



**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI DAN
PERILAKU PENERAPAN KONSUMSI SAYUR
DAN BUAH DENGAN STATUS GIZI PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS
BHAYANGKARA BEKASI**

SKRIPSI

**Nurarifah Tazhkia
201902043**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
BEKASI
2023**



**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI DAN
PERILAKU PENERAPAN KONSUMSI SAYUR
DAN BUAH DENGAN STATUS GIZI PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS
BHAYANGKARA BEKASI**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz)**

**Nurarifah Tazhkia
201902043**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
BEKASI
2023**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini, saya yang bernama:

Nama : Nurarifah Tazhkia

NIM : 201902043

Program Studi : S1 Gizi

menyatakan bahwa Skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Perilaku Penerapan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Bekasi” adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar dan bebas dari plagiat.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Bekasi, 20 Juni 2023



(Nurarifah Tazhkia)

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang disusun oleh:

Nama : Nurarifah Tazhkia
NIM : 201902043
Program Studi : S1 Gizi
Judul : Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Perilaku Penerapan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Bekasi

Telah diujikan dan dinyatakan lulus dalam sidang Skripsi di hadapan Tim Penguji pada tanggal 20 Juni 2023.

Ketua Penguji



(Putri Alamsyah, S.Gz., M.Si)
NIDN. 0310129304

Anggota Penguji I



(Afrinia Eka Sari, S.TP., M.Si)
NIDN. 0308048307

Anggota Penguji II



(Noerfitri, S.KM., M.KM)
NIDN. 0321099002

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Gizi

STIKes Mitra Keluarga



(Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi)
NIDN. 0316089301

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya bagi Allah SWT karena hanya dengan limpahan rahmat serta karunia-Nya penulis mampu menyelesaikan Skripsi yang berjudul “**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI DAN PERILAKU PENERAPAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS BHAYANGKARA BEKASI**” dengan baik. Dengan terselesaikannya Skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Susi Hartati, S.Kp., M.Kep., Sp. Kep. An. selaku Ketua STIKes Mitra Keluarga
2. Ibu Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi., selaku koordinator program studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga.
3. Ibu Noerfitri, S.KM., M.KM., selaku dosen pembimbing atas bimbingan dan pengarahan yang diberikan selama penelitian dan penyusunan Skripsi.
4. Ibu Putri Alamsyah, S.Gz., M.Si., dan Ibu Afrinia Eka Sari, S.TP., M.Si., selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan selama ujian Skripsi.
5. Keluarga saya untuk bapak Asep Nurjaman, ibu Nurbadriah, adikku Abqori Nizam Atharrizqi, kaka sepupuku Syifa Mauliyanti, dan adik sepupuku Akmal Maulfi Anwar yang senantiasa selalu memberikan doa, bantuan dan semangat yang tiada henti sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini.
6. Sahabat saya Rika Oktaviani, Siti Nurhidayah, Nofa Delasa, Fatimah Azahra, Andika Arif S, Furry Mulya Bintang, Zahratussa'adah, Intan Aulia Putri, Danisa Fatin dan grup “Skripsweat” yang selalu memberikan saya semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini serta teman-teman seperjuangan Gizi 2019, terima kasih atas kebersamaannya selama 4 tahun dan telah memberikan dukungan satu sama lain.
7. Pihak Universitas Bhayangkara Bekasi yang bersedia dan mengizinkan penulis melakukan penelitian untuk Skripsi ini.

8. Pihak Universitas Esa Unggul Harapan Indah yang bersedia dan mengizinkan penulis untuk melakukan Uji Validasi dan Reliabilitas instrumen penelitian. Penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini jauh dari sempurna, oleh karena itu, penulis membuka diri untuk kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga tugas akhir ini bisa bermanfaat bagi semua.

Bekasi, 20 Juni 2023

Penulis

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI DAN PERILAKU PENERAPAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS BHAYANGKARA BEKASI

Nurarifah Tazhkia
NIM.201902043

ABSTRAK

Pendahuluan: Di Indonesia permasalahan status gizi pada usia dewasa masih banyak ditemukan hingga saat ini. Mahasiswa merupakan masa memasuki fase dewasa. Faktor yang mempengaruhi status gizi adalah pengetahuan gizi dan asupan makanan. Pengetahuan gizi individu berpengaruh terhadap perilaku dalam pemilihan makanan. Sementara itu asupan makanan tinggi serat pada usia dewasa penting bagi pemeliharaan kesehatan tubuh. Kandungan serat yang tinggi yaitu terdapat di dalam sayur dan buah. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dan perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Bekasi.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode desain *cross sectional* pada 56 Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi. Pengambilan sampel dari penelitian ini menggunakan metode *consecutive sampling*. Pengambilan data meliputi pengetahuan gizi sayur dan buah dan perilaku diukur dengan menggunakan kuesioner *Food Frequency Questioner* (FFQ).

Hasil: Hasil univariat pada pengetahuan gizi terkait sayur dan buah sebagian besar mahasiswa dalam kategori pengetahuan baik 31 (50,8%) mahasiswa. Pada perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah sebagian besar mahasiswa dalam kategori cukup 31 (50,8%) mahasiswa. Hasil bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,153$) dan terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,011$) pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Bekasi.

Kesimpulan: Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi dan ada hubungan antara perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Bekasi.

Kata Kunci : Pengetahuan gizi, perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah, status gizi

**THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL KNOWLEDGE
AND BEHAVIOR OF IMPLEMENTING VEGETABLE AND
FRUIT CONSUMPTION WITH NUTRITIONAL STATUS
OF BHAYANGKARA UNIVERSITY STUDENTS**

**Nurarifah Tazhkia
NIM.201902043**

ABSTRACT

In Indonesia, there are still many problems with nutritional status in adulthood. Factors that affect nutritional status are nutritional knowledge and food intake. Individual nutritional knowledge affects behavior in food selection. Meanwhile, high fiber food intake in adulthood is important for maintaining a healthy body. High fiber content is found in vegetables and fruits. The purpose of this study was to analyze the relationship between the level of nutritional knowledge and the behavior of implementing vegetable and fruit consumption with nutritional status in Bhayangkara University Bekasi students. This study used a cross sectional design method on 56 students of the Faculty of Communication Sciences at Bhayangkara University Bekasi. Sampling of this study using consecutive sampling method. Data collection includes nutritional knowledge of vegetables and fruits and behavior measured using the Food Frequency Questioner (FFQ) questionnaire. Univariate results on nutritional knowledge related to vegetables and fruits most students in the category of good knowledge 31 students (50.8%). In the behavior of implementing vegetable and fruit consumption, most students are in the category of 31 students (50.8%). The bivariate results using the Chi-Square test showed that there was no significant relationship between nutritional knowledge and nutritional status (p -value = 0.153) and there was a significant relationship between the behavior of implementing vegetable and fruit consumption with nutritional status (p -value = 0.011) in Bhayangkara University Bekasi students. the conclusion There is no relationship between nutritional knowledge and nutritional status and there is a relationship between the behavior of implementing vegetable and fruit consumption with nutritional status in Bhayangkara University Bekasi students.

Keywords : *Nutritional knowledge, behavior of implementing vegetable and fruit consumption, nutritional status*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPEL DEPAN (COVER)	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ARTI LAMBANG SINGKATAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Bagi Masyarakat.....	4
2. Bagi Instansi	5
3. Bagi Peneliti	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TELAAH PUSTAKA	9
A. Tinjauan Pustaka.....	9
1. Dewasa	9
2. Pengetahuan Gizi terkait Sayur dan Buah.....	11
3. Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah.....	16
4. Status Gizi	22
B. Kerangka Teori	28
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	29
A. Kerangka Konsep	29
B. Hipotesis Penelitian	29
BAB IV METODE PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian	30
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Variabel Penelitian	33
E. Definisi Operasional.....	34
F. Instrumen Penelitian.....	36
G. Alur Penelitian	41
H. Pengolahan dan Analisis Data	42
I. Etika Penelitian	44
BAB V HASIL PENELITIAN	46

A. Gambaran Umum	46
B. Analisis Univariat	47
1. Karakteristik Responden	47
2. Pengetahuan Gizi Sayur dan Buah	48
3. Perilaku Penerapan Konsumsi Sayur dan Buah	49
4. Status Gizi	49
C. Analisis Bivariat	50
1. Hubungan Pengetahuan Gizi Sayur dan Buah dengan Status Gizi	50
2. Hubungan Perilaku Penerapan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi.....	51
BAB VI PEMBAHASAN.....	52
A. Analisis Univariat	52
1. Karakteristik Responden	52
2. Pengetahuan Gizi Sayur dan Buah	54
3. Perilaku Penerapan Konsumsi Sayur dan Buah	55
4. Status Gizi	56
B. Analisis Bivariat	57
1. Hubungan Pengetahuan Gizi Sayur dan Buah dengan Status Gizi	57
2. Hubungan Perilaku Penerapan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi.....	59
C. Keterbatasan Penelitian.....	60
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2.1 Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT	23
Tabel 4.1 Besar Minimal Sampel.....	32
Tabel 4.2 Definisi Operasional	34
Tabel 4.3 Normalitas Data pada Umur Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara.....	36
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas pada Kuesioner Pengetahuan Gizi Sayur dan Buah.....	37
Tabel 4.5 Normalitas Data pada Pengetahuan Gizi Sayur dan Buah Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara.....	38
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi.....	47
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi	48
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pengetahuan Gizi Sayur dan Buah Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi	48
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Perilaku Penerapan Konsumsi Sayur dan Buah Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi	49
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi	49
Tabel 5.6 Hubungan Pengetahuan Gizi Sayur dan Buah dengan Status Gizi pada Mahasiswa di Universitas Bhayangkara Bekasi	50
Tabel 5.7 Hubungan Perilaku Penerapan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi pada Mahasiswa di Universitas Bhayangkara Bekasi	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian/ <i>Ethical Clearance</i>	70
Lampiran 2. Surat Pengantar Perizinan <i>Ethical Clearance</i>	71
Lampiran 3. Surat Pengantar Perizinan Uji Validitas dan Reliabilitas	72
Lampiran 4. Surat Pengantar Perizinan Data Utama	73
Lampiran 5. <i>Informed Consent</i>	74
Lampiran 6. Lembar Persetujuan	76
Lampiran 7. Kuesioner Penelitian	77
Lampiran 8. Kuesioner Pengetahuan Gizi	78
Lampiran 9. Kuesioner FFQ (<i>Food Frequency Questioner</i>)	80
Lampiran 10. Perhitungan Kuesioner	82
Lampiran 11. Hasil SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan Gizi	83
Lampiran 12. Hasil Penelitian Pengetahuan Gizi, Perilaku Penerapan Konsumsi Sayur dan Buah, dan Status Gizi	87
Lampiran 13. Hasil SPSS Univariat	90
Lampiran 14. Hasil SPSS Normalitas Data	91
Lampiran 15. Hasil SPSS Bivariat	92
Lampiran 16. Dokumentasi	93
Lampiran 17. Hasil Plagiarism	95

ARTI LAMBANG SINGKATAN

IGF	: <i>Insulin – like Growth Factor</i>
IMT	: Indeks Masa Tubuh
Kemendes RI	: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
LDL	: <i>Low – Density Lipoprotein</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Science</i>
POR	: <i>Prevalence Odds Ratio</i>

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah kelompok individu yang sedang mengalami transisi menuju dewasa dengan usia umumnya berkisar antara 19 – 22 tahun. Rentang usia ini termasuk kategori dewasa muda, yang merupakan fase awal masuk ke dalam kategori usia dewasa. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2017 usia dewasa yaitu usia 19 - 29 tahun yang disebut dengan dewasa muda (Pritasari, 2017). Mahasiswa adalah mereka yang terdaftar di sebuah Universitas dan telah memenuhi persyaratan yang ditetapkan oleh Universitas tersebut.

Di Indonesia permasalahan status gizi pada usia dewasa masih banyak ditemukan hingga saat ini. Status gizi merujuk pada kondisi tubuh yang mencerminkan asupan makanan dan zat gizi yang berperan dalam menyediakan energi, mendukung pertumbuhan, perkembangan, perbaikan jaringan, dan mengatur metabolisme tubuh (Septikasari, 2018). Pada fase dewasa status gizi juga sangat penting untuk diperhatikan. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, menunjukkan bahwa prevalensi status gizi pada usia 19 tahun mencakup 20,7% dengan status gizi kurang dan 15,5% dengan status gizi berlebih. Sementara itu, pada usia 20-24 tahun, prevalensi status gizi kurang mencakup 15,8% dan status gizi berlebih mencakup 20,5% (Kemenkes RI, 2018). Menurut data pemantauan status gizi Provinsi Jawa Barat tahun 2017 juga menunjukkan bahwa 5,7% orang dewasa berusia lebih dari 18 tahun memiliki status gizi kurus, 14,4% memiliki status gizi gemuk, dan 30,7% memiliki status gizi obesitas (Kemenkes RI, 2017).

Faktor utama yang mempengaruhi status gizi secara langsung adalah asupan makanan dan infeksi. Sedangkan faktor lainnya adalah yang pertama dari pola

konsumsi. Mahasiswa sama seperti masyarakat atau rumah tangga lainnya, juga terlibat dalam aktivitas ekonomi sehari-hari, termasuk dalam hal konsumsi makanan (Flinsia, 2015). Pemilihan makanan yang tidak tepat sering kali menyebabkan ketidaknormalan dalam status gizi. Di sisi lain, konsumsi makanan dengan kandungan lemak rendah dan serat tinggi pada usia dewasa sangat penting untuk kesehatan mereka, terutama mengingat jadwal aktivitas yang padat pada usia dewasa (Anjani, 2017). Kandungan serat yang tinggi dapat ditemukan dalam sayuran dan buah-buahan. Menurut rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang, disarankan agar seseorang mengonsumsi 400 gram sayur dan buah-buahan setiap hari untuk menjaga kesehatan. Rinciannya adalah 250 gram untuk sayur dan 150 gram untuk buah-buahan. Di Indonesia, disarankan agar orang dewasa dan remaja mengonsumsi 400 hingga 600 gram sayur dan buah-buahan setiap hari. Lebih baik jika dua pertiga dari jumlah yang direkomendasikan berasal dari porsi sayur (Kemenkes RI, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan Nenobanu *et al* (2018) menurut hasil penelitian mayoritas mahasiswi asrama di Universitas Kristen Satya Wacana mengalami kekurangan konsumsi buah dan sayur. Hasil didapatkan sebanyak 33 mahasiswi atau sekitar 66% dari total responden menunjukkan pola konsumsi buah dan sayur yang kurang. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 juga menunjukkan bahwa persentase rendahnya konsumsi buah dan sayur pada kelompok dewasa adalah 96,9%. Pada prevalensi provinsi Jawa Barat terdapat 98,1% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018).

Selain pola konsumsi ada juga yang menjadi faktor lainnya yang memengaruhi status gizi yaitu pengetahuan gizi. Konsumsi makan pada seseorang dapat dipengaruhi oleh pengetahuan terkait gizi. Menurut Notoatmodjo (2018) ketidakpahaman mengenai gizi dapat mengakibatkan kebiasaan dan perilaku makan yang tidak teratur, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan masalah gizi. Pengetahuan gizi mencakup pemahaman

tentang cara memilih dan mengonsumsi makanan dengan baik dan memastikan bahwa semua nutrisi yang diperlukan tubuh untuk berfungsi normal tercukupi (Almatsier, 2015). Pengetahuan gizi seseorang memengaruhi perilaku mereka dalam memilih makanan yang berdampak pada status gizi individu tersebut.

Mahasiswa Universitas Bhayangkara termasuk mahasiswa non kesehatan yang mana merujuk pada mahasiswa yang program studinya tidak dilatar belakangi oleh kesehatan. Berdasarkan riset sebagian besar mahasiswa Universitas Bhayangkara ada yang tinggal di rumah kost dan tinggal bersama orang tuanya, dimana perilaku konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa yang tinggal di rumah kost cenderung jarang dan hanya mengonsumsi makanan yang jauh dari ukuran sehat. Hal ini diakibatkan oleh banyak faktor, seperti aktivitas yang padat, kurangnya kepedulian dan pengetahuan akan makanan yang baik. Hal ini akan berpengaruh pada munculnya berbagai masalah gizi. Di sekitar Universitas Bhayangkara Bekasi terdapat toko swalayan yang menjual berbagai macam sayur dan buah serta ada beberapa pedagang kaki lima yang berjualan buah segar, sehingga mudahnya akses dalam ketersediaan sayur dan buah ini dapat mempengaruhi perilaku dalam mengonsumsi sayur dan buah serta mengurangi terjadinya masalah gizi pada mahasiswa di Universitas Bhayangkara Bekasi.

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tingkat pengetahuan gizi dan perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah serta hubungannya dengan status gizi pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Bekasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara tingkat pengetahuan

gizi terkait sayur dan buah dan perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Bekasi ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dan perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Bekasi.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis karakteristik Mahasiswa Universitas Bhayangkara Bekasi.
- b. Menganalisis tingkat pengetahuan gizi pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Bekasi.
- c. Menganalisis perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Bekasi.
- d. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Bekasi.
- e. Menganalisis hubungan antara perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan manfaat bagi masyarakat khususnya pemahaman terkait pengetahuan gizi dan perilaku dalam penerapan konsumsi sayur dan buah. Hal ini dapat dijadikan rekomendasi untuk mencegah masalah yang berkaitan dengan status gizi pada masyarakat.

