

4. PEMBAHASAN

4.1. Distribusi Karakteristik Responden

Distribusi karakteristik responden secara lengkap dapat dilihat dalam tabel 5, karakteristik responden dapat dibedakan menjadi usia, jenis kelamin, jumlah anggota keluarga, tingkat pendidikan, status pernikahan, pekerjaan, pendapatan dan domisili. Jumlah responden dalam penelitian ini sebesar 300 responden. Responden paling banyak adalah masyarakat dengan kategori usia 1-25 tahun sebanyak 199 orang dan juga didominasi wanita yaitu berjumlah 180 orang Hal ini dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini didominasi oleh responden wanita. Selain itu, dalam penelitian sebanyak 206 responden memiliki jumlah anggota keluarga kecil atau kurang dari empat orang sebanyak 206 orang dan sebanyak 207 responden yang belum menikah. Pada karakteristik untuk pendidikan terakhir dari responden dalam penelitian ini dibagi menjadi 3 bagian yaitu, pendidikan tingkat dasar dan menengah (SD, SMP, SMA), Pendidikan tinggi (diploma dan sarjana) dan pendidikan lanjutan pascasarjana, dimana dalam pendidikan tingkat dasar dan menengah merupakan yang paling banyak, yaitu sebanyak 189 responden. Banyaknya responden dengan pendidikan tingkat dasar dan menengah dapat disebabkan karena banyaknya responden yang berusia 15-25 tahun, karena pada usia tersebut rata-rata responden masih berada pada tingkat pendidikan terakhir SMA atau masih berstatus mahasiswa. Dalam penelitian ini, responden paling banyak berstatus sebagai mahasiswa yaitu sebanyak 142. Pendapatan/penghasilan responden pada penelitian ini dibagi menjadi 3 yaitu, kurang dari Rp.1.500.000, lalu Rp. 1.500.000-Rp. 4.500.000, dan >Rp.4.500.000. Pendapatan terbanyak dari responden dalam penelitian ini adalah <Rp.1.500.000 yaitu berjumlah 140 responden. Karakteristik responden terakhir dalam penelitian ini adalah domisili, dimana responden paling banyak berdomisili di Jawa Tengah yaitu sebesar 127 responden.

4.2. Pengetahuan Responden mengenai Gizi dan Faktor-Faktor yang Berhubungan

Berdasarkan pada tabel 6, sebanyak 78% responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai pengetahuan kandungan gizi pada makanan dan hanya 3% yang termasuk dalam kategori kurang, selain itu, lebih dari 80% responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai sifat fungsional dan pengolahan pangan dan kurang dari 4% dari 300 responden memiliki pengetahuan yang kurang, dapat dilihat secara lengkap mengenai distribusi karakteristik (usia, jenis kelamin, jumlah anggota keluarga, status pernikahan, pekerjaan dan domisili) responden terhadap pengetahuan gizi pada tabel 7 dan 8. Terdapat berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan gizi suatu individu. Menurut Budiman dan Riyanto dalam Retnaningsih (2016), pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh; pendidikan, informasi/ media massa, umur, lingkungan, pengalaman individu maupun orang lain, sosial budaya dan tingkat ekonomi/pendapatan. Pada tabel 8, dapat dilihat bahwa semakin bertambah usia responden, maka pengetahuan gizi dan pengolahan pangannya semakin baik, yang dilihat dari besarnya persentase “Baik” dari pengetahuan gizi dan fungsional pangan responden. Usia dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan karena menurut Suwaryo dan Yuwono (2017) usia/umur juga mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia suatu individu maka akan semakin berkembang juga daya tangkap dan pola pikirnya, hal tersebut akan membuat pengetahuan yang diperoleh akan semakin baik.

Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa responden paling banyak adalah berjenis kelamin perempuan dengan >75% memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi, keadaan ini dapat dijelaskan melalui penelitian yang dilakukan oleh Hakli et al., (2016) yang mengemukakan bahwa perempuan memiliki minat terhadap hal yang berkaitan dengan gizi daripada laki-laki, hal ini dikarenakan secara umum perempuan memegang peran utama dalam pembelian, persiapan sampai pada proses memasak suatu makanan. Didapatkan juga hasil bahwa persentase kategori baik pada responden yang sudah menikah dan belum menikah lebih dari 70%, hal ini juga disebabkan karena status perkawinan juga dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Hakli et al.,

(2016) dalam penelitiannya mendapatkan hasil bahwa seseorang yang sudah menikah mencapai nilai pengetahuan gizi yang cukup tinggi, yang disebabkan karena pola pikir dan gaya hidup mengenai gizi dan kesehatan menjadi lebih teratur melalui pernikahan. Dalam tabel juga didapatkan hasil bahwa berbagai macam status pekerjaan responden memiliki persentase yang baik terhadap pengetahuan gizi dan fungsionalnya. Selain itu, baik responden yang berdomisili di Jawa Tengah, pulau Jawa dan luar Jawa, juga memiliki persentase yang baik terhadap pengetahuan gizi, hal ini membuktikan bahwa pengetahuan terhadap nutrisi suatu makanan dapat diperoleh dengan mudah didorong dengan kemajuan dari media massa saat ini yang mempermudah akses informasi mengenai gizi sehingga dapat menjangkau setiap lapisan masyarakat.

