

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Gambaran umum lokasi penelitian

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta merupakan lembaga pendidikan dibawah naungan Yayasan Kartika Eka Paksi yang merupakan hasil penggabungan antara 2 kampus yaitu Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) dan Sekolah Tinggi Manajemen Informatika dan Komputer (Stimik) Jenderal Achmad Yani Yogyakarta berdasarkan surat Kemenrisetdikti Nomor 166/KPP/I/2018 pada 2 Februari 2018 dan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta disahkan pada tanggal 26 Maret 2018. Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta memiliki 2 kampus yaitu Kampus 1 terletak di Jl. Siliwangi, Ringroad Barat, Banyuraden dan Kampus 2 terletak di Jl. Brawijaya, Ringroad Barat, Ambarketawang. Kedua kampus Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta berada di Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta memiliki 3 Fakultas, yaitu Fakultas Kesehatan, Fakultas Teknik dan Teknologi Informasi, dan Fakultas Ekonomi dan Sosial. Fakultas Kesehatan memiliki Program Studi, yaitu Prodi Keperawatan (S-1), Prodi Kebidanan (D-3) (S-1), Prodi Rekam Medis dan Informasi Kesehatan (D-3), Prodi Teknologi Bank Darah (D-3), Prodi Farmasi (S-1), Prodi Profesi Ners dan Prodi Profesi Bidan.

Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta mempunyai visi menjadi program studi yang menghasilkan Ners yang unggul dalam pelayanan kesehatan primer dan memiliki nilai keunggulan Jenderal Achmad Yani yang mampu bersaing di tingkat ASEAN tahun 2041. Misi Program Studi Ilmu Keperawatan menyelenggarakan pendidikan keperawatan (ners) berkualitas yang mampu menghasilkan ners professional dan unggul dalam pelayanan kesehatan primer serta

menjunjung nilai-nilai kejuangan Jenderal Achmad Yani, menyelenggarakan dan mengembangkan penelitian keperawatan dengan keunggulan bidang pelayanan kesehatan primer sehingga dapat meningkatkan mutu penyelenggaraan pendidikan dan pelayanan keperawatan kepada masyarakat, menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat dengan meningkatkan peran institusi dan peran masyarakat serta mengembangkan sistem pelayanan keperawatan professional terpadu di masyarakat khususnya pelayanan kesehatan primer, meningkatkan kuantitas dan kualitas pendidik dan tenaga kependidikan dalam mewujudkan keunggulan pelayanan kesehatan primer yang mampu bersaing dan loyal terhadap institusinya, menyediakan fasilitas-fasilitas untuk mendukung kegiatan tridharma perguruan tinggi dalam rangka mewujudkan keunggulan di bidang pelayanan kesehatan primer, dan menyelenggarakan kerjasama dengan institusi lain dalam upaya optimalisasi tridharma perguruan tinggi dan pemberdayaan lulusan.

Prodi Keperawatan memiliki fasilitas ruangan *full AC* seperti ruangan kuliah, ruangan Keperawatan (skill lab), ruangan tutorial, ruangan computer dan perpustakaan dilengkapi dengan internet yang dapat di akses oleh setiap mahasiswa. Selama mengikuti Pendidikan Sarjana Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta kegiatan dalam perkuliahan terdiri dari kuliah, tutorial, skill lab dan OSCE yang dilakukan di laboratorium Keperawatan.

2. Analisis hasil

Subyek penelitian adalah mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun Angkatan 2016-2019.

a. Analisis univariat

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dideskripsikan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, gambaran frekuensi konsumsi buah, gambaran frekuensi konsumsi sayur dan gambaran IMT mahasiswa menggunakan distribusi frekuensi dan persentase sebagai berikut:

1) Karakteristik responden

Pada penelitian ini, dideskripsikan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin Responden

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	16	20,8
Perempuan	61	79,2
Total	77	100,0

Sumber: Data Primer 2020

Table 4. karakteristik jenis kelamin

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa karakteristik berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar adalah perempuan yaitu sebanyak 61 responden (79,2%).

