

4. PEMBAHASAN

Penelitian ini diawali dengan melakukan uji pendahuluan menggunakan 35 responden awal. Menurut metode (Altman, *et al.*, 2020), uji pendahuluan menggunakan sampel awal tersebut digunakan untuk menentukan banyaknya jumlah sampel minimal yang harus diperoleh untuk penelitian. Proses penelitian ini menggunakan metode *random purposive sampling* yang artinya menggunakan metode pengambilan sampel responden secara acak dan memiliki kriteria-kriteria tertentu. Jumlah sampel minimal yang diperlukan dalam penelitian ini adalah 255 responden, namun pada proses pencarian data telah didapatkan sampel sebanyak 378 responden berusia 20-25 tahun yang kemudian direduksi 15 responden sehingga menjadi 372 responden yang telah mengisi kuesioner secara lengkap sesuai data-data yang dibutuhkan. Proses reduksi data tersebut dilakukan karena adanya pengisian data responden yang kurang lengkap. Data-data meliputi pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi, sikap konsumsi, serta perilaku konsumsi juga telah diuji validitas dan reliabilitasnya untuk membuktikan bahwa alat uji berupa kuesioner yang berisi pertanyaan untuk responden valid dan layak untuk digunakan dan bersifat reliabel yaitu memiliki tingkat kehandalan yang tinggi untuk digunakan sebagai hasil penelitian.

Penelitian yang menggunakan objek penelitian berupa responden yang berusia 20-25 tahun ini ditujukan untuk mendeskripsikan bagaimana karakteristik responden, sikap konsumsi, dan perilaku konsumsi sayur dan buah pada responden berdasarkan pengetahuan gizinya. Lalu, untuk mendeskripsikan pengetahuan gizi, sikap konsumsi, perilaku konsumsi responden berdasarkan frekuensi konsumsi buah dan sayur. Kemudian, mendeskripsikan keragaman dan rata-rata jenis sayur dan buah yang dikonsumsi responden dalam waktu tiga hari sebelumnya. Serta, untuk mengetahui bagaimana hubungan antara pengetahuan gizi responden dengan frekuensi konsumsi, sikap konsumsi, dan perilaku responden terhadap konsumsi sayur dan buah selama pandemi COVID-19.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat dua jenis hasil data, yaitu data deskriptif dan data hasil uji hubungan. Pada hasil uji deskriptif dijelaskan data-data mengenai deskripsi identitas responden, deskripsi pengetahuan responden seputar COVID-19, deskripsi pengetahuan gizi responden berdasarkan frekuensi sayur dan buah responden, sikap

konsumsi responden, dan perilaku responden, serta deskripsi keragaman jenis sayur dan buah yang dikonsumsi responden menurut URT Nasional. Sedangkan pada uji hubungan, dilakukan pengujian antara pengetahuan gizi dengan sikap konsumsi sayur dan buah, pengujian antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi sayur dan buah responden, dan pengujian antara sikap konsumsi dengan perilaku konsumsi sayur dan buah responden. Selain itu, dilakukan pula pengujian parsial antara tingkat pendidikan dan tingkat penghasilan terhadap pengetahuan gizi, sikap konsumsi, dan perilaku konsumsi responden.

4.1. Hasil Uji Deskriptif

4.1.1. Pengetahuan Responden mengenai Protokol Kesehatan COVID-19

Pada pertanyaan mengenai pengetahuan seputar protokol kesehatan COVID-19 yang terdapat pada Tabel 4., terdapat tiga pertanyaan, yaitu mengenai protokol kesehatan yang dilakukan responden seperti menjaga kebersihan tangan dengan sabun atau *hand sanitizer*, kemudian pertanyaan mengenai jenis masker yang sering digunakan responden seperti masker kain dan masker medis, kemudian mengenai kemungkinan responden dalam membawa masker pengganti saat bepergian, yang sebagian besar responden menjawab kadang-kadang membawa masker pengganti, serta pertanyaan terakhir yaitu mengenai perlengkapan yang dibawa responden saat bepergian, jawaban yang terbanyak yaitu masker dan *hand sanitizer*. Berdasarkan data-data tersebut dapat dibuktikan bahwa sebagian besar responden telah memiliki pengetahuan seputar protokol kesehatan COVID-19 yang baik. Responden melakukan aksi preventif untuk mencegah rantai penularan COVID-19 seperti dengan mencuci tangan dengan sabun atau *hand sanitizer*, menggunakan masker, dan saat bepergian terdapat sebagian responden yang membawa masker pengganti untuk berjaga-jaga apabila masker yang digunakan hilang atau sudah tidak layak untuk digunakan. Dengan keadaan data-data tersebut, juga dapat diartikan bahwa responden yang melakukan pengisian kuesioner dalam penelitian ini selalu berusaha untuk menjaga dan menaati protokol kesehatan COVID-19 dimanapun mereka berada.

