

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Tempat Penelitian**

Sekolah tinggi ilmu Kesehatan Jendral Achmad Yani Yogyakarta berlokasi di jalan Ringroad Barat, Gamping, Ambar ketawang, Sleman, Yogyakarta. Stikes Jendral Achmad Yani Yogyakarta pada tanggal 13 Februari 2018 secara resmi menyatu menjadi Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta, berdasarkan ketetapan Menristekdikti No. 166/KPT/1/2018. Terdapat tiga fakultas di Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta, yaitu Fakultas Ekonomi dan Sosial, Fakultas Kesehatan, dan Fakultas Teknik Teknologi Informasi. Fakultas kesehatan menyelenggarakan enam Program Studi, yaitu Prodi Kebidanan, Prodi Keperawatan, Prodi Teknologi Bank Darah, Prodi Perekam dan Informasi Kesehatan, Prodi farmasi, dan Prodi Profesi Ners.

Visi dari Program Studi Keperawatan Universitas Jendral Achmad Yani adalah mewujudkan program studi yang menghasilkan output Ners yang memiliki keunggulan dalam memberikan layanan kesehatan primer dan memiliki jiwa kejuangan Jendral Achmad Yani yang mampu berkompetisi di tingkat ASEAN tahun 2041. Adapun misinya adalah menyelenggarakan pendidikan keperawatan (Ners) yang bermutu yang mampu menghasilkan lulusan Ners professional dan unggul dalam memberikan layanan kesehatan primer serta menjunjung nilai-nilai kejuangan Jendral 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 pendidikan dalam mewujudkan kenggulan 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, menyelenggarakan kerja sama dengan institusi lain dalam upaya optimalisasi tridharma perguruan tinggi dan pemberdayaan lulusan.

Di Lingkungan kampus Universitas Achmad Yani terdapat kantin yang setiap harinya menyediakan menu sayur-sayuran, sedangkan buah-buahan jarang tersedia di kantin. Lokasi Kampus juga dekat dengan pasar dan sentra penjualan buah-buahan.

## 2. Analisis Univariante

### a. Karakteristik Responden

Karakteristik mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang menjadi responden disajikan pada tabel 4.1.

**Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Umur (tahun)</b>		
17	2	2,9
18	10	14,7
19	55	80,9
20	1	1,5
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	14	20,6
Perempuan	54	79,4
<b>Asal daerah</b>		
Sumatera	13	19,1
Jawa	42	61,8
Kalimantan	5	7,4
Sulawesi	3	4,4
NTB	3	4,4
Papua	2	2,9
<b>Pendapatan orang tua</b>		
< 2.400.000	17	25,0
≥ 2.400.000	51	75,0
<b>Status tempat tinggal</b>		
Kos/kontrakan	44	64,7
Ikut orang tua	14	20,6
Ikut saudara	4	5,9
Asrama	6	8,8
<b>Perilaku teman sebaya</b>		
Suka konsumsi buah dan sayur	64	94,1
Tidak suka	4	5,9

Sumber: Data primer tahun 2019

Tabel 4.1 memperlihatkan responden terbanyak berumur 19 tahun yaitu 55 orang (80,9%). Jenis kelamin perempuan lebih banyak

dibandingkan laki-laki yaitu 54 orang (79,4%). Responden terbesar berasal dari Jawa sebanyak 42 orang (61,8%). Pendapatan orang tua responden sebagian besar  $\geq 2.400.000$  sebanyak 51 orang (75%). Status tempat tinggal responden sebagian besar adalah kos/kontrakan sebanyak 44 orang (64,7%). Perilaku teman sebaya responden sebagian besar adalah suka mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 64 orang (94,1%).

b. Jenis buah yang dikonsumsi

Hasil penelitian terhadap jenis buah yang dikonsumsi responden ditampilkan pada tabel 4.2.

**Tabel 4.2. Distribusi Jenis Buah yang Dikonsumsi Responden**

Jenis buah	Frekuensi	Presentase (%)
Apel	54	79,4
Anggur	44	64,7
Jambu biji	45	66,2
Jeruk	61	89,7
Sunkist	28	41,2
Salak	39	57,4
Rambutan	33	48,5
Semangka	43	63,2
Melon	50	73,5
Pepaya	48	70,6
Mangga	54	79,4
Pir	43	63,2
Alpukat	42	61,8
Pisang	51	75,0
Buah lainnya	7	10,3

Sumber : Data primer, 2019.