2) Karakteristik subjek menurut frekuensi konsumsi buah, frekuensi konsumsi sayur, tinggi badan, berat badan, dan IMT

Pada penelitian ini, dideskripsikan gambaran frekuensi konsumsi buah dan frekuensi sayur pada mahasiswa per-minggu, tinggi badan, berat badan, dan IMT dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik subjek menurut frekuensi konsumsi buah, frekuensi konsumsi sayur, tinggi badan, berat badan, dan IMT

	Median (Min - Max)
Frekuensi konsumsi buah (kali/minggu)	4,0 (0-16)
Frekuensi konsumsi sayur (kali/minggu)	7,0 (0-21)
Tinggi badan (cm)	159 (145-176)
Berat badan (kg)	53 (40-91)
IMT (kg/m ²)	20,57 (14,87-33,62)

Sumber: Data Primer 2020

Table 5. Distribusi Karakteristik subjek menurut frekuensi konsumsi buah, frekuensi konsumsi sayur, tinggi badan, berat badan, dan IMT

b. Analisis bivariat

Tabel 4.3 Hasil Uji Statistik Spearman Rank
Hubungan Frekuensi Konsumsi Buah dengan IMT Mahasiswa Keperawatan
Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun
Angkatan 2016-2019

	Konsumsi buah	
	<i>r</i>	<i>p</i>
IMT	-0,253	0,026

Sumber: Data Primer 2020

Table 6. Hasil Uji Statistik Spearman Rank

Uji statistik yang digunakan adalah *Spearman Rank* untuk mengetahui hubungan 2 variabel dalam bentuk kategorik yaitu rasio, dalam penelitian ini akan di uji untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi buah dengan IMT mahasiswa Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad yani Yogyakarta dengan interval kepercayaan 95%. Hasil statistik didapatkan nilai *p-value* = 0,026 yang artinya terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi buah dengan IMT mahasiswa keperawatan, dengan nilai $r = -0,253$ yaitu nilai koefisien korelasi menunjukkan keeratan hubungan antara frekuensi konsumsi buah dengan IMT mahasiswa keperawatan kategori lemah. Arah korelasi penelitian ini yaitu negatif sehingga semakin tinggi frekuensi konsumsi buah maka semakin rendah IMT seseorang.

Tabel 4.4 Hasil Uji Statistik Spearman Rank
Hubungan Frekuensi Konsumsi Sayur dengan IMT Mahasiswa Keperawatan
Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun
Angkatan 2016-2019

	Konsumsi sayur	
	<i>r</i>	<i>p</i>
IMT	-0,172	0,134

Sumber: Data Primer 2020

Table 7. Hasil Uji Statistik Spearman Rank

Uji statistik yang digunakan adalah *Spearman Rank* untuk mengetahui hubungan 2 variabel dalam bentuk kategorik yaitu rasio, dalam penelitian ini akan di uji untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi sayur dengan IMT mahasiswa Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan interval kepercayaan 95%. Hasil statistik didapatkan nilai *p-value* = 0,134 yang artinya tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi sayur dengan IMT mahasiswa keperawatan.

B. PEMBAHASAN

1. Frekuensi konsumsi buah dan sayur

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa hasil nilai median frekuensi konsumsi buah yaitu 4,0 dengan nilai minimum 0 dan nilai maximum 16, sedangkan median frekuensi konsumsi sayur yaitu 7,0 dengan nilai minimum 0 dan nilai maximum 21. Menurut Depkes RI (2009) standar frekuensi konsumsi buah dan sayur dalam seminggu yaitu 14 kali. Hasil yang diperoleh, reponden dengan frekuensi mengkonsumsi buah berdasarkan standar Depkes yaitu sebanyak 4 responden dan 73 responden mengkonsumsi buah dibawah standar Depkes, sedangkan responden dengan frekuensi mengkonsumsi sayur berdasarkan standar Depkes yaitu sebanyak 16 responden dan 61 responden dibawah standar Depkes.

