

Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Afira Khofifah^{1*}, Rusni Masnina², Arief Budiman³

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

*Email : afirakhofifah9c.ak@gmail.com

Diterima:19/07/21

Revisi:24/09/21

Diterbitkan: 22/04/22

Abstrak

Tujuan studi: Untuk mengidentifikasi hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di universitas muhammadiyah kalimantan timur.

Metodologi: Menggunakan metode kuantitatif, jenis penelitian observasional. desain penelitian memakai *cross sectional*, sampel pada penelitian diambil dengan menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis pengambilan data stratified random sampling. Sedangkan analisis data uji statistik yang digunakan adalah *chi-square*, *pearson product moment*.

Hasil: Berdasarkan dari hasil bivariat menggunakan *ujichi-square* dengan nilai signifikan *continuity correction* (p-value = 0.011) atau < 0.05. keputusan yang diambil yaitu H_0 ditolak yang dan H_a diterima yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di universitas muhammadiyah kalimantan timur

Manfaat: Diharapkan dapat menjadi tambahan referensi & kajian mengenai konsumsi buah dan sayur yang bermanfaat serta bisa menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya di bidang kesehatan.

Abstract

Purpose of study: To identify the relationship between knowledge about nutrition and consumption of fruits and vegetables in health students at the Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Methodology: Using quantitative methods, this type of research is observational. The research design used cross sectional, the sample in the study was taken using probability sampling technique with stratified random sampling type of data collection. While the statistical test data analysis used was chi-square, Pearson's product moment.

Results: Based on bivariate results using chi-square with a significant *continuity correction* value (p-value = 0.011) or < 0.05. The decision taken is that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that there is a significant relationship between nutritional knowledge and fruit and vegetable consumption in health students at the Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Applications: It is expected that it can be an additional reference & study on the consumption of useful fruits and vegetables and can be a reference for further research in the health sector.

Kata kunci: Pengetahuan gizi, Konsumsi, Buah dan Sayur, Mahasiswa

1. PENDAHULUAN

Setiap hari manusia sangat memerlukan makanan yang bergizi dan seimbang sebagai upaya dalam mempertahankan & meningkatkan kualitas hidup. Pada kegiatan sehari-hari sebagai remaja akhir atau mahasiswa akan memerlukan makanan yang bergizi dan seimbang untuk memperoleh hal tersebut maka dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi buah dan sayur, karena pada buah dan sayur memiliki kandungan yang bergizi untuk tubuh seperti mineral, vitamin dan serat. Menurut [Thompson, F. E. et al. \(2011\)](#) buah & sayur sangat dipengaruhi dari kebiasaan & budaya mengenai memilih makanan serta persiapan.

Mahasiswa merupakan kelompok yang sangat kurang dalam mengkonsumsi buah dan sayur, hal ini dikarenakan mahasiswa mempunyai kebiasaan yang kurang dalam mengkonsumsi buah dan sayur, bahkan justru lebih cenderung mengkonsumsi makanan cepat saji yang tentunya memiliki kandungan kolestrol yang cukup tinggi. ([Nenobanu A.I. Kurniasari M. D. Monika Rahardjo, 2018](#)).

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 ([Kementerian Pertanian et al., 2017](#)). Organisasi Kesehatan Dunia WHO menyatakan mengkonsumsi buah & 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, papaya ukuran sedang sebanyak 1 buah, atau jeruk ukuran sedang sebanyak 3 buah). Untuk remaja dan orang dewasa perlu mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 400-600 gram per orang per hari, dengan asupan porsi sayur sekitar dua per tiga dari jumlah asupan yang disarankan. ([Kemenkes, 2014](#))

Dalam memilih makanan yang bergizi seimbang didasari adanya *knowledge* atau pengetahuan kognitif yang berasal dari hasil tahu, yang terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan pada suatu objek tertentu. Pengetahuan gizi merupakan pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi, oleh karena itu upaya yang dapat dilakukan remaja untuk menjaga antara keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan makanan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih ([Notoatmodjo, 2003](#)). Kategori pengetahuan terbagi menjadi : kategori baik (76-100%), sedang atau cukup (56-75%) dan kurang (<56%).

Berdasarkan dari studi pendahuluan pada tanggal 24 Januari 2021 kepada 20 mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dengan menggunakan *google form*, didapatkan hasil 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. Dari hasil studi pendahuluan tentang pengaruh pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur di dapatkan hasil 5 (26,1%) orang menjawab dengan jawaban salah mengenai dampak dari kurang konsumsi buah dan sayur, 12 (57%) orang menjawab dengan jawaban yang salah yaitu <150 gram dan >150 gram mengenai berapa gram kita harus makan buah setiap hari. 3 (13%) menjawab dengan jawaban salah mengenai manfaat dari konsumsi buah dan sayur dapat menjadi akntioksidan alami bagi tubuh.

