

4. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan identitas responden dengan rentang usia 36-45 tahun; pengetahuan responden seputar protokol kesehatan COVID-19; pengetahuan gizi berdasarkan karakteristik identitas, sikap, dan perilaku konsumsi sayur dan buah, frekuensi konsumsi sayur, frekuensi konsumsi buah pada responden rentang usia 36-45 tahun selama masa pandemi COVID-19; frekuensi konsumsi sayur dan buah berdasarkan sikap, dan perilaku konsumsi sayur dan buah pada responden rentang usia 36-45 tahun selama masa pandemi COVID-19; serta keragaman jenis sayur dan buah, serta tingkat konsumsi sayur dan buah yang dikonsumsi oleh responden rentang usia 36-45 tahun selama 3 hari kebelakang berturut-turut berdasarkan pengetahuan gizi, sikap, dan perilaku konsumsi selama masa pandemi COVID-19. Selain itu penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan sikap dan perilaku konsumsi sayur dan buah, hubungan antara sikap konsumsi dengan perilaku konsumsi sayur dan buah, hubungan korelasi parsial antara pengetahuan gizi dengan sikap konsumsi sayur dan buah menurut variabel kontrol pendidikan dan penghasilan responden, dan hubungan korelasi parsial antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi sayur dan buah menurut variabel kontrol pendidikan dan penghasilan responden masyarakat dengan rentang usia 36-45 tahun selama pandemi COVID-19.

Lokasi penelitian tidak disebutkan pada judul karena penelitian ini dilakukan secara online. Dalam penelitian ini berpacu pada responden yang berdomisili lokasi kota Semarang mengenai pengetahuan gizi, sikap dan perilaku konsumsi sayur dan buah masyarakat rentang usia 36-45 tahun dalam upaya meningkatkan sistem imunitas tubuh selama COVID-19. Namun, karena penyebaran kuesioner dilakukan secara survey online berhubung adanya pembatasan kontak dengan sesama selama pandemi, maka tidak menutup kemungkinan menerima responden yang berasal dari wilayah luar Semarang agar mendapatkan data responden seoptimal mungkin. Sehingga penelitian ini menggunakan sampel yang berdomisili di kota Semarang dan sekitarnya. Metode penelitian ini dilakukan dengan penyebaran kuesioner online dalam bentuk *google form* ke berbagai macam *platform* media sosial seperti *whatsapp*, *twitter*, *line*, *facebook*, dan *instagram*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive random sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel dengan kriteria-kriteria tertentu

dan dengan memperhatikan pertimbangan peneliti untuk menentukan jumlah responden yang dibutuhkan, dan membuang data yang tidak lengkap serta tidak konsisten (Sugiyono, 2008 dalam Mukhsin (2017)). Penggunaan metode *purposive random sampling* ini juga bertujuan untuk mendapat sampel dan informasi secara acak namun dengan peluang terpilih yang sama (Baltes & Ralph 2020). Penyebaran kuesioner ini dilakukan secara online karena merupakan upaya dalam menjalankan protokol kesehatan selama masa pandemi COVID-19 ini dengan mengurangi kontak dengan sesama (Susilo *et. al.*, 2020), namun tetap dapat melakukan penelitian dalam mengumpulkan data tentang pengetahuan gizi, sikap konsumsi sayur dan buah, perilaku konsumsi sayur dan buah, dan frekuensi konsumsi sayur dan buah dari responden rentang usia 36-45 tahun di berbagai wilayah yakni Semarang, Jawa Tengah (luar Semarang), Pulau Jawa, dan luar Jawa.

4.1. Karakteristik Responden

Responden terbanyak yang mengisi kuesioner ini merupakan responden yang berjenis kelamin perempuan, memiliki riwayat pendidikan terakhir pada kategori tinggi (D3, D4, S1, S2, dan S3), bekerja sebagai wirausaha/wiraswasta, berpenghasilan rata-rata sebanyak Rp 2.715.000- Rp 5.430.000, berstatus sudah menikah, dan berdomisili di Semarang. Responden terbanyak yang mengisi kuesioner adalah responden perempuan dan berdomisili di Semarang, di Semarang masyarakat usia 35-49 tahun memiliki jenis kelamin perempuan lebih banyak dibanding jenis kelamin laki-laki (Badan Pusat Statistik, 2020). Sedangkan untuk pendidikan terakhir yang ditempuh oleh responden terbanyak adalah pendidikan kategori tinggi (D3, D4 S1, S2, S3). Data hasil penelitian ini berbeda dengan data Badan Pusat Statistik (2019), yang menyatakan bahwa pendidikan terakhir yang ditempuh oleh masyarakat di Kota Semarang kebanyakan adalah pendidikan kategori menengah yakni SMA/SMK. Perbedaan data ini dikarenakan penelitian hanya difokuskan pada responden dengan rentang usia 36-45 tahun saja, selain itu pada kategori pendidikan tinggi terdapat beberapa pilihan tamatan pendidikan seperti D3, D4, S1, S2, S3 dibanding dengan kategori pendidikan menengah yang hanya terdapat pilihan lulusan SMA/SMK saja. Sehingga peluang memilih kategori pendidikan tingkat tinggi menjadi lebih banyak dibanding dengan pendidikan tingkat menengah pada responden rentang usia 36-45 tahun.

Jenis pekerjaan paling banyak adalah jenis pekerjaan sebagai wirausaha/wiraswasta. Sesuai dengan data dari Dinas Koperasi dan UMKM Kota Semarang tahun 2019, terdapat kurang lebih 17010 UMKM, dan meningkat rata-rata sekitar 2000 UMKM per tahunnya (Indarto, 2020). Penghasilan rata rata responden rentang usia 36-45 tahun adalah berkisar Rp 2.715.000- Rp 5.430.000, yang menunjukkan rerata penghasilan responden menghasilkan penghasilan berkisar hingga di atas UMK Kota Semarang sebesar Rp 2.810.025 menurut Keputusan Gubernur Jawa Tengah Nomor 561/62 Tahun 2020. Sedangkan untuk status pernikahan pada responden rentang usia 36-45 tahun adalah sudah menikah, sesuai dengan Undang-undang Nomor 16 Tahun 2019 tentang Perubahan atas Undang-undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan yang menyebutkan usia minimal pernikahan adalah usia 19 tahun pada pria maupun wanita.