2. Bagi Instansi

Pada penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber referensi dalam bidang keilmuan gizi masyarakat untuk pengembangan penelitian berikutnya bagi instansi khususnya pada STIKes Mitra Keluarga terkait pemahaman pengetahuan gizi dan perilaku dalam penerapan konsumsi sayur dan buah.

3. Bagi Peneliti

Pada penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan sebagai pengalaman dalam merealisasikan teori yang telah didapat dibangku kuliah, serta mampu memperdalam pengetahuan peneliti tentang hubungan tingkat pengetahuan gizi dan perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi pada mahasiswa.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama	Tahun	Judul	Metode penelitian	Hasil	Keterangan
1.	Agnes Grace Florence	2017	Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung	<i>Cross Sectional</i>	Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung X^2 hitung $> X^2$ tabel.	Sasaran : Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung sebanyak 79 mahasiswa. Metode yang digunakan <i>purposive sampling</i> .
2.	Adi Idolla Nenobanu, Maria D.Kurniasari, Monika Rahardjo	2018	Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana	<i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 66% mahasiswi kurang mengonsumsi buah dan sayur. Faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur yaitu fast food.	Sasaran : Mahasiswi asrama UKSW sebanyak 50 orang. Metode yang digunakan <i>total sampling</i>
3.	Nopri Yanto	2020	Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur dengan Kejadian Gizi Lebih pada Tenaga Kesehatan dan Tenaga non	<i>Cross Sectional</i>	Hasil dari penelitian ini pada Uji <i>Chi-Square</i> terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi buah, jumlah konsumsi buah, frekuensi konsumsi sayur,	Sasaran : Tenaga kesehatan dan tenaga non kesehatan rumah sakit type D perawang kab siak sebanyak 79 orang.

			Kesehatan		dan jumlah konsumsi sayur dengan kejadian gizi lebih ($p < 0,05$).	Metode yang digunakan <i>total sampling</i> .
4.	Agus Bachtiar, Sumarto, Ima Karimah, Irma Nuraeni	2016	Pengetahuan, Pengeluaran dan Konsumsi Sayur-Buah pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya	<i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan sayur buah mahasiswa Gizi dan non-Gizi tergolong kategori sedang. Pengetahuan sayur dan buah mahasiswa Gizi lebih baik daripada non-Gizi. Rerata pengeluaran untuk konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa Gizi lebih rendah daripada non-Gizi. Rerata jumlah total konsumsi sayur dan buah lebih tinggi pada mahasiswa Gizi daripada non-Gizi, namun beberapa masih belum sesuai anjuran dari segi jumlah maupun frekuensinya.	Sasaran : Sebanyak 41 orang mahasiswa Gizi dan 35 orang mahasiswa non-Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Metode yang digunakan <i>purposive sampling</i>

Elaborasi :

Berdasarkan tabel keaslian penelitian diatas bahwa, pada penelitian yang dilakukan oleh Florence (2017) menganalisis mengenai hubungan pengetahuan gizi dan pola makan dengan status gizi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Nenobanu *et al* (2018) menganalisis mengenai konsumsi buah dan sayur serta menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur

pada mahasiswi UKSW. Pada penelitian yang dilakukan oleh Yanto dan Verawati (2020) menganalisis hubungan konsumsi buah dan sayur dengan kejadian gizi lebih pada tenaga kesehatan dan non kesehatan. Dan pada penelitian Bachtiar *et al* (2016) menganalisis mengenai tingkat pengetahuan sayur dan buah, pengeluaran untuk konsumsi sayur dan buah, dan pola konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa gizi dan non gizi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dan perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Bekasi. Keterbaruan dari penelitian ini adalah belum pernah ada penelitian mengenai perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah.

Sumber : (Florence, 2017; Nenobanu et al, 2018; Yanto dan Verawati, 2020; Bachtiar et al, 2016)

BAB II

TELAAH PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Dewasa

a. Definisi Dewasa

Masa dewasa merupakan periode awal dan penuh tantangan bagi individu dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan baru dan harapan sosial yang baru. Pada fase ini, individu diharapkan untuk melepaskan ketergantungan pada orang tua dan berupaya menjadi mandiri sebagai orang dewasa (Maulidya *et al.*, 2018).

Dewasa awal adalah fase peralihan dari masa remaja ke dewasa yang dikenal sebagai periode munculnya kedewasaan (*emerging adulthood*). Terdapat tiga kriteria yang digunakan untuk mendefinisikan dewasa muda, yaitu menerima tanggung jawab atas diri sendiri, mengambil keputusan secara mandiri, dan mencapai kemandirian finansial (Putri, 2018).

Menurut Hasnawati, Susanti, and Panjaitan (2020) dewasa awal adalah sebuah kelompok individu yang sedang mengalami tahap perkembangan sosial yang lebih dekat, menandakan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk membentuk hubungan yang dekat dengan orang lain. Pada tahap ini, individu mulai menyadari adanya masalah-masalah yang ada, sehingga mereka dapat melakukan upaya pencegahan terhadap masalah yang lebih serius di masa depan.

b. Kelompok Dewasa

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2017 membagi usia dewasa menjadi tiga kategori. Kelompok pertama yaitu dewasa muda, yang mencakup usia 19-29 tahun. Kelompok kedua yaitu usia 30-49 tahun, sedangkan kelompok ketiga yaitu usia di atas 50 tahun yang sering disebut sebagai masa setengah tua (Pritasari, 2017).

c. Perubahan pada Usia Dewasa

Di usia dewasa, terjadi banyak perubahan. Perubahan fisik tercermin dalam peningkatan berat badan yang mencapai puncaknya pada masa dewasa, serta meningkatnya prevalensi permasalahan berat badan dan tingkat keparahannya. Selain adanya perubahan fisik, ada perubahan fisiologis yang terjadi pada masa ini, termasuk pertumbuhan yang pesat, perkembangan seksual, perubahan bentuk badan, dan perubahan hormonal (Hizni, 2016).

Pada usia dewasa, terjadi perubahan psikologis dan sosial yang signifikan. Perubahan ini disebabkan oleh interaksi dengan lawan jenis, yang membuat penampilan fisik menjadi sangat penting, terutama dalam hal berat badan. Kepedulian terhadap berat badan dapat mempengaruhi perilaku diet, bahkan menyebabkan pembatasan asupan makanan yang tidak sehat, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif pada kesehatan. Pada fase awal dewasa yang biasanya terjadi sekitar usia 20 tahun, proses pertumbuhan tubuh telah mencapai puncaknya dan organ-organ tubuh sudah mencapai ukuran permanen, kecuali berat badan yang masih dapat berubah karena penumpukan lemak (Hizni, 2016).

2. Pengetahuan Gizi terkait Sayur dan Buah

a. Pengetahuan Gizi

1) Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018) pengetahuan mengacu pada informasi yang diperoleh seseorang melalui penggunaan panca inderanya seperti penglihatan, penciuman, pendengaran, dan lainnya, serta pemahaman yang dimiliki tentang suatu objek. Pengetahuan dapat diukur dengan menggunakan metode wawancara atau kuesioner, yang melibatkan pertanyaan kepada subjek penelitian mengenai isi materi yang ingin diukur. Sikap merupakan suatu bentuk perilaku yang belum mencakup tindakan konkret dan mempunyai tiga komponen yaitu: kepercayaan, ide, dan konsep suatu objek; kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek; dan kecenderungan untuk bertindak. Pengetahuan adalah kemampuan individu yang mempengaruhi tindakan yang dilakukan oleh individu tersebut.

Faktor pendidikan bukanlah satu-satunya yang memengaruhi pengetahuan, karena pengetahuan juga dapat diperoleh melalui pengalaman yang dialami sebelumnya. Namun, tingkat pendidikan seseorang juga berperan dalam mempengaruhi seberapa mudah seseorang memproses dan memahami informasi yang diterima, yang pada akhirnya membantu dalam pemahaman yang lebih mendalam (Albunsiyary, 2020).

2) Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi adalah bidang studi yang mencakup pemahaman tentang semua aspek gizi. Ini melibatkan pemahaman tentang bagaimana memilih bahan makanan yang sehat dan mengkonsumsinya dalam kehidupan sehari-hari,

dengan tujuan menyediakan nutrien yang diperlukan untuk menjalankan fungsi tubuh yang normal. Upaya memilih dan mengonsumsi bahan makanan memiliki dampak yang signifikan terhadap status gizi seseorang (Almatsier, 2015).

Pengetahuan gizi saat ini dapat diakses dengan mudah melalui berbagai sumber berkat kemajuan teknologi dan ketersediaan informasi yang melimpah. Internet dan media informasi lainnya merupakan contoh teknologi yang telah berkembang pesat yang memungkinkan individu untuk dengan mudah mengakses informasi yang mereka perlukan. Pada masa dewasa, generasi saat ini memiliki akses yang akrab dengan teknologi, terutama teknologi informasi dan komunikasi seperti internet, media sosial, dan media informasi lainnya. Hal ini seharusnya memberikan mereka pengetahuan terkini, serta memperluas wawasan mereka. Tidak hanya memiliki wawasan umum yang kaya, generasi ini juga diharapkan memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan, terutama dalam hal gizi (Parapat *et al.*, 2021).

Pengetahuan gizi sangat diperlukan bagi mahasiswa untuk mengimplementasikan perilaku makan sehat. Hal ini penting sebab mereka rentan melakukan pilihan makanan tidak sehat, makanan kemasan, minuman ringan, dan kebiasaan makan yang tidak sehat semacam rendahnya konsumsi buah dan sayur. Pengetahuan terkait gizi mahasiswa dapat memengaruhi sikap dan perilaku mereka terhadap makanan yang mereka pilih, serta pemahaman mereka tentang manfaat gizi dari makanan yang mereka konsumsi. Dengan pengetahuan yang memadai, mereka dapat menghindari masalah gizi yang mungkin timbul (Selaindoong, 2020).

3) **Tingkat Pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2014) terdapat 6 tingkatan dalam pengetahuan, yaitu Tahu (*Know*), Memahami (*Comprehension*), Aplikasi (*Application*), Analisis (*Analysis*), Sintesis (*Synthesis*), dan Evaluasi (*Evaluation*). Dalam penelitian ini, tujuannya adalah untuk mengukur tingkat pengetahuan responden hingga tahap Tahu (*Know*), yang mengacu pada kemampuan mereka untuk mengingat materi yang telah diketahui sebelumnya. Pada tingkat pengetahuan ini, responden diharapkan dapat mengingat informasi spesifik dari keseluruhan materi yang diketahui.

4) **Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2018) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu :

a) Pendidikan

Pendidikan merupakan upaya untuk membangun karakter dan potensi seseorang, baik dalam maupun luar lingkungan pendidikan, dan berlaku sepanjang hidup seseorang. Informasi lebih mudah diterima oleh seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Melalui pendidikan tinggi, orang lebih suka mencari informasi secara proaktif, baik melalui interaksi dengan orang lain maupun melalui media massa. Banyaknya informasi yang diperoleh terkait kesehatan, semakin baik juga pengetahuan mereka tentang kesehatan.

Pendidikan gizi dalam Universitas Bhayangkara yang termasuk non kesehatan dapat diberikan melalui penyuluhan, pemberian poster, leaflet atau booklet. Pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang,

dengan adanya peningkatan pengetahuan maka diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang lebih baik terhadap gizi dan kesehatan (Paat, 2021).

b) Massa media / informasi

Perubahan atau peningkatan pengetahuan adalah cara cepat untuk melihat dampak dari informasi yang dipelajari melalui pendidikan, baik formal maupun non-formal. Selain itu, kemajuan teknologi telah menyediakan masyarakat dengan berbagai jenis media massa, yang berdampak pada pemahaman masyarakat tentang kemajuan teknologi.

Perkembangan teknologi dan media massa memiliki peran dalam perubahan pengetahuan seseorang yang mana akan berpengaruh terhadap perilaku dalam pemilihan makanan. Dewasa lebih mudah dalam menerima informasi sehingga terpaparnya informasi mengenai sayur dan buah dapat memacu perilaku orang dewasa untuk mengonsumsi sayur dan buah (Anggraini, 2022).

c) Sosial budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi seseorang dapat meningkatkan pengetahuan mereka tanpa perlu memikirkan apakah itu baik atau buruk. Setiap budaya memiliki peran dan nilai yang berbeda untuk makanan. Aspek sosial dan budaya memengaruhi kebiasaan makan seseorang, yang kadang-kadang tidak sesuai dengan prinsip ilmu gizi. Sebagai contoh, dalam suatu budaya tertentu, mungkin masih dianggap tabu untuk mengonsumsi sayur dan buah dengan alasan-alasan tertentu, yang pada gilirannya akan

mempengaruhi perilaku konsumsi individu (Milasari, 2020).

Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh status ekonomi mereka, yang memengaruhi ketersediaan fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan tertentu. Menurut Noor and Ikasari (2014) status sosial ekonomi berperan penting dalam mempengaruhi kecenderungan pembelian buah dan sayur. Semakin tinggi uang saku yang diberikan kepada mahasiswa, semakin besar kemungkinan mahasiswa tersebut menghabiskan uang saku tanpa memperhatikan skala prioritas.

d) Lingkungan

Lingkungan mencakup semua elemen mengenai individu, baik itu aspek fisik, biologis, dan sosial. Lingkungan berperan dalam mempengaruhi bagaimana individu menerima pengetahuan di dalamnya. Menurut Nenobanu *et al* (2018) lingkungan yang positif dapat mempengaruhi atau memotivasi seseorang untuk mengonsumsi buah dan sayur.

e) Usia

Kemampuan pemahaman dan pola pikir seseorang akan mengalami perkembangan seiring bertambahnya usia., yang akhirnya mempengaruhi peningkatan pengetahuan yang mereka miliki. Pada masa dewasa, individu mulai memiliki kendali atas apa yang mereka konsumsi, sehingga pengaruh terhadap kebiasaan makan mereka menjadi lebih kompleks (Aviana, 2021)

5) Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang merupakan serangkaian pertanyaan yang berkaitan dengan subjek penelitian atau responden (Notoatmodjo, 2018). Cara mengukur tingkat pengetahuan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian nilai 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah (Arikunto, 2013).

b. Pengetahuan Gizi terkait Sayur dan Buah

Pengetahuan tentang sayur dan buah merupakan faktor individu yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah. Pengetahuan tentang sayur dan buah adalah kemampuan seseorang untuk memahami kandungan gizi serta kegunaan zat gizi dari buah dan sayur di dalam tubuh. Pengetahuan yang dihasilkan sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek khususnya sayur dan buah (Saputro, 2021).

3. Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah

a. Perilaku

Dari perspektif biologis, perilaku mencakup apa yang dilakukan oleh organisme, baik yang dapat diamati secara langsung maupun yang tidak dapat diamati. Perilaku manusia dapat digambarkan sebagai tindakan yang sangat kompleks, seperti berkomunikasi, berpenampilan, bergerak, mempersepsi, merasakan emosi, berpikir, dan memiliki motivasi (Notoatmodjo, 2014).

Buku yang ditulis Pakpahan dkk (2021) dalam konteks kesehatan, analisis perilaku manusia dapat dibagi menjadi dua komponen utama, menurut teori *Lawrence Green* yaitu faktor perilaku dan

faktor di luar perilaku. Faktor perilaku ini dapat dipengaruhi dan dibentuk oleh tiga hal berikut :

1) Faktor predisposisi (*predisposing factor*)

Faktor-faktor predisposisi (*predisposing factor*) merupakan faktor yang mempermudah terjadinya perilaku seseorang. Dalam penelitian faktor ini terwujud dalam pengetahuan gizi terkait sayur dan buah. Dengan adanya pengetahuan gizi memberikan informasi tentang manfaat kesehatan yang terkait dengan konsumsi sayur dan buah secara teratur. Misalnya, pengetahuan bahwa konsumsi sayur dan buah yang cukup dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung, kanker, dan beberapa penyakit kronis lainnya, dapat menjadi motivasi bagi seseorang untuk membuat perubahan dalam pola makan mereka.

Pada penelitian Khofifah *et al* (2021) menunjukkan bahwa hasil bivariat menggunakan *Chi-Square* dengan nilai signifikan *continuity correction* ($p\text{-value} = 0.011$) atau $p < \alpha$ (0,05), artinya terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

2) Faktor pemungkin (*enabling factor*)

Faktor-faktor pemungkin (*enabling factors*) merupakan faktor yang memfasilitasi suatu perilaku. Dalam penelitian faktor ini terwujud dalam tersedia tau tidak tersedianya sayur dan buah serta lingkungan. Dengan adanya ketersediaan sayur dan buah yang baik mempermudah seseorang untuk mendapatkan akses fisik terhadap makanan tersebut. Ketika buah dan sayur mudah ditemukan dan

tersedia di toko, pasar, atau tempat-tempat penjualan makanan lainnya, orang lebih mungkin untuk membeli dan mengonsumsinya.

Pada penelitian Anggraini & Masnina (2022) hasil menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur p-value sebesar 0,000 yang berarti $p < \alpha$ (0,05).

