

Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana

Adi Idolla Nenobanu ¹⁾, Maria D. Kurniasari ²⁾, Monika Rahardjo ³⁾

¹⁾ Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, UKSW

²⁾ Program Studi Ilmu Kesehatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, UKSW

³⁾ Program Studi Teknologi Pangan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, UKSW

¹⁾ 472013028@student.uksw.edu

²⁾ maria.dyah@staff.uksw.edu

³⁾ monika.raharjo@staff.uksw.edu

Abstract: *Fruit and vegetable consumption In teenagers are still many who do not meet the tumpeng balanced nutrition recommendation that is still less than 3-5 servings per day. Low fruit and vegetable consumption in teens can cause a variety of degenerative diseases in adulthood and seniors. This research aims to identify factors that are associated with the availability of fruit and vegetables, preferences, pocket money, fast food, the influence of pears, mass media/advertising and nutritional knowledge with behavior fruit and vegetable consumption on coed dorm SWCU. The design of this research is quantitative descriptive using the correlation study with a total sample of research as many as 50 people. Data collection conducted include the characteristics of the students (the availability of fruit and vegetables, preferences, pocket money, fast food, the influence of peers, the mass media and knowledge of nutrition). Results of the study showed that 66% of the Sorority are consuming less fruit and vegetables. Factors associated with consumption of fruits and vegetables is fast food.*

Keywords: *Student, fast food, eating behavior*

Abstrak: Konsumsi buah dan sayur pada remaja masih banyak yang belum memenuhi anjuran Tumpeng Gizi Seimbang yaitu masih kurang dari 3-5 porsi per hari. Rendahnya konsumsi buah dan sayur pada remaja dapat menyebabkan berbagai penyakit degeneratif di masa dewasa dan lanjut usia. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan ketersediaan buah dan sayur, kesukaan, uang saku, *fast food*, pengaruh teman sebaya, media massa/iklan dan pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswi asrama UKSW. Desain penelitian ini menggunakan kuantitatif deskriptif dengan *correlation study* dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 50 orang. Pengumpulan data yang dilakukan meliputi karakteristik mahasiswa (ketersediaan buah dan sayur, preferensi/kesukaan, uang saku, *fast food*, pengaruh teman sebaya, media massa dan pengetahuan gizi). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 66% mahasiswi kurang mengonsumsi buah dan sayur. Faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur yaitu *fast food*.

Kata Kunci: *Mahasiswi, fast food, perilaku makan*

I. PENDAHULUAN

Kelompok remaja perlu mendapat perhatian khusus karena kualitas sumber daya manusia masa yang akan datang sangat ditentukan oleh kualitas generasi muda masa kini, sehingga untuk menunjang tercapainya kualitas tersebut, maka kebutuhan remaja secara fisiologis dan psikologi harus diperhatikan. Menurut *World Health Organization* (WHO) yang disebut remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yaitu 12-24 tahun. Pemenuhan fisiologis tersebut membutuhkan pemenuhan zat gizi yang cukup termasuk buah dan sayur. Namun, pola makan remaja saat ini telah mengalami pergeseran. Remaja cenderung memilih makanan cepat saji (*fast food*), mengonsumsi gula tambahan, lemak dengan jumlah yang berlebihan daripada mengonsumsi sayur, buah

dan susu (Xie, dkk., 2004; Briefel dan Johnson, 2004).

Remaja putri cenderung memiliki kebiasaan makan yang kurang baik dan kurang puas dengan bentuk tubuhnya. Hal ini disebabkan karena pada masa remaja, remaja putri akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuhnya terlihat lebih gemuk, sedangkan remaja putra lebih bangga dengan bentuk tubuhnya karena terjadi peningkatan berat badan. Hal tersebut yang mendorong remaja putri melakukan diet untuk mengontrol berat badannya agar terlihat lebih langsing, ramping dan menarik (Striegel-Moore, dkk., 2009).

Konsumsi makanan yang kurang baik tanpa disertai dengan konsumsi buah dan sayur yang cukup sebagai sumber serat dan mineral dapat mengakibatkan kelebihan berat badan atau obesitas pada remaja (Ratu,

2011). Remaja yang mengonsumsi lebih banyak sayur dan buah memiliki risiko yang rendah terkena penyakit stroke (Ness, dkk., 2005) dan hipertensi di usia dewasa (Moore, dkk., 2005).

Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang diperlukan untuk proses metabolisme tubuh (Kemenkes, 2014). Sayur dan buah mengandung serat, vitamin dan mineral yang berguna untuk pemeliharaan kesehatan, mengurangi risiko penyakit jantung koroner dan beberapa jenis kanker (Hung, dkk., 2004), diabetes (Liu, dkk., 2004), stroke (Johnsen, dkk., 2003), serta mengurangi risiko obesitas (Buijsse, dkk., 2009)

Kurangnya konsumsi buah dan sayur akan menimbulkan resiko terjadinya gangguan kesehatan di masa yang akan datang dan dapat beresiko dalam memicu perkembangan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi dan kanker yang biasa muncul di usia dewasa (Hull, 1996). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hung, *et al* (2004) terhadap 110.000 pria dan wanita selama 14 tahun (*Harvard-based Nurses' Health study and Health Professionals Follow-up Study*) menunjukkan bahwa rata-rata orang yang mengonsumsi tinggi buah dan sayur dapat menurunkan perkembangan penyakit kardiovaskuler. Hal ini dilihat pada orang yang konsumsi buah dan sayurnya rendah (kurang dari 1,5 kali/hari) 30% lebih tinggi terkena penyakit jantung atau stroke dibandingkan dengan orang yang mengonsumsi 8 kali/hari atau lebih. Dampak lain menurut WHO tahun 2003, menunjukkan bahwa sebanyak 31% penyakit jantung dan 11% penyakit stroke di seluruh dunia disebabkan oleh kurangnya asupan buah dan sayur di dalam tubuh.

Di Indonesia, konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan terdapat dalam Tumpeng Gizi Seimbang. Dalam Tumpeng Gizi Seimbang dianjurkan untuk mengonsumsi buah sebanyak 2-3 porsi dalam sehari dan untuk sayuran dianjurkan mengonsumsi 3-5 porsi dalam sehari (KFI, 2011). Kecenderungan kurang mengonsumsi buah dan sayur juga terjadi di Indonesia. Prevalensi kurang konsumsi buah dan sayur menurut Riskesdas tahun 2013 sebesar 93,5%. Kemudian berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010-2013 menunjukkan bahwa secara nasional perilaku penduduk umur 10 tahun ke atas yang kurang mengonsumsi buah dan sayur masih diatas 90%. Selanjutnya prevalensi kurang mengonsumsi buah dan sayur penduduk 10 tahun ke atas menurut Provinsi untuk Jawa Tengah adalah 92,0%, prevalensi kurang

konsumsi buah dan sayur di Kabupaten Semarang 97,3%, dan Salatiga adalah 97,9% (Riskesdas, 2013).

Seperti yang sudah ditegaskan sebelumnya bahwa kebiasaan para remaja cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur dan mereka justru lebih memilih mengonsumsi makanan siap saji yang tinggi kandungan kolesterol dan garam tetapi rendah akan serat (Arisman, 2007). Hal tersebut juga terjadi pada kalangan mahasiswa yang tergolong remaja akhir, adalah kelompok yang sering menjalani konsumsi makan yang tidak sehat. Menurut Kamsu (2000) seseorang yang sibuk oleh berbagai aktivitas cenderung akan memilih jenis makanan yang praktis dan mudah diperoleh.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh Darlina (2004) pada mahasiswa asrama di Universitas Sumatera Utara (USU), 89% mahasiswa putra dan 92% mahasiswa putri suka mengonsumsi mie instan sebagai makanan pengganti pada saat-saat tertentu seperti waktu pagi dan malam hari. Dalam studi yang dilakukan oleh Ulfah, (2011) pada mahasiswa asrama UI Depok, sebagian besar mahasiswa (84,1%) tidak memiliki kebiasaan makan sayur dan buah setiap hari. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dalam penelitian ini pada 20 mahasiswi asrama UKSW didapatkan bahwa 53% mahasiswi kurang mengonsumsi buah dan sayur sesuai anjuran Tumpeng Gizi Seimbang yaitu kurang dari 3-5 porsi perhari.

Berbagai penelitian dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada remaja. Berdasarkan penelitian Rasmussen *et al* (2006) menyimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor determinan yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak-anak dan remaja yaitu faktor usia, jenis kelamin, sosial ekonomi, preferensi/kesukaan makan orang tua dan ketersediaan buah dan sayur di rumah. Selain itu, menurut Worthington (2000) terdapat beberapa faktor internal dan eksternal. Faktor internal, diantaranya kebutuhan dan karakteristik fisiologis, preferensi/kesukaan, perkembangan psikososial, kepercayaan, citra tubuh/*body image*, konsep diri dan status kesehatan, sedangkan faktor eksternal diantaranya, besar dan karakteristik keluarga, kebiasaan orang tua, sosial budaya, pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya, pengalaman individu, media massa/iklan dan *fast food* (makanan siap saji). Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara ketersediaan buah dan sayur,

prefalensi/kesukaan, uang saku, *fast food*, pengaruh teman sebaya, media massa/iklan dan pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswi asrama UKSW. Lokasi penelitian tersebut dipilih sebagai tempat yang diteliti karena belum adanya penelitian terkait di wilayah asrama UKSW tepatnya di Kota Salatiga, dan mewakili karakteristik responden dalam penelitian ini salah satunya populasi mahasiswi di asrama UKSW memiliki IMT >25,1 (gemuk) sebanyak 30%.