4.1.2. Karakteristik Pengetahuan Gizi Berdasarkan Sikap Konsumsi, Perilaku Frekuensi Konsumsi, dan Perilaku Konsumsi

Selanjutnya untuk pertanyaan mengenai pengetahuan gizi responden yang terdapat pada Tabel 4, 5, dan 6 yang berkaitan dengan sikap konsumsi sayur dan buah, perilaku konsumsi sayur dan buah, perilaku frekuensi konsumsi sayur, dan perilaku frekuensi konsumsi buah. Pada pengetahuan gizi yang berkaitan dengan sikap konsumsi sayur dan buah yang terdapat pada Tabel 4, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi rendah dan cukup namun memiliki sikap konsumsi yang terbanyak yaitu “meningkat”. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa sikap konsumsi responden tersebut berlawanan dengan tingkat pengetahuan gizinya. Namun, sikap konsumsi responden tersebut sangat baik, karena, walaupun memiliki tingkat pengetahuan gizi rendah, cukup, maupun tinggi, sebaiknya dalam hal sikap konsumsi sayur dan buah selalu meningkat, bahkan harus dengan penambahan suplemen untuk menjaga imunitas tubuh agar dapat selalu terhindar dari penyakit. Hal tersebut juga didukung oleh (Nyapera, V., 2012) yang menyatakan bahwa pengetahuan gizi responden tidak dapat berdiri sendiri, melainkan harus didukung dengan sikap, motivasi, dan keinginan yang kuat untuk mencukupi kebutuhan gizi dalam tubuh.

Sedangkan, pada pengetahuan gizi yang berkaitan dengan perilaku konsumsi sayur dan buah pada Tabel 5, sebagian besar responden juga memiliki tingkat pengetahuan gizi rendah dan cukup dengan perilaku konsumsi sayur dan buah yang sebagian besar dipilih responden adalah “tidak ada perubahan” dan “semakin meningkat”. Sebagian besar responden yang menjawab perilaku konsumsinya “tidak ada perubahan” dapat dimungkinkan karena banyaknya responden yang memiliki tingkat pengetahuan gizi rendah dan cukup, serta responden yang masih memiliki usia 20-25 tahun, sehingga konsumsinya sayur dan buah per harinya masih tergantung dengan orang tua. Sedangkan, responden yang menjawab perilaku konsumsinya “semakin meningkat” dapat diartikan, walaupun responden memiliki pengetahuan rendah, cukup, atau tinggi, responden masih memiliki kesadaran untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah mereka. Tingkat pengetahuan gizi tinggi biasanya selalu disertai dengan perilaku konsumsi yang tinggi pula (Nyapera, V., 2012), namun tingkat pengetahuan gizi juga harus disertai dengan sikap dan perilaku responden secara pribadi. Oleh karena itu, dapat dimungkinkan apabila seseorang memiliki tingkat pengetahuan gizi rendah atau cukup tetapi memiliki perilaku

konsumsi yang cenderung meningkat. Hal lain yang dapat mendukung perilaku konsumsi meningkat adalah adanya faktor eksternal dikarenakan adanya kondisi pandemi COVID-19 yang membuat responden lebih memperhatikan perilaku konsumsinya menjadi lebih sehat dan bernutrisi daripada sebelumnya (Raharto A., et al, 2008).

