

# Hubungan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Hanny Angraini<sup>1\*</sup>, Rusni Masnina<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

\*Kontak Email: [hannyagr7@gmail.com](mailto:hannyagr7@gmail.com)

Diterima:18/07/21

Revisi:14/10/21

Diterbitkan: 24/08/22

---

## Abstrak

**Tujuan studi:** Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis “Hubungan keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur”.

**Metodologi:** Penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Teknik pengambilan sampel *proporsional stratified random sampling* menggunakan rumus slovin dengan jumlah sampel 239 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. Analisis bivariat menggunakan uji statistik *Spearman rank (rho)*.

**Hasil:** Didapatkan hasil sebagian besar mahasiswa kurang konsumsi buah dan sayur sebesar 74,1%, dimana mahasiswa dengan keterpaparan media massa kurang (31,8%) memiliki konsumsi buah dan sayur kurang sebanyak (100%). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur ( $p=0,000$ ) yang berarti hipotesis nol ditolak.

**Manfaat:** Dapat meningkatkan keterpaparan media massa untuk menambah informasi mengenai buah dan sayur serta menerapkan konsumsi buah dan sayur sesuai anjuran WHO.

## Abstract

**Purpose of study:** The purpose of this study was to analyze "The relationship between mass media exposure with consumption of fruits and vegetables of students of health faculty of Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur".

**Methodology:** Quantitative research with cross sectional design. The sampling technique is proportional stratified random sampling using the slovin formula with a total sample of 239 respondents. Data collection was carried out using a questionnaire. Bivariate analysis using Spearman rank ( $\rho$ ) statistic test.

**Results:** The results showed that most of the students consumed less fruit and vegetables by 74.1%, where students with less mass media exposure (31.8%) had less fruit and vegetable consumption (100%). Based on the results of the study, it can be concluded that there is a significant relationship between mass media exposure and fruit and vegetable consumption ( $p = 0.000$ ) which means the null hypothesis is rejected.

**Applications:** Can increase mass media exposure to add information about fruits and vegetables and implement fruit and vegetable consumption according to WHO recommendations.

---

**Kata kunci:** Keterpaparan Media Massa, Konsumsi Buah dan Sayur, Mahasiswa

## 1. PENDAHULUAN

Masa depan dengan SDM yang berkualitas ditentukan dari kualitas generasi muda saat ini, untuk itu kelompok usia remaja membutuhkan perhatian khusus demi menciptakan generasi yang berkualitas (Nenobanu *et al.*, 2018). Menurut (Farisa, 2012) masa remaja adalah rentang kehidupan antara masa anak-anak dan dewasa. Remaja berada pada usia 11-21 tahun (Brown, 2005) dalam (Farisa, 2012), mahasiswa termasuk dalam kelompok remaja akhir. Padatnya kegiatan mahasiswa sering kali menyebabkan kebutuhan buah dan sayur menjadi terabaikan, padahal pada tahap ini kebutuhan fisiologis dan psikologi harus diperhatikan. Salah satu pemenuhan kebutuhan fisiologis yang diperlukan yaitu pemenuhan zat gizi buah dan sayur yang cukup. Khomsan (2008) dalam (Muna & Mardiana, 2019) memaparkan pentingnya kebiasaan konsumsi sayur dan buah karena terdapat kandungan mineral, vitamin, serta serat yang tinggi sehingga berguna untuk pemeliharaan tubuh dan mengatur pertumbuhan. Komponen gizi pada sayur dan buah bermanfaat sebagai antioksidan untuk melepaskan radikal bebas, menetralkan kolesterol jahat dan antikanker. Terutama saat pandemi Covid 19 ini, pencegahan penyebaran virus dapat dilakukan dengan meningkatkan sistem imunitas tubuh yaitu memperbanyak konsumsi sayur dan buah.

