

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pada awal tahun 2020, seluruh dunia hingga Indonesia telah dihebohkan dengan adanya suatu penyakit baru dan menyebabkan pandemi yang muncul di berbagai belahan dunia. Pandemi dapat diartikan sebagai sebuah penyakit yang dapat menginfeksi atau menularkan ke ribuan bahkan jutaan orang dan terjadi di banyak tempat (Saragih, B., & Mulawarman, U., 2020). Pandemi tersebut dinamakan sebagai Virus Corona atau yang lebih dikenal dengan COVID-19. Munculnya pandemi tersebut awalnya diberitakan berasal dari Kota Wuhan, China. Karena orang-orang di seluruh dunia banyak yang melakukan kegiatan transportasi, pandemi tersebut kemudian dengan cepat menyebar ke seluruh dunia sehingga banyak orang yang terinfeksi virus COVID-19.

Akibat adanya pandemi tersebut, berdampak pada terjadi perubahan-perubahan pada kehidupan masyarakat yang terkait dengan ekonomi, sosial, serta perilaku konsumsi makanan pada sebagian besar masyarakat Indonesia. Masyarakat yang sekarang ini lebih banyak menghabiskan waktu dirumah disibukkan dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan tempat tinggalnya. Karena munculnya virus tersebut, masyarakat harus beradaptasi dari awal untuk menciptakan kondisi lingkungan yang sehat dan bebas dari penyakit, serta tubuh yang memiliki tingkat imunitas yang baik sebagai tindakan preventif untuk melindungi masyarakat agar tidak terinfeksi virus baru tersebut. Tindakan tersebut mungkin terkesan berbeda dari kebiasaan masyarakat Indonesia sebelumnya yang mungkin masih kurang peduli untuk menjaga kebersihan pada kesehatan diri dan lingkungannya masing-masing.

Menurut (Badan Pusat Statistik, 2016), konsumsi buah dan sayuran pada masyarakat Indonesia mengalami penurunan dari tahun-tahun sebelumnya, serta didukung oleh penelitian (Bahria dan Triyanti, 2010) yang terdapat di 4 SMA Jakarta Barat, terdapat 92,1% remaja yang memiliki konsumsi buah yang kurang dan 77,1% yang kurang mengonsumsi sayur. Makanan yang bergizi seperti sayuran dan buah-buahan diketahui dapat membantu untuk meningkatkan imunitas tubuh, terutama bagi masyarakat berusia 20-25 tahun yang sedang mengalami tahap akhir proses pertumbuhan sehingga masih membutuhkan nutrisi yang tinggi, karena merupakan masa yang paling penting dalam

kehidupan manusia (Muna, N. I., & Mardiana, M., 2019). Sayuran dan buah-buahan mengandung berbagai vitamin, mineral, dan zat-zat yang tidak dapat disintesis oleh tubuh dan sangat berguna bagi tubuh. Sayuran dan buah-buahan juga mengandung bahan aktif antioksidan yang dapat mempercepat reaksi kimia dalam tubuh, melawan kolesterol jahat, dan melawan radikal bebas sehingga dapat mencegah berkembangnya sel kanker dan munculnya penyakit-penyakit degeneratif lainnya seperti stroke, diabetes, hipertensi, obesitas, dan lain sebagainya (Muna, N. I., & Mardiana, M., 2019).

Pandemi COVID-19 dapat menyerang siapa saja, termasuk para remaja. Masyarakat yang memiliki kategori remaja akhir hingga dewasa awal menurut (Sudirjo, E., & Alif, M. N., 2018) yang memiliki rentang usia mulai dari 20-25 tahun merupakan masyarakat yang sedang berada dalam fase kehidupan sehari-hari yang sangat aktif. Sebagian besar masyarakat yang berusia 20-25 tahun sedang disibukkan dengan menjadi mahasiswa dengan berbagai kegiatan, hingga proses mencari pekerjaan, atau bahkan ada pula yang sudah bekerja. Akibat dari fakta tersebut, menurut penelitian dari jurnal (Sediaoetama, 2002 dalam Widyantara, *et al.*, 2013), seringkali kebutuhan gizi sehari-hari pada masyarakat berusia 20-25 dikesampingkan dan kurang tercukupi serta hanya mengonsumsi makanan yang dapat membuat kenyang saja. Hal tersebut berdampak pada tingkat imunitas pada tubuh mereka, karena tingkat imunitas yang rendah dapat membuat tubuh rentan terhadap infeksi penyakit, terutama penyakit yang berasal dari virus corona.

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui bagaimana tingkat pengetahuan gizi dapat mempengaruhi sikap konsumsi dan perilaku konsumsi sayur dan buah pada masyarakat yang berusia 20-25 tahun selama pandemi COVID-19. Selain itu juga mencari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan gizi seseorang, serta, mengetahui bagaimana masyarakat yang berusia 20-25 tahun dalam menyikapi dan melakukan konsumsi sayur dan buah untuk menjaga kesehatan dan imunitas tubuh selama masa pandemi COVID-19 ini. Penelitian ini awalnya difokuskan untuk responden berusia 20-25 tahun yang tinggal di Kota Semarang, namun karena menggunakan kuesioner *online*, maka tidak menutup kemungkinan untuk mendapatkan responden yang berasal dari luar Kota Semarang. Namun, adapun data yang diperoleh tidak untuk dibandingkan sesuai domisili responden, melainkan hanya digunakan untuk melengkapi data untuk kebutuhan responden. Setelah mengetahui data-data tersebut, hasil penelitian ini dapat digunakan

untuk menentukan bagaimana aksi Pemerintah dalam menangani pandemi COVID-19 untuk masyarakat usia 20-25 tahun. Selain itu, untuk membantu orang tua agar selalu mengingatkan anaknya dalam melakukan konsumsi sayur dan buah yang penting untuk meningkatkan imunitas tubuh dan mencegah tubuh tertular pandemi COVID-19.

1.2. Tinjauan Pustaka

1.2.1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di beberapa daerah, namun lebih difokuskan pada masyarakat Kota Semarang. Kota Semarang merupakan salah satu kota besar di Jawa Tengah yang berperan sebagai Ibukota Jawa Tengah. Luas wilayah Kota Semarang yaitu 373,70 km atau 37.366.836 Ha yang terbagi-bagi menjadi 16 Kecamatan dan 117 Kelurahan. Kota Semarang memiliki persebaran penduduk yang heterogen, terdiri dari campuran etnis Jawa, China, Arab, Keturunan China atau Arab atau daerah lain, serta etnis-etnis lainnya. Mayoritas penduduk Kota Semarang memeluk agama Islam, Kristen, Katholik, Hindu, Budha dan Konghucu. Masyarakat Kota Semarang juga memiliki berbagai mata pencaharian, yaitu terdiri dari berdagang, pegawai pemerintah, pekerja pabrik, petani, nelayan, dan lain sebagainya. Walaupun masyarakat Kota Semarang sangat heterogen, namun kehidupan di Kota Semarang sangat damai, dan warganya memiliki tingkat toleransi yang sangat tinggi terhadap sesama.

