1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Selama pandemi COVID-19 yang telah berlangsung sejak awal tahun 2020, konsumsi makanan bergizi seperti sayur dan buah sangat dianjurkan untuk ditingkatkan. Pada sayur dan buah keberadaan vitamin A, vitamin E, vitamin C dan vitamin maupun mineral lainnya sangat berpengaruh untuk kesehatan. Dalam upaya untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah selama pandemi COVID-19, pemerintah sudah cukup banyak memberikan edukasi pada seluruh penduduk Indonesia. Selain itu selama masa pandemi, pemerintah mencanangkan untuk melakukan pola hidup sehat dalam *new normal* seperti rutin berolahraga, menjaga kebersihan, dan terutama dalam berperilaku konsumsi sayur dan buah.

Selama pandemi COVID-19, konsumsi makanan yang bergizi seperti sayur-sayuran dan buah-buahan sangat diperlukan untuk meningkatkan imunitas dalam tubuh. Namun pada fase usia 26-35 tahun merupakan fase seseorang menjalani pekerjaan, sehingga membuat seseorang memutuskan lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji. Usia ini juga fase dimana terciptanya pasangan muda. Sehingga pada usia ini, dewasa masih kerap mengabaikan nutrisi yang masuk kedalam tubuh terutama dalam sayur dan buah. Berdasarkan penelitian lain, terdapat sebanyak 97,1% penduduk Indonesia memiliki tingkat konsumsi sayur-buah yang masih rendah pada kelompok dewasa (diatas 19 tahun) yang memiliki tingkat konsumsi sayur dan buah yang rendah pada peringkat 3 setelah lansia dan remaja (Hermina dan Prihartini, 2016). Padahal pada usia 26-35 tahun dituntut untuk menggunakan pengetahuan atau ilmu yang dimiliki untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah lebih lagi. Karena pengetahuan dianggap dapat menambah wawasan seseorang untuk merubah sikap maupun perilaku. Namun belum ada penelitian mengenai pengetahuan gizi yang telah dimiliki oleh fase usia 26-35 tahun yang digunakan dalam bersikap dan berperilaku konsumsi sayur dan buah selama pandemi COVID-19 ini.

Berdasarkan pada penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara pengetahuan gizi dengan sikap konsumsi sayur dan buah. Penelitian yang dilakukan oleh Cannoosamy (2016) pada wanita yang berusia 30-39 tahun terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan sikap konsumsi. Sedangkan pada penelitian lain pada usia dibawah dewasa (Huang,2013) juga memiliki hubungan yang positif antara pengetahuan gizi dengan sikap konsumsi. Pada hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi sayur dan buah, terdapat perbedaan hasil penelitian. Menurut review jurnal yang dilakukan oleh Worsley (2002), pengetahuan mengenai gizi dapat secara signifikan berkaitan dengan asupan makanan. Namun pada penelitian yang dilakukan oleh Sharma *et al* (2008) yang dilakukan pada dewasa, pengetahuan gizi tidak memiliki hubungan dengan perilaku konsumsi sayur dan buah.

Sehingga berdasarkan pada beberapa penelitian diatas, belum terdapat bahasan yang secara spesifik mengenai hubungan antara pengetahuan gizi dengan sikap dan perilaku konsumsi sayur-buah pada dewasa yang berusia 26-35 tahun. Padahal pada usia ini, seseorang dianggap sudah memiliki pengetahuan banyak karena tergolong usia yang sudah menyelesaikan pendidikan formal bahkan lanjut ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Selain itu, saat ini orang-orang sudah hidup berdampingan dengan internet sehingga seseorang lebih mudah mendapatkan pengetahuan yang banyak. Fase usia ini memiliki karakteristik berkeinginan tinggi untuk mencoba hal baru sehingga seseorang dengan usia 26-35 tahun memiliki bekal pengetahuan banyak untuk memutuskan sikap dan perilaku dalam mengonsumsi makanan terlebih lagi untuk menentukan konsumsi makanan yang sehat atau bergizi seperti sayuran dan buah-buahan terutama selama pandemi COVID-19.

Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan penelitian mengenai hubungan antara pengetahuan gizi terhadap sikap dan perilaku konsumsi sayur-buah pada sejumlah sampel yang berusia 26-35 tahun selama COVID-19. Batasan pada penelitian ini adalah penelitian dilakukan pada sampel dengan usia 26-35 tahun dengan domisili tempat tinggal yang tersebar di Semarang dan luar Semarang. Pemilihan lokasi Kota Semarang

adalah dikarenakan kota ini memiliki jumlah penduduk dengan usia 26-35 tahun yang terbanyak pada urutan ke-2 serta memiliki angkatan kerja yang tinggi (BPS,2019). Namun pada penelitian ini juga membuka peluang bagi penduduk di luar Kota Semarang karena cakupan metode survey secara *online* yang luas sehingga tidak menutup kemungkinan untuk responden luar Semarang dapat mengisi kuesioner ini. Sikap konsumsi sayur dan buah diukur melalui persepsi atau pendapat responden mengenai konsumsi sayur-buah selama pandemi COVID-19. Sedangkan perilaku konsumsi sayur-buah hanya melalui pernyataan konsumsi sayur-buah berupa tingkatan dari menurun hingga semakin meningkat. Tingkat pengetahuan gizi melalui teknik *scoring* jumlah jawaban benar pada kuesioner. Frekuensi sayur dan buah berupa seberapa sering responden mengonsumsi sayur-buah tanpa jumlah konsumsi sayur atau buah pada responden. Rata-rata konsumsi responden pada penelitian ini berdasarkan total konsumsi dari jumlah keragaman sayur dan buah berdasarkan metode modifikasi *recall* 3x24 jam dan dihitung dengan URT (Ukuran Rumah Tangga).

1.2. Tinjauan Pustaka

1.2.1. COVID-19

Virus corona merupakan salah satu virus RNA yang menyebabkan penyakit ringan hingga penyakit berat bahkan sampai mematikan dengan ukuran partikel 120-160 nm (Susilo *et al*, 2020). Virus corona diketahui berasal dari kelelawar dan unta, selain itu mamalia dan burung diduga merupakan reservoir perantara (Rothan HA, Byrareddy SN, 2020). Virus corona menjadi infeksi yang dapat mematikan manusia pertama kali pada Februari 2003 dan menyebabkan penyakit SARS (Webby dan Webster, 2003 dalam Tahrus (2020)). Di Indonesia virus ini mulai masuk pada 2 Maret 2020 hingga pada saat ini pertengahan tahun kasus virus corona semakin merebak tiap harinya. Berdasarkan website resmi pemerintah *COVID.go* per tanggal 25 Juli 2020, jumlah pasien positif terkena COVID-19 yaitu 97.286, pasien sembuh sebanyak 55.354, dan pasen meninggal dunia sebanyak 4.714. jumlah pasien terkonfirmasi tersebut meningkat sebanyak 1.868 dari hari sebelumnya.

