

EFEK PENDIDIKAN GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI ASRAMA

Sadida, Hada Shauti¹; Ilyas, Nelly Olifa¹; Fitria, Mona¹; Pusparini¹;
Azka, Salma Fauzia¹

¹Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung
Email: hadasungminni1101@gmail.com

ABSTRAK

Masih banyaknya masalah gizi yang terjadi karena kurangnya pengetahuan mengenai gizi. Salah satu masalahnya adalah pengetahuan mengenai pentingnya mengonsumsi sayur dan buah. Diperlukan pendidikan gizi yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan dan konsumsi sayur dan buah pada remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat efek pemberian pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan konsumsi mengenai sayur dan buah pada remaja. Penelitian ini dilakukan di Asrama Mahasiswi. Desain penelitian ini yaitu Quasy Eksperiment, dengan rancangan *preposttest*. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* sebanyak 34 orang. Intervensi dilakukan sebanyak 3 kali dalam 3 minggu. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil uji univariat menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sampel sebanyak 91.17%, konsumsi sayur sebanyak 70.58% dan konsumsi buah sebanyak 55.88%. Hasil uji bivariat menunjukkan bahwa terdapat efek pendidikan gizi terhadap pengetahuan mahasiswi dengan nilai $p(\text{sig})=0.000$. Ada efek pendidikan gizi terhadap konsumsi sayur mahasiswi dengan nilai $p(\text{sig})=0.010$ dan tidak ada efek pendidikan gizi terhadap konsumsi buah mahasiswi dengan nilai $p(\text{sig})=0.714$. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat efek pendidikan gizi terhadap perubahan pengetahuan dan konsumsi sayur namun tidak dengan konsumsi buah. Diharapkan agar materi pendidikan ini disosialisasikan kepada seluruh mahasiswi yang tinggal di asrama dengan membagikan *leaflet* dan memasang poster di asrama agar mahasiswi memahami pentingnya fungsi sayur dan buah bagi kesehatan tubuh.

Kata kunci: Pendidikan Gizi, Pengetahuan, Konsumsi, Sayur, Buah

ABSTRACT

There are still many nutritional problems can occur due to lack of knowledge about nutrition. One problem is knowledge about the importance of consuming vegetables and fruit. Proper nutrition education is needed to increase the knowledge and consumption of vegetables and fruits in adolescents. The purpose of this study was to look at the effects of providing nutrition education on the knowledge and consumption of vegetables and fruits in adolescents. This research was conducted at the Student Dormitory. The design of this study is Quasy Experiment, with a *preposttest* design. The sampling technique was *purposive sampling* with 34 people. Intervention is done 3 times in 3 weeks. Data analysis used was univariate and bivariate analysis using the *Wilcoxon* test. Univariate test results showed that there was an increase in knowledge of the sample by 91.17%, consumption of vegetables as much as 70.58% and consumption of fruit as much as 55.88%. The bivariate test results show that there is an effect of nutrition education on female knowledge with a p value (sig) = 0.000. There is an effect of nutrition education on vegetable consumption of female students with a p value (sig) = 0.010 and no effect on nutrition education on consumption of female students with a p value (sig) = 0.714. The conclusion of this study is that there is the effect of nutrition education on changes in knowledge and consumption of vegetables but not with fruit consumption. It is hoped that this educational material will be disseminated to all female students living in the dormitory by distributing leaflets and putting up posters in the dormitory so that the students understand the importance of the function of vegetables and fruits for health.

Key words: Nutrition Education, Knowledge, Consumption, Vegetables, Fruit

PENDAHULUAN

Makanan berfungsi untuk pertumbuhan, pemeliharaan dan perbaikan sel – sel tubuh serta meningkatkan kekebalan tubuh. Pentingnya bahan makanan bagi tubuh membuat seseorang harus benar – benar memperhatikan pola makan sehari – hari agar tetap sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit¹.