Proses penelitian ini dilakukan di Kota Semarang dikarenakan berdasarkan data kependudukan, Kota Semarang memiliki jumlah populasi kurang lebih sebanyak 1.674.358 jiwa (Dispendukcapil.semarangkota.go.id). Penduduk Kota Semarang yang memiliki usia 20-25 tahun sekitar kurang lebih 159.046 jiwa dengan 77.856 memiliki gender laki-laki dan 81.190 memiliki gender perempuan (Badan Pusat Statistik, 2017). Sehingga dapat disimpulkan bahwa jumlah penduduk yang berusia 20-25 di Kota Semarang lebih banyak yang memiliki gender perempuan daripada laki-laki. Karena Kota Semarang merupakan kota Metropolitan dan sebagai Ibu Kota Jawa Tengah, Kota Semarang memiliki fasilitas yang sangat memadai, diantaranya terdapat fasilitas pelabuhan, fasilitas pendidikan, fasilitas perbelanjaan, fasilitas kesehatan, kawasan bisnis, kawasan hiburan dan lain sebagainya. Berdasarkan data tersebut juga dapat diketahui bahwa orang yang menjadi target penelitian ini, yaitu orang yang memiliki golongan umur 20-25 populasinya cukup banyak di Kota Semarang.

Masyarakat Kota Semarang yang memiliki golongan umur 20-25 tahun biasanya merupakan masyarakat yang sekarang memiliki kesibukan sebagai mahasiswa, dari mahasiswa yang baru masuk kuliah hingga mahasiswa yang sudah ada pada tingkat akhir, bahkan juga yang sudah mulai mencari pekerjaan (Vacliuca, Q., & Yasir, Y., 2016). Berdasarkan data yang ada, karena Kota Semarang termasuk sebagai kota besar di Indonesia, diketahui Kota Semarang memiliki jumlah Universitas yang cukup banyak, yaitu sekitar 15 Universitas, baik universitas negeri, maupun universitas swasta. Selain universitas, terdapat juga sekolah-sekolah menengah atas baik negeri maupun swasta yang terdapat di Kota Semarang. Hal tersebut dapat mendukung penelitian ini, karena walaupun penelitian dilakukan secara daring, populasi sebaran siswa-siswi SMA maupun mahasiswa yang berdomisili di Kota Semarang akan cukup banyak untuk mewakili pengisian survei penelitian ini dengan menggunakan *google form*.

Pemilihan subjek masyarakat yang berusia 20-25 tahun untuk penelitian ini juga didukung dengan kemampuan masyarakat yang berusia 20-25 tahun untuk menggunakan media sosial. Orang yang memiliki kelompok usia 20-25 tahun cenderung cakap dalam menggunakan media sosial seperti *line*, *whatsapp*, *instagram*, dan lain sebagainya sehingga hal tersebut dapat mempermudah untuk sistem pembagian survei penelitian daring menggunakan *google form*. Selain itu, masyarakat berusia 20-25 tahun biasanya merupakan orang yang memiliki pikiran kritis dan terbuka, sehingga mereka cenderung sanggup untuk diajak mengisi beberapa pertanyaan dari survei yang hanya meluangkan waktu sekitar beberapa menit, terlebih dalam masa pandemi ini, dimana masyarakat cenderung berada di rumah dan sering melakukan berbagai kesibukan melalui berbagai *platform* di internet, mengikuti kegiatan belajar melalui jaringan *online* seperti *google meet*, *zoom*, *whatsapp*, *jitsi* dan lain sebagainya.

1.2.2. COVID-19

Virus corona atau yang lebih dikenal dengan sebutan COVID-19 atau 2019-nCoV yang diumumkan pada tanggal 11 Februari 2020 merupakan salah satu virus yang berasal dari keluarga besar virus yang dapat menyebabkan penyakit-penyakit ringan seperti demam dan pilek, hingga penyakit yang serius seperti MERS dan SARS. Virus corona tersebut dapat menular dari hewan ke manusia (*zoonosis*) atau dari manusia ke manusia. Virus Corona diketahui mulai menginfeksi manusia sejak bulan Desember 2019 yang bertempat

di Wuhan, China. Diduga virus tersebut berasal dari pasar hewan Huanan yang terdapat di Wuhan, namun sebenarnya sumber penularan kasus ini belum dapat diketahui secara pasti (Susilo A., *et al*, 2020). Keberadaan virus corona makin meluas dari Wuhan ke hampir seluruh negara di seluruh dunia seperti Thailand, Taiwan, Nepal, Malaysia, Vietnam, Sri Lanka, India, Kamboja, Jepang, Singapura, Arab Saudi, Korea Selatan, Australia, Kanada, Prancis, Finlandia, dan Jerman dalam kurun waktu kurang satu bulan saja, oleh sebab itu virus corona disebut sebagai Pandemi yang berarti penyebarannya meluas di seluruh dunia dan berbahaya bagi masyarakat (Covid19.go.id, 2020).

Virus corona adalah virus RNA dengan ukuran partikel sekitar 120-160 nm. Virus tersebut sebelumnya ada 6 jenis virus corona yang dapat menginfeksi manusia, yaitu *alphacoronavirus* 229E, *alphacoronavirus* NL63, *betacoronavirus* OC43, *betacoronavirus* HKU1, *Severe Acute Respiratory Illness Coronavirus* (SARS-CoV), dan *Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus* (MERS-CoV). Virus corona yang menjadi etiologi COVID-19 termasuk dalam genus *betacoronavirus*, dan masuk kedalam subgenus yang sama dengan virus yang menyebabkan wabah *Severe Acute Respiratory Illness* (SARS) pada 2002-2004 silam, yaitu *Sarbecovirus*. Sehingga oleh para ahli, *International Committee on Taxonomy of Viruses* mengajukan nama SARS-CoV-2 untuk virus corona yang baru tersebut (Susilo A., *et al*, 2020).