Remaja Indonesia termasuk dalam lima negara asia tenggara (Indonesia, Myanmar, India, Thailand dan Sri Lanka) yang kurang mengonsumsi buah dan sayuran dengan proporsi keseluruhan 76,3% (Peltzer & Supa, 2012). Pada masyarakat

Indonesia konsumsi buah serta sayuran tergolong rendah, berdasarkan hasil riset kesehatan dasar 2013 mengungkapkan konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi setiap hari dalam seminggu pada usia >10 tahun sebesar 93,5%. Tahun 2016 rerata konsumsi buah dan sayur dibawah rata-rata konsumsi nasional yaitu 173 gram perkapita sehari, termasuk Kalimantan Timur (Kementerian Pertanian et al., 2017). Data Riskesdas tahun 2018 melaporkan prevalensi konsumsi buah dan sayur <5 porsi setiap hari dalam seminggu pada usia >5 tahun di Indonesia sebesar 95,5% dan Provinsi Kalimantan Timur sebesar 96,2% (Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018).

WHO dalam (Kementerian Kesehatan RI, 2014) menganjurkan konsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran sebanyak 400 gram pada setiap individu dalam sehari, meliputi konsumsi buah 150 gram dan konsumsi sayur 250 gram. Pedoman gizi seimbang Permenkes No. 41 Tahun 2014 mengatakan 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah per hari. Pengkategorian cukup konsumsi buah dan sayur apabila mengonsumsi kombinasi buah-buahan dan sayur-sayuran paling sedikit 5 porsi setiap hari dalam seminggu (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI, 2018).

Dari berbagai penelitian terdahulu yang dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur, salah satu faktornya yaitu keterpaparan media massa. Perkembangan teknologi dan media massa memiliki peran dalam hal pemilihan makanan. Remaja lebih mudah dalam menerima informasi sehingga terpaparnya informasi mengenai buah dan sayur dapat memacu remaja untuk mengonsumsi buah dan sayur (Sclenker, 2007 dalam Yolanda, 2018). Rasmussen et al., (2006) menjelaskan bahwa keterpaparan media massa berpengaruh besar terhadap perilaku makan remaja. Remaja yang tidak pernah terpapar oleh media massa mengenai gizi dengan kesehatan memiliki resiko 4,5 kali lebih rendah dalam mengonsumsi asupan sayur dan buah. Pada penelitian (Libri & Pramono 2017) menunjukkan *p-value* 0,032 sehingga ada hubungan yang signifikan antara media massa dengan konsumsi buah dan sayur, selain itu odds ratio media massa 6,2 dengan 95% CI antara 1,3-27,9 artinya responden yang tidak pernah memperoleh informasi gizi dari media massa beresiko 6,2 kali lebih rendah dalam konsumsi buah dan sayur.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 24 Januari 2021 kepada 20 mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dengan menggunakan google form, didapatkan konsumsi buah dan sayur sebagai berikut, 9 (45%) mahasiswa mengonsumsi buah sebanyak 1 porsi perhari atau kurang dari yang dianjurkan yaitu 2-3 porsi perhari dan 1 (5%) mahasiswa menjawab tidak pernah mengonsumsi buah dalam sehari. Sedangkan 10 (50%) mahasiswa mengonsumsi sayur sebanyak 1-2 porsi perhari atau kurang dari yang dianjurkan yaitu 3-4 porsi perhari dan 1 (5%) mahasiswa menjawab tidak pernah mengonsumsi sayur dalam sehari. Data hasil kuesioner keterpaparan media massa didapatkan mahasiswa terpapar media berupa internet 100%, buku 35% dengan 10 (50%) mahasiswa kurang terpapar media massa serta 19 mahasiswa mengatakan informasi dari media massa mengenai buah dan sayur yang diperoleh dapat menambah ketertarikan untuk mengonsumsi buah dan sayur dan 1 (5%) mahasiswa mengatakan informasi dari media massa mengenai buah dan sayur tidak menambah ketertarikan dalam mengonsumsi buah dan sayur. Dari uraian yang telah dijelaskan konsumsi buah dan sayur masih terbilang rendah maka perlu dilakukan penelitian mengenai analisis keterpaparan media massa mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa.

## 2. METODOLOGI

Penelitian ini ialah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu remaja yang berstatus sebagai mahasiswa kesehatan semester VI di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur angkatan 2018 yang berjumlah 596 mahasiswa, terdiri dari 6 program studi kesehatan meliputi S1 Keperawatan 140 mahasiswa, D3 Keperawatan 102 mahasiswa, S1 Ilmu Farmasi 140 mahasiswa, S1 Kesehatan Masyarakat 166 mahasiswa, S1 Kesehatan Lingkungan 39 mahasiswa, dan D3 Kesehatan Lingkungan 9 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yaitu *proportional stratified random sampling* dan mamakai rumus slovin, serta diperoleh sampel 239 responden.

