

## Hubungan Kebiasaan Makan Keluarga dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Nopia Kanadita<sup>1\*</sup>, Rusni Masnina<sup>2</sup>, Arief Budiman<sup>3</sup>

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

\*Kontak Email: [nopiakanadita06@gmail.com](mailto:nopiakanadita06@gmail.com)

Diterima: 19/07/21

Revisi: 18/09/21

Diterbitkan: 22/04/22

---

### Abstrak

**Tujuan studi:** Untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan makan keluarga dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

**Metodologi:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian observasional menggunakan rancangan *cross sectional*. Adapun pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* dan analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *Spearman Rank* (Rho).

**Hasil:** Setelah dilakukan analisis Bivariat menggunakan uji Spearman Rank (Rho) didapatkan nilai P value  $0,000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$  yang artinya  $H_0$  ditolak, maka dikatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan keluarga dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

**Manfaat:** Meningkatkan kebiasaan makan yang baik dan menerapkan mengkonsumsi buah dan sayur serta sebagai referensi dan kajian tentang konsumsi buah dan sayur yang bermanfaat bagi masyarakat.

### Abstract

**Purpose of study:** To analyze the relationship between family eating habits and fruit and vegetable consumption in health students at Muhammadiyah University of East Kalimantan.

**Methodology:** This research is a quantitative research with the type of observational research using a cross sectional design. The sampling in this study used a proportionate stratified random sampling technique and data analysis in this study used the Spearman Rank (Rho) test.

**Results:** After a Bivariate analysis using the Spearman Rank (Rho) test, the P value is  $0.000 \leq 0.05$ , which means  $H_0$  is rejected, it is said that there is a significant relationship between family eating habits and fruit and vegetable consumption in health students at Muhammadiyah University of East Kalimantan.

**Applications:** Improve good eating habits and apply fruit and vegetable consumption as well as a reference and study on fruit and vegetable consumption that is beneficial to the community.

---

**Kata kunci:** Kebiasaan Makan Keluarga, konsumsi, buah dan sayur, mahasiswa

### 1. PENDAHULUAN

Konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu syarat untuk memenuhi menu gizi dan seimbang. Makanan bergizi dan seimbang sangat berperan aktif didalam tubuh terutama dalam masalah pertumbuhan, perkembangan dan pemeliharaan kesehatan. Konsumsi buah dan sayur yang kurang dapat mengakibatkan tubuh kekurangan zat gizi seperti mineral, vitamin, dan serat sehingga berbagai penyakit dapat terjadi (Farisa, 2012). Menjaga imunitas tubuh telah di imbaukan sejak awal munculnya virus *corona*. Memiliki imun yang kuat adalah cara untuk melawan virus. Meningkatkan daya tahan tubuh ialah salah satu cara mencegah penyakit. Melakukan pola hidup sehat merupakan cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imunitas seperti banyak mengonsumsi buah dan sayur, karena dengan mengonsumsi buah dan sayur maka seseorang tidak mudah sakit jika lebih mengonsumsi 2 jenis makanan tersebut (Amalia dkk, 2020).

Mahasiswa sangat memerlukan makanan yang bergizi dan seimbang seperti mengonsumsi buah dan sayur karena buah dan sayur memiliki kandungan seperti mineral, vitamin dan serat, yang bermanfaat untuk kebutuhan energi dalam menjalankan aktifitas sehari hari di kampus dan juga untuk meningkatkan kecerdasan serta kondisi kesehatan yang prima. Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menjalankan pendidikan di Perguruan tinggi Negeri dan swasta. Kesibukan

dalam menjalankan aktivitas di kampus seringkali membuat mahasiswa kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi. Mahasiswa termasuk dalam kelompok usia transisi dimana terjadinya perubahan dari masa remaja akhir menuju dewasa awal (Poltekkes Depkes Jakarta I, 2010), untuk itu para remaja ini sangat rentan jika mereka kurang dalam mengkonsumsi buah dan sayur. Mahasiswa kesehatan merupakan mahasiswa yang menjadi *role model* dalam mengkonsumsi makan sehat khususnya buah dan sayur.

