

**HUBUNGAN GAYA HIDUP, MEDIA MASSA, TEMAN
SEBAYA, PERAN/DUKUNGAN ORANG TUA, DAN TABU
MAKANAN TERHADAP KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA
MAHASISWA/ ANGKATAN 2023 DI KAMPUS I
PADANG
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA**

Karya Tulis Ilmiah

Diajukan sebagai salah satu untuk menyelesaikan

Program Studi Pendidikan Diploma DIII Gizi



Oleh :

TRI WULAN SARI

NIM : 2100232029

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA**

2024

UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA

PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI

Karya Tulis Ilmiah, SEPTEMBER 2024

TRI WULAN SARI

“HUBUNGAN GAYA HIDUP, MEDIA MASSA, TEMAN SEBAYA, PERAN/DUKUNGAN ORANG TUA, DAN TABU MAKANAN TERHADAP KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA MAHASISWA/I ANGKATAN 2023 DI KAMPUS I PADANG UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA”

XII + 48 hal +12 tabel

ABSTRAK

Buah dan sayur merupakan sumber vitamin dan serat. Konsumsi buah dan sayur yang cukup membantu menjaga kolesterol, glukosa, dan tekanan darah tetap normal. Kekurangan vitamin dan serat merupakan salah satu dari 10 penyebab kematian terbesar di dunia, menyebabkan setidaknya 3,9 juta kematian di seluruh dunia pada tahun 2017, dan kematian akibat kanker saluran cerna (14%), kanker koroner (11%), dan stroke (9%). Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa/i angkatan 2023 Universitas Perintis Indonesia Kampus 1 Padang sebanyak 461 mahasiswa. Diperoleh sampel sebanyak 80 orang responden. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan Stratified Random Sampling dengan cara Purposive Sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan wawancara langsung pada bulan juli 2024. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan *Uji Square*. Hasil analisis univariat menunjukkan sebagian besar mahasiswa/i memiliki konsumsi buah dan sayur yang kurang yaitu sebesar 82,5%. Hasil bivariat menunjukkan gaya hidup, media massa, teman sebaya, peran/dukungan orang tua, dan tabu makanan tidak berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur ($Pvalue \leq 0,05$). Diharapkan mahasiswa/i agar mengkonsumsi buah dan sayur dengan cukup dan meningkatkan pengetahuan gizinya terutama tentang pentingnya manfaat konsumsi buah dan sayur bagi kesehatan.

Kata kunci : mahasiswa, buah dan sayur, konsumsi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pentingnya makanan bagi tubuh membuat manusia harus benar-benar memperhatikan pola makan sehari-hari agar tetap sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit (Sekarindah,2008).Untuk terhindar dari ancaman berbagai macam penyakit manusia harus memenuhi kebutuhan tubuh yang diasup dari makan yang bergizi dan sehat. Kandungan zat gizi yang dapat kita peroleh dari makanan adalah karbohidrat, vitamin, protein, mineral, dan lemak. Vitamin, Mineral dan serat banyak terdapat pada makanan jenis sayur dan buah. Mengonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu kegiatan yang di galakkan oleh pemerintah yang tercantum dalam kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Kemenkes, 2014).

Buah dan sayur merupakan sumber vitamin dan serat. Konsumsi buah dan sayur yang cukup membantu menjaga kolesterol, glukosa, dan tekanan darah tetap normal. Kekurangan vitamin dan serat merupakan salah satu dari 10 penyebab kematian terbesar di dunia, menyebabkan setidaknya 3,9 juta kematian di seluruh dunia pada tahun 2017, dan kematian akibat kanker saluran cerna (14%), kanker koroner (11%), dan stroke (9%) (Setyowati et al., 2023).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram perorang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah (Nurfadilah, 2024). Selain

itu, berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang, anjuran mengonsumsi buah dan sayur di Indonesia sebesar 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram buah per hari dan 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram sayur perhari (Ningtyas et al., 2022). Data Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan 95% penduduk di Indonesia, sayur dan buah yang dikonsumsi kurang dari 5 porsi. Di provinsi Sumbar pada tahun 2018 proporsi rendahnya konsumsi sayur dan buah melebihi prevalensi nasional yaitu sebesar 98% (Riskesdas, 2018).

Mahasiswa merupakan remaja tahap akhir dengan kisaran usia 18 tahun saat awal masuk perguruan tinggi. Setelah transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, mahasiswa ditantang untuk memilih makanan sehat. Namun, studi menunjukkan bahwa mengonsumsi makanan yang kurang sehat (makanan ringan, makanan cepat saji, kentang goreng, kue, pai, dan minuman berkarbonasi) umumnya lebih tinggi dibandingkan dengan konsumsi buah dan sayuran yang lebih rendah (Trisyanti, 2019).

