

4. PEMBAHASAN

Fokus dari penelitian ini adalah mendeskripsikan pengetahuan gizi berdasarkan karakteristik responden (jenis kelamin dan uang saku), sikap, dan perilaku konsumsi sayur dan buah responden; mendeskripsikan pengetahuan gizi, sikap konsumsi, 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 konsumsi, dan perilaku konsumsi sayur dan buah; mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi responden dengan sikap konsumsi dan perilaku konsumsi sayur dan buah selama pandemi.

4.1. Pengetahuan Seputar COVID-19

Terdapat 4 pertanyaan yang diajukan untuk mengetahui pengetahuan responden seputar COVID-19 (Tabel 6). Berdasarkan hasil penelitian, responden dirasa sudah cukup mengetahui mengenai protokol kesehatan yang harus dilaksanakan, terbukti dengan 470 dari 476 responden mengetahui bahwa salah satu protokol kesehatan yang harus dijalankan yaitu menjaga kebersihan tangan dengan sabun / *hand sanitizer*. Menurut Saputro et al., (2020), mencuci tangan merupakan salah satu cara untuk menyelamatkan diri dari infeksi virus. Mencuci tangan harus dilakukan dalam waktu 20 detik dengan air mengalir dan menggunakan sabun. Selain itu, penggunaan *hand sanitizer* juga mencegah terjadinya infeksi karena mengandung antiseptik sebanyak 62-95% alkohol (Saputro et al., 2020). Penggunaan *hand sanitizer* tidak boleh terlalu sering, sehingga lebih baik dipakai ketika tidak ada sarana untuk mencuci tangan. Selain itu, responden juga sebagian besar menggunakan masker kain (379 dari 476 responden). Masker penting digunakan karena dapat melindungi sekaligus mencegah penyebaran infeksi. Penggunaan masker kain juga sudah dianjurkan oleh WHO sebagai bentuk perlindungan diri. Namun, sebanyak 46,2% responden kadang-kadang membawa masker pengganti saat bepergian. Beberapa peralatan yang paling banyak dibawa oleh responden saat bepergian yaitu masker, *hand sanitizer*, dan *tissue* kering. Peralatan yang dibawa oleh responden merupakan peralatan yang memang praktis untuk dibawa kemana-mana.

4.2. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian (Tabel 4), apabila ditinjau dari segi usia, responden paling banyak berusia 16 tahun. Penyebaran kuesioner yang menggunakan teknik *snowball sampling* diduga menjadi penyebab hal tersebut. Teknik *snowball sampling* merupakan sebuah teknik untuk mengambil sampel dalam suatu jaringan secara terus menerus dengan menggunakan rekomendasi dari responden sebelumnya (Naderifar et al., 2017). Responden awal yang diketahui penulis sebagian besar juga berusia 16-17 tahun, sehingga kuesioner banyak tersebar pada responden dengan usia tersebut. Hanya terdapat 1 responden berusia 19 tahun karena pada umumnya siswa SMA berusia 16-18 tahun. Pilihan umur 19 tahun hanya untuk berjaga-jaga apabila ada responden dengan usia tersebut.

Dari segi jenis kelamin, responden paling banyak berjenis kelamin perempuan. Sama seperti dari segi usia, responden awal yang diketahui oleh penulis sebagian besar perempuan. Ada beberapa rekomendasi responden laki-laki, namun hanya sedikit dan beberapa di antaranya tidak mengisi kuesioner dengan maksimal, sehingga responden lebih dari 70% responden berjenis kelamin perempuan.

Oktavia et al., (2019) mengemukakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan konsumsi sayur dan buah dikarenakan jumlah responden yang tidak sebanding, yang mana jumlah responden laki-laki lebih sedikit dibandingkan jumlah responden perempuan, yang menyebabkan proporsi pada tabulasi tidak memaparkan adanya hubungan yang bermakna. Stea et al., (2020) mengemukakan bahwa jenis kelamin dan tingkat pengetahuan mempengaruhi konsumsi sayur dan buah, yang mana pada perempuan dengan tingkat pengetahuan yang tinggi memiliki jumlah konsumsi sayur dan buah yang tinggi pula. Didukung dengan hasil penelitian dari Sook Wah, (2016), jenis kelamin mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah, yang mana perempuan lebih suka mengonsumsi sayur dan buah daripada laki-laki dikarenakan beberapa alasan seperti laju metabolisme, konsumsi energi, dan kebiasaan. Emanuel et al., (2012) mengemukakan bahwa sikap suka mengonsumsi sayur dan buah lebih banyak dimiliki oleh perempuan, daripada laki-laki karena perempuan memiliki kontrol perilaku yang lebih baik daripada laki-laki dalam hal konsumsi sayur dan buah. Berdasarkan beberapa