II. METODE PENELITIAN

Tipe penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan *correlation study*. Peneliti ingin melihat dan menganalisa hubungan antara variabel independen (ketersediaan buah dan sayur, prefalensi/kesukaan, uang saku, *fast food*, pengaruh teman sebaya, media massa/iklan dan pengetahuan gizi) dengan variabel dependen (konsumsi buah dan sayur). Besar populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswi asrama UKSW semester I-III berjumlah 101 orang. Sampel minimum yang dibutuhkan dihitung dengan menggunakan rumus Slovin's Formula dalam Sugiyono (2011) sebagai berikut:

$$n = \frac{N (\text{Populasi})}{1 + Ne^2 (\text{Marjin error})}$$

$$n = \frac{101}{1 + 101 (0,10)^2}$$

$$n = \frac{101}{2,01} n = 50,24 (50 \text{ Responden})$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut didapatkan total sampel sebanyak 50 orang. Karakteristik responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswi asrama UKSW yang memiliki IMT >25,1 (gemuk), bersedia menjadi responden, 80% berasal Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, jarang masak di asrama, mendapat uang saku setiap bulan dan mampu berkomunikasi dengan baik.

Pengumpulan data dilakukan yaitu data primer meliputi karakteristik mahasiswi (ketersediaan buah dan sayur, prefalensi/kesukaan, uang saku, *fast food*, pengaruh teman sebaya, media massa/iklan dan pengetahuan gizi) dilakukan dengan cara *self administrative* atau responden mengisi sendiri kuesionernya. Tingkat pengukuran variabel dependen dan independen dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Pengukuran Variabel Dependen dan Independen

Variabel	Skala
Konsumsi buah dan sayur	Buah (≤ 2 kali per hari= Kurang, ≥ 2 kali per hari= Cukup) Sayur (≤ 3 kali per hari= Kurang, ≥ 3 kali per hari= Cukup)
Ketersediaan buah dan sayur	≤ 12 = Kurang ≥ 12 = Cukup
Preferensi/kesukaan	"0"= Tidak suka "1"= Suka
Uang jajan	Rp. ≤ 10.000 per hari= Rendah Rp. ≥ 10.000 per hari= Tinggi
<i>Fast food</i>	≤ 3 per minggu= Jarang ≥ 3 per minggu= Sering
Pengaruh teman sebaya	≤ 12 = Kurang ≥ 12 = Baik
Media massa/iklan	"0"= Tidak pernah "1"= Pernah
Pengetahuan gizi	$\leq 80\%$ = Kurang $\geq 80\%$ = Baik

Sumber: Lestari (2013) dan Nurlidyawati (2015).

Data sekunder, peneliti menggunakan daftar nama penghuni asrama untuk mengumpulkan data populasi penelitian. Pengolahan dan analisis data menggunakan SPSS 22. Analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* untuk memperoleh nilai p, dimana dalam penelitian ini digunakan tingkat kemaknaan (α) = 0,05 yaitu jika diperoleh nilai $p < 0,05$ berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen dan jika diperoleh nilai $p > 0,05$ maka tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen. Lokasi penelitian bertempat di asrama UKSW yang dilaksanakan selama dua bulan yaitu Juli-September 2017.

III. Hasil

Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi asrama UKSW kurang mengonsumsi buah dan sayur (66%). Anjuran konsumsi buah dan sayur dalam Tumpeng Gizi Seimbang untuk buah sebanyak 2-3 porsi/hari dan sayur 3-4 porsi/hari. Tingginya perilaku konsumsi buah dan sayur yang tidak sesuai dengan rekomendasi pada responden rata-rata dikarenakan konsumsi buah dan sayur yang seharusnya 3-5 porsi/hari, tetapi responden sebagian besar mengonsumsi buah dan sayur hanya 1 dan 2 porsi per hari. Hasil analisis univariat dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Sayur dan Buah pada Mahasiswi Asrama UKSW

Konsumsi buah dan sayur	Frekuensi	Presentase
Cukup	17	34%
Kurang	33	66%

Analisis Karakteristik Mahasiswi Dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa

Hasil analisis karakteristik responden, yaitu ketersediaan buah dan sayur, preferensi/kesukaan, uang saku, *fast food*, pengaruh teman sebaya, media massa/iklan dan pengetahuan gizi dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Analisis Hubungan Antara Variabel Independen Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur

Variabel Independen	Variabel Dependen	P Value
Ketersediaan buah dan sayur	Konsumsi buah dan sayur	0,765
Prefalensi/Kesukaan		0,594
Uang jajan		0,232
<i>Fast food</i>		0,034
Pengaruh teman sebaya		0,180
Media massa/iklan		0,235
Pengetahuan gizi		0,297

Sumber: Data Pribadi, diolah (2017).