Salah satu masalah yang berkaitan dengan perilaku makan adalah kurangnya konsumsi buah dan sayur. Apabila terjadi kekurangan dalam mengonsumsi buah dan sayur akan menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat, dan tidak seimbangnya asam basa dalam tubuh, sehingga dapat menimbulkan timbulnya berbagai penyakit [1]. Dampak lain disebutkan dalam laporan WHO dalam Farida (2010) ditemukan bahwa sebanyak 31% penyakit jantung dan 11% penyakit stroke di seluruh dunia disebabkan oleh kurangnya konsumsi buah dan sayur dalam tubuh².

Salah satu usia yang paling rentan jika kurang konsumsi buah dan sayur yaitu remaja karena masa remaja merupakan periode yang penting pada pertumbuhan dan kematangan manusia. Pada periode ini merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dan menanam kebiasaan pola makan yang sehat, karena jika sejak remaja pola makan seseorang sudah tidak sehat, maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatan di masa yang akan datang.

Mahasiswi termasuk remaja akhir menuju dewasa awal. Jika dilihat dari segi kesehatan, masa remaja merupakan masa yang paling sehat selama kehidupan. Mahasiswi adalah kalangan muda yang berumur 18-28 tahun yang memang dalam usia tersebut mengalami suatu peralihan dari tahap remaja ke tahap dewasa³. Mahasiswi sangat dianjurkan mengonsumsi makanan yang banyak

mengandung vitamin dan mineral yang terdapat di dalam sayur dan buah. Kebutuhan beberapa vitamin dan mineral pada mahasiswi lebih besar daripada mahasiswa. Mahasiswi mengalami menstruasi, sehingga kebutuhan zat besi meningkat secara drastic. Peningkatan kebutuhan zat besi tersebut lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa. Mahasiswi umumnya juga mengalami kekurangan zat besi, kalsium, dan vitamin A. Di samping itu, juga kekurangan vitamin B6, seng, asam folat, vitamin D, dan magnesium dalam diet sehari – hari⁴. Oleh karena itu, konsumsi sayur dan buah yang tinggi vitamin dan mineral perlu diperhatikan khususnya pada mahasiswi yang tinggal di asrama.

Mahasiswi yang berdomisili di asrama terlepas dari perhatian orang tua dan mempunyai kemandirian dalam menentukan makanan yang mereka konsumsi. Berbagai bentuk gangguan gizi pada remaja sering terjadi, salah satunya defisiensi berbagai jenis vitamin. Disamping itu kebiasaan makan dan pola konsumsi remaja pada umumnya menginginkan makanan yang serba praktis tanpa memperdulikan kesehatan dirinya. Apabila hal ini berlangsung lama maka akan berdampak pada prestasi belajar dan kualitas lulusan Universitas⁵.

Berbagai penelitian dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada remaja. Rasmussen *et al* (2006) menyimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor determinan yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja yaitu faktor usia, jenis kelamin, sosial ekonomi, preferensi, kebiasaan/konsumsi makan orang tua dan ketersediaan buah dan sayur di rumah⁶.

Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Pengetahuan tentang makanan yang sehat menjadi faktor yang penting dalam

pemilihan makanan karena merupakan salah satu faktor untuk perilaku makanan yang sehat⁶.

Berdasarkan hasil penelitian Ayu Dwi Lestari yang dilakukan di SMP Negeri 226 Jakarta Selatan (2013) menunjukkan adanya perbedaan tingkat konsumsi buah dan sayur antara siswa yang berpengetahuan kurang dan siswa yang berpengetahuan baik. Dalam penelitian tersebut siswa yang berpengetahuan gizi baik cenderung untuk mengkonsumsi sayur dan buah secara cukup dibandingkan dengan siswa yang berpengetahuan gizi kurang⁶.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan konsumsi sayur dan buah pada remaja di asrama.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan rancangan *pretest-posttest one group design*. Penelitian ini terdiri dilakukan dengan memberikan pendidikan gizi dengan media *slide* dan *leaflet*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi penghuni Asrama Mahasiswi yang berjumlah 172 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus hipotesis dengan kriteria inklusi dan eksklusi yaitu sebanyak 34 orang. Metode pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan secara langsung dengan menyebarkan kuesioner yang sudah diuji validitas dan dengan wawancara mengenai asupan makan menggunakan form recall 1x24 jam. Pengolahan data menggunakan SPSS versi 25 untuk setiap analisis. Analisis data secara univariat dan bivariat. Uji Statistik yang digunakan adalah uji *wilcoxon* dengan menggunakan taraf signifikan $p < 0,05$ karena data tidak berdistribusi normal.