3) Faktor penguat (*reinforcing factor*)

Faktor-faktor pendorong atau penguat (*reinforcing factors*) merupakan faktor yang mendorong terjadinya suatu perilaku. Dalam penelitian faktor ini terwujud dalam sikap dan perilaku dari teman sebaya. Dengan adanya pengaruh teman sebaya yang mendukung dapat memberikan dorongan dan motivasi dalam mengubah perilaku konsumsi sayur dan buah. Ketika teman sebaya secara positif mengkomunikasikan manfaat dan pengalaman mereka terkait dengan konsumsi sayur dan buah, individu akan merasa didorong untuk mengikuti dan mencoba perilaku yang sama.

Pada penelitian Veranita *et al* (2022) hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dengan p-value 0,002 yang berarti $p < \alpha$ (0,05).

b. Konsumsi Sayur dan Buah

Konsumsi sayur dan buah diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal. Sebagian vitamin dan mineral yang terdapat dalam sayur dan buah mempunyai fungsi sebagai antioksidan sehingga dapat mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi (Hermina, 2016).

Pada masa dewasa, mengonsumsi sayur dan buah secara langsung memberikan manfaat yang lebih baik bagi kesehatan tubuh dibandingkan dengan mengonsumsi suplemen. Menurut Khomsan dkk (2013) apabila tidak mengonsumsi sayur dan buah, kebutuhan gizi seperti vitamin C, vitamin A, kalium, dan folat akan tidak tercukupi. Selain itu, sayur dan buah juga penuh serat, yang membuat rasa kenyang untuk waktu yang lama. sehingga tubuh cenderung tidak tergoda oleh makanan lain hingga perasaan kenyang tersebut hilang. Rasa kenyang ini membantu mencegah konsumsi makanan yang berlebihan, yang pada akhirnya dapat memengaruhi status gizi seseorang.

c. Dampak Kekurangan Sayur dan Buah

Menurut Putra (2016) beberapa dampak apabila seseorang kurang konsumsi buah dan sayur antara lain :

1) Meningkatkan Risiko Sembelit (Konstipasi)

Mengonsumsi serat makanan yang berasal dari buah dan sayur, terutama serat tak larut yang tidak dapat dicerna dan tidak larut dalam air, akan menghasilkan tinja yang lembut. Hal ini memungkinkan feses dikeluarkan dengan lancar dengan minimal kontraksi otot. Dengan demikian, konstipasi atau sulit buang air besar dapat dikurangi. Diet

dengan kandungan serat yang tinggi juga memiliki peran penting dalam merangsang gerakan peristaltik usus sehingga memfasilitasi proses pembuangan tinja yang lancar. Kurangnya asupan serat dapat mengakibatkan tinja menjadi keras dan memerlukan kontraksi otot yang lebih kuat atau perlu mengejan dengan lebih *intens*. Situasi ini seringkali mengakibatkan kesulitan dalam buang air besar atau konstipasi. Oleh karena itu, penting untuk memastikan asupan serat yang cukup, terutama dari buah dan sayur (Putra, 2016).

2) Meningkatkan Risiko Kegemukan

Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan risiko obesitas. Seseorang yang mengonsumsi berbagai jenis buah dan sayur akan memperoleh sebagian besar mineral mikro dan serat yang diperlukan untuk mencegah kegemukan (Putra, 2016).

Sayur dan buah mengandung serat larut air (*soluble fiber*), seperti pektin serta beberapa hemiselulosa yang dapat menyerap air dan menghasilkan campuran kental di saluran pencernaan. Makanan yang tinggi serat membutuhkan waktu lebih lama untuk dicerna oleh lambung, dan serat menarik air yang membuat rasa kenyang lebih lama. Hal ini membantu mengurangi keinginan untuk makan berlebihan atau dalam jumlah yang berlebihan (Wulandari, 2022).

3) Meningkatkan Kolesterol Darah

Banyak vitamin, antioksidan, dan serat yang ada dalam buah dan sayur sangat penting untuk kesehatan tubuh. Vitamin dan antioksidan tersebut memiliki peran penting

dalam mencegah oksidasi lemak LDL (kolesterol jahat) dalam pembuluh darah. Dengan mencegah oksidasi LDL, buah dan sayuran membantu mengurangi iritasi pada dinding pembuluh darah dan mencegah terbentuknya plak. Dengan demikian, hal ini membantu mencegah penyumbatan pada pembuluh darah yang disebabkan oleh oksidasi LDL (Pratama, 2019).

4) Meningkatkan Risiko Kanker Kolon

Pola makan tinggi lemak dan rendah serat, termasuk kurangnya konsumsi buah dan sayuran, dapat mempertinggi risiko terkena kanker usus besar. Serat makanan diketahui memiliki kemampuan untuk melambatkan penyerapan dan pencernaan karbohidrat, serta mengurangi pelepasan insulin ke dalam pembuluh darah. Kelebihan insulin (hormon yang mengatur kadar glukosa dalam darah) dapat meningkatkan produksi protein dalam darah yang disebut faktor pertumbuhan insulin (IGF), yang dapat meningkatkan risiko kanker. Serat makanan juga dapat mengikat partikel penyebab kanker dan membawanya keluar dari tubuh. Dengan demikian, serat makanan berperan penting dalam menekan risiko terjadinya kanker (Putra, 2016).

d. Kebutuhan Sayur dan Buah

Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang diperlukan untuk proses metabolisme tubuh. Menurut rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang, masyarakat Indonesia dianjurkan untuk mengonsumsi sayur dan buah sebesar 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram per hari dan 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram per hari. Penduduk dikategorikan 'cukup' mengonsumsi

sayur dan buah apabila makan sayur atau buah minimal 5 porsi per hari. Dikategorikan ‘kurang’ apabila konsumsi sayur dan buah kurang dari ketentuan di atas (Kemenkes, 2014).

4. Status Gizi

a. Definisi Status Gizi

Menurut Supriadi (2017) status gizi menunjukkan bagaimana asupan dan kebutuhan zat gizi tubuh seimbang untuk mendukung berbagai proses biologis, termasuk pertumbuhan. Gizi merupakan elemen penting dalam kehidupan dan perkembangan, sehingga pemenuhan kebutuhan gizi yang memadai memiliki peran yang signifikan dalam menentukan kualitas pertumbuhan dan perkembangan. Hal ini juga berdampak pada potensi sumber daya manusia di masa depan.

Menurut Supriasa (2016) status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang atau sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan (*absorpsi*), dan penggunaan (*utilization*) zat gizi makanan. Status gizi seseorang atau sekelompok orang dapat digunakan untuk mengetahui apakah seseorang atau sekelompok orang tersebut memiliki status gizi yang baik atau tidak. Faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah konsumsi pangan dan status kesehatan.

b. Klasifikasi Status Gizi

Klasifikasi status gizi menurut Almatsier (2015) sebagai berikut :

- 1) Status Gizi Kurang, merujuk pada keadaan dimana tubuh kekurangan salah satu zat gizi penting.
- 2) Status Gizi Baik atau Optimal, mengacu pada kondisi dimana tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi.

- 3) Status Gizi Lebih, merujuk pada kondisi ketika tubuh mengonsumsi nutrisi terlalu banyak, yang dapat menyebabkan efek toksik dan berpotensi berbahaya bagi kesehatan.

c. Pengukuran Status Gizi

Menurut Supriasa (2016) penilaian status gizi dapat diukur secara langsung dan tidak langsung yaitu sebagai berikut.

1) Penilaian Status Gizi secara Langsung

a) Antropometri

Dalam antropometri, ukuran tubuh yang disesuaikan dengan usia dan tingkat gizi digunakan untuk menilai status gizi seseorang. IMT (Indeks Massa Tubuh) adalah salah satu parameter antropometri yang paling umum digunakan untuk menilai status gizi orang dewasa. Berikut adalah penggunaan IMT (Indeks Massa Tubuh) sebagai alat pengukuran untuk menentukan status gizi seseorang :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Tabel 2.1 Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan

IMT

Klasifikasi	IMT
Kurus	<18,5
Normal	18,5 – 25,0
Gemuk	>25,0

Sumber : Kemenkes (2014)

b) Biokimia

Pengukuran status gizi melalui metode biokimia melibatkan pemeriksaan yang dilakukan di

laboratorium terhadap berbagai jaringan tubuh. Tujuannya adalah untuk mendeteksi kekurangan zat gizi yang mungkin terjadi (Ariani, 2017).

c) Klinis

Pemeriksaan klinis melibatkan melihat jaringan epitel di area tertentu seperti mata, kulit, rambut, mukosa mulut, dan bagian tubuh lainnya seperti kelenjar *thyroid*. Dengan melakukan pemeriksaan klinis, kita dapat mengevaluasi status gizi berdasarkan perubahan yang terlihat pada jaringan-jaringan tersebut. Perubahan tersebut sering kali berkaitan dengan kekurangan atau kelebihan asupan gizi. Pemeriksaan ini sering digunakan untuk melakukan survei klinis secara cepat (*rapid clinical surveys*) (Ariani, 2017).

d) Biofisik

Pemeriksaan biofisik adalah salah satu metode untuk mengevaluasi status gizi serta mengamati kemampuan fungsional dan transformasi struktural jaringan.. Metode ini dapat dikenakan dalam situasi-situasi khusus, misalnya dalam kasus kejadian buta senja, untuk melihat bagaimana kondisi jaringan tersebut secara biologis dan fisik (Susetyowati, 2016).

2) Penilaian Status Gizi secara Tidak Langsung

a) Survei Konsumsi Makanan

Survei konsumsi makanan adalah salah satu metode untuk menilai status gizi berdasarkan data yang

meliputi aspek kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif melibatkan informasi mengenai frekuensi makan serta metode yang digunakan oleh individu atau keluarga untuk memperoleh makanan yang memenuhi kebutuhan gizi. Sementara itu, data kuantitatif melibatkan informasi mengenai jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi (Istiany dkk, 2013).

b) Statistik Vital

Statistik vital adalah metode yang digunakan untuk untuk mengevaluasi status gizi dengan menggunakan data statistik kesehatan yang berkaitan dengan aspek gizi. Data yang dimanfaatkan meliputi informasi tentang tingkat kejadian penyakit dan kematian yang terkait dengan gizi, angka kematian dalam kelompok usia tertentu, angka penyakit infeksi yang disebabkan oleh kekurangan gizi, serta statistik terkait dengan layanan kesehatan yang berkaitan dengan gizi (Aritonang, 2013).

c) Faktor Ekologi

Penilaian status gizi dengan mempertimbangkan faktor ekologi melibatkan penggunaan elemen-elemen ekologi karena adanya permasalahan gizi yang dipengaruhi oleh interaksi antara beberapa faktor ekologi. Faktor-faktor ini meliputi aspek fisik, lingkungan dan budaya, serta faktor biologis.

d. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Menurut Supariasa (2016) ada 2 faktor yang dapat mempengaruhi status gizi diantaranya faktor langsung dan faktor tidak langsung yaitu sebagai berikut.

1) Faktor Langsung

a) Konsumsi Pangan

Metode penilaian konsumsi pangan rumah tangga atau individu adalah pendekatan observasi langsung yang membantu dalam memperoleh pemahaman tentang pola konsumsi masyarakat berdasarkan wilayah, tingkat sosial ekonomi, dan faktor sosial budaya. Penilaian konsumsi pangan adalah salah satu cara untuk mengetahui status gizi individu yang beragam (Istiany dkk, 2013).

b) Infeksi

Penyakit infeksi dan status gizi memiliki interaksi saling mempengaruhi. Ketika terjadi infeksi, nafsu makan cenderung menurun, sehingga menyebabkan penurunan konsumsi makanan yang berdampak pada kurangnya asupan zat gizi dalam tubuh (Thamaria, 2017).

2) Faktor Tidak Langsung

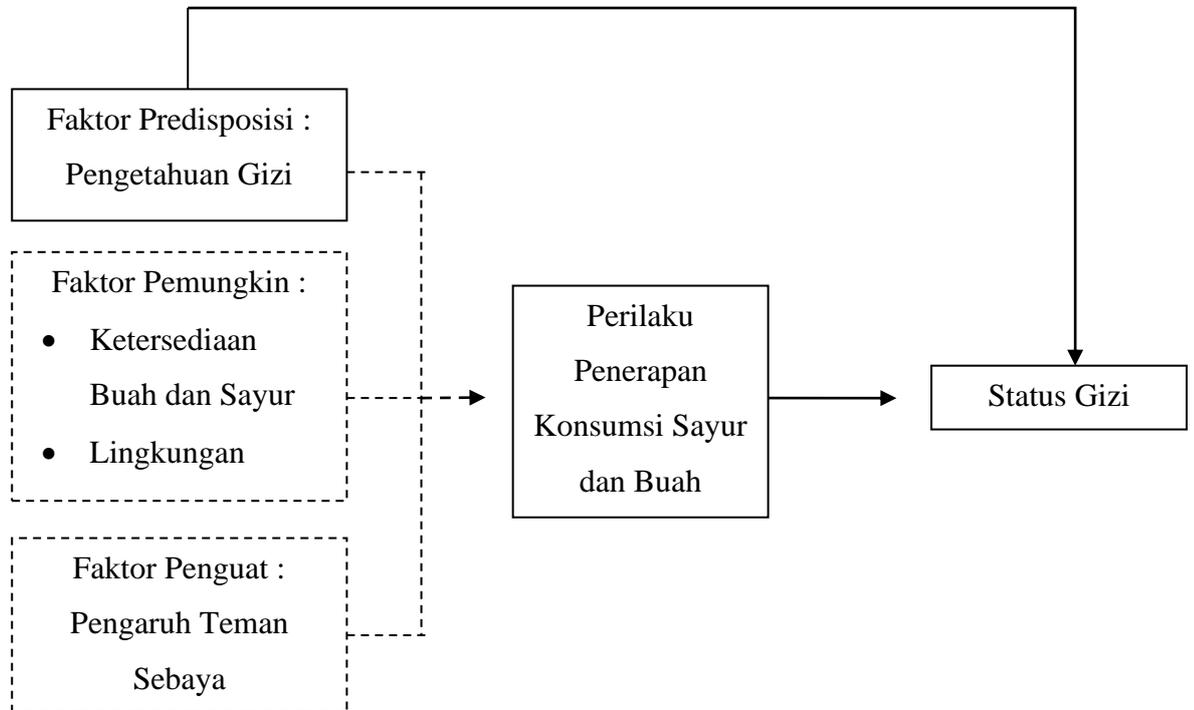
a) Tingkat Pendapatan

Tingkat pendapatan memainkan peran krusial dalam menentukan jenis makanan yang dapat dibeli seseorang. Pendapatan sangat penting dalam menentukan kualitas dan jumlah makanan yang dapat diakses, dan memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan gizi seseorang (Syarfaini, 2014).

b) Pengetahuan Gizi

Kemampuan seseorang untuk mengolah makanan dan memilih makanan yang mengandung zat gizi yang diperlukan adalah bagian dari pengetahuan gizi. Kemampuan ini sangat penting untuk memilih dan menggunakan bahan makanan dengan benar sehingga dapat mencapai keseimbangan gizi yang ideal (Susetyowati, 2016).

B. Kerangka Teori



Sumber : Modifikasi Teori Lawrence Green dalam buku Pakpahan dkk (2021), Notoatmodjo (2014)

Keterangan :

- = Diteliti
- = Tidak diteliti
- = Hubungan dianalisis
- = Hubungan tidak dianalisis

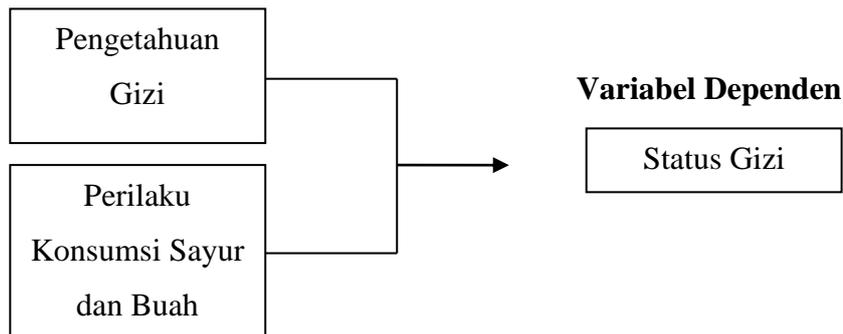
Gambar 2.1 Kerangka Teori

BAB III

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kerangka Konsep

Variabel Independen



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

B. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran diatas maka dapat diambil hipotesis sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Bekasi.
2. Terdapat hubungan antara perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Bekasi.

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini bersifat analitik yang merupakan jenis pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Desain penelitian *cross sectional* merupakan suatu penelitian yang mempelajari korelasi antara paparan atau faktor risiko (independen) dengan akibat atau efek (dependen), dengan pengumpulan data dilakukan bersamaan secara serentak dalam satu waktu antara faktor risiko dengan efeknya (*point time approach*), artinya semua variabel baik variabel independen maupun variabel dependen diobservasi pada waktu yang sama (Masturoh, 2018).