IV. Pembahasan

Kehidupan mahasiswa menyebabkan terjadi perubahan pola makanan (Guthrie & Picciano, 1995). Berdasarkan hasil wawancara singkat pada penelitian ini didapatkan bahwa kesibukan dan rutinitas yang tinggi dapat mempengaruhi pola konsumsi responden, karena ketika mereka kelelahan mereka justru tidak terlalu sibuk mengatur pola makan dengan baik dan memilih makanan siap saji sehingga kurang mengonsumsi makanan yang mengandung serat. Hal ini sependapat dengan Becke (1982) dalam Kamso (2000) seseorang yang sibuk oleh berbagai aktivitas cenderung akan memilih jenis makanan yang praktis dan mudah diperoleh. Mahasiswa akan cenderung memilih makanan apapun yang tersedia ketika

mereka lapar. Ketersediaan buah dan sayur di lingkungan asrama juga dapat mendukung penghuninya dalam mengonsumsi buah dan sayur. Karena berdasarkan data observasi yang dilakukan peneliti didapatkan bahwa lokasi asrama tidak tersedia kantin yang menjual buah dan sayur sehingga lingkungan asrama mempunyai hubungan terhadap perilaku konsumsi mahasiswa melalui makanan yang dijual oleh pedagang kaki lima.

Hasil uji statistik diperoleh tidak ada hubungan yang signifikan antara ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswi asrama UKSW yaitu $p > 0,05$. Berdasarkan distribusi jawaban dari responden bahwa ketersediaan buah dan sayur tidak selalu tersedia dikamar masing-masing dan di lingkungan sekitar asrama. Namun, ketika mereka ingin makan buah dan sayur yang mereka sukai mereka langsung membeli dan dikonsumsi pada saat itu juga. Hasil wawancara singkat diperoleh bahwa inisiatif tersebut dilakukan kadang-kadang jika mereka memiliki waktu luang atau pada waktu libur sehingga ketersediaan buah dan sayur tidak selalu ada setiap hari. Tidak tersedianya fasilitas untuk menyimpan buah dan sayur dengan baik (lemari pendingin) sehingga membuat mereka memilih membeli langsung habis dimakan dan tidak disimpan dalam waktu yang lama.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Melinda (2013), yang menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur. Rendahnya ketersediaan buah dan sayur di asrama memperlihatkan rendahnya upaya dari pihak asrama untuk memenuhi dan meningkatkan konsumsi buah dan sayur tersebut. Reynolds *et al.*, (2004) mengatakan adanya upaya untuk menyediakan lebih banyak buah dan sayuran ditempat tinggal dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur. Oleh karena itu, sebaiknya pihak asrama menyediakan fasilitas (lemari pendingin) atau kantin dalam mendukung daya simpan buah dan sayur serta jenis bahan makanan lainnya dengan baik dan aman agar mahasiswa dapat mengonsumsi buah dan sayur dan perilaku konsumsi buah dan sayur hariannya dapat tercukupi.

Hasil penelitian ini berbeda dengan peneliti-peneliti terdahulu bahwa kecenderungan kurang mengonsumsi buah dan sayur memiliki hubungan erat dengan ketersediaan buah dan sayur di rumah. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Capaldi (1999) dalam Blanchette dan Brug (2005), yang menyatakan bahwa jika ketersediaan buah dan sayur kurang maka paparan buah

dan sayur pada remaja juga terbatas, sehingga akan mengurangi kesukaan dan preferensi terhadap buah dan sayur dan sebaliknya jika ketersediaan buah dan sayur cukup maka paparan buah dan sayur pada remaja juga tinggi, sehingga akan meningkatkan kesukaan dan preferensi terhadap buah dan sayur. Preferensi/kesukaan dalam penelitian ini merupakan tindakan atau ukuran suka atau tidak sukanya terhadap suatu jenis makanan.