HASIL

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi tingkat satu yang menghuni Asrama. Sampel pada penelitian ini mendapatkan perlakuan berupa intervensi pendidikan gizi dengan metode ceramah dan media slide dan leaflet dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan perilaku tentang sayur dan buah. Hasil penelitian berdasarkan usia sampel penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur

Umur	n	Persen
18 Tahun	20	58.8
19 Tahun	14	41.2
Total	34	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa usia sampel sebagian besar berusia 18 tahun yaitu 58.8% dan sisanya yaitu 41.2% berusia 19 tahun. Hal ini menunjukkan sampel yang berusia 18 tahun lebih banyak dibandingkan dengan sampel yang berusia 19 tahun. Kelompok sampel memiliki umur yang hampir sama dikarenakan mahasiswa yang tinggal di Asrama Poltekkes Kemenkes Bandung ini merupakan mahasiswa tingkat satu sehingga didapatkan sampel dengan usia yang tidak jauh berbeda.

Tabel 2. Nilai Pengetahuan Gizi Sebelum dan Setelah Intervensi

Nilai Pengetahuan	Rata - Rata	SD	Min	Maks
Sebelum	64.26	8.269	50	75
Setelah	83.53	12.031	55	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan gizi mengenai sayur dan buah mengalami peningkatan. Dapat dilihat bahwa nilai rata - rata pengetahuan gizi sebelum dan setelah intervensi memiliki selisih sebesar 19.27 dan meningkat sebesar 29.9%.

Tabel 3. Jumlah Konsumsi Sayur Sebelum dan Setelah Intervensi

Nilai Pengetahuan	Rata – Rata	SD	Min	Maks
Sebelum	115.15	76.619	0	300
Setelah	151.47	72.786	40	310

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa konsumsi sayur sampel mengalami peningkatan. Dapat dilihat bahwa nilai rata – rata konsumsi sayur sebelum dan setelah intervensi memiliki selisih sebesar 36.32 gram lebih tinggi dan meningkat sebesar 31.5%.

Tabel 4. Jumlah Konsumsi Buah Sebelum Dan Setelah Intervensi

Nilai Pengetahuan	Rata – Rata	SD	Min	Maks
Sebelum	120.44	82.768	0	500
Setelah	109.41	69.236	0	250

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa konsumsi buah sampel mengalami penurunan. Dapat dilihat bahwa nilai rata – rata konsumsi buah sebelum dan setelah intervensi memiliki selisih sebesar 11.03 gram lebih rendah dan mengalami penurunan sebesar 9.1%.

Tabel 5. Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Sayur Dan Buah

Nilai Pengetahuan	Rata – Rata	Pos Ran ks	Neg Ran ks	Tie s	Nilai p
Sebelum	64.26				
Setelah	83.53	31	2	1	0.000

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai pengetahuan gizi sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Hasil uji dengan menggunakan uji *Wilcoxon* memiliki nilai p adalah 0.00, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan sayur dan buah mahasiswa ($p < 0.05$).

Tabel 6. Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Konsumsi Sayur

Nilai Pengetahuan	Rata – Rata	Pos Ran ks	Neg Ran ks	Tie s	Nilai p
Sebelum	115.15				
Setelah	151.47	24	9	1	0.010

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai konsumsi sayur sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Hasil uji dengan menggunakan uji *Wilcoxon* memiliki nilai p adalah 0.01, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan gizi terhadap konsumsi sayur mahasiswa ($p < 0.05$).