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan desain *cross sectional* yaitu untuk melihat hubungan antara variabel dependen (status gizi) dan variabel independen (pengetahuan gizi dan perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah) yang diteliti dalam waktu yang bersamaan.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Universitas Bhayangkara Bekasi yang berada di wilayah Jl. Perjuangan, Kel. Marga Mulya, Kec. Bekasi utara, Kota Bekasi, Jawa Barat. Waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan bulan Agustus 2023.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah setiap subyek yang mempunyai karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian dapat ditarik kesimpulannya (Masturoh, 2018).

a. Populasi Target

Populasi target pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Universitas Bhayangkara Bekasi.

b. Populasi Terjangkau

Populasi Terjangkau pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara Bekasi.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang secara nyata diteliti dan ditarik kesimpulan (Masturoh, 2018). Dalam penelitian ini, metode pengambilan sampel dari mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi yaitu menggunakan metode *consecutive sampling*. *Consecutive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara memilih sampel yang memenuhi kriteria penelitian sampai jumlah sampel minimal terpenuhi. Sampel pada penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Bhayangkara Bekasi dan memenuhi kriteria sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

- 1) Memiliki rentang usia dewasa muda yaitu 19 – 22 tahun.
- 2) Bersedia menjadi sampel penelitian.

b. Kriteria Eksklusi

Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara Bekasi yang tidak hadir pada waktu pengambilan data.

c. Besar Sampel

Besarnya sampel keseluruhan dihitung menggunakan uji hipotesis beda proporsi (Lemeshow,1990). Adapun rumus dan cara perhitungannya sebagai berikut :

$$n = \frac{\left\{ Z_{1-\alpha/2} \sqrt{2 P (1 - P)} + Z_{1-\beta} \sqrt{P_1(1 - P_1) + P_2(1 - P_2)} \right\}^2}{(P_1 - P_2)^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel yang dibutuhkan

$Z_{1-\alpha}$ = Nilai derajat kepercayaan (95%)

$Z_{1-\beta}$ = Nilai kekuatan uji (80%)

P = Proporsi rata-rata = $\frac{P_1 + P_2}{2}$

Penentuan P_1 dan P_2 dari variabel pengetahuan gizi :

P_1 = Proporsi status gizi normal dengan pengetahuan gizi baik
= 0,89

P_2 = Proporsi status gizi normal dengan pengetahuan gizi kurang = 0,21

$$n = \frac{\{1,96\sqrt{2 \times 0,55(1 - 0,55)} + 0,84\sqrt{0,89(1 - 0,89)} + 0,21\sqrt{0,21(1 - 0,21)}\}^2}{(0,89 - 0,21)^2}$$

$$n = 6$$

Penentuan P_1 dan P_2 dari variabel perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah :

P_1 = Proporsi status gizi normal dengan perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah baik = 0,5

P_2 = Proporsi status gizi normal dengan perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah kurang = 0,15

$$n = \frac{\{1,96\sqrt{2 \times 0,32(1 - 0,32)} + 0,84\sqrt{0,5(1 - 0,5)} + 0,15\sqrt{0,15(1 - 0,15)}\}^2}{(0,5 - 0,15)^2}$$

$$n = 26$$

Tabel 4.1 Besar Minimal Sampel

Variabel	P_1	P_2	n	2n	Sumber
Pengetahuan Gizi	0,89	0,21	6	12	Florence, 2017
Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah	0,5	0,15	26	52	Ranti dkk, 2018

Dari hasil perhitungan diatas, maka dapat ditentukan besar sampel yaitu 26 responden kemudian dikali 2 yaitu 52 responden. Untuk menghindari terjadinya *drop out* jawaban dari responden, maka perlu ditambahkan 10% dari jumlah sampel tersebut, sehingga jumlah sampel keseluruhan sebesar 56 responden.

D. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas (Variabel Independen)

Variabel bebas merupakan variabel yang dapat mempengaruhi variabel lain, apabila variabel independen berubah maka dapat menyebabkan variabel lain berubah. Nama lain dari variabel independen atau variabel bebas adalah prediktor, risiko, determinan, dan kausa (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah pengetahuan gizi dan perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah.

2. Variabel Terikat (Variabel Dependen)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen, artinya variabel dependen berubah karena disebabkan oleh perubahan pada variabel independen (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah status gizi.

E. Definisi Operasional

Tabel 3.2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Karakteristik Responden						
1.	Umur	Usia individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai saat berulang tahun terakhir.	Kuesioner	Wawancara	Tahun	Rasio
2.	Jenis Kelamin	Jenis kelamin yaitu tanda biologis yang membedakan manusia berdasarkan kelompok laki-laki dan perempuan.	Kuesioner	Wawancara	1. Perempuan 2. Laki-laki	Nominal
Variabel Independen						
1.	Pengetahuan Gizi	Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang.	Kuesioner	Wawancara	1. Baik : nilai median $\geq 73,68$ 2. Kurang : nilai median $< 73,68$	Ordinal
2	Perilaku Penerapan Konsumsi Buah dan Sayur	Perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati dari luar.	Kuesioner FFQ	Wawancara	1. Cukup : konsumsi buah ≥ 2 dan konsumsi sayur ≥ 3 kali per hari 2. Kurang : konsumsi buah < 2 dan konsumsi sayur < 3	Ordinal

				kali per hari (Kemenkes, 2014)	
Variabel Dependen					
1. Status Gizi	Suatu keadaan tubuh yang merupakan gambaran dari makanan dan zat gizi yang dikonsumsi.	Kuesioner	Wawancara	1. Kurus (<18,5) 2. Normal (18,5 – 25,0) 3. Gemuk (>25,0) (Kemenkes, 2014)	Ordinal

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang akan di gunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. *Informed Consent*

Hubungan antara informasi dan persetujuan dinyatakan dalam istilah *informed consent*. Serta bisa disebut juga persetujuan pada penelitian yang diberikan oleh responden setelah mendapatkan penjelasan secara lengkap mengenai prosedur penelitian yang akan dilakukan terhadap responden tersebut (Widjaja, 2021).

2. Kuesioner terkait data karakteristik responden yang terdiri dari identitas diri responden meliputi umur dan jenis kelamin responden. Pada hasil data umur responden dilakukan normalitas data untuk mengetahui rentang umur.

Tabel 4.3 Normalitas Data pada Umur Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara

Variabel	n	P – value
Umur	61	0,001

Sumber: Data Primer (2023); n = 61

Hasil uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov ($N \geq 50$) didapatkan *p-value* untuk variabel umur sebesar 0,001. Maka hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel umur tidak terdistribusi normal karena *p-value* $0,001 < \alpha (0,05)$. Hal ini maka indikator umur akan dilihat dari median yaitu 20 dengan nilai *interquartile range* 1 (antara 19 tahun sampai dengan 20 tahun).

3. Kuesioner Pengetahuan Gizi Sayur dan Buah

Kuesioner menggunakan dari peneliti sebelumnya yaitu penelitian Saputro (2021) Kuesioner ini terdiri dari 19 pertanyaan yang berisi mengenai pengetahuan gizi terkait sayur dan buah. Kuesioner ini dilakukan uji validitas dan reliabilitas kepada 40 mahasiswa fakultas ilmu

komunikasi di Universitas Esa Unggul. Uji validitas menggunakan program statistik Nilai r tabel pada penelitian ini dicari dengan melihat r tabel untuk kasus sebanyak 40 (N of cases) maka diperoleh $df = 40 - 2 = 38$. Dengan tingkat signifikansi 5% maka didapat nilai r tabel sebesar 0,304 dan setiap item pertanyaan memiliki nilai lebih dari 0,304.

Hasil uji validitas pada kuesioner pengetahuan gizi sayur dan buah menunjukkan bahwa dari 20 butir pertanyaan pengetahuan tentang gizi sayur dan buah diperoleh hasil menjadi 19 butir pertanyaan yang valid memiliki r hitung $>$ dari r tabel (0,304). Menurut Budiman (2013) dikatakan valid apabila r hitung $>$ dari r tabel dan dikatakan tidak valid jika r hitung $<$ dari r tabel dengan tingkat kemaknaan 5%. Hasil uji reliabilitas pada kuesioner pengetahuan gizi sayur dan buah menunjukkan bahwa *Cronbach* $\geq 0,6$ yaitu sebesar 0,873, maka kuesioner ini dapat dikatakan reliabel. Dikatakan reliabel apabila *Cronbach* $\geq 0,6$ dan dikatakan tidak reliabel apabila *Cronbach* $< 0,6$.

Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas pada Kuesioner Pengetahuan Gizi Sayur dan Buah

Kode Soal	R-hitung	R-tabel	Kesimpulan
B1	0,598	0,304	Valid
B2	0,508	0,304	Valid
B3	0,438	0,304	Valid
B4	0,083	0,304	Tidak Valid
B5	0,608	0,304	Valid
B6	0,373	0,304	Valid
B7	0,480	0,304	Valid
B8	0,527	0,304	Valid
B9	0,536	0,304	Valid
B10	0,405	0,304	Valid
B11	0,535	0,304	Valid

B12	0,423	0,304	Valid
B13	0,470	0,304	Valid
B14	0,396	0,304	Valid
B15	0,518	0,304	Valid
B16	0,493	0,304	Valid
B17	0,388	0,304	Valid
B18	0,608	0,304	Valid
B19	0,484	0,304	Valid
B20	0,444	0,304	Valid

Sumber: Data Primer (2023); n = 61

Cara penilaian pada angket kuesioner ini adalah bila jawaban pertanyaan benar sesuai kunci jawaban maka akan mendapatkan nilai 1 dan apabila jawaban dari pertanyaan salah akan mendapatkan nilai 0. Lalu dihitung dengan rumus :

$$\frac{\text{Total Skor Responden}}{\text{Jumlah Soal Kuesioner}} \times 100$$

Pada hasil skor nilai kuesioner pengetahuan gizi ini dilakukan normalitas data untuk mengetahui kategori pengetahuan 'baik' dan 'kurang'.

Tabel 4.5 Normalitas Data pada Pengetahuan Gizi Sayur dan Buah Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara

Variabel	n	P – value
Pengetahuan Gizi	61	0,001

Sumber: Data Primer (2023); n = 61

Hasil uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov ($N \geq 50$) didapatkan *p-value* untuk variabel pengetahuan gizi sebesar 0,001. Maka hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel pengetahuan gizi tidak terdistribusi normal karena *p-value* $0,001 < \alpha (0,05)$. Hal ini maka indikator pengetahuan gizi sayur dan buah akan dilihat dari median yaitu,

kode 1= baik apabila nilai median $\geq 73,68$ dan kode 2= Kurang apabila nilai median $< 73,68$.

4. Kuesioner *Food Frequency Questioner* (FFQ)

Kuesioner FFQ ini berisi daftar nama sayur dan buah serta pilihan waktu konsumsi responden. Kuesioner ini digunakan untuk melihat perilaku responden terhadap penerapan konsumsi sayur dan buah. Kuesioner ini terdiri dari 18 jenis sayur dan 18 jenis buah. Hasil uji validitas pada kuesioner *Food Frequency Questioner* (FFQ) menunjukkan bahwa semua jenis sayur dan buah valid. Hasil uji reliabilitas pada kuesioner *Food Frequency Questioner* (FFQ) menunjukkan bahwa *Cronbach* $\geq 0,6$ yaitu sebesar sebesar 0,938. Kuesioner ini dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk mengetahui jenis sayur dan buah apa saja yang paling sering dikonsumsi oleh responden.

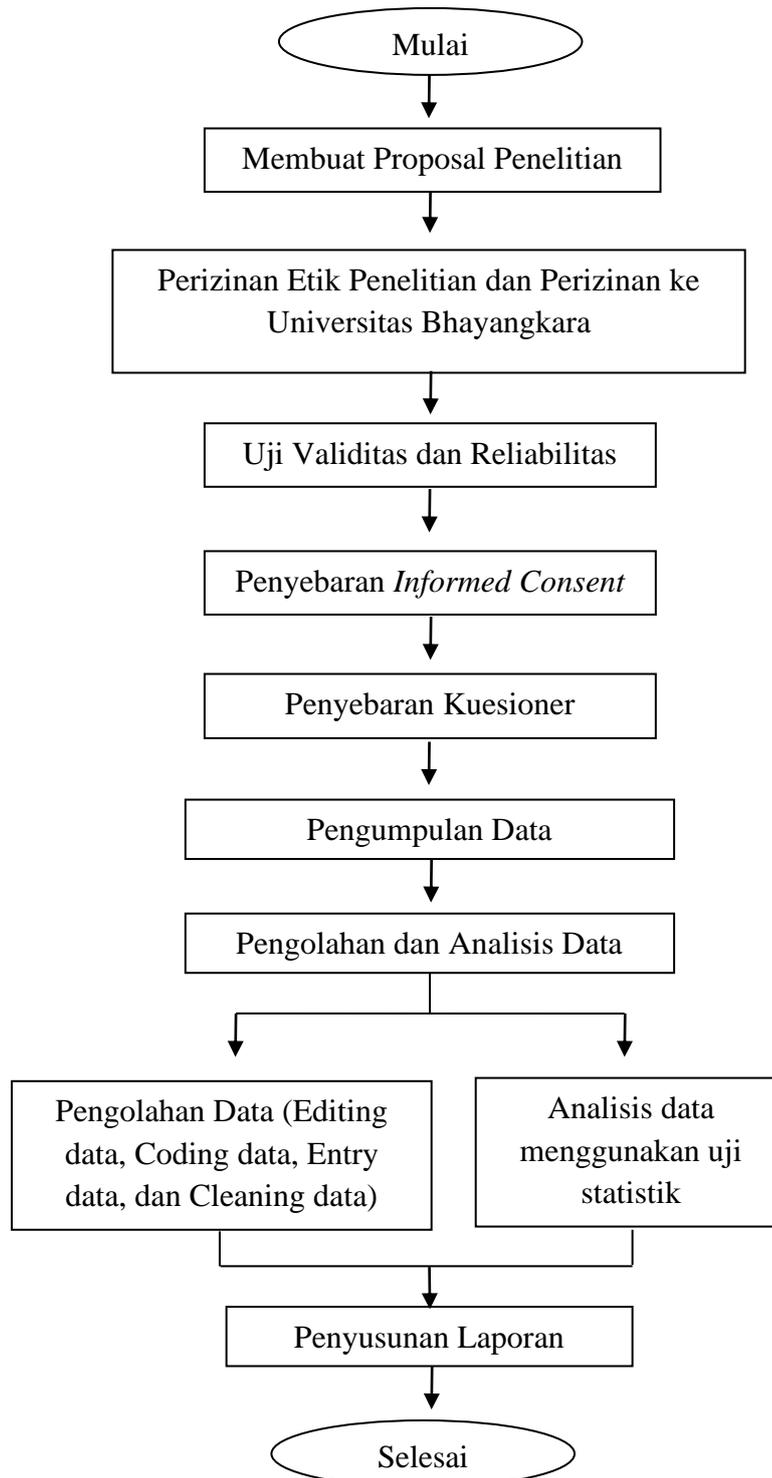
Kuesioner FFQ pada penelitian ini untuk mengetahui perilaku penerapan konsumsi responden dalam per hari yaitu dihitung dengan cara :

1. Apabila mahasiswa menceklis (✓) ≥ 3 kali/hari maka skornya adalah 3
2. Apabila mahasiswa menceklis (✓) 1 kali/hari maka skornya adalah 1
3. Apabila mahasiswa menceklis (✓) 3-6 kali/minggu maka skornya adalah $4,5/7 = 0,64$
4. Apabila mahasiswa menceklis (✓) 1-2 kali/minggu maka skornya adalah $1,5/7 = 0,21$
5. Apabila mahasiswa menceklis (✓) 1-3 kali/bulan maka skornya adalah $2/31 = 0,06$
6. Apabila mahasiswa menceklis (✓) Tidak pernah maka skornya adalah 0
7. Pada buah musiman seperti mangga dan apel maka skornya dibagi 365.

8. Misal mengkonsumsi mangga 1 kali/hari maka skornya $1/365 = 0,002$

Seluruh hasil skor di jumlah dan dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu, kode 1= cukup apabila konsumsi buah ≥ 2 dan konsumsi sayur ≥ 3 kali per hari dan kode 2= kurang apabila konsumsi buah < 2 dan konsumsi sayur < 3 kali per hari.

G. Alur Penelitian



Gambar 4.1 Alur Penelitian

H. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data yang dikumpulkan dari hasil kuesioner dan wawancara akan dikelola dan didistribusikan sesuai dengan variabel penelitian, dengan langkah-langkah sebagai berikut :

a. *Editing*

Pada tahap ini diperiksa kembali untuk meneliti semua kuesioner jawaban responden. Tujuannya adalah untuk melengkapi data yang masih kurang maupun memeriksa kesalahan untuk diperbaiki yang berguna bagi pengolahan data.

b. *Coding*

Dalam tahap ini dilakukan klasifikasi jawaban dengan cara menandai masing-masing jawaban dengan kode-kode tertentu atau menggunakan angka.

1) **Variabel Independen**

a) Pengetahuan gizi

Data mengenai pengetahuan gizi diberi kode 1= pengetahuan gizi baik jika nilai median $\geq 73,68$ dan 2= pengetahuan gizi kurang jika nilai median $< 73,68$.

b) Perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah

Data mengenai perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah diberi kode 1= cukup jika konsumsi buah ≥ 2 dan konsumsi sayur ≥ 3 kali per hari, 2= kurang jika konsumsi buah < 2 dan konsumsi sayur < 3 kali per hari.

