

TINGKAT PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN KONSUMSI SAYUR DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI UNIVERSITAS SILIWANGI

Nutritional knowledge level, fruit and vegetable consumption habits with nutritional status in Nutrition students of Siliwangi University

Deris Sri Anjani*, Taufiq Firdaus Al-Ghifari Atmadja, Prima Endang Susilowati
Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Siliwangi, Jl. Siliwangi
No. 24 Kota Tasikmalaya, Jawa Barat 46115

*Korespondensi: srianjanideris@gmail.com

ABSTRACT

Nutritional problems that occur among college students can be caused by a lack of fruit and vegetable consumption. The consumption of fewer fruits and vegetables can be influenced by the level of nutritional knowledge. The purpose of this study was to determine the relationship between the level of nutritional knowledge and vegetable consumption habits and the nutritional status of students in class 2021 of the Nutrition Study Program, Faculty of Health Sciences, Siliwangi University in 2022. The research method was an analytical survey with a cross-sectional design. The research population was 73 students. Using the total sampling technique, the number of subjects who met the criteria was 68. Data analysis used the Spearman rank test. Research data was obtained from filling out a nutritional knowledge level questionnaire, the Frequency Questionnaire (FFQ), and measuring body weight and height. Results: There was no relationship between the level of nutritional knowledge and nutritional status (p -value = 0.965). There is a relationship between vegetable consumption habits and nutritional status (p = 0.005). There is no relationship between the level of nutritional knowledge and nutritional status and that there is a relationship between vegetable consumption habits and the nutritional status. Students are expected to apply their nutritional knowledge to choose good foods, such as vegetables, so that their nutritional status is good.

Keywords: student, knowledge, vegetables, nutritional status

ABSTRAK

Masalah gizi yang terjadi pada mahasiswa dapat disebabkan oleh kurangnya konsumsi buah dan sayur. konsumsi buah dan sayur yang kurang dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi sayur dengan status gizi mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi tahun 2022. Metode penelitian ini yaitu survei analitik dengan rancangan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah mahasiswa sebanyak 73 orang. Pengambilan subjek menggunakan teknik total sampling, subjek yang memenuhi kriteria sebanyak 68 orang. Analisis data menggunakan uji *Spearman Rank*. Data penelitian didapatkan dari pengisian kuesioner tingkat pengetahuan gizi, *Frequency Questionnaire* (FFQ), pengukuran berat badan dan tinggi badan. Hasil: tidak ada hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi ($p=0,965$). Ada hubungan kebiasaan konsumsi sayur dengan status gizi ($p=0,005$). Tidak ada hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi, serta ada hubungan kebiasaan konsumsi sayur dengan status gizi mahasiswa. Mahasiswa diharapkan menerapkan pengetahuan gizi yang dimiliki untuk memilih makanan yang baik seperti sayur sehingga status gizinya baik.

Kata kunci: mahasiswa, pengetahuan, sayur, status gizi

PENDAHULUAN

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi [1]. Mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa yang harus memiliki kualitas hidup yang baik. Untuk tetap sehat, faktor gizi menjadi salah satu pertimbangan terpenting.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, rasio status gizi kategori Indeks Masa Tubuh (IMT) pada populasi dewasa (usia >18 tahun) yaitu kurus 9,3%, gemuk 13,6%, obesitas 21,8%. Terjadi kenaikan dari data Riskesdas tahun 2013 status gizi kurus 8,7%, berat badan lebih 13,5% dan obesitas 15,4% [2]. Data Kota Tasikmalaya proporsi status gizi usia diatas 18 tahun ada diatas rata-rata nasional yaitu kurus 10,75%, berat badan lebih 13,97% dan obesitas 23,41% [3].