temuan di atas, hasil penelitian sejalan dengan penelitian-penelitian tersebut, karena apabila dilihat dari tabulasi dengan pengetahuan gizi, persentase responden perempuan lebih tinggi dibandingkan persentase responden laki-laki dari semua tingkat pengetahuan gizi. Tetapi, faktor tidak seimbangnya jumlah responden bisa menjadi penyebab tingginya persentase responden perempuan.

Dari segi uang saku, responden paling banyak memiliki uang saku Rp10.000,00 – Rp20.000,00. Apabila parameter uang saku ditabulasi dengan pengetahuan gizi (Tabel 5), maka modus dari tabulasi tersebut adalah responden dengan tingkat pengetahuan gizi rendah yang memiliki uang saku Rp10.000,00 – Rp20.000,00. Besar kecilnya uang saku responden tergantung dari pendapatan orang tua dan cara orang tua memberi uang pada anaknya (diberi uang saku per bulan, per hari, atau tidak diberi uang sama sekali karena sistem pembelajaran dilakukan secara *online* selama masa pandemi).

4.3. Keragaman Jenis dan Rata-Rata Konsumsi Sayur dan Buah

Jenis sayur dan buah yang paling banyak dikonsumsi responden yaitu wortel, bayam, taoge, kangkung, kol/kubis, pisang, jeruk, mangga, pepaya, dan apel (Tabel 16). Beberapa jenis sayur dan buah tersebut memang mudah ditemui di pasar dan harganya murah, dapat dijangkau, dan termasuk sayuran yang sering dikonsumsi masyarakat pada umumnya. Apabila dibandingkan dengan standar WHO, konsumsi/hari responden masih di bawah WHO, karena perhitungan konsumsi/hari didasarkan pada 1 (satu) jenis sayur / buah saja. Kemudahan dalam menemukan sayur dan buah, jarak dari tempat tinggal menuju toko atau pasar, menjadi alasan yang berkaitan dengan keragaman jenis sayur dan buah yang dikonsumsi. Menurut Azupogo et al., (2018), mengonsumsi jenis sayur dan buah yang beragam berhubungan positif dan signifikan dengan laporan mengenai kualitas hidup terkait kesehatan, kesehatan mental, serta kesejahteraan emosional. Maka dari itu, jenis sayur dan buah yang dikonsumsi harus bervariasi supaya gizi yang didapatkan lebih lengkap dan tidak menurunkan tingkat penerimaan terhadap sayur dan buah itu sendiri.

Pada Tabel 17, dan Tabel 18, terlihat bahwa rata-rata konsumsi sayur dan buah disajikan berdasarkan variabel sikap konsumsi, pengetahuan gizi, dan perilaku konsumsi. Jumlah responden menggambarkan responden yang memiliki kondisi masing-masing sesuai

dengan variabel yang memilih sayur / buah yang dikonsumsi selama 3 hari terakhir. Rata-rata konsumsi sayur dan buah seluruhnya masih berada di bawah standar WHO (*World Health Organization*), yaitu 250g/hari untuk sayur dan 150 g/hari untuk buah. Data dari Kemenkes RI, (2018) juga mengatakan bahwa sebagian besar masyarakat di Kota Tegal memiliki frekuensi konsumsi sayur / buah sebesar 1-2 porsi sehari, yang mana jumlah tersebut masih di bawah standar yang ditentukan (≥ 5 porsi/hari, campuran antara sayur dan buah). Konsumsi sayur / buah pada penduduk usia ≥ 5 tahun di Kota Tegal yang jumlahnya ≥ 5 porsi per hari di Kota Tegal hanya 2,62%. Selain itu, berdasarkan kelompok umur, penduduk di Jawa Tengah yang berusia 15-19 tahun yang memiliki frekuensi konsumsi sayur / buah ≥ 5 porsi/hari berjumlah 4,27%. Dapat disimpulkan bahwa konsumsi sayur dan buah pada siswa SMA/SMK/MA di Kota Tegal masih jauh di bawah standar yang telah ditentukan.