Lalu, pada pengetahuan gizi dengan perilaku frekuensi konsumsi sayur pada responden pada Tabel 6, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi cukup dan rendah, serta memiliki perilaku frekuensi konsumsi sayur yang tertinggi yaitu 1 kali/hari. Sedangkan, pada pengetahuan gizi berdasarkan perilaku frekuensi konsumsi buah pada Tabel 7, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi cukup dan rendah, serta memiliki perilaku frekuensi konsumsi buah yang terbanyak juga 1 kali/hari. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang yang menyatakan bahwa, seharusnya konsumsi sayur dan buah minimal 2 kali/hari (RI, K. 2014). Berarti, konsumsi sayur dan buah pada responden masih kurang dari standar yang ditentukan. Hal tersebut diakibatkan masyarakat yang berusia 20-25 tahun masih memiliki pola hidup yang sangat aktif, terlebih dengan adanya kesibukan dalam perkuliahan dan cenderung mengonsumsi sayur dan buah kurang teratur (Zulyani, 2010).

4.1.3. Karakteristik Pengetahuan Gizi Berdasarkan Identitas Responden

Selanjutnya, pada deskripsi pengetahuan gizi berdasarkan identitas responden dilakukan terhadap tingkat penghasilan, tingkat pendidikan, gender, pekerjaan, status pernikahan, dan domisili responden. Pada tabel pengetahuan gizi berdasarkan karakteristik penghasilan responden yang terdapat pada Tabel 8, didapatkan hasil penelitian bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat penghasilan kurang dari Rp. 1.357.500 dan sebagian besar diantaranya memiliki tingkat pengetahuan gizi cukup. Responden yang memiliki penghasilan kurang dari Rp 1.357.500 biasanya karena belum memiliki pekerjaan, dan masih mengandalkan uang yang diberikan oleh orang tuanya. Hal tersebut sesuai dengan keadaan pada Tabel 11 yang menyatakan bahwa sebagian besar responden belum bekerja.

Selanjutnya, pada tabel pengetahuan gizi responden berdasarkan pendidikan terakhir yang terdapat pada Tabel 9, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan menengah (SMA/SMK), namun ada pula yang memiliki pendidikan tinggi (D3, D4, S1, dan S2). Namun, baik responden yang memiliki tingkat pendidikan menengah dan tinggi, memiliki tingkat pengetahuan gizi yang rendah dan cukup. Jika diperjelas, berarti sebagian besar responden belum lulus dan sedang menjalani proses perkuliahan. Kemudian, pada tabel pengetahuan gizi responden berdasarkan gendernya yang terdapat pada Tabel 10, terdapat sebagian besar responden perempuan daripada responden laki-laki. Sebagian besar responden perempuan memiliki tingkat pengetahuan gizi cukup, dan pada responden laki-laki sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan gizi rendah. Hal tersebut sesuai dengan data dari (Badan Pusat Statistik, 2017) yang menyatakan bahwa penduduk Kota Semarang yang berusia 20-25 tahun yang memiliki gender perempuan lebih banyak daripada penduduk laki-laki. Menurut data terdapat sebanyak 77.856 jiwa yang memiliki gender laki-laki dan sebanyak 81.190 jiwa yang memiliki gender perempuan.

Lalu, pada tabel pengetahuan gizi berdasarkan jenis pekerjaannya yang terdapat pada Tabel 11, sebagian besar responden masih memiliki pekerjaan sebagai mahasiswa/pelajar dan hanya sebagian kecil yang sudah memiliki pekerjaan sebagai wirausaha/wiraswasta. Responden mahasiswa/pelajar sebagian besar terdiri dari responden dengan tingkat pengetahuan gizi cukup. Responden yang belum memiliki pekerjaan biasanya sedang dalam masa perkuliahan, memiliki umur sekitar 20-23 tahun, atau bahkan yang sudah lulus perkuliahan, dan mulai mencari pekerjaan (Vacliuca, Q., & Yasir, Y., 2016). Selanjutnya, tingkat pengetahuan gizi berdasarkan status pernikahan yang terdapat pada Tabel 12, sebagian responden masih memiliki status belum menikah, namun ada beberapa responden yang sudah menikah dan bercerai. Responden yang memiliki status belum menikah sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan gizi cukup. Responden yang sudah menikah biasanya adalah mereka yang sudah lulus kuliah, memiliki pekerjaan dan penghasilan yang tetap.

Pada tabel pengetahuan gizi berdasarkan domisilinya yang terdapat pada Tabel 13, sebagian besar responden memiliki domisili di Kota Semarang. Berdasarkan pengetahuan

gizinya, responden yang memiliki domisili di Kota Semarang sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan gizi cukup. Penelitian ini awalnya hanya difokuskan untuk responden berusia 20-25 tahun yang tinggal di Kota Semarang, namun karena penelitian ini dilakukan menggunakan kuesioner secara 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.