Untuk mencegah pemutusan rantai penularan COVID-19 maka pemerintah menerapkan *new normal* meliputi isolasi, proteksi dasar, dan deteksi dini (Susilo *et al*, 2020).

Proteksi dasar tiap orang dapat dilakukan dengan rutin mencuci tangan menggunakan sabun atau cairan yang mengandung alkohol, menerapkan etika yang baik apabila batuk dan bersin, tidak menyentuh wajah, menggunakan masker saat beraktivitas diluar rumah (Yuningsih, 2020). Sedangkan proteksi diri sendiri dapat dilakukan dengan menjaga daya tahan tubuh dengan mengurangi aktivitas merokok dan konsumsi alkohol, meningkatkan imun tubuh dengan suplemen seperti vitamin E dan vitamin C, dan mengonsumsi makanan yang bergizi seperti sayuran serta buah-buahan, mencuci tangan lebih sering setidaknya 40-80 detik, mengganti baju atau mandi segera setelah bepergian, dan membersihkan barang-barang yang sering disentuh dengan desinfektan (Setiawati *et al*, 2020). Berdasarkan panduan gizi seimbang oleh kementrian kesehatan Indonesia (Setiawati *et al*, 2020), cara lain untuk meningkatkan daya tahan tubuh dari COVID-19 adalah beristirahat dengan cukup yaitu 6 hingga 8 jam, rutin berolahraga setidaknya 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu, selain itu melakukan kegiatan berjemur setiap hari selama 15 menit.

1.2.2. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan merupakan hasil dari apa yang manusia ketahui dengan sekedar menjawab pertanyaan “what” (Notoatmodjo, 2010 dalam Yeni, 2015). Dalam proses memperoleh pengetahuan, terdapat berbagai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan tersebut yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Notoatmodjo, 2003 dalam Sartika, 2011).

- Faktor Internal
  - ✓ Pendidikan

    Pendidikan dapat membantu proses kedewasaan seseorang melalui pengetahuan yang diberikan selama menempuh pendidikan tertentu.
  - ✓ Pengalaman

    Pengalaman dapat dijadikan sebagai sebuah pengetahuan yang dapat digunakan kelak. Pengalaman dapat membentuk sikap atau perilaku.
  - ✓ Minat

    Minat merupakan keinginan terdalam seseorang untuk mendapatkan sesuatu. Minat seseorang dapat mempengaruhi tindakan atau perilaku seseorang terlebih lagi jika didukung dengan pengetahuan yang cukup

banyak sehingga orang dapat melakukan tindakannya sesuai dengan harapannya.

- ✓ Usia

  Seiring bertambahnya usia maka tingkat kematangan dalam berpikir akan bertambah sehingga biasanya orang-orang akan memiliki pengetahuan yang lebih luas di berbagai bidang atau pada bidang tertentu.

- Faktor Eksternal
  - ✓ Ekonomi

    Ekonomi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Kondisi ekonomi yang baik membeat kebutuhan seseorang lebih mudah terpenuhi.
  - ✓ Informasi

    Informasi dari seseorang dapat memberikan suatu pengetahuan yang baru sehingga biasaya dapat memberikan landasan kognitif baru dan dapat membentuk sikap-sikap tertentu.
  - ✓ Lingkungan dan Budaya

    Lingkungan seperti teman, keluarga, wilayah, dan kebudayaan dapat mempengaruhi seseorang sebagai pengetahuan dan dapat merubah seseorang melakukan sebuah tindakan tertentu.

Menurut Notoatmodjo (2003) dalam Sartika (2011), pengetahuan gizi merupakan pengetahuan yang berisi tentang pemilihan bahan makanan dan bagaimana perilau konsumsi sehari-hari dengan baik serta berisi ilmu tentang semua zat gizi yang diperlukan dan dibutuhkan oleh fungsi tubuh. Pengetahuan tentang gizi dapat didapatkan melalui pendidikan selama sekolah, koran, buku, berita, maupun sosial media. Pengetahuan mengenai gizi akan membantu seseorang mengerti prinsip dasar gizi dan dapat membantu seseorang memilih makanan yang tepat untuk dikonsumsi sehari-hari sehingga gizi dalam tubuhnya dapat terpenuhi (Sartika, 2011). Menurut Sediaoetama (2002) dalam Widyantara *et al* (2014), tingkat pengenalan seseorang akan pengetahuan gizi dapat mempengaruhi sikap dan perilaku konsumsi seseorang dalam memilih makanan serta gaya hidupnya karena pengetahuan gizi dapat mempermudah seseorang menentukan serta memahami manfaat kandungan gizi yang terdapat pada

suatu makanan yang dikonsumsi. Namun pengaruh pengetahuan gizi terhadap konsumsi makanan tidak akan selalu *linier* atau berbanding lurus, biasanya semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki, belum tentu tingkat konsumsi juga akan menjadi lebih baik (Sukandar, 2009 dalam Widyantara *et al*, 2014). Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka seseorang akan cenderung memilih makanan yang murah namun tetap memiliki nilai gizi yang tinggi tergantung ketersediaan jenis makanan serta kebiasaan yang telah dilalui sehingga kebutuhan zat gizi dapat terpenuhi (Widyantara *et al*, 2014).

Pengetahuan gizi juga menyangkut tentang bagaimana daya tahan tubuh atau imunitas dapat terjaga dengan baik apabila seseorang dapat mengonsumsi suatu produk pangan dengan benar dan sesuai dengan takaran atau jenis yang ditentukan. Imunitas merupakan respon tubuh terhadap aktifitas mikroba pada tubuh sehingga apabila sistem imun menurun maka tubuh akan lebih mudah untuk terserang penyakit (Mayasari dan Pratiwi, 2009). Sistem imunitas pada tubuh dapat ditingkatkan dengan pemenuhan asupan gizi yang tepat seperti melalui makanan yang dikonsumsi, imunisasi, dan penambahan nutrisi dengan suplemen (Wahyuningsih *et al*, 2014). Pengetahuan gizi dasar biasanya berisi tentang pemenuhan gizi seimbang meliputi 5 sumber nutrisi seperti karbohidrat, protein, mineral, vitamin, dan lemak yang berada didalam makanan. Makanan-makanan tersebut memiliki kandungan-kandungan yang dapat memberikan manfaat bagi tubuh. Manfaat tersebut dapat berupa meningkatkan imunitas tubuh, meningkatkan kecantikan, mencegah dan mengobati sakit penyakit, memperlancar metabolisme tubuh, meningkatkan *mood*, dan masih banyak manfaat lainnya.