4.2. Deskripsi Pengetahuan Protokol Kesehatan COVID-19 Responden

Responden yang diteliti pada penelitian ini merupakan responden dengan rentang usia 36-45 tahun yang telah menjalankan protokol kesehatan COVID-19 dan mau mengisi kuesioner secara online. Protokol kesehatan COVID-19 yang diterapkan dalam *new normal*, merupakan himbauan untuk menjaga kebersihan diri maupun lingkungan dengan rajin mencuci tangan, menggunakan masker sewaktu berpergian, dan menjaga jarak serta membatasi diri untuk tidak berada dalam kerumunan serta membatasi kontak fisik dengan orang lain (Susilo *et. al.*, 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 264 responden atau sebesar 77.19% dari total seluruh responden yang telah menjaga kebersihan tangan dengan sabun/handsanitizer dan jaga jarak antara satu dengan yang lain minimal 1 meter adalah sebanyak 264 responden. Menjaga kebersihan tangan di masa pandemi ini sangat penting karena dapat mencegah tubuh terserang berbagai macam penyakit yang disebabkan oleh virus ataupun kuman yang masuk tubuh melalui perantara tangan. Mencuci tangan dengan sabun atau handsanitizer berfungsi untuk membunuh kuman penyakit yang ada di tangan (Muryuni 2013, dalam Wahyuni (2020)). Sebanyak 120 orang responden atau sebesar 35.09% dari total seluruh responden memilih jenis masker kain dan masker medis. Selain masker medis, masker kain merupakan jenis masker yang juga direkomendasikan oleh pemerintah maupun lembaga kesehatan masyarakat karena dapat

digunakan sebagai penghalang kontaminasi dari udara masuk dalam pernapasan (Putri, 2020). Sebanyak 197 orang responden atau sebesar 57.60% dari total seluruh responden yang selalu membawa masker pengganti saat berpergian. Serta sebanyak 75 responden atau 21.93% dari total seluruh responden selalu membawa masker dan handsanitizer saat berpergian dalam upaya melakukan protokol kesehatan COVID-19. Hasil ini menunjukkan bahwa responden rentang usia 36-45 tahun pada penelitian ini sudah sebagian besar menyadari pentingnya menjaga kebersihan tubuh yang ditandai dengan lebih dari 50% responden membawa masker pengganti saat bepergian, karena masker merupakan alat pelindung diri yang berfungsi menyaring udara yang dihirup tubuh dari polusi ataupun virus di udara yang mengganggu kesehatan yang membuat masker cepat kotor dan perlu diganti jika sudah tidak layak dipakai (Faisal, 2017).

4.3. Pengetahuan Gizi dan Karakteristik Responden

Pada Tabel 4 menunjukkan bahwa pengetahuan gizi perempuan lebih tinggi dibandingkan pengetahuan gizi laki-laki. Dibuktikan dengan sebanyak 31,08% perempuan memiliki pengetahuan gizi tingkat tinggi, sedangkan hanya sebanyak 12,50% laki-laki memiliki pengetahuan gizi tingkat tinggi. Pada tingkat pengetahuan gizi rendah pun, responden laki-laki lebih banyak dibanding responden perempuan yakni sebanyak 51,67% laki laki berpengetahuan gizi rendah dan sebanyak 33,78% perempuan berpengetahuan gizi rendah. Jenis kelamin seseorang akan mempengaruhi pola pikir seseorang, hal ini karena wanita memiliki *hippocampus* lebih besar pada bagian otaknya dibandingkan dengan pria, ini merupakan bagian otak yang berperan dalam menyimpan memori (Gray, 1992). Sehingga membuat wanita lebih cepat dalam mengolah informasi dibandingkan laki-laki yang membuat perbedaan tentang pengetahuan seseorang. Selain itu didukung oleh teori Hakli (2016), yang menyatakan bahwa perempuan memiliki tingkat pengetahuan gizi dibanding pengetahuan gizi pria.

Tamatan pendidikan terakhir responden diordinasikan menjadi 3 tingkatan yakni, tingkat dasar yang terdiri dari SD dan SMP, tingkat menengah yang terdiri dari SMA/SMK, dan tingkat tinggi yang terdiri dari perguruan tinggi (D3, D4, S1, S2, S3). Hasil data yang didapat menunjukkan bahwa responden berpengetahuan gizi tinggi terbanyak dihasilkan dari tingkat pendidikan tinggi sebanyak 34,30%. Semakin tinggi

pendidikan seseorang, maka informasi yang didapatkan akan semakin banyak pula dan mempengaruhi pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah pendidikan seseorang maka informasi yang didaptnya juga akan kurang serta menghambat perkembangan sikap seseorang dalam menerima informasi (Dharmawati, 2016). Teori ini juga didukung oleh teori Sarwono, 1993 dalam Rahardjo (2011), yang menyatakan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, maka akan membuat pola pikir seseorang terbuka dan membuat seseorang tidak menutup akan informasi-informasi dan pendapat-pendapat dari berbagai pihak di lingkungan sekitar, yang membuat wawasan pengetahuannya pun akan menjadi semakin luas pula.

Jenis pekerjaan responden diordinasikan menjadi 4 kategori yakni, belum/tidak bekerja merupakan jenis pekerjaan bagi responden yang belum/tidak bekerja dan mahasiswa/pelajar; jenis pekerjaan karyawan merupakan jenis pekerjaan bagi responden yang bekerja sebagai PNS dan karyawan swasta; jenis pekerjaan tenaga profesional adalah jenis pekerjaan bagi responden yang bekerja sebagai dokter, pengacara, notaris, konsultan, akuntan, apoteker, dan tenaga pengajar; dan jenis pekerjaan wirausaha/wiraswasta adalah jenis pekerjaan bagi responden yang bekerja sebagai wirausaha/wiraswasta dan lainnya. Responden dengan pengetahuan gizi tinggi terbanyak adalah pada responden yang bekerja di bidang tenaga profesional yakni sebanyak 30% responden. Pekerjaan di bidang tenaga profesional biasanya diharuskan berasal dari pendidikan terakhir tingkat tinggi yakni perguruan tinggi sebagai syarat mendapat pekerjaan tersebut. Sesuai dengan Sarwono, 1993 dalam Rahardjo (2011), yang menyatakan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin tinggi pula pengetahuan yang dimiliki seseorang.

