

# **HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI TERHADAP SIKAP DAN PERILAKU KONSUMSI SAYUR-BUAH PADA USIA 26-35 TAHUN SELAMA PANDEMI COVID-19**

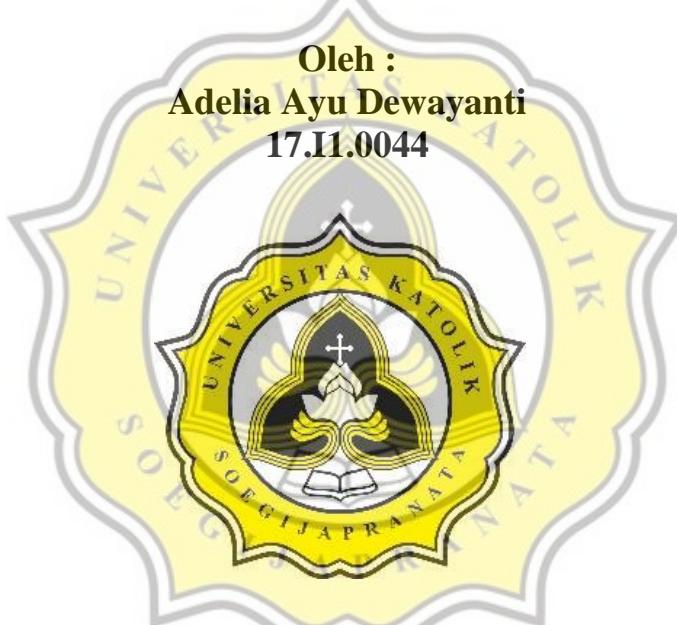
---

***RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE  
TOWARD ATTITUDES AND BEHAVIOR OF VEGETABLE  
AND FRUIT CONSUMPTION AT 26-35 YEARS OF AGE  
DURING THE COVID-19 PANDEMIC***

## **TUGAS AKHIR**

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana  
Teknologi Pangan

Oleh :  
**Adelia Ayu Dewayanti**  
**17.II.0044**



**PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PANGAN  
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG**

**2021**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adelia Ayu Dewayanti

NIM : 17.II.0044

Fakultas : Teknologi Pertanian

Jurusan : Teknologi Pangan

Dengan ini saya menyatakan bahwa tugas akhir yang berjudul "**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI TERHADAP SIKAP DAN PERILAKU KONSUMSI SAYUR-BUAH PADA USIA 26-35 TAHUN SELAMA PANDEMI COVID-19**" ini merupakan karya saya dan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diajukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila di kemudian hari ternyata terbukti bahwa tugas akhir ini sebagian atau seluruhnya merupakan hasil dari plagiasi, maka saya rela untuk dibatalkan, dengan segala akibat hukumnya sesuai dengan peraturan yang berlaku pada Universitas Katolik Soegijapranata dan/atau peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Semarang, 16 Juni 2021

Yang menyatakan,



Adelia Ayu Dewayanti

(17.II.0044)

## HALAMAN PENGESAHAN

### HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI TERHADAP SIKAP DAN PERILAKU KONSUMSI SAYUR-BUAH PADA USIA 26-35 TAHUN SELAMA PANDEMI COVID-19

***RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE TOWARD ATTITUDES AND BEHAVIOR OF VEGETABLE CONSUMPTION AT 26-35 YEARS OF AGE DURING THE COVID-19 PANDEMIC***

#### TUGAS AKHIR

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Teknologi Pangan

Oleh :

**ADELIA AYU DEWAYANTI**

NIM : 17.11.0044

Program Studi : Teknologi Pangan

Tugas akhir ini telah disetujui dan dipertahankan di hadapan sidang penguji pada tanggal :

Semarang, 16 Juni 2021

Fakultas Teknologi Pertanian  
Universitas Katolik Soegijapranata

Pembimbing I,



Dr. Ir. Sumardi, M. Sc.

Dekan,



Dr. R. Probo Y. Nugrahedi, S.TP, M.Sc.

Pembimbing II,



Dr. Ir. Ch. Retnaningsih, MP.