Kurang mengonsumsi buah dan sayur merupakan perilaku makan yang dapat merugikan bagi kesehatan. Jika seseorang mengalami kurang konsumsi buah dan sayur maka seseorang tersebut akan mengalami kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat, dan zat gizi lainnya. Buah-buahan dan sayuran segar juga mengandung enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi-reaksi kimia di dalam tubuh. Komponen gizi dan komponen aktif non-nutrisi yang terkandung dalam buah dan sayur berguna sebagai antioksidan untuk membebaskan radikal bebas, antikanker dan menetralkan kolesterol jahat (Kimun, 2024). Beberapa kebiasaan termasuk perilaku makan yang didapat pada usia ini bisa berlanjut sepanjang hidup. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018

terungkap konsumsi buah dan sayur pada remaja masih rendah, yaitu sebanyak 96,8% pada remaja usia 10–14 tahun dan 96,4% pada remaja usia 15–19 tahun termasuk kategori kurang mengonsumsi buah dan sayur (Setyowati et al., 2023).

Faktor- faktor sosial budaya yang mempengaruhi konsumsi makan seseorang diantaranya gaya hidup, media massa, teman sebaya, peran atau dukungan orang tua, ekonomi, tabu makanan. Faktor sosial budaya juga dapat mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada individu atau masyarakat. Misalnya kebiasaan makan tradisional, nilai budaya mengenai makanan, dan norma sosial dapat mempengaruhi kebiasaan makan sehari-hari. Di beberapa budaya, sayur-sayuran dan buah-buahan mungkin dianggap sebagai bagian penting dari pola makan, sementara di budaya lain, preferensi konsumsi terhadap makanan tertentu dapat mempengaruhi asupan sayur dan buah. Selain itu, faktor ekonomi dan aksesibilitas juga dapat mempengaruhi keputusan konsumsi sayur dan buah pada tingkat individu atau masyarakat (Astriyani, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Qibtiyah menunjukkan rendahnya konsumsi buah dan sayur pada remaja. Sikap yang positif, keyakinan normatif, dan kontrol perilaku yang dipersepsikan mempengaruhi niat informan, namun niat tersebut tidak mendukung untuk menampilkan perilaku konsumsi buah dan sayur. Dalam hal lain, hambatan yang dimiliki informan juga berkaitan secara langsung untuk tidak menampilkan perilaku konsumsi buah dan sayur setiap hari sesuai dengan kebutuhan (Qibtiyah, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Setyowati bahwa penghasilan orang tua, kebiasaan konsumsi buah dan sayur orang tua, dukungan orang tua dalam

konsumsi buah dan sayur, dan pola asuh konsumsi buah dan sayur berhubungan dengan jumlah konsumsi buah dan sayur. Dalam penelitian setyowati masih ada variabel yang belum diteliti oleh peneliti sebelumnya yaitu pengaruh gaya hidup, media massa, teman sebaya, dan tabu makanan (Setyowati et al., 2023).

Berdasarkan penelitian (Santika et al.,2023). Dijelaskan bahwa sebagian besar remaja (56,3%) mengonsumsi buah dan sayur dalam kriteria kurang. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 remaja, didapatkan bahwa 8 (80%) remaja yang konsumsi buah dan sayurnya kurang dan 2 (20%) remaja yang konsumsi buah dan sayurnya baik. Tingkat konsumsi sayur dan buah diukur dengan menilai konsumsi sayur dan buah secara terpisah. Kategori konsumsi sayur dan buah berdasarkan pedoman gizi seimbang. Untuk porsi konsumsi sayur, ≥ 250 g per orang/hari termasuk kategori cukup, dan < 250 g per orang/hari kategori kurang. Sedangkan frekuensi sayur, cukup jika konsumsi sayur ≥ 3 kali per hari, dan kurang jika konsumsi sayur < 3 kali per hari. Demikian pula dengan porsi konsumsi buah, ≥ 150 g per orang/hari termasuk kategori cukup, dan < 150 g per orang/hari kategori kurang. Sedangkan frekuensi buah, cukup jika konsumsi buah ≥ 2 kali per hari, dan kurang jika konsumsi buah < 2 kali per hari.

Oleh karena itu, peneliti tertarik meneliti “HUBUNGAN GAYA HIDUP, MEDIA MASSA, TEMAN SEBAYA, PERAN/DUKUNGAN ORANG TUA, DAN TABU MAKANAN TERHADAP KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA MAHASISWA/I ANGKATAN 2023 DI KAMPUS I PADANG UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA.”