Tabel 7. Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Konsumsi Buah

Nilai Pengetahuan	Rata – Rata	Pos Ran ks	Neg Ran ks	Tie s	Nilai p
Sebelum	120.44				
Setelah	109.41	19	14	1	0.714

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai konsumsi buah sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Hasil uji dengan menggunakan uji *Wilcoxon* memiliki nilai p adalah 0.714, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh pendidikan gizi terhadap konsumsi buah mahasiswa ($p > 0.05$).

PEMBAHASAN

Pengetahuan yang diuji pada penelitian ini meliputi pengetahuan gizi mengenai sayur dan buah yang mencakup gambaran umum mengenai sayur dan buah, kandungan gizi yang terdapat dalam sayur dan buah, manfaat dan dampak bila mengonsumsi buah dengan jumlah yang sesuai dengan anjuran, serta jumlah konsumsi sayur dan buah yang dianjurkan.

Hasil penelitian pada tabel 5.2 menunjukkan bahwa rata – rata pengetahuan sampel sebelum dan setelah diberikan pendidikan gizi dengan menggunakan media *slide* dan *leaflet* ini mengalami peningkatan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah 3 kali dilaksanakan pendidikan gizi terdapat 31 sampel (91.17%) yang nilai pengetahuannya meningkat, 1 sampel (2.94%) memiliki nilai yang sama dan 2 sampel (5.88%) yang nilai pengetahuannya menurun.

Terdapat komponen perilaku kesehatan yang diuji dalam penelitian ini. Komponen perilaku kesehatan tersebut adalah perilaku sampel dalam mengonsumsi sayur dan buah setelah diberikan pendidikan gizi. Perilaku kesehatan merupakan suatu respon dari seseorang berkaitan dengan masalah kesehatan, penggunaan pelayanan kesehatan, pola hidup, maupun lingkungan sekitar yang mempengaruhi⁷.

Jumlah konsumsi sayur pada penelitian ini didapatkan dari hasil wawancara *recall* 1x24 jam. Dari data yang didapatkan, rata – rata konsumsi sayur meningkat namun masih belum ada sampel yang memenuhi anjuran konsumsi sayur perhari. Hal ini dikarenakan perlu waktu yang lama untuk seseorang dapat menerapkannya dikehidupan sehari – hari. Meskipun belum ada sampel yang memenuhi anjuran konsumsi sayur perhari, rata – rata konsumsi sayur sampel meningkat dari sebelum dan setelah diberi intervensi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah 3 kali dilaksanakan pendidikan gizi terdapat 24 sampel (70.58%) yang konsumsi sayurnya meningkat, 1 sampel (2.94%) memiliki nilai yang sama dan 9 sampel (26.47%) yang konsumsi sayurnya menurun.

Sama halnya dengan konsumsi sayur, konsumsi buah juga menjadi salah satu komponen perilaku kesehatan yang diuji pada penelitian ini.

Jumlah konsumsi buah pada penelitian ini juga didapatkan berdasarkan hasil wawancara *recall* 1x24 jam. Dari data yang didapatkan,

rata – rata konsumsi sayur meningkat namun terdapat tidak sedikit pula sampel yang konsumsi buahnya menurun. Meskipun sebagian besar sampel memiliki jumlah konsumsi buah yang meningkat, rata – rata konsumsi buah sampel menurun dari sebelum dan setelah diberi intervensi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah 3 kali dilaksanakan pendidikan gizi terdapat 19 sampel (55.88%) yang konsumsi buahnya meningkat, 1 sampel (2.94%) memiliki nilai yang sama dan 14 sampel (41.17%) yang konsumsi buahnya menurun.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan perubahan rata – rata pengetahuan gizi pada remaja sebelum dan setelah diberikan intervensi meningkat yaitu dari 64.26 menjadi 83.53. Pengetahuan gizi ini kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* karena data tidak terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa nilai $p = 0.000$ yang secara statistik menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan terhadap nilai *pretest* dan *posttest* mengenai pengetahuan tentang sayur dan buah pada remaja. Hal ini didapatkan karena terdapat peningkatan pengetahuan gizi sampel setelah dilakukan pendidikan gizi.