Virus tersebut diketahui memiliki beberapa gejala awal yang bisa dibilang merupakan gejala-gejala yang ringan. Gejala tersebut akan timbul dalam waktu inkubasi virus selama kurang lebih 2-14 hari dari mulai terpapar virus. Gejala-gejala virus corona diawali dengan tubuh mengalami demam $>38^{\circ}\text{C}$, nyeri tenggorokan, batuk, sesak nafas, bersin-bersin, diare, sakit kepala, dan kehilangan indra penciuman, sehingga biasanya pasien membutuhkan perawatan intensif di rumah sakit (Han Y, 2020). Gejala-gejala tersebut juga dapat diperparah apabila pasien sebelumnya juga memiliki usia lanjut yang sangat rentan terhadap penyakit dan telah menderita penyakit-penyakit menahun lainnya yang termasuk dalam penyakit berat seperti penyakit jantung, kanker, hipertensi, diabetes mellitus, dan lain sebagainya. Orang yang lanjut usia memiliki usia 60 tahun keatas, mereka lebih rentan terinfeksi virus corona karena tubuhnya mulai mengalami proses penuaan, produksi hormon, massa otot, kekenyalan kulit, kepadatan tulang, hingga kekuatan dan fungsi organ-organ tubuh yang mulai berkurang. Sedangkan untuk orang

yang memiliki penyakit yang bersifat kronis, kondisi kesehatannya pasti akan mengalami penurunan sehingga rentan untuk terinfeksi penyakit lainnya, termasuk virus corona (Han Y, 2020).

Virus yang berawal dari bulan Desember tahun 2019 ini sangat mudah bereplikasi dan bermutasi. Penyebaran virus ini sangat cepat terjadi di seluruh dunia dan hingga saat ini belum ditemukan vaksinnnya. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2020), sampai saat ini telah terkonfirmasi sebanyak 16.114.449 kasus COVID-19 yang tersebar di 216 negara di seluruh dunia, dengan korban meninggal sebanyak kurang lebih 646.641, dan korban yang masih positif untuk di Indonesia sendiri adalah sebanyak 100.303 jiwa (Update tanggal 27 Juli 2020). Kemudian, berdasarkan update hingga bulan akhir Mei, 2021 terdapat total kasus sebanyak 1,82 juta, dengan korban yang sembuh sebanyak 1,66 juta, dan korban meninggal hingga 50.404 jiwa. Untuk di Indonesia sendiri, virus ini masuk ke Indonesia awalnya pada bulan Maret 2020 dan masih terus berkembang serta melumpuhkan beberapa aktivitas masyarakat, contohnya adalah masyarakat yang berusia anak-anak hingga remaja akhir (berkuliah) masih belum dapat menjalankan pendidikan secara *offline*. Pendidikan / perkuliahan dilakukan secara daring mulai bulan Maret 2020 hingga batas waktu yang belum dapat ditentukan karena virus masih terus menyebar (Covid19.go.id, 2020).

Secara tegas pemerintah telah menetapkan status virus ini sebagai bencana nasional non-alam, bilamana mengacu pada Pasal 7 ayat 2 UU No.24 Tahun 2007 Tentang Penanggulangan Bencana (Setyawati, 2020). Berbagai langkah antisipatif terkait dengan pencegahan virus ini tidak menyebar telah dianjurkan oleh pihak-pihak kesehatan, diantaranya adalah mengajak masyarakat untuk menjaga imunitas tubuh, memakai masker saat bepergian keluar rumah, menjaga kebersihan tubuh dengan mencuci tangan, menggunakan cairan desinfektan pada benda-benda yang rentan terkontaminasi virus, memperbanyak minum air putih, makan makanan yang bergizi, minum suplemen makanan, menghindari keramaian, dan tidak bepergian ke tempat yang jauh atau yang sedang berstatus zona merah. Zona merah dapat diartikan sebagai zona atau daerah dengan resiko penularan COVID-19 yang tertinggi dan sebisa mungkin dihindari, sedangkan terdapat zona yang lain yaitu zona oranye (resiko sedang), zona kuning (resiko rendah), dan zona hijau (tanpa kasus COVID-19).

Untuk mengetahui persebaran COVID-19 pada manusia, dilakukan berbagai prosedur, diantaranya adalah *rapid test* dan *swab test*. *Rapid test* merupakan tes cepat menggunakan suatu alat yang dapat menjadi langkah awal bagi identifikasi seseorang apabila sedang terinfeksi virus, termasuk virus SARS-Cov-2 penyebab COVID-19. Cara pengujiannya adalah menggunakan antibodi IgM dan IgG yang berasal sampel darah dari seseorang. Jika didalam tubuh terjadi infeksi virus maka jumlah antibodi IgG dan IgM pada tubuh akan bertambah dan memunculkan hasil yang reaktif pada alat uji (Covid19.go.id). Metode *rapid test* dinilai masih kurang akurat dikarenakan kita belum bisa memastikan apakah virus yang membuat kondisi reaktif betul-betul virus corona atau virus yang lainnya. Sedangkan *swab test* adalah pengujian menggunakan sampel yang diambil dari lendir dalam hidung maupun tenggorokan, area tersebut dipilih karena sebagai tempat virus untuk menggandakan dirinya. Pemeriksaan menggunakan *swab test* dinilai lebih akurat sebab dapat memperlihatkan keberadaan virus corona dalam tubuh seseorang yang menempel pada saluran tenggorokan atau hidung. Namun kelemahannya, proses *swab test* membutuhkan waktu yang lebih lama yaitu beberapa jam hingga beberapa hari daripada melakukan *rapid test* yang hanya butuh waktu 10-15 menit.

Kota Semarang merupakan salah satu kota di Indonesia yang memiliki kasus infeksi virus corona yang masih terus meningkat selama beberapa bulan ini. Terjadinya kasus positif corona di Kota Semarang diketahui dimulai sejak bulan Maret 2020. Hingga Agustus 2020, kasus positif COVID-19 di Kota Semarang mencapai 560 orang, dengan jumlah kematian sebanyak 536 orang, dan angka kesembuhan terus naik menjadi 3.987 orang (Update Dinas Kesehatan Kota Semarang tanggal 15 Agustus 2020). Update terakhir COVID-19 di Kota Semarang hingga akhir Mei 2021, telah terdapat 38.832 kasus yang menyebabkan 2.028 jiwa meninggal dunia. Pemerintah Kota Semarang selama terjadinya virus corona ini telah melakukan berbagai upaya yang dapat mengurangi terjadinya penularan virus corona yang lebih banyak lagi. Upaya tersebut seperti kegiatan Pembatasan Kegiatan Masyarakat, Pembatasan Sosial Berskala Besar, kegiatan *rapid test* di tempat-tempat umum yang memicu keramaian, menyediakan sarana untuk mencuci tangan di tempat-tempat umum, kegiatan penyemprotan desinfektan di berbagai tempat umum seperti sekolah, gereja, pasar, serta gerakan *social distancing* yang menganjurkan untuk setiap orang berjauh-jauhan kurang lebih 1 meter, dan lain sebagainya. Selain Kota Semarang, terdapat Kota-Kota di Jawa Tengah (luar Semarang), Jawa (luar Jawa

Tengah), dan luar Jawa yang juga terdampak wabah COVID-19. Menurut Komite Penanganan COVID-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional pada *website* (covid19.go.id) angka korban yang terkena COVID-19 hingga pada update bulan Februari 2021 di Indonesia mencapai 1.223.930 jiwa, dengan korban meninggal sebanyak 33.367 jiwa. Diperkirakan, angka tersebut akan terus bertambah walaupun, mulai tahun 2021 pada bulan Januari sudah dimulai kegiatan vaksinasi untuk seluruh masyarakat Indonesia meskipun terdapat syarat-syarat tertentu untuk masyarakat yang diizinkan mengikuti vaksinasi.