2. METODOLOGI

Metode penelitian yaitu metode kuantitatif dengan jenis penelitian observasional. Desain penelitian yaitu desain *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, dengan jumlah populasi sebanyak 596 orang. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel ialah menggunakan *proportionate stratified random sampling* yang mana jumlah stratanya dan jumlah unit tidak sama, dan diperoleh sampel sebanyak 239 orang responden yang mana sudah memenuhi kriteria inklusi & eksklusi. Sedangkan pada analisis data uji statistik yang digunakan ialah *chi-squared* dengan melihat hasil nilai *continuity correction* dikarenakan tabel 2x2.

3. HASIL DAN DISKUSI

3.1 Hasil

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi 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

Sumber : Data primer

Dari [tabel 1](#) didapatkan sebagian besar berasal dari S1 Kesehatan Lingkungan 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%).

Tabel 2 : Karakteristik Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-Laki	54	22.6
Perempuan	185	77.4
Total	239	100%

Sumber : Data primer

Dari [tabel 2](#) diperoleh hasil sebagian besar merupakan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 185 orang (77.4%) dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 54 orang (22.6%).

Tabel 3 : Karakteristik Usia

Usia	Frekuensi	Presentase(%)
20	70	29.3
21	169	70.7
Total	239	100.0

Sumber : Data primer

Pada [tabel 3](#) diatas hasil dari usia responden yakni kategori usia 21 tahun yaitu sebanyak 169 orang (70.7%) dan kategori usia 20 tahun yaitu sebanyak 70 orang (29.3%).

Tabel 4 :Uang Saku

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

Sumber : Data primer

Pada [tabel 4](#) diperoleh hasil sebagian besar mempunyai uang saku kurang dari 500.000 sebanyak 131 (54.8%) dan yang ≥500.000 sebanyak 108 (45,2%).

Tabel 5 :Distribusi frekuensi pengetahuan gizi reponden penelitian di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Kategori pengetahuan gizi	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	174	72.8
Cukup & Baik	65	27.2
Jumlah	239	100

Pada [tabel 5](#) menunjukkan hasil bahwa pengetahuan gizi mahasiswa kesehatan di universitas muhammadiyah kalimantan timur berdasarkan tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 174 orang (72.8%), pengetahuan cukup & baik yaitu sebanyak 65 orang (27.2%)

Tabel 6 :Distribusi frekuensi konsumsi buah dan sayur responden penelitian di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Kategori konsumsi buah dan sayur	Frekuensi	Presentase (%)
Cukup	62	25.9
Kurang	177	74.1
Jumlah	239	100

Pada tabel 6 diatas menunjukkan hasil bahwa konsumsi buah& sayur pada mahasiswa kesehatan di universitas muhammadiyah kalimantan timur yaitu kategori cukup sebanyak 62 orang (25.9%) dan kategori kurang sebanyak 177 orang (74.1%).

Tabel 7 : Hasil Uji *Chi Square*

Variabel	Konsumsi buah dan sayur				Jumlah		p value
	kurang		cukup		N	%	
Pengetahuan Gizi	N	%	N	%	N	%	
Kurang	137	78.7	37	21.3	174	100	0.011
Cukup & Baik	40	61.5	25	38.5	65	100	
Total	177	74.1	62	25.9	239	100	

Dari tabel 7 diperoleh data dari jumlah data responden yakni 239 orang untuk kategori pengetahuan kurang dan konsumsi buah dan sayur kurang sebanyak 137 orang (78.7%), kategori pengetahuan kurang dan konsumsi buah dan sayur cukup sebanyak 37 orang (21.3%). sedangkan untuk kategori pengetahuan cukup & baik dan konsumsi buah sayur kurang sebanyak 40 orang (61.5%), kategori pengetahuan cukup & baik dan konsumsi buah dan sayur cukup sebanyak 25 orang (38.5%)

Didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di universitas muhammadiyah kalimantan timur, dengan nilai *p value continuity correction* (0,011) atau ($< 0,05$), maka artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Makaterdapat hubungan yang bermakna antara kedua variabel sehingga H_0 di tolak.

3.2 Diskusi

Peneliti beramsusi bahwa pada program studi pada penelitian ini yang mendapatkan pembelajaran dan sosialisasi mengenai buah & sayur maka akan dapat menaikkan minat serta pengetahuan dalam mengenai konsumsi buah & sayur pada mahasiswa. Menurut Putra, (2016), bahwa ketertarikan & kesadaran dari seseorang untuk dapat mengkonsumsi buah & sayur didasari dengan pengetahuan terkait jumlah buah-sayur yang dikonsumsi.