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara preferensi/kesukaan dengan konsumsi buah dan sayur yaitu ($p>0,05$). Hasil wawancara singkat pada penelitian ini bahwa, sebagian besar responden suka makan buah dan sayur. Namun, inisiatif untuk membeli atau bahkan mengelolah bahan makanan tersebut jarang. Mereka memiliki alasan bahwa sibuk dengan tugas kuliah dan berbagai macam kegiatan ekstra sehingga mereka lebih memilih untuk membeli makanan siap saji seperti ayam goreng, bakwan, mie instan dan jarang mengonsumsi buah dan sayur. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Farisa (2012), menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara preferensi dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Sebesar 91.3% dari 100% responden pada penelitian Farisa (2012) tidak menyukai buah dan sayur karena menurut responden rasa buah dan sayur tidak enak.

Pada penelitian Amran (2003) didapat bahwa uang bulanan mahasiswa memiliki hubungan yang bermakna dengan pola makan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Radhitya (2009) diperoleh hasil bahwa yang paling berpengaruh terhadap pola makan adalah biaya yang dikeluarkan untuk membeli makanan.

Besarnya uang bulanan bagi mahasiswa membawa dampak dalam mempengaruhi kualitas dan kuantitas makanan. Penelitian-penelitian tersebut tidak sejalan dengan hasil penelitian ini. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara uang jajan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur yaitu $p>0,05$. Asumsi peneliti diperkuat dengan data yang didapatkan pada hasil distribusi yang menunjukkan bahwa 80% mahasiswi memiliki uang jajan tinggi rata-rata Rp. ≥ 10.000 per hari tetapi memiliki pola konsumsi buah dan sayur kurang, karena belum tentu pengeluaran uang jajan yang lebih banyak, mereka sisihkan untuk membeli buah dan sayur. Selain itu, bisa juga dikarenakan para mahasiswi mengeluarkan uang untuk membeli makanan lauk hewani seperti daging

ayam, telur dan olahannya tetapi sedikit membeli sumber serat. Pendapat Berg (1986) dalam Suhardjo (1989) mengatakan bahwa besarnya uang bulanan yang diterima belum tentu digunakan untuk membeli jenis makanan yang beragam seperti pada keluarga di daerah Mysore membelanjakan uang yang mereka dapat untuk dibelanjakan pakaian atau barang lainnya bukan makanan. Oleh karena itu, tingginya uang jajan yang diperoleh seseorang dapat berhubungan dengan tingkat daya beli makanan yaitu mahasiswa cenderung membeli makanan siap saji dan siap dikonsumsi tanpa harus mengolah lagi.

Kebiasaan makan para remaja cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur dan lebih memilih konsumsi makanan siap saji yang tinggi kandungan kolesterol dan garam tetapi rendah serat (Jahari, 2001 dan Arisman, 2004). Kehadiran *fast food* dalam industri makanan di Indonesia bisa mempengaruhi pola makan remaja di kota. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara *fast food* dengan perilaku konsumsi buah dan sayur yaitu $p<0,05$. Berdasarkan data pendukung studi observasi dalam penelitian ini bahwa di lingkungan asrama tidak tersedia kantin yang menyediakan buah dan sayur, justru yang dijual oleh pedagang kaki lima rata-rata menyediakan jenis jajanan seperti ayam goreng, kentang goreng, mie pangsit, mie bakso, cimol, batagor dan gorengan (bakwan, pisang, singkong, tempe, ubi) sehingga ketersediaan jenis-jenis makanan tersebut cepat dijangkau oleh mahasiswa. Hasil tersebut diperkuat oleh distribusi jawaban 65% responden sering mengonsumsi *fast food* yaitu >3 kali seminggu. Hal ini sejalan dengan penelitian French, *et al* (2001) menyatakan bahwa semakin seringnya remaja mengonsumsi *fast food* dapat menjadi penghalang dalam pemilihan konsumsi makanan sehat termasuk buah dan sayur. Konsumsi buah dan sayur berkurang seiring dengan semakin seringnya remaja mengonsumsi *fast food*. Maka dari itu para mahasiswa perlu diberikan edukasi mengenai dampak negatif dari konsumsi *fast food* sehingga konsumsi *fast food* pada mahasiswa dapat berkurang dan meningkatkan konsumsi buah dan sayur setiap hari. Salah satu dampak perilaku makan remaja mulai banyak dipengaruhi oleh teman, termasuk perilaku konsumsi makanan.

Hasil uji statistik pengaruh teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan yaitu $p>0,05$. Bertempat tinggal di asrama merupakan keberadaan mahasiswa

yang tinggal jauh dari keluarga dan orang tua, sehingga mereka lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebaya baik di lingkungan asrama maupun diluar lingkungan asrama. Namun, tidak selamanya teman sebaya memberikan kontribusi dalam perilaku konsumsi buah dan sayur. Berdasarkan hasil penelitian, rekomendasi untuk mengonsumsi buah dan sayur yang diberikan oleh teman sebaya termasuk dalam kategori kurang yaitu 36%. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Bahria & Triyanti (2010) yang menyatakan tidak ada hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur.