Hal ini sesuai dengan penelitian Handayani (2018) yang menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan gizi memberikan pengaruh positif kepada siswa dengan adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang buah dan sayur setelah intervensi atau perlakuan⁸.

Setelah dilakukan pendidikan gizi selama tiga kali, hampir seluruh sampel mendapatkan nilai pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum mendapatkan pendidikan gizi. Hal ini dikarenakan materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik. Pemilihan metode ceramah dan media *slide* serta *leaflet* menjadikan pendidikan gizi selain dapat

disampaikan dengan baik pada saat intervensi sedang berlangsung, materi tetap dapat dipelajari dan dibaca kembali setelah pendidikan gizi selesai diberikan.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan perubahan rata – rata konsumsi sayur pada remaja sebelum dan setelah diberikan intervensi meningkat yaitu dari 115.15 menjadi 151.47. Hasil jumlah konsumsi sayur ini kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* karena data tidak terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa nilai $p = 0.010$ yang secara statistik menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan terhadap jumlah konsumsi sayur sebelum dan setelah diberikan intervensi. Setelah diberikan pendidikan gizi, terjadi peningkatan konsumsi sayur yang dikonsumsi. Hal ini didapatkan karena terdapat peningkatan konsumsi sayur sampel setelah dilakukan pendidikan gizi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azadirachta (2017) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah sebelum dan setelah diberikan pendidikan gizi⁹.

Akan tetapi, meskipun konsumsi sayur mengalami peningkatan yang signifikan, ternyata masih belum ada sampel yang memenuhi anjuran konsumsi sayur perhari yaitu minimal 400 gram. Jika hal ini terus terjadi maka akan terjadi dampak dikemudian hari.

Namun meskipun masih belum mencukupi kecukupan anjuran konsumsi sayur perhari, setelah dilakukan pendidikan gizi mengenai sayur dan buah selama tiga kali dengan perilaku konsumsi sayur sampel sudah meningkat, hal ini dibuktikan dengan seluruh sampel sudah mengonsumsi sayur. Setelah dilakukan pendidikan gizi mengenai sayur dan buah juga terdapat peningkatan persentase rata – rata konsumsi sayur 28.78% menjadi 37.86%. Selain

meningkatkan kesadaran perilaku konsumsi sayur, pendidikan gizi ini juga meningkatkan jumlah konsumsi sayur yang dikonsumsi oleh sampel.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan perubahan rata – rata konsumsi buah pada remaja sebelum dan setelah diberikan intervensi menurun yaitu dari 120.44 menjadi 109.41. Hasil jumlah konsumsi buah ini kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* karena data tidak terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa nilai $p = 0.714$ yang secara statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan yang signifikan terhadap jumlah konsumsi buah sebelum dan setelah diberikan intervensi. Setelah diberikan pendidikan gizi, hal yang justru terjadi adalah menurunnya rata – rata konsumsi buah yang dikonsumsi.

Dari hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa mengenai alasan tidak mengonsumsi buah adalah ada yang karena kurang suka, dan ada yang merasa bosan dengan variasi buah yang diberikan. Berdasarkan hasil wawancara memang ada buah tertentu yang jarang atau tidak selalu dikonsumsi oleh para sampel pada saat buah tersebut disajikan.