Pandemi virus corona juga menyebabkan terjadinya krisis multidimensi di seluruh dunia seperti krisis ekonomi, bisnis, turunnya devisa negara, pemutusan hubungan kerja secara massal, dan lain sebagainya (Farah & Nasution, 2020). Diperkirakan terjadi penurunan ekonomi hingga mencapai 5% dan akan berpotensi lebih rendah lagi apabila durasi pandemi COVID-19 ini terus bertambah hingga akhir tahun 2020 ini bahkan melebihi waktu tersebut (Hanoatubun, 2020). Hal tersebut membuat pemerintah tidak bisa terus menghentikan kegiatan pembatasan masyarakat. Oleh sebab itu, pada Mei 2020, pemerintah merencanakan adanya kebijakan baru bernama *new normal*. *New normal* dapat diartikan sebagai pengertian terhadap masyarakat untuk beradaptasi memulai kebiasaan yang baru dengan menjalankan protokol-protokol kesehatan, yaitu kebiasaan hidup bersih dan sehat, mencuci tangan, menjaga jarak, dan memakai masker yang berguna untuk meminimalisir penularan virus semaksimal mungkin. Diharapkan, masyarakat menjadi terbiasa untuk memiliki perilaku disiplin dan lebih waspada terhadap lingkungan sekitarnya. Karena munculnya kebiasaan-kebiasaan baru tersebut, dilakukan penelitian mengenai bagaimana perubahan pola hidup masyarakat akibat adanya pandemi virus corona ini, bagaimana masyarakat mengatur perilaku makan untuk menjaga kesehatan mereka.

1.2.3. Karakteristik Masyarakat Usia 20-25 Tahun

Seseorang yang berumur 20-25 tahun merupakan orang yang sedang mengalami proses transisi dari masa remaja ke dewasa. Proses transisi tersebut merupakan salah satu proses paling penting dari siklus hidup setiap orang. Orang yang memiliki umur 20-25 tahun biasanya merupakan orang yang sedang menjalani kesibukan sebagai mahasiswa hingga sedang mencari pekerjaan (Muna, N. I., & Mardiana, M., 2019). Karakteristik orang yang

memiliki umur 20-25 tahun umumnya adalah cenderung orang yang memiliki tingkat aktivitas yang tinggi, sering beraktivitas dan bersosialisasi di luar rumah, memiliki jam tidur yang kurang teratur, serta cenderung dikenal sebagai agen perubahan yang dapat mengubah nasib suatu negara atau disebut-sebut menjadi harapan bangsa (Vacliuca, Q., & Yasir, Y., 2016). Karena itu, biasanya pada rentang umur tersebut, orang sedang mengalami fase remaja yang mulai beranjak dewasa dituntut untuk mencari jati dirinya, yang mengakibatkan orang tersebut akan terus mengeksplor diri dari hari ke hari dan mencari pengalaman sebanyak-banyaknya melalui setiap hal yang ditemui untuk bekal di masa depan. Jati diri dapat diartikan sebagai kesadaran yang timbul dari hidup seseorang yang terkait dengan tujuan hidup, kepribadian, kepuasan hidup, serta dapat menentukan dan mengatur orientasi hidupnya setiap saat (Erikson,1989) dalam jurnal (Farah dan Nasution, 2020).

Menurut jurnal milik Knopfemacher dalam (Farah dan Nasution, 2020), mahasiswa merupakan golongan orang yang yang tengah berada dalam masa pendidikan dan diharapkan menjadi calon intelektual di masa depan. Mahasiswa disebut memiliki kedekatan dengan elemen masyarakat dan berkaitan erat dengan perkembangan budaya luar, baik yang bersifat positif maupun negatif. Pada zaman sekarang ini, mahasiswa selalu diharapkan menjadi semacam agen perubahan oleh masyarakat luas. Usia 20-25 tahun biasanya memiliki perkembangan pemikiran yang mengarah ke depan, baik dalam hal perilaku maupun dalam hal prestasi. Pola hidup atau gaya hidup tidak bisa dilepaskan dalam keseharian mahasiswa, selalu terjadi perubahan terkait dengan pola hidup pada mahasiswa dari waktu ke waktu.

Namun mulai dari awal tahun 2020 ini, akibat adanya virus corona, mahasiswa terpaksa melakukan segala aktivitasnya di dalam rumah dengan hanya bertatap pada layar laptop atau komputer serta *handphone* karena adanya kebijakan yang terkait dengan pandemi virus corona ini yang melarang untuk melakukan kegiatan yang berkumpul di suatu tempat. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Pendidikan tinggi bersama Pemerintah melakukan larangan untuk melakukan pembelajaran secara *offline*. Walaupun sebenarnya kegiatan belajar di rumah secara daring atau jarak jauh bertujuan untuk pencegahan penyebaran COVID-19 di perguruan tinggi. Virus corona telah membuat intensitas bagi mahasiswa untuk bertemu dan bertatap muka menjadi terbatas.

Perkuliahan online menurut (Husanah, 2015) dalam jurnal (Farah dan Nasution, 2020) setelah dianalisis memiliki beberapa keuntungan, diantaranya adalah membentuk sifat disiplin para mahasiswa untuk bertanggung jawab terhadap dirinya secara mental dan formal. Selanjutnya juga memberikan kemudahan kepada mahasiswa untuk belajar dengan fokus tanpa melakukan kegiatan transportasi ke universitasnya masing-masing. Hal lain yang dapat menjadi keuntungan adalah lebih terstrukturanya proses pembelajaran karena interaksi antar mahasiswa dan dosen dapat diamati secara langsung, terutama dalam proses penerimaan materi. Hal lain yang dapat menjadi manfaat yaitu proses pembelajaran ini dapat memudahkan mahasiswa dalam belajar, karena biasanya materi dapat didengarkan secara berulang kali dan membantu proses pemahaman mahasiswa secara mandiri.