Tidak adanya hubungan yang signifikan dikarenakan pengaruh teman sebaya lebih cenderung dalam hal konsumsi makanan yang tidak bergizi. Hal ini sesuai dengan pernyataan Krolner *et al* (2011) bahwa pengaruh teman sebaya tidak turut mendukung konsumsi buah dan sayur, yang paling utama karena ada tekanan kuat dari teman sebaya untuk mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Selain pengaruh teman sebaya, media massa juga sangat berhubungan erat dengan perilaku konsumsi seseorang.

Media terdiri dari buku, koran, majalah, televisi, radio, dan internet. Pengaruh yang datang dari media tidak hanya berasal dari isinya namun juga dari pesan iklan yang disampaikan. Menurut Fisher dan Diane (2003), media massa memberikan pengaruh positif dalam mempromosikan informasi kesehatan dan peningkatan kesadaran atas pemilihan makanan yang sehat. Menurut Schlenker (2007), perkembangan teknologi dan media massa juga mempunyai peran dalam pemilihan jenis makanan.

Dalam penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara media massa/iklan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa asrama UKSW yaitu $p > 0,05$. Berdasarkan hasil distribusi yang diperoleh (86%), responden mengatakan pernah membaca, mendengar bahkan melihat informasi/iklan mengenai hubungan konsumsi buah dan sayur dengan kesehatan. Terpaparnya seseorang dengan informasi yang berhubungan dengan kesehatan akan membuat pengetahuannya menjadi lebih terbuka. Namun asumsi peneliti bahwa iklan/informasi yang sering dilihat responden lebih banyak iklan komersial di televisi tentang makanan-makanan ringan yang pada dasarnya bertentangan dengan nilai gizi. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Lestari (2013), menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara

media massa/iklan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh pendapat Jarret *et al* (2003), bahwa TV dianggap mempunyai peran dalam mendorong seseorang untuk mengonsumsi makanan yang diiklankan di TV sebagai pengganti buah dan sayur sehingga konsumsi buah dan sayur secara alamiah pada remaja masih rendah. Selain faktor ketersediaan buah dan sayur, preferensi/kesukaan, *fast food*, pengaruh teman sebaya dan media massa perilaku makan seseorang juga ditentukan oleh tingkat pengetahuan yang diperoleh.

Pengetahuan gizi merupakan suatu landasan kognitif untuk terbentuknya sikap, termasuk sikap dan perilaku seseorang dalam memilih makanan (Rickert, 1996). Pengetahuan tentang makanan yang sehat menjadi faktor penting dalam pemilihan jenis makanan karena pengetahuan tersebut dapat menjadi salah satu faktor untuk mengadopsi perilaku makan yang sehat (Gracey, 1996).

Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur, yaitu $p > 0,05$. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hela, (2008) menyebut bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola makan. Berdasarkan karakteristik responden dalam penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa responden memiliki pengetahuan tentang kesehatan. Salah satu dasar asumsi adalah responden merupakan mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan yang notabennya mempelajari tentang ilmu kesehatan. Namun, pengetahuan yang mereka miliki tidak diaplikasikan dengan baik dalam kehidupan setiap hari terutama dalam perilaku konsumsi buah dan sayur. Asumsi peneliti sesuai dengan pendapat Khomsan (2000), yang menyatakan bahwa memiliki pengetahuan gizi yang baik tidak berarti bahwa seseorang akan menerapkannya dalam kehidupannya setiap hari. Teori ini memperkuat pendapat peneliti bahwa seseorang dengan tingkat pengetahuan yang baik belum tentu memiliki pola konsumsi yang baik dan sesuai rekomendasi. Oleh karena itu perlu diperhatikan hal lainnya agar pengetahuan yang dimiliki tidak sia-sia seperti dukungan positif dari lingkungan sekitar serta motivasi untuk mengonsumsi buah dan sayur. Dengan dibekali pengetahuan gizi yang cukup diharapkan seseorang mampu menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Suhardjo, 1996).

