

4. PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini mendeskripsikan pengetahuan gizi responden menurut karakteristik, sikap, dan perilaku konsumsi sayur dan buah selama pandemi, mendeskripsikan pengetahuan gizi, sikap, dan perilaku konsumsi sayur dan buah menurut frekuensi konsumsi sayur dan buah, mendeskripsikan keragaman dan rata-rata konsumsi sayur dan buah menurut pengetahuan gizi, sikap, dan perilaku konsumsi, serta mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan sikap dan perilaku konsumsi sayur dan buah di era pandemi.

4.1. Pengetahuan Seputar COVID-19

Hasil analisis deskripsi (Tabel 5.) terdiri dari 4 pertanyaan seputar pengetahuan protokol COVID-19. Pada kategori pertanyaan seputar protokol COVID-19, jawaban responden terbanyak ialah menjaga kebersihan tangan dengan sabun/*hand sanitizer*; jaga jarak antara satu dengan yang lain minimal 1 meter. Menurut WHO (2020), berada dalam satu lingkungan namun tidak kontak dekat (dalam radius 1 meter) dianggap sebagai risiko rendah. Perlengkapan yang lebih sering dibawa oleh responden usia 46-55 tahun adalah masker dan *hand sanitizer*. Masker yang sering digunakan responden yaitu masker kain dan masker medis dengan kemungkinan selalu membawa masker pengganti. Menurut Chughtai, Seale, & Macintyre (2020) dalam Putri (2020), efektivitas filtrasi masker kain umumnya lebih rendah dari masker medis, namun masker kain mungkin memberikan perlindungan yang signifikan apabila diproduksi dengan baik dan dipakai secara benar sesuai panduan Kementerian Kesehatan. Penggunaan masker kain jauh lebih baik dibandingkan dengan tidak memakai masker sama sekali.

4.2. Karakteristik Responden Berdasar Pengetahuan Gizi

Hasil penelitian yang didapatkan (Tabel 6.), responden berjenis kelamin laki-laki memiliki pengetahuan gizi lebih rendah dibandingkan perempuan. Hasil tersebut sesuai dengan teori Spronk *et al* (2014), yang menyatakan wanita cenderung memiliki level pengetahuan gizi yang lebih tinggi daripada pria, dan perbedaan ini telah dikaitkan dengan peran wanita yang lebih dominan dalam pembelian atau persiapan makanan. Menurut Notoatmodjo (2007) dalam Mustikaningtyas (2019), adanya suatu pekerjaan seseorang akan menyita banyak waktu dan tenaga untuk menyelesaikan pekerjaan sehingga masyarakat yang sibuk hanya mempunyai sedikit waktu memperoleh

informasi terutama pada hal kesehatan yaitu gizi. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang ada (Tabel 7.), yaitu responden yang tidak atau belum bekerja memiliki pengetahuan tentang gizi yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang memiliki pekerjaan.

Pendapatan yang tinggi dapat memperbesar peluang untuk membeli pangan dengan kualitas dan kuantitas lebih baik (Maisyaroh, 2018). Maka dari itu, jika semakin tinggi pendapatan maka pengetahuan tentang gizi pun juga akan baik dikarenakan seseorang mampu mencari tahu gizi apa saja yang baik dengan cara mencoba atau membeli makanan yang baik. Teori tersebut sama dengan hasil yang didapatkan dari penelitian (Tabel 8.), yaitu semakin rendah penghasilan responden semakin kurang juga pengetahuan tentang gizinya.

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia, dengan tingginya jenjang pendidikan maka pengetahuan seseorang akan sadar gizi berpengaruh terhadap kualitas hidup (Aghamolaei, 2011 dalam Nursilmi, 2017). Orang yang berpendidikan pada umumnya lebih sadar mengenai kehidupan, hubungan sosial dan lingkungan sekitarnya (Abdullah, 2010 dalam Nursilmi, 2017). Semakin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki (Michael *et al*, 2011 dalam Mustikaningtyas, 2019). Teori tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang ada (Tabel 9.), bahwa semakin tinggi jenjang pendidikan responden, pengetahuan tentang gizinya juga semakin tinggi.