Pada kondisi seperti saat ini, adanya pandemi COVID-19, makanan dianggap sangat penting untuk menjaga imunitas tubuh supaya dapat mencegah penyakit yang diakibatkan oleh virus COVID-19. Dalam meningkatkan kesehatan dan imunitas dalam tubuh, diperlukan adanya gizi yang seimbang dalam sebuah makanan supaya dapat memperkuat daya tahan tubuh yaitu dengan mengonsumsi makanan berupa lauk pauk yang mengandung protein dan mineral seperti daging, ikan, ayam, telur, tahu, tempe, dan kacang-kacangan dengan jumlah yang cukup. Selain itu dalam makanan seimbang juga diperlukan untuk mengonsumsi makanan pokok yang mengandung karbohidrat

secara rutin seperti nasi, jagung, kentang, dan umbi-umbian (Setiawati *et al*, 2020). Berdasarkan panduan gizi seimbang untuk meningkatkan daya tahan tubuh dalam mencegah penularan COVID-19 dapat dilengkapi dengan konsumsi bahan makanan yang mengandung antioksidan pada sayur dan buah dalam bentuk vitamin seperti vitamin A, C, dan E serta mineral (Setiawati *et al*, 2020).

Pengetahuan gizi juga berisi tentang perilaku pola makan seseorang yang baik dan benar. Pola makan berhubungan dengan pengaturan jumlah dan jenis makanan untuk mempertahankan kesehatan dan gizi seseorang (Niswah, 2016). Pola makan yang baik akan dapat menjaga kesehatan tubuh seseorang. Kesehatan tubuh seseorang terkait dengan kebutuhan fisik dan mental, keadaan fisik yang baik akan meningkatkan produktivitas tubuh serta memberikan pengaruh yang positif (Niswah, 2016). Sedangkan keadaan mental yang baik perlu didukung dengan pola makan yang baik juga karena dapat memberikan pengaruh positif juga terhadap kesehatan jasmani. Pola makan yang tidak dijaga dengan baik akan mengakibatkan tubuh muda sakit, sistem imun menurun, lelah, cepat lesu, dan mudah mengantuk (Niswah, 2016). Pola makan yang buruk dapat menyebabkan gangguan metabolisme pada tubuh. Konsumsi makanan seseorang seharusnya mengandung berbagai macam zat gizi yang berasal dari makanan seperti buah-buahan dan sayuran sehingga tubuh mendapatkan asupan energi yang cukup untuk melakukan aktivitas.

1.2.3. Perilaku dan Sikap Konsumsi

Menurut Notoatmodjo (2003) dalam Sartika (2011), perilaku merupakan hasil dari hubungan antara stimulus atau pendorong dan tanggapan. Perilaku manusia dapat dikelompokkan menjadi 3 tingkatan dari yang terendah hingga tertinggi, yaitu pengetahuan merupakan tingkat rasa tahu seseorang terhadap suatu objek melalui indera yang dimiliki dan hanya sekedar sebagai ilmu, sikap merupakan respon terhadap suatu objek yang bersifat tertutup dan sudah dipengaruhi oleh adanya pendapat dalam diri maupun orang lain yang disertai dengan pengaruh emosi, dan praktik sebagai respon dari suatu kejadian atau wujud dari tindakan yang bersifat nyata dari seseorang. Perilaku manusia dapat dipengaruhi oleh keyakinan dan sikap seseorang (Sarvestani dan Shahvali, 2009 dalam Palupi dan Sawitri, 2017). Berdasarkan teori pada Notoatmodjo

(2010) dalam Palupi dan Sawitri (2017), perilaku dapat diartikan sebagai aktivitas yang dilakukan oleh seseorang yang diikuti oleh faktor internal seperti persepsi, pengamatan, sugesti dan faktor eksternal seperti lingkungan sosial, ekonomi, politik, dan lain-lain. Perilaku konsumsi dalam pangan merupakan sebuah tindakan dan pola-pola konsumsi terhadap pengetahuan dan sikap (Nursiah dan Haris, 2018).

Sikap adalah keyakinan seseorang untuk mewujudkan sebuah tindakan yang diinginkan (Schwartz, 1992 dalam Palupi dan Sawitri, 2017). Sikap juga dapat diartikan sebagai penilaian yang berbentuk positif atau negatif terhadap suatu objek dan merupakan evaluasi yang bersifat singkat dari segala informasi yang telah didapatkan (Eagly dan Chaiken, 1993 dalam Palupi dan Sawitri, 2017). Salah satu yang dapat mempengaruhi sikap adalah lingkungan dan keyakinan seseorang. Lingkungan memiliki pengaruh besar yang dapat membentuk kepribadian sehingga merubah sikap dikarenakan adanya dorongan dari sekitar (Syamaun, 2019). Selain itu kebudayaan masing-masing individu juga dapat mempengaruhi yaitu dengan adanya transformasi budaya akan membentuk kognisi seseorang yang nantinya secara otomatis diikuti dengan bentuk afeksi, apabila seseorang dapat menerima maka akan terbentuk sikap seorang individu tersebut (Syamaun, 2019). Menurut Sunaryo (2004) dalam Sari (2013), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi sikap adalah faktor internal (penerimaan individu terhadap apa yang dihadapi) dan faktor eksternal (pengalaman, norma, situasi, pendorong, dan hambatan. Berdasarkan Azjen (1988) dalam Palupi dan Sawitri (2017), sikap dapat mempengaruhi perubahan perilaku seseorang. Hubungan antara perilaku dan sikap merupakan faktor yang saling bergantung satu sama lain (Palupi dan Sawitri, 2017). Hubungan tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti tekanan sosial, waktu, emosi, suasana hati, dan lainnya (Palupi dan Sawitri, 2017). Sikap dapat mempengaruhi perilaku apabila faktor lain yang mempengaruhi sikap dan perilaku tidak banyak, pengukuran sikap terhadap perilaku secara spesifik, dan memiliki kesadaran pada sikap dapat menunjukan perilaku yang sesuai (Rahmdan dan Abdul, 2014 Palupi dan Sawitri, 2017). Sikap positif yang dimiliki seseorang dapat mendorong munculnya perilaku yang positif pada individu tertentu (Suprapti, 2010 Palupi dan Sawitri, 2017). Namun tidak semua sikap dapat mempengaruhi seseorang, terkadang sebuah sikap tidak mewujudkan tindakan sesuai dengan yang diharapkan (Syamaun, 2019).