2) **Variabel Dependen**

a) Status gizi

Pengukuran status gizi dengan dilakukannya penimbangan berat badan dan tinggi badan,

kemudian di hitung dengan rumus IMT sebagai berikut :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Data mengenai status gizi diberi kode 1= status gizi kurus jika hasil IMT <18,5 , 2= status gizi normal jika hasil IMT 18,5 – 25,0 , dan 3= status gizi gemuk jika hasil IMT >25,0.

c. Entry Data

Data dari hasil pengetahuan gizi, perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah, dan status gizi yang sudah diperoleh kemudian di input satu persatu dengan melihat kode ke dalam program pengolahan data secara komputerisasi. Entry data dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak yaitu menggunakan *SPSS versi 25.0*.

d. Cleaning

Pada tahap ini peneliti melakukan *cleaning* atau pembersihan data dari kesalahan yang mungkin tidak disengaja dengan tujuan untuk menjaga kualitas data dan mengecek kembali data yang akan diolah apakah ada kesalahan atau tidak. Kemudian jika terjadi kesalahan maka dilakukan pengkoreksian.

2. Analisis Data

Data yang sudah diperoleh akan dinalisa dan analisis data dilakukan menggunakan komputerisasi menggunakan program *SPSS versi 25.0*. Pada penelitian ini analisis data dilakukan secara analisa univariat dan analisa bivariat, yaitu sebagai berikut :

a. Analisa Univariat

Analisa univariat ini digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang diteliti. Analisa ini

berguna untuk menyederhanakan atau meringkas kumpulan data hasil pengukuran sehingga kumpulan data tersebut menjadi informasi yang berguna (Umami, 2019).

Analisis univariat dalam penelitian ini meliputi karakteristik responden, variabel independen (pengetahuan gizi dan perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah), dan variabel dependen (status gizi). Dari hasil data yang sudah diperoleh dari penelitian kemudian diolah dan dibuat tabel distribusi frekuensi yang nantinya hasil akan berupa presentase.

b. Analisa Bivariat

Analisa ini merupakan analisis dari variabel independen yang diduga berhubungan dengan variabel dependen. Uji yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Uji *Chi-Square* (X^2) dengan derajat kemaknaan 95% dengan $\alpha = 0,05$. Uji *Chi Square* digunakan untuk menguji hipotesis penelitian yang dimana kedua variabel yang dihubungkan berjenis kategorik.

Hasil uji *Chi-Square* (X^2) menunjukkan probabilitas kejadian, yaitu :

- 1) Jika nilai p-value $\leq 0,05$ maka H_0 ditolak atau menerima H_a , yang berarti ada hubungan yang bermakna antara variabel independen dan variabel dependen.
- 2) Jika nilai p-value $> 0,05$ maka H_0 gagal ditolak, yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara variabel independen dan variabel dependen.

I. Etika Penelitian

Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka (KEPK-UHAMKA) Jakarta. Penelitian disetujui pada tanggal 15 Maret 2023 dengan nomor persetujuan etik 03/23.03/02344. Dengan mempertimbangkan risiko penelitian, manfaat,

keikutsertaan dan kerahasiaan informasi responden. Menurut Masturoh (2018) terdapat 4 macam prinsip dasar etika dalam penelitian, yaitu sebagai berikut :

1. Menghormati atau Menghargai Subjek (*Respect For Person*)
Menghormati atau menghargai orang perlu memperhatikan beberapa hal, diantaranya :

- a. Peneliti harus mempertimbangkan secara mendalam terhadap kemungkinan bahaya dan penyalahgunaan penelitian.
- b. Terhadap subjek penelitian yang rentan terhadap bahaya penelitian maka diperlukan perlindungan.

2. Manfaat (*Beneficence*)

Dalam penelitian diharapkan dapat menghasilkan manfaat yang sebesar-besarnya dan mengurangi kerugian atau risiko bagi subjek penelitian. Oleh karenanya desain penelitian harus memperhatikan keselamatan dan kesehatan dari subjek peneliti.

3. Tidak Membahayakan Subjek Penelitian (*Non Maleficence*)

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa penelitian harus mengurangi kerugian atau risiko bagi subjek penelitian. Sangatlah penting bagi peneliti memperkirakan kemungkinan-kemungkinan apa yang akan terjadi dalam penelitian sehingga dapat mencegah risiko yang membahayakan bagi subjek penelitian.

4. Keadilan (*Justice*)

Makna keadilan dalam hal ini adalah tidak membedakan subjek. Perlu diperhatikan bahwa penelitian seimbang antara manfaat dan risikonya. Risiko yang dihadapi sesuai dengan pengertian sehat, yang mencakup: fisik, mental, dan sosial.

BAB V

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Bhayangkara Bekasi yang berada di wilayah Jl. Perjuangan, Kel. Marga Mulya, Kec. Bekasi utara, Kota Bekasi, Jawa Barat. Universitas Bhayangkara Jakarta Raya (Ubhara Jaya) sebagai salah satu Perguruan Tinggi Swasta yang berada dibawah pembinaan Yayasan Brata Bhakti sebagai badan penyelenggaranya. Universitas Bhayangkara Jakarta Raya memiliki 7 fakultas, yaitu fakultas hukum, fakultas teknik, fakultas ekonomi dan bisnis, fakultas ilmu komunikasi, fakultas psikologi, fakultas ilmu pendidikan, dan fakultas komputer. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dan penerapan perilaku konsumsi sayur dan buah dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Bekasi. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara Bekasi. Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara Bekasi memiliki visi dan misi yaitu sebagai berikut :

1. Visi

Menjadi lembaga pendidikan tinggi unggulan yang mampu menghasilkan sumber daya manusia dan karya keilmuan di bidang Ilmu komunikasi yang berwawasan keamanan dengan memadukan nilai-nilai moral dan intelektual guna menumbuhkan partisipasi demokratis dalam mewujudkan keamanan di masyarakat, bangsa dan negara pada tahun 2027.

2. Misi

- a. Menyelenggarakan pendidikan di bidang Komunikasi dengan corak keilmuan Komunikasi Keamanan.

- b. Menyelenggarakan pengajaran keterampilan keras dan lunak yang relevan dengan kebutuhan masyarakat di era globalisasi digital dan revolusi teknologi industri terkini.
- c. Menyelenggarakan dan mempublikasikan penelitian yang berkontribusi secara umum di bidang Komunikasi, dan secara khusus di bidang komunikasi keamanan.
- d. Menyelenggarakan aktivitas pengabdian yang berguna dan berkontribusi bagi pemecahan masalah-masalah di masyarakat yang terkait dengan bidang komunikasi.
- e. Menyelenggarakan upaya pendanaan penelitian mandiri melalui pengembangan jasa konsultasi profesional demi menjamin keberlanjutan produksi keilmuan Komunikasi yang kredibel dan independen.
- f. Mengembangkan kerjasama dengan Lembaga lain baik nasional maupun internasional, untuk meningkatkan mutu pelaksanaan tridharma.

B. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden meliputi umur dan jenis kelamin gizi pada mahasiswa di Universitas Bhayangkara Bekasi.

a. Data Numerik

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi

Variabel	Median	<i>Interquartile Range</i>
Umur	20	1 (19 – 20)

Sumber: Data Primer (2023); n = 61

Berdasarkan tabel 5.2 dapat dilihat bahwa jumlah sampel 61 dilakukan uji normalitas dengan Kolmogorov- Smirnov ($N \geq 50$) pada variabel usia. Didapatkan hasil uji normalitas dari data yaitu

p-value untuk variabel umur sebesar $0,001 < 0,05$ disimpulkan data tidak terdistribusi normal. Oleh karena itu, variabel umur menggunakan indikator median dan *interquartile range*. Diperoleh data bahwa *median* usia mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi yaitu 20 tahun, dengan variasi *interquartile range* sebesar 1 (berada diantara usia 19 tahun sampai dengan usia 20 tahun).

a. Data Kategorik

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi

Variabel	n	%
Perempuan	40	65,6
Laki - Laki	21	34,4

Sumber: Data Primer (2023); $n = 61$

Berdasarkan tabel 5.1 didapatkan data bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi berjenis kelamin perempuan lebih besar dari pada mahasiswa berjenis kelamin laki – laki. Presentase perempuan sebanyak 65,6% atau 40 mahasiswa, sedangkan laki – laki sebanyak 34,4% atau 21 mahasiswa.

2. Pengetahuan Gizi Sayur dan Buah

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pengetahuan Gizi Sayur dan Buah Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi

Variabel	n	%
Pengetahuan Gizi		
Baik	31	50,8
Kurang	30	49,2

Sumber: Data Primer (2023); $n = 61$

Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan hasil menunjukkan bahwa sebanyak 31 atau 50,8% mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi memiliki pengetahuan gizi yang tergolong baik dan kategori pengetahuan gizi kurang sebanyak 30 atau 49,2% mahasiswa.

3. Perilaku Penerapan Konsumsi Sayur dan Buah

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Perilaku Penerapan Konsumsi Sayur dan Buah Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi

Variabel	n	%
Perilaku Penerapan Konsumsi Sayur dan Buah		
Cukup	31	50,8
Kurang	30	49,2

Sumber: Data Primer (2023); n = 61

Berdasarkan tabel 5.4 didapatkan hasil menunjukkan bahwa sebanyak 31 atau 50,8% mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi memiliki perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah tergolong cukup dan kategori perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah tergolong kurang sebanyak 30 atau 49,2% mahasiswa.

4. Status Gizi

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi

Variabel	n	%
Status Gizi		
Kurus	18	29,5
Normal	29	47,5
Gemuk	14	23,0

Sumber: Data Primer (2023); n = 61

Berdasarkan tabel 5.5 didapatkan hasil menunjukkan bahwa sebanyak 18 atau 29,5% mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi memiliki status gizi masuk kedalam kategori kurus, sebanyak 29 atau 47,5% mahasiswa memiliki status gizi masuk kedalam kategori normal, dan sebanyak 14 atau 23,0% mahasiswa memiliki status gizi masuk kedalam kategori gemuk.

C. Analisis Bivariat

Analisis bivariat penelitian ini meliputi hubungan antara seluruh variabel yang diteliti yaitu yang pertama pengetahuan gizi dengan status gizi dan yang kedua perilaku penerapan konsumsi buah dan sayur dengan status gizi pada mahasiswa di Universitas Bhayangkara Bekasi. Pada analisis bivariat ini menggunakan Uji *Chi Square* (X^2) dengan derajat kemaknaan 95% dengan $\alpha = 0,05$. Uji *Chi Square* digunakan untuk menguji hipotesis penelitian yang dimana kedua variabel yang dihubungkan berjenis kategorik.

1. Hubungan Pengetahuan Gizi Sayur dan Buah dengan Status Gizi

Tabel 5.6 Hubungan Pengetahuan Gizi Sayur dan Buah dengan Status Gizi pada Mahasiswa di Universitas Bhayangkara Bekasi

Pengetahuan Gizi	Status Gizi						Total	P-value	
	Kurus		Normal		Gemuk				
	n	%	n	%	n	%	n		%
Baik	11	35,5	16	51,6	4	12,9	31	100,0	0,153
Kurang	7	23,3	13	43,3	10	33,3	30	100,0	
Total	18	29,5	29	47,5	14	23,0	61	100,0	

Sumber: Data Primer (2023); $n = 61$, Uji *Chi-Square*, signifikan jika $p \leq 0,05$

Berdasarkan tabel 5.7 dapat dilihat bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi yang memiliki pengetahuan baik cenderung memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 16 atau 51,6%. Kemudian mahasiswa yang memiliki pengetahuan kurang cenderung memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 13 atau 43,3% dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki status gizi kurus dan status gizi gemuk. Hasil uji *Chi-Square* menghasilkan nilai *p-value* sebesar

0,153 ($p\text{-value} > 0,05$) maka H_0 gagal ditolak, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa di Universitas Bhayangkara Bekasi.

2. Hubungan Perilaku Penerapan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi

Tabel 5.7 Hubungan Perilaku Penerapan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi pada Mahasiswa di Universitas Bhayangkara Bekasi

Perilaku Penerapan Konsumsi Sayur dan Buah	Status Gizi						Total		P-value
	Kurus		Normal		Gemuk		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Cukup	8	25,8	20	64,5	3	9,7	31	100,0	0,011
Kurang	10	33,3	9	30,0	11	36,7	30	100,0	
Total	18	29,5	29	47,5	14	23,0	61	100,0	

Sumber: Data Primer (2023); $n = 61$, Uji Chi-Square, signifikan jika $p \leq 0,05$

Berdasarkan tabel 5.8 dapat dilihat bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi yang memiliki perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah kategori cukup cenderung memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 20 atau 64,5%. Kemudian mahasiswa yang memiliki perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah kategori kurang cenderung memiliki status gizi gemuk yaitu sebanyak 11 atau 36,7%. Hasil uji *Chi-Square* menghasilkan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,011 ($p\text{-value} \leq 0,05$) maka H_0 ditolak, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi pada mahasiswa di Universitas Bhayangkara Bekasi.

BAB VI

PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 61 mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi. Karakteristik responden meliputi jenis kelamin dan usia. Pada hasil penelitian ini diketahui sebanyak 40 atau 65,6% berjenis kelamin perempuan dan sebanyak 21 atau 34,4% berjenis kelamin laki – laki. Berdasarkan hasil wawancara pada saat pengambilan data penelitian di dapatkan mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi paling banyak berjenis kelamin perempuan diketahui bahwa mahasiswa berjenis kelamin perempuan cenderung memiliki minat untuk mengasah keterampilan sosial serta ingin menjadi jurnalistik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Martha dan Flowerina (2022) yaitu keputusan mahasiswa untuk memilih program studi ilmu komunikasi di Universitas Dharma Andalas angkatan, bahwa dari angkatan 2015 – 2021 sebagian besar mahasiswa berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 53 dibanding responden laki – laki yaitu sebanyak 47. Hal ini adalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keputusan mahasiswa dalam memilih pogram studi yaitu citra, minat, tersedianya lapangan kerja, layanan dan fasilitas kampus yang menunjang, dan adanya informasi atau rekomendasi dari orang lain.

b. Usia

Berdasarkan hasil penelitian pada karakteristik usia di dapatkan bahwa hasil variasi *interquartile range* sebesar 1 dimana usia mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi berada diantara usia 19 tahun sampai dengan usia 20 tahun. Pada usia ini dikategorikan sebagai dewasa muda. Pada Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2017 usia dewasa yaitu usia 19 - 29 tahun yang disebut dengan dewasa muda (Pritasari, 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Martha dan Flowerina (2022) yaitu pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Dharma Andalas angkatan 2015 – 2021 sebanyak 54 mahasiswa berusia 18 – 20 tahun dan 1 mahasiswa berusia 24 – 26 tahun. Menurut Hulukati dan Djibran (2018) mahasiswa mengalami transisi menuju dewasa yang umumnya terjadi pada rentang usia 18-25 tahun. Pada masa ini, mahasiswa bertanggung jawab pada perkembangan dirinya sendiri.

Pada masa awal dewasa, individu mengalami transisi dari masa remaja menuju dewasa, yang sering disebut sebagai periode dewasa muda (*emerging adulthood*). Pada fase ini, kemampuan kognitif individu mencapai tingkat yang baik dan mereka mampu beradaptasi dengan berbagai aspek kehidupan. Sebagai seorang dewasa muda, mereka perlu memiliki keterampilan berpikir logis yang banyak serta mampu beradaptasi dengan berbagai aspek kehidupan. Selain itu, individu dewasa yang memiliki keterampilan motorik yang baik cenderung dapat menyelesaikan tugas atau aktivitas dengan baik (Putri, 2018).

2. Pengetahuan Gizi Sayur dan Buah

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi memiliki pengetahuan dalam kategori baik yaitu sebanyak 31 atau 50,8%. Sedangkan pada pengetahuan dalam kategori kurang sebanyak 30 atau 49,2% mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi. Pada penelitian ini sebagian besar mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi memiliki pengetahuan gizi sayur dan buah masuk kedalam kategori baik. Berdasarkan peneliti sebelumnya Olatona *et al* (2018) bahwa sebanyak 24,9% responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik pada pengetahuan tentang buah dan sayuran di kalangan orang dewasa di Lagos, Nigeria. Pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi, pekerjaan profesional dan tingkat pendapatan yang lebih tinggi secara signifikan berhubungan dengan pengetahuan yang baik.

Menurut Notoatmodjo (2014) tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh seberapa sering individu tersebut terpapar dengan informasi, baik melalui pendidikan formal, media, maupun pengalaman langsung melalui indera. Pengetahuan gizi sayur dan buah yang baik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara ini disebabkan karena terpaparnya media massa atau *internet* sebagai sumber media informasi mendukung untuk memiliki pengetahuan gizi sayur dan buah yang baik, sehingga pemilihan makanan seperti sayur dan buah dari media massa atau *internet* mendorong mahasiswa terbiasa memilih untuk mengkonsumsi sayur dan buah karena baik bagi kesehatan. Hal ini sesuai dengan Anggraini (2022) sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka telah terpapar informasi tentang buah dan sayur yang berkaitan dengan kesehatan melalui berbagai jenis media massa, termasuk media massa yang dapat diakses melalui internet. Selain itu, mayoritas siswa menunjukkan keinginan untuk mengonsumsi buah dan sayur setelah

mengetahui tentang hal itu melalui media massa, yang membahas hubungan antara konsumsi buah dan sayur dan kesehatan mereka.