Pada tahun 2016 seluruh provinsi di Indonesia konsumsi buah sayurnya masih dibawah rata rata konsumsi nasional yaitu 173 gram perkapita sehari, Kalimantan Timur termasuk dalam salah satu provinsi di Indonesia yang konsumsi buah dan sayur di bawah rata-rata (BPS Susenas, 2016). Hasil riset kesehatan dasar tahun 2018 yang terbaru menyatakan proporsi konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi pada penduduk umur >5 tahun yaitu 95,5 % (Rikerdas, 2018).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari konsumsi sayur sebanyak 250 gram (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan konsumsi buah sebanyak 150 gram (setara dengan pisang Ambon ukuran sedang sebanyak 3 buah, pepaya ukuran sedang sebanyak 1 buah, atau jeruk ukuran sedang sebanyak 3 buah). Untuk remaja dan orang dewasa dianjurkan mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 400-600 gram per orang per hari, dengan porsi sayur sekitar dua per tiga dari jumlah konsumsi yang dianjurkan (Kemenkes, 2014).

Kebiasaan mengkonsumsi gizi seimbang/makanan sehat harus ditanamkan pada remaja mengingat remaja termasuk kelompok rentan setelah ibu hamil dan balita jika kurang konsumsi buah dan sayur. Asupan buah dan sayur yang kurang dari kebutuhan tubuh akan berdampak pada menurunnya sistem kekebalan tubuh atau imunitas seperti rentan terkena flu, tekanan darah tinggi, gangguan pada mata, jerawat, mudah stress dan depresi, gangguan pencernaan, sariawan, gusi berdarah, peningkatan kolesterol dan kanker. Serat berfungsi sebagai pembersih untuk membersihkan kolesterol yang menempel di usus dan membersihkan zat beracun pada tubuh manusia (Ruwaitah, 2009 dalam Sianturi, 2018).

Terdapat penelitian yang telah dilakukan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur. Dalam (Fibrihirzani, 2012) karakteristik individu (jenis kelamin, pengetahuan, kesukaan dan keyakinan diri), karakteristik orang tua (kebiasaan orang tua dan dukungan orang tua), dan karakteristik lingkungan (ketersediaan buah dan sayur serta pengaruh teman sebaya) merupakan faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur. Kebiasaan keluarga, dalam hal ini orang tua memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan anak. Kebiasaan makan keluarga yang tidak sehat akan terbawa ke masa remaja (Hafiza, Utami and Niriayah, 2020). Keluarga merupakan lingkungan pertama yang sangat berpengaruh terhadap pilihan makanan anak dan asupan anak. Kebiasaan keluarga dalam mengonsumsi makanan sehat seperti buah dan sayur maka anaknya juga memiliki kebiasaan konsumsi buah dan sayur.

Data dari Bagian Administrasi Akademik (BAA) Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, didapatkan jumlah mahasiswa kesehatan angkatan 2018 sebanyak 596 mahasiswa yang terdiri dari 140 mahasiswa S1 Keperawatan, 102 mahasiswa D3 Keperawatan, 140 mahasiswa S1 Ilmu Farmasi, 166 mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat, 39 mahasiswa S1 Kesehatan Lingkungan dan 9 mahasiswa D3 Kesehatan Lingkungan.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur pada bulan Januari tahun 2021 melalui *google form* terhadap 20 mahasiswa kesehatan didapatkan konsumsi buah dan sayur sebagai berikut : 9 (45%) mahasiswa mengkonsumsi buah sebanyak 1 porsi perhari dan 1 (5%) mahasiswa menjawab tidak pernah mengkonsumsi buah perhari. Kemudian 10 (50%) mahasiswa mengkonsumsi sayur sebanyak 1-2 porsi perhari dan 1 (5%) mahasiswa menjawab tidak pernah mengkonsumsi sayur dalam sehari. Konsumsi buah kurang dari yang dianjurkan yaitu 2-3 porsi perhari dan konsumsi sayur kurang sesuai yang dianjurkan yaitu 3-4 porsi perhari. Kemudian hasil pengisian kuisioner melalui *google form* terkait faktor kebiasaan makan keluarga didapatkan 11 mahasiswa mengatakan bahwa keluarga selalu mengkonsumsi buah dan sayur saat berada di rumah dan 5 mahasiswa mengatakan keluarga selalu mengkonsumsi buah dan sayur saat diluar rumah.