1.2.4. Sayur dan Buah

Sayur dan buah adalah sumber zat gizi mikro yang diperlukan dalam proses metabolisme. Sayuran dan buah-buahan merupakan makanan yang dapat melindungi tubuh manusia dari beberapa hal jenis penyakit kronis karena mengandung kombinasi unik *phytonutriceuticals* (vitamin, mineral, serat dan fitokimia) (Dias, 2012). Kandungan penting dalam sayur dan buah yang dapat meningkatkan sistem imunitas dalam tubuh adalah vitamin A, vitamin C, dan vitamin E. Selain itu buah dan sayuran mengandung enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi kimia dalam tubuh (Muna dan Mardiana, 2019). Oleh karena itu buah-buahan dan sayuran dijadikan sebagai pencegah penyakit yang tidak menular kronik serta dapat meningkatkan daya tahan tubuh atau imunitas.

a. Definisi, Kandungan, dan Manfaat Sayur

Sayuran merupakan bahan pangan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan. Sayuran biasanya dimakan sebagai makanan pendamping nasi dan dimasak basah atau berkuah sehingga dapat melengkapi makanan pokok supaya tidak kering. Selain itu sayuran juga dapat dijadikan sebagai makanan pendamping lainnya berupa lalapan, sayuran sebagai lalapan biasanya tidak dimasak dan hanya dimakan mentah setelah dibersihkan. Berdasarkan kementrian kesehatan (2017) sayuran dengan jenis tertentu mengandung karbohidrat berupa fruktosa dan glukosa seperti wortel dan kentang, Pada sayur, seringkali ditemukan kandungan senyawa fenolat yang memiliki sifat sebagai antioksidan yang dapat mengatasi radikal bebas (Pardede, 2013). Contoh kandungan senyawa fenolat pada sayur dan buah terdapat pada Tabel 1.

Tabel 1. Kandungan Senyawa Fenolat pada Sayuran

Jenis Sayur/Buah	Aktifitas antioksidan (%)	Total fenolat (mg (100 g)$^{-1}$)
KANDUNGAN TINGGI		
Broccoli (*Brassica oleracea var. italica*)	78,4	87,5
Beet root (*Beta vulgaris*)	73,3	323,0
Black carrot(*Daucus carota*)	73,0	350,5
Tomat (*Lycopersicum esculenta*)	70,8	68,0
KANDUNGAN SEDANG		
Kol (Brassica oleracea var. Capitata)	69,3	92,5
Wortel (*Daucus carota*)	67,0	55,0
Sawi (*Brassica juncea*)	65,0	62,0
Kacang ercis (*Pisum sativum*)	64,0	85,5
KANDUNGAN RENDAH		
Kacang panjang (*Phaseolus vulgaris*)	49,8	97,0
Mentimun (*Cucumber sativus*)	34,3	48,0
Bunga kol (*Brassicaoleracea var. botyris*)	19,5	96,0

Sumber: Kaur dan Kapoor (2002) dalam Pardede (2013)

Selain itu beberapa jenis sayur juga mengandung senyawa fitosterol. Senyawa ini dapat menurunkan kadar kolesterol sekaligus dapat meningkatkan imunitas pada tubuh. Contoh jenis sayur dan buah yang mengandung fitosterol tercantum pada Tabel 2.

Tabel 2. Kandungan Fitosterol pada Sayur

Jenis Sayur	Total fitosterol (mg kg^{-1} berat kering)
Broccoli (*Brassica oleracea var. italica*)	3408
Wortel (*Daucus carota*)	1361
Bunga kol (*Brassicaoleracea var. botyris*)	4100
Kol cina (*Brassica pekinensis*)	2790
Mentimun (*Cucumber sativus*)	2051
Ercis (*Pisum sativum*)	1337
Selada (*Lactuca sativa var. crispa L*)	2131
Beet root (*Beta vulgaris*)	1023
Tomat (*Lycopersicum esculenta*)	1167
Kol (*Brassica oleracea var. capitata*)	1500
Bayam (*Amaranthus sp.*)	1677

Sumber: Piironen (2003) dalam Pardede (2013)

Pada sayuran, sumber utama nutrisinya adalah vitamin A, vitamin C, asam folat, magnesium, serat, dan kalium, sayuran juga memiliki kandungan vitamin E.

Berdasarkan varian warna, sayuran dibagi menjadi beberapa macam warna yaitu (Setiawati *et al*, 2020):

- Hijau

  Semakin berwarna hijau suatu sayuran maka semakin banyak kandungan klorofil, karoten, vitamin C, mineral, dan asam folat Sayuran yang berwarna hijau memilik fungsi sebagai penghambat pertumbuhan sel kanker dan membantu memproduksi sel darah merah di dalam tubuh. Contoh sayuran yang berwarna hijau adalah bayam, kangkung, sawi hijau, kacang panjang, dan buncis.

- Ungu

  Sayuran yang berwarna ungu cenderung memiliki banyak antioksidan dan vitamin. Sayuran yang berwarna ungu memiliki fungsi sebagai peningkat imunitas tubuh, melindungi dari kerusakan otak serta meningkatkan produksi sel darah. Contoh sayuran yang berwarna ungu adalah kol ungu dan terong.

- Kuning dan Oranye

  Sayuran yang berwarna kuning dan oranye memiliki kandungan antioksidan yang tinggi dan terdapat berbagai vitamin seperti pro-vitamin A. Contoh dari sayuran warna kuning dan oranye adalah wortel dan labu.

- Merah

  Sayuran berwarna merah memiliki kandungan antioksidan yang berfungsi sebagai pelindung pembuluh darah, mencegah kanker, dan menjaga kesehatan jantung. Sayuran berwarna merah memiliki kandungan vitamin A dan vitamin E yang tinggi sehingga berperan dalam meningkatkan imunitas tubuh. Contoh dari sayuran berwarna merah adalah lobak merah dan bayam merah.

- Putih

  Sayuran berwarna putih dikarenakan tidak memiliki pigmen warna. Meskipun begitu, sayuran dengan warna ini kaya akan vitamin E, kalsium, dan zat alicin yang berfungsi menjaga kadar kolestrol dan menjaga tekanan darah, serta menghambat pertumbuhan sel kanker. Vitamin E dapat berfungsi sebagai antioksidan kunci yang larut pada lemak dan paling efektif melindungi selaput asam lemak dari peroksidasi lipid (Silvia *et al*, 2016). Contoh sayuran yang berwarna putih adalah sawi putih, bunga kol, dan tauge.

b. Definisi, Kandungan, dan Manfaat Buah

Buah merupakan bagian dari tanaman yang berbunga. Buah dijadikan sebagai makanan yang dikonsumsi sebagai santapan terakhir, namun buah juga dapat dijadikan santapan setiap saat atau sebagai cemilan. Cara pengonsumsian buah tergolong beragam seperti dimakan mentah hingga diolah menjadi keripik maupun *dessert*. Berdasarkan kementrian kesehatan (2017), beberapa jenis buah menyediakan kandungan lemak tidak jenuh seperti alpukat dan buah merah. Menurut kementrian kesehatan Indonesia (2017) buah dapat bermanfaat dalam menjaga tekanan darah, kadar gula, dan kolesterol, menurunkan resiko kesulitan buang air besar, dan menurunkan resiko kegemukan. Buah juga mengandung senyawa fenolat, namun beberapa kandungan senyawa fenolat ditemukan dalam jumlah kecil seperti pada buah apel berupa asam d-kuinat (d-quinic acid) (Pardede, 2013). Selain itu beberapa buah juga mengandung senyawa fitosterol seperti pada sayuran. Senyawa ini dapat membantu menurunkan kadar kolesterol sekaligus dapat meningkatkan daya tahan pada tubuh. Contoh jenis sayur dan buah yang mengandung fitosterol tercantum pada Tabel 3.