Menurut Baker & Wardle, 2003 dalam Nadya Itsnal Muna dan Mardiana (2019) dari beberapa penelitian juga menyatakan jika perempuan/wanita lebih banyak dalam mengkonsumsi buah & sayur daripada laki-laki/pria meskipun dalam porsi yang kecil.

Menurut (Story *et al*, 2002) dalam Nurlidiyawati,(2015) remaja terbagi menjadi 3 tahapan untuk usia. Usia remaja awal ialah 11-14 tahun yang pada usia ini akan mengalami masa pubertas serta perubahan dari kognitif. Menurut Lyons, B.P dalam Cannoosamy, K. *et al*. (2016) dikatakan jika usia berkaitan pada pengetahuan gizi untuk usia yang lebih tua memiliki ketertarikan akan makanan yang sehat.

Menurut Mac Farlane (2007) dalam Dhaneswara, (2016) menyatakan jika pada masyarakat yang dengan status ekonomi tinggi cenderung memiliki ketersediaan akan buah& sayur yang baik sehingga konsumsi buah dan juga sayurnya akan tinggi jika dibandingkan keluarga yang mempunyai status ekonomi rendah.

Berdasarkan dari hasil analisis pengetahuan gizi didapatkan bahwa dari total 239 responden bahwa pengetahuan gizi mahasiswa kesehatan di universitas muhammadiyah kalimantan timur berdasarkan tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 174 orang (72.8%), pengetahuan cukup & baik yaitu sebanyak 65 orang (27.2%).Peneliti berasumsi bahwa pengetahuan gizi berkaitan terhadap tingkat konsumsi buah & sayur seseorang dalam aktivitas setiap hari, semakin kurang/sedikit pengetahuan gizimaka juga akan kurang pula pada tingkat konsumsi buah & sayur.

Menurut Kristjansdottir, *et al* (2006) dalam Nadya Itsnal Muna & Mardiana (2019) menyatakan pengetahuan buah & sayur terkait manfaat, anjuran konsumsi buah & sayur bisa menaikkan asupan/konsumsi buah & sayur seseorang/individu. Pengetahuan mengenai buah & sayur dapat menaikkan kesadaran serta keterampilan seseorang dalam mempersiapkan asupan buah & sayur sehingga bisa meningkatkan jumlah asupan buah & sayur seseorang. Hal ini sejalan dengan teori dari Notoatmodjo (2003) yaitu tingkat pengetahuan seseorang dapat mempengaruhi orang tersebut dalam pemilihan makanannya. Menurut Contento,P. *et al* dalam Yahia, N. *et al*. (2016) pengetahuan mengenai gizi dalam menaikkan minat serta pemilihan asupan buah-sayur

Berdasarkan dari hasil penelitian konsumsi buah & sayur, didapatkan sebanyak 62 orang (25,9%) responden yang sesuai dengan anjuran dari WHO yaitu sebesar 400 gram/hari, sedangkan sebanyak 177 orang (74,1%) responden yang masih kurang dari anjuran. Rata-rata konsumsi buah & sayur pada mahasiswa kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur adalah 285,8 gram/hari. Rata-rata konsumsi buah yakni sebesar 130,3 gram/hari, lalu rata-rata konsumsi pada sayuran yaitu sebesar 155,1 gram/hari.

Hal ini memperlihatkan bahwa masih banyak responden yang konsumsi buah dan juga sayurnya kurang dari anjuran WHO yakni 400 gram/hari (250 gram sayur & 150 gram buah). Pada penelitian Farisa, (2012) yang dilaksanakan di siswa SMP

Negeri 8 Depok memberikan hasil rata-rata konsumsi buah & sayur yaitu 512,4% gram/hari. Jika di dilihat ada perbandingan dengan penelitian dari peneliti untuk konsumsi buah & sayur pada mahasiswa kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur masih terbilang kurang. Menurut Schwingshack, L *et al* dalam Chong, K. H. *et al.* (2017) menyampaikan meningkatkan asupan buah & sayuran mampu mengurangi resiko obesitas/peningkatan BB.

Berdasarkan hasil dari tabulasi silang menunjukkan responden dari 239 responden yang masuk kategori pengetahuan kurang dan konsumsi buah & sayur kurang sebanyak 137 orang (78.7%), kategori pengetahuan kurang dan konsumsi buah & sayur cukup sebanyak 37 orang (21.3%). sedangkan untuk kategori pengetahuan cukup & baik dan konsumsi buah & sayur kurang sebanyak 40 orang (61.5%), kategori pengetahuan cukup & baik dan konsumsi buah & sayur cukup sebanyak 25 orang (38.5%).