3. Perilaku Penerapan Konsumsi Sayur dan Buah

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi memiliki perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah dalam kategori cukup sebanyak 31 atau 50,8%. Sedangkan pada perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah dalam kategori kurang sebanyak 30 atau 49,2% mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi. Pada penelitian ini sebagian besar mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi memiliki perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah dalam kategori cukup.

Berdasarkan peneliti sebelumnya Olatona *et al* (2018) bahwa sebanyak 27,0% responden yang mengonsumsi buah dan sayuran dalam jumlah yang cukup (400g atau 5 porsi) setiap hari. Berdasarkan hasil wawancara dilapangan pada saat penelitian perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah yang cukup pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara ini disebabkan karena tingkat kesukaan pada sebagian mahasiswa terhadap sayur dan buah. Menurut rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang, dianjurkan untuk mengonsumsi sayur dan buah sebesar 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram per hari dan 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram per hari. Penduduk dikategorikan 'cukup' mengonsumsi sayur dan buah apabila makan sayur atau buah minimal 5 porsi per hari (Kemenkes, 2014).

Menurut Munasiroh *et al* (2019) pada usia dewasa awal, individu cenderung memiliki kebiasaan konsumsi yang baik. Tubuh dapat memperoleh semua nutrisi yang dibutuhkannya dengan mengonsumsi sayur dan buah, yang kaya akan vitamin, mineral, dan zat gizi penting

lainnya. Jika tubuh tidak mengonsumsi sayur dan buah, tubuh tidak akan mendapatkan cukup vitamin C, vitamin A, kalium, dan folat (Khomsan dkk, 2013).

4. Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa fakultas ilmu komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi memiliki status gizi dalam kategori normal yaitu sebanyak 29 atau 47,5%, sedangkan sebanyak 18 atau 29,5% mahasiswa memiliki status gizi kurus dan sebanyak 14 atau 23,0% mahasiswa memiliki status gizi gemuk. Pada penelitian ini sebagian besar mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi memiliki status gizi dalam kategori normal.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Makhrajani *et al* (2018) hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam kelompok mahasiswa non-gizi terdapat 33 (80,5%) responden dengan status gizi baik. Terdapat juga 3 (7,3%) responden mahasiswa non-gizi dengan status gizi kurang, dan 5 (12,2%) responden mahasiswa non-gizi dengan status gizi lebih. Hasil analisis pada penelitian ini mayoritas mahasiswa non gizi memiliki status gizi yang tergolong normal. Pada dasarnya status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut.

Faktor yang menyebabkan masih adanya mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara dengan status gizi kurang dan status gizi lebih ini disebabkan karena responden lebih menyukai makanan ringan dibanding dengan makanan pokok, selain itu responden juga jarang sekali mengonsumsi sayur dan buah karena ada rasa ketidaksukaan terhadap sayur dan buah. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Makhrajani *et al* (2018) berdasarkan wawancara dengan beberapa responden yang

mengalami status gizi lebih dan status gizi kurang, ditemukan bahwa responden memiliki kecenderungan lebih menyukai makanan cemilan yang tinggi kalori dan makanan cepat saji daripada makanan pokok yang seimbang dan direkomendasikan untuk dikonsumsi secara rutin dalam pola makan harian.

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan Pengetahuan Gizi Sayur dan Buah dengan Status Gizi

Pengetahuan merupakan pemahaman atau pengetahuan tentang sesuatu; segala informasi yang diketahui; keahlian atau pemahaman mengenai suatu hal yang berkaitan. Pengetahuan gizi melibatkan kemampuan individu dalam memilih makanan yang kaya gizi serta keahlian dalam mengadopsi pola makan sehat dan konsumsi makanan yang bernutrisi (Nata A, 2018). Pengetahuan gizi sayur dan buah pada penelitian ini merujuk pada pemahaman seseorang tentang manfaat kesehatan dari konsumsi sayuran dan buah-buahan, termasuk nutrisi yang terkandung dalam masing-masing jenis, rekomendasi konsumsi harian yang dianjurkan, dan cara menyiapkan sayuran dan buah yang sehat.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*, yaitu didapatkan hasil nilai *p-value* sebesar 0,153 ($p\text{-value} > 0,05$) maka H_0 gagal ditolak, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa di Universitas Bhayangkara Bekasi. Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pengetahuan baik cenderung memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 16 atau 51,6% dan masih ada beberapa mahasiswa yang memiliki status gizi kurus dan gemuk. Kemudian mahasiswa yang memiliki pengetahuan kurang cenderung memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 13 atau 43,3% dan juga masih ada beberapa mahasiswa yang memiliki status gizi kurus dan gemuk.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulandari *et al* (2019) menunjukkan bahwa korelasi pengetahuan gizi dengan status gizi mahasiswa sangat lemah ($r=0,124$), dengan *p-value* sebesar 0,319 ($p > 0,05$), sehingga tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Selain itu terdapat penelitian lain yang menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi yaitu penelitian yang dilakukan oleh Florence (2017) menunjukkan nilai hitung = 35,04 > 30,98 yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi.

Berdasarkan wawancara dan pengamatan langsung oleh penelitian, ditemukan bahwa beberapa responden yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang ternyata memiliki status gizi dalam kategori normal. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan makanan sehat yang mereka terapkan di rumah. Di sisi lain, terdapat juga mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi yang baik, namun status gizinya berada dalam kategori kurus atau gemuk. Hal ini dikarenakan mereka masih belum menerapkan pola makan yang sehat dan beragam dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Harleli and Yunawati (2023) Pengetahuan gizi tidak secara langsung menjadi faktor penentu dalam status gizi seseorang. Terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi, seperti asupan makanan, infeksi penyakit, dan pengaruh lingkungan. Namun, pengetahuan gizi individu dapat memengaruhi sikap dan perilaku mereka dalam memilih makanan serta pemahaman mereka tentang manfaat kandungan gizi dari makanan yang mereka konsumsi. Pentingnya seseorang dalam mempraktekkan perilaku makan atau tindakan dalam memilih asupan makanan yang baik serta kebiasaan makan yang baik maka akan mempengaruhi status kesehatan atau gizinya (Selaindoong, 2020). Hal tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan gizi tidak mempengaruhi status gizi pada mahasiswa di Universitas Bhayangkara Bekasi.

2. Hubungan Perilaku Penerapan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*, yaitu didapatkan hasil nilai *p-value* sebesar 0,011 ($p\text{-value} \leq 0,05$) maka H_0 ditolak, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi pada mahasiswa di Universitas Bhayangkara Bekasi. Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah kurang cenderung memiliki status gizi dalam kategori gemuk yaitu sebanyak 11 atau 36,7% dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki status gizi kurus dan status gizi normal. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yanto dan Verawati (2020) hasil uji analisa statistik *Chi-Square* menunjukkan tingkat signifikan $P\text{-value} = 0,021$ dengan $P\text{-value} < 0,05$ sehingga H_0 ditolak, sehingga membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi buah dengan status gizi lebih. Nilai POR = 3,281 dengan $POR > 1$ menunjukkan jumlah konsumsi buah yang kurang memiliki resiko gizi lebih sebesar 3.281 kali.

Perilaku makan seseorang adalah tindakan yang terkait dengan makanan yang dikonsumsi, termasuk jenis, jumlah, dan waktu makan. Faktor-faktor dalam perilaku makan ini pada akhirnya mempengaruhi kesehatan dan status gizi seseorang (Pujianti *et al.*, 2015). Menurut Hermina (2016) Konsumsi sayuran dan buah – buahan sangat diperlukan oleh tubuh. Sayur dan buah memiliki kadar air, mineral, vitamin dan serat pangan yang sangat tinggi, tetapi rendah karbohidrat dan lemak. Serat yang terdapat dalam buah dan sayur dapat menurunkan lipid plasma, mengurangi respon glikemik, dan pengaturan berat badan. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah dapat mempengaruhi status gizi pada mahasiswa di Universitas Bhayangkara Bekasi.

Berdasarkan wawancara dan pengamatan langsung oleh penelitian diketahui bahwa responden yang memiliki perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah kurang dengan status gizi dalam kategori lebih disebabkan karena responden ada yang cenderung tidak suka mengkonsumsi sayuran dan buah dan ada responden yang cenderung mengkonsumsi sayur dan buah dengan cara diolah seperti digoreng, pecal sayuran, dan jus buah. Sedangkan responden dengan status gizi dalam kategori kurang disebabkan karena selain responden yang cenderung tidak suka mengkonsumsi yaitu responden lebih suka mengkonsumsi sayur dan buah utuh tidak diolah.

Semakin banyaknya mahasiswa kurang dalam mengkonsumsi sayur dan buah, maka semakin tinggi resiko memiliki status gizi gemuk. Hal ini karena sayur dan buah memiliki kandungan tinggi serat. Serat berperan dalam mengurangi risiko kelebihan berat badan dengan membantu menciptakan rasa kenyang karena serat dapat menyerap air dan memperluas volume di perut. Serat juga memperlambat proses pencernaan, sehingga makanan tetap dalam perut lebih lama (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016). Selain itu penambahan bahan makanan lain pada olahan sayur dan buah seperti gula, minyak, kacang, dsb juga dapat menyebabkan responden memiliki resiko gizi lebih. Hal ini karena gula, minyak, kacang mengandung tinggi energi dan tinggi lemak.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari adanya keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian ini. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu pengambilan data saat ingin melakukan uji validitas dan reliabilitas, data diambil dengan 2 metode yaitu secara langsung dan tidak langsung (melalui *google form*) karena pengambilan data ini ketika pada saat libur hari raya idul fitri.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi berusia berada diantara usia 19 tahun sampai dengan usia 20 tahun dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 40 atau 65,6%.
2. Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi sebagian besar pengetahuan gizi sayur dan buah dengan kategori baik yaitu sebanyak 31 atau 50,8% mahasiswa.
3. Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Bekasi sebagian besar mempunyai perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah yang tergolong cukup sebanyak 31 atau 50,8% mahasiswa.
4. Berdasarkan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi nilai *p-value* sebesar 0,153 ($p\text{-value} \geq 0,05$) pada Mahasiswa di Universitas Bhayangkara Bekasi.
5. Berdasarkan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku penerapan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi nilai *p-value* sebesar 0,011 ($p\text{-value} \leq 0,05$) pada Mahasiswa di Universitas Bhayangkara Bekasi.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan kuesioner penelitian yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas sehingga dapat mengefisiensi waktu pada pengambilan data penelitian.

2. Bagi Pihak Institusi

Bagi pihak institusi dapat membuat program edukasi terkait kesehatan yaitu dalam lingkup pengetahuan gizi dan penerapan perilaku konsumsi sayur dan buah.

3. Bagi Responden

- a. Bagi Mahasiswa di Universitas Bhayangkara Bekasi diharapkan untuk tetap mempertahankan tingkat pengetahuan gizi baik dan meningkatkan pengetahuan gizi yang masih dalam kategori kurang. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan tetap dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Mahasiswa di harapkan tetap mempertahankan perilaku penerapan sayur dan buah yang cukup dan meningkatkan perilaku penerapan sayur dan buah yang masih dalam kategori kurang sesuai anjuran gizi seimbang guna mencapai status gizi yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Albunsiary, A (2020) Pengaruh Pengetahuan, Pengalaman Kerja, Kompetensi SDM dan Pengembangan Karier Terhadap Prestasi Kerja Personel Polsek Pamekasan. *MAP (Jurnal Manajemen dan Administrasi Publik)*. 3 (1) : 103–111.
- Almatsier, S (2015) *Prinsip Dasar Ilmu Gizi edisi ke 9*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Anggraini, H. and Masnina, R (2022) Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Borneo Student Research*. 3 (3) : 2708–2714.
- Anjani, R. P. and A. K (2017) Perbedaan Pengetahuan Gizi, Sikap dan Asupan Zat Gizi pada Dewasa Awal (Mahasiswi Lpp Graha Wisata dan Sastra Inggris Universitas Diponegoro Semarang). *Journal of Nutrition College*. 2 (3) : 312–320. Available at: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/download/3432/3364>.
- Ariani, A (2017) *Ilmu Gizi dilengkapi dengan Standar Penilaian Status Gizi dan Daftar Komposisi Bahan Makanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Arikunto, S (2013) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aritonang, Irianto (2013) *Memantau dan Menilai Status Gizi Anak*. Yogyakarta: Leutika Books
- Aviana, P. P (2021) *Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak di SD Negeri Bojong*. Skripsi. Program Studi Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Bachtiar, A., Sumarto, S., Karimah, I., & Nuraeni, I (2016) Pengetahuan, Pengeluaran Dan Konsumsi Sayur-Buah Pada Mahasiswa Gizi Dan Non Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Media Informasi*. 12 (1) : 67–76. <https://doi.org/10.37160/bmi.v12i1.16>

- Budiman & Riyanto A (2013) *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Flinsia Wurangian, Daisy Engka, J. S (2015) Analisis Pola Konsumsi Mahasiswa Fakultas Ekonomi & Bisnis Universitas Sam Ratulangi yang Kost di Kota Manado. *Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi*. 15 (2) : 74–87. Available at: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jbie/article/view/7658>.
- Florence, A. grace (2017) Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung. *Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung*. 1–12.
- Harleli, N., & Yunawati, I (2023) Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas Halu Oleo Kendari Tahun 2022. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*. 3 (4) : 146–151. doi : 10.37887/jgki.v2i4
- Hasnawati, S., Susanti, H. and Panjaitan, R. U (2020) Penerapan Group Therapy pada Usia Dewasa Awal sebagai Tindakan Keperawatan dalam Upaya Pencegahan dan Penanganan Penyalahgunaan NAPZA. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. 3 (3) : 313–322.
- Hermina, H. and S, P (2016) Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*. 44 (3) : 4–10. doi: 10.22435/bpk.v44i3.5505.205-218.
- Hizni, A (2016) *Gizi Dewasa dalam Ilmu Gizi: Teori & Aplikasi*. Edited by Hardinsyah & Supriasa, I Dewa. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R (2018) Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*. 2 (1) : 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Istiany, Ari dan Rusilanti (2013) *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Kemenkes RI. Jakarta.

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2017) Buku Saku Pemantauan Status Gizi. Kementkes RI. Jakarta.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2018) *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Kemenkes RI. Jakarta.
- Khofifah *et al* (2021) *Hubungan Pengetahuan tentang Gizi dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Khomsan, A., Riyadi, H. and Marliyati, S. A (2013) Ketahanan Pangan dan Gizi serta Mekanisme Bertahan pada Masyarakat Tradisional Suku Ciptagelar di Jawa Barat (Food Security and Nutrition and Coping Mechanism in Ciptagelar Traditional Community in West Java). *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia (JIPI)*. 18 (3) : 186–193.
- Makhrajani Majid, Suherna, & Haniarti (2018) Perbedaan Tingkat Pengetahuan Gizi, Body Image, Asupan Energi Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Dan Non Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*. 1 (1) : 24–33. <https://doi.org/10.31850/makes.v1i1.99>
- Martha, Z., & Flowerina, I (2022) Advertising - Word of Mouth terhadap Keputusan Mahasiswa Memilih Jurusan Ilmu Komunikasi di Universitas Dharma Andalas. *JSSH (Jurnal Sains Sosial Dan Humaniora)*. 6 (2) : 133. <https://doi.org/10.30595/jssh.v6i2.14332>
- Masturoh, I., T. N. Anggita (2018) *Bahan Ajar Rekam Medis dan Informasi Kesehatan: Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Maulidya, F., Adelina, M. and Alif Hidayat, F (2018) Periodisasi Perkembangan Dewasa. *Journal of Chemical Information and Modeling*. 53 (9) : 1689–1699.
- Milasari, W (2020) *Kajian Etnobiologi Makanan Tabu pada Masyarakat Banyuwangi dan Pemanfaatannya sebagai Buku Ilmu Populer*. Skripsi. Available at: <https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/91968>.

- Munasiroh, D., Nurawali, D. O., Rahmah, D. A., Suhailah, F., & Yusup, I. R (2019) Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Pada Mahasiswa. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 6 (2). <https://doi.org/10.31602/ann.v6i2.2681>
- Nata, A (2018) *Islam dan Ilmu Pengetahuan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Nenobanu, A. I., Kurniasari, M. D. And Rahardjo, M (2018) Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. *Indonesian Journal On Medical Science*. 5 (1) : 95–103. Available At: <Http://Www.Ejournal.Ijmsbm.Org/Index.Php /Ijms/Article/View/137>.
- Noor, W. S. And Ikasari, H (2014) *Analisis Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Konsumen dalam Pengambilan Keputusan Pembelian Sayuran di Pasar Tradisional di Kota Semarang*. Skripsi. Universitas Dian Nuswantoro.
- Notoatmodjo, S (2014) *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S (2018) *Motodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Olatona, F. A., Sosanya, A., Sholeye, O. O., Obrutu, O. E., & Nnoaham, K. E (2018) Knowledge of fruits and vegetables, consumption pattern and associated factors among adults in Lagos State, Nigeria. *Research Journal of Health Sciences*. 6 (2) : 50. <https://doi.org/10.4314/rejhs.v6i2.2>
- Paat, S. A. D., Amisi, M. D. and Asrifuddin, A (2021) Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester Dua Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi saat Pembatasan Sosial masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*. 10 (1) : 176–184.
- Pakpahan dkk (2021) *Promosi Kesehatan dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Parapat, R. G. D. V. *et al* (2021) Perbedaan Pengetahuan Gizi, Sikap dan Perilaku tentang Visual Gizi Seimbang Antara Dua Generasi di Gereja Gski Rehobot Kebon Jeruk Jakarta. *Journal of Nutrition College*. 10 (2) : 120–129. doi: 10.14710/jnc.v10i2.29140.