Tabel 4.2 memperlihatkan jenis buah yang terbanyak dikonsumsi adalah jeruk sebanyak 61 orang (89,7%) serta apel dan mangga masing-masing sebanyak 54 orang (79,4%). Sedangkan jenis buah Sunkist paling jarang dikonsumsi responden yaitu 28 orang (41,2%).

c. Jenis sayur yang dikonsumsi

Hasil penelitian terhadap jenis sayur yang dikonsumsi responden disajikan pada tabel 4.3.

**Tabel 4.3. Distribusi Jenis Sayur yang Dikonsumsi Responden**

Jenis sayur	Frekuensi	Presentase (%)
Bayam	50	73,5
Kangkung	61	89,7
Sawi putih	47	69,1
Sawi hijau	50	73,5
Kacang panjang	46	67,6
Kool putih	53	77,9
Kembang kool	46	67,6
Brokoli	46	67,6
Jagung bayi	22	32,4
Jagung kuning	39	57,4
Buncis	39	57,4
Toge	44	64,7
Wortel	58	85,3
Labu Siam	27	39,7
Oyong	20	29,4
Ketimun	51	75,0
Sayur lainnya	10	14,7

Sumber : Data primer, 2019.

Dari tabel 4.3 dapat dilihat jenis sayur yang paling banyak dikonsumsi adalah kangkung sebanyak 61 orang (89,7%) dan wortel 58 (85,3%), sedangkan jenis sayur oyong yang konsumsinya paling sedikit sebanyak 20 orang (29,4%).

d. Frekuensi konsumsi sayur

Hasil penelitian terhadap frekuensi konsumsi sayur mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta disajikan pada tabel 4.4.

**Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Konsumsi Sayur**

Frekuensi konsumsi sayur	Frekuensi	Presentase (%)
1 hari/minggu	30	44,1
2-4 hari/minggu	32	47,1
5-6 hari/minggu	6	8,8
Jumlah	68	100

Sumber : Data primer, 2019.

Tabel 4.4 didapatkan frekuensi konsumsi sayur paling banyak adalah 2-4 hari perminggu sebanyak 32 orang (47,1%).

e. Frekuensi konsumsi buah

Hasil penelitian terhadap frekuensi konsumsi buah mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta disajikan pada tabel 4.5.

**Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Konsumsi Buah**

Frekuensi konsumsi buah	Frekuensi	Presentase (%)
1 hari/minggu	33	48,5
2-4 hari/minggu	26	38,2
5-6 hari/minggu	6	8,8
Setiap hari	3	4,4
Jumlah	68	100

Sumber : Data primer, 2019.

Tabel 4.4 memberikan informasi bahwa frekuensi konsumsi buah paling banyak adalah 1 hari perminggu sebanyak 33 orang (48,5%).

## B. Pembahasan

### 1. Karakteristik Responden

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa responden terbanyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 54 orang (79,4%). Perilaku makan seseorang salah satunya dipengaruhi oleh jenis kelamin. Besar kecilnya kebutuhan energi ditentukan oleh jenis kelamin (Farisa, 2012). Perbedaan pola kebiasaan makan sudah terlihat antara pelajar perempuan dan laki-laki ketika menginjak masa remaja. Pelajar perempuan telah mulai memfokuskan perhatiannya pada bentuk tubuh dan citra dirinya sehingga konsumsi buah dan sayur mereka lebih banyak dibandingkan laki-laki. Penelitian yang dilakukan Farida (2010) menyimpulkan adanya hubungan yang bermakna jenis kelamin dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja. Remaja laki-laki umumnya lebih banyak mengonsumsi makanan dengan kalori tinggi dan mengonsumsi buah dan sayur lebih sedikit dibandingkan remaja perempuan. Namun hasil penelitian yang berbeda dikemukakan Bahria (2008), yang tidak menemukan adanya hubungan jenis kelamin dengan perilaku makan sayur dan buah, pemilihan konsumsi buah dan sayur pada pelajar baik laki-laki maupun perempuan didasarkan pada pengetahuan, rasa, dan kesukaan.

Usia responden dalam penelitian ini paling banyak 19 tahun yaitu 55 orang (80,9%). Buku Studi Diet Total Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia tahun 2014 menemukan kelompok remaja rata-rata hanya mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 25,2 dan 45,8 gram per orang per hari

yang berarti masih jauh dari angka yang dianjurkan dalam rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang. Undang-Undang Kesehatan No. 36 tahun 2009 mengajurkan masyarakat Indonesia untuk mengonsumsi buah 2-3 porsi buah sebanyak 200-300 gram sehari dan sayur 3-5 porsi sayur sebanyak 150-200 gram sehari. Konsumsi buah dan sayur dibutuhkan oleh semua golongan umur, lebih khusus pada remaja (Farida, 2010).