**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Adelia Ayu Dewayanti

Program Studi : Teknologi Pangan

Fakultas : Teknologi Pertanian

Jenis Karya : Tugas Akhir

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Non Ekslusif atas tugas akhir yang berjudul “HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI TERHADAP SIKAP DAN PERILAKU KONSUMSI SAYUR-BUAH PADA USIA 26-35 TAHUN SELAMA PANDEMI COVID-19” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Ekslusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 16 Juni 2021

Yang menyatakan,



Adelia Ayu Dewayanti

## KATA PENGANTAR

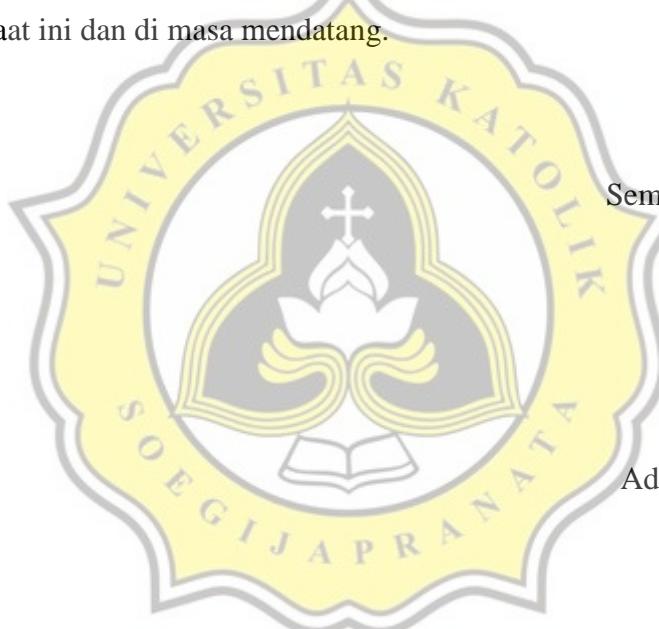
Puji syukur penulis panjatkan pada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi rahmat dan kasih karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan laporan penelitian untuk Tugas Akhir yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Sikap Dan Perilaku Konsumsi Sayur-Buah Pada Usia 26-35 Tahun Selama Pandemi COVID-19”. Laporan penelitian ini disusun dan diajukan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dan memperoleh gelar Sarjana Teknologi Pertanian di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Dalam penulisan tugas akhir ini tidak lepas dari berbagai kesulitan dan hambatan, namun berkat bimbingan, nasihat, saran dan bantuan kerjasama dari berbagai pihak, sehingga segala hambatan dan kesulitan dapat diatasi dengan baik.

Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus, yang selalu memberikan kasih dan penyertaan kepada penulis saat masa penelitian hingga pembuatan laporan.
2. Bapak Dr.Ir. Sumardi, M.Sc selaku dosen pembimbing pertama dan Ibu Dr. Ir. Ch. Retnaningsih, MP selaku dosen pembimbing kedua yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberi bimbingan serta kritik maupun saran kepada penulis selama penelitian hingga penyusunan laporan.
3. Ibu Dea N. Hendryanti, STP, MSc selaku Koordinator Tugas Akhir Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah membantu dalam mengoordinasikan jadwal ujian proposal dan tugas akhir.
4. Seluruh staff Tata Usaha Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah membantu proses pelaksanaan ujian proposal dan tugas akhir.
5. Mama, Papa, dan Kakak serta keluarga besar yang telah membantu memberi motivasi dan selalu mendoakan penulis dari awal hingga akhir masa penelitian dan pembuatan laporan penelitian.
6. Teman-teman saya dalam satu kelompok : Tri Fena Yunia, Nafika Dewi, Bernadetha Aurelia Chrisaty, Flarina Nelisca dan Nadya Putridewi yang menjadi teman diskusi penulis sejak awal penyusunan proposal penelitian hingga pembuatan laporan penelitian ini.

7. Teman-teman kuliah dan SMA saya yang senantiasa selalu memberi dukungan pada penulis dalam menyelesaikan penelitian dan laporan penelitian tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa laporan Tugas Akhir ini tidak lepas dari kekurangan berbagai aspek kualitas maupun aspek kuantitas dari materi yang disajikan. Oleh karena itu, penulis membutuhkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk penulis supaya menjadi lebih baik lagi di masa yang akan datang. Penulis memohon maaf sebesar-besarnya apabila terdapat kesalahan penulisan dalam laporan penelitian ini. Terakhir, semoga segala bantuan yang telah diberikan senantiasa mendapat berkat dan rahmat dari Tuhan Yesus Kristus sehingga pada akhirnya tugas akhir ini dapat memberikan manfaat bagi orang lain saat ini dan di masa mendatang.



Semarang, 16 Juni 2021

A black ink signature of the author's name, "Adelia Ayu Dewayanti", written in a flowing cursive script.