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rerata konsumsi buah dan sayur mahasiswa asrama UKSW masih rendah (66%) bila dibandingkan dengan anjuran kecukupan konsumsi buah dan sayur dalam Tumpeng Gizi Seimbang yaitu sebanyak 3-5 porsi sehari.
2. Berdasarkan hasil indentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur dalam penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara *fast food* dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa asrama UKSW.
3. Berdasarkan hasil indentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur dalam penelitian ini tidak ada hubungan yang signifikan antara ketersediaan buah dan sayur, preferensi/kesukaan, pengaruh teman sebaya, uang jajan, media massa/iklan dan pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa asrama UKSW.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disarankan sebagai berikut:

1. Untuk Mahasiswa
Mahasiswa diharapkan dapat memperbaiki pola makanannya, terutama membiasakan perilaku konsumsi buah dan sayur sesuai anjuran Tumpeng Gizi Seimbang yaitu konsumsi buah 2-3 kali per hari dan sayur 3-4 porsi per hari. Selain itu, mahasiswa juga sebaiknya mengonsumsi makanan dengan konsep gizi seimbang yaitu makanan yang aman bagi kesehatan dan membatasi konsumsi makanan siap saji yang tinggi kandungan kolesterol, gula dan garam namun rendah akan serat.
2. Untuk Senat Mahasiswa Fakultas SMF diharapkan untuk mengadakan kegiatan yang dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa dalam mengonsumsi buah dan sayur seperti lomba poster dan karya ilmiah yang berkaitan dengan kesehatan khususnya manfaat dan kandungan gizi pada buah dan sayur.
3. Untuk Asrama
Hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi tambahan sehingga menjadi bahan pertimbangan bagi pihak asrama untuk menyediakan kantin khusus di asrama karena selama ini

belum tersedia, agar ketersediaan buah dan sayur di lingkungan asrama mudah dijangkau oleh mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Amran, Yuli. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Makan Mahasiswa Di Asrama Mahasiswa Universitas Indonesia Depok Tahun 2003*. Skripsi. FKMUI.
- Arisman. 2007. *Gizi dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi*. Buku Kedokteran EGC: Jakarta.
- Bahria, Triyanti. 2010. *Faktor-Faktor Yang Terkait Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja di 4 SMA Jakarta Barat*. Artikel Penelitian.
- Badan Pengembangan Kesehatan. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 Laporan Nasional*; Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2013.
- Berg, Alan. 1989. *Peranan Gizi dalam Pembangunan Nasional*. Jakarta: CV Rajawali
- Buijsse, B., Feskens, EJM., Schulze, MB., Forouhi, NG., Wareham, NJ., Sharp, S., Palli, D., Tognon, G., Halk jaer, J., Tjonneland, A. 2009. Fruit and vegetable intakes and subsequent changes in body weight in European populations: results from the project on Diet, Obesity, and Genes. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 90(1) : 202-207.
- Blanchette dan Brug. (2005). *Determinants of Fruit and Vegetable Consumption among 6-12 year old children and effective interventions to increase consumption*. *Human Nutrition Dietetic* 18:431-443
- Darlina, M.2004. *Gambaran Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Teknik USU*. Skripsi. FKMUSU.
- Dapartemen Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Riset Kesehatan Dasar Indonesia Tahun 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Dapartemen Kesehatan RI.
- Fisher, Jennifer O dan Diane, Neumark-Sztainer. 2003. *Factors Influencing Eating Behaviors*. *The Dairy Council Digest*. May-June Vol 74 No. 3
- French, SA et al. 2001. *Fast food Restaurant Use Among Adolescents: Associations With Nutrient Intake, Food Choices and Behavioral and Psychosocial Variables*. *International Journal of Obesity* 25, 1823-1833

