

4. PEMBAHASAN

Salah satu cerminan perilaku hidup sehat adalah makan dengan menu seimbang (*appropriate diet*) (Dhaneswara, 2016). Yang dimaksud dengan menu seimbang adalah makanan yang sudah mencakup kebutuhan yang diperlukan tubuh. Makanan yang memenuhi kebutuhan tubuh harus mencukupi karbohidrat, protein, dan vitamin dan mineral. Dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari haruslah mengkonsumsi makanan yang memiliki gizi seimbang supaya kebutuhan tubuh tercukupi.

Buah dan sayur merupakan sumber zat gizi mikro yang diperlukan untuk proses metabolisme tubuh. Buah dan sayur yang memiliki kandungan seperti serat, vitamin dan mineral berfungsi untuk memelihara kesehatan tubuh. Kurangnya konsumsi buah dan sayur akan menimbulkan resiko terjadinya gangguan kesehatan di masa yang akan datang dan dapat beresiko dalam memicu perkembangan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi dan kanker yang biasa muncul di usia dewasa (Dhaneswara, 2016).

4.1. Karakteristik Responden Menurut Usia, Jenis Kelamin, Jurusan/progdi, dan Status Tempat Tinggal

Pada hasil penelitian kali ini berdasarkan tabel 5 pada karakteristik responden dapat dibedakan menjadi beberapa yaitu usia, jenis kelamin, jurusan/progdi, dan status tempat tinggal. Jumlah responden pada penelitian ini sebesar 278 orang. Dapat dilihat pada tabel 5 bahwa jumlah usia pada penelitian berkisar antara 17-23 tahun dan secara berurutan jumlahnya adalah 3, 40, 79, 40, 56, 48, dan 12 tahun. Lalu pada karakteristik jenis kelamin dibedakan menjadi dua yaitu pria dan wanita. Untuk responden pria dapat dilihat jumlahnya sebesar 70 orang responden dan untuk responden wanita sebesar 208 orang responden. Hasil ini dapat disimpulkan bahwa responden wanita mendominasi pada penelitian kali ini. Kemudian pada karakteristik responden untuk jurusan/progdi juga dibagi menjadi dua yaitu Teknologi Pangan dan Nutrisi dan Teknologi Kuliner (NTK). Pada jurusan/progdi Teknologi pangan responden yang didapatkan sebesar 209 orang responden. Sedangkan untuk Nutrisi dan Teknologi Kuliner sebesar 69 orang responden. Dan terakhir pada karakteristik responden untuk status tempat tinggal dibagi menjadi Rumah dan Indekos. Jumlah yang didapatkan yaitu sama karena peneliti sengaja membagi menjadi dua yaitu masing- masing 139 orang responden.

4.2. Pengetahuan Responden

Responden yang berstatus tempat tinggal di rumah dan indekos dengan pengetahuan baik berturut-turut berjumlah 86 dan 84 orang responden. Responden yang berstatus tempat tinggal di rumah dan indekos dengan pengetahuan tidak baik berturut-turut berjumlah 53 dan 55 orang responden. Total jumlah untuk pengetahuan yang baik adalah 170 orang responden dan untuk pengetahuan yang tidak baik adalah 108 orang responden. Lalu dapat diketahui bahwa responden yang memiliki pengetahuan yang berkategori baik lebih banyak daripada yang memiliki kategori pengetahuan yang tidak baik. Hal ini dikarenakan para mahasiswa Fakultas Teknologi Pangan Universitas Katolik Soegijapranata Semarang sudah mempelajari tentang pengetahuan buah dan sayur. Para mahasiswa jelas diberikan materi tentang buah dan sayur dalam perkuliahan mereka yang membuat semua mahasiswa sudah paham dengan pengetahuan buah dan sayur. Baik mahasiswa yang tinggal di rumah dan tinggal di indekos akan mempelajari tentang pengetahuan buah dan sayur.

4.3. Sikap Responden

Dapat dihasilakan bahwa untuk sikap yang berkategori mendukung yang tinggal di rumah memiliki jumlah yang sama yaitu 17 dan 17 orang responden. Untuk sikap yang berkategori tidak mendukung yang tinggal di indekost memiliki jumlah yang sama yaitu 122 dan 122 orang responden. Total jumlah untuk kategori sikap yang mendukung adalah 34 orang responden dan untuk kategori sikap yang tidak mendukung adalah 244 orang responden. Dapat diketahui bahwa responden yang memiliki kategori sikap yang mendukung jauh lebih sedikit daripada yang memiliki kategori sikap yang tidak mendukung. Sikap mahasiswa yang tidak mendukung terhadap konsumsi buah dan sayur dikarenakan mereka sulit untuk menyikapi kebiasaan mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari. Perbedaan kebiasaan dapat mengubah pola pikir mahasiswa terhadap sikap mengkonsumsi buah dan sayur. Menurut (Bachtiar, 2015), perbedaan kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur baik dari segi jumlah maupun jenis dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor lingkungan seperti ketersediaan buah dan sayur, faktor preferensi pribadi, pengetahuan tentang gizi, dan lingkungan juga menyediakan kesempatan untuk membentuk kebiasaan makan sejak anak-anak termasuk kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur. Adapun faktor lain yang mempengaruhi sikap dari