Dari uraian yang telah dijelaskan di atas maka perlu dilakukan penelitian tentang analisis kebiasaan makan keluarga yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa sehingga penelitian ini diberi judul "Hubungan Kebiasaan Makan Keluarga dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa".

## 2. METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian observasional dan menggunakan rancangan *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling* dengan pengambilan data menggunakan instrumen kuisioner kebiasaan makan keluarga untuk variabel independen dan lembar FFQ untuk variabel dependen. Kemudian dilakukan analisis data untuk mengetahui karakteristik data melalui analisis univariat dan menganalisis hubungan variabel independen dan dependen melalui analisis bivariat.

### 3. HASIL DAN DISKUSI

#### 1. Analisa Univariat Karakteristik Responden

##### a. Usia

Tabel 1 : Karakteristik Usia

Usia	Frekuensi	Persen (%)
20	70	29,3
21	169	70,7
Total	239	100,0

SUMBER : Data Primer

Berdasarkan [Tabel 1](#) bahwa sebanyak 239 responden sebagian besar berusia 21 tahun sebanyak 169 orang (70,7%) dan yang berusia 20 tahun sebanyak 70 orang (29,3%).

Menurut asumsi dari peneliti, usia responden pada penelitian ini masih masuk dalam kategori remaja. Dimana remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan serta memiliki aktivitas yang padat diluar yang terkadang dalam pemilihan makanan dipengaruhi oleh keluarga dan teman sebaya sehingga memerlukan sumber nutrisi yang cukup agar remaja tidak mengalami defisiensi vitamin dan lainnya.

Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Badan Kependudukan dan Keluarga Bencana (BKKBN) rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah merupakan rentang umur remaja. Pada remaja mengalami perkembangan dan pertumbuhan yang pesat dari fisik, psikologis dan intelektual. Pertumbuhan yang cepat akan berpengaruh dengan kebutuhan zat gizi yang mereka konsumsi. Sependapat dengan ([Susianto, 2010.](#), [Wulansari, 2009.](#), dan [Santrock, 2003 dalam Muna, 2019](#)) yang menyatakan remaja yang mengalami pertumbuhan yang pesat dan cepat memerlukan nutrisi tinggi dan biasanya remaja terpengaruh dari lingkungan keluarga, sekolah dan teman sebaya yang bisa menjadi pengaruh kebiasaan makan termasuk jenis makan yang dikonsumsi. Maka dalam hal itu perlu diperhatikan pola makan remaja karena budaya dan pengalamannya saat remaja akan dapat terbawa menuju dewasa.

##### b. Jenis Kelamin

Tabel 2 : Karakteristik Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persen (%)
Laki-laki	54	22,6
Perempuan	185	77,4
Total	239	100,0

SUMBER : Data Primer

Berdasarkan [Tabel 2](#) karakteristik jenis kelamin dari 239 responden sebagian besar adalah perempuan dengan jumlah 185 orang (77,4%) dan laki-laki sebanyak 54 orang (22,6%).

Menurut asumsi peneliti, jenis kelamin bisa berpengaruh terhadap konsumsi buah dan sayur pada remaja. Remaja dengan jenis kelamin perempuan biasanya lebih banyak mengkonsumsi buah dan sayur dikarenakan remaja perempuan lebih cenderung memperhatikan *body image* (postur tubuh) sehingga sering mengkonsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan makanan lain yang banyak mengandung sumber lemak jahat sedangkan remaja laki-laki kurang memperhatikan *body image*.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh ([Fibrihirzani, 2012](#)) bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak mengkonsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan laki-laki. Kemudian diperkuat dengan pernyataan ([Wardle, et al., 2004 dalam Fibrihirzani, 2012](#)) yaitu untuk menjaga penampilan, konsumsi buah dan sayur lebih cenderung banyak dikonsumsi perempuan sedangkan laki-laki cenderung memperhatikan kekuatannya dengan memilih makanan yang bernegasi tinggi. Adapun pernyataan ([Nguyen et al., 2020](#)) bahwa dengan mengkonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran akan mengurangi resiko diverkulitis pada perempuan.