4.1.4. Karakteristik Sikap dan Perilaku Konsumsi Responden Berdasarkan Perilaku Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buahnya

Berdasarkan sikap konsumsinya, perilaku frekuensi konsumsi sayur yang terdapat pada Tabel 14 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku frekuensi sayur 1 kali/hari dengan sebagian besar responden yang memiliki sikap konsumsi sayur yang “meningkat”. Sedangkan, pada tabel sikap konsumsi responden berdasarkan perilaku frekuensi konsumsi buah yang terdapat pada Tabel 15, sebagian besar responden juga memiliki perilaku frekuensi buah 1 kali/hari dengan sebagian besar responden memiliki sikap konsumsi sayur yang “meningkat”.

Sedangkan, pada perilaku konsumsi responden berdasarkan perilaku frekuensi konsumsi sayur yang terdapat pada Tabel 16, sebagian besar responden memiliki perilaku frekuensi sayur 1 kali/hari dengan sebagian besar responden yang memiliki perilaku konsumsi sayur yang “semakin meningkat”. Kemudian, pada tabel perilaku konsumsi responden berdasarkan perilaku frekuensi konsumsi buah yang terdapat pada Tabel 17, sebagian besar responden juga memiliki perilaku frekuensi buah 1 kali/hari dengan sebagian besar responden memiliki perilaku konsumsi buah yang “semakin meningkat”.

Pembagian tingkatan perilaku frekuensi sayur dan buah ditentukan berdasarkan buku dari (Sirajuddin, *et al.*, 2018) yang menjelaskan tentang Survey Konsumsi Pangan. Selain itu, menurut Peraturan Menteri Kesehatan No. 41 tahun 2014, konsumsi sayur buah yang baik adalah minimal 2 kali/hari (RI, K. 2014). Berdasarkan standar tersebut, sikap dan perilaku frekuensi sayur dan buah yang dilakukan responden adalah 1 kali/hari, masih dibawah standar frekuensi sayur dan buah yang dianjurkan untuk menjaga kesehatan tubuh. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi responden berdasarkan sikap

konsumsi dan perilaku konsumsinya yang terdapat pada Tabel 4 dan 5. Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi yang rendah dan cukup oleh karena itu dapat mempengaruhi frekuensi konsumsi sayur dan buah responden. Didukung oleh pendapat (Rachman, B. N., et al., 2017) dan (Nyapera, V., 2012) yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi dapat mempengaruhi sikap, perilaku, dan frekuensi konsumsi.

4.1.5. Keragaman Jenis Sayur dan Buah yang Dikonsumsi Responden selama Tiga Hari Sebelumnya

Pada hasil keragaman jenis sayur yang dikonsumsi responden berdasarkan pengetahuan gizi, sikap konsumsi, dan perilaku konsumsi, terdapat pada Tabel 18, 19, dan 20. Berdasarkan pengetahuan gizi pada Tabel 18, responden yang memiliki pengetahuan gizi rendah, cukup dan tinggi jenis sayur yang paling banyak dikonsumsi adalah wortel. Berdasarkan sikap konsumsinya pada Tabel 19, jenis sayur yang paling banyak dikonsumsi responden juga wortel. Sedangkan, berdasarkan perilaku konsumsinya pada Tabel 20, jenis sayur yang paling banyak dikonsumsi pada perilaku konsumsi “semakin menurun” adalah bayam, pada perilaku konsumsi “tidak ada perubahan” adalah timun, dan pada perilaku konsumsi “semakin meningkat” juga adalah bayam.