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah gambaran gaya hidup, media massa, teman sebaya, peran orang tua, dan tabu makanan tentang konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa/i angkatan 2023 di Kampus I Padang Universitas Perintis Indonesia.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan gaya hidup, media massa, teman sebaya, peran/dukungan orang tua, dan tabu makanan terhadap konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa/i angkatan 2023 di Kampus I Padang Universitas Perintis Indonesia.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Diketuinya distribusi frekuensi konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa/i angkatan 2023 di Universitas Perintis Indonesia Kampus I Padang.

1.3.2.2 Diketuinya distribusi frekuensi gaya hidup pada mahasiswa/i angkatan 2023 di Universitas Perintis Indonesia Kampus I Padang.

1.3.2.3 Diketuinya distribusi frekuensi media massa pada mahasiswa/i angkatan 2023 di Universitas Perintis Indonesia Kampus I Padang.

1.3.2.4 Diketuinya distribusi frekuensi teman sebaya pada mahasiswa/i angkatan 2023 di Universitas Perintis Indonesia Kampus I Padang.

1.3.2.5 Diketuinya distribusi frekuensi peran/dukungan orang tua pada mahasiswa/i angkatan 2023 di Universitas Perintis Indonesia Kampus I Padang.

1.3.2.6 Diketuainya distribusi frekuensi tabu makanan pada mahasiswa/i angkatan 2023 di Universitas Perintis Indonesia Kampus I Padang.

1.3.2.7 Diketuainya hubungan gaya hidup dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa/i angkatan 2023 di Universitas Perintis Indonesia Kampus I Padang.

1.3.2.8 Diketuainya hubungan media massa dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa/i angkatan 2023 di Universitas Perintis Indonesia Kampus I Padang.

1.3.2.9 Diketuainya hubungan teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa/i angkatan 2023 di Universitas Perintis Indonesia Kampus I Padang.

1.3.2.10 Diketuainya hubungan peran/dukungan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa/i angkatan 2023 di Universitas Perintis Indonesia Kampus I Padang.

1.3.2.11 Diketuainya hubungan tabu makanan dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa/i angkatan 2023 di Universitas Perintis Indonesia Kampus I Padang.

1.3 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman serta meningkatkan pengetahuan tentang proses dan cara penelitian deskriptif analitik mengenai pengetahuan dan konsumsi sayur serta buah pada remaja.

1.4.2 Bagi Mahasiswa/i

Menambah pengetahuan terkait pentingnya konsumsi sayur dan buah serta bisa diterapkan bagi mahasiswa/i sehingga dapat menjaga dan mengetahui makanan yang baik dan sehat.

1.4 Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan di Universitas Perintis Indonesia Kampus 1 Padang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November s.d Agustus 2024. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i angkatan 2023 Universitas Perintis Indonesia Kampus I Padang. Tujuan dari penelitian ini adalah diperolehnya informasi mengenai hubungan gaya hidup, media massa, teman sebaya, peran/dukungan orang tua, dan tabu makanan terhadap konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa/i angkatan 2023 di Universitas Perintis Indonesia Kampus I Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Universitas Perintis Indonesia Kampus 1 Padang dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Gambaran konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa/i angkatan 2023 di kampus 1 padang universitas perintis indonesia sebagian besar konsumsinya masih kurang.
2. Distribusi frekuensi gaya hidup sebagian besar sudah baik, hanya beberapa persen yang gaya hidupnya masih kurang.
3. Distribusi frekuensi media massa sebagian besar sudah pernah terpapar iklan/informasi, hanya ada beberapa yang belum pernah terpapar iklan/informasi.
4. Distribusi frekuensi teman sebaya $\frac{3}{4}$ dari sampel memiliki pengaruh teman sebaya yang baik.
5. Distribusi frekuensi yang mendapatkan dukungan dari orang tua sebagian besar sudah baik.
6. Distribusi frekuensi tabu makanan sebagian besar masih percaya dengan tabu makanan.
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan konsumsi buah dan sayur.
8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara media massa dengan konsumsi buah dan sayur.

9. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur.
10. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara peran/dukungan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur.
11. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tabu makanan dengan konsumsi buah dan sayur.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti memberikan saran diantaranya sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa/i agar mengkonsumsi buah dan sayur dengan cukup dan meningkatkan pengetahuan gizinya terutama tentang pentingnya manfaat konsumsi buah dan sayur bagi kesehatan.
2. Bagi instansi/universitas agar dapat memberikan informasi, penyuluhan, dan mensosialisasikan tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur di Universitas Perintis Indonesia Kampus 1 Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. F. (2019). Pengembangan Pop-Up Book sebagai Upaya Mengenalkan Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah Pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri 2 Berkoh. *Repository Universitas Muhammadiyah Purwokerto*, 65. <http://repository.ump.ac.id/9506/>
- Ayesha, k. (2019). *Gaya hidup dalam mengkonsumsi sayur dan buah serta tingkat kecukupan gizi anak usia sekolah dasar di kota metro*. [Http://digilib.unila.ac.id/55074/3/skripsi tanpa bab pembahasan.pdf](Http://digilib.unila.ac.id/55074/3/skripsi%20tanpa%20bab%20pembahasan.pdf)
- Ayesha, K., Indriani, Y., & Viantimala, B. (2020). Gaya Hidup Dalam Mengonsumsi Sayur Dan Buah Serta Tingkat Kecukupan Gizi Anak Usia Sekolah Dasar Di Kota Metro. *Jurnal Ilmu-Ilmu Agribisnis*, 8(3), 439. <https://doi.org/10.23960/jiia.v8i3.4441>
- D Berhenti, N. V, M Rattu, J. A., & C Korompis, G. E. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Smp Kristen Sonder Kabupaten Minahasa. *Jurnal KESMAS*, 10(6), 150–156.
- Herman, H., Citrakesumasari, C., Hidayanti, H., Jafar, N., & Virani, D. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di Sma Negeri 10 Makassar. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), 39–50. <https://doi.org/10.30597/jgmi.v9i1.10157>
- Isnaningsih, T., Ni'matuzzakiyah, E., Khamid, A., & Anggoro, S. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SD. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(2), 1–8.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemendrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Khomsan, A., Anwar, F., Sukandar, D., Riyadi, H., & Mudjajanto, E. S. (2007). Studi Tentang Pengetahuan Gizi Ibu Dan Kebiasaan Makan Pada Rumah Tangga Di Daerah Dataran Tinggi Dan Pantai. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 1(1), 23. <https://doi.org/10.25182/jgp.2006.1.1.23-28>
- Kustiawan, W. (2022). Dampak media sosial Tiktok terhadap perilaku remaja pada era globalisasi. *JIKEM: Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi Dan Manajemen*, 2(1), 2108–2115.
- Lestari, A. (2019). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 226 Jakarta Selatan Tahun 2019. *Fkik Uin*, 140. [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25921/1/ayu dwi lestari-fkik.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25921/1/ayu%20dwi%20lestari-fkik.pdf)
- Lubis, A. C., & Sekarasih, L. (2018). Dukungan Orang Tua Kepada Remaja Di Kota Bogor Untuk Mengonsumsi Sayur Dan Buah. *Media Gizi Indonesia*, 13(2), 141. <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i2.141-150>

- Mahfudz, r. (2019). Karya tulis ilmiah gambaran pengetahuan konsumsi buah dan sayur pada anak sd penkase kota kupang. *Karya ilmiah*, 16. [Www.smapda-karangmojo.sch.id](http://www.smapda-karangmojo.sch.id)
- Muna, N. I., & Mardiana, M. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.15294/spnj.v1i1.31187>
- Nenobanu, A. I., Kurniasari, M. D., & Rahardjo, M. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa/i Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. *Indonesian Journal On Medical Science*, 5(1), 95–103.
- Ningtyas, L. N., Nurdiani, M., & Muhdar, I. N. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Instagram Dengan Power Point Tentang Sayur Dan Buah Pada Siswa The Effect of Nutrition Education Through Instagram with Power Points about Vegetables and Fruit for Students. *Jurnal Dunia Gizi*, 4(2), 83–89.
- Nisa, S. H. (2020). Role of parents relates to vegetable and fruit consumption on students at Junior High School Hang Tuah 2 Jakarta. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 5(1), 44–54. <https://doi.org/10.22236/argipa.v5i1.3894>
- Qibtiyah, M., Rosidati, C., & Siregar, M. H. (2021). Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 2(2), 51. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v2i2.12760>
- Rachman, B. N., Mustika, I. G., & Kusumawati, I. G. A. W. (2017). Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 9–16. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.9-16>
- Rarastiti, C. N. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 2(2), 281–288. <https://doi.org/10.54082/jupin.80>
- Setyowati, S. N. C., Widajanti, L., & Suyatno, S. (2023). Faktor-faktor sosial budaya gizi yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di Jawa Tengah, Indonesia. *Ilmu Gizi Indonesia*, 6(2), 125. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v6i2.376>
- Sholehah, A., Andrias, D. R., & Nadhiroh, S. R. (2016). Preferensi (Kesukaan), Pengetahuan Gizi Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja. *Adi Husada Nursing Journal*, 2(2), 1–6.
- Thara, L. (2019). *Gambaran Konsumsi Dan Pengetahuan Tentang Sayur Dan Buah Pada Remaja*.