Adelia Ayu Dewayanti

## RINGKASAN

Terjadinya pandemi COVID-19 di Indonesia membuat WHO dan pemerintah Indonesia menganjurkan untuk menjaga kesehatan tubuh dengan meningkatkan imunitas tubuh melalui makanan yang bergizi. Salah satu makanan yang dapat meningkatkan imunitas dalam tubuh adalah sayuran dan buah-buahan. Sayuran dan Buah-buahan memiliki kandungan nutrisi yang baik seperti vitamin dan mineral. Penduduk pada fase usia 26-35 tahun tergolong memiliki keinginan yang tinggi untuk mencari hal baru serta memiliki pengetahuan yang cukup banyak untuk menentukan sikap dan perilaku individu. Individu dengan usia ini memiliki aktivitas dengan mobilitas yang tinggi dan tingkat kerentanan stress yang tinggi karena faktor lingkungan seperti tempat kerja, keluarga, pertemanan. Sehingga fase usia dewasa masih kerap mengabaikan konsumsi sayur-buah. Selain itu pada usia ini merupakan usia terciptanya pasangan muda yang sudah berkeluarga. Tujuan pada penelitian ini adalah diketahuinya hubungan pengetahuan gizi dengan sikap konsumsi sayur-buah dan perilaku konsumsi sayur-buah. Variabel pada penelitian adalah tingkat pengetahuan gizi responden usia 26-35 tahun. Parameter yang digunakan adalah sikap dan perilaku konsumsi dalam mengonsumsi sayur dan buah dengan indikator frekuensi konsumsi dan rata-rata konsumsi sayur dan buah. Pada penelitian ini dilengkapi parameter pendukung meliputi karakteristik identitas responden, keragaman jenis sayur-buah, dan pengetahuan seputar protokol kesehatan COVID-19. Kuesioner disebarluaskan secara online melalui *google form* yang disebarluaskan melalui media sosial yaitu Whatsapp, Facebook, Line, dan Instagram. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *random purposive sampling* dengan syarat aktif pada media sosial dan berkenan meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat yang berusia 26-35 tahun di Semarang dan luar Semarang. Penentuan jumlah populasi penelitian ini menggunakan perhitungan jumlah sampel berdasarkan teori Altman *et al* (2000). Responden ditentukan kelayakannya dengan uji validitas dan realibilitas pada tingkat kepercayaan 95%. Metode yang digunakan pada kuesioner penelitian adalah berdasarkan FFQ (*food frequency questionnaire*) dan modifikasi metode *recall* 3x24 jam. Hubungan pada penelitian ini diuji menggunakan Kendall Tau C dan Kendall Parsial. Hasil pada penelitian ini adalah responden usia 26-35 tahun sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan gizi “cukup” dan “baik”. Selain itu hampir seluruh responden yang berusia 26-35 tahun memiliki sikap konsumsi sayur-buah “meningkat” dan memiliki perilaku konsumsi sayur dan buah “semakin meningkat” selama pandemi COVID-19 meskipun rata-rata dan frekuensi konsumsi sayur dan buah masih rendah. Pada penelitian ini tingkat pengetahuan gizi memiliki pengaruh terhadap sikap konsumsi sayur-buah ( $P= 0.018$ ) dan perilaku konsumsi sayur-buah ( $P= 0.004$ ) pada responden usia 26-35 tahun selama pandemi COVID-19.

## SUMMARY

The occurrence of the COVID-19 pandemic in Indonesia has made WHO and the Indonesian government recommend maintaining a healthy body by increasing the body's immunity through nutritious food. One of the foods that can increase immunity in the body are vegetables and fruits. Vegetables and Fruits contain good nutrients such as vitamins and minerals. Residents in the 26-35 year age phase are classified as having a high desire to find new things and have enough knowledge to determine individual attitudes and behavior. Individuals at this age have activities with high mobility and high levels of stress susceptibility due to environmental factors such as workplace, family, friends. So that the adult phase still often ignores the consumption of vegetables. In addition, at this age is the age of creation of young couples who are already married. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional knowledge and attitudes towards fruit consumption and fruit consumption behavior. The variable in this study is the level of nutritional knowledge of respondents aged 26-35 years. The parameters used are attitudes and consumption behavior in consuming vegetables and fruit with indicators of consumption frequency and average consumption of vegetables and fruit. In this study, supporting parameters include the characteristics of the respondent's identity, the diversity of types of vegetable-fruit, and knowledge about the COVID-19 health protocol. The questionnaires were distributed online through google forms which were distributed through social media namely Whatsapp, Facebook, Line, and Instagram. Sampling was carried out using a random purposive sampling method with the condition that they were active on social media and willing to take the time to fill out the questionnaire. The population in this study were all people aged 26-35 years in Semarang and outside Semarang. Determination of the population of this study using the calculation of the number of samples based on the theory of Altman et al (2000). Respondents were determined their eligibility with validity and reliability tests at a 95% confidence level. The method used in the research questionnaire is based on the FFQ (food frequency questionnaire) and a modified 3x24 hour recall method. The relationship in this study was tested using Kendall Tau C and Kendall Partial. The results of this study are respondents aged 26-35 years mostly have "adequate" and "good" nutritional knowledge levels. In addition, almost all respondents aged 26-35 years have an attitude of "increasing" vegetable-fruit consumption and have "increasing" vegetable-fruit consumption behavior during the COVID-19 pandemic although the average and frequency of consumption of vegetables and fruit is still low. In this study, the level of nutritional knowledge had an influence on the attitude of consuming vegetable-fruit ( $P = 0.018$ ) and consumption behavior of vegetable-fruit ( $P = 0.004$ ) in respondents aged 26-35 years during the COVID-19 pandemic.