Penelitian dilakukan pada bulan Januari 2021 s.d Juni 2021. Pengumpulan data melalui pengisian data karakteristik, kuesioner keterpaparan media massa dan formulir *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) semi kuantitatif. Kuesioner keterpaparan media massa telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan korelasi *Pearson Product*. Didapatkan hasil uji validitas *r* hitung > *r* tabel (0,361) dengan rentang 0,423-0,845 maka semua pertanyaan dinyatakan valid dan *Cronbach's Alpha* 0,851 maka dinyatakan *reliable*. Uji statistik *Spearman Rank* digunakan untuk menganalisis data.

## 3. HASIL DAN DISKUSI

### 3.1 Karakteristik Responden

#### 1. Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Mahasiswa Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	54	22,6
Perempuan	185	77,4
<b>Jumlah</b>	<b>239</b>	<b>100</b>

Berdasarkan [Tabel 1](#) dapat diketahui bahwa dari 239 mahasiswa, mayoritas mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan yaitu 185 mahasiswa (77,4%), sedangkan laki-laki 54 mahasiswa (22,6%).

Peneliti berasumsi bahwa perempuan lebih menjaga pola asupan makanan sebagai upaya untuk memperoleh tubuh yang ideal dengan cara mengonsumsi buah dan sayur yang cukup karena perempuan memiliki kecenderungan lebih memperhatikan penampilan diri daripada laki-laki.

Hal ini sejalan dengan penelitian ([Farida, 2010](#)) diperoleh bahwa remaja laki-laki berpeluang 1,096 kali untuk berperilaku kurang konsumsi buah dan sayur dibandingkan remaja perempuan. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan laki-laki yang tidak menyukai makanan ringan atau tidak mengenyangkan sebab aktivitas fisiknya lebih tinggi daripada perempuan. Selain itu, jika dilihat dari pergaulan sehari-hari perempuan lebih memperhatikan citra tubuh (*body image*) dibanding laki-laki, sehingga perempuan lebih memilih mengonsumsi buah dan sayur sekaligus mengurangi konsumsi makanan tinggi karbohidrat dan lemak.

## 2. Usia

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Usia Mahasiswa Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
20 tahun	70	29,3
21 tahun	169	70,7
<b>Jumlah</b>	<b>239</b>	<b>100</b>

Berdasarkan [Tabel 2](#), dilihat dari karakteristik usia lebih banyak mahasiswa yang berusia 21 tahun yaitu 169 mahasiswa (70,7%) dan yang berusia 20 tahun berjumlah 70 mahasiswa (29,3%).

Mahasiswa termasuk ke dalam kelompok usia remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun ([Brown, 2005 dalam Farisa, 2012](#)). Menurut ([Farisa, 2012](#)) masa remaja adalah rentang kehidupan antara masa anak-anak dan dewasa, pada masa ini remaja mengalami perkembangan dinamis fisik, emosional, sosial dan gizi. [Wulansari \(2009, dalam Nurlidyawati, 2015\)](#) menyatakan bahwa umur menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan dan kecukupan gizi seseorang.

Peneliti berasumsi bahwa penerapan pola makan yang sehat sesuai rekomendasi WHO harus diterapkan sedini mungkin agar membentuk pola kebiasaan makan yang baik. Sementara itu, pemenuhan konsumsi buah dan sayur sangatlah penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan dari berbagai aspek kehidupan.

## 3. Program Studi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Program Studi Mahasiswa Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

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

Berdasarkan [Tabel 3](#) diketahui bahwa lebih banyak mahasiswa yang berasal dari program studi S1 Kesehatan masyarakat sebanyak 66 mahasiswa (27,6%), S1 Keperawatan sebanyak 56 mahasiswa (23,4%), S1 Ilmu Farmasi sebanyak 56 mahasiswa (23,4%), D3 Keperawatan sebanyak 41 mahasiswa (17,2%), S1 Kesehatan Lingkungan sebanyak 16 mahasiswa (6,7%), dan D3 Kesehatan Lingkungan sebanyak 4 mahasiswa (1,7%).