Tabel 3. Kandungan Fitosterol pada Buah

Jenis Buah	**Total fitosterol ($mg\ kg^{-1}$ berat kering)**
Apel (*Malus domestica*)	1499
Alpukat (*Persea americana*)	2929
Pisang (*Musa paradisiaca*)	171
Anggur, hijau (*Vitis spp.*)	1390
Kiwi (*Actinidia deliciosa*)	1302
Jeruk (*Citrus sinensis*)	1854
Persik, merah (*Prunus domestica*)	913
Strawberri (*Fragaria ananassa*)	1100
Kacang (*Arachis hypogaea*)	1251

Sumber: Piironen (2003) dalam Pardede (2013)

Buah mengandung serat yang berpengaruh pada kualitas fisik buah seperti massa dan masa. Buah-buahan mengandung vitamin A, vitamin C, kalium, dan beberapa mengandung lemak tak jenuh. Seperti sayuran, buah juga digolongkan menjadi beberapa macam berdasarkan warnanya (Setiawati *et al*, 2020).

- Warna Merah

Buah berwarna merah kaya akan kandungan vitamin C dan flavonoid yang mana berfungsi sebagai antioksidan yang dapat bermanfaat sebagai penambah daya tahan tubuh, menurunkan kolesterol, dan dapat menjaga kesehatan hati. Contohnya adalah apel, semangka, dan anggur merah.

- Warna Hijau

  Buah dengan warna hijau dapat menghambat pertumbuhan sel kanker karena memiliki zat isothiocyanate, sulforaphone sehingga dapat meningkatkan imunitas dalam tubuh. Contoh buah yang berwarna hijau adalah apel malang dan melon.

- Warna Kuning dan Oranye

  Buah yang berwarna kuning dan oranye banyak mengandung vitamin A dan karoten yang dapat meningkatkan daya penglihatan serta sebagai antioksidan untuk meningktkan daya tahan tubuh. Buah yang berwarna kuning juga memiliki kandungan vitamin B kompleks yang membantu menjaga kesehatan hati. Contohnya adalah pisang, jeruk, dan mangga.

- Warna Ungu dan Biru

  Buah dengan kategori warna ini cenderung memiliki kandungan vitamin yang semakin banyak seiring dengan bertambahnya warna gelap pada buah. Warna ungu dari buah ini berasal dari pigmen antosianin yang merupakan jenis dari antioksidan. Hampir sama dengan buah lain, buah berwarna ungu memiliki kandungan yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan jantung dan menghambat pertumbuhan sel kanker. Contoh buah tersebut adalah delima dan blueberry.

c. Konsumsi Sayur – Buah pada Masyarakat

Perilaku konsumsi makanan merupakan kebiasaan makan yang tumbuh dan berkembang melalui proses sosialisasi yang dapat berubah-ubah karena terdapat faktor-faktor penentu (Soekirman, 2000 dalam Dewi, 2013). Perilaku konsumsi terdiri dari serangkaian cara mengenai darimana makanan diperoleh, jenis makanan apa yang dikonsumsi, pola hidup, dan jumlah makanan. Perilaku konsumsi sayur dan buah sendiri meliputi pola makan sayur dan buah, frekuensi konsumsi sayur dan buah, jenis-jenis sayur dan buah, jumlah sayur dan buah yang dikonsumsi dan lain-lain. Faktor yang menyebabkan perilaku konsumsi pada manusia berubah adalah waktu, adanya teman,

pendapatan, pengetahuan, dan pendidikan mengenai nutrisi maupun gizi (Suhardjo, 2006 dalam Dewi, 2013). Tingkat pendapatan atau penghasilan seseorang juga dapat mempengaruhi cara konsumsi seseorang, orang-orang akan cenderung memiliki konsumsi yang berbeda-beda sesuai dengan tingkatan penghasilan yang dimiliki (Kadariah, 2002 dalam Indrianawati dan Soesatyo, 2015).

Di Indonesia, konsumsi sayuran dan buah-buahan dinilai sangat kurang. Hal tersebut dipengaruhi oleh faktor seperti perbedaan gender, tingkat pendidikan, pengetahuan tentang buah dan sayur, pendapatan atau uang bulanan dari orang tua, kesukaan, dukungan teman, kepercayaan diri, persepsi citra tubuh, dan media massa maupun media sosial (Oktavia *et al*, 2019). Berdasarkan penelitian, pengetahuan yang baik pada sayur dan buah akan mempengaruhi frekuensi konsumsi sayur dan buah yaitu pada responden yang memiliki pengetahuan baik memiliki persentase konsumsi yang baik yaitu 54,5%, sedangkan responden yang kurang baik memiliki konsumsi sayur dan buah yang juga kurang baik yaitu 42% (Farisa, 2012). Menurut Kristjansdottir *et al* (2006) dalam Muna dan Mardiana (2019), pengetahuan gizi mengenai buah dan sayuran dapat meningkatkan kesadaran dan ketrampilan dalam pemilihan sayuran dan buah-buahan sehingga dapat meningkatkan jumlah dan frekuensi dalam mengonsumsi buah dan sayur. Pengetahuan tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

Salah satu faktor internal adalah usia, usia dapat mempengaruhi kemampuan masyarakat dalam menerima informasi terutama pada fase usia 26-35 tahun akan memiliki kematangan dalam daya pikirnya, selain itu tingkatan pendidikan seseorang dapat membantu mempengaruhi tindakan yang dilakukan melalui informasi baru yang didapatkan (Kristiawati *et al*,2018). Faktor lain yang mendukung konsumsi sayur dan buah adalah besarnya jumlah anggota keluarga dan ekonomi. Apabila semakin banyak jumlah anggota keluarga yang dimiliki, maka kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi tidak memadai termasuk kebutuhan untuk mengonsumsi sayur dan buah (Soediatama, 2006 dalam Muna dan Maridana, 2019. Perekonomian yang baik juga akan meningkatkan peluang untuk memilih makanan yang baik dan berkualitas seperti sayuran dan buah-buahan (Rachman, 2017). Menurut penelitian sebelumnya, gender perempuan lebih banyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan dibandingkan dengan

laki-laki (Baker dan Wardle, 2003 dalam Muna dan Maridana, 2019). Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Pontang dan Anugrah (2017) bahwa perempuan lebih sering mengonsumsi buah-buahan.