Pendapatan orang tua responden sebagian besar  $\geq$  2.400.000 sebanyak 51 orang (75%). Penghasilan yang diperoleh keluarga berhubungan dengan besarnya uang jajan anak. Uang saku anak akan besar, jika penghasilan keluarga juga besar (Farisa, 2012). Jenis makanan yang dimakan dan frekuensi makan dipengaruhi oleh uang saku yang dimiliki seseorang. Remaja dengan uang saku yang cukup banyak, umumnya lebih sering memilih makanan modern yang bergensi agar dapat diterima oleh kalangan teman sebayanya (Benjamin et al., 2004 dalam Estetika 2007).

Sebagian besar responden berasal dari Jawa sebanyak 42 orang (61,8%). Pemilihan bahan makanan yang dikonsumsi dipengaruhi oleh kebudayaan masyarakat. Pengetahuan konsumsi makanan menjadi rendah ketika masih terdapat banyak pantangan, tahayul, dan tabu dalam masyarakat (Supariasa, 2011).

Status tempat tinggal responden sebagian besar adalah kos/kontrakan sebanyak 44 orang (64,7%). Mahasiswa yang tinggal di kost/kontrakan mengalami permasalahan yaitu ketidaktersediaan buah dan sayur di kamar masing-masing. Ketika mahasiswa ingin mengonsumsi buah dan sayur mereka harus langsung membeli dan dikonsumsi di saat itu juga karena tidak tersedianya lemari pendingin untuk menyimpan buah dan sayur sehingga membuat konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa menjadi sedikit (Nenobanu, dkk, 2018). Penelitian Farisa (2012) dan Watts et al (2016) menunjukkan remaja mengonsumsi buah dan sayur lebih baik ketika buah dan sayur tersedia dengan baik di rumah.

Perilaku teman sebaya responden kebanyakan adalah suka mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 64 orang (94,1%). Mahasiswa

menghabiskan waktunya lebih banyak dengan teman sebayanya baik dalam lingkungan kampus maupun dalam pergaulan. Teman sebaya tidak selamanya dapat memberikan kontribusi bagi mahasiswa dalam perilaku konsumsi buah dan sayur. Konsumsi suatu makanan dapat dipengaruhi teman sebaya. Tidak jarang mahasiswa memiliki makanan yang tidak didasarkan pada kandungan gizi namun sekedar untuk bersosialisasi, kesenangan, dan agar tidak kehilangan status mereka (Khomsan, 2013). Didukung pendapat dari Krolner et al (2011) yang menyatakan tekanan kuat dari teman sebaya lebih mempengaruhi konsumsi buah dan sayur dibandingkan pengaruh teman sebaya.

## **2. Jenis Sayur yang Dikonsumsi**

Responden paling menyukai jenis sayuran kangkung sebanyak 61 orang (89,7%) dan wortel 58 (85,3%). Kangkung dan wortel lebih sering dikonsumsi karena memiliki rasa yang enak dan biasa ditemui mahasiswa ketika makan.

Kangkung merupakan tanaman yang banyak memiliki kandungan gizi seperti vitamin C, vitamin B1, vitamin A, kalsium, zat besi, karoten, fosfor, sitosterol, dan hentiakontan. Sayuran kangkung bisa menjadi pengobatan antiracun sehingga sangat bermanfaat bagi kesehatan. Konsumsi kangkung dapat mengobati sakit kepala, melepaskan tidur dan menyembuhkan insomnia, menenangkan otak, serta mencegah penyakit diabetes mellitus (Suprato, 2012). Wortel memiliki kandungan beta karoten yang berfungsi luar biasa terhadap radikal bebas yang menjadi penyebab timbulnya macam-macam penyakit seperti kanker dan penyakit-penyakit lainnya. Wortel juga bermanfaat menjaga kesehatan mata karena tingginya kandungan vitamin A yang dimilikinya (Lidiyawati, 2013). Berdasarkan penelitian ini juga didapatkan hasil bahwa oyong merupakan sayur yang paling sedikit dikonsumsi mahasiswa (29,4%). Hal ini disebabkan sayur ini jarang disajikan di warung makan sehingga mahasiswa jarang mengkonsumsinya.