Presentase responden berpengetahuan tinggi terbesar adalah pada responden dengan penghasilan >Rp 10.860.000 perbulan sebesar 34,62% responden. Sehingga semakin tinggi penghasilan, maka pengetahuan gizi akan semakin tinggi karena tercukupinya fasilitas untuk memperoleh pengetahuan yang lebih luas. Selain itu penghasilan juga dapat menentukan pemilihan konsumsi, karena penghasilan seseorang merupakan faktor yang dapat menentukan keputusan akan pemilihan makanan untuk dikonsumsi yang berpengaruh pada pemenuhan gizi, dan baik buruknya pemenuhan gizi seseorang

berpengaruh pada pengetahuan gizi dalam memilih makanan yang dikonsumsi (Berg, 1986 dalam Febrianto (2012)).

Sebanyak 293 responden yang mengisi kuesioner ini berstatus telah menikah. Responden yang berstatus telah menikah merupakan responden yang memiliki pengetahuan gizi kategori tinggi dengan presentase sebesar 25,26%. Status pernikahan juga berpengaruh pada pengetahuan seseorang, karena seseorang yang telah menikah memiliki pengalaman yang lebih baik dari pengalaman sendiri maupun pengalaman orang lain seperti dari pasangannya maupun keluarganya dan membuat bertambahnya pengetahuan dari pengalaman hidupnya. Sesuai dengan teori Dharmawati (2016), yang menyatakan bahwa pengetahuan dipengaruhi oleh pengalaman sendiri, pengalaman orang lain, lingkungan, dan faktor intrinsik lainnya yang membentuk pengetahuan seseorang dalam jangka panjang.

Responden yang berdomisili di kota Semarang merupakan responden terbanyak yang mengisi kuesioner ini, karena penelitian ini dilakukan di kota Semarang sehingga membuat penyebaran kuesioner terbanyak ada di wilayah kota Semarang. Responden dengan pengetahuan tinggi dari penelitian ini juga berasal dari responden dengan domisili kota Semarang sebesar 30,92% responden. Lingkungan tempat tinggal atau domisili seseorang merupakan faktor eksternal yang akan mempengaruhi pengetahuan seseorang (Dharmawati, 2016). Namun, dalam penelitian tidak meneliti domisili responden di luar Kota Semarang secara rinci.

4.4. Deskripsi Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah Berdasarkan Pengetahuan Gizi, Sikap, dan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Responden

Pada penelitian ini, frekuensi konsumsi sayur dan buah responden dilihat berdasarkan pengetahuan gizi responden, sikap konsumsi sayur dan buah responden, dan perilaku konsumsi sayur dan buah responden. Frekuensi konsumsi sayur atau buah adalah berapa kali makan sayur atau buah dalam sehari (Sulistyoningsih, 2011 Rahman (2016)). Pengukuran frekuensi konsumsi sayur dan buah dilakukan dengan metode *food frequency questionnaire (FFQ)* mengenai informasi berapa kali konsumsi jenis sayur dan buah dalam waktu tertentu (Sirajuddin, 2018). Frekuensi konsumsi sayur atau buah

dikategorikan tinggi apabila mengonsumsinya sebanyak 3 kali/hari dan terendah apabila konsumsi hanya sebanyak 2 kali/bulan (Sirajuddin, 2018). Seluruh responden rentang usia 36-45 tahun selalu mengonsumsi sayur tiap bulannya dengan frekuensi yang berbeda-beda di tiap tingkatan pengetahuan gizinya. Dari Tabel 7 dan Tabel 8 dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki frekuensi konsumsi sayur ataupun buah berdasarkan pengetahuan gizi sebanyak 1 kali/hari. Jumlah frekuensi sayur dan buah berdasarkan pengetahuan gizi responden ini masih dibawah standar WHO yakni minimal mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 2 kali/hari (Gustiara, 2012). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa jumlah frekuensi konsumsi sayur dan buah pada responden berpengetahuan gizi tinggi lebih rendah dibandingkan jumlah frekuensi konsumsi sayur dan buah pada responden berpengetahuan gizi rendah maupun cukup. Bahkan frekuensi konsumsi sayur dan buah sebanyak 3 kali/hari yang berarti melebihi standar WHO dalam konsumsi sayur dan buah minimal 2 kali/hari dihasilkan dari responden dengan pengetahuan gizi cukup (Gustiara, 2012).

Apabila dilihat berdasarkan presentase jumlah responden berpengetahuan tinggi yang mengonsumsi sayur ataupun buah <2 kali/hari, menunjukkan bahwa pengetahuan gizi pada responden rentang usia 36-45 tahun tidak mempengaruhi frekuensi konsumsi sayur dan buah responden. Hal ini karena masyarakat golongan usia ini merupakan golongan usia yang telah menyesuaikan diri secara mandiri terhadap kehidupan dan harapan sosial yang membuat golongan usia ini telah memiliki kebiasaan yang kental dalam perilakunya sehari-hari (Levinson & Peskin, 1981 dalam Santrock (2002)). Sehingga kebiasaan makan sayur dan buah pada golongan usia ini tidak terpengaruh pengetahuan gizinya, kecuali ada kemauan dan kesadaran dari diri sendiri untuk mengubah kebiasaan makannya menjadi lebih sehat dan bergizi. Selain itu, terkadang walau pengetahuan seseorang tinggi karena pendidikannya yang tinggi pula, tidak dapat menjamin akan perilaku frekuensi konsumsi sayur dan buah yang baik pula yang bisa disebabkan karena kesibukan aktivitas responden, pemilihan konsumsi berdasarkan kesukaan yang dikonsumsi, dan lainnya. Sesuai dengan teori menurut Dwiriani (2012) yang menyatakan bahwa pengetahuan gizi yang baik belum tentu dapat diterapkan dengan baik dalam memperbaiki praktik konsumsi seseorang.