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
RINGKASAN.....	vi
SUMMARY .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
DAFTAR ISTILAH.....	xiii
1. PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Tinjauan Pustaka.....	3
1.2.1. COVID-19 .....	3
1.2.2. Pengetahuan Gizi.....	4
1.2.3. Perilaku dan Sikap Konsumsi .....	7
1.2.4. Sayur dan Buah .....	9
1.2.5. Karakteristik Responden Usia 26-35 Tahun .....	16
1.2.6. Lokasi Penelitian .....	20
1.2.7. <i>Random Purposive Sampling</i> .....	22
1.3. Tujuan Penelitian .....	22
2. MATERI DAN METODE .....	23
2.1. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	23
2.2. Diagram Alir Penelitian .....	23
2.3. Desain Penelitian .....	24
2.4. Tahapan Penelitian.....	25
2.5. Identifikasi Variabel .....	26
2.6. Alat Pengumpulan Data .....	28
2.7. Jenis dan Sumber data.....	29
2.8. Populasi , Sampel, dan Metode Pengambilan Sampel.....	29
2.8.1. Populasi .....	29
2.8.2. Sampel.....	29
2.9. Metode Pengambilan Sampel .....	29
2.10. Metode Pengumpulan Data.....	30
2.10.1. Penelitian Pendahuluan .....	30

2.10.2. Penelitian Utama .....	31
2.11. Pengolahan Data .....	34
2.11.1. Validitas dan Realibilitas .....	34
2.11.2. Analisis Deskripsi Variabel.....	34
2.11.3. Uji Hubungan .....	35
3. HASIL PENELITIAN .....	36
3.1. Penelitian Pendahuluan.....	36
3.2. Penelitian Utama.....	36
3.2.1. Hasil Uji Validitas dan Realibilitas.....	37
3.2.2. Hasil Uji Deskriptif .....	38
3.2.3. Hasil Uji Hubungan.....	54
4. PEMBAHASAN.....	57
4.1. Pengetahuan Protokol Kesehatan COVID-19.....	57
4.2. Karakteristik Identitas Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi .....	58
4.3. Pengetahuan Gizi Berdasarkan Frekuensi Sayur-Buah .....	61
4.4. Sikap Konsumsi Berdasarkan Frekuensi Sayur-Buah .....	62
4.5. Perilaku Konsumsi Sayur-Buah Berdasarkan Frekuensi Sayur-Buah .....	63
4.6. Keragaman Jenis Sayur dan Buah yang Dikonsumsi dan Rata-Rata Konsumsi .	64
4.7. Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi Pada Sikap Konsumsi Sayur-Buah .....	66
4.8. Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi Pada Perilaku Konsumsi .....	68
4.9. Analisis Hubungan Sikap dan Perilaku Konsumsi Sayur-Buah .....	70
5. KESIMPULAN DAN SARAN .....	72
5.1. Kesimpulan .....	72
5.2. Saran .....	72
6. DAFTAR PUSTAKA.....	73
7. LAMPIRAN .....	83