##### c. Program Studi

Tabel 3 : Karakteristik Program Studi

Program Studi	Frekuensi	Persen (%)
D3 Keperawatan	41	17,2
D3 Kesehatan Lingkungan	4	1,7

S1 Ilmu Farmasi	56	23,4
S1 Keperawatan	56	23,4
S1 Kesehatan Lingkunga	16	6,7
S1 Kesehatan Masyarakat	66	27,6
Total	239	100,0

SUMBER : Data Primer

Berdasarkan [Tabel 3](#) diatas bahwa 239 responden dari 6 program studi dengan jumlah responden terbanyak dari program studi S1 Kesehatan Masyarakat sebanyak 66 orang (27,7%), S1 Keperawatan 56 orang (23,4%), S1 Ilmu Farmasi 56 (23,4%), D3 Keperawatan sebanyak 41 orang (17,2%), S1 Kesehatan Lingkungan 16 orang (6,7%), D3 Kesehatan Lingkungan 4 orang (1,7%) .

Jumlah mahasiswa terbanyak pada penelitian ini yaitu mahasiswa kesehatan masyarakat yang diperoleh dari teknik pengambilan sampel yang stratanya banyak berasal dari program studi S1 kesehatan masyarakat. Keunggulan materi yang diberikan pada program studi kesehatan masyarakat terdapat khusus materi pelajaran tentang gizi.

Menurut asumsi peneliti, mahasiswa kesehatan merupakan mahasiswa yang banyak menerima pelajaran dan mendapatkan referensi mengenai konsumsi makanan gizi seimbang khususnya buah dan sayur sehingga mahasiswa kesehatan memiliki pemahaman yang lebih terkait konsumsi buah dan sayur. Dengan pengetahuan yang banyak terkait makanan gizi seimbang diikuti dengan perilaku akan menjadikan mahasiswa kesehatan sebagai *role model* dalam hal konsumsi makanan gizi seimbang.

Didukung penelitian ([Medina et al., 2020](#)) yaitu mahasiswa kesehatan yang mengambil jurusan gizi dan dietetik dengan tingkat pengetahuannya memiliki kebiasaan makan yang cukup dan memuaskan. Hal ini sejalan dengan pendapat ([Adriana, 2012 dalam Safari, 2019](#)) dengan pengetahuan tentang gizi yang cukup dapat meningkatkan pengetahuan terkait kebutuhan zat gizi yang akan membuat seseorang mempunyai kemampuan dalam memilih makanan yang baik untuk tubuhnya.

#### d. Uang Saku

Tabel 4 : Karakteristik Uang Saku

Uang Saku	Frekuensi	Persen (%)
Rp. < Rp 500.000	131	54,8
Rp. ≥ Rp 500.00	108	45,2
Total	239	100,0

SUMBER : Data Primer

Berdasarkan [Tabel 4](#) sebanyak 239 responden mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dengan uang saku Rp < 500.000, perbulan dengan jumlah 131 orang (54,8%) dan uang saku Rp ≥ 500.000, perbulan sebanyak 108 orang (45,2%).

Uang saku merupakan sejumlah uang yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya untuk memenuhi kebutuhan membeli suatu makanan, minuman, transportasi dan keperluan lainnya dengan waktu perhari, perminggu dan perbulan.

Menurut asumsi peneliti uang saku mahasiswa yang rendah akan disusul dengan konsumsi buah dan sayur yang rendah sedangkan mahasiswa dengan uang saku yang lebih tinggi akan disusul pula dengan konsumsi buah dan sayur yang tinggi karena pada umumnya mereka lebih mampu membeli dan tahu manfaat buah dan sayur bagi kesehatan jika dikonsumsi setiap hari.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh ([Sianturi, 2018](#)) yaitu terdapat hubungan uang saku dengan kebiasaan konsumsi buah dimana nilai  $p$   $0,014 < 0,05$ . Uang saku yang diterima oleh anak dipengaruhi oleh faktor pendapatan keluarga. Orang tua mampu memberikan uang saku kepada anaknya dengan cukup bagi keluarga yang memiliki pendapatan yang cukup. Individu akan bebas dalam memilih dan mengkonsumsi beragam makanan ketika memiliki uang saku yang cukup atau lebih. Pernyataan dari penelitian ([Voráčová et al., 2016](#)) remaja yang asalnya dari keluarga dengan finansial yang tinggi cenderung konsumsi buahan dan sayurinya tinggi.