## **3. Jenis buah yang Dikonsumsi**

Responden paling banyak menyukai buah jeruk dibandingkan buah yang lain sebanyak 61 orang (89,7%) serta apel dan mangga masing-masing sebanyak 54 orang (79,4%). Didukung penelitian sebelumnya yang dilakukan

oleh Wulansari (2009) yang menemukan bahwa buah jeruk merupakan buah yang paling disukai remaja di Bogor. Buah jeruk dan mangga memiliki harga yang relatif murah, memiliki rasa manis dan berwarna menarik serta memiliki kandungan vitamin C yang tinggi. Buah jeruk memiliki kandungan air yang banyak serta memiliki kandungan vitamin C yang tinggi (berkisar 27-49 mg/100 gram daging buah). Kandungan vitamin C dari sari buah jeruk manis antara 40-70 mg vitamin C per 100 ml, tergantung dari jenis jeruknya. Kandungan vitamin C pada jeruk semakin berkurang ketika buah jeruk semakin tua.

Buah apel memiliki kandungan nutrisi yang banyak diantaranya karbohidrat, lemak, protein, energi serta memiliki kandungan vitamin yang banyak seperti vitamin B1, vitamin B2, vitamin C, vitamin A dan masih banyak lagi (Cempaka, dkk, 2014). Kerusakan sel akibat aktivitas molekul radikal bebas dapat dicegah dengan konsumsi vitamin C (Kusuma retno et al. 2013). Vitamin C masuk golongan vitamin yang melarut dalam air. Sumber terbesar vitamin C berasal dari golongan sayur-sayuran dan buah-buahan utamanya adalah buah-buahan segar. Orang dewasa dianjurkan mengkonsumsi vitamin C sehari rata-rata berkisar 30 sampai 100 mg. Masing-masing individu memiliki variasi kebutuhan vitamin C yang berbeda. Adapun buah mangga dikonsumsi secara lokal di Indonesia dan termasuk jenis buah musiman yang menjadi komoditas andalan sektor pertanian di Indonesia. Produksi buah mangga di Indonesia adalah 1.620.000 ton setiap tahun yang menjadikan Indonesia sebagai Negara produsen mangga teratas (FAO 2007). Sedangkan buah yang paling tidak disukai dari hasil penelitian yang didapat adalah buah sunkist yang hanya dikonsumsi sebanyak 28 orang (41,2%). Mahasiswa tidak terbiasa mengkonsumsi buah sunkist karena buah ini jarang ditemukan di pasaran.

#### **4. Frekuensi Konsumsi Sayur**

Frekuensi konsumsi sayur paling banyak adalah 2-4 hari perminggu sebanyak 32 orang (44,1%). Hasil tersebut menunjukkan frekuensi konsumsi sayur responden masuk kategori kurang berdasarkan ketentuan Kemenkes (2014) yaitu konsumsi sayur dikatakan kurang jika < 3 kali per hari. Hasil ini memiliki kesesuaian dengan Nenobanu (2018) yang menyimpulkan sebanyak



66% mahasiswa asrama UKSW masih rendah konsumsi buah dan sayurinya yaitu kurang dari 3-5 porsi sehari menurut anjuran Tumpeng Gizi Seimbang tentang kecukupan konsumsi buah dan sayur.

Vitamin dan mineral banyak terkandung dalam sayur. Wortel merupakan jenis sayuran yang paling sering dikonsumsi mahasiswa. Rata-rata konsumsi wortel mahasiswa adalah tiga kali dalam seminggu dengan rata-rata skor sebesar 15,5. Jenis sayuran selanjutnya yang sering dikonsumsi mahasiswa adalah sayur kol dan kangkung. Penelitian ini juga menemukan mahasiswa yang tidak pernah mengonsumsi sayur-mayur karena ketidaksukaan mereka terhadap sayuran.

Sayur memiliki berbagai manfaat karena berfungsi sebagai zat pengatur, memiliki kadar air tinggi, sumber serat, antioksidan, mengandung zat gizi seperti vitamin dan mineral, dan dapat menyeimbangkan kadar asam basa tubuh. Berbagai jenis penyakit dapat dicegah dengan manfaat yang terkandung dalam sayuran (Kant, 2013). Tumpeng gizi seimbang menganjurkan konsumsi sayur tiap hari adalah 3-5 porsi perhari.