Wortel merupakan sayuran yang paling sering ditemui di berbagai masakan, dan tersebar sangat banyak di Pulau Jawa, selain memiliki rasa yang enak, wortel juga memiliki banyak manfaat seperti sebagai sumber vitamin A yang dikenal baik untuk kesehatan mata, vitamin K, vitamin C, vitamin B2, B3, B9, dan B5, serta antioksidan (Kemenkes, 2020). Kemudian, timun juga sering digunakan sebagai bahan masakan atau pelengkap di masakan-masakan, terkadang juga digunakan untuk acar. Timun banyak mengandung kalsium, zat besi, fosfor, magnesium, vitamin A, vitamin B2, vitamin B1, dan vitamin C serta baik sebagai sumber antioksidan (Maulana, I., & Amelia, R., 2019). Sedangkan bayam merupakan sayuran yang banyak mengandung vitamin A, vitamin B kompleks, vitamin C, vitamin E, vitamin K, magnesium, zat besi, asam folat, kalsium, dan kalium (Fitriani, H., *et al.*, 2016). Bayam juga sering digunakan sebagai menu sayur yang sering dikonsumsi oleh masyarakat karena sayuran tersebut mudah didapat, harganya murah dan memiliki manfaat kesehatan yang beragam.

Kemudian, untuk rata-rata konsumsi sayur responden berdasarkan variabel pengetahuan

gizi, sikap konsumsi, dan perilaku konsumsi dijelaskan pada Tabel 21 atau lebih lengkapnya pada Lampiran 5 untuk melihat 20 jenis sayuran. Jenis-jenis buah dan sayuran yang dimasukkan dalam pertanyaan kuesioner bersumber dari buku (Sirajuddin, *et al.*, 2018) yang menjelaskan tentang Survey Konsumsi Pangan. Pada variabel pengetahuan gizi, rata-rata konsumsi sayur yang tertinggi adalah pada pengetahuan gizi cukup (112,26 gram). Pada variabel sikap konsumsi, rata-rata konsumsi sayur yang tertinggi pada sikap konsumsi “harus ada penambahan suplemen” (117,95 gram). Sedangkan, pada variabel perilaku konsumsi, rata-rata konsumsi sayur yang tertinggi yaitu pada perilaku “meningkat” (117,63 gram).

Menurut (WHO, 2002), frekuensi konsumsi sayur yang dianjurkan adalah 250 gram/hari. Sedangkan jika menurut standar Ukuran Rumah Tangga (URT) yang diatur oleh Peraturan Menteri Kesehatan No. 41 tahun 2014 (RI, K. 2014), frekuensi konsumsi sayur yang dianjurkan adalah 100 gram per sajian. Sedangkan, menurut hasil penelitian, angka-angka tersebut masih sangat jauh dibawah standar yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Namun, apabila menurut standar URT Nasional, rata-rata konsumsi sayur berdasarkan pengetahuan gizi, sikap konsumsi, dan perilaku konsumsi tersebut sudah melebihi standar konsumsi sayur di Indonesia. Hal tersebut dapat terjadi karena jumlah konsumsi sayur di Indonesia memang tidak terlalu banyak dibandingkan dengan negara-negara barat yang lebih sering mengonsumsi sayur. Oleh karena itu, jika dibandingkan dengan standar di Indonesia, konsumsi sayur masyarakat Indonesia sudah mencukupi.

Pada hasil keragaman jenis buah yang dikonsumsi responden berdasarkan pengetahuan gizi, sikap konsumsi, dan perilaku konsumsi, terdapat pada tabel 22, 23, dan 24. Jenis-jenis buah dan sayuran yang dimasukkan dalam pertanyaan kuesioner juga bersumber dari buku (Sirajuddin, *et al.*, 2018). yang menjelaskan tentang Survey Konsumsi Pangan. Berdasarkan tingkat pengetahuan gizi pada Tabel 22, responden yang memiliki pengetahuan gizi rendah, cukup dan tinggi memiliki jenis buah yang paling banyak dikonsumsi adalah mangga. Berdasarkan sikap konsumsinya pada Tabel 23, jenis buah yang paling banyak dikonsumsi sikap konsumsi “tidak ada perubahan” adalah jeruk, jenis buah yang paling banyak dikonsumsi pada sikap konsumsi “meningkat” adalah mangga, dan jenis buah yang paling banyak dikonsumsi pada sikap konsumsi “harus ada

penambahan suplemen” adalah pisang. Sedangkan, berdasarkan perilaku konsumsinya pada Tabel 24, jenis sayur yang paling banyak dikonsumsi dari perilaku konsumsi “semakin menurun” adalah jeruk, perilaku konsumsi “tidak ada perubahan” adalah pisang, dan perilaku konsumsi “semakin meningkat” adalah mangga.

