

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 ($p\text{-value} = 0.153$) and there was a significant relationship between the behavior of implementing vegetable and fruit consumption with nutritional status ($p\text{-value} = 0.011$) 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