Selain sisi positif dari perkuliahan secara online, terdapat juga kekurangan dari adanya sistem ini menurut (Husanah, 2015) dalam jurnal (Farah dan Nasution, 2020), yang pertama adalah proses pembelajaran menjadi kaku dan monoton, dengan begitu mahasiswa akan cepat merasa bosan mengikuti materi yang diberikan. Kemudian, pembelajaran juga sering hanya berlaku satu arah sehingga menurunkan tingkat kreativitas dan inovasi yang biasanya terbentuk pada mahasiswa. Lalu, pembelajaran ini juga tidak dapat mengakomodasi adanya perbedaan gaya belajar dari setiap mahasiswa (Khasanah *et al.*, 2020) dalam (Farah dan Nasution, 2020). Hal positif tersebut juga dapat dirasakan oleh mahasiswa yang cenderung memiliki pribadi yang *introvert* atau lebih suka menyendiri, karena mereka dapat menikmati proses perkuliahan dengan nyaman walaupun berada dirumah terus-menerus.

Selain kelemahan tersebut, proses pembelajaran secara daring juga masih menuai beberapa masalah yang timbul dikarenakan perbedaan ekonomi dari setiap mahasiswa. Masalah-masalah tersebut antara lain sulitnya sinyal internet bagi mahasiswa yang tinggal di daerah pedesaan, harus membeli kuota internet yang mahal, serta berbagai permasalahan yang justru melelahkan mahasiswa secara fisik dan psikologis serta mengganggu proses perkuliahan (Pratiwi, 2020) dalam (Farah dan Nasution, 2020). Dampak lanjutan yang dirasakan oleh para mahasiswa adalah interaksi antar mahasiswa, dosen, dan masyarakat lainnya menjadi semakin berkurang. Hal-hal tersebut dapat menyebabkan pola pikir dan perilaku kehidupan dalam hal akademik menjadi tidak

menentu karena banyaknya perubahan metode pembelajaran dalam intensitas waktu yang lama.

1.2.4. Pengetahuan Gizi Makanan, Sikap, dan Perilaku Konsumsi

Pengetahuan Gizi berdasar dari ilmu gizi yang mempelajari mengenai kandungan zat gizi yang terdapat pada bahan makanan dan dapat digunakan untuk memelihara kesehatan tubuh. Pengetahuan gizi dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk dapat memilih makanan yang baik dan sehat untuk dikonsumsi sehari-hari (Notoatmodjo, 2003 dalam Sartika, 2011). Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang menentukan konsumen dalam mengatur frekuensi makannya untuk memiliki perilaku konsumsi yang sehat. Zat gizi sebaiknya dikonsumsi secara seimbang, sesuai dengan kebutuhan tubuh agar pertumbuhan dan perkembangan tubuh menjadi optimal. Konsumsi zat gizi yang kurang optimal berkaitan dengan pengaruh kesehatan tubuh yang dapat memburuk. Sebaliknya, apabila konsumsi zat gizi melebihi batas maka akan terjadi kelebihan zat gizi bahkan dapat menyebabkan obesitas dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, serta kanker (Rahman N., *et al*, 2016).

Sikap adalah reaksi seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap dapat melibatkan pikiran, perasaan, perhatian, dan gejala kejiwaan lainnya. Sikap konsumsi dapat diartikan sebagai keyakinan seseorang untuk memilih konsumsi sayur dan buah (Rachman, B. N., *et al.*, 2017). Pada masyarakat usia 20-25 tahun, biasanya sikap konsumsi sayur dan buah masih dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti hubungan dengan teman sebaya, ketersediaan makanan, media sosial, pendapatan orang tua, dan lain sebagainya. Beberapa penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap konsumsi dan perilaku konsumsi sayur dan buah (Amanah, N. R., *et al.*, 2019). Sedangkan, perilaku merupakan hasil hubungan antara pendorong atau stimulus dengan tanggapan (Rachman, B. N., *et al.*, 2017). Perilaku konsumsi dapat diartikan sebagai penerapan dari pengetahuan gizi dan sikap konsumsi. Pengetahuan gizi dan sikap konsumsi yang baik akan menjadi faktor penting dalam perilaku untuk memilih konsumsi makanan yang sehat.

Tingkat pengetahuan gizi seseorang menurut (Arikunto, 2006) dibagi menjadi tiga, yaitu pengetahuan gizi rendah, pengetahuan gizi cukup, dan pengetahuan gizi tinggi. Perbedaan

tingkat pengetahuan gizi seseorang dapat mempengaruhi bagaimana sikap dan perilaku seseorang dalam melakukan kebiasaan konsumsi makanan (Sediaoetama, 2002 dalam Widyantara, *et al.*, 2013). Pemilihan kebiasaan konsumsi makanan dapat menentukan efek kesehatan terhadap tubuh seseorang. Semakin baik pengetahuan gizi seseorang, maka sikap dan perilaku konsumsi makanannya juga cenderung semakin baik, karena mereka mengerti apa manfaat yang didapat dengan memilih konsumsi makanan yang bergizi (Nyapera, V., 2012).

Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan gizi, yaitu faktor internal dan faktor eksternal menurut (Notoatmodjo, 2003 dalam Sartika, 2011). Faktor internal contohnya adalah pendidikan, pengalaman, minat, dan usia seseorang. Pendidikan dapat dilakukan dengan mencari pengetahuan melalui buku, media sosial, koran, dan lain sebagainya. Pengalaman adalah bagaimana seseorang telah mempelajari pengetahuan gizi yang dapat dijadikan pedoman untuk masa kini hingga masa depan. Minat adalah keinginan yang ada dalam diri seseorang, semakin baik minat seseorang akan mengarahkan untuk memiliki pengetahuan gizi yang baik pula. Semakin dewasa usia seseorang, maka akan memiliki pola berpikir yang lebih matang dalam mengambil suatu keputusan, maka semakin dewasa seseorang seharusnya pengetahuan gizi semakin meningkat. Kemudian untuk faktor eksternal seperti ekonomi, informasi, lingkungan, dan lain sebagainya. Tingkat ekonomi seseorang dapat mempengaruhi pemenuhan kebutuhannya, semakin baik ekonomi seseorang akan semakin besar peluang untuk mendapatkan pengetahuan gizi tinggi. Informasi dapat diperoleh melalui media massa, media sosial, buku, permainan, dan dari orang-orang yang terdekat. Lingkungan juga dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan gizi seseorang, lingkungan yang baik dapat mempengaruhi seseorang untuk memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik pula.

Pengetahuan gizi yang baik dapat membantu untuk meningkatkan kemampuan konsumen dalam memilih hingga mengolah makanan yang akan dikonsumsinya dengan menerapkan pengetahuan gizinya, sehingga kebutuhan gizi dapat tercukupi (Rachman, B. N., *et al.*, 2017). Namun, pengetahuan gizi yang cukup tidak dapat menjamin perilaku konsumsi yang sesuai dengan anjuran pedoman gizi seimbang apabila tidak didasari dengan sikap, motivasi, dan keinginan yang kuat untuk mencukupi kebutuhan gizi dalam tubuh. Untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesadaran konsumen dapat dilakukan dengan

melakukan pendidikan gizi sejak dini sehingga dapat memberikan kebiasaan-kebiasaan yang positif dalam mengatur konsumsi makanannya (Nyapera, V., 2012).