Menurut Hermina dan Prihartini (2016), berdasarkan pengkajian kombinasi jumlah sayur dan buah yang dikonsumsi, perbandingan rata-rata penduduk Indonesia yang mengonsumsi sayuran cenderung lebih banyak daripada mengonsumsi buah. Namun proporsi konsumsi buah di perkotaan cenderung lebih tinggi apabila dibandingkan dengan konsumsi buahh di pedesaan (Hermina dan Prihartini, 2016). Berdasarkan penelitian lanjutan, terdapat sebanyak 97,1% penduduk Indonesia memiliki tingkat konsumsi sayur dan buah yang masih rendah bila dibandingkan dengan anjuran pedoman gizi seimbang pada tahun 2014 pada seluruh kelompok umur yaitu yang terbanyak adalah pada kelompok remaja (13-18 tahun) sebesar 98,4%, kelompok lansia sebesar 97,2%, dan yang terakhir kelompok dewasa sebesar 96,9% (Hermina dan Prihartini, 2016). Berdasarkan pedoman gizi seimbang, konsumsi buah dan sayur yang baik adalah 2-3 porsi buah atau 150 gram buah per hari, sedangkan konsumsi sayur adalah sebanyak 3-5 porsi atau 250 gram sayuran per hari (Muna dan Maridana, 2019). Badan Kesehatan Dunia atau WHO merekomendasikan dalam konsumsi sayuran dan buah-buahan yang baik adalah berjumlah 400 gram yang terdiri dari 250 gram sayur atau 2 porsi sayur yang telah dimasak dan 150 gram buah atau 3 buah pisang ambon berukuran sedan atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk berukuran sedang (Kementrian Kesehatan, 2017). Bagi orang dewasa, konsumsi sayur dan buah yang direkomendasikan adalah sebanyak 400-600 gram per hari dan dari dua pertiga dari jumlah anjuran konsumsi merupakan porsi sayuran yang telah dimasak (Kementrian Kesehatan, 2017). Namun menurut penelitian Pontang dan Anugrah (2017), responden mengonsumsi buah kurang dari 2 porsi dalam satu hari dan mengonsumsi sayur dalam jumlah yang kurang dari 3 porsi dalam sehari. Frekuensi konsumsi sayur dan buah yang dikategorikan baik adalah apabila konsumsinya 2 kali per hari dan kategori tidak baik apabila dibawah 2 kali per hari (Santoso, 2004 dalam Gustiara, 2012). Menurut Riskesdas pada tahun 2013 penduduk yang mengonsumsi sayur dan buah akan dikategorikan cukup apabila mengonsumsi minimal 5 porsi atau sebanyak 400 gram dalam satu hari selama 7 hari dan akan dikategorikan kurang

apabila tidak memenuhi persyaratan tersebut. Bentuk pengukuran frekuensi konsumsi sayur dan buah ini dapat dilakukan dengan metode *food frequency questionnaire* (FFQ) yang berisi informasi banyaknya ulangan beberapa jenis makanan dalam suatu waktu (Sirajuddin *et al*, 2018). Berdasarkan metode FFQ (*food frequency questionnaire*), penilaian konsumsi pangan yang memiliki kategori tertinggi tiap perhitungan skornya adalah ketika seseorang mengonsumsi sebanyak 3 kali dalam satu hari dan terendah ketika frekuensi mengonsumsi sebuah makanan sebanyak 2 kali dalam satu bulan atau tidak sama sekali (Sirajuddin *et al*, 2018). Dalam metode FFQ (*food frequency questionnaire*) biasanya data yang diperoleh berasal dari data *recall* responden yang bersifat kuantitatif dan jumlah konsumsi individu disesuaikan dengan alat ukur rumah tangga seperti sendok, gelas, dan sebagainya sehingga digunakanlan URT (alat ukur rumah tangga). URT berguna untuk mempermudah seseorang menaksir berat makanan yang dikonsumsi (Rahmad *et al*, 2019). Pemerintah sendiri sudah mengatur URT nasional untuk mempermudah masyarakat dalam mengonsumsi makanan dalam jumlah yang tepat yaitu pada Peraturan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 mengenai pedoman gizi seimbang.

1.2.5. Karakteristik Responden Usia 26-35 Tahun

Seseorang yang memiliki rentang usia 26 hingga 35 tahun, menurut Departemen Kesehatan (2009) dalam Amin (2017) digolongkan sebagai fase dewasa awal. Menurut Papalia, Old, & Feldman (2009) dalam Miranda dan Amna (2016), seseorang dengan rentang usia 20-40 tahun tergolong sebagai fase dewasa awal. Pada perkembangan masa dewasa awal, kehidupan akan dipusatkan pada harapan-harapan masyarakat seperti meniti karir dan menikah sebagai komitmen pribadi dengan orang lain (Miranda dan Anma, 2016). Pada tahap ini, fase dewasa awal merupakan fase yang krusial dan apabila mampu hidup secara mandiri maka akan dianggap sudah melewati masa remaja. Masa ini merupakan titik balik sebagai individu untuk memulai dalam menentukan masa depan serta perlunya mengatur masa depan (Junaidy dan Surjaningrum, 2014). Menurut Mappiare (1983) dalam Putri (2018), fase dewasa awal merupakan fase transisi atau fase pergantian meliputi fisik, intelektual, sosial dan psikologis serta kurangnya kemampuan dalam reproduktif. Fase dewasa awal merupakan fase yang sudah berada di usia produktif untuk memulai bekerja dan usia dimana para pasangan muda terbentuk

serta atau mencari pasangan serta memulai kehidupan berumah tangga. Selain itu, seseorang pada fase ini juga sudah mulai merasa nyaman dengan pekerjaan yang dimilikinya sehingga cenderung untuk mempertahankan dan akan terus meningkatkan prestasinya pada bidang pekerjaan yang sedang dijalani. Menurut Hurlock (2009) dalam Putri (2018) tugas yang dimiliki oleh dewasa awal antara lain:

(a) Mendapatkan atau memiliki perkerjaan

(b) Memiliki teman hidup atau pasangan

(c) Fase dalam memulai pelajaran hidup bersama dengan membentuk suatu keluarga

(d) Memulai membesarkan anak

(e) Mengelola rumah tangga

Usia 26-35 tahun juga merupakan usia yang termasuk sebagai generasi millenial atau generasi Y (Susanto dan Sulaiman, 2019). Pada penelitian tersebut, generasi millenial adalah seseorang yang berusia 24-38 tahun. Menurut Oblinger and Oblinger dalam Susanto dan Sulaiman (2019), generasi dibedakan menjadi beberapa macam yaitu generasi Baby Boomers (kelahiran 1947–1964), generasi X (kelahiran 1965–1980), generasi Y atau millennial (kelahiran 1981–1994), dan generasi post millenial yaitu kelahiran 1995 hingga sekarang. Menurut lembaga survey Nielsen (2015), generasi milenial memiliki tingkat konsumtif yang tinggi yaitu generasi ini paling tidak membeli makanan diluar selama seminggu sekali dan sering menghabiskan makan malam diluar atau ketika bersama teman-teman. Selain itu, generasi milenial lebih memilih untuk makan pada restoran cepat saji dan lebih senang untuk memakan *snack* sebagai pengganti makanan berat (Nielsen, 2015). Pada generasi ini, seseorang cenderung memanfaatkan teknologi untuk mempermudah kelangsungan hidup. Menurut lembaga survey Nielsen (2015), sebanyak 57% generasi milenial menggunakan jasa pengiriman online untuk membeli kebutuhan dibandingkan dengan generesi *baby boomer*.