## 2. Analisa Univariat Variabel Independen dan Dependen

### a. Variabel Independen

Tabel 5 : Kategori Kebiasaan Makan Keluarga

Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Baik	128	53,6
Kurang Baik	111	46,4
Total	239	100,0

SUMBER : Data Primer

Dari **Tabel 5** menunjukkan sebanyak 128 responden (53,6%) dengan kebiasaan makan keluarga baik dan sebanyak 111 responden (46,4%) dengan kebiasaan makan keluarga kurang baik.

Menurut asumsi peneliti, kebiasaan makan merupakan kebiasaan yang dilakukan secara berulang dalam mengonsumsi makanan yang yang mencangkup mulai dari jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makanan dalam keluarga. Keluarga merupakan pengaruh awal dalam menentukan kebiasaan seseorang dalam hal kebiasaa seperti kebiasaan makan, kebiasaan makan keluarga yang baik akan membawa kebiasaan makan yang baik pula begitupun sebaliknya kebiasaan makan keluarga yang kurang baik akan membawa kebiasaan makan makan yang kurang baik.

Hal ini sejalan dengan pernyataan ([Gardjito, Murdiajati., dkk, 2019](#))kebiasaan makan bukanlah suatu hal yang mudah diubah. Perubahan kebiasaan makan merupakan hal yang sulit. Mengubah kebiasaan makan dimulai dari diri sendiri ke keluarga. Ibu merupakan faktor penting dalam mengubah kebiasaan makan yang didukung oleh kepala keluarga. Keluarga yang telah mengembangkan pola makan dengan menu yang sama dan jenis makanan yang sama maka akan terjadi kebiasaan makan dengan selera yang sama pula. Pengaruh jika kesukaan makanan dari orang yang diberikan kepada anaknya dapat menjadi faktor yang menentukan perilaku anaknya ([Gracia, 2014 dalam Sianturi, 2018](#)). Dari asumsi diatas juga diperkuat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh ([Kusumawati, 2019](#)) yaitu rata-rata konsumsi makan keluarga baik yang dicerminkan dengan jumlah makanan yang dikonsumsi keluarga memperhatikan asupan energi yang seimbang. Lalu, penelitiannya lainnya dari ([Dos Santos et al., 2019](#)) juga menyatakan hambatan konsumsi buah dan sayur yaitu kebiasaan atau adat istiadat makan dari keluarga yang tidak mempunyai kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur. Dukungan aktif dari orang tua pun memiliki hubungan dengan konsumsi buahan dan sayuran ([Fleary et al, 2021](#)).

b. Variabel Dependen

Tabel 6. Kategori Konsumsi Buah dan Sayur

Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Cukup	62	25,9
Kurang	177	74,1
Total	239	100,0

SUMBER : Data Primer

Dari **Tabel 6** menunjukkan konsumsi buah dan sayur cukup yaitu sebanyak 62 responden (25,9%) dan konsumsi buah dan sayur kurang yaitu sebanyak 177 responden (74,1%).

Anjuran konsumsi buah dan sayur menurut WHO yaitu 400 gram/hari yang terbagi dari konsumsi sayur 250 gram/hari dan konsumsi buah 150 gram/hari. Rata-rata konsumsi buah responden sebanyak 130,3 gram/hari dan rata-rata konsumsi sayur responden sebanyak 155,1 gram/hari dari jumlah keseluruhannya sebanyak 285,8 gram/hari yang artinya bahwa konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur terbilang kurang dari jumlah konsumsi buah dan sayur yang disampaikan dari *World Health Organization* (WHO).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh ([Asih Anggraeni dan Sudiarti, 2018](#)) yang menyatakan bahwa remaja di SMPN 98 Jakarta sangat rendah dalam mengonsumsi buah dan sayur dengan rata-rata konsumsi buah yaitu 26,58 gram/hari. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh ([Hidayati., dkk, 2017](#)) dari hasil penelitiannya bahwa konsumsi buah dan sayur pada responden terbilang rendah dengan rata-rata pada kelompok kontrol (381,36 gram/hari) dan pada kelompok kasus (114,29 gram/hari). Tentunya, hasil tersebut masih sangat kurang sesuai dengan anjuran *World Health Organization* (WHO) yaitu sebanyak 400 gram/hari. Padahal dengan mengonsumsi buah dan sayur yang cukup dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan dan mencegah penyakit menular serta mencegah kanker.