Walaupun konsumsi sayur dan buah responden masih di bawah standar, tetapi apabila dilihat dari tingkat pengetahuan gizi (Tabel 17 dan Tabel 18), semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi, maka semakin tinggi pula rata-rata konsumsi sayur dan buahnya. Jika ditinjau dari variabel sikap, responden yang memiliki sikap “tidak ada perubahan” justru memiliki rata-rata konsumsi sayur dan buah paling tinggi. Hasil seperti ini dapat terjadi karena sebelum adanya pandemi, para responden ini memang sudah memiliki konsumsi sayur dan buah yang cukup tinggi, walaupun sebenarnya tetap masih di bawah standar WHO. Bila ditinjau dari variabel perilaku pada konsumsi sayur, semakin tinggi tingkatan perilaku, maka semakin tinggi pula rata-rata konsumsi sayur. Berbeda dengan pada konsumsi buah, apabila ditinjau dari variabel perilaku, perilaku “menurun” justru memiliki rata-rata konsumsi buah yang paling tinggi. Hasil seperti ini dapat terjadi karena sebelum pandemi, konsumsi para responden memang sudah cukup, namun setelah pandemi mengalami penurunan yang mungkin disebabkan karena faktor ekonomi orang tua yang mengalami penurunan.

4.4. Keterkaitan Pengetahuan Gizi, Sikap, dan Perilaku Konsumsi dengan Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah

Frekuensi konsumsi sayur dan buah yaitu kekerapan atau jumlah konsumsi sayur dan buah dalam jangka waktu tertentu. Menurut Kemenkes RI (2018), frekuensi konsumsi

sayur dan buah yang baik yaitu 5 porsi (kombinasi sayur dan buah) per hari dalam 1 (satu) minggu. Sementara WHO (*World Health Organization*) menganjurkan minimal konsumsi sayur dan buah yaitu 400 gram per hari yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Frekuensi konsumsi sayur dan buah digolongkan menjadi 2 kategori, yaitu “baik” dan “tidak baik”. Konsumsi tergolong baik ketika konsumsinya di atas 2 kali/hari dan tergolong tidak baik ketika konsumsinya di bawah 2 kali/hari (Gustiara, 2013).

4.4.1. Pengetahuan Gizi dan Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah

Persentase tertinggi dari responden dengan frekuensi konsumsi sayur 3 kali/hari dimiliki oleh responden dengan pengetahuan gizi sedang (Tabel 10). Namun, apabila dibandingkan dengan responden lainnya yang memiliki tingkat konsumsi kurang dari 3 kali/hari, jumlahnya masih tergolong rendah, yaitu hanya 24,08%. Begitu pula pada tingkatan pengetahuan gizi rendah, frekuensi konsumsi 3 kali/hari hanya sebesar 20,21% dan pada pengetahuan gizi tinggi sebesar 22,83%. Data tersebut menandakan bahwa frekuensi konsumsi sayur yang dimiliki oleh responden dari seluruh tingkat pengetahuan gizi masih tergolong rendah dan tingkat pengetahuan gizi tinggi tidak membuat frekuensi konsumsi sayurannya tinggi pula, ditandai dengan jumlah responden dari masing-masing tingkat pengetahuan gizi yang memiliki frekuensi konsumsi sayur 3 kali/hari tidak lebih dari 25%.

Apabila dilihat berdasarkan persentase, responden yang memiliki frekuensi konsumsi buah 3 kali/hari paling banyak yaitu responden dengan pengetahuan gizi tinggi, yaitu sebesar 21,74% (Tabel 11). Di posisi kedua yaitu responden dengan pengetahuan gizi rendah (19,69%) dan sedang (17,8%). Apabila jumlah responden yang frekuensi konsumsinya 3 kali/hari dibandingkan dengan jumlah responden yang memiliki frekuensi konsumsi kurang dari 3 kali/hari, maka masih tergolong rendah, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan gizi tidak membuat frekuensi konsumsi semakin tinggi ataupun semakin rendah.

Faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah menurut hasil penelitian dari Oktavia et al., (2019) salah satunya yaitu pengetahuan gizi. Frekuensi konsumsi

termasuk ke dalam salah satu bentuk perilaku konsumsi sayur dan buah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi sayur dan buah semuanya di bawah standar WHO, yang berarti bahwa tingkat pengetahuan gizi tidak memberi dampak pada frekuensi konsumsi. Faktor-faktor lain seperti faktor ekonomi orang tua yang berdampak pada ketersediaan sayur dan buah di rumah dimungkinkan menjadi penyebabnya.

4.4.2. Sikap Konsumsi dan Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah

Berdasarkan persentase responden yang memiliki frekuensi konsumsi 3 kali/hari, responden dengan sikap “harus dengan penambahan suplemen” memiliki persentase tertinggi, yaitu sebesar 24,36% (Tabel 12). Tetapi apabila dibandingkan dengan jumlah responden yang memiliki frekuensi konsumsi kurang dari 3 kali/hari, masih tergolong rendah. Begitu pula dengan kategori sikap lainnya. Maka dari itu, sebagian besar responden masih memiliki frekuensi konsumsi sayur di bawah 3 kali/hari. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sikap konsumsi yang semakin baik tidak berperan dalam tinggi rendahnya frekuensi konsumsi sayur responden.

Apabila ditinjau dari persentase responden dengan frekuensi konsumsi buah 3 kali/hari, yang paling tinggi yaitu responden dengan sikap “tidak ada perubahan” (25%) (Tabel 13). Responden dengan sikap “meningkat” dan “harus dengan penambahan suplemen” memiliki persentase yang lebih rendah, yaitu masing-masing sebesar 19,28% dan 17,95%. Hal tersebut mungkin dapat terjadi karena jumlah responden dengan sikap “tidak ada perubahan” tergolong sedikit, sehingga apabila ada sedikit saja yang memiliki frekuensi 3 kali/hari tersebut, maka akan sangat berpengaruh pada persentase totalnya. Jika persentase responden dengan frekuensi konsumsi 3 kali/hari dibandingkan dengan persentase responden yang frekuensi konsumsinya kurang dari 3 kali/hari, masih tergolong sangat rendah. Maka dari itu, tingkatan sikap tidak memberi dampak pada frekuensi konsumsi buah responden.

Rachman et al., (2017) mengemukakan bahwa sikap konsumsi sayur dan buah berpengaruh pada perilakunya. Pendapat tersebut bertentangan dengan hasil penelitian yang mana tidak terdapat hubungan antara sikap dan frekuensi konsumsi. Frekuensi di sini termasuk ke dalam perilaku konsumsi. Keadaan seperti ini mungkin dapat disebabkan

karena ada faktor lain yang mempengaruhi, seperti kemudahan dalam mendapatkan sayur dan buah, ekonomi orang tua, ketersediaan sayur dan buah di rumah, dan faktor-faktor lain yang tidak diulas pada penelitian ini.

4.4.3. Perilaku Konsumsi dan Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah

Persentase tertinggi dari responden dengan frekuensi konsumsi sayur 3 kali/hari yaitu responden dengan perilaku konsumsi meningkat (30,07%) (Tabel 14). Pada posisi kedua yaitu perilaku menurun (16,67%) dan tidak ada perubahan perilaku (11,7%). Dari persentase tersebut dapat diketahui bahwa perilaku tidak memberi dampak pada frekuensi konsumsi sayur. Apabila dibandingkan dengan jumlah persentase responden yang frekuensi konsumsinya kurang dari 3 kali/hari, maka jumlahnya masih tergolong sangat rendah.