Menurut asumsi peneliti jika mahasiswa dengan program studi yang lebih banyak menerima informasi gizi terkait konsumsi buah dan sayur dengan kesehatan maka pengetahuannya akan meningkat, sehingga meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur dan terdorong untuk mengonsumsi buah dan sayur secara tepat. Dalam hal ini mahasiswa kesehatan lebih banyak mendapatkan informasi mengenai kesehatan diantaranya pelajaran terkait gizi seimbang seperti konsumsi buah dan sayur, oleh karena itu mahasiswa kesehatan diharapkan mampu menjadi *role model* dalam menerapkan konsumsi makanan sesuai pedoman gizi seimbang.

Hal ini sejalan dengan penelitian [Nurhayati \(2010 dalam Putra, 2016\)](#) bahwa pendidikan gizi yang diajarkan di kelas dapat membuat siswa menjadi lebih mengerti dan mempraktikkan langsung anjuran pedoman gizi seimbang. Ketertarikan dan kesadaran individu dalam mengonsumsi buah dan sayur didasari oleh pengetahuan terkait jumlah buah dan sayuran yang dikonsumsi ([Putra, 2016](#)).

## 4. Uang Saku

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Uang Saku Mahasiswa Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

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

Berdasarkan Tabel 4 dilihat dari karakteristik uang saku mayoritas mahasiswa mendapatkan uang saku Rp. <500.000,- sebanyak 131 mahasiswa (54,8%) dan uang saku Rp. ≥500.000,- sebanyak 108 mahasiswa (45,2%).

Menurut (Farisa, 2012) makanan yang akan dibeli dan dikonsumsi diluar rumah pada remaja ditentukan dari uang jajan yang diterima. Besarnya uang bulanan mahasiswa mempengaruhi kualitas dan kuantitas makanan (Nenobanu et al., 2018).

Peneliti berasumsi bahwa besarnya uang saku akan berdampak pada keberagaman jenis makanan dan kecukupan konsumsi buah dan sayur. Hal ini selaras dengan penelitian Zenk (2005, dalam Dhaneswara, 2016) yang menyatakan bahwa individu dengan status ekonomi dan penghasilan yang meningkat maka konsumsi buah dan sayurnya akan lebih banyak.

## 3.2 Analisis Univariat

## 1. Keterpaparan Media Massa

Tabel 5. Keterpaparan Media Massa Mengenai Buah dan Sayur Mahasiswa Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Variabel Independen	Frekuensi	Persentase (%)
Keterpaparan Media Massa		
Baik	163	68,2
Kurang	76	31,8
<b>Jumlah</b>	<b>239</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 5 diperoleh hasil keterpaparan media massa dari 239 responden sebagian besar baik terpapar media massa mengenai buah dan sayur yaitu 163 mahasiswa (68,2%), sedangkan yang kurang terpapar media massa mengenai buah dan sayur sebanyak 76 mahasiswa (31,8%).

Tabel 6. Jenis Media Massa Mengenai Buah dan Sayur Mahasiswa Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Jenis Media Massa	N	Persentase (%)
Buku	70	14,6
Koran	22	4,6
Majalah	35	7,3
Televisi	115	24,0
Radio	1	0,2
Internet	234	48,8
Lainnya	3	0,6
<b>Jumlah</b>	<b>480</b>	<b>100</b>

\*Jawaban boleh lebih dari satu

Berdasarkan Tabel 6 diketahui hasil jenis media massa sebagian besar responden memiliki keterpaparan media massa yang berisikan informasi tentang buah dan sayur terkait kesehatan dengan jenis media massa yang didapatkan melalui internet 48,8%, televisi 24%, buku 14,6%, majalah 7,3%, koran 4,6%, lainnya 0,6% dan radio 0,2%.

Tabel 7. Keterertarikan Untuk Konsumsi Buah dan Sayur dari Informasi Media Massa Mahasiswa Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Tertarik	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak	11	4,6
Ya	228	95,4
<b>Jumlah</b>	<b>239</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 7 diketahui mayoritas mahasiswa tertarik untuk mengonsumsi buah dan sayur setelah menerima informasi melalui media massa terkait konsumsi buah dan sayur dengan kesehatan yaitu 228 mahasiswa (95,4%), sedangkan 11 mahasiswa (4,6%) tidak tertarik untuk mengonsumsi buah dan sayur.