Hasil penelitian (Tabel 10.) menyebutkan bahwa responden yang belum menikah memiliki pengetahuan tentang gizi yang tinggi, sedangkan responden yang sudah menikah dan bercerai memiliki pengetahuan tentang gizi yang kurang dan cukup. Hasil tersebut tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yolanda (2020) yang menunjukkan bahwa responden yang tidak memiliki pasangan lebih berisiko mengalami depresi dibanding responden yang memiliki pasangan. Menurut Rahmawati (2012) dalam Yolanda (2020), seseorang yang memiliki pasangan dan pernah menikah pada umumnya mempunyai seseorang untuk membantu dalam kondisi stres dan depresi sehingga hal ini akan berpengaruh terhadap fungsi kognitifnya.

Domisili atau tempat tinggal merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi dikarenakan adanya perbedaan demografis yang bisa menjadi kendala dalam distribusi atau penyaluran bahan pangan sehingga menyebabkan masyarakat yang ber domisili didaerah tertentu menjadi kurang pengetahuan tentang gizi (Nuzrina, 2018). Berdasarkan hasil penelitian bahwa

responden yang berada di Kota Semarang memiliki pengetahuan gizi yang tinggi, hasil tersebut didukung oleh data dari BPS (2020) yang menyatakan bahwa Kota Semarang adalah kota yang besar dan sangat strategis.

4.3. Pengetahuan Gizi, Sikap dan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Berdasar Frekuensi Sayur dan Buah

Perilaku frekuensi konsumsi sayur dan buah responden ditentukan berdasarkan survey yang telah dilakukan oleh Sirajuddin *et al* (2018), bahwa frekuensi konsumsi terdiri dari 2 kali/bulan, 1-2 kali/minggu, 3-6 kali/minggu, 1 kali/hari, 3 kali/hari, dan tidak sama sekali dan ditunjukkan pada Tabel 14. dan 15., yang menjelaskan bahwa pengetahuan gizi responden kurang dengan perilaku frekuensi konsumsi sayur dan buah 1 kali/hari.

Pengetahuan gizi diartikan sebagai pengetahuan tentang ilmu gizi seperti zat gizi dan sumbernya dalam makanan, apa saja makanan yang aman untuk dikonsumsi agar terhindar dari penyakit, langkah-langkah pengolahan bahan makanan yang tepat untuk mempertahankan zat gizi pada makanan (Notoatmodjo, 2003 dalam Selaindoong, 2020).

Berdasar Tabel 14. dan 15., responden memiliki pengetahuan gizi rendah dengan perilaku frekuensi konsumsi sayur dan buah hanya 1 kali/hari. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa masyarakat usia 46-55 tahun belum mengerti makanan sehat dan bergizi untuk dikonsumsi. Pengetahuan responden yang kurang tentu akan mempengaruhi frekuensi konsumsinya yaitu hanya 1 kali/hari dimana menurut Dewantari (2011), frekuensi mengonsumsi sayur dan buah dapat dikatakan lebih baik lagi jika responden mengonsumsi ≥ 3 kali sehari, cukup bila 2 kali dan kurang bila hanya 1 kali sehari.

Hasil tersebut sesuai dengan penelitian Jonwesly Siregar (2010) tentang perilaku lansia dalam mengonsumsi makanan sehat di wilayah kerja Puskesmas Batu Horpak Kecamatan Tantom Angkola Kabupaten Tapanuli Selatan tahun 2010 yang menunjukkan bahwa 90 lansia, 73,3% berpengetahuan kurang dan memiliki tindakan kurang dalam mengonsumsi makanan sehat. Didukung dengan teori Rahman *et al* (2016), pengetahuan gizi yang rendah juga bisa menyebabkan sikap yang salah dalam memenuhi kebutuhan pangan.

Perilaku makan seseorang dapat memberikan gambaran konsumsi zat gizi seseorang (Hermina, 2000 dalam Wahyuni, 2010). Sikap adalah suatu pendapat seseorang tentang suatu hal yang

memberikan kecenderungan seseorang untuk bertindak sesuai dengan pendapatnya. Sikap seseorang belum tentu terwujud dalam tindakan tetapi suatu tindakan dibentuk oleh pengalaman interaksi individu dengan lingkungan khususnya yang menyangkut pengetahuan dan sikapnya terhadap suatu objek.

Berdasar Tabel 16-19., responden memiliki sikap dan perilaku konsumsi sayur yang menurun dengan frekuensi konsumsinya 1 kali/hari, sedangkan pada buah responden memiliki sikap penambahan suplemen dan perilaku yang meningkat dengan frekuensi konsumsi hanya 1 kali/hari.