Apabila ditinjau dari persentase responden dengan frekuensi konsumsi buah 3 kali/hari, yang paling tinggi yaitu responden dengan perilaku meningkat (25,16%) (Tabel 15). Responden dengan perilaku menurun dan tidak ada perubahan memiliki persentase yang lebih rendah, yaitu masing-masing 9,08% dan 8,81%. Apabila dibandingkan dengan jumlah responden yang frekuensi konsumsinya di bawah 3 kali/hari, maka persentase dari responden dengan frekuensi 3 kali/hari masih rendah. Dapat disimpulkan bahwa perilaku konsumsi tidak berdampak terhadap frekuensi konsumsi buah.

Menurut penelitian Rachman et al., (2017), salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah yaitu ketersediaan sayur dan buah di rumah. Ketika tidak tersedia sayur dan buah di rumah, otomatis frekuensi konsumsinya akan rendah, karena siswa SMA/SMK/MA kebanyakan masih tinggal bersama dengan orang tuanya. Selain itu, frekuensi konsumsi buah yang rendah dapat terjadi karena harga buah yang relatif mahal dan beberapa jenis buah bersifat musiman (Jayati et al., 2014).

4.5. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah

Apabila ditinjau dari persentase responden, semakin tinggi tingkat pengetahuannya, semakin banyak responden yang memiliki sikap konsumsi semakin meningkat (Tabel 7). Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden sudah mengerti bahwa

selama masa pandemi, konsumsi sayur dan buah harus semakin meningkat, untuk menunjang kebutuhan vitamin dalam tubuh dan meningkatkan daya tahan tubuh. Tetapi tidak ditemukan adanya hubungan yang nyata antara sikap konsumsi sayur dan buah dengan tingkat pengetahuan gizi responden (Tabel 19). Selain itu, korelasinya juga negatif dan sangat lemah. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan gizi siswa SMA/SMK/MA di Kota Tegal tidak mempengaruhi sikap mereka terhadap konsumsi sayur dan buah di masyarakat selama pandemi.

Sikap konsumsi merupakan suatu reaksi terhadap perilaku konsumsi, dalam hal ini konsumsi sayur dan buah (Rachman et al., 2017). Reaksi daripada sikap masih tertutup, sehingga sikap belum merupakan suatu tindakan. Terdapat 2 cara dalam pengukuran sikap, yaitu secara langsung dengan menanyakan pendapat tentang suatu kejadian dan secara tidak langsung dengan menanyakan pertanyaan-pertanyaan kuesioner. Pada penelitian ini, sikap konsumsi yang dimaksud adalah pendapat dari responden terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah di masyarakat selama masa pandemi. Sikap konsumsi berkaitan erat dengan pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi, yang mana pengetahuan akan diproses menjadi sikap untuk kemudian diimplementasikan menjadi perilaku (Muthmainah et al., 2019).

Muthmainah et al., (2019) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi terhadap sikap dan perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja. Pendapat ini bertentangan dengan hasil penelitian yang tidak menunjukkan hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan sikap konsumsi. Hal ini dapat terjadi karena konsumsi sayur dan buah yang masih kurang, terlihat dari modus frekuensi konsumsi sayur dan buah yang masih di bawah standar WHO dan juga modus pengetahuan gizi responden yaitu kategori “rendah”. Selain itu, korelasi negatif mungkin dapat terjadi karena siswa SMA/SMK/MA Kota Tegal belum mengaplikasikan pengetahuan gizi mereka dalam kehidupan sehari-hari.

Pendapatan orang tua mempengaruhi besarnya uang saku anak. Ketika uang saku tinggi, berarti pendapatan orang tua juga tinggi, yang mana berarti orang tua mampu membeli makanan yang bernutrisi lengkap, bervariasi untuk anaknya. Sang anak juga bisa

memanfaatkan uang sakunya untuk membeli makanan yang bergizi. Ketika banyak mengonsumsi makanan bergizi, pengetahuan gizi pun secara tidak langsung juga meningkat. Pendapatan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah dalam suatu keluarga. Sesuai dengan pendapat Rachman et al., (2017) yang mengatakan bahwa pendapatan orang tua mempengaruhi ketersediaan sayur dan buah di dalam keluarga. Banyak mengonsumsi makanan bergizi, banyak mendapat edukasi gizi secara tidak langsung akan membentuk sikap yang lebih peduli akan pentingnya konsumsi sayur dan buah selama masa pandemi. Berdasarkan hasil penelitian, hubungan pengetahuan gizi dan sikap konsumsi sayur dan buah tidak dipengaruhi oleh uang saku responden. Tidak terbentuknya hubungan dapat terjadi mungkin karena korelasi antar variabelnya terlalu lemah dan tidak berhubungan secara langsung.