Salah satu masalah umum dari perilaku konsumsi mahasiswa adalah kurangnya konsumsi sayur. Sebagian besar mahasiswa mengonsumsi sayur kurang dari anjuran yang seharusnya. Berdasarkan hasil Riskesdas tahun (2018) menunjukkan usia dewasa lebih dari 19 tahun memiliki proporsi kurang konsumsi sayur sebesar 98,4% [3]. Sayur mengandung vitamin, mineral, serat, antioksidan, senyawa fitokimia dan memiliki kalori rendah. Kekurangan konsumsi sayur menyebabkan tubuh kekurangan gizi dan ketidakseimbangan asam basa tubuh yang dapat menyebabkan berbagai penyakit [4]. Konsumsi sayur dipengaruhi oleh pengetahuan gizi.

Pengetahuan gizi adalah salah satu pengaruh tidak langsung dari status gizi dan merupakan dasar untuk menentukan konsumsi pangan [5]. Orang yang mempunyai pengetahuan baik, cenderung memilih makanan yang baik. Menurut hasil penelitian Bakhtiar dkk. (2020) bahwa pengetahuan baik dapat meningkatkan konsumsi sayur.

Keunggulan penelitian ini terletak pada subjek penelitian yaitu mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi karena belum pernah ada yang melakukan penelitian pada subjek tersebut dengan permasalahan yang diteliti pada penelitian ini. Survei awal pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi, yaitu status gizi pada kategori malnutrisi 60% dan gizi baik 40%. Tujuan penelitian adalah mengetahui “Hubungan Tingkat

Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Konsumsi Sayur dengan Status Gizi pada Mahasiswa Angkatan 2021 Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi Tahun 2022”.

METODE

Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan survei analitik dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 21 Agustus 2022 di indekos sekitar Universitas Siliwangi. Variabel independen yang diteliti yaitu tingkat pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi sayur, sedangkan variabel dependen yaitu status gizi.

Teknik pengambilan subjek menggunakan total sampling namun dari 73 orang jumlah populasi hanya 68 orang yang memenuhi kriteria. Kriteria inklusi yaitu mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi, berusia kurang dari 18 tahun dan bersedia menjadi subjek. Kriteria eksklusi yaitu mahasiswa yang sedang menjalani program diet tertentu dan tidak hadir dalam rangkaian prosedur penelitian.

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi yang sudah diuji validitas dan reliabilitas oleh peneliti dengan nilai *cronbach alpha* 810. FFQ untuk mengetahui kebiasaan konsumsi sayur. Pengukuran tinggi badan dengan *microtise* dan berat badan dengan timbangan untuk mengetahui status gizi. Tahapan pengolahan data pada penelitian yaitu *editing, scoring, coding, entry, tabulating, dan cleaning*. Analisis data menggunakan aplikasi SPSS dengan melakukan uji *spearman rank* untuk menganalisis hubungan antar variabel. Penelitian ini sudah mendapat persetujuan etik dari Politeknik Kesehatan Mataram dengan nomor surat etik LB.01.03/6/6342/2022.

HASIL

Karakteristik subjek yaitu jenis kelamin, usia dan tempat tinggal. Sebagian besar subjek berjenis kelamin perempuan berjumlah 67 orang (98,5%). Pada karakteristik usia sebagian besar subjek yaitu 19 tahun berjumlah 45 orang (66,2%). Tempat tinggal sebagian besar subjek di kos/asrama berjumlah 39 orang (57,4%).

Tingkat pengetahuan gizi

Tabel 1. Distribusi subjek berdasarkan tingkat pengetahuan gizi

Tingkat Pengetahuan Gizi	Jumlah	
	n	%
Kurang	5	7,4
Sedang	40	58,8
Baik	23	33,8
Jumlah	68	100

Tingkat pengetahuan gizi diukur menggunakan kuesioner. Berdasarkan Tabel 1. sebagian besar subjek mempunyai tingkat pengetahuan kategori sedang berjumlah 40 orang (58,8%). Tingkat pengetahuan gizi kurang berjumlah 5 orang (7,4%). Tingkat pengetahuan gizi baik berjumlah 23 orang (33,8%).