Responden usia 46-55 tahun akan mengonsumsi sayur dan buah selama pandemi dengan cukup, jika pengetahuan tentang gizi responden tinggi. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian Drewnowski, A. Shultz, JM (2001) bahwa orang akan makan lebih sedikit seiring bertambahnya usia. Didukung pula dengan teori dari Fatmah (2006), bahwa masyarakat usia 46-55 tahun memiliki gangguan selera makan, penurunan kemampuan mengunyah, adanya penyakit, dan jumlah gigi yang mulai berkurang yang menyebabkan frekuensi mengonsumsi sayur ataupun buah menjadi berkurang.

Ketidaksesuaian antara sikap dan perilaku sayur dengan buah kemungkinan karena sayur fungsinya dihidangkan bersama dengan makanan pokok atau sebagai lauk pauk lain halnya dengan buah yang dapat dimakan kapan saja dan tidak harus saat makan berat. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian Hermina (2016) bahwa buah-buahan lebih banyak dikonsumsi oleh penduduk dalam jumlah yang cukup banyak (118,7 gram/orang/hari) dibandingkan dengan sayur.

4.4. Keragaman Jenis Sayur dan Buah yang Dikonsumsi Responden

Pada hasil deskripsi (Tabel 20.) jenis sayur terbanyak yang dikonsumsi responden usia 46-55 tahun selama 3 hari terakhir berdasar sikap konsumsi sayur yang menurun yaitu labu. Pada Tabel 21., jenis sayur terbanyak berdasar pengetahuan gizi kurang yaitu bayam. Pada Tabel 22., jenis sayur terbanyak berdasar perilaku konsumsi sayur yang semakin menurun adalah daun singkong. Pada sikap yang tidak ada perubahan, meningkat, dan harus ada penambahan suplemen, pengetahuan gizi yang cukup dan baik, serta pada perilaku konsumsi sayur yang tidak ada perubahan dan meningkat jenis sayur yang paling banyak dikonsumsi adalah wortel.

Menurut Muzzaffar *et al* (2016); Suwanto *et al* (2015) dalam Nopianasanti (2018), tanaman labu sering kali dimanfaatkan masyarakat sebagai obat tradisional seperti anti diabetes, anti hipertensi,

anti tumor, ataupun anti bakteri. Teori tersebut sesuai dengan permasalahan yang ada pada masyarakat usia 46-55 tahun, dimana menurut Desy (2018) semakin tua umur seseorang maka akan semakin berisiko terserang penyakit seperti hipertensi. Sayuran wortel merupakan sayuran yang mudah ditemui di berbagai tempat serta dapat dengan mudah tumbuh sepanjang tahun baik disaat musim hujan ataupun kemarau. Wortel juga banyak digemari oleh banyak masyarakat dikarenakan dapat digunakan sebagai bahan untuk membuat aneka macam masakan (Sobari, 2017).

Menurut KemenKes (2020), semakin hijau warna sayur maka semakin banyak mengandung karoten, vitamin C, asam folat dan mineral yang dapat meningkatkan imunitas tubuh seperti bayam dan daun singkong. Disaat pandemi seperti ini, penting bagi orang usia 46-55 tahun mengingat orang pada fase itu memiliki sistem imunitas tubuh yang cenderung lebih rendah dibandingkan usia produktif lainnya dikarenakan kemampuan imunitas tubuh melawan infeksi menurun termasuk kecepatan respons imun dengan peningkatan usia, sehingga virus tersebut lebih banyak dan mudah menyerang orang lanjut usia (Fatmah, 2006). Bayam merupakan sayuran yang mudah ditemukan dikarenakan menurut BPS (2012) dalam Rahayu (2013), produksi bayam di Indonesia dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Menurut Arifin (2005) dalam Subeki *et al* (2018), daun singkong merupakan sayuran yang unik dan bisa memicu selera makan seseorang, dimana masyarakat usia 46-55 tahun tidak cukup memenuhi kebutuhan gizinya melalui asupan makan karena ada gangguan selera makan, penurunan kemampuan mengunyah, adanya penyakit, dan jumlah gigi yang mulai berkurang (Fatmah, 2006).