Pada fase usia 26-35 tahun, seorang individu akan cenderung mencoba hal-hal baru yang dianggap dapat mempengaruhi masa depannya, sehingga pada usia ini cenderung memiliki tingkat pengetahuan yang banyak karena tingkat rasa penasaran yang tinggi oleh karena itu sebagai fase usia yang tergolong sebagai masa dewasa awal merupakan masa yang paling produktif dan kreatif (Putri, 2012). Tahapan ini dapat diketahui bahwa

seseorang tidak lagi hanya memperoleh pengetahuan dalam menjalani kehidupannya namun pada tahapan ini lebih dituntut untuk menggunakan pengetahuan yang mereka punya untuk mengejar tujuan pencapaian karir dan keluarga sesuai dengan visi dan misi yang mereka miliki (Papalia *et al* ,2009 dalam P.Henrietta, 2012).

Seseorang yang berusia 26-35 tahun mudah mengalami *stress* berlebih karena pada usia ini merupakan masuknya individu kedalam dunia pekerjaan sehingga ia akan bekerja keras untuk mempertahankan pekerjaannya, selain itu pada golongan dewasa awal ini memiliki tingkat kesibukan tinggi, tekanan yang datang dari tempat kerja, tuntutan dari orang lain, serta tidak memiliki waktu berolahraga (Putri, 2012). Individu yang mengalami *stress* dapat mengganggu respon imun pada tubuh dan menyebabkan peningkatan kerentanan seseorang terhadap terserangnya virus dan penyakit (Mayasari dan Pratiwi, 2009). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh P.Hanrietta (2012), masyarakat kategori usia 26-35 tahun yang memiliki pekerjaan memiliki kecenderungan untuk memiliki perilaku konsumsi yang impulsif. Hal tersebut didukung oleh penelitian lain yang menyebutkan bahwa terdapat faktor peningkatan pendapatan dan kesibukan kerja yang tinggi akan membuat pegawai kantor lebih sering membeli makanan diluar atau membeli makanan cepat saji (Hartanti dan Mulyati, 2018). Pemilihan makanan cepat saji dan membeli makanan diluar sering dipilih karena makanan ini praktis dan membutuhkan waktu yang sedikit untuk mendapatkannya. Bentuk pemilihan makanan diluar adalah seperti membeli makan di warung, melakukan pemesanan melalui online, dan lain-lain. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan lembaga penelitian Alvara (2019) bahwa penduduk Indonesia yang berusia 25-29 tahun dan 30-34 tahun kebanyakan memiliki intensitas medium atau sedang dalam pemesanan makanan melalui aplikasi online. Pemilihan makanan fase dewasa juga dapat dipengaruhi oleh keadaan lingkungan seperti wilayah kerja yang telah menyediakan makan siang di kantor.

Seseorang yang memiliki rentang usia 26-35 tahun perlu memiliki pemilihan makanan serta gaya hidup yang sangat penting untuk diperhatikan karena akan berpengaruh pada mobilitas kinerjanya, sehingga diperlukan pola makan yang seimbang dan baik untuk memenuhi kebutuhan serta kesehatan dalam tubuh. Padahal pada usia yang tergolong

pada fase dewasa awal ini merupakan fase penting untuk menyarankan kebiasaan konsumsi yang baik karena pada dasarnya kebiasaan tersebut akan cenderung sama di masa dewasa tingkat lanjut (Mikkilä *et al*, 2004). Selain itu pada fase ini berkembang pula pasangan muda yang mana akan sering menghabiskan waktu berdua sehingga seringkali pola makan akan berubah menjadi berlebihan dan dapat mengakibatkan obesitas. Berdasarkan jurnal yang ditulis oleh Hartanti dan Mulyati (2018), pria dan wanita akan mengalami peningkatan berat badan paling signifikan di usia 25 hingga 34 tahun. Sehingga pada usia ini diperlukan pola makan dan gaya hidup yang sehat seperti rutin dalam memakan sayuran dan buah-buahan untuk menjaga kesehatan tubuh. Peningkatan berat badan dapat diakibatkan karena pada usia dewasa awal merupakan usia produktif untuk bekerja sehingga apabila seseorang bekerja cenderung memiliki durasi duduk yang lebih lama sehingga kelebihan berat badan akan semakin meningkat (Hartanti dan Mulyati, 2018). Menurut penelitian Sidor dan Rzymski (2020) di Polandia pada saat pandemi COVID-19, masyarakat yang berusia 26-35 tahun mengalami peningkatan berat badan. Adanya peningkatan berat badan saat pandemi COVID-19 disebabkan oleh program karantina yang dilakukan oleh pemerintah sehingga orang-orang memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah (Sidor dan Rzymski, 2020). Namun pada pasangan muda yang terbentuk pada usia 26-35 tahun yang sudah berkeluarga biasanya sudah mulai memperhatikan konsumsi masing-masing anggota keluarga, terutama ibu-ibu muda yang sudah memperhatikan kesehatan dengan membeli sayuran untuk konsumsi sehari-hari. berdasarkan peraturan Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) bahwa usia menikah untuk perempuan adalah 20 - 35 tahun dan 25 – 40 tahun untuk pria (Ermawati dan Verawati, 2014). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dasipah *et al* (2010) di bekasi, sebanyak 41% warga yang berusia 26-35 tahun memiliki jumlah yang paling banyak dalam membeli sayuran dibandingkan kategori usia lain.

Pada fase dewasa awal, pengonsumsian sayuran dan buah-buahan biasanya menjadi makanan sampingan makanan pokok. Menurut penelitian Hermina dan Prihatini (2016), bahwa konsumsi sayur dan buah pada fase dewasa lebih tinggi dibanding dengan fase lain namun proporsi sayur dan buah yang dikonsumsi masih cenderung rendah. Salah satu sumber nutrisi yang sering digunakan dan dibutuhkan untuk meningkatkan daya

tahan tubuh pada individu yang berusia 26-35 tahun atau pada kategori dewasa awal adalah dengan mengonsumsi suplemen makanan karena praktis dan adanya pertimbangan lingkungan dengan tingkat polusi yang tinggi, tidak memiliki waktu untuk berolahraga dan tingkat *stress* yang tinggi (Ramadani, 2007). Selain itu, dalam meningkatkan imunitas tubuh dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan fungsional yang dapat memberikan manfaat tambahan. Menurut penelitian yang dilakukan di Polandia, penduduk yang berusia 26-35 tahun adalah salah satu penduduk yang mengonsumsi pangan fungsional dengan alasan untuk meningkatkan kondisi fisik dari tubuh (Batyk, 2014). Berdasarkan penelitian lembaga survey Nielsen (2015), generasi milennial yang termasuk dalam usia 26-35 tahun memiliki kemauan yang tinggi untuk membayar makanan dengan manfaat tertentu sebanyak 81% dibandingkan dengan generasi lain.