3. Analisa Bivariat

Tabel 7. Hasil Analisis Hubungan Kebiasaan Makan Keluarga dan Konsumsi Buah dan Sayur

Kebiasaan Makan Keluarga	Konsumsi Buah dan Sayur		Total	P Value
	Cukup	Kurang		

Variabel	n	%	n	%	n	%
Baik	62	48,43	66	51,56	128	100
Kurang Baik	0	0	111	100	111	100
Jumlah	62	48,43	177	151,46	100	0,000

SUMBER : Data Primer

Berdasarkan Tabel 7 dari jumlah 239 responden didapatkan kebiasaan makan keluarga yang baik dengan konsumsi buah dan sayur cukup sebanyak 62 responden (48,43%) dan tidak ada responden dengan kebiasaan makan keluarga kurang baik yang konsumsi buah dan sayur yang cukup. Untuk kebiasaan makan keluarga baik yang konsumsi buah dan sayur kurang sebanyak 66 responden (51,56%) dan kebiasaan makan keluarga kurang baik sebanyak 111 responden (100%).

Dari hasil analisis menggunakan uji *Spearman Rank* diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan keluarga dengan konsumsi buah dan sayur dengan nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$  yang artinya  $H_0$  ditolak maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan keluarga dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Dilihat dari keeratan hubungan variabel independen dan dependen memiliki nilai koefisien korelasi sebesar 0,551 yang artinya hubungan kedua variabel memiliki hubungan kuat dan dari arah hubungan kedua variabel searah.

Penelitian yang telah dilakukan sama dengan beberapa penelitian lainnya yaitu penelitian dari (Fibrihirzani, 2012) yang ditunjukkan dengan ada hubungan antara kebiasaan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur dengan *p-value* sebesar 0,000 dengan odds ratio untuk kebiasaan orang tua sebesar 7,577, dalam hal memiliki arti bahwa responden yang memiliki orang tua dengan kebiasaan positif memiliki peluang 7,577 kali lebih besar untuk mengkonsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan kebiasaan orang tua yang mempunyai kebiasaan negatif dan juga penelitian yang dilakukan (Muna, 2019) terdapat hubungan dukungan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur dengan nilai *p-value* sebesar 0,001. Orang tua yang memiliki kebiasaan baik terkait konsumsi buah dan sayur akan diikuti oleh anaknya. Kebiasaan makan awalnya terbentuk dari orang tua khususnya ketika anak masih usia balita. Kebiasaan makan keluarga yang tidak sehat akan terbawa ke masa remaja (Hafiza, Utami and Niriyah, 2020). Keluarga berperan sebagai *role model* dalam memberikan contoh pada anak seperti menjadi *role model* mengkonsumsi buah dan sayur. Kebiasaan makan dalam keluarga yang mengkonsumsi sayur setiap hari maka diikuti oleh kebiasaan anak yang mengkonsumsi sayur setiap hari (Saifah et al., 2019).

#### 4. KESIMPULAN

Analisis karakteristik usia responden yaitu usia 21 tahun ada 169 orang (70,7%) dan usia 20 tahun ada 70 orang (29,3%), jenis kelamin yaitu perempuan ada 185 orang (77,4%) dan laki-laki sebanyak 54 orang (22,6%). Program studi dengan jumlah responden terbanyak dari program studi S1 Kesehatan Masyarakat sebanyak 66 orang (27,7%), S1 Keperawatan 56 orang (23,4%), S1 Ilmu Farmasi 56 (23,4%), D3 Keperawatan sebanyak 41 orang (17,2%), S1 Kesehatan Lingkungan 16 orang (6,7%), D3 Kesehatan Lingkungan 4 orang (1,7%) dan uang saku yaitu dengan uang saku Rp < 500.000, perbulan dengan jumlah 131 orang (54,8%) dan uang saku Rp  $\geq$  500.000, perbulan sebanyak 108 orang (45,2%). Kemudian analisis univariat kebiasaan makan keluarga yaitu kebiasaan makan keluarga baik sebanyak 128 responden (53,6%) dan kebiasaan makan keluarga kurang baik sebanyak 111 responden (46,4%) serta analisis univariat konsumsi buah dan sayur yaitu kurang sebanyak 177 responden (74,1%) dan cukup sebanyak 62 responden (25,9%). Pada hasil uji analisis *Spearman Rank* nilai  $p = 0,000$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Kebiasaan Makan Keluarga dengan Konsumsi Buah dan Sayur, hubungan kedua variabel kuat dan searah.