Hasil deskripsi (Tabel 24.) jenis buah terbanyak responden menurut sikap konsumsi buah yang menurun, tidak ada perubahan, meningkat, ataupun harus ada penambahan suplemen, pada (Tabel 25.) pengetahuan gizi kurang, cukup, baik, pada (Tabel 26.) perilaku konsumsi buah yang tidak ada perubahan dan meningkat adalah pisang.

Menurut Ambarita, *et al* (2015), selain rasanya lezat, pisang juga memiliki gizi yang tinggi serta harganya yang relatif murah. Pisang merupakan sumber karbohidrat, vitamin A dan C, serta mineral. Kelebihan dari buah pisang lainnya adalah jenis buah yang mudah dijumpai di kehidupan sehari-hari dikarenakan pisang merupakan salah satu jenis buah yang melimpah di Indonesia karena mempunyai sifat yang cocok dengan iklim yang ada di Indonesia (De Langhe *et al.*, 2009 dalam Arifki, 2018).

Tabel 23. menunjukkan rata-rata konsumsi sayur responden tertinggi yaitu responden berpengetahuan gizi cukup, bersikap harus ada penambahan suplemen, serta berperilaku menurun. Hasil tersebut sesuai dengan teori Soraya, *et al* (2017) yang menyatakan bahwa, sikap dan perilaku individu dalam pemilihan makanan dipengaruhi oleh pengetahuan gizi individu tersebut yang nantinya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu. Disaat masa pandemi ini, responden berusaha untuk meningkatkan kualitas gizi agar terhindar dari paparan virus COVID-19. Pada perilaku responden yang semakin menurun disebabkan beberapa faktor dan menurut Fatmah (2006), responden usia 46-55 tahun memiliki gangguan selera makan, penurunan kemampuan mengunyah, adanya penyakit, dan jumlah gigi yang mulai berkurang.

Tabel 27. menunjukkan rata-rata konsumsi buah responden tertinggi yaitu responden berpengetahuan gizi kurang, bersikap tidak ada perubahan, serta berperilaku menurun. Hasil tersebut terjadi karena menurut Notoatmodjo (2003) dalam Selaindoong (2020), pengetahuan gizi adalah salah satu faktor yang menjadi seseorang memutuskan apa saja makanan yang akan dikonsumsi. Responden yang berpengetahuan kurang akan tidak memiliki perubahan sikap dalam mengonsumsi makanan bergizi disaat sebelum ataupun selama pandemi. Perilaku konsumsi sayur dan buah pada responden juga menurun dikarenakan menurut Fatmah (2006), masyarakat berusia 46-55 tahun mengalami gangguan selera makan.

Jumlah rata-rata konsumsi pada responden terhadap jenis sayur dan buah yang dikonsumsi berdasar pengetahuan gizi, sikap dan perilaku konsumsi secara pribadi telah melebihi dari URT yang telah ditetapkan berdasar PMK No 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Seluruh responden belum cukup memenuhi standar jika dibandingkan dengan WHO, yaitu 250 gram/hari untuk sayur dan 150 gram/hari untuk buah. Kondisi ini sejalan dengan temuan hasil Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) dalam Studi Diet Total (SDT) 2014 bahwa konsumsi penduduk terhadap sayur dan olahannya serta buah dan olahannya masih rendah (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2014). Konsumsi sayur dan buah pada responden usia 46-55 tahun yang rendah bisa disebabkan karena mulai menurunnya organ-organ fungsional dan selera makan.

4.5. Pengetahuan Gizi Menurut Sikap dan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah

Pada penelitian ini terdapat 3 kategori untuk variabel pengetahuan gizi yaitu, rendah, cukup, dan baik. Berdasarkan Tabel 12. dan 13., responden responden memiliki pengetahuan gizi yang kurang tetapi sikap dan perilaku konsumsi sayur dan buah selama pandemi semakin meningkat.