Kebutuhan energi, air, lemak, protein, magnesium, kalsium, vitamin D dan vitamin A meningkat pada usia remaja, karena dari sisi pertumbuhan linier (tinggi badan) pada awal remaja terjadi pertumbuhan pesat tahap kedua. Pertumbuhan remaja yang cepat, peningkatan volume darah dan peningkatan hemoglobin mengharuskan remaja untuk mengonsumsi aneka ragam makanan yang dapat memenuhi kebutuhan energi, protein dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral). Zat besi dan asam folat merupakan zat gizi mikro penting yang diperlukan pada remaja (khususnya remaja putri). Selama menstruasi remaja putri membutuhkan zat besi untuk membentuk haemoglobin yang mengalami peningkatan dan mencegah anemia.

Adapun asam folat merupakan pembentuk sel dan sistem saraf termasuk sel darah merah yang memiliki peran penting di dalam tubuh dalam membentuk DNA dan metabolisme asam amino. Anemia dapat diakibatkan oleh kekurangan asam folat karena adanya gangguan pada pembentukan DNA yang menimbulkan gangguan pembelahan sel darah merah sehingga jumlah sel

darah merah menjadi berkurang. Bersama dengan vitamin B12 dan vitamin B5 asam folat dapat membantu mencegah penyakit jantung. Asam folat seperti hanya zat besi banyak terdapat pada kacang-kacangan, sayuran hijau, dan biji-bijian (Kemenkes RI, 2017).

Pola konsumsi remaja dipengaruhi kesibukan dan rutinitas mereka yang tinggi, ketika kelelahan mereka tidak sempat mengatur pola makan dan lebih memilih makanan yang siap saji sehingga meninggalkan makanan yang mengandung serat. Menurut Becke dalam Nenobanu (2018) makanan yang praktis dan mudah diperoleh merupakan jenis makanan yang lebih banyak dipilih oleh seseorang yang sibuk. Ketika lapar mahasiswa akan cenderung memilih makanan apapun yang tersedia. Lingkungan kampus dan kost/kontrakan yang tidak menyediakan sayur juga menjadi faktor yang mempengaruhi kurangnya konsumsi sayur pada mahasiswa.

#### **5. Frekuensi Konsumsi buah**

Frekuensi konsumsi buah paling banyak adalah 1 hari perminggu sebanyak 33 orang (48,5%). Hasil tersebut menunjukkan frekuensi konsumsi buah responden masuk kategori kurang berdasarkan ketentuan Kemenkes (2014) yaitu jika konsumsi buah kurang dari 2 kali per hari dikatakan kurang. Hasil penelitian ini sesuai dengan Suci (2011) yang menemukan frekuensi konsumsi buah mahasiswa FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta adalah kurang.

Ketersediaan buah di rumah sangat erat kaitannya dengan perilaku konsumsi buah. Ketersediaan berbagai jenis makanan termasuk buah didorong oleh keberadaan orangtua khususnya ibu yang merupakan sosok terpenting dalam rumah tangga. Orangtua sebaiknya menciptakan lingkungan yang mendukung konsumsi buah dengan menyediakan buah di rumah agar konsumsi harian buah anggota keluarga tercukupi (Nurlidyawati, 2015).

Konsumsi buah dan sayur dipengaruhi lingkungan fisik tempat tinggal dan kemudahan mencapai tempat penjualan makanan. Akses untuk mendapatkan buah dan sayur akan berkurang pada seseorang yang tinggal di daerah perkotaan. Berbagai makanan cepat saji lebih banyak tersedia di daerah perkotaan, meskipun demikian penduduk perkotaan juga tidak tertutup

kemungkinannya ada yang mengkonsumsi buah dan sayur (Suhardjo dalam Suci, 2011).

Frekuensi makan buah yang rendah dari responden juga dipengaruhi ketersediaan buah-buahan. Buah-buahan seperti jambu, mangga, dan nanas hanya ada jika musimnya sehingga termasuk dalam buah yang tersedia sepanjang tahun (Sunarjono, 2010).

Penelitian French, et al dalam Nenobanu (2018) menunjukkan pemilihan konsumsi makanan sehat termasuk buah pada remaja sering terhalang oleh seringnya remaja mengkonsumsi *fast food*. Semakin sering remaja mengkonsumsi fast food maka dapat mengurangi konsumsi buah pada remaja. Mahasiswa perlu diedukasi tentang dampak negatif konsumsi fast food sehingga konsumsi buah setiap hari meningkat dan mahasiswa mengurangi konsumsi fast food.

### **C. Keterbatasan**

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu:

Pengukuran perilaku konsumsi buah dan sayur dalam penelitian ini dilakukan dengan kuesioner FFQ semi kuantitatif yang sangat bergantung pada memori responden.