Terdapat >80% responden mengonsumsi sayur minimal 1-2 kali/minggu pada responden dengan sikap konsumsi sayur dan buah meningkat selama pandemi COVID-19 yang dapat dilihat pada Tabel 9. Mayoritas responden mengonsumsi sayur 3 kali/hari pada kategori sikap ini. Sedangkan hanya <6% responden mengonsumsi sayur minimal 1-2 kali/minggu pada responden dengan sikap konsumsi sayur dan buah menurun atau tidak ada perubahan selama pandemi COVID-19. Pada frekuensi konsumsi buah, terdapat >70% responden mengonsumsi buah minimal 1-2 kali/minggu pada responden, namun terdapat 2 responden yang sama sekali tidak mengonsumsi buah pada responden usia 36-45 tahun ini yang dapat dilihat pada Tabel 10. Mayoritas responden mengonsumsi buah 3-6 kali/minggu pada kategori sikap ini. Sedangkan hanya <8% responden mengonsumsi buah minimal 1-2 kali/minggu pada responden dengan sikap konsumsi sayur dan buah menurun atau tidak ada perubahan selama pandemi COVID-19. Dari data ini didapatkan bahwa responden yang memilih sikap konsumsi sayur dan buah lebih baik meningkat, memiliki frekuensi konsumsi sayur maupun buah sebanyak 3 kali/hari. Sehingga, data ini menunjukkan adanya hubungan antara sikap konsumsi sayur dan buah dengan frekuensi konsumsi sayur dan buah. Sikap konsumsi sayur dan buah dilihat dari indikator pendapat responden mengenai konsumsi sayur dan buah selama masa pandemi COVID-19 yang dibagi menjadi 4 tingkatan yakni menurun, tidak ada perubahan, meningkat, dan perlu ada penambahan suplemen. Dari responden yang memilih sikap menurun dan tidak ada perubahan konsumsi sayur dan buah selama pandemi menunjukkan frekuensi konsumsi sayur maupun buah yang masih sangat rendah, sedangkan responden yang memilih sikap meningkat bahkan perlu ditambah suplemen menunjukkan frekuensi konsumsi sayur dan buah yang cenderung tinggi. Sehingga semakin baik pendapat mengenai sikap konsumsi sayur dan buah responden, maka semakin baik pula frekuensi konsumsi sayur dan buah pada responden usia 36-45 tahun selama pandemi COVID-19. Sikap konsumsi merupakan suatu keyakinan untuk mewujudkan perilaku konsumsi seseorang dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan yang bertujuan untuk mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI, 2009). Sehingga frekuensi konsumsi sayur dan buah sangat bergantung pada sikap konsumsi sayur dan buah seseorang yang juga menentukan perilakunya.

Hasil penelitian dari tingkat frekuensi konsumsi sayur responden berdasarkan perilaku konsumsi sayur dan buah responden menunjukkan bahwa seluruh responden mengonsumsi sayur selama pandemi COVID-19. Sebanyak 79,69% responden dengan perilaku konsumsi sayur dan buah semakin meningkat selama pandemi COVID-19 memiliki frekuensi konsumsi sayur sebanyak 3 kali/hari yang dapat dilihat pada Tabel 11. Sedangkan pada frekuensi konsumsi buah yang berdasarkan perilaku konsumsi sayur dan buah responden menunjukkan terdapat 2 responden yang sama sekali tidak mengonsumsi buah dan sesuai dengan data sikap konsumsi sayur dan buah yang dapat dilihat pada Tabel 12. Responden dengan perilaku konsumsi sayur dan buah semakin meningkat selama pandemi COVID-19, paling banyak memilih mengonsumsi buah sebanyak 3 kali/hari selama pandemi COVID-19. Dari data ini didapatkan bahwa responden yang memilih perilaku konsumsi sayur dan buah meningkat, memiliki frekuensi konsumsi sayur maupun buah sebanyak 3 kali/hari. Data ini menunjukkan adanya hubungan antara perilaku konsumsi sayur dan buah dengan frekuensi konsumsi sayur dan buah. Perilaku konsumsi sayur dan buah selama masa pandemi COVID-19 dibagi menjadi 3 tingkatan yakni semakin menurun, tidak ada perubahan, dan semakin meningkat. Sama halnya dengan sikap konsumsinya, perilaku konsumsi sayur dan buah responden yang semakin meningkat selama masa pandemi COVID-19 mempengaruhi tingkat frekuensi konsumsi sayur dan buah yang semakin tinggi pula. Sehingga semakin baik perilaku konsumsi sayur dan buah responden, maka semakin baik pula frekuensi konsumsi sayur dan buah pada responden usia 36-45 tahun selama pandemi COVID-19. Sesuai dengan pengertian dari perilaku konsumsi yang merupakan cara dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan guna mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI, 2009). Frekuensi konsumsi sayur dan buah yang teratur dan seimbang dengan minimal konsumsi sebanyak 3 kali/hari dengan memperhatikan jenis asupan makanan komposisinya yang seimbang akan berdampak baik bagi psikologis seseorang. Konsumsi makanan yang bergizi seimbang akan mempengaruhi stres seseorang karena jika seseorang mengonsumsi lemak berlebih akan menambah kandungan lemak dalam darah yang mengganggu sistem peredaran darah dan mengakibatkan penyumbatan dalam pembuluh darah, yang akan menyebabkan kerja jantung lebih keras yang dapat memicu stres seseorang (Sukadiyanto, 2010). Sehingga frekuensi konsumsi sayur dan buah yang mengandung banyak kandungan gizi yang baik dan rendah lemak jahat akan berdampak baik bagi kesehatan responden rentang usia 36-45 tahun.