Menurut teori Soraya, *et al* (2017) menyatakan bahwa sikap dan perilaku individu dalam pemilihan makanan dipengaruhi oleh pengetahuan gizi individu tersebut yang nantinya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu. Pengetahuan gizi yang baik umumnya akan berdampak pada asupan yang lebih baik, namun belum tentu dapat membuat seseorang mempunyai pola makan yang sehat. Pengetahuan gizi yang baik juga harus disertai dengan praktek dalam kehidupan sehari-hari (Sebayang AN, 2012 dalam Selaindoong, 2020). Teori tersebut tidak sejalan dengan hasil penelitian yang ada. Salah satu faktor dikarenakan pengisian kuesioner dilakukan saat masa pandemi dengan kenaikan kasus dan risiko penularan yang semakin tinggi yaitu saat bulan November hingga Desember 2020 yang dapat mengancam kesehatan dari tiap individu termasuk responden usia 46-55 tahun sehingga responden dipaksa untuk bersikap dan berperilaku semakin meningkat dalam mengonsumsi sayur dan buah agar kesehatannya tetap terjaga dan terhindar dari paparan virus COVID-19. Pernyataan tersebut didukung dengan teori Wahyuni (2010), bahwa fungsi dari sikap adalah pertahanan ego dan juga sikap melindungi diri dan mempertahankan diri, yang menyebabkan responden berpikir bahwa dengan mengonsumsi sayur dan buah dapat meminimalisir risiko terkena virus COVID-19 walaupun sebenarnya belum tahu pasti apa saja kandungan yang terdapat pada sayur dan buah.

4.6. Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah

Hasil analisis data (Tabel 28.) membuktikan bahwa besar hubungan antara variabel pengetahuan gizi dengan sikap konsumsi sayur dan buah selama pandemi adalah 0.05 dengan tingkat signifikansi koefisien korelasi $0.13 > 0.05$ maka tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan sikap konsumsi sayur dan buah selama pandemi. Hal tersebut dikarenakan pada Tabel 12. dijelaskan bahwa pengetahuan gizi responden sebagian besar adalah kurang tetapi responden memiliki sikap meningkat dalam mengonsumsi sayur dan buah selama pandemi.

Hasil penelitian tersebut tidak sejalan dengan penelitian Lyonna (2014) yang menunjukkan pengetahuan seseorang selalu berbanding lurus dengan sikapnya. Beberapa faktor yang dapat terjadi karena adanya perbedaan budaya pada responden. Alasan tersebut didukung oleh teori dari Sudarma (2012) dalam Syarifah (2018), bahwa beberapa orang dengan latar belakang budaya berbeda akan menunjukkan jenis atau pola makan yang berbeda. Disebutkan juga dalam jurnal Fadillah (2019), sikap gizi seseorang dipengaruhi oleh kebudayaan, lingkungan sosial, kesukaan, serta berbagai pengalaman yang diperoleh. Hal ini sejalan juga dengan hasil penelitian Wahida (2006) yang menyatakan bahwa semakin kuat faktor budaya yang dianut, semakin sedikit jenis makanan pokok yang dikonsumsi.

Faktor yang mungkin terjadi lainnya karena ketersediaan bahan makanan yang bersifat musiman dan dampak pada harga makanan tersebut merupakan faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan responden. Ketersediaan suatu makanan di musim dingin yang rendah atau jika harga lebih mahal karena pasokan yang kurang dan biaya impor yang tinggi, besar kemungkinan orang yang membeli makanan tersebut akan lebih sedikit (Reynolds, 2004 dalam Lyonna, 2014).

Pada uji parsial, pendidikan dan penghasilan tidak mempengaruhi baik pengetahuan gizi maupun sikap konsumsi sayur dan buah selama pandemi. Faktor yang dapat terjadi salah satunya karena pendidikan dan penghasilan bukan satu-satunya variabel yang langsung mempengaruhi pengetahuan gizi dan sikap konsumsi sayur dan buah.

Tingkat pendidikan dan penghasilan tidak ada hubungan dengan pengetahuan gizi dan sikap konsumsi sayur dan buah dikarenakan walaupun sebagian besar responden memiliki pendidikan dan penghasilan yang tinggi, tetapi responden sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan gizi yang rendah. Pada pendidikan dan penghasilan yang tinggi, frekuensi konsumsi sayur dan buah masih rendah (Tabel 18-19.) serta rata-rata konsumsi sayur dan buah selama pandemi juga masih rendah (Tabel 23. dan Tabel 27.)