Buah dan sayur merupakan bahan makanan yang mempunyai sumber gizi seperti vitamin D, vitamin A, vitamin C, mineral, dan serat. Vitamin-vitamin tersebut bermanfaat dalam terjaganya sel dan jaringan baru agar tetap baik dan masih banyak lainnya. Serat memiliki fungsi untuk melancarkan proses pengeluaran dari tubuh (Adriani & Wirjatmadi, 2012). Konsumsi buah dan sayur selain berperan sebagai antioksidan dan penangkal senyawa jahat dalam tubuh, juga berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik, yaitu menjaga tekanan darah, kadar gula, serta kolesterol darah agar tetap normal, dengan mengkonsumsi dalam porsi cukup, juga

dapat mengurangi risiko sulit buang air besar (BAB) atau sembelit, dan kegemukan (Kemenkes RI, 2014).

Pada masa remaja, perilaku makan akan menetap hingga dewasa nanti. Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan memberikan dampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya yaitu ketika dewasa dan usia lanjut. Preferensi makanan pada masa remaja saat ini, cenderung ke makanan yang tinggi gula, tinggi lemak, rendah vitamin dan mineral sehingga akan berdampak buruk untuk kesehatannya di masa yang akan datang (Arisman, 2010).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rusni Masnina pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur pada tahun 2015, ditemukan bahwa konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa sebagian besar masih kurang yaitu dari 134 responden mahasiswa yang mengkonsumsi buah dan sayur kurang sebanyak 93,3%.

Berdasarkan pendapat di atas, peneliti berasumsi bahwa dalam mengkonsumsi buah dan sayur dapat dipengaruhi oleh kepadatan aktivitas, ketersediaan makanan dan perilaku makan. Konsumsi buah dan sayur yang baik dapat mempengaruhi kesehatan tubuh bagi remaja, karena semakin baik konsumsi buah dan sayur maka akan semakin sehat tubuh seseorang karena proses metabolisme kandungan buah dan sayur dalam tubuh akan lancar dan terhindar dari berbagai penyakit.

2. IMT mahasiswa keperawatan

Hasil penelitian menunjukkan nilai median mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yaitu 20,57 (normal) dengan nilai minimum 14,87 dan maximum 33,62. Hasil IMT mahasiswa keperawatan yaitu IMT normal sebanyak 43 responden, IMT kategori *underweight* sebanyak 19 responden dan IMT kategori *overweight* sebanyak 15 responden. Hasil penelitian Nugroho (2016) menunjukkan Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa Ilmu Keperawatan UNSRAT Manado didapatkan sebagian besar mahasiswa memiliki Indeks Massa Tubuh normal berjumlah 25 orang (34,7%).

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan cara sederhana untuk melihat status gizi seseorang, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan (Adriani & Wirjatmadi, 2012). Berat badan yang normal merupakan idaman bagi setiap orang agar mencapai tingkat kesehatan yang optimal. Keuntungan apabila berat badan normal seperti penampilan baik, lincah dan risiko sakit rendah.

Menurut Kusuma & Pinandita (2011), faktor yang berhubungan dengan imt salah satunya adalah aktivitas fisik dan pola makan. Menurut Virgianto dan Purwaningsih (2006), kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energy yang tersimpan sebagai lemak, sehingga orang-orang yang kurang melakukan aktivitas cenderung menjadi gemuk. Hal ini menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik berkontribusi terhadap kejadian berat badan berlebih. Aktivitas fisik bias dilakukan kurang lebih 30 menit setiap harinya dalam seminggu. Dengan berolahraga teratur dan terkontrol, akan membantu memelihara berat badan yang opyimal. Hasil penelitian Nugroho (2016), pola makan pada mahasiswa yaitu kategori baik. Banyak responden yang menjaga pola makan dan asupan gizi mereka agar tetap seimbang karena takut untuk memiliki berat badan yang berlebih atau dengan kata lain gemuk.

Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa, dengan melakukan aktivitas secara teratur seperti berolahraga dan menjaga pola makan yang baik, maka risiko kekurangan berat badan maupun risiko kelebihan berat badan dapat dihindari dan menjaga imt seseorang tetap normal.