mahasiswa adalah aktivitas yang padat sehingga mereka tidak memperhatikan pola makan yang sehat. Hal tersebut juga selaras dengan pendapat Nenobanu, (2018), bahwa pada kalangan mahasiswa yang tergolong remaja akhir, adalah kelompok yang sering menjalani konsumsi makan yang tidak sehat. Seseorang yang sibuk oleh berbagai aktivitas cenderung akan memilih jenis makanan yang praktis dan mudah diperoleh.

4.4. Perilaku Responden

Perilaku adalah respon atau reaksi seseorang kepada stimulus yang didapat untuk mencapai tujuan tertentu (Hanaka, 2012). Didapatkan Responden yang berstatus tempat tinggal di rumah dan indekos dengan perilaku berkategori baik berturut-turut berjumlah memiliki jumlah 132 dan 135 orang responden sedangkan responden yang berstatus tempat tinggal di rumah dan indekos dengan perilaku tidak baik berturut-turut berjumlah 7 dan 5 orang responden. Total jumlah untuk perilaku yang berkategori baik adalah 267 orang responden dan untuk pengetahuan yang berkategori tidak baik adalah 11 orang responden. Lalu dapat diketahui bahwa responden yang memiliki perilaku yang berkategori baik jauh lebih banyak daripada yang memiliki perilaku yang tidak baik. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur baik antara mahasiswa yang tinggal di rumah maupun di indekos. Sebagai salah satunya adalah faktor dari orang tua yang menjadi pengaruh. Hal ini di kemukaan oleh teori Asih Anggraeni & Sudiarti, (2018), bahwa orangtua yang bekerja berperan dalam ketersediaan dan akses terhadap buah dan sayur. Lalu ada lagi faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa adalah faktor pendapatan dari orang tua tersebut. Upaya pemenuhan konsumsi makanan yang sehat berkaitan erat dengan daya beli rumah tangga. Rumah tangga dengan pendapatan terbatas, kurang mampu memenuhi kebutuhan makanan yang diperlukan tubuh, setidaknya keanekaragaman bahan makan kurang bisa dijamin karena dengan uang yang terbatas tidak akan banyak pilihan. Akibatnya kebutuhan makanan untuk tubuh tidak terpenuhi. Pendapatan merupakan faktor yang menentukan kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi. Tingginya pendapatan seseorang kan berdampak pada pemilihan jenis pangan yang baik untuk dikonsumsi (Lestari, 2013). Kebiasaan orang tua juga dapat berpengaruh pada perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa. Dalam pergaulan remaja mengkategorikan makanan menjadi dua yaitu *junk food* dan makanan sehat. Konsumsi *junk food* dikaitkan dengan teman, kesenangan, penambahan berat badan dan perasaan bersalah tetapi saat mengonsumsi

makanan sehat dihubungkan dengan keluarga, makan bersama keluarga dan kehidupan di rumah. Orang tua memiliki peran yang cukup besar terhadap sikap untuk memilih makanan dan pola makan pada para anak mereka (Lestari, 2013). Kemudian ada tambahan teori bahwa mahasiswa adalah kelompok yang terpapar cukup tinggi dengan kebiasaan makan yang tidak sehat. Hal tersebut dapat mengakibatkan terjadinya berbagai gangguan kesehatan. Mahasiswa pada tingkat awal merupakan masa adaptasi untuk mengadopsi perilaku yang sehat ataupun tidak sehat (Irfan, 2012).

4.5. Hubungan antara Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Mahasiswa Berdasarkan Status Tempat Tinggal di Rumah.

Faktor yang penting dalam pemilihan dan perilaku makanan salah satunya adalah pengetahuan tentang makanan yang sehat (Rachman, Mustika, & Kusumawati, 2017). Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman* antara variabel pengetahuan terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur mahasiswa berdasarkan status tempat tinggal yang berbeda memperoleh nilai signifikansi 0,000 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan (nyata) antara variabel pengetahuan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Pengetahuan dan perilaku konsumsi buah dan sayur mempunyai hubungan yang positif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rachman, Mustika, & Kusumawati, (2017) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Pengetahuan tentang nilai gizi dapat mempengaruhi konsumsi buah dan sayur seseorang. Kemudian faktor lain yang dapat mempengaruhi adalah disebabkan karena responden berasal dari Fakultas Teknologi Pangan yang dimana mereka sudah memahai tentang pengetahuan sayur dan buah. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang mempunyai pengetahuan gizi yang baik, akan berdampak pada perilaku konsumsi buah dan sayur orang tersebut (Rachman, Mustika, & Kusumawati, 2017). Tetapi hasil tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nenobanu, (2018) menyebut bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan.