#### REFERENSI

- Amalia, L. dkk (2020) 'KEKEBALAN TUBUH UNTUK MENCEGAH PENYAKIT COVID-19 Analysis of Clinical Symptoms and Immune Enhancement to Prevent COVID-19 Disease', 2(2).
- Asih Anggraeni, N. and Sudiarti, T. (2018) 'Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta', *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(1), pp. 18–32. doi: 10.21776/ub.ijhn.2018.005.01.3.
- BPS Susenas (2017) *Buletin Pemantauan Ketahanan Pangan*.
- Farisa, S. (2012) 'Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan Dan Keterpaparan Media Massa Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012', *Fkm Ui*, pp. 19 & 40. Available at: [http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20314704-S\\_Soraya Farisa.pdf](http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20314704-S_Soraya Farisa.pdf).
- Fibrihirzani, H. (2012) 'Hubungan Antara Karakteristik Individu, Orang Tua dan Lingkungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SDN Beji 5 dan 7 Depok.'
- fleary et al (2021) '乳鼠心肌提取 HHS Public Access', *Physiology & behavior*, 176(3), pp. 139–148. doi: 10.1016/j.appet.2019.104546. Applying.
- Gardjito, Murdiajati., Anton Djuwardi., E. H. (2019) *PANGAN NUSANTARA Karakteristik dan Prospek untuk Percepatan Diversifikasi Pangan*. Jakarta: KENCANA.
- Hafiza, D., Utami, A. and Niriyah, S. (2020) 'Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru', *Jurnal Medika Hutama*, Vol 02 No, pp. 332–342.

- Hidayati, D. S. R. A. S. F. P. (2017) 'Faktor Risiko Kurang Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Usia Sekolah Dasar (Studi Kasus-Kontrol Pada Siswasdn Sendangmulyo 03 Semarang Tahun 2017)', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(4), pp. 638–647.
- Kemenkes (2014) 'PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 41 TAHUN 2014 mengenai PEDOMAN GIZI SEIMBANG', *Implementation Science*. doi: 10.4324/9781315853178.
- Kusumawati, R. A. (2019) 'HUBUNGAN POLA ASUH MAKAN BALITA, ALOKASI WAKTU IBU, DENGAN POLA KONSUMSI MAKAN PADA KELUARGA DI DESA BALONGDOWO KABUPATEN SIDOARJO', 8(2), pp. 380–384.
- Medina, C. R. *et al.* (2020) 'Eating habits associated with nutrition-related knowledge among university students enrolled in academic programs related to nutrition and culinary arts in puerto rico', *Nutrients*, 12(5). doi: 10.3390/nu12051408.
- Muna, N. I. & M. (2019) 'Sport and nutrition', *Soins Aides - Soignantes*, 11(56), pp. 26–27. doi: 10.1016/j.sasoi.2013.12.010.
- Nguyen, L. H. *et al.* (2020) 'HHS Public Access', 0000000000000363(9), pp. 1531–1538. doi: 10.14309/ajg.0000000000000363.Intake.
- Rikerdas (2018) *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. doi: 1 Desember 2013.
- Safari, D. (2019) 'FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA SISWA DI SDN 11 RUJUKAN LUBUK BUAYA TAHUN 2019', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Saifah, A. *et al.* (2019) 'Peran Keluarga Perhadap Perilaku Gizi Anak Usia Sekolah', 4(2), pp. 83–92.
- Dos Santos, G. M. G. C. *et al.* (2019) 'Perceived barriers for the consumption of fruits and vegetables in Brazilian adults', *Ciencia e Saude Coletiva*, 24(7), pp. 2461–2470. doi: 10.1590/1413-81232018247.19992017.
- Sianturi, E. (2018) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja yang Tinggal di Rumah Kos di Kota Tarutung Tahun 2017.'
- Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta I (2010) *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Voráčová, J. *et al.* (2016) 'Family affluence and the eating habits of 11-to 15-year-old Czech adolescents: HBSC 2002 and 2014', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(10), pp. 23–25. doi: 10.3390/ijerph13101034.