Media dan alat peraga yang digunakan dalam menyampaikan informasi gizi akan mempermudah proses pemahaman, transfer ilmu antara komunikator kepada komunikan dengan dukungan panca indra sehingga semakin banyak informasi yang didapatkan (Rachman *et al.*, 2017). Menurut asumsi peneliti semakin berkembangnya zaman dan teknologi maka semakin beragam juga media informasi yang dapat ditemukan sehingga lebih mudah dalam mendapatkan informasi mengenai buah dan sayur, khususnya pada remaja karena remaja memiliki rasa keingintahuan yang tinggi sehingga lebih mudah dalam menerima informasi yang akan mempengaruhi untuk mengonsumsi buah dan sayur.

Hal ini sejalan dengan riset Schlenker dan Sara (2007, dalam Yolanda, 2018) bahwa remaja tergolong mudah dalam menerima informasi sehingga dengan terpaparnya informasi mengenai buah dan sayur dapat mendorong mereka untuk mengonsumsi sayur dan buah. Penelitian Hidayah *et al.*, (2019) menjelaskan bahwa sumber informasi berpengaruh positif terhadap konsumsi buah. Yolanda (2018) menyatakan bahwa terpaparnya informasi yang berhubungan dengan kesehatan akan lebih membuka pengetahuan seseorang untuk memilih makanan sehat misalnya buah dan sayur. Remaja yang memperoleh informasi gizi melalui artikel majalah, koran, dan booklet rutin mengonsumsi sayur dan buah setiap hari, dibandingkan dengan remaja yang keterpaparan iklan komersial dari radio dan televisi berpeluang kurang mengonsumsi sayur dan buah (Freisling *et al.*, 2009). Pada anak sekolah di Eropa ditemukan bahwa terpaparnya iklan makanan sehat di televisi memiliki pengaruh positif berkaitan dengan asupan buah-buahan dan sayuran (Klepp *et al.*, 2007). Oleh sebab itu media massa berperan penting dalam mendorong konsumsi buah dan sayur.

## 2. Konsumsi Buah dan Sayur

Tabel 8. Konsumsi Buah dan Sayur Mahasiswa Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Variabel Dependen	Frekuensi	Persentase (%)
Konsumsi Buah dan Sayur		
Cukup	62	25,9
Kurang	177	74,1
<b>Jumlah</b>	<b>239</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 8 diperoleh hasil konsumsi buah dan sayur dari 239 mahasiswa sebagian besar kurang konsumsi buah dan sayur yaitu 177 mahasiswa (74,1%) dan cukup konsumsi buah dan sayur 62 mahasiswa (25,9%). Rerata konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur adalah 285,8% gram/hari. Rata-rata konsumsi buah sebesar 130,3 gram/hari dan konsumsi sayur sebesar 155,1 gram/hari. Hal tersebut menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang mengonsumsi buah dan sayur tidak memenuhi anjuran WHO 400 gram/hari. Hasil penelitian ini selaras dengan riset yang dilakukan Yolanda (2018) di SMPN 12 Padang diperoleh 89,7% siswa mengonsumsi buah dan sayur kurang dari anjuran WHO, dengan rata-rata konsumsi buah dan sayur 261,2 gram/hari.

Peneliti berasumsi bahwa kebutuhan konsumsi buah dan sayur tidak boleh diabaikan karena kurangnya konsumsi buah dan sayur akan berdampak negatif bagi kesehatan tubuh. Terutama dimasa pandemi Covid-19, kandungan gizi dalam buah dan sayur memiliki peranan penting untuk menjaga maupun meningkatkan sistem imunitas tubuh agar tidak mudah terserang penyakit. Hal ini sesuai dengan teori dari (Kementerian Kesehatan RI, 2020) kandungan vitamin dan mineral dalam sayuran dan buah-buahan berfungsi sebagai antioksidan untuk menangkal radikal bebas dan meningkatkan imunitas sehingga dapat menjadi sebagai langkah pencegahan Covid 19 yang sedang menjadi pandemi global. Selain itu, kurang konsumsi buah dan sayur menimbulkan gangguan penglihatan, menurunkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan kolesterol darah, risiko kegemukan, kanker kolon, dan sabelit (Ruwaidah, 2007 dalam Nurlidyawati, 2015)