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kandungan Senyawa Fenolat pada Sayuran.....	10
Tabel 2. Kandungan Fitosterol pada Sayur .....	10
Tabel 3. Kandungan Fitosterol pada Buah .....	12
Tabel 4. Hasil Uji Validitas dan Realibilitas Variabel .....	37
Tabel 5. Distribusi Karakteristik Identitas Responden.....	38
Tabel 6. Distribusi Pengetahuan Protokol COVID-19 .....	40
Tabel 7. Tabulasi Pengetahuan Gizi Menurut Gender .....	41
Tabel 8. Tabulasi Pengetahuan Gizi Menurut Pendidikan .....	41
Tabel 9. Tabulasi Pengetahuan Gizi Menurut Pekerjaan .....	42
Tabel 10. Tabulasi Pengetahuan Gizi Menurut Penghasilan.....	43
Tabel 11. Tabulasi Pengetahuan Gizi Menurut Status Pernikahan .....	44
Tabel 12. Tabulasi Pengetahuan Gizi Menurut Domisili .....	44
Tabel 13. Tabulasi Pengetahuan Gizi Menurut Sikap Konsumsi Sayur-Buah.....	45
Tabel 14. Tabulasi Pengetahuan Gizi Menurut Perilaku Konsumsi Sayur-Buah.....	46
Tabel 15. Tabulasi Pengetahuan Gizi Menurut Frekuensi Konsumsi Sayur .....	47
Tabel 16. Tabulasi Pengetahuan Gizi Menurut Frekuensi Konsumsi Buah.....	48
Tabel 17. Tabulasi Sikap Menurut Frekuensi Konsumsi Sayur .....	49
Tabel 18. Tabulasi Sikap Menurut Frekuensi Konsumsi Buah .....	50
Tabel 19. Tabulasi Perilaku Konsumsi Menurut Frekuensi Konsumsi Sayur.....	51
Tabel 20. Tabulasi Perilaku Konsumsi Menurut Frekuensi Konsumsi Buah.....	51
Tabel 21. Keragaman Jenis Sayur-Buah Responden dan Perhitungan Konsumsi Harian .....	52
Tabel 22. Rata-Rata Konsumsi Sayur Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi, Sikap, dan Perilaku Konsumsi Sayur-Buah .....	53
Tabel 23. Rata-Rata Konsumsi Buah Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi, Sikap, dan Perilaku Konsumsi Sayur-Buah .....	54
Tabel 24. Uji Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Dengan Sikap dan Perilaku Konsumsi.....	55
Tabel 25. Uji Hubungan Parsial Antara Pendidikan-Penghasilan Dengan Pengetahuan Gizi, Sikap, dan Perilaku Konsumsi Sayur-Buah .....	56

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Diagram Alir Penelitian ..... 23



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Perhitungan Jumlah Sampel.....	83
Lampiran 2. Perhitungan URT pada Buah Plum dan Buah Naga .....	84
Lampiran 3. Tabel Jenis Sayur dan Buah yang Dikonsumsi Responden .....	85
Lampiran 4. Keragaman Jenis Sayur dan Buah Berdasarkan Pengetahuan Gizi .....	87
Lampiran 5. Keragaman Jenis Sayur dan Buah Berdasarkan Sikap Konsumsi .....	92
Lampiran 6. Keragaman Jenis Sayur dan Buah Berdasarkan Perilaku Konsumsi .....	99
Lampiran 7. Daftar Pertanyaan dan Koding Data .....	105
Lampiran 8. Output SPSS.....	111



## DAFTAR ISTILAH

- Pengetahuan Gizi: Pengetahuan yang berisi mengenai bahan makanan, pemilihan bahan makanan, ilmu mengenai nutrisi atau zat gizi, dan perilaku konsumsi sehari-hari yang dibutuhkan oleh manusia guna kesehatan dalam tubuh.
- Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah: Perilaku merupakan aktivitas atau tindakan yang dilakukan oleh seseorang dalam mengonsumsi sayur dan buah yang diikuti oleh faktor internal dan faktor eksternal.
- Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah: Jumlah atau ukuran suatu kegiatan berdasarkan kekerapan yang dilakukan dengan mengonsumsi sayur dan buah tertentu.
- Sikap Konsumsi Sayur dan Buah: Sikap adalah keyakinan seseorang untuk mewujudkan sebuah tindakan yang diinginkan dalam hal mengonsumsi sayur dan buah pada individu.
- Rata-Rata Konsumsi Sayur dan Buah: Kecenderungan seseorang atau individu untuk mengonsumsi sayur dan buah dalam suatu waktu dengan jumlah tertentu mewakili sekumpulan orang.
- URT (Ukuran Rumah Tangga): Perkiraan atau estimasi suatu bahan makanan tertentu menggunakan ukuran atau satuan yang biasa digunakan dalam rumah tangga seperti sendok, mangkok, piring, buah, dan lain-lain.
- FFQ (*food frequency questionnaire*): Metode dalam Survei Konsumsi Gizi atau Makanan yang mampu mendeteksi kebiasaan makan seseorang dalam jangka panjang atau jangka pendek dalam waktu yang telah ditentukan dan bersifat mudah.