- Pratama, A. C. and Safitri, D. E (2019) Asupan Buah dan Sayur, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Rasio LDL/HDL Orang Dewasa. *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*. 4 (1) : 11–18. doi: 10.22236/argipa.v4i1.3780.
- Pritasari, Damayanti, D., Lestari, N. T (2017) Bahan Ajar Gizi: Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Pujiati, Arneliwati, & Rahmalia, S (2015) Hubungan Antara Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri. *JOM*. 2 (2) : 1345–1352. <https://doi.org/10.35681/1560-9189.2015.17.3.100328>
- Putra, K., Windi (2016) *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada anak sekolah dasar*. Skripsi. Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Putri, A. F (2018) Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*. 3 (2) : 35. doi: 10.23916/08430011.
- Ranti, I. N, dkk (2018) Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi, Konsumsi Buah dan Sayuran dengan Status Gizi Penderita Hipertensi. *GIZIDO*. 10 (1) : 59–68.
- Saputro, G. M (2021) *Tingkat Pengetahuan Sayur dan Buah, Sikap terhadap Sayur dan Buah, dan Pola Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa di SMA Negeri 1 Tawanghari Kabupaten Sukoharjo*. Skripsi. Program Studi S1 Ilmu Gizi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Selaindoong, S. J., Amisi, M. D., & Kalesaran, A. F. C (2020) Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas*. 9 (6) : 8–16. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/30884>
- Septikasari, M (2018) *Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhi*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono, D (2013) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.

Bandung: Alfabeta.

- Supriasa, I Dewa., N (2016) *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Supriadi (2017) *Gambaran Asupn Energi Protein dan Konsumsi Ikan Anak Balita (24-59 bulan) Gizi Kurang di Puskesmas Dahlia Kecamatan Mariso Kota Makassar*. Skripsi. Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat. Uin Alauddin Makasar. Makassar. Available at: <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/1178/1/rezki.pdf?cv=1>.
- Susetyowati (2016) *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Susilowati dan Kuspriyanto (2016) *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Bahndung: Refika Aditama.
- Syarfaini (2014) *Berbagai Cara Menilai Status Gizi Masyarakat*. Makassar: *Allauddin University Press*.
- Thamaria, N (2017) *Bahan Ajar Gizi: Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Umami, D. A (2019) Hubungan Media Pembelajaran dan Minat Terhadap Motivasi Mahasiswi Tingkat III Kebidanan Widya Karsa Jayakarta. *Journal Of Midwifery*. 7 (1) : 6–16. doi: 10.37676/jm.v7i1.766
- Veranita, D., Masnina, R., & Budiman, A (2022) Hubungan Teman Sebaya dengan Konsumsi Buah d Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Borneo Student Research*. 3(2) : 1502–1508.
- Widjaja Gunawan, Y. F. (2021). Informed Consent. *Cross-Border*. 4 (1) : 539–552. <http://search.jamas.or.jp/link/ui/2001214851>
- Wulandari, A., Sudrajat, I., Agustika, K., Pribadi, M. F., Deliana, R., & Atiqa, S (2019) The relationship between the level of nutritional knowledge and nutritional status of students at Ibn Khaldun University Bogor. *Jurnal Tropical Public Health*. 18–21.
- Wulandari, S. and Nugroho, P. S (2022) Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur Terhadap Obesitas pada Remaja di Laos. *Borneo Student Research*. 3 (2) : 1890–1896.
- Yanto, N., Verawati, B. and M. D (2020) Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur

dengan Kejadian Gizi Lebih pada Tenaga Kesehatan dan Tenaga Non Kesehatan. *Jurnal Ners.* 4 (23) : 1–10. Available at: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian/*Ethical Clearance*

	Komite Etik Penelitian Kesehatan (Non Kedokteran) Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Kodefikasi Kelembagaan KEPKK: 3175022S http://slm-epk.keppkn.kemkes.go.id/daftar_kepk/	POB-KE.B/008/01.0 Berlaku mulai: 04 Juni 2021 FL/B.06-008/01.0
---	--	--

SURAT PERSETUJUAN ETIK

PERSETUJUAN ETIK

No : 03/23.03/02344

Bismillaahirrohmaanirrohiim

Assalamu'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komite Etik Penelitian Kesehatan (Non Kedokteran) Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPKK-UHAMKA), setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian oleh reviewer yang bersertifikat, memutuskan bahwa protokol penelitian/skripsi/tesis dengan judul :

"HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI DAN PERILAKU PENERAPAN
KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS BHAYANGKARA BEKASI"

Atas nama
Peneliti utama : Nurarifah Tazkia
Peneliti lain : -
Program Studi : S1 GIZI
Institusi : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
BEKASI

dapat disetujui pelaksanaannya dan **Lolos Kaji Etik (*Ethical Approval*)**. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEPKK-UHAMKA dalam bentuk soft copy ke email kepk@uhamka.ac.id. Jika terdapat perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, maka peneliti harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (anandemen protokol).

Wassalamu'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

Jakarta, 16 Maret 2023
Ketua Komite Etik Penelitian Kesehatan
(Non Kedokteran) UHAMKA



(Dr. Retno Mardhiati, M.Kes)

Lampiran 2. Surat Pengantar Perizinan *Ethical Clearance*

 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
MITRA KELUARGA

No : 005/STIKes.MK/BAAK/LPPM/II/23 Bekasi, 6 Februari 2023
Lamp : 1 bendel
Hal : Permohonan Uji Etik Penelitian

Kepada Yth.
Ketua Komisi Etik Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka
Jl. Limau 2, Kebayoran Baru
Jakarta Selatan

Dengan hormat,

Sehubungan akan dilakukannya kegiatan penelitian pada bulan Februari - Agustus 2023 oleh mahasiswa Program Studi **S1 Gizi** semester VIII STIKes Mitra Keluarga Tahun Akademik 2022/2023, maka dengan ini kami ingin mengajukan permohonan pengurusan *ethical clearance*.

Bersama surat ini kami melampirkan daftar namamahasiswa dan judul penelitian yang akan diajukan *ethical clearance*. Kami mohon arahan dan petunjuk untuk prosedur selanjutnya.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami
Kepala LPPM

Annisa Eka Sari, S.TP, M.Si

Cc:arsip
AN/ty

Kampus A : Jl. Bekasi I No. 15A, Jatinegara, Jakarta Timur 13350, Telp : 021-8563866, Fax : 021-8568430
Kampus B : Jl. Pengasinan, Rawa Semut, Margahayu, Bekasi Timur 17113, Telp : 88345897, 88345997, Fax : 021-88351995
Email : info@stikesmitrakuarga.ac.id

Lampiran 3. Surat Pengantar Perizinan Uji Validitas dan Reliabilitas



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
MITRA KELUARGA

No : 107/STIKes.MK/BAAK/LPPM-Giz/III/23 Bekasi, 20 Maret 2023
Lampiran :-
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Rektor Universitas Esa Unggul Bekasi
Jl. Harapan Indah Boulevard No.2, Pusaka Rakyat, Kec. Tarumajaya
Bekasi

Dengan hormat,

Dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa/i Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga Tahun Akademik 2022/2023, dimana untuk mendapatkan bahan penyusunan Skripsi perlu melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan izin kepada mahasiswa/i kami untuk melaksanakan Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner pada bulan Februari s.d Agustus 2023 di Universitas Esa Unggul Bekasi.

Adapun nama mahasiswa di bawah ini :

NIM	NAMA	JUDUL PENELITIAN
201902043	Nurarifah Tazhkia	Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Perilaku Penerapan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Bekasi

Untuk informasi lebih lanjut mengenai jawaban kesediaan izin penelitian mohon disampaikan melalui email ke adm.akademik@stikesmitrakeluarga.ac.id

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Afrinia Eka Sari, S.TP, M.Si

Cc:arstp
AN/na

Kampus A : Jl. Bekasi I No. 15A, Jatinegara, Jakarta Timur 13350, Telp : 021-8563866, Fax : 021-8568430
Kampus B : Jl. Pengasinan, Rawa Semut, Margahayu, Bekasi Timur 17113, Telp : 88345897, 88345997, Fax : 021-88351995
Email : info@stikesmitrakeluarga.ac.id

Lampiran 4. Surat Pengantar Perizinan Data Utama



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
MITRA KELUARGA

No : 026/STIKes.MK/BAAK/LPPM-Giz/II/23 Bekasi, 21 Februari 2023
Lampiran :-
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara
Jl. Perjuangan No.81, RT.003/RW.002, Marga Mulya, Kec. Bekasi Utara
Bekasi

Dengan hormat,

Dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa/i Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga Tahun Akademik 2022/2023, dimana untuk mendapatkan bahan penyusunan Skripsi perlu melakukan penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan izin kepada mahasiswa/i kami untuk melaksanakan Pengumpulan Data Utama pada bulan Februari s.d Agustus 2023 di Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara Bekasi.

Adapun nama mahasiswa di bawah ini :

NIM	NAMA	JUDUL PENELITIAN
201902043	Nurafifah Tazkia	Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Perilaku Penerapan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Bekasi

Untuk informasi lebih lanjut mengenai jawaban kesediaan izin penelitian mohon disampaikan melalui email ke adm.akademik@stikesmitrakeluarga.ac.id

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Hormat kami
Kepala LPPM

Airinia Eka Sari, S.TP, M.Si

Cc:arsip
AN/sy

Lampiran 5. *Informed Consent*



INFORMED CONSENT

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI DAN PERILAKU PENERAPAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS BHAYANGKARA BEKASI

PENJELASAN PENELITIAN

Dengan hormat, saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Program Studi S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga,

Nama : Nurarifah Tazhkia

NIM : 201902043

Akan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Perilaku Penerapan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Bekasi”. Penelitian ini dibiayai secara mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Gizi dan Perilaku Penerapan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Bekasi.

Saya mengajak Saudara/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini membutuhkan 56 subjek penelitian dengan jangka waktu keikutsertaan masing-masing subjek sekitar 30 menit.

A. Kesukarelaan untuk ikut penelitian

Keikutsertaan saudara/i dalam penelitian ini adalah bersifat sukarela dan dapat menolak untuk ikut dalam penelitian.

B. Kewajiban Subjek Penelitian

Saudara/i diminta untuk memberikan jawaban yang sebenarnya terkait dengan pernyataan yang diajukan untuk mencapai tujuan penelitian ini.

C. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan mengisi kuesioner, Saudara/i diminta untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan.

D. Risiko dan Efek Samping

Tidak ada risiko dan efek samping dalam penelitian ini.

E. Manfaat

Adapun manfaat yang bisa diperoleh dari penelitian ini adalah mendapatkan informasi tentang pengetahuan gizi, perilaku konsumsi sayur dan buah, dan status gizi.

E. Kerahasiaan

Informasi yang didapatkan dari Saudara/i terkait dengan penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah (ilmu pengetahuan).

E. Kompensasi

Saudara/i yang bersedia menjadi subjek penelitian akan mendapatkan *rewards* berupa *snack Fitbar*.

F. Informasi Tambahan

Saudara/i dapat menanyakan semua terkait penelitian ini dengan menghubungi peneliti: Nurarifah Tazhkia (Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga). Telepon: 087875358587, Email: tazh kianurarifah@gmail.com

Lampiran 6. Lembar Persetujuan

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden dan sudah mendapatkan penjelasan terkait prosedur penelitian yang akan dilakukan oleh Mahasiswa Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga Bekasi mengenai **“Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Perilaku Penerapan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Bekasi”**.

Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya, sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenarnya dan data yang mengenai saya dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Semua berkas yang mencantumkan identitas saya hanya akan digunakan untuk keperluan pengolahan data dan bila sudah tidak digunakan lagi akan dimusnahkan. Demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Bekasi,2023

(.....) (.....)

Peneliti

Responden

Lampiran 7. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN
HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI DAN PERILAKU
PENERAPAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN STATUS GIZI
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS BHAYANGKARA BEKASI

A. Identitas Responden

1. Nomer Responden :
2. Tanggal Penelitian :
3. Nama Mahasiswa :
4. Jenis Kelamin :
5. Umur :
6. Berat Badan : Kg
7. Tinggi Badan : Cm
8. IMT : Kg/m²

Lampiran 8. Kuesioner Pengetahuan Gizi

B. Kuesioner Pengetahuan Gizi Sayur dan Buah

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memilih Benar (B) atau Salah (S) kemudian berilah tanda *check list* (√).

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	Sesuai anjuran gizi seimbang, buah cukup dikonsumsi 3 kali perminggu.		
2.	Konsumsi sayur sebaiknya rutin dilakukan 3-5 porsi perhari, sesuai anjuran gizi seimbang.		
3.	Manfaat sayur dan buah bagi tubuh adalah sebagai zat anti kanker.		
4.	Pisang adalah jenis buah yang paling banyak mengandung karbohidrat.		
5.	Buah berwarna kuning banyak mengandung betakaroten		
6.	Sayur bayam merupakan salah satu jenis sayur yang mengandung tinggi zat besi.		
7.	Makan berlebihan dan sedikit konsumsi sayuran dan buah-buahan akan menyebabkan kegemukan.		
8.	Buah dianjurkan lebih banyak dikonsumsi dibanding sayuran.		
9.	Buah alpukat adalah buah dengan kandungan vitamin A paling banyak.		
10.	Cara mengkonsumsi buah paling baik dalam keadaan sudah direbus atau diolah dulu.		
11.	Merebus sayuran terlalu lama akan		

	merusak kandungan vitamin dan mineral didalamnya.		
12.	Osteoporosis disebabkan karena kurang konsumsi jeruk.		
13.	Kapri, jagung manis, dan kubis-kubisan merupakan jenis sayur sumber protein.		
14.	Menurunkan kadar gula dalam tubuh bisa dilakukan dengan konsumsi sayur rutin.		
15.	Vitamin bisa diproduksi oleh tubuh, sehingga tidak perlu konsumsi buah dan sayur.		
16.	Labu siam dan pare merupakan jenis sayuran berupa biji-bijian.		
17.	Jenis buah dan sayur yang dikonsumsi setiap hari harus beragam		
18.	Gusi berdarah, sariawan, dan bibir pecah-pecah merupakan akibat dari kekurangan vitamin C.		
19.	Tidak ada jenis buah dan sayur yang tidak memiliki kandungan serat		

Sumber : Modifikasi Saputro, 2021

Lampiran 9. Kuesioner FFQ (*Food Frequency Questioner*)

C. Kuesioner FFQ (*Food Frequency Questioner*)

Petunjuk pengisian :

1. Berilah tanda *check list* (\surd) untuk mengisi kolom frekuensi pangan dengan berapa kali konsumsi dalam hari, minggu, dan bulan.
2. Partisipasi saudara/i dalam mengisi formulir penelitian ini dengan sejujur-jujurnya akan sangat membantu saya dalam penyusunan skripsi.

No.	Jenis Bahan Makanan	Frekuensi					
		≥ 3 kali/hari	1 kali/hari	3-6 kali/minggu	1-2 kali/minggu	1-3 kali/bulan	Tidak Pernah
Sayuran							
1.	Bayam						
2.	Kangkung						
3.	Sawi						
4.	Kacang Panjang						
5.	Kol						
6.	Brokoli						
7.	Buncis						
8.	Taoge						
9.	Labu siam						
10.	Terong						
11.	Mentimun						
12.	Selada						
13.	Tomat						
14.	Wortel						
15.	Daun						

(Lanjutan)

	Singkong						
16.	Pepaya Muda						
17.	Pakcoy						
18.	Paprika						
19.	Lainnya...						
Buah							
1.	Anggur						
2.	Apel						
3.	Alpukat						
4.	Jambu						
5.	Jeruk						
6.	Salak						
7.	Rambutan						
8.	Semangka						
9.	Melon						
10.	Pepaya						
11.	Mangga						
12.	Pisang						
13.	Nanas						
14.	Kiwi						
15.	Durian						
16.	Buah Naga						
17.	Pir						
18.	Nangka						
19.	Lainnya...						