Pada Tabel 9, diketahui bahwa tingkat pendidikan dan pendapatan memiliki hubungan yang rendah atau tidak nyata pada tingkat 95% atau 99% dengan pengetahuan gizi dan pengetahuan mengenai sifat fungsional dan pengolahan pangan. Menurut Ar-Rasily & Dewi (2016) menyatakan bahwa pengetahuan tidak hanya didapatkan dari pendidikan yang formal, tetapi juga didapatkan dari pendidikan yang non-formal. Seseorang yang memiliki jenjang pendidikan yang rendah bukan berarti memiliki pengetahuan yang rendah, sebaliknya seseorang dengan pendidikan yang tinggi bukan berarti memiliki pengetahuan yang baik juga. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ar-Rasily & Dewi (2016), bahwa tingkat pendapatan memiliki hubungan yang rendah dengan pengetahuan gizi, hal ini dapat disebabkan karena tidak hanya orang yang memiliki pendapatan tinggi bisa menyediakan fasilitas tertentu untuk memperoleh pengetahuan.

4.3. Perilaku Konsumsi Responden terhadap Buah dan Sayur

Berdasarkan pada tabel 10, diketahui sebanyak 63% dari responden mengalami peningkatan terhadap konsumsi buah dan sayur selama pandemi, selain itu, sebanyak 35,7% responden sering mengonsumsi buah dan sayur selama pandemi. Hal ini dapat dipengaruhi oleh tingkat kesadaran dan pengetahuan masyarakat terhadap nutrisi/gizi dari buah dan sayur sudah baik. Menurut Hakli et al., (2016) pengetahuan seseorang atau masyarakat mengenai gizi/nutrisi terhadap suatu

makanan dapat menjadi salah satu faktor yang memiliki dampak/ pengaruh terhadap perilaku konsumsi atau status gizi dari suatu individu ataupun dalam suatu kelompok masyarakat. Sebanyak 36% responden mengonsumsi sayur satu kali dalam sehari, didapatkan juga hasil sebanyak 46% responden mengonsumsi buah sebanyak 1 kali dalam sehari. Dalam penelitian ini didapatkan juga sebanyak 87,7% dari responden mengonsumsi sebanyak 1-2 porsi sayuran dalam sehari dan sebanyak 60% mengonsumsi buah dalam 1-2 porsi dalam sekali konsumsi. Jumlah ini sesuai dengan WHO dan FAO (World Health Organization dan Food and Agriculture Organization) yang merekomendasikan untuk mengonsumsi buah dan sayur setidaknya 400 gram per hari untuk mendapatkan manfaat dan nutrisi yang ada di dalamnya, hal ini juga didukung oleh pernyataan Kemenkes dalam Ramadhani dan Afifah (2021) untuk mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 400-600 gram per hari. Dalam hal ini, perilaku konsumsi masyarakat terhadap buah dan sayur secara keseluruhan sudah baik, terlebih lagi selama pandemi berlangsung, masyarakat memiliki kesadaran yang baik untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur.

Perilaku konsumsi masyarakat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Menurut Ramadhani dan Afifah (2021), jenis kelamin, preferensi, pengetahuan, peran lingkungan, ketersediaan pangan dan informasi media massa dapat menjadi pengaruh suatu individu maupun kelompok. Bartkiene et al., (2019) juga menambahkan bahwa tingkat pendidikan dan pendapatan dapat mempengaruhi perilaku konsumsi seseorang. Dalam tabel 17, diketahui bahwa tingkat pendidikan tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap variabel dari perilaku konsumsi seperti; peningkatan konsumsi, tingkat konsumsi buah dan sayur, frekuensi sayur per hari dan porsi buah per hari, namun memiliki tingkat signifikansi terhadap frekuensi buah per hari. Selanjutnya, didapatkan hasil bahwa tingkat pendapatan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan konsumsi, porsi sayur per hari, frekuensi buah per hari dan porsi buah per hari, namun memiliki tingkat signifikansi dengan tingkat konsumsi buah dan sayur dan frekuensi sayur. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan dan pendapatan seseorang tidak memiliki hubungan yang kuat dengan perilaku konsumsi seseorang. Ramadhani dan Afifah (2015) mengungkapkan bahwa perilaku konsumsi dipengaruhi oleh

faktor psikososial, biologis, dan lingkungan interpersonal seperti teman, keluarga, dan lingkungan lainnya. Pendapat dari Petroman et al., (2015) juga memperkuat bahwa suatu individu cenderung mengkonsumsi makanan yang sudah tersedia baik di dalam keluarga maupun di lingkungannya, sedangkan Trisnowati dan Budiwinarto (2013) mengatakan seseorang akan cenderung membelanjakan pendapatan mereka untuk kebutuhan lain selain makanan seiring dengan meningkatnya pendapatan yang diperoleh individu tersebut.