4.6. Hubungan antara Sikap dan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Mahasiswa Berdasarkan Status Tempat Tinggal yang di Rumah.

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman* antara variabel sikap terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur mahasiswa berdasarkan status tempat tinggal yang berbeda memperoleh nilai signifikansi 0,314 yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan (nyata) antara variabel sikap dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Hal ini tidak sejalan dengan pernyataan bahwa responden yang memiliki sikap baik terhadap buah dan sayur mempunyai peluang lebih besar untuk konsumsi buah dan sayur dengan baik (Mandira, 2013). Tetapi sejalan dengan penelitian (Fristiani, 2017) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap gizi anak dengan konsumsi buah dan sayur. Apabila seseorang dapat berperilaku baik maka hasilnya seseorang tersebut akan bersikap baik juga (Dhaneswara, D. P. , 2016). Adapun faktor yang mempengaruhinya yaitu uang saku pada mahasiswa. Menurut Bachtiar *et al*, 2016), Besarnya uang bulanan bagi mahasiswa membawa dampak dalam mempengaruhi kualitas dan kuantitas makanan.

4.7. Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Buah dan Sayur Mahasiswa Berdasarkan Status Tempat Tinggal di Rumah.

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman* antara variabel pengetahuan terhadap sikap konsumsi buah dan sayur mahasiswa berdasarkan status tempat tinggal yang berbeda memperoleh nilai signifikansi 0,000 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan (nyata) antara variabel pengetahuan dengan sikap konsumsi buah dan sayur. Menurut (Rosita, 2013), bahwa pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu.

4.8. Hubungan antara Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Mahasiswa Berdasarkan Status Tempat Tinggal di Indekos.

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman* antara variabel pengetahuan terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur mahasiswa berdasarkan status tempat tinggal yang berbeda memperoleh nilai signifikansi 0,012 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan

(nyata) antara variabel pengetahuan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Pengetahuan dan perilaku konsumsi buah dan sayur mempunyai hubungan yang positif.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rachman, Mustika, & Kusumawati, (2017) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Tetapi hasil tersebut tidak sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nenobanu, (2018) menyebut bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola makan. Pengetahuan tentang nilai gizi dapat mempengaruhi konsumsi buah dan sayur seseorang. Kemudian faktor lain yang dapat mempengaruhi adalah disebabkan karena responden berasal dari Fakultas Teknologi Pangan yang dimana mereka sudah memahai tentang pengetahuan sayur dan buah. Pengetahuan gizi merupakan modal utama seseorang dalam pemilihan makanan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan gizi seseorang, maka semakin baik pula perilaku konsumsi buah dan sayur orang tersebut (Rachman, Mustika, & Kusumawati, 2017).

4.9. Hubungan antara Sikap dan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Mahasiswa Berdasarkan Status Tempat Tinggal di Indekos.

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman* antara variabel sikap terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur mahasiswa berdasarkan status tempat tinggal yang berbeda memperoleh nilai signifikansi 0,452 yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan (nyata) antara variabel sikap dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Hal ini tidak sejalan dengan pernyataan bahwa responden yang memiliki sikap baik terhadap buah dan sayur mempunyai peluang lebih besar untuk konsumsi buah dan sayur dengan baik (Mandira, F. , 2013). Tetapi sejalan dengan penelitian Fristianti, V. L. (2017) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap gizi anak dengan konsumsi buah dan sayur. Jika seorang yakin pada perilaku yang menimbulkan hasil yang baik bagi dirinya, hal itu akan menimbulkan sikap yang baik juga (Dhaneswara, D. P. , 2016). Adapun faktor yang mempengaruhinya yaitu uang saku pada mahasiswa. Menurut Bachtiar *et al*, 2016), besarnya uang bulanan bagi mahasiswa membawa dampak dalam mempengaruhi kualitas dan kuantitas makanan.

4.10. Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Buah dan Sayur Mahasiswa Berdasarkan Status Tempat Tinggal di Indekos.

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman* antara variabel pengetahuan terhadap sikap konsumsi buah dan sayur mahasiswa berdasarkan status tempat tinggal yang berbeda memperoleh nilai signifikansi 0,000 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan (nyata) antara variabel pengetahuan dengan sikap konsumsi buah dan sayur. Sama halnya dengan teori menurut Rosita, S. (2013), bahwa pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu. Tetapi hasil dari penelitian ini tidak sejalan dengan pernyataan tersebut.