Makanan merupakan zat gizi yang dapat dikonsumsi oleh makhluk hidup sehari-hari. Makanan berisi nutrisi untuk tubuh dan diolah menjadi energi dalam tubuh makhluk hidup. Makanan merupakan sumber hidup bagi setiap orang, karena tubuh makhluk hidup terdiri dari sel-sel yang hidup dan memiliki fungsi yang berbeda-beda. Sehingga, makanan dipergunakan untuk memenuhi kebutuhan dari setiap sel agar melakukan fungsinya dengan baik melalui konsumsi makanan yang bergizi. Bahan makanan biasanya dapat diperoleh dengan cara bertani, berkebun, dan beternak, atau dengan membeli langsung kepada pedagang di pasar.

Biasanya makanan yang bergizi mengandung berbagai nutrisi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral. Nutrien tersebut memiliki fungsi yang berbeda-beda, contohnya karbohidrat sebagai sumber energi, lemak sebagai cadangan makanan dalam tubuh, protein untuk membantu pertumbuhan atau membangun tubuh, vitamin untuk menjaga imunitas tubuh, serta mineral untuk membangun tulang dan gigi, mengaktifkan enzim, bertanggung jawab untuk kontraksi otot, kerja jantung, impuls saraf, dan proses pembekuan darah (Ramayulis, R., *et al.*, 2011). Tidak semua orang mengonsumsi makanan yang berasal dari hewan, ada pula masyarakat yang hanya mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, mereka dinamakan kelompok vegetarian.

Konsumsi makanan yang bergizi menurut (Achmad, N., *et al.*, 2014) dapat meningkatkan kinerja sistem imun tubuh. Sistem imun merupakan sistem yang berkaitan dengan kekebalan tubuh. Sistem imun adalah sebuah mekanisme tubuh secara fisiologis yang dapat mengenali benda-benda asing pada tubuh, menetralkannya, membuang atau melakukan metabolisme pada benda asing tersebut dengan atau tanpa merusak jaringannya sendiri. Terdapat tiga fungsi sistem imun yang utama. Fungsi pertama adalah fungsi pertahanan, pertahanan yang dimaksud adalah bagaimana respon tubuh terhadap mencegah terjadinya infeksi oleh penyakit-penyakit. Kemudian yang kedua adalah fungsi homeostasis yang berarti kemampuan tubuh untuk memecahkan atau menghancurkan sel-sel dalam tubuh yang sudah tidak terpakai lagi. Fungsi yang terakhir adalah fungsi pengawasan, berarti kemampuan tubuh untuk dapat menghancurkan sel-sel mutan yang dapat menyebabkan kegagalan mekanisme dalam tubuh. Sel mutan tersebut

menyebabkan terbentuknya autoimun, terjadinya penyakit infeksi, dan keganasan sel mutan yang menyerang tubuh sendiri.

Untuk dapat meningkatkan imunitas tubuh, biasanya manusia mengonsumsi makanan yang banyak mengandung bioaktif, contohnya adalah antioksidan yang dapat bersumber dari sayuran dan buah-buahan. Antioksidan sendiri merupakan zat yang dapat menghambat aktivitas senyawa oksidan. Secara kimia, antioksidan adalah suatu senyawa yang memberi satu elektronnya kepada senyawa yang bersifat oksidan atau radikal bebas, sehingga aktivitasnya terhambat (Winarsi, 2007) dalam (Malanggi, L., Sangi, M., & Paendong, J., 2012). Radikal bebas diketahui dapat merusak susunan DNA pada sel sehingga dapat menyebabkan terbentuknya sel mutan, meningkatkan kadar kolesterol jahat di dalam tubuh, melemahkan daya tahan tubuh, dan menyebabkan peradangan pada tubuh. Apabila seseorang terus menerus terpapar radikal bebas, akibatnya dapat menyebabkan risiko terjadinya beberapa penyakit seperti penyakit kanker, penyakit jantung, hingga penyakit demensia.

Untuk melawan efek dari paparan radikal bebas, terdapat beberapa zat yang memiliki sifat-sifat antioksidan seperti flavonoid, beta karoten, lutein, polifenol, likopen, zinc, antosianin, selenium, vitamin A, vitamin C, dan vitamin E. Kebanyakan sumber antioksidan berasal dari bahan pangan alami yang dikonsumsi secara alami, yaitu dari sumber nabati seperti tumbuh-tumbuhan, dan tersebar di seluruh bagian tumbuhan mulai dari akar, batang, daun, bunga, buah dan bijinya (Sarastani dkk, 2002) dalam (Zuhra, C. F., Tarigan, J. B., & Sihotang, H., 2008). Bahan-bahan yang mengandung antioksidan tersebut misalnya teh, coklat, dedaunan, rempah-rempah, sereal, sayuran, protein, dan enzim (Zuhra, C. F., Tarigan, J. B., & Sihotang, H., 2008).

Vitamin juga salah satu mikronutrien yang memiliki sifat antioksidan. Vitamin merupakan nutrisi organik yang berasal dari makanan dan tidak bisa disintesis oleh tubuh, vitamin dibutuhkan manusia dalam jumlah kecil dan berguna untuk melancarkan fungsi biokimiawi dalam tubuh (Triana, V., 2006). Vitamin A atau yang sering disebut sebagai retinal mempunyai provitamin berupa karoten. Dalam sayuran, seperti wortel, vitamin A hadir dalam bentuk provitamin yang memiliki pigmen kuning (β -karoten). β -Karoten dapat menjadi sumber vitamin A yang dapat memberikan perlindungan pada antioksidan serta meredam oksigen tunggal yang dapat menyebabkan terbentuknya radikal bebas

(Silvia, *et al*, 2012). Sumber-sumber makanan yang mengandung vitamin A diantaranya hati sapi, brokoli, tomat, dan lain sebagainya. Vitamin C merupakan vitamin yang larut dalam air dan dapat berperan sebagai antioksidan serta melindungi sel dari agen-agen yang dapat menyebabkan penyakit kanker, dapat meningkatkan daya serap tubuh terhadap kalsium dan zat besi yang berasal dari mengonsumsi makanan lain (Rachmawati, R.A.N.I., *et al*, 2009). Sumber-sumber makanan yang mengandung vitamin C adalah jeruk, cabai, lemon, leci, pisang dan lain sebagainya. Vitamin E merupakan vitamin yang larut dalam lemak dan dapat berfungsi sebagai antioksidan lipida yang dapat memadamkan radikal bebas serta sebagai zat penstabil membran (Lung, J. K. S., & Destiani, D. P., 2017). Vitamin E juga dapat berfungsi sebagai pemelihara kesehatan kulit. Sumber-sumber makanan yang mengandung vitamin E adalah kacang-kacangan seperti almond dan kedelai, biji-bijian seperti biji bunga matahari dan jagung, buah mangga, kiwi, dan alpukat.