Lampiran 10. Perhitungan Kuesioner

A. Kuesioner Pengetahuan Gizi

Cara penilaian pada angket kuesioner ini adalah bila jawaban pertanyaan benar sesuai kunci jawaban maka akan mendapatkan nilai 1 dan apabila jawaban dari pertanyaan salah akan mendapatkan nilai 0. Lalu dihitung dengan rumus :

$$\frac{\text{Total Skor Responden}}{\text{Jumlah Soal Kuesioner}} \times 100$$

Pada hasil skor kuesioner pengetahuan gizi ini dilakukan normalitas data untuk mengetahui kategori pengetahuan 'baik' dan 'kurang'. Hasil normalitas data pada pengetahuan gizi ini adalah tidak terdistribusi normal, hal ini indikatornya akan dilihat dari median yaitu :

1. Baik : nilai median $\geq 73,68$
2. Kurang : nilai median $< 73,68$

B. Kuesioner FFQ

Kuesioner FFQ pada penelitian ini untuk mengetahui perilaku penerapan konsumsi responden dalam per hari yaitu dihitung dengan cara :

- b. Apabila mahasiswa menceklis (✓) ≥ 3 kali/hari maka skornya adalah 3
- c. Apabila mahasiswa menceklis (✓) 1 kali/hari maka skornya adalah 1
- d. Apabila mahasiswa menceklis (✓) 3-6 kali/minggu maka skornya adalah $4,5/7 = 0,64$
- e. Apabila mahasiswa menceklis (✓) 1-2 kali/minggu maka skornya adalah $1,5/7 = 0,21$
- f. Apabila mahasiswa menceklis (✓) 1-3 kali/bulan maka skornya adalah $2/31 = 0,06$
- g. Apabila mahasiswa menceklis (✓) Tidak pernah maka skornya adalah 0
- h. Pada buah musiman seperti mangga dan apel maka skornya dibagi 365.
- i. Misal mengkonsumsi mangga 1 kali/hari maka skornya $1/365 = 0,002$

Seluruh hasil skor di jumlah dan dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu :

1. Cukup : konsumsi buah ≥ 2 dan konsumsi sayur ≥ 3 kali per hari
2. Kurang : konsumsi buah < 2 dan konsumsi sayur < 3 kali per hari

Lampiran 11. Hasil SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan Gizi

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	40	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,866	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Sesuai anjuran gizi seimbang, buah cukup dikonsumsi 3 kali perminggu.	23,45	16,459	,598	,855
Konsumsi sayur sebaiknya rutin dilakukan 3-5 porsi perhari, sesuai anjuran gizi seimbang.	23,50	16,923	,508	,859
Manfaat sayur dan buah bagi tubuh adalah sebagai zat anti kanker.	23,55	17,331	,438	,861
Zat gizi yang paling banyak terdapat pada sayur dan buah adalah vitamin	23,53	18,358	,083	,873
Pisang adalah jenis buah yang paling banyak mengandung karbohidrat.	23,53	16,717	,608	,855
Buah berwarna kuning banyak mengandung betakaroten.	23,45	17,228	,373	,864
Sayur bayam merupakan salah satu jenis sayur yang mengandung tinggi zat besi.	23,58	17,328	,480	,860
Makan berlebihan dan sedikit konsumsi sayuran dan buah-buahan akan menyebabkan kegemukan.	23,55	17,074	,527	,858

Buah dianjurkan lebih banyak dikonsumsi dibanding sayuran	23,28	16,358	,536	,857
Buah alpukat adalah buah dengan kandungan vitamin A paling banyak.	23,53	17,333	,405	,862
Cara mengkonsumsi buah paling baik dalam keadaan sudah direbus atau diolah dulu.	23,25	16,346	,535	,857
Merebus sayuran terlalu lama akan merusak kandungan vitamin dan mineral didalamnya.	23,58	17,481	,423	,862
Osteoporosis disebabkan karena kurang konsumsi jeruk.	23,22	16,589	,470	,860
Kapri, jagung manis, dan kubis-kubisan merupakan jenis sayur sumber protein.	23,50	17,282	,396	,863
Menurunkan kadar gula dalam tubuh bisa dilakukan dengan konsumsi sayur rutin.	23,60	17,374	,518	,859
Vitamin bisa diproduksi oleh tubuh, sehingga tidak perlu konsumsi buah dan sayur.	23,13	16,522	,493	,859
Labu siam dan pare merupakan jenis sayuran berupa biji-bijian.	23,45	17,177	,388	,863
Jenis buah dan sayur yang dikonsumsi setiap hari harus beragam.	23,53	16,717	,608	,855
Gusi berdarah, sariawan, dan bibir pecah-pecah merupakan akibat dari kekurangan vitamin C.	23,63	17,625	,484	,861
Tidak ada jenis buah dan sayur yang tidak memiliki kandungan serat	23,50	17,128	,444	,861

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	40	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,873	19

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Sesuai anjuran gizi seimbang, buah cukup dikonsumsi 3 kali perminggu.	22,28	16,051	,602	,862
Konsumsi sayur sebaiknya rutin dilakukan 3-5 porsi perhari, sesuai anjuran gizi seimbang.	22,33	16,584	,488	,867
Manfaat sayur dan buah bagi tubuh adalah sebagai zat anti kanker.	22,38	17,010	,408	,869
Pisang adalah jenis buah yang paling banyak mengandung karbohidrat.	22,35	16,336	,603	,863
Buah berwarna kuning banyak mengandung betakaroten.	22,28	16,820	,374	,871
Sayur bayam merupakan salah satu jenis sayur yang mengandung tinggi zat besi.	22,40	16,913	,484	,867
Makan berlebihan dan sedikit konsumsi sayuran dan buah-buahan akan menyebabkan kegemukan.	22,38	16,651	,534	,865
Buah dianjurkan lebih banyak dikonsumsi dibanding sayuran	22,10	16,041	,515	,866
Buah alpukat adalah buah dengan kandungan vitamin A paling banyak.	22,35	16,849	,431	,869
Cara mengkonsumsi buah paling baik dalam keadaan sudah direbus atau diolah dulu.	22,08	15,917	,544	,865

Merebus sayuran terlalu lama akan merusak kandungan vitamin dan mineral didalamnya.	22,40	17,118	,407	,869
Osteoporosis disebabkan karena kurang konsumsi jeruk.	22,05	16,100	,493	,867
Kapri, jagung manis, dan kubis-kubisan merupakan jenis sayur sumber protein.	22,33	16,892	,391	,870
Menurunkan kadar gula dalam tubuh bisa dilakukan dengan konsumsi sayur rutin.	22,43	16,917	,540	,866
Vitamin bisa diproduksi oleh tubuh, sehingga tidak perlu konsumsi buah dan sayur.	21,95	16,049	,513	,866
Labu siam dan pare merupakan jenis sayuran berupa biji-bijian.	22,28	16,717	,404	,870
Jenis buah dan sayur yang dikonsumsi setiap hari harus beragam.	22,35	16,336	,603	,863
Gusi berdarah, sariawan, dan bibir pecah-pecah merupakan akibat dari kekurangan vitamin C.	22,45	17,228	,478	,868
Tidak ada jenis buah dan sayur yang tidak memiliki kandungan serat	22,33	16,738	,439	,868

Lampiran 12. Hasil Penelitian Pengetahuan Gizi, Perilaku Penerapan Konsumsi Sayur dan Buah, dan Status Gizi

Data Pengetahuan Gizi

No. Resp	Skor	Kategori									
1	68,42	Kurang	21	78,95	Baik	41	73,68	Baik	61	73,68	Baik
2	63,16	Kurang	22	84,21	Baik	42	68,42	Kurang			
3	78,95	Baik	23	78,95	Baik	43	78,95	Baik			
4	68,42	Kurang	24	42,11	Kurang	44	78,95	Baik			
5	78,95	Baik	25	78,95	Baik	45	73,68	Baik			
6	73,68	Baik	26	42,11	Kurang	46	73,68	Baik			
7	47,37	Kurang	27	57,89	Kurang	47	84,21	Baik			
8	73,68	Baik	28	78,95	Baik	48	84,21	Baik			
9	47,37	Kurang	29	73,68	Baik	49	63,16	Kurang			
10	47,37	Kurang	30	73,68	Baik	50	73,68	Baik			
11	73,68	Baik	31	57,89	Kurang	51	47,37	Kurang			
12	47,37	Kurang	32	73,68	Baik	52	42,11	Kurang			
13	42,11	Kurang	33	63,16	Kurang	53	57,89	Kurang			
14	73,68	Baik	34	84,21	Baik	54	73,68	Baik			
15	47,37	Kurang	35	47,37	Kurang	55	47,37	Kurang			
16	63,16	Kurang	36	78,95	Baik	56	47,37	Kurang			
17	47,37	Kurang	37	68,42	Kurang	57	63,16	Kurang			
18	78,95	Baik	38	73,68	Baik	58	68,42	Kurang			
19	73,68	Baik	39	36,84	Kurang	59	68,42	Kurang			
20	47,37	Kurang	40	84,21	Baik	60	73,68	Baik			

Data Perilaku Penerapan Konsumsi Sayur dan Buah

No. Resp	Skor S	Skor B	Kategori	No. Resp	Skor S	Skor B	Kategori	No. Resp	Skor S	Skor B	Kategori	No. Resp	Skor S	Skor B	Kategori
1	2,76	1,47	Kurang	21	4,98	7,80	Baik	41	4,55	5,66	Baik	61	3,22	2,45	Baik
2	10,31	9,46	Baik	22	2,67	1,79	Kurang	42	3,89	7,95	Baik				
3	2,51	2,97	Kurang	23	4,39	9,19	Baik	43	19,87	4,19	Baik				
4	3,54	6,29	Baik	24	0	6,21	Kurang	44	0,78	0,61	Kurang				
5	5,77	2,96	Baik	25	7,02	8,16	Baik	45	3,28	0,61	Kurang				
6	7,83	5,95	Baik	26	1,84	1,43	Kurang	46	2,97	4,09	Kurang				
7	3,16	1,93	Kurang	27	3,59	1,40	Kurang	47	3,33	16,03	Baik				
8	4,57	5,28	Baik	28	5,86	5,50	Baik	48	4,43	2,66	Baik				
9	1,48	1,00	Kurang	29	5,84	4,05	Baik	49	7,21	7,03	Baik				
10	2,54	1,45	Kurang	30	3,63	1,85	Kurang	50	3,77	3,70	Baik				
11	2,27	1,95	Kurang	31	9,47	7,16	Baik	51	1,81	5,74	Kurang				
12	4,61	1,91	Kurang	32	0,24	0,00	Kurang	52	1,68	2,21	Kurang				
13	3,46	2,78	Baik	33	2,97	24,92	Kurang	53	5,1	19,63	Baik				
14	3,32	7,45	Baik	34	0,75	0,00	Kurang	54	10,92	17,53	Baik				
15	19,48	2,17	Baik	35	1,98	1,42	Kurang	55	2,08	2,57	Kurang				
16	0,48	1,40	Kurang	36	4,03	3,16	Baik	56	2,58	1,73	Kurang				
17	0,78	0,49	Kurang	37	1,57	3,15	Kurang	57	3,7	4,79	Baik				
18	4,76	3,38	Baik	38	6,06	4,45	Baik	58	6,26	2,91	Baik				
19	2,76	2,70	Kurang	39	2,54	6,24	Kurang	59	10,3	10,26	Baik				
20	2,01	1,80	Kurang	40	2,74	4,47	Kurang	60	3,7	8,66	Baik				

Data Status Gizi

No. Resp	IMT	Status Gizi	No. Resp	IMT	Status Gizi	No. Resp	IMT	Status Gizi	No. Resp	IMT	Status Gizi
1	23,03	Normal	21	24,35	Normal	41	17,02	Kurus	61	16,17	Kurus
2	19,67	Normal	22	15,11	Kurus	42	18,12	Kurus			
3	16,83	Kurus	23	21,54	Normal	43	17,24	Kurus			
4	24,00	Normal	24	29,93	Gemuk	44	31,25	Gemuk			
5	29,00	Gemuk	25	21,30	Normal	45	18,38	Kurus			
6	22,80	Normal	26	26,61	Gemuk	46	40,50	Gemuk			
7	40,56	Gemuk	27	21,66	Normal	47	21,63	Normal			
8	17,36	Kurus	28	19,39	Normal	48	16,00	Kurus			
9	33,81	Gemuk	29	20,45	Normal	49	21,47	Normal			
10	16,72	Kurus	30	21,12	Normal	50	23,44	Normal			
11	18,99	Normal	31	18,91	Normal	51	15,18	Kurus			
12	17,57	Kurus	32	25,49	Gemuk	52	30,65	Gemuk			
13	40,33	Gemuk	33	23,74	Normal	53	21,54	Normal			
14	17,32	Kurus	34	17,23	Kurus	54	19,99	Normal			
15	41,84	Gemuk	35	15,48	Kurus	55	31,75	Gemuk			
16	19,22	Normal	36	21,28	Normal	56	34,26	Gemuk			
17	17,40	Kurus	37	22,30	Normal	57	20,00	Normal			
18	24,57	Normal	38	18,87	Normal	58	21,79	Normal			
19	20,94	Normal	39	27,30	Gemuk	59	21,72	Normal			
20	16,57	Kurus	40	20,31	Normal	60	17,29	Kurus			

Lampiran 13. Hasil SPSS Univariat

Statistics						
		Umur	Jenis Kelamin	Kategori_PG	Kategori_FFQ	StatusGizi
N	Valid	61	61	61	61	61
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		19,85	1,34	1,49	1,49	1,93
Median		20,00	1,00	1,00	1,00	2,00
Std. Deviation		,749	,479	,504	,504	,727
Range		3	1	1	1	2
Minimum		19	1	1	1	1
Maximum		22	2	2	2	3
Percentiles	25	19,00	1,00	1,00	1,00	1,00
	50	20,00	1,00	1,00	1,00	2,00
	75	20,00	2,00	2,00	2,00	2,00

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	40	65,6	65,6	65,6
	Laki-Laki	21	34,4	34,4	100,0
	Total	61	100,0	100,0	

Kategori_PG

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pengetahuan Baik	31	50,8	50,8	50,8
	Pengetahuan Kurang	30	49,2	49,2	100,0
	Total	61	100,0	100,0	

Kategori_FFQ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	31	50,8	50,8	50,8
	Kurang	30	49,2	49,2	100,0
	Total	61	100,0	100,0	

StatusGizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurus	18	29,5	29,5	29,5
	Normal	29	47,5	47,5	77,0
	Gemuk	14	23,0	23,0	100,0
	Total	61	100,0	100,0	

Lampiran 14. Hasil SPSS Normalitas Data

A. Umur

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Umur	Mean	19,85	,096	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	19,66	
		Upper Bound	20,04	
	5% Trimmed Mean	19,80		
	Median	20,00		
	Variance	,561		
	Std. Deviation	,749		
	Minimum	19		
	Maximum	22		
	Range	3		
	Interquartile Range	1		
	Skewness	,742	,306	
	Kurtosis	,660	,604	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Umur	,274	61	,000	,804	61	,000

a. Lilliefors Significance Correction

B. Pengetahuan Gizi

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Skor_Nilai	Mean	65,8326	1,77280	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	62,2865	
		Upper Bound	69,3787	
	5% Trimmed Mean	66,2257		
	Median	73,6842		
	Variance	191,711		
	Std. Deviation	13,84597		
	Minimum	36,84		
	Maximum	84,21		
	Range	47,37		
	Interquartile Range	28,95		
	Skewness	-,566	,306	
	Kurtosis	-1,055	,604	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor_Nilai	,223	61	,000	,881	61	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 15. Hasil SPSS Bivariat

A. Hasil Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Crosstab

		StatusGizi			Total	
		Kurus	Normal	Gemuk		
Kategori_PG	Pengetahuan Baik	Count	11	16	4	31
		Expected Count	9,1	14,7	7,1	31,0
		% within Kategori_PG	35,5%	51,6%	12,9%	100,0%
	Pengetahuan Kurang	Count	7	13	10	30
		Expected Count	8,9	14,3	6,9	30,0
		% within Kategori_PG	23,3%	43,3%	33,3%	100,0%
Total	Count	18	29	14	61	
	Expected Count	18,0	29,0	14,0	61,0	
	% within Kategori_PG	29,5%	47,5%	23,0%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	3,755 ^a	2	,153
Likelihood Ratio	3,847	2	,146
Linear-by-Linear Association	3,059	1	,080
N of Valid Cases	61		

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6,89.

B. Hasil Analisis Hubungan Perilaku Penerapan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi

Crosstab

		StatusGizi			Total	
		Kurus	Normal	Gemuk		
Kategori_FFQ	Cukup	Count	8	20	3	31
		Expected Count	9,1	14,7	7,1	31,0
		% within Kategori_FFQ	25,8%	64,5%	9,7%	100,0%
	Kurang	Count	10	9	11	30
		Expected Count	8,9	14,3	6,9	30,0
		% within Kategori_FFQ	33,3%	30,0%	36,7%	100,0%
Total	Count	18	29	14	61	
	Expected Count	18,0	29,0	14,0	61,0	
	% within Kategori_FFQ	29,5%	47,5%	23,0%	100,0%	

Crosstab

		StatusGizi			Total	
		Kurus	Normal	Gemuk		
Kategori_FFQ	Cukup	Count	8	20	3	31
		Expected Count	9,1	14,7	7,1	31,0
		% within Kategori_FFQ	25,8%	64,5%	9,7%	100,0%
	Kurang	Count	10	9	11	30
		Expected Count	8,9	14,3	6,9	30,0
		% within Kategori_FFQ	33,3%	30,0%	36,7%	100,0%
Total	Count	18	29	14	61	
	Expected Count	18,0	29,0	14,0	61,0	
	% within Kategori_FFQ	29,5%	47,5%	23,0%	100,0%	

Lampiran 16. Dokumentasi



(Lanjutan)



Lampiran 17. Hasil Plagiarism

 Dupli Checker

Date: 17-07-2023