Kebiasaan konsumsi sayur

Tabel 2. Distribusi subjek berdasarkan kebiasaan konsumsi sayur

Kebiasaan Konsumsi Sayur	Jumlah	
	n	%
Jarang	39	57,4
Sering	29	42,6
Jumlah	68	100

Kebiasaan konsumsi sayur diukur menggunakan FFQ. Berdasarkan Tabel 2. sebagian besar subjek memiliki kebiasaan konsumsi sayur kategori jarang berjumlah 35 orang (57,4%). Kebiasaan konsumsi sayur sering berjumlah 29 orang (42,6%).

Status gizi

Tabel 3. Distribusi subjek berdasarkan status gizi

Status Gizi	Jumlah	
	n	%
Malnutrisi	27	37
Gizi baik	41	56,2
Jumlah	68	100

Status gizi diukur menggunakan berat badan dan tinggi badan. Tabel 3. besar subjek memiliki status gizi kategori malnutrisi berjumlah 27 orang (37%). Status gizi baik berjumlah 41 orang (56,2%).

Hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi subjek

Tabel 4. Hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi subjek

Tingkat Pengetahuan Gizi	Status Gizi						Koefisien Korelasi	Sign
	Malnutrisi		Gizi Baik		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Kurang	3	60	2	40	5	100	0,005	0,965
Sedang	15	37,5	25	62,5	40	100		
Baik	9	39,1	14	60,9	23	100		
Total	27	39,7	41	60,3	68	100		

Tabel 4. menunjukkan yaitu signifikansi ($p=0,965$). Artinya bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan tidak ada hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi.

Hubungan kebiasaan konsumsi sayur dengan status gizi subjek

Tabel 5. Hubungan kebiasaan konsumsi sayur dengan status gizi subjek

Kebiasaan Konsumsi Sayur	Status Gizi						Koefisien Korelasi	Sign
	Malnutrisi		Gizi Baik		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Jarang	21	53,8	18	46,2	39	100	0,335	0,005
Sering	6	20,7	23	79,3	29	100		
Total	27	39,7	41	60,3	68	100		

Tabel 5. menunjukkan signifikansi ($p=0,005$). Artinya bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Dapat disimpulkan ada hubungan kebiasaan konsumsi sayur dengan status gizi. Nilai koefisien korelasi yaitu 0,335 menunjukkan tingkat keeratan bersifat rendah dan positif, sehingga hubungan kedua variabel searah.

DISKUSI

Berdasarkan hasil uji *spearman rank* pada tingkat pengetahuan gizi mahasiswa tidak berhubungan dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Charina dkk. (2022) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana dan Ilham dkk. (2019) yang menyatakan tidak ada hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi. Namun tidak sejalan dengan penelitian Arieska dan Herdiani (2020) yang menunjukkan ada hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan di Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Perbedaan ini menjelaskan bahwa masih terdapat faktor lainnya yang berpengaruh yaitu penyakit infeksi, asupan makanan dan pengaruh lingkungan [8]. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi baik tidak selalu dipengaruhi oleh pendidikan tinggi. Pendidikan rendah tetapi sering mendapatkan informasi kesehatan akan menambah pengetahuannya. Belum menjamin bahwa seseorang dengan pengetahuan baik memiliki perilaku yang sama dalam hal menentukan makanan yang baik untuk dikonsumsi [8]. Mahasiswa yang memiliki tingkat pengetahuan kurang namun status gizinya baik menunjukkan pengetahuan kurang tidak menjadikan perilaku konsumsi menjadi buruk, meskipun memiliki pengetahuan kurang, tetapi perilaku konsumsi baik maka mahasiswa bisa mempunyai status gizi baik. Kondisi ini menunjukkan pengetahuan mempengaruhi status gizi meskipun tidak langsung [7].