Mangga merupakan salah satu buah musiman yang sangat sering dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Mangga mengandung berbagai zat yang baik untuk kesehatan tubuh seperti asam askorbat (vitamin C), senyawa fenol, karotenoid, dan vitamin A (Suwardike, P., *et al.*, 2018). Jeruk juga merupakan buah musiman yang banyak disukai masyarakat Indonesia karena merupakan sumber vitamin C yang baik untuk kesehatan tubuh. Sebagai sumber vitamin C, jeruk dapat membantu untuk pengikatan radikal bebas, sehingga dapat mencegah penyakit-penyakit berbahaya seperti kanker kulit, kolesterol tinggi, jantung koroner, kanker hati, dan lain sebagainya (Adnamazida, 2013 dalam Welya, S., & Daningsih, E., 2016). Kemudian, pisang merupakan buah yang dapat ditemukan dalam sepanjang tahun yang juga mengandung berbagai kandungan gizi yang lengkap, seperti air, protein, karbohidrat, dan vitamin-vitamin seperti vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, dan vitamin C (Rahman, T., *et al.* 2011).

Kemudian, untuk rata-rata konsumsi buah responden berdasarkan variabel pengetahuan gizi, sikap konsumsi, dan perilaku konsumsi dijelaskan pada Tabel 25. Pada variabel pengetahuan gizi, rata-rata konsumsi buah yang tertinggi yaitu pada tingkat pengetahuan gizi cukup (119,56 gram). Pada variabel sikap konsumsi, rata-rata konsumsi buah yang tertinggi pada sikap konsumsi “tidak ada perubahan” (182,09 gram). Sedangkan, pada variabel perilaku konsumsi, rata-rata konsumsi buah yang tertinggi yaitu pada perilaku “meningkat” (113,27 gram).

Menurut (WHO, 2002), frekuensi konsumsi buah yang dianjurkan adalah 150 gram/hari. Jika menurut standar Ukuran Rumah Tangga (URT) yang diatur oleh Peraturan Menteri Kesehatan No. 41 tahun 2014, frekuensi konsumsi sayur yang dianjurkan berbeda-beda tiap buah jenis buah. Standar URT untuk 20 jenis buah yang dikonsumsi responden dapat dilihat pada Lampiran 5 dan 6. Sedangkan, menurut hasil penelitian, angka-angka tersebut masih dibawah standar yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia WHO, kecuali pada parameter sikap konsumsi “tidak ada perubahan”. Namun, apabila menurut standar URT Nasional, rata-rata konsumsi buah berdasarkan pengetahuan gizi, sikap konsumsi,

dan perilaku konsumsi tersebut sudah melebihi standar konsumsi buah di Indonesia. Konsumsi buah yang kurang dapat dikarenakan kebiasaan konsumsi yang masih sangat kurang, dan malah lebih banyak mengonsumsi makanan cepat saji *hamburger, pizza, french fries, fried chicken*, minuman bersoda, kopi dan minuman-minuman manis lainnya (Sediaoetama, 2002 dalam Widyantara, *et al.*, 2013). Oleh karena itu jika dibandingkan dengan standar di Indonesia, konsumsi sayur masyarakat Indonesia sudah mencukupi.

4.2. Hasil Uji Hubungan

4.2.1. Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Sikap Konsumsi

Pada uji hubungan antara pengetahuan gizi dengan sikap konsumsi sayur dan buah pada Tabel 26 juga tidak memiliki hubungan yang nyata dengan tingkat kepercayaan 95%. Dengan kata lain yaitu, tingkat pengetahuan gizi tidak mempengaruhi sikap konsumsi responden berusia 20-25 tahun. Menurut hasil tersebut, seharusnya tingkat pengetahuan gizi mempengaruhi sikap konsumsi sayur dan buah responden. Hal tersebut didukung oleh pendapat dari (Rachman, B. N., *et al.*, 2017). yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi yang tinggi juga harus disertai dengan sikap konsumsi yang baik pula. Apabila tingkat pengetahuan gizi konsumsi kurang, maka sikap konsumsi sayur dan buah juga menjadi kurang. Hal tersebut dapat dijelaskan melalui Tabel 4 yang menunjukkan deskripsi pengetahuan gizi berdasarkan sikap konsumsi responden. Jumlah responden yang memiliki tingkat pengetahuan gizi rendah lebih banyak daripada responden yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi, sementara sikap konsumsi yang paling banyak dipilih oleh responden adalah sikap “meningkat” terhadap konsumsi sayur dan buah. Sikap konsumsi merupakan keyakinan yang dimiliki seseorang untuk mengonsumsi sayur dan buah (Rachman, B. N., *et al.*, 2017).