Kesesuaian hasil antara sikap konsumsi sayur dan buah semakin meningkat dengan perilaku konsumsi sayur dan buah semakin meningkat selama pandemi COVID-19, menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi sayur dan buah pada responden rentang usia 36-45 tahun mayoritasnya telah mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 3 kali/hari, kecuali pada responden dengan sikap konsumsi sayur dan buah meningkat paling banyak frekuensi konsumsi buah sebanyak 3-6 kali/minggu. Hasil ini menunjukkan konsumsi sayur dan buah yang sudah baik selama masa pandemi COVID-19 karena telah melebihi standar yang ditentukan oleh WHO untuk mengonsumsi sayur dan buah setidaknya 2 kali/hari (Gustiara, 2012).

Pada hasil penelitian ini, juga didapatkan hasil bahwa frekuensi konsumsi buah lebih rendah dibanding dengan frekuensi konsumsi sayur pada responden rentang usia 36-45 tahun. Pernyataan ini sesuai dengan data dari Kementerian Pertanian (2020) menunjukkan bahwa konsumsi buah lebih sedikit dibanding konsumsi sayur berdasarkan jumlah konsumsi perkapita perharinya. Penduduk Indonesia menurut data tahun 2016, hanya 97,3% yang mengonsumsi sayur dan 73,6% mengonsumsi buah. Selain itu menurut data dari Badan Pusat Statistik tahun 2014 menunjukkan bahwa dari 46,45% jatah makanan dari pendapatan per bulan per kapita porsi untuk buah-buahan lebih rendah dibanding sayur yakni hanya 2,12%, sedangkan untuk sayur sebesar 3,45% per September 2014. Selain itu, masyarakat biasa mengonsumsi makanan pokok bersama dengan lauk berupa olahan dari sayuran dan bukan olahan buah. Sayuran yang dikonsumsi sebagai lauk adalah sebanyak $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring, dan jenis sayur yang paling banyak dikonsumsi oleh penduduk Indonesia adalah jenis sayuran daun dengan presentase sebesar 791% menurut Studi Diet Total tahun 2014. Harga buah juga lebih mahal bila dibandingkan dengan harga sayuran, sehingga hal inilah yang menyebabkan konsumsi buah lebih rendah dibanding konsumsi sayur pada masyarakat Indonesia.

4.5. Keragaman Jenis Sayur dan Buah yang Dikonsumsi Responden

Jenis sayur dan buah dalam pilihan jawaban kuesioner bersumber dari buku Sirajuddin (2018) tentang Survey Konsumsi Pangan. Jenis Sayur yang paling sering dikonsumsi oleh responden dengan rentang usia 36-45 tahun adalah wortel baik berdasarkan pengetahuan

gizi, sikap konsumsi sayur dan buah, dan perilaku konsumsi sayur dan buah responden. Wortel merupakan jenis sayur yang paling banyak dan sering ditemui di Indonesia. Selain terkenal dengan kandungan vitamin A dalam wortel, wortel juga mengandung banyak kandungan baik lainnya. Wortel juga merupakan jenis sayuran yang mengandung vitamin K, vitamin C, vitamin E, vitamin B2, B3, B9, dan B5, serta antioksidan (Kemenkes, 2020). Jenis sayur ini sangat baik dikonsumsi selama pandemi COVID-19 saat ini, karena adanya kandungan vitamin A, C, dan E yang dipercaya dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh. Selain itu, wortel juga mengandung flavonoid yang berperan sebagai antioksidan, aktivitas antikarsinogenik, antiinflamasi, serta meningkatkan respon imunitas tubuh (Dias, 2021). Vitamin A yang terkenal terkandung dalam wortel ini berperan aktif sebagai antioksidan karena berperan dalam pemeliharaan sel epitel yang terlibat dalam fungsi sistem imunitas non-spesifik dan imunitas seluler (Silvia *et. al.*, 2016). Sel epitel merupakan salah satu jaringan tubuh yang terlibat di dalam fungsi imunitas non-spesifik. Sedangkan imunitas seluler dalam bekerja melibatkan sel darah putih baik mononuklear maupun polinuklear, serta sel *natural killer* yang berperan sebagai sel yang menangkap antigen. Setelah antigen ditangkap dan diolah, yang kemudian presentasikan ke sel T (*antigen presenting cell*) yang memicu memproduksi sitokin yang dapat meningkatkan produksi sel B dan antibodi sebagai peran sistem imunitas tubuh (Silvia *et. al.*, 2016).

Sedangkan jenis buah yang paling sering dikonsumsi oleh responden dengan rentang usia 36-45 tahun adalah pisang baik berdasarkan pengetahuan gizi, sikap konsumsi sayur dan buah, dan perilaku konsumsi sayur dan buah responden. Menurut Hasil Studi Diet Total pada tahun 2014, jenis buah yang paling banyak dikonsumsi penduduk Indonesia adalah buah pisang dengan persentase sebesar 15,1%. Buah pisang juga merupakan buah yang sangat umum dikonsumsi di Indonesia, karena rasanya yang enak dan memiliki banyak varian, buah pisang juga buah yang mengenyangkan dan memiliki kandungan gizi yang baik bagi tubuh manusia. Terdapat kandungan gizi dalam buah pisang seperti karbohidrat, kalium, vitamin C, vitamin A, asam folat, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B6, niacin, asam pantotenat, dan inositol (Espino, 1992 dalam Prayogi (2016)). Salah satu yang terkandung dalam pisang yang berfungsi sebagai antioksidan adalah kandungan vitamin C. Vitamin C dapat berperan sebagai antioksidan karena dapat mereduksi spesies oksigen reaktif serta sebagai pendonor elektron berfungsi memutus rantai reaksi spesies oksigen

reaktif dan spesies nitrogen reaktif (Winarsi, 2007 dalam Siswanto (2013)). Sehingga, vitamin C dapat melindungi tubuh dari kerusakan oleh radikal dengan cara mendonorkan satu elektronnya ke radikal bebas, memecahkan reaksi berantai radikal dengan menjebak peroksid dan radikal reaktif lainnya. Selain itu, vitamin C juga menstimulasi produksi interferon yang merupakan protein untuk melindungi sel dari serangan virus, serta berperan dalam sintesa kolagen, karnitin, dan neurotransmitter untuk menjaga kesehatan kulit yang merupakan jaringan tubuh dalam imunitas non-spesifik (Winarsi, 2007 dalam Siswanto 2013)).