Dari hasil analisis nilai *continuity correction* pada analisis bivariat *chi square* didapatkan hasil nilai *p value* (0,011) atau ($< 0,05$), maka artinya H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di universitas muhammadiyah kalimantan timur.. Hal ini selaras dengan penelitian Farisa, (2012) yang menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan konsumsi buah & sayur. Penelitian lain yakni yang dilakukan Eliza (2019) juga menunjukkan hasil yang sama bahwa terdapat hubungan dengan hasil signifikan antara pengetahuan dengan konsumsi buah & sayur. Namun pada penelitian Nur Asih Anggraeni & Trini Sudiarti (2018) menunjukkan hasil yang berbeda yakni tidak adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan buah & sayur dengan konsumsi buah & sayur.

4. KESIMPULAN

Karakteristik program studi dalam penelitian ini diperoleh bahwa dari total 239 responden 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%). Karakteristik jenis kelamin dalam penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu 185 orang (77,4%), dan jenis kelamin laki-laki sebesar 54 orang (22,6%). Karakteristik usia dalam penelitian ini mayoritas responden berusia 21 tahun yaitu 169 orang (70,7%) dan usia 20 tahun yaitu 70 orang (29,3%). Karakteristik uang saku dalam penelitian ini mayoritas uang saku responden sebesar Rp.<500.000,- yaitu 131 orang (54,8%) dan uang saku Rp \geq 500.000,- yaitu 108 orang (45,2%).

Pengetahuan tentang gizi dari total 239 responden berdasarkan tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 174 orang (72.8%), pengetahuan cukup & baik yaitu sebanyak 65 orang (27.2%). Konsumsi buah dan sayur bahwa dari total 239 responden, sebagian besar responden kurang mengkonsumsi buah dan sayur yaitu sebanyak 177 orang (74,1%).

Dari hasil analisis bivariat *chi square* didapatkan ada hubungan antara kedua variabel dependen dan independen dengan *p value* (0,011) atau ($< 0,05$), maka artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat dikatakan ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di universitas muhammadiyah kalimantan timur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada proyek KDM (Kerjasama Dosen Mahasiswa), Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT), yang memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi mahasiswa dan penerbitan.

REFERENSI

- Anggraeni, N. A., & Sudiarti, T. (2018). Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(1), 18–32.
- Cannoosamy, K. *et al.* (2016) 'Is a nutrition education intervention associated with a higher intake of fruit and vegetables and improved nutritional knowledge among housewives in Mauritius?', *Nutrients*, 8(12). doi: 10.3390/nu8120723.
- Chong, K. H. *et al.* (2017) 'Fruit and vegetable intake patterns and their associations with sociodemographic characteristics, anthropometric status and nutrient intake profiles among Malaysian children aged 1–6 years', *Nutrients*, 9(8). doi: 10.3390/nu9080723.
- Dhaneswara, D. P. (2016). Faktor yang Mempengaruhi Niat Makan Sayur dan Buah Pada Mahasiswa Asrama Universitas Airlangga. *Jurnal Promkes*, 4(1), 34–47.
- Eliza (2019) 'Analisis Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan Buah Dan Sayur Sekolah Menengah Atas Di Palembang', *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 14(1), pp. 38–44.
- 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*

- Kementerian Pertanian *et al.* (2017) 'Buletin Pemantauan Ketahanan Pangan Indonesia', *German Humanitarian Assistance*, 8(November), pp. 1–24.
- Kementrian Kesehatan RI (2014) 'Pedoman PGSKesehatan', *Pedoman Gizi Seimbang*, pp. 1–99.
- Nadya Itsnal Muna, M. (2019) 'FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA Nadya', *Sport and Nutrition Journal*, 1(56), pp. 1–11.
- Nenobanu A.I. Kurniasari M. D. Monika Rahardjo (2018) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Asrama Universitas Kristen Satya Wacana', *Indonesian Journal On Medical Science*, 5(1), pp. 95–103.
- Notoatmodjo, S. (2003) *Pendidikan dan Perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurlidiyawat (2015) *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA KELAS VIII DAN IX SMP NEGERI 127 JAKARTA BARAT TAHUN 2015*. 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.
- Thompson, F. E. *et al.* (2011) 'The meaning of "fruits" and "vegetables"', *Public Health Nutrition*, 14(7), pp. 1222–1228. doi: 10.1017/S136898001000368X.
- Yahia, N. *et al.* (2016) 'Level of nutrition knowledge and its association with fat consumption among college students', *BMC Public Health*. *BMC Public Health*, 16(1), pp. 1–10. doi: 10.1186/s12889-016-3728-z.