Kemudian, berdasarkan hubungan pengetahuan gizi dan sikap konsumsi dengan tingkat penghasilan dan tingkat pendidikan dijelaskan pada Tabel 27. Tingkat penghasilan dan tingkat pendidikan tidak memiliki pengaruh terhadap pengetahuan gizi dengan sikap konsumsi sayur dan buah responden. Menurut penelitian (Raharto A., *et al.*, 2008), tingkat pengetahuan gizi dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan seseorang, apabila semakin tinggi pendidikan seseorang, maka tingkat pengetahuan gizi juga akan semakin tinggi pula. Kemudian, menurut penelitian (Febrianto, I. D., & Rismayanthi, C. 2014), tingkat

penghasilan menjadi pengaruh penting tingkat pengetahuan gizi dapat dikarenakan apabila semakin tinggi tingkat penghasilan seseorang, dapat meningkatkan status ekonominya, sehingga dapat berpengaruh terhadap bagaimana seseorang memanfaatkannya untuk dapat meningkatkan pengetahuan gizinya.

Sedangkan, jika menurut Tabel 9, yang menjelaskan karakteristik pendidikan terakhir responden berdasarkan pengetahuan gizinya, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan menengah (SMA/SMK). Tingkat pendidikan tidak memiliki pengaruh terhadap pengetahuan gizi dan sikap konsumsi responden dapat disebabkan karena, walaupun sebagian besar responden memiliki pendidikan menengah, namun masih terdapat sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan gizi rendah dan cukup. Kemudian, tidak berpengaruhnya tingkat penghasilan dengan tingkat pengetahuan gizi dan sikap konsumsi dapat dijelaskan melalui Tabel 8 dan Tabel 11, yang membuktikan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat penghasilan kurang dari Rp 1.357.500, karena sebagian besar responden belum bekerja dan masih menjalani pendidikan, sehingga penghasilannya masih bergantung dengan orang tua.

4.2.2. Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Konsumsi

Selanjutnya, pada uji hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi sayur dan buah responden pada Tabel 26 juga memiliki hubungan yang tidak nyata dengan tingkat kepercayaan 95%. Sehingga, dapat diartikan bahwa tingkat pengetahuan gizi tidak mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah responden yang berusia 20-25 tahun. Hal tersebut dapat dijelaskan melalui Tabel 5 yang mendeskripsikan tingkat pengetahuan gizi berdasarkan perilaku konsumsi sayur dan buah responden. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi rendah dan cukup daripada pengetahuan gizi tinggi. Selain itu, Sebagian besar responden memiliki perilaku konsumsi “semakin meningkat”. Menurut (Nyapera, V., 2012), tingkat pengetahuan gizi seharusnya mempengaruhi perilaku konsumsi responden. Karena, semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi, responden menjadi lebih mengerti tentang apa yang harus mereka konsumsi untuk mencukupi kebutuhan gizinya, seperti dengan memiliki perilaku lebih rajin untuk mengonsumsi sayur dan buah. Menurut (Raharto A., et al, 2008), terdapat dua faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi sayuran dan buah-buahan pada masyarakat, yaitu

faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari pengetahuan gizi dan sikap konsumsi. 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 orang tua), tingkat pendapatan keluarga, dan media sosialisasi atau sumber informasi.