4.4. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur

Pada tabel 11, dapat dilihat bahwa semakin bertambahnya usia dari responden maka perilaku konsumsinya akan semakin baik, hal ini dapat dilihat pada besarnya persentase dari masing-masing variabel perilaku. Perez et al., (2020) mengatakan bahwa konsumsi buah dan sayur memiliki korelasi dengan pertambahan usia karena adanya peningkatan pengetahuan gizi, selain itu, biasanya seorang remaja juga lebih rentan terhadap perilaku tidak sehat, karena cenderung lebih banyak mengonsumsi makanan olahan dan juga kurang mementingkan kebiasaan yang sehat, maka dari itu hasil dalam penelitian ini sejalan dengan teori tersebut. Dalam tabel 12, diketahui bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan, sehingga perempuan memiliki persentase lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, hal ini dapat dipengaruhi oleh teori dari Hakli et al., (2016) yang mengatakan bahwa wanita mempunyai peran yang utama terhadap proses pemilihan sampai pengolahan suatu makanan, sehingga hal tersebut mendorong wanita untuk memiliki perilaku konsumsi yang baik terhadap makanan.

Hasil penelitian mengenai hubungan jumlah anggota terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur dapat dilihat pada tabel 13, diketahui bahwa responden dalam penelitian ini paling banyak merupakan responden yang jumlah anggota dalam keluarganya ≥ 4 orang, sehingga didapatkan persentase yang lebih tinggi terhadap variabel perilaku konsumsi. Dalam hal ini, responden yang jumlah anggota keluarganya terdiri < 4 orang, juga memiliki nilai persentase yang besar terhadap variabel perilaku konsumsi. Secara umum, jumlah anggota bukan merupakan suatu

faktor utama/mutlak yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi dari suatu individu. Dalam tabel 14, didapatkan hasil responden dalam penelitian ini lebih banyak berstatus belum menikah, namun pada responden yang sudah menikah juga memiliki persentase yang cukup tinggi terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur, hal ini sejalan dengan teori dari Hakli et al., (2016) bahwa gaya hidup dan perilaku seseorang mengenai nutrisi dan kesehatan menjadi lebih teratur ketika menikah.

Didapatkan juga hasil penelitian mengenai status pekerjaan responden terhadap perilaku konsumsi yang terdapat pada tabel 15, didapatkan hasil bahwa responden mahasiswa memiliki persentase yang besar terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur. Hal ini dapat disebabkan karena responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa, namun, baik pegawai maupun wirausaha juga memiliki persentase yang cukup tinggi terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur, dalam penelitian Kpodo et al., (2015), didapatkan hasil bahwa responden yang bekerja memiliki skor yang lebih tinggi terhadap konsumsi makanan yang bernutrisi, yang dipengaruhi oleh bertambahnya pengetahuan masyarakat mengenai nutrisi dan kesehatan karena tingginya akses informasi terhadap gizi dan nutrisi pada media massa. Pada tabel 16, diketahui responden paling banyak berdomisili di Jawa Tengah, namun baik responden yang berdomisili di Jawa Tengah maupun di pulau Jawa dan luar pulau Jawa sama-sama memiliki persentase yang tinggi terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur, dalam hal ini domisili bukan merupakan faktor utama untuk mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur bagi individu dan masyarakat.

Terdapat berbagai macam faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi seseorang, khususnya terhadap buah dan sayur. Dalam banyak penelitian, pendidikan dan pendapatan dapat dikatakan merupakan faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi seseorang seperti teori dari Bartkiene et al., (2019), namun dalam penelitian ini kedua hal tersebut bukanlah menjadi faktor yang mutlak akan perilaku konsumsi buah dan sayur. Terdapat faktor lainnya yang memiliki hubungan yang kuat terhadap perilaku konsumsi seseorang, yaitu; jenis kelamin, usia, status pernikahan dan pekerjaan, hal ini juga didukung dengan banyaknya teori dan penelitian yang ada mengenai perilaku konsumsi buah dan sayur baik secara individu maupun di masyarakat seperti dalam penelitian Hakli et al., (2016) dan Kpodo et al., (2015).