Menurut data Badan Pusat Statistik mengenai produksi sayur-sayuran dan buah-buahan pada beberapa jenis sayur dan buah seiring dengan tingkat konsumsi yang terdapat dalam pilihan kuesioner menunjukkan bahwa adanya peningkatan jumlahnya dari tahun 2019 dengan 2020. Tahun 2020 merupakan tahun terjadinya pandemi COVID-19 di seluruh dunia termasuk di Indonesia. Konsumsi sayur dan buah yang teratur merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh manusia terlebih selama masa pandemi ini. Jumlah produksi sayur-sayuran dan buah-buahan pada beberapa jenis sayur dan buah seiring dengan tingkat konsumsi di Indonesia dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 22. Jumlah Produksi Sayur Menurut BPS

| Jenis Sayur | Tahun 2019 (ton) | Tahun 2020 (ton) |
|-----------------------|------------------|------------------|
| Kol/kubis | 1.413.060 | 1.406.985 |
| Bayam | 160.306 | 157.024 |
| Kangkung | 295.556 | 312.336 |
| Timun | 435.975 | 441.286 |
| Wortel | 674.634 | 650.858 |
| Buncis | 299.311 | 305.923 |
| Labu | 407.963 | 511.014 |
| Kacang Panjang | 352.700 | 359.158 |
| Terong | 575.393 | 575.392 |
| Sawi | 652.727 | 667.473 |
| Lobak | 24.248 | 24.902 |

Tabel 23. Jumlah Produksi Buah Menurut BPS

| Jenis Buah | Tahun 2019 (ton) | Tahun 2020 (ton) |
|------------------|------------------|------------------|
| Alpukat | 461.613 | 609.049 |
| Apel | 481.372 | 516.531 |
| Belimbing | 106.070 | 114.524 |
| Durian | 1.169.804 | 1.133.195 |
| Jambu | 239.407 | 396.268 |
| Jeruk | 118.972 | 129.568 |
| Nanas | 2.196.458 | 2.447.243 |
| Pisang | 7.280.658 | 8.182.756 |
| Semangka | 523.333 | 523.335 |
| Sirsak | 70.729 | 127.845 |
| Stroberi | 7.501 | 8.350 |
| Salak | 955.768 | 1.225.088 |
| Melon | 122.105 | 138.177 |
| Mangga | 2.808.939 | 2.898.588 |
| Rambutan | 764.586 | 681.178 |
| Pepaya | 986.992 | 1.016.388 |
| Anggur | 13.724 | 11.905 |

Dari tabel berikut, data BPS menunjukkan bahwa dari 11 jenis sayuran terdapat 7 jenis sayur yang meningkat pada tahun 2020. Selain itu, data BPS juga menunjukkan bahwa dari 17 jenis buah-buahan terdapat 14 jenis buah yang meningkat pada tahun 2020. Dari data BPS ini menunjukkan adanya peningkatan produksi sayur maupun buah selama pandemi COVID-19 pada tahun 2020, dibandingkan sebelum pandemi COVID-19 pada tahun 2019. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat akan pentingnya konsumsi sayur dan buah selama pandemi telah cukup baik.

4.6. Tingkat Konsumsi Sayur dan Buah yang Dikonsumsi Responden

Tingkat konsumsi didapat dari hasil kali frekuensi konsumsi dengan URT menurut PMK No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang dapat dilihat pada Tabel 16 dan Tabel 20. Tingkat konsumsi sayur berdasarkan pengetahuan gizi, sikap konsumsi, dan perilaku konsumsi oleh responden rentang usia 36-45 tahun telah melebihi dari URT konsumsi sayur menurut PMK No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang yakni sebesar 100 gram/sajian. Sedangkan, tingkat konsumsi buah responden berdasarkan pengetahuan gizi, sikap konsumsi sayur dan buah yang meningkat dan adanya penambahan suplemen, dan perilaku konsumsi selama pandemi COVID-19 oleh responden rentang usia 36-45 tahun telah melebihi dari URT konsumsi sayur menurut

PMK No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang yakni sebesar 100gram/sajian.

Menurut Muna dan Maridana (2019), standar WHO dalam konsumsi sayur yang baik adalah sebanyak 3-5 porsi atau setara 250 gram sayuran per hari dan konsumsi buah yang baik adalah 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram buah per hari. Atau 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 bagi orang dewasa (Kementrian Kesehatan, 2017). Berarti tingkat konsumsi sayur dan buah responden rentang usia 36-45 tahun persajiannya telah melebihi dari URT konsumsi sayur dan buah dari PMK No 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, namun masih rendah bila dibanding dengan konsumsi sayur perhari yang baik menurut standar WHO dengan mengonsumsi sayur setidaknya sebesar 250 gram dan mengonsumsi buah setidaknya 150 gram perhari. Dapat disebabkan karena budaya masyarakat Indonesia yang mengonsumsi makanan pokok berupa padi, jagung, singkong, sagu, dan yang lainnya yang dikenal dengan kandungan karbohidrat tinggi. Makanan pokok merupakan makanan yang biasanya dikonsumsi dalam jumlah banyak sehingga dapat mengenyangkan lebih cepat, serta memiliki rasa yang netral, sumber karbohidrat, dan merupakan hasil alam setempat (Kristiastuti, 2004 dalam Dewi (2015)). Kebiasaan makan di Indonesia ini membuat masyarakat menjadi lebih cepat kenyang akan karbohidrat, namun kurang dalam hal konsumsi sayur dan buah untuk memenuhi kebutuhan gizi lainnya. Ditunjukkan oleh hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018), konsumsi sayur dan buah di Indonesia masih rendah dan sekitar 95,5% penduduk kurang konsumsi sayur dan buah.