Perilaku yaitu suatu respon seseorang yang dikarenakan adanya suatu stimulus/ rangsangan dari luar. Berdasarkan dari teori Bloom, perilaku dibagi menjadi tiga yaitu pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*), dan praktik (*practice*)¹⁰. Dengan kata lain, perilaku ini merupakan respon/reaksi seorang individu terhadap stimulus yang berasal dari luar maupun dari dalam dirinya. Respon ini bersifat pasif (tanpa tindakan : berpikir, berpendapat, bersikap) maupun aktif (melakukan tindakan).

Berdasarkan konsep perubahan perilaku di atas, mahasiswi asrama belum sepenuhnya melewati tahap perubahan perilaku yang diharapkan. Tahapan perubahan perilaku pada mahasiswa asrama poltekkes bandung

yaitu mahasiswi mulai memiliki kesadaran dan ketertarikan terhadap pentingnya mengonsumsi sayur dan buah yang ditunjukkan dengan perubahan pengetahuan mahasiswi yang meningkat secara signifikan. Namun, dalam upaya mengonsumsi sayur dan buah, sampel belum memasuki tahap trial dan adoption yang dimana konsumsi buah belum cukup sesuai dengan kecukupan menurut PGS dan tidak adanya perubahan signifikan pada konsumsi buah pada sampel sebelum dan setelah diberi intervensi.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa nilai rata – rata pengetahuan gizi sebelum dan setelah intervensi meningkat sebesar 29.9%, nilai rata – rata konsumsi sayur sebelum dan setelah intervensi meningkat sebesar 31.5%, dan nilai rata – rata konsumsi buah sebelum dan setelah intervensi mengalami penurunan sebesar 9.1%. Ada pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan mahasiswi dengan nilai $p = 0.000$, selain itu, terdapat juga pengaruh pendidikan gizi terhadap konsumsi sayur pada mahasiswi dengan nilai $p = 0.010$ dan tidak terdapat pengaruh pendidikan gizi terhadap konsumsi buah pada mahasiswi dengan nilai $p = 0.714$. Disarankan agar pemberian pendidikan gizi terkait sayur dan buah dapat disosialisasikan oleh pihak asrama kepada seluruh mahasiswi penghuni asrama dan dapat dilanjutkan secara terus menerus karena masih kurangnya konsumsi sayur dan buah pada mahasiswi. Hal ini dapat dilakukan dengan berkoordinasi dengan organisasi mahasiswa terkait.

DAFTAR RUJUKAN

1. Sekarindah, T. Terapi Jus Buah dan Sayur, Jakarta: Puspa Swara, 2008.
2. Ruwaidah, A. "Penyakit Akibat Lalai Mengonsumsi Buah dan Sayur serta Solusi Penyembuhannya," 2007. [Online]. Available: www.healindonesia.com/2009/05/15 . [Accessed 20 September 2018].
3. Fitriana. N, "Kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, dan status gizi mahasiswa mayor ilmu gizi dan mayor konservasi sumberdaya hutan dan ekowisata IPB. [Skripsi].," *Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor*. 2011.
4. Sumanto. A, Tetap langsing dan sehat dengan terapi diet, Jakarta: PT Agromedia Pustaka, 2009.
5. Elnovriza. D, "Gambaran karakteristik, pola konsumsi dan cara memperoleh makan mahasiswa yang berdomisili di asrama mahasiswa Universitas Andalas.," *Padang: Universitas Andalas. Diunduh dari http://fkm.unand.ac.id/images/Summary_Gambaran_Pola_Konsumsi_Mhs_Asrama.pdf pada tanggal 21 Juni 2018*, 2013.
6. Lestari.A.D, "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 226 Jakarta Selatan tahun 2012.," 2013.
7. Notoatmodjo. S, Kesehatan Masyarakat : Ilmu dan Seni, Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
8. M. Ali and M. Asrori, Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik, Jakarta: Bumi Aksara, 2006.
9. AL-Mighwar, Psikologi Remaja : Petunjuk bagi Guru dan Orangtua, Bandung: Pustaka Setia, 2006.
10. Yamin. M, Strategi & Metode dalam Model Pembelajaran, Jakarta: Referensi, 2013.