## 3.3 Analisis Bivariat

Tabel 9. Hubungan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur Mahasiswa Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Keterpaparan Media Massa	Konsumsi Buah dan Sayur				Total		P Value
	Cukup		Kurang		N	%	
Baik	62	38	101	62	163	100	0,000
Kurang	0	0	76	100	76	100	
Jumlah	62	38	177	162	239	100	

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 9 didapatkan bahwa dari 239 responden yang baik terpapar media massa yang cukup konsumsi buah dan sayur yaitu sebanyak 62 mahasiswa (38%), dan responden yang kurang terpapar media massa yang kurang konsumsi buah dan sayur sebanyak 76 mahasiswa (100%). Hal ini menggambarkan bahwa semakin baik keterpaparan media massa tentang konsumsi buah dan sayur maka pemenuhan konsumsi buah dan sayur sesuai anjuran WHO akan semakin tercukupi.

Hasil uji statistik menggunakan *Spearman Rank* antara keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur diperoleh nilai *p-value* 0,000 ( $< 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur. Hal

ini sejalan dengan hasil riset Farisa (2012) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur. Penelitian Rachman et al., (2017) menyebutkan bahwa secara signifikan ( $p < 0,01$ ) terdapat hubungan antara keterpaparan media massa terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur. Penelitian lainnya dari Pangestika (2019) menemukan bahwa terdapat hubungan media massa dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja.

Menurut asumsi peneliti, adanya hubungan keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur disebabkan oleh baik atau kurang terpaparnya media massa mengenai buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki keterpaparan media massa baik, namun masih banyak mahasiswa yang mengonsumsi buah dan sayur kurang dari anjuran WHO, salah satu penyebabnya dikarenakan oleh mahasiswa dengan keterpaparan media massa kurang memiliki konsumsi buah dan sayur yang kurang juga. Hal ini diperkuat dari hasil tabulasi silang bahwa mahasiswa yang memiliki keterpaparan media massa baik mengenai konsumsi buah dan sayur lebih banyak yang cukup konsumsi buah dan sayur, sedangkan mahasiswa yang memiliki keterpaparan media massa kurang tidak ada yang cukup konsumsi buah dan sayur.

Di masa pandemi Covid 19, media massa memiliki peran penting dalam menyampaikan informasi mengenai konsumsi sayur dan buah sebagai langkah pencegahan penyebaran virus. Oleh karena itu, disarankan untuk meningkatkan keterpaparan media massa melalui berbagai jenis media massa yang telah tersebar luas mengenai sayur dan buah sehingga konsumsi sayur-sayuran maupun buah-buahan akan meningkat diikuti dengan kesadaran masyarakat akan manfaatnya dalam menjaga kesehatan tubuh.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden pada penelitian ini diketahui berjumlah 239 mahasiswa, dengan mayoritas mahasiswa berjenis kelamin perempuan yaitu 185 mahasiswa (77,4%), sedangkan laki-laki 54 mahasiswa (22,6%). Jika dilihat dari usia lebih banyak mahasiswa yang berusia 21 tahun yaitu 169 mahasiswa (70,7%) dan yang berusia 20 tahun berjumlah 70 mahasiswa (29,3%). Dilihat dari program studi lebih banyak mahasiswa yang berasal dari program studi S1 Kesehatan masyarakat sebanyak 66 mahasiswa (27,6%), S1 Keperawatan sebanyak 56 mahasiswa (23,4%), S1 Ilmu Farmasi sebanyak 56 mahasiswa (23,4%), D3 Keperawatan sebanyak 41 mahasiswa (17,2%), S1 Kesehatan Lingkungan sebanyak 16 mahasiswa (6,7%), dan D3 Kesehatan Lingkungan sebanyak 4 mahasiswa (1,7%). Dilihat dari uang saku mayoritas mahasiswa mendapatkan uang saku Rp. <500.000,- sebanyak 131 mahasiswa (54,8%) dan uang saku Rp.  $\geq$ 500.000,- sebanyak 108 mahasiswa (45,2%). Hasil penelitian untuk variabel keterpaparan media massa sebagian besar responden baik terpapar media massa mengenai buah dan sayur yaitu 163 mahasiswa (68,2%) sedangkan yang kurang terpapar media massa mengenai buah dan sayur 76 mahasiswa (31,8%), dan untuk variabel konsumsi buah dan sayur sebagian besar responden kurang konsumsi buah dan sayur yaitu 177 mahasiswa (74,1%) sedangkan yang cukup konsumsi buah dan sayur 62 mahasiswa (25,9%). Berdasarkan hasil analisis bivariat didapatkan ada hubungan yang bermakna antara keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur ( $p = 0,000$ ) yang berarti  $H_0$  ditolak.