1.2.5. Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah

Indonesia merupakan negara tropis yang kaya akan berbagai jenis keanekaragaman hayati seperti sayuran dan buah-buahan yang tersebar berbeda-beda dari setiap daerah. Sayuran dan buah-buahan merupakan bahan makanan yang banyak memiliki manfaat untuk mengatur proses metabolisme dalam tubuh. Nutrisi di dalamnya meskipun kecil namun sangat bermanfaat dan diperlukan oleh tubuh (Gustiara Ivo, 2013). Sayuran dan buah-buahan mengandung mikronutrien seperti vitamin, mineral, beberapa enzim dan serat secara alami. Vitamin yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan termasuk dalam kelompok zat pengatur yang digunakan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan kesehatan tubuh.

Sayuran merupakan salah satu bahan makanan yang dapat tumbuh hampir sepanjang waktu. Pertumbuhannya tidak mengenal musim, sehingga tidak akan mengganggu asupan sayur bagi kebutuhan masyarakat. Contoh-contoh sayur yang dapat tumbuh di sepanjang tahun misalnya wortel, brokoli, kacang panjang, kangkung, bunga kol, daun lebayung, kobis, terong, dan lain sebagainya. Biasanya proses penanaman sayur dilakukan di dataran tinggi yang memiliki suhu lebih dingin kemudian didistribusikan ke pasar tradisional, oleh sebab itu sayuran merupakan tumbuhan yang mudah rusak karena sifat alaminya (Hamidah, S, 2015). Sayuran mengandung berbagai vitamin yang larut lemak

maupun larut air. Contoh vitamin yang larut air adalah vitamin C pada brokoli, Thiamin B1 pada kedelai, serta vitamin B6 dan folat pada sayuran hijau. Kemudian untuk vitamin yang larut lemak contohnya ada vitamin A, D, E, dan K yang banyak terdapat pada sayuran hijau (Hamidah, S, 2015).

Buah-buahan juga merupakan produk hortikultura yang memiliki manfaat kesehatan yang tidak kalah banyak dengan sayuran. Buah-buahan mengandung kebutuhan gizi terutama vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh dan tidak dapat digantikan oleh konsumsi dari sumber lainnya. Berbagai manfaat buah-buahan untuk kesehatan tubuh diantaranya sebagai sumber energi, sebagai sumber serat (*dietary fiber*) yang membantu menstabilkan gula darah dan menurunkan kolesterol, melancarkan buang air besar, menyeimbangkan pH tubuh, serta sebagai sumber mineral yang membantu proses metabolisme tubuh seperti merawat kulit, mengoptimalkan fungsi otak, menyehatkan gigi, merawat rambut, mengatasi nyeri otot dan masih banyak lagi (Zulkarnain, Z., 2017)

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO, 2002), secara umum frekuensi konsumsi sayur dan buah yang dianjurkan untuk dikonsumsi setiap hari untuk hidup sehat adalah kurang lebih 400 gram per orang per hari. Kebutuhan tersebut dapat terdiri atas 250 gram sayuran dan 150 gram buah, dengan dua pertiganya merupakan porsi sayuran. Sedangkan untuk orang Indonesia, konsumsi sayur dan buah yang dianjurkan untuk balita dan anak usia sekolah adalah sekitar 300-400 gram per orang per hari, sedangkan untuk masyarakat yang berusia remaja hingga dewasa sebaiknya mengonsumsi sekitar 400-600 gram per orang per hari (Kemenkes, 2013). Dalam hal tersebut, konsumsi sayuran sebaiknya lebih banyak dibandingkan konsumsi buah-buahan dikarenakan pada buah-buahan masih terdapat gula yang dapat meningkatkan risiko penyakit diabetes melitus. Sedangkan, menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang (RI, K.,2014) menyatakan konsumsi sayur dan buah yang dianjurkan minimal 2 kali/hari. Kemudian, jika menurut standar Ukuran Rumah Tangga (URT) yang diatur oleh Peraturan Menteri Kesehatan No. 41 tahun 2014, frekuensi konsumsi sayur yang dianjurkan adalah 100 gram per sajian dan untuk frekuensi buah dihitung sesuai URT yang berbeda-beda tiap jenis buah.

Kekurangan dalam mengonsumsi sayuran dan buah-buahan dapat menyebabkan tubuh mengalami kekurangan nutrisi, menyebabkan tidak seimbangnya asam basa dalam tubuh,

serta dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit (Achmad, N., *et al*, 2014). Menurut penelitian (Rasmussen M., *et al*, 2006), kurangnya konsumsi sayuran dan buah dapat menjadi penyebab penyakit kanker gastrointestinal sebesar 19%, penyakit jantung iskemik 31%, hingga penyakit stroke sebesar 11% di seluruh dunia. Bahkan, setiap tahun terdapat sekitar 2,7 juta warga yang meninggal dunia akibat kurangnya asupan sayuran dan buah-buahan.

Serat yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan sangat dibutuhkan oleh tubuh. Serat tersebut dapat membantu untuk memperlambat penyerapan gula sehingga tidak menaikkan kadar gula darah didalam tubuh secara berlebihan (Widani, N.L., 2019). Akibatnya, serat dapat mencegah terjadinya penyakit diabetes melitus dan terbentuknya penyakit pada pembuluh darah lainnya seperti jantung koroner dan stroke (Achmad, N., *et al*, 2014). Selain itu, kandungan serat dalam sayuran dan buah dapat membantu untuk menghilangkan gangguan pencernaan seperti sembelit dan susah buang air besar.

Menurut (Badan Pusat Statistik, 2016), konsumsi buah dan sayuran pada masyarakat Indonesia mengalami penurunan dari tahun-tahun sebelumnya, yaitu konsumsi buah sebanyak 67 gram perkapita per hari serta konsumsi sayuran 107 gram perkapita per hari. Jenis sayuran dan buah-buahan yang paling banyak dikonsumsi oleh sebagian besar masyarakat Indonesia pada tahun 2016 adalah jenis sayuran kangkung, kacang panjang, dan bayam. Sedangkan untuk buah-buahan yang paling sering dikonsumsi adalah buah pisang, jeruk, dan rambutan. Untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap konsumsi sayur dan buah, Pemerintah telah membuat program bernama GERMAS yang disosialisasikan oleh Departemen Kesehatan (Depkes RI, 2007). Selain itu, Pemerintah juga meningkatkan kesadaran masyarakat melalui Peraturan Presiden Nomor 42 tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Perbaikan Gizi (Kementerian Kesehatan, 2017).

