- Rakhshanderou, S., Mehrabi, Y., & Ghaffari, M. (2019). Availability and Accessibility of Fruit and Vegetable in Home and School for Iranian Students: A Cross-sectional Research in Schools of Tehran, Iran. *Int J Pediatr*, 7(2), 9013–9025. <https://doi.org/10.22038/ijp.2018.34681.3051>