4.6. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah

Berdasarkan seluruh kategori tingkat pengetahuan gizi, perilaku konsumsi sayur dan buah yang paling banyak dimiliki oleh responden yaitu semakin meningkat, baik konsumsi buah, maupun konsumsi sayur (Tabel 8 dan Tabel 9). Sisanya, responden tidak mengalami perubahan perilaku konsumsi dan ada beberapa responden yang bahkan memiliki konsumsi sayur dan buah yang semakin menurun. Tetapi, dari semua kategori tingkat pengetahuan gizi, persentase konsumsi sayur yang semakin meningkat lebih rendah daripada persentase konsumsi buah yang meningkat. Artinya, jumlah responden yang mengalami peningkatan konsumsi sayur lebih sedikit daripada jumlah responden yang mengalami peningkatan konsumsi buah. Kecenderungan orang lebih menyukai buah daripada sayur, karena sayur memiliki rasa yang pahit dan langu, sedangkan buah cenderung memiliki rasa manis dan asam, yang mana rasa manis dan asam lebih dapat diterima oleh lidah daripada pahit dan langu (Appleton et al., 2019).

Pengetahuan gizi merupakan pemahaman seseorang terhadap ilmu gizi, zat gizi, interaksi zat gizi dan status gizi, cara memilih makanan yang baik dan sehat, hingga hubungannya dengan kesehatan seseorang. Pengetahuan gizi yang baik menjadi salah satu faktor penentu dalam memilih makanan karena merupakan salah satu faktor untuk perilaku makanan yang sehat. Pengetahuan gizi yang rendah akan menyebabkan seseorang tidak memiliki konsumsi pangan yang sehat dan berdampak pada kecukupan gizinya.

Menurut KBBI (2021), perilaku merupakan tanggapan atau reaksi individu terhadap rangsangan atau lingkungan. Sedangkan konsumsi merupakan pemakaian barang-barang hasil produksi untuk memenuhi kebutuhan hidup. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perilaku konsumsi merupakan suatu reaksi yang dilakukan individu untuk mendapatkan makanan demi memenuhi kebutuhan gizinya. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah, di antaranya adalah ketersediaan sayur dan buah di rumah (Rachman et al., 2017). Apabila di rumah jarang atau kurang tersedia sayur dan buah, maka akan menyebabkan menurunnya perilaku konsumsi sayur dan buah tersebut. Selain itu, faktor ekonomi orang tua juga mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah. Ketika pendapatan menengah hingga tinggi, kualitas makanan yang dikonsumsi cenderung akan semakin tinggi, entah dari segi jenis maupun kandungan gizinya. Rachman et al., (2017) juga mengatakan bahwa pendapatan orang tua yang kurang mencukupi berpengaruh terhadap ketersediaan sayur dan buah di rumah tangga.

Selain kedua faktor tadi, beberapa faktor lain yang mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah menurut hasil penelitian dari Oktavia et al., (2019) yaitu pendidikan orang tua, pekerjaan kepala keluarga, tingkat paparan media massa, pengetahuan gizi, dan tingkat kesukaan terhadap sayur dan buah. Penelitian Oktavia et al., (2019) menunjukkan bahwa orang dewasa dengan gelar sarjana memiliki asupan buah dan sayur yang lebih tinggi daripada individu tanpa gelar sarjana. Pendidikan dan pengetahuan orang tua terutama ibu menjadi faktor yang memiliki pengaruh besar pada perilaku konsumsi sayur dan buah pada siswa SMA/SMK/MA. Orang tua dengan pendidikan tinggi dan pengetahuan akan sayur dan buah yang luas, secara langsung maupun tidak akan mendidik anaknya supaya rajin mengonsumsi sayur dan buah, dan sang anak akan mencontoh orang tuanya dengan rajin mengonsumsi sayur dan buah (Oktavia et al., 2019).