Menurut (Raharto A., *et al*, 2008) terdapat dua faktor yang mempengaruhi pola dan perilaku konsumsi sayuran dan buah-buahan di masyarakat, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri atas faktor yang berpengaruh positif dan negatif terhadap konsumsi sayuran dan buah yang berasal dari pengetahuan dan sikap. Sedangkan faktor eksternal merupakan peluang dan hambatan yang berpengaruh terhadap konsumsi sayuran dan buah yang berasal dari luar diri yang meliputi ketersediaan pangan (sayur

dan buah), pendidikan (perilaku gizi ibu), tingkat pendapatan keluarga, dan media sosialisasi atau sumber informasi.

1.2.6. Konsumsi Sayur dan Buah pada Masyarakat Usia 20-25 Tahun

Pola hidup masyarakat usia 20-25 tahun yang sebagian besar memiliki kesibukan sebagai mahasiswa sangat berkaitan erat dengan perkembangan budaya luar, baik yang bersifat positif atau negatif. Namun, karena pandemi virus corona ini, seluruh kegiatan dan aktivitas mahasiswa seperti sosialisasi, pengabdian, relawan, edukasi dan lain sebagainya terpaksa dilakukan secara terbatas, dan bahkan ada yang mengalami kondisi vakum. Hal tersebut diperparah dengan kondisi dan situasi masyarakat yang tidak memungkinkan untuk bertatap muka secara langsung, diakibatkan karena besarnya kecemasan masyarakat terhadap adanya ancaman virus corona. Fenomena tersebut sangat merefleksikan adanya sebuah pergeseran yang menyebabkan pengaruh baru dapat mengubah gaya lama. Sehingga pada masa sekarang ini, para siswa hingga mahasiswa cenderung melakukan aktivitas dengan menggunakan internet atau yang lebih disebut secara daring. Aktivitas tersebut juga mungkin akan mengubah kebiasaan seseorang, karena dalam media sosial di internet, kita bisa melihat kebiasaan-kebiasaan yang mungkin dilakukan oleh orang-orang yang berada di negara lainnya, seperti contohnya adalah kebiasaan dalam mengonsumsi makanan.

Karena memiliki pola hidup yang sangat aktif, orang yang memiliki umur 20-25 tahun cenderung tidak makan dengan teratur dikarenakan waktu yang terbatas dan kesibukan yang terus-menerus (Zulyani, 2010). Akibat pandemi virus corona ini, masyarakat usia 20-25 tahun memiliki perubahan pola dan gaya hidup yang sangat drastis, karena mereka yang terpaksa berdiam diri dirumah dan melakukan segala aktivitas secara daring. Oleh sebab itu, diharapkan mahasiswa juga lebih memperhatikan bagaimana mengatur kesehatannya. Dimulai dari memperhatikan kebutuhan gizinya, seperti rajin mengonsumsi sayuran, lebih sering mengonsumsi buah-buahan, memiliki waktu istirahat yang cukup, dan berolahraga secara teratur. Hal tersebut mungkin belum dapat dilakukan secara maksimal karena masyarakat yang berusia 20-25 tahun tersebut juga masih dalam tahap adaptasi menjadi lebih sehat.

Kondisi seseorang di masa dewasa dapat ditentukan oleh keadaan gizi dan kesehatan atau kebiasaan yang dilakukan pada masa remaja. Kebanyakan remaja sekarang ini lebih suka mengonsumsi makanan yang cepat saji, seperti *hamburger*, *pizza*, *french fries*, *fried chicken*, minuman bersoda, dan minuman-minuman manis lainnya (Sediaoetama, 2002 dalam Widyantara, *et al.*, 2013). Padahal, sebenarnya makanan cepat saji tersebut tidak memiliki kandungan gizi yang sangat penting untuk tubuh. Kurangnya konsumsi sayuran dan buah-buahan oleh masyarakat berusia 20-25 tahun menjadi masalah yang harus diperhatikan. Padahal, sayuran dan buah-buahan diketahui dapat berfungsi sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat, dan lain sebagainya yang dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan masa remaja akhir, terutama di masa pandemi COVID-19 ini.

Masih kurangnya kuantitas konsumsi sayur dan buah pada siswa berkaitan dengan ketersediaan sayur di rumah. Hal tersebut juga berkaitan dengan penghasilan ekonomi dari setiap keluarga. Karena masyarakat yang berusia remaja masih bergantung kepada apa yang dikonsumsi oleh keluarga, maka apabila keluarganya memiliki pendapatan ekonomi yang terbatas maka akan menyebabkan kurangnya konsumsi makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizinya (Achmad, N., *et al.*, 2014).

1.2.7. Metode *Random Purposive Sampling*

Metode pengambilan sampel secara *random purposive sampling* merupakan salah satu cara untuk mengambil sampel dari target atau populasi sesuai dengan kriteria yang diharapkan oleh peneliti. Menurut (Winarno, 2013), teknik *purposive sampling* biasa digunakan karena terdapat pertimbangan tertentu. Sampel pada metode ini diambil tidak berdasar strata, acak, atau daerah, tetapi sampel yang diambil didasarkan pada suatu tujuan. *Purposive sampling* sering disebut dengan *judgemental sampel* yang tekniknya seperti menghakimi atau terfokus. Pada teknik ini, peneliti menetapkan ciri-ciri tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Beberapa ciri-ciri yang dapat digunakan seperti jawaban responden dalam mengisi kuesioner dengan lengkap, tidak ada paksaan dalam melakukan pengisian kuesioner, responden yang mau meluangkan waktu untuk melakukan pengisian kuesioner, dan tidak ada kontradiksi antar jawaban responden.

1.3. Tujuan Penelitian

Berikut dibawah ini merupakan tujuan yang diinginkan dalam melakukan kegiatan penelitian.

1. Untuk mendeskripsikan karakteristik identitas responden, sikap konsumsi, dan perilaku konsumsi sayur dan buah pada responden berdasarkan tingkat pengetahuan gizinya,
2. Untuk mendeskripsikan pengetahuan gizi, sikap konsumsi, dan perilaku konsumsi berdasarkan perilaku frekuensi konsumsi sayur dan buah pada responden,
3. Untuk mendeskripsikan keragaman dan rata-rata jenis sayur dan buah yang dikonsumsi responden dalam tiga hari terakhir berdasarkan pengetahuan gizi, sikap konsumsi, dan perilaku konsumsi,
4. Untuk merumuskan hubungan antara pengetahuan gizi dengan sikap konsumsi dan perilaku konsumsi sayur dan buah selama pandemi COVID-19.