Kemudian, hubungan pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi dengan tingkat penghasilan dan tingkat pendidikan dijelaskan pada Tabel 27. Tingkat penghasilan dan tingkat pendidikan tidak memiliki pengaruh terhadap pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi sayur dan buah responden. Menurut penelitian (Raharto A., et al, 2008) dan (Febrianto, I. D., & Rismayanthi, C. 2014), tingkat pendidikan dan penghasilan mempengaruhi tingkat pengetahuan gizi. Tidak sesuai dengan hasil tersebut dapat dijelaskan melalui Tabel 9, yang berisi karakteristik pendidikan terakhir responden berdasarkan pengetahuan gizinya. Tingkat pendidikan tidak memiliki pengaruh terhadap pengetahuan gizi dan sikap konsumsi responden dapat disebabkan karena walaupun sebagian besar terdiri dari responden dengan pendidikan menengah, namun tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki responden adalah rendah dan cukup. Kemudian, tingkat penghasilan tidak berpengaruh dengan tingkat pengetahuan gizi dan sikap konsumsi dapat dijelaskan melalui Tabel 8 dan Tabel 11, yang membuktikan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat penghasilan kurang dari Rp 1.357.500, karena sebagian besar responden belum bekerja, sehingga penghasilan dan asupan hariannya masih bergantung dengan orang tua.

4.2.3. Hubungan antara Sikap Konsumsi dengan Perilaku Konsumsi Responden

Selanjutnya, berdasarkan Tabel 26 yang menjelaskan hubungan antara sikap konsumsi dengan perilaku konsumsi sayur dan buah responden, tidak terdapat hubungan yang nyata dengan tingkat kepercayaan 95%, yang berarti sikap konsumsi tidak mempengaruhi perilaku konsumsi pada responden berusia 20-25 tahun. Sikap dan perilaku seseorang dalam melakukan kebiasaan konsumsi makanan dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi seseorang (Sediaoetama, 2002 dalam Widyantara, *et al.*, 2013). 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). Tidak berpengaruhnya antara sikap konsumsi dengan perilaku konsumsi responden dapat disebabkan oleh sebagian besar tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki responden adalah rendah. Namun, pada Tabel 4 dan 5 dapat ditunjukkan bahwa terdapat sebagian besar responden yang memiliki sikap konsumsi “meningkat” dan memiliki perilaku konsumsi “semakin meningkat” berdasarkan tingkat pengetahuan gizinya.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian yang terdapat pada data deskripsi tingkat pengetahuan gizi berdasarkan karakteristik identitas responden, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi rendah dan cukup, hanya sedikit responden yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi. Responden yang dikatakan memiliki pengetahuan gizi rendah dan cukup hanya dapat menjawab pertanyaan pengetahuan gizi dengan jawaban benar kurang dari 15 dari keseluruhan 20 pertanyaan pada kuesioner pengetahuan gizi. Selain itu, perilaku frekuensi konsumsi dan rata-rata konsumsi sayur dan buah responden masih dibawah standar yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Hal tersebut dapat diakibatkan karena masih kurangnya pengetahuan responden terhadap bagaimana gizi makanan yang baik untuk pemenuhan kesehatan tubuh di masa pandemi COVID-19 ini.

Kemudian, berdasarkan keseluruhan hasil pengujian hubungan, dapat dibuktikan bahwa pada uji hubungan antara variabel pengetahuan gizi dengan sikap konsumsi dan perilaku konsumsi responden, tingkat pengetahuan gizi tidak berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi sayur dan buah pada responden berusia 20-25 tahun yang ditunjukkan dengan hasil signifikansi yang tidak nyata pada pengujian hubungan antara pengetahuan gizi dengan sikap konsumsi dan perilaku konsumsi. Selain itu, sikap konsumsi responden juga tidak memiliki pengaruh terhadap perilaku konsumsi responden. Sedangkan, berdasarkan uji hubungan parsial identitas responden (pendidikan dan penghasilan) dengan pengetahuan gizi, sikap konsumsi, dan perilaku konsumsi, didapatkan hasil bahwa tingkat pendidikan dan penghasilan tidak memiliki pengaruh terhadap pengetahuan gizi, sikap konsumsi, dan perilaku konsumsi responden.

Berdasarkan hasil-hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa walaupun sebagian

besar responden yang berusia 20-25 tahun yang melakukan pengisian kuesioner dengan lengkap memiliki tingkat pengetahuan gizi rendah dan cukup. Pengetahuan gizi responden yang rendah dan cukup tidak mempengaruhi responden untuk tetap memiliki sikap konsumsi sayur dan buah yang meningkat, serta dibuktikan dengan perilaku konsumsi sayur dan buah responden yang semakin meningkat selama terjadi pandemi COVID-19 ini. Meskipun perilaku konsumsi belum memenuhi standar yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), namun sikap dan perilaku responden dapat menjadi nilai positif dari penelitian ini.