Selain itu, Muthmainah et al., (2019) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi terhadap sikap dan perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja. Bertentangan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi sayur dan buah (Tabel

19). Hal tersebut mungkin dapat disebabkan karena terdapat beberapa faktor lain yang tidak diulas dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara perilaku konsumsi sayur dan perilaku konsumsi buah. Dengan kata lain, ketika konsumsi buah meningkat, akan diikuti dengan peningkatan konsumsi sayur, begitu pula sebaliknya. Pada kasus ini, siswa SMA/SMK/MA di Kota Tegal dianggap masih tinggal bersama orang tua, karena kegiatan belajar mengajar dilakukan secara daring, sehingga peran orang tua juga sangat besar dalam menentukan perilaku konsumsi responden. Dengan tingkat pengetahuan gizi yang lebih tinggi, maka perilaku konsumsi sayur dan buah sebaiknya lebih tinggi pula, karena seharusnya siswa SMA/SMK/MA di Kota Tegal telah memiliki cukup ilmu untuk membuat keputusan berkaitan dengan konsumsi sayur dan buah.

Uang saku dipengaruhi oleh pendapatan dari kepala keluarga. Ketika pendapatan menengah ke atas, besarnya uang saku akan menyesuaikan. Pendapatan tentunya akan mempengaruhi ketersediaan sayur dan buah di rumah. Selain itu, pendapatan yang tinggi cenderung membentuk kebiasaan dalam rumah untuk mengonsumsi makanan yang lebih bergizi. Dengan konsumsi makanan yang bergizi lengkap, lebih memperhatikan asupan gizi, maka banyak pengetahuan tentang gizi yang dapat diserap sehingga dapat meningkatkan pengetahuan gizi. Ketersediaan sayur dan buah tentunya mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah pula, karena siswa SMA/SMK/MA di Kota Tegal cenderung masih tinggal bersama dengan orang tuanya, sehingga ketersediaan sayur dan buah di rumah mempengaruhi perilaku konsumsi mereka. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa tidak ditemukannya hubungan antara pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi sayur dan buah dengan uang saku. Hal tersebut dimungkinkan dapat terjadi karena tidak adanya keterkaitan secara langsung antara pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi sayur dan buah dengan uang saku.

4.7. Hubungan Sikap Konsumsi dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah

Sikap merupakan motivasi dari dalam diri seseorang untuk melakukan tindakan. Sikap tidak dibawa sejak lahir, melainkan dipengaruhi oleh keadaan sekitar (Aswatini et al., 2008). Sikap dan perilaku erat hubungannya karena perilaku merupakan bentuk implementasi dari sikap. Rachman, et al., (2017) mengemukakan bahwa terdapat

hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku konsumsi sayur dan buah. Hal ini tidak sesuai dengan hasil penelitian, yaitu sikap konsumsi sayur dan buah siswa SMA/MA/MK di Kota Tegal tidak mempengaruhi perilaku konsumsi mereka, baik konsumsi sayur maupun konsumsi buah.

Selama masa pandemi ini, banyak perubahan kebiasaan pada masyarakat, seperti cenderung lebih banyak menghabiskan waktu di rumah, menonton televisi, dan bermain *gadget* (Mustafa, 2021). Perubahan kebiasaan tersebut banyak dimanfaatkan oleh pemerintah untuk mengajak rakyat meningkatkan daya tahan tubuh dengan mengonsumsi sayur dan buah, yaitu melalui berita iklan. Dari banyaknya iklan ini, sikap dalam diri seseorang akan konsumsi sayur dan buah perlahan akan meningkat. Namun, ketersediaan sayur dan buah di rumah menjadi faktor penentu yang cukup penting bagi anggota keluarga dalam perilaku konsumsi sayur dan buah. Apabila sikap peduli akan konsumsi sayur dan buah sudah mulai tumbuh namun tidak cukup tersedia sayur dan buah di rumah, maka konsumsi sayur dan buahnya tidak meningkat. Tetapi hal tersebut bukan merupakan fokus penelitian dan memerlukan penelitian lebih lanjut.