4.7. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dengan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah

Responden yang memiliki tingkat pengetahuan gizi rendah, cukup, ataupun tinggi seluruhnya memiliki pendapat mengenai sikap konsumsi sayur dan buah yang sudah cukup baik karena sebanyak >80% responden memiliki pendapat bahwa sikap konsumsi sayur dan buah lebih baik meningkat selama pandemi COVID-19, dan sebanyak >8% berpendapat lebih baik ditambah asupan suplemen selain konsumsi sayur dan buah tiap harinya selama masa pandemi COVID-19 yang dapat dilihat pada Tabel 5. Adanya pilihan berupa lebih baik ditambah asupan suplemen dalam pertanyaan sikap konsumsi,

walaupun tidak ditanyakan dalam perilaku konsumsi bertujuan untuk mengetahui seberapa banyak persepsi atau pendapat responden usia 36-45 tahun yang berpendapat lebih baik menambah suplemen selama masa pandemi COVID-19 untuk membantu meningkatkan sistem imunitas tubuh. Namun masih ada beberapa responden dengan pengetahuan rendah yang masih memiliki anggapan bahwa sikap konsumsi sayur dan buah di masa pandemi lebih baik menurun. Kurangnya pengetahuan gizi responden akan pentingnya konsumsi sayur dan buah dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh, yang sesuai dengan teori Sediaoetama tahun 2000 dalam Dewi (2013), bahwa pengetahuan gizi seseorang akan mempengaruhi pemilihan pada jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang.

Berdasarkan nilai signifikansinya, terdapat hubungan nyata antara pengetahuan gizi dengan sikap konsumsi sayur dan buah. Ditunjukkan presentase responden dengan pengetahuan gizi tinggi yang memiliki presentase paling tinggi dalam memilih sikap konsumsi sayur dan buah lebih baik semakin meningkat selama pandemi COVID-19. Hal ini membuktikan bahwa pengetahuan gizi seseorang akan mempengaruhi dalam sikap konsumsi sayur dan buah seseorang pula, karena pada dasarnya mengonsumsi sayur dan buah akan sangat membantu dalam menjaga daya tahan tubuh manusia agar terhindar dari berbagai penyakit selama masa pandemi COVID-19 saat ini. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu hal akan menentukan sikap seseorang terhadap sesuatu hal pula (Wawan, 2010 dalam As'ar (2019)). Pengetahuan gizi merupakan hal yang penting dalam mempengaruhi sikap konsumsi seseorang, karena pengetahuan gizi merupakan penentu dalam seseorang memilih makanan yang akan dikonsumsinya (Sediaoetama, 2000 dalam Dewi (2013)). Namun hubungan ini bersifat hubungan nyata yang sangat lemah yang berarti walaupun terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan sikap konsumsi sayur dan buah selama pandemi COVID-19, namun pengetahuan gizi tidak menjadi faktor utama dalam menentukan sikap konsumsi sayur dan buah responden karena terdapat banyak faktor lainnya yang menjadi penentu sikap konsumsi sayur dan buah responden (Syamaun 2019).

Hubungan antara pengetahuan gizi dengan sikap konsumsi sayur dan buah dengan variabel kontrol berupa pendidikan menunjukkan nilai signifikan >0.05 , pada hubungan

yang sama juga dengan variabel kontrol berupa penghasilan responden pun juga menunjukkan nilai signifikan >0.05 juga. Walaupun terdapat hubungan nyata antara pengetahuan gizi dengan sikap konsumsi sayur dan buah, namun bila dikontrol dengan pendidikan dan penghasilan membuat semakin melemahnya hubungan antara pengetahuan gizi dengan sikap konsumsi sayur dan buah responden rentang usia 36-45 tahun. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwiriani (2012) yang menyatakan bahwa pengetahuan gizi yang didapat dari pendidikan gizi dan status ekonomi belum tentu dapat diterapkan dengan baik dalam memperbaiki praktik konsumsi seseorang. Namun banyak faktor yang mempengaruhi sikap konsumsi seseorang, dan pemilihan sikap konsumsi yang baik dipengaruhi oleh kesadaran dari diri sendiri.

4.8. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah

Sebanyak $>60\%$ responden dengan tingkat pengetahuan gizi rendah, cukup, maupun tinggi memiliki perilaku konsumsi sayur dan buah semakin meningkat selama pandemi COVID-19, terlebih pada tingkat pengetahuan gizi tinggi ada sebanyak $>80\%$ responden memiliki perilaku konsumsi sayur dan buah semakin meningkat selama pandemi COVID-19 yang dapat dilihat pada Tabel 5. Hal ini menunjukkan responden dengan tingkat pengetahuan gizi rendah, cukup, maupun tinggi telah memiliki kesadaran yang baik dalam upaya meningkatkan sistem daya tahan tubuh ditengah pandemi COVID-19 ini dengan berperilaku konsumsi sayur dan buah lebih meningkatkan konsumsi sayur dan buah selama masa pandemi COVID-19 ini guna menjaga daya tahan tubuh.

Berdasarkan nilai signifkansinya, terdapat hubungan nyata antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi sayur dan buah. Ditunjukkan dari data presentase responden dengan pengetahuan gizi tinggi memiliki presentase paling tinggi dalam memilih perilaku konsumsi sayur dan buah lebih baik semakin meningkat selama pandemi COVID-19. Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan seseorang mengenai makanan, sumber-sumber zat gizi yang terkandung dalam bahan pangan, dan pengolahan makanan yang baik untuk menjaga gizi pada bahan pangan tersebut, dan mengonsumsi makanan aman dan bergizi sebagai upaya hidup sehat (Notoatmodjo, 2005 dalam Suharyanti (2015)). Sehingga pentingnya pengetahuan gizi terhadap perilaku konsumsi seseorang, karena dapat menjadi penentu dalam memilih apa yang dikonsumsi berdasarkan tingkat pengetahuan

gizinya. Tingkat pengetahuan gizi responden akan mempengaruhi perilaku konsumsi, karena pengetahuan gizi responden akan mempengaruhi perilaku dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi untuk menjaga daya tahan tubuh tetap sehat (Nyapera, 2012). Semakin baik pengetahuan gizi seseorang, maka akan semakin baik pula perilaku konsumsi sayur dan buah seseorang (Rachman, 2017). Sama halnya dengan hubungan pengetahuan gizi dengan sikap konsumsi sayur dan buah responden, hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi sayur dan buah responden juga bersifat sangat lemah. Hal ini juga dapat dikaitkan dengan penentuan perilaku konsumsi sayur dan buah seseorang tidak hanya dari pengetahuan gizinya, namun terdapat banyak faktor lainnya yang mempengaruhinya (Syamaun 2019). Sehingga perlu adanya dukungan dari faktor lain untuk mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah lebih meningkat secara signifikan.

Hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi sayur dan buah dengan variabel kontrol berupa pendidikan menunjukkan nilai signifikan <0.05 , pada hubungan yang sama juga dengan variabel kontrol berupa penghasilan responden pun juga menunjukkan nilai signifikan <0.05 . Meningkatnya pendidikan dan penghasilan membuat semakin menguatnya hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi sayur dan buah dengan variabel kontrol berupa pendidikan dan penghasilan responden rentang usia 36-45 tahun. Nilai value korelasi yang dihasilkan dari variabel kontrol pendidikan dan penghasilan menghasilkan nilai positif dan semakin meningkat dibanding nilai value korelasi tanpa variabel kontrol seperti pada Tabel 21. Sehingga pendidikan dan penghasilan membuat hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi sayur dan buah responden rentang usia 36-45 tahun semakin menguat dan nyata. Sesuai dengan teori Notoatmodjo (2003) dalam Sartika (2011), beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang adalah pendidikan dan status ekonomi seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang terhadap pentingnya kesehatan melalui jenis makanan yang dikonsumsinya, maka akan mempengaruhi pandangan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan bagi diri mereka dan keluarga mereka sendiri melalui perilaku konsumsinya (Lumenta, 1994 dalam Rahardjo (2011)).

4.9. Hubungan Antara Sikap Konsumsi Sayur dan Buah dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah

Hubungan antara sikap konsumsi sayur dan buah dengan perilaku konsumsi sayur dan buah pada responden rentang usia 36-45 tahun menghasilkan nilai signifikansi <0.05 , yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan nyata antara sikap konsumsi sayur dan buah dengan perilaku konsumsi sayur dan buah yang dapat dilihat pada Tabel 22. Menurut Rachman (2017), sikap adalah keyakinan untuk melakukan perilaku konsumsi buah dan sayur seperti yang telah diyakini. Sehingga sikap konsumsi sayur dan buah dapat menjadi pengaruh bagi penentuan perilaku konsumsi sayur dan buah pada responden rentang usia 36-45 tahun. Dalam penelitian ini juga menghasilkan hasil yang sesuai dengan teori tersebut, sebanyak 282 responden yang memilih sikap lebih baik konsumsi sayur dan buah meningkat selama pandemi COVID-19, sama halnya sebanyak 242 responden yang memiliki perilaku konsumsi sayur dan buah meningkat selama pandemi COVID-19. Pentingnya meningkatkan konsumsi sayur dan buah selama masa pandemi COVID-19 ini, bertujuan untuk menjaga daya tahan tubuh agar terhindar dari berbagai macam penyakit. Menurut Aswatini (2008), untuk hidup sehat selain memerlukan protein dan kalori, vitamin dan mineral merupakan komponen yang penting pula untuk menjaga tubuh tetap sehat yang biasa terkandung dalam sayur-sayuran dan buah-buahan. Sehingga, pada masa pandemi ini seharusnya ada peningkatan perilaku konsumsi makanan bergizi seperti sayur dan buah untuk membangun sistem daya tahan tubuh yang baik.

Hubungan antara sikap konsumsi dengan perilaku konsumsi sayur dan buah dengan variabel kontrol berupa pendidikan menunjukkan nilai signifikan <0.05 , pada hubungan yang sama juga dengan variabel kontrol berupa penghasilan responden pun juga menunjukkan nilai signifikan <0.05 . Berarti kontrol pendidikan dan penghasilan membuat semakin menguatnya hubungan antara sikap konsumsi dengan perilaku konsumsi sayur dan buah dengan variabel kontrol berupa pendidikan dan penghasilan responden rentang usia 36-45 tahun. Nilai value korelasi yang dihasilkan dari variabel kontrol pendidikan dan penghasilan menghasilkan nilai positif dan semakin meningkat dibanding nilai value korelasi tanpa variabel kontrol seperti pada Tabel 21. Sehingga pendidikan dan penghasilan membuat hubungan antara sikap konsumsi dengan perilaku konsumsi sayur dan buah responden rentang usia 36-45 tahun semakin menguat dan nyata.

Pengetahuan gizi yang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pendidikan dan status ekonomi seseorang (Notoatmodjo 2003) dalam Sartika (2011)). Pendidikan menjadi pendukung dalam hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi sayur dan buah karena pendidikan dapat membantu proses kedewasaan dalam memberikan berbagai macam pengetahuan yang menentukan perilakunya. Pendidikan seseorang sangat ditentukan oleh status ekonomi seseorang, karena semakin baik tingkat ekonominya maka akan mempermudah seseorang mendapat pendidikan yang baik pula. Status ekonomi ditentukan dari penghasilan, sehingga penghasilan juga merupakan faktor pendukung pada hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi sayur dan buah. Semakin tinggi penghasilan maka semakin baik pula dalam pemenuhan kebutuhan hidup dan fasilitas yang dibutuhkan baik pangan, sandang, dan papan (Sarwono, 1993 dalam Rahardjo (2011)). Jadi, semakin baik penghasilan seseorang maka mempermudah seseorang mendapatkan pendidikan yang baik pula, yang berpengaruh pada pengetahuan dan perilaku seseorang. Terdapat hubungan segitiga antara pendidikan dan penghasilan yang berpengaruh terhadap pengetahuan gizi, dan pengetahuan gizi yang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi sayur dan buah responden usai 36-45 tahun. Jadi semakin baik pendidikan dan penghasilan seseorang maka akan memperbaiki tingkat pengetahuan gizi seseorang pula terhadap pentingnya kesehatan melalui jenis makanan yang dikonsumsinya, dan semakin baiknya pengetahuan gizi yang dimiliki maka akan mempengaruhi pandangan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan bagi diri mereka dan keluarga mereka sendiri melalui perilaku konsumsinya (Lumenta, 1994 dalam Rahardjo (2011)).