1.2.6. Lokasi Penelitian

Semarang merupakan salah satu kota besar yang berada di Indonesia. Kota Semarang adalah ibukota provinsi Jawa Tengah. Secara administrasi, kota ini memiliki 16 kecamatan yang terdiri dari 177 kelurahan, luas wilayah keseluruhan Kota Semarang adalah 373,7 km^2 (Sudaryanto dan Wibawa, 2013). Wilayah Kota Semarang dibatasi oleh Laut Jawa di sebelah utara, Kabupaten Semarang di sebelah selatan, Kabupaten Kendal di sebelah barat, dan Kabupaten Demak di sebelah timur (Sudaryanto dan Wibawa, 2013). Berdasarkan Dinas Kependudukan dan Pencatatan sipil Kota Semarang (2019) pada akhir tahun tepatnya bulan Desember 2019, jumlah penduduk Kota Semarang totalnya mencapai 1.674.358 orang dengan penduduk terbanyak berasal dari kecamatan Pedurungan dengan jumlah warga sebanyak 192.424 orang. Angka jumlah penduduk pada tahun 2019 tersebut meningkat cukup banyak dari tahun 2017 dengan total warga sebanyak 1.598.552 orang. Berdasarkan website resmi Badan Pusat Statistik, penduduk Kota Semarang fase usia 26-35 tahun dibagi menjadi beberapa rentang usia yaitu usia 25-29 tahun, 30-34 tahun, dan 35-39 tahun. Jumlah penduduk yang berusia 25-29 tahun pada tahun 2019 adalah 156.358 jiwa, pada usia 30-34 tahun memiliki jumlah penduduk sebanyak 138.052 jiwa di tahun 2019, sedangkan pada usia 35-39 tahun memiliki jumlah penduduk sebanyak 134.667 jiwa. Pada jumlah penduduk yang berusia 25-29 tahun dan 35-39 tahun berdasarkan Badan Pusat Statistik terdapat

penurunan nilai jumlah penduduk dibandingkan pada tahun 2018. Berdasarkan perbedaan gender, jumlah penduduk Kota Semarang pada tahun 2019 dengan gender perempuan yang berusia 25-29 tahun cenderung lebih sedikit dibandingkan jumlah laki-laki, hal tersebut berbeda dengan rentang usia lainnya yang cenderung memiliki jumlah yang lebih banyak pada penduduk dengan gender kelamin perempuan.

Berdasarkan Badan Pusat Statistik, tingkat pengangguran terbuka yang berada di Kota Semarang adalah sebesar 4,54% sedangkan tingkat partisipasi angkatan kerjanya adalah 66,42% pada tahun 2019. Tingkat partisipasi angkatan kerja ini meningkat apabila dibandingkan dengan tahun 2018, namun cenderung menurun apabila dibandingkan dengan tahun 2017. Sedangkan angka pengangguran di Kota Semarang cenderung menurun apabila dibandingkan dengan tahun 2018 dan 2017. Menurut buku "Kota Semarang Dalam Angka Semarang Municipality in Figures" (2017), jumlah angkatan kerja yang aktif bekerja pada Kota Semarang pada tahun 2017 adalah sebesar 836.837 orang. Penduduk dewasa yang berusia 25-29 tahun yang bekerja selama seminggu berjumlah 113.825 orang, pada usia 30-34 tahun terdapat 105.056 orang, dan pada usia 34-39 tahun terdapat 103.395 orang. Pada survei tingkatan pendidikan tertinggi yang ditamatkan, jumlah penduduk Kota Semarang yang menamatkan pendidikan pada sekolah menengah atas memiliki nilai paling tinggi, sedangkan tingkat pendidikan terendah yang ditamatkan oleh penduduk Kota Semarang adalah pada tidak atau belum sekolah (BPS Kota Semarang, 2017). Penduduk Kota Semarang pada tahun 2019 memiliki rata-rata pengeluaran pada tahun 2019 yaitu Rp 1.648.489, jumlah ini menurun dibandingkan dengan pengeluaran penduduk Kota Semarang pada tahun 2018. Penghasilan per bulan warga kota Semarang berdasarkan UMK Kota Semarang yaitu Rp 2.715.000. Kota Semarang adalah salah satu kota yang terkena wabah COVID-19 yang telah menyebar. Menurut *website* pemerintah Kota Semarang (S*iagacorona*, 2021*)*, total kasus COVID-19 terkonfirmasi di Semarang saat ini per tanggal 31 Mei 2021 mencapai 38.778. Kasus terkonfirmasi atau pasien COVID-19 yang saat ini dirawat totalnya adalah 358 kasus dan kasus suspek terdapat sebanyak 125 kasus. Per tanggal 31 Mei 2021, terdapat 518 orang yang positif terkena virus COVID-19. Pasien COVID-19 yang telah sembuh hingga saat ini totalnya sudah mencapai 35.258 orang, sedangkan pasien yang telah meninggal dunia terdapat 2.948 orang. Lokasi penelitian

lain yang tidak menutup kemungkinan sebagai domisili tempat tinggal responden pada kuesioner ini adalah luar Kota Semarang yang terdiri dari provinsi-provinsi lain.

1.2.7. *Random Purposive Sampling*

Purposive Sampling merupakan metode sering disebut *judgment sampling* digunakan sebagai alat untuk mendapatkan informasi pada sampel (Tongco, 2007). Pada *purposive sampling*, peneliti akan memutuskan apa yang perlu diketahui dan menetapkan persyaratan tertentu untuk menemukan seseorang yang bersedia memberikan informasi berdasarkan pengetahuan atau pengalaman yang dibutuhkan oleh peneliti (Tongco, 2007). *Simple random sampling* merupakan sampel yang diambil secara acak sehingga tiap sample memiliki peluan terpilih yang sama (Baltes & Ralph, 2020). *Random purposive sampling* merupakan sebuah teknik dalam pengambilan sampel penelitian yang menggabungkan cara *purposive sampling* yaitu pengambilan informasi pada sampel sesuai dengan tujuan penelitian dan *simple random sampling* yang merupakan teknik pengambilan informasi sampel secara acak. *Random Purposive Sampling* digunakan untuk memperoleh informasi atau mendapatkan jawaban dari sampel penelitian yang dilakukan secara acak serta pengambilan informasi pada sampel dipilih berdasarkan sebuah pertimbangan atau tujuan tertentu dalam sebuah penelitian.

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

- Mendeskripsikan tingkat pengetahuan gizi responden yang berusia 26-35 tahun menurut karakteritik identitas responden, sikap, dan perilaku konsumsi sayur-buah .
- Mendeskripsikan pengetahuan gizi, sikap dan perilaku konsumsi menurut frekuensi sayur dan buah
- Mendeskripsikan keragaman dan rata-rata konsumsi sayur-buah menurut pengetahuan gizi, sikap, dan perilaku konsumsi .
- Merumuskan hubungan pengetahuan gizi dengan sikap konsumsi sayur-buah dan perilaku konsumsi sayur-buah