#### SARAN DAN REKOMENDASI

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi bagi mahasiswa untuk memahami pentingnya keterpaparan media massa sebagai sarana informasi dalam memotivasi individu untuk memenuhi kebutuhan konsumsi buah dan sayur.

#### REFERENSI

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Dhaneswara, D. P. (2016). Faktor Yang Mempengaruhi Niat Makan Sayur dan Buah pada Mahasiswa Asrama Universitas Airlangga. *Jurnal Promkes*, 4(1), 34-47. <https://www.e-journal.unair.ac.id/PROMKES/article/view/5804/3713>
- Farida, I. (2010). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Indonesia Tahun 2007*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- 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 *Fkm Ui*.
- Freisling, H., Haas, K., & Elmadfa, I. (2009). Mass media nutrition information sources and associations with fruit and vegetable consumption among adolescents. *Public Health Nutrition*, 13(2), 269-275. <https://doi.org/10.1017/S1368980009991297>
- Hidayah, S.S., Eti, P.P., Endang, S.S. (2019). Determinants of Fruit and Vegetables Consumption among Primary School Students: A Path Analysis Evidence. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 4(1), 64-75. <https://doi.org/10.26911/thejhpb.2019.04.01.07>
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. <https://pergizi.org/pedoman-gizi-seimbang-2014-terbaru/>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. (2018). Riskesdas. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://doi.org/1/Desember/2013>
- Kementerian Pertanian, BMKG, BNPB, LAPAN, WFP, & FAO. (2017). Buletin Pemantauan Ketahanan Pangan Indonesia. *German Humanitarian Assistance*, 8(November), 1-24.

- Klepp, Knut-Inge, *et al.* (2007). Television Viewing and Exposure to Food-Related Commercials Among European School Children, Associations with Fruit and Vegetable Intake: a Cross Sectional Study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4:8. doi:10.1186/1479-5868-4-46. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2064927/>
- Libri, O., & Pramono, A. S. (2017, Maret). Hubungan Sikap, Pengetahuan, Media Massa Dan Peran Keluarga Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Di Madrasah Ibtidaiyah Miftah Darussalim Martapura. *Jurkessia*, VII(2), 8-16. <https://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/97>
- Muna, N. I., & Mardiana. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 1–11. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/article/view/31187>
- Nenobanu, A. I. N., Maria D, K., & Monika, R. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. *Indonesian Journal On Medical Science*, 5(1), 95–103. <http://www.ejournal.ijmsbm.org/index.php/ijms/article/view/137>
- Nurlidyawati. (2015). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Kelas VIII dan IX SMP Negeri 127 Jakarta Barat Tahun 2015. In *Fkik Uin*.
- Pangestika, D. O. (2019). Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja (Studi Di SMP Negeri 3 Silo Kabupaten Jember). In *Universitas Jember*
- Peltzer, Karl., Supa, Pengpid. (2012). Fruits and Vegetables Consumption and Associated Factors among In-School Adolescents in Five Southeast Asian Countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9, 3575-3587. doi: 10.3390/ijerph9103575. <https://www.mdpi.com/1660-4601/9/10/3575>
- Putra, W. K. (2016). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Sekolah Dasar (Studi Kasus pada SDN Sekaran 1 dan SD Negeri Pakunden Semarang)*. Universitas Negeri Semarang.
- Rachman, B. N., Mustika, I. G., & Kusumawati, I. G. 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. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/article/view/17749>
- Rasmussen, Mette, *et al.* (2006). Determinants of Fruit and Vegetable Consumption Among Children and Adolescents: a Review of the Literature. Part I: Quantative Studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3:22. doi:10.1186/1479-5868-3-22. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-3-22>
- Yolanda, A. (2018). *Hubungan Tingkat Pengetahuan, Keterpaparan Media Massa dan Dukungan Orang Tua dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Kelas VII dan VIII Di SMPN 12 Padang Tahun 2018*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.