Hasil uji *spearman rank* pada kebiasaan konsumsi sayur tidak berhubungan dengan status gizi pada mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Heratama dkk. (2021) pada remaja di Kota Pangkalpinang dan Rizqi dkk. (2020) pada mahasiswa Prodi Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai semester I, III dan

V yang menyatakan ada hubungan kebiasaan konsumsi sayur dengan status gizi. Nilai koefisien korelasi yaitu 0,335 yang bernilai positif. Data ini menunjukkan kebiasaan konsumsi sayur dengan status gizi bersifat searah, semakin sering kebiasaan konsumsi sayur, maka status gizi juga akan semakin baik. Sebaliknya jika kebiasaan konsumsi sayur jarang, maka status gizinya semakin tidak baik.

Sayur mempunyai kandungan gizi yang tinggi yaitu vitamin, mineral dan serat yang dapat mengurangi penyakit degeneratif. Selain itu sayur dapat menurunkan obesitas karena kandungan seratnya yang dapat memberikan rasa kenyang [10]. Pada kasus mahasiswa yang memiliki kebiasaan konsumsi sayurnya sering, tetapi status gizinya malnutrisi, kemungkinan dapat disebabkan kurangnya aktivitas fisik dan kurangnya makanan pokok dan sumber lemak. Sebaliknya mahasiswa yang memiliki kebiasaan konsumsi sayurnya jarang memiliki status gizi baik, kondisi ini kemungkinan bisa disebabkan pola makan yang kandungan zat gizi lainnya seimbang, sehingga kebutuhan gizi tercukupi [10]

Kekurangan penelitian ini yaitu pada proses pengambilan data yang dilakukan menggunakan instrumen FFQ sehingga jawaban yang di terima tergantung pada kejujuran mahasiswa saat menjawab pertanyaan yang diajukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang didapatkan maka kesimpulan pada penelitian ini yaitu tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi tahun 2022. Ada hubungan kebiasaan konsumsi sayur dengan status gizi mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi tahun 2022.

REFERENSI

1. Mardalena I. *Dasar-dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*. Edisi 1. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Baru Press; 2017.
2. Kementerian Kesehatan RI. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2013.
3. Kementerian Kesehatan RI. *Laporan Riskesdas Provinsi Jawa Barat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018.
4. Arza PA, Sari LN. Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi pada Remaja di SMP Kabupaten Pesisir Selatan. *J Kesehat Kusuma Husada*. 2021; 12(2):136–41.

5. Soraya D, Sukandar D, Sinaga T. Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Guru SMP. *J Gizi Indones (The Indones J Nutr.* 2017 ; 6(1):29–36.
6. Bakhtiar A, Afwihi MR, Harpowo, Sudiby RP. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Konsumsi Buah dan Sayur Bagi Mahasiswa Program Studi Agribisnis Universitas Muhammadiyah Malang. *JASc (Journal Agribus Sci.* 2020 ;3(2):105–11.
7. Charina MS, Sagita S, Koamesah SMJ, Woda RR. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Med Journal.* 2022; 23(1):197–204.
8. Ilham D, Dara W, Sari TW. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Zat Gizi (Karbohidrat, Protein, Lemak, Zat Besi, dan Vitami C) dengan Status Gizi Mahasiswi Tingkat I Dan II Program Studi Gizi di Stikes Perintis Padang Tahun 2019 Relationship of Knowledge of Nutrition and Nutrition. *J Kesehat Sainatika Meditory.* 2019; 2(1):81–92.
9. Arieska PK, Herdiani N. Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Kesehatan. *Med Technol Public Heal J.* 2020;4(2):203–11.
10. Heratama NR, Kusnandar, Suminah. Konsumsi Sayur dan Buah, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Remaja. *Al-Sihah Public Heal Sci J.* 2021; 13(2):187.
11. Rizqi ER, Widawati, Marsela A. Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi Mahasiswa SI Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusan di Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020: Hubungan Konsumsi Sayur dengan Status Gizi Mahasiswa. [Laporan Penelitian]. Riau: Universitas Tuanku Tambusai; 2020.