4.7. Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah

Hasil analisis data (Tabel 28.) membuktikan bahwa terdapat hubungan diantara tingkat pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi sayur dan buah. Hasil tersebut dapat terjadi karena pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang mendasari seseorang dalam memutuskan apa saja makanan yang aman untuk dikonsumsi, seperti apa zat gizi dan sumber yang akan dimakan,

serta bagaimana langkah-langkah pengolahan bahan makanan yang tepat untuk mempertahankan zat gizi pada makanan tersebut (Notoatmodjo, 2003 dalam Selaindoong, 2020). Perilaku yang baik sangat diperlukan dalam praktik pemilihan makanan sehat dan bergizi karena di dalam pemilihan makanan yang sehat dan bergizi dibutuhkan suatu respon yang baik dan tepat agar masyarakat usia 46-55 tahun bisa lebih memilih makanan yang baik untuk kesehatannya dan dapat memenuhi kebutuhan gizinya (Qurniawati, 2018).

Pada uji parsial, pendidikan dan penghasilan dapat berpengaruh terhadap pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi sayur dan buah selama pandemi. Hubungan pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi sayur dan buah akan semakin kuat jika dikendalikan oleh pendidikan dan penghasilan.

Menurut Azwar (1996) dalam Sulistiyawati (2012), pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang agar dapat memilih dan membuat keputusan dengan lebih tepat. Faktor pendukung lainnya adalah karena responden usia 46-55 tahun telah lama menempuh pendidikan dibanding usia produktif lainnya, sehingga lebih banyak melakukan konsumsi keanekaragaman pangan dibanding usia produktif lainnya. Alasan tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang ada di Kabupaten Gunung Kidul, bahwa pendidikan mempengaruhi pola konsumsi pangan. Pendidikan formal masyarakat yang semakin tinggi, membuat semakin baiknya wawasan dan pengetahuan masyarakat terkait pentingnya kualitas pangan dan bervariasinya pangan yang dikonsumsi (Aryatiningsih, 2014 dalam Fadillah, 2019).

Faktor lain adalah penghasilan yang didukung oleh teori Maisyaroh (2018), bahwa tingginya pendapatan dapat memperbesar peluang untuk membeli pangan dengan kualitas dan kuantitas lebih baik. Maka dari itu, jika semakin tinggi pendapatan maka pengetahuan tentang gizi pun juga akan baik dikarenakan seseorang mampu mencari tahu gizi apa saja yang baik dengan cara mencoba atau membeli makanan yang baik.

Sekalipun pendidikan dan penghasilan tinggi, namun baik frekuensi maupun rata-rata konsumsi sayur dan buah rendah. Menurut Fatmah (2006) ada beberapa alasan yang menjadi penyebab rendahnya konsumsi sayur dan buah pada kelompok usia 46-55 tahun, diantaranya karena memiliki gangguan selera makan, penurunan kemampuan mengunyah, adanya penyakit, dan jumlah gigi yang mulai berkurang.

4.8. Analisis Hubungan Sikap Konsumsi dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah

Hasil analisis data (Tabel 29.) membuktikan bahwa terdapat hubungan yang nyata antara sikap dan perilaku. Maka, jika sikap konsumsi meningkat maka perilaku juga semakin meningkat. Hasil tersebut sesuai dengan hasil penelitian dari Rachman *et al* (2017), bahwa semakin baik sikap remaja tentang pemilihan buah dan sayur, maka perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja akan semakin baik. Terdapat hubungan dari sikap yang mempengaruhi perilaku dapat ditunjukkan oleh sebagian responden yang memiliki pengetahuan gizi rendah namun masih memiliki sikap positif dengan memiliki sikap konsumsi meningkat dan perilaku konsumsi yang semakin meningkat (Tabel 12 dan 13.). Menurut teori Palupi (2017), sikap positif seseorang akan menyebabkan perilaku yang positif pula. Semakin baik sikap responden usia 46-55 tahun dalam mengonsumsi makanan bergizi maka mereka akan semakin termotivasi untuk membeli dan mengonsumsi makanan bergizi agar gizi mereka terpenuhi.

Pada uji parsial, pendidikan dan penghasilan dapat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi sayur dan buah selama pandemi. Pendidikan dan penghasilan responden dapat meningkatkan hubungan antara sikap dan perilaku konsumsi sayur dan buah selama pandemi.

Pada pendidikan dan penghasilan yang tinggi, frekuensi serta rata-rata konsumsi sayur dan buah selama pandemi masih rendah. Beberapa alasan yang dapat terjadi menurut Fatmah (2006), karena masyarakat usia 46-55 tahun memiliki gangguan selera makan, penurunan kemampuan mengunyah, adanya penyakit, dan jumlah gigi yang mulai berkurang.