3. Hubungan frekuensi konsumsi buah dengan IMT

Arah hubungan frekuensi konsumsi buah dengan imt yaitu negatif, dimana semakin tinggi frekuensi konsumsi buah maka semakin rendah imt seseorang. Sedangkan kekuatan hubungan frekuensi konsumsi buah dengan imt menunjukkan keeratan lemah dengan nilai $r = -0,253$. Menurut penelitian Muna dan Mardiana (2019), terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah pada remaja, yaitu salah satunya ketersediaan buah di rumah dan dukungan orangtua.

Penelitian yang dilakukan oleh Fibrihirzani (2012) yang menyatakan bahwa semakin banyak ketersediaan buah, maka akan semakin tinggi pula konsumsi buah. Selain faktor tersebut, ada faktor dari dukungan orangtua. Menurut Pearson et al. (2009) ada hubungan yang kuat antara dukungan orangtua dengan pola makan yang sehat pada remaja, menguatkan bahwa dukungan praktik dan emosional merupakan jenis dukungan keluarga yang paling penting yang berhubungan dengan konsumsi buah pada remaja. Remaja dengan pengaruh orangtua yang baik mempunyai peluang tersedianya buah di rumah dibandingkan responden dengan pengaruh orangtua yang kurang baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa orangtua yang berpengaruh baik akan menyediakan buah di rumah dengan baik pula (Anggraeni, 2018).

4. Hubungan frekuensi konsumsi sayur dengan IMT

Hasil uji normalitas frekuensi konsumsi sayur, nilai median yaitu 7,0 dengan minimum 0 dan nilai maximum 21, sedangkan imt nilai median 20,57 dengan minimum 14,87 dan maximum 33,62. Hasil dari uji statistik *Spearman Rank* yaitu $p\text{-value} = 0,134$ yang artinya tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi sayur dengan imt mahasiswa keperawatan. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Yuliah (2017) yang dilakukan di SMA Negeri 1 Mamuju yang menunjukkan hasil analisis statistik diperoleh nilai $p = 0,872$ berarti tidak ada hubungan antara konsumsi sayur dengan kejadian obesitas.

Sayur dapat mencegah kejadian obesitas karena dapat mengurangi rasa lapar namun tidak menimbulkan kelebihan lemak, kolesterol, dan sebagainya. Sayur umumnya juga mengandung serat kasar yang dapat membantu melancarkan pencernaan dan mencegah konstipasi. Banyak anak yang kurang menyukai sayuran dalam menu makanan dengan alasan karena rasanya yang kurang enak. Pola makan keluarga tertentu yang tidak mengutamakan sayur dalam menu makanan utama menambah parah kurangnya asupan sayur pada anak (Juwaeriah, 2012). Selain itu, teknik memasak atau pengolahan sayur yang terlalu monoton, serta didukung oleh adanya kebiasaan dari orangtua untuk lebih memilih serta menyediakan

makanan siap saji pada anak seperti mie instan, sosis dan berbagai jenis makanan instan (Purwita, 2018).

Teknik memasak atau pengolahan sayur yaitu dengan cara direbus menggunakan air akan melarutkan beberapa vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayur tersebut. Pemanasan tinggi akan menguraikan beberapa vitamin seperti vitamin C. Menurut Karina & Amrihati (Kemenkes RI, 2017) salah satu cara untuk merebus sayuran yaitu dengan teknik blanching, merupakan teknik memasak cepat dengan cara mendidihkan air dalam jumlah banyak, kemudian masukkan sayuran, rebus sebentar, angkat dan tiriskan, lalu siram atau masukkan sayuran kedalam air dingin untuk menghentikan proses pematangan. Keunggulan dari teknik ini adalah menjaga keutuhan vitamin dan mineral yang ada dalam sayuran, mencegah pudarnya warna sayuran dan sayuran tetap renyah.

C. KETERBATASAN PENELITIAN

Dalam penelitian yang dilakukan meskipun sudah mengikuti prosedur dan tata cara penelitian, namun masih ada keterbatasan penelitian yang meliputi:

1. Dalam melakukan penelitian, peneliti mengalami kesulitan mengenai waktu pengambilan data dikarenakan waktu penelitian saat pandemi COVID-19.
2. Pengambilan data pada setiap responden memerlukan waktu yang cukup lama, karena kesulitan sinyal dan respon dari responden.
3. Metode dan alat ukur yang tidak terstandar.