- Gracey, D, et al. 1996. *Nutritional Knowledge, Beliefs and Behaviours in Teenage School Students*. J. Health Education Research Vol. 11 No. 2 Pages 187-204
- Guthrie, Helen Andrews and Picciano. 1995. *Human Nutrition*. St. Louis, Missouri: Mosby-Year Book. Inc.
- Hela. 2008. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Serat Pada Mahasiswa Kesmas Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2008*. Skripsi.
- Hung, H., Joshipura, KJ., Jiang, R., Hu, FB., Hunter, D., Warner, S., Colditz, GA., Rosner, B., Spiegelman, D., Willett, W. 2004. Fruit and Vegetable Intake and Risk of Major Chronic Disease. *Journal of The National Cancer Institute*. 96(21) : 1577-1584.
- Hull, 1996. Penyakit Jantung, Hipertensi dan Nutrisi, Jakarta: Bumi Aksara.
- Hung, dkk. 2004. Comparing Stress Levels of Parent of Children with Cancer and Parents of Children with Physical Disabilities. *Psycho Oncology*. 13(12):893-903.
- Jarrett, Renee Boynton et al. 2003. *Impact of Television Viewing Pattern on Fruits and Vegetable Consumption Among Adolescents*. *Pediatrics Journal American*. 112;1321-1326.
- Jahari, Sumarno, dkk. 2001. *Epidemiologi Konsumsi Serat di Indonesia*. PUSLITBANG Gizi Depkes RI
- Johnsen, SP., Overvad, K., Stripp, C., Tjonneland, A., Hus ted SE, Sorensen, HT. 2003. Intake of Fruit and Vegetable and The Risk of Ischemic Stroke in a Cohort of Danish Men and Women1-3. *The American Journal of Clinical Nutrition*.78(1): 57-64.
- Kamso. 2000. *Nutritional aspect of hypertentionel in the Indonesian Elderly: A community study in6 Big Cities*. Disertasi Program Doctor (S3) UI. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta.
- Khomsan, Ali. 2000. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga. Bogor: Faklutas Pertanian IPB.
- Koalisi Fortifikasi Indonesia. 2011. Artikel *Tumpang Gizi Seimbang*. <http://www.kfindonesia.org>. Diakses pada tanggal 24 September 2012
- Krolner, Rikke, et al. 2011. *Determinants of Fruit and Vegetable Consumption Among Children and Adolescent: a Review of Literature*. Part II: Qualitative Studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 8:112
- Lestari, Ayu Dewi. (2013). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMP Negeri 226 Jakarta Selatan Tahun 2012*. Skripsi. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Liu, S., Serdula, M., Janket, S., Cook, NR., Sesso, HD., Wil lett, WC., Manson, JE., Buring, JE. 2004. A Pro spective Study of Fruit and Vegetable Intake and The Risk of Type 2 Diabetes in Women. *Diabetes Care*. 27(12) : 2993-2996.
- Melinda, Krisna. (2013). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMPN 28 Jakarta dan SMPN 1 Jakarta*. Skripsi Program Sarjana Gizi FKM UI. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Moore, LL., Singer, MR., Bradlee, ML., Djousse, L., Proctor, MH., Cupples, LA., Ellison, RC. 2005. Intake of fruits, vegetables, and dairy products in early childhood and subsequent blood pressure change. *Epidemiology*. 16(1) : 1-10.
- Ness, AR., Maynard, M., Frankel, S., Davey, S., Frobisher, C., Leary, SD., Emmett, PM., Gunnell, D. 2005. Diet in Childhood and Adult Cardiovascular and All cause Mortality: The Boyd Orr Cohort. *Cardiovascular Medicine*. 91(4) : 894-898.
- Nurlidyawati. (2015). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa Kelas VIII dan IX SMP Negeri 127Jakarta Barat Tahun 2015*. Skripsi Program Sarjana Kesehatan Masyarakat FKIK UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri.
- Striegel-Moore, RH., Rosselli, F., Perrin, N., Bar, LD., Wilson, GT., May, A.,Kraemer, HC.2009. Gender Difference in the Prevalence of Eating Disorder Symptoms. *International Journal Eat Disorder*. 42(5) : 471 - 474.
- Rasmussen, M., Kloner, R., Klepp, K., Lytle, L., Brug, J., Bere, E., Due, P. 2006.

- Determinants of Fruit and Vegetable Consumption Among Children and Adolescents: A Review of The Literature. Part I: Quantitative Studies. *International of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 3(22) : 1-19.
- Ratu, AD. 2011. Faktor risiko obesitas pada anak 5-15 tahun di Indonesia. *Makara Kesehatan*. 15(1): 37-43.
- Radhitya, Fatahillah Mukhammad. 2009. *Perbedaan Pola Konsumsi Pangan Sumber Protein Pada Balita Berdasarkan Status Ekonomi (studi pada keluarga Di Desa Sidogemah Kecamatan Sayung Kabupaten Demak Tahun 2009)*. Skripsi.
- Rickert, V.I. 1996. *Adolescent Nutrition Assesment and Management*. USA: Chapman dan Hall
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Scenker, Eleanor D dan Sara, Long. (2007). *Williams' Essentials of Nutrition and Diet Therapy. Ninth Edition*. USA: Mosby
- Suhardjo. (1989). *Sosio Budaya Gizi*. Bogor: IPB PAU Pangan dan Gizi
- Ulfah, nurul. 2011. *Hubungan Antara Karakteristik Individu dan Pengaruh teman sebaya dengan kebiasaan makanan pada mahasiswa Penghuni Asrama UI Depok tahun 2011*. FKM UI. skripsi
- World Health Organization (2003). *Fruit and Vegetable Intake in a Sample of 11-year-old Children in 9 European Countries: The Pro Children Cross-Sectional Survey*. *Ann Nutr Metab*. Jul-Aug;49:236-245. Epub 2005 Jul 28.
- Worthington, Bonnie S. 2000. *Nutrition Throughout The Life Cycle*. Edisi ke-4. United States: McGraw-Hill Book Companies, Inc.
- Xie, B., Gilliland, FD., Li, YF., Rockett, H. 2004. Effects of Ethnicity, Family Income, and Education on Dietary Intake Among Adolescents. *Preventive Medicine*. 36(5) : 30-40.