

## Hubungan Sikap dan Konsumsi *Junk Food* dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Mahasiswa Jurusan Gizi

Kamalia Noor Aziza<sup>1</sup> dan Yasir Farhat<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

<sup>2</sup>Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

### Article Info

#### Article History

Received Date: 22 Juli 2021

Revised Date: 20 Agustus 2021

Accepted Date: 28 Agustus 2021

#### Kata kunci:

Remaja, Sikap, Konsumsi *Junk Food*, Konsumsi Sayur dan Buah.

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Pemenuhan fisiologis remaja membutuhkan pemenuhan zat gizi yang cukup termasuk buah dan sayur. Namun, pola makan remaja saat ini telah mengalami pergeseran. Remaja cenderung memilih makanan cepat saji seperti *junk food* yang mengandung gula tambahan dan lemak dengan jumlah yang berlebihan daripada mengonsumsi sayur, buah dan susu. Sesuai hasil Riset Kesehatan Dasar (*Riskesdas*) tahun 2018, mengenai proporsi konsumsi buah sayur per hari dalam seminggu pada penduduk umur 5 tahun ke atas menurut Kabupaten/ Kota Provinsi Kalimantan Selatan, Kota Banjarbaru memiliki tingkat tidak konsumsi mencapai 11,79%, 1-2 porsi dalam seminggu mencapai 78,96%, 3-4 porsi dalam seminggu mencapai 8,64%, dan lebih dari 5 porsi dalam seminggu mencapai 0,61%. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan sikap dan *junk food* terhadap tingkat konsumsi sayur dan buah mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Banjarmasin. **Metode:** Jenis Penelitian ini adalah penelitian Observasional Analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa jurusan gizi di Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin yang telah menerima mata kuliah ilmu gizi dasar dan ilmu pangan berjumlah 294 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik Simple Random Sampling sebanyak 83 orang. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner online via whatsapp Google Form. Analisis data menggunakan uji korelasi Rank Spearman  $\alpha=0,05$ . **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji hubungan menggunakan uji korelasi Rank Spearman didapatkan tidak ada hubungan yang bermakna antara sikap dan konsumsi sayur dan buah dan ada hubungan yang bermakna antara konsumsi *junk food* dan konsumsi sayur dan buah responden. **Kesimpulan:** Mahasiswa yang memiliki tingkat konsumsi sayur dan buah yang rendah diharapkan dapat menerapkan pengetahuan pengetahuan gizi yang telah dipelajari pada kehidupan sehari-hari. Selain itu, dapat menumbuhkan kesadaran tentang pentingnya mengonsumsi sayur dan buah.

### Keywords:

Adolescents, Attitude, Consumption of *Junk Food*, Consumption of vegetables and fruit.

**Background :** The Physiological fulfillment of adolescents requires the fulfillment of adequate nutrition, including fruits and vegetables. However, their current diet has changed. They tend to choose fast food such as *junk food* which contains added sugar and fat in excessive amounts rather than consuming vegetables, fruit and milk. According to result of basic health research (*Riskesdas*) in 2018, the proportion of fruit / vegetable consumption per day in a week for people aged 5 years and over, according to the Regency / City of South Kalimantan Province, Banjarbaru City has a level of non-consumption reaching 11,79%, 1-2 portions a week reaching 78,96%, 3-4 servings a week reaches 8,64%, and more than 5 servings a week reaches

0,61%. **Objectives** : The purpose of this study was to determine the relationship between attitudes and junk food on the level of vegetable and fruit consumption among students majoring in nutrition at the Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin. **Methods** : This type of research is an analytical observational study with a cross sectional approach. The population of this study were 294 students majoring in nutrition at the Health Polytechnic of the Ministry of Health, Banjarmasin. Sampling used 83 people with simple random sampling technique. This research was conducted using an online questionnaire with WhatsApp and Google Form. Data analysis using the Spearman Rank correlation test  $\alpha = 0,05$ . **Results** : The results showed that the results of the correlation test using the Rank Spearman correlation test found that there was no significant relationship between attitudes and consumption of vegetables and fruits and there is a significant relationship between consumption of junk food and consumption of vegetables and fruit. **Conclusions** : Students who have low levels of vegetable and fruit consumption are expected to be able to apply the nutritional knowledge that has been learned in their daily life. In addition, they can raise awareness about the importance of eating vegetables and fruit.

Copyright © 2021 Jurnal Riset Pangan dan Gizi.  
All rights reserved

---

Korespondensi Penulis :

Kamalia Noor Aziza

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

Jl. Mistar Cokrokusumo No. 1A Banjarbaru Kalimantan Selatan Indonesia

e-mail: kmlaziza@gmail.com

## PENDAHULUAN

Sesuai hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, proporsi kurang makan buah/sayur dan rerata konsumsi buah dan sayur per hari dalam seminggu pada penduduk umur 5 tahun ke atas menurut provinsi, Kalimantan Selatan menempati urutan ke 1 dari 34 provinsi dengan data kurang konsumsi sayur buah mencapai 98,1%. Disisi lain proporsi konsumsi buah/sayur per hari dalam seminggu pada penduduk umur 5 tahun ke atas menurut Kabupaten/ Kota Provinsi Kalimantan Selatan, Kota Banjarbaru memiliki tingkat tidak konsumsi mencapai 11,79%, 1 – 2 porsi dalam seminggu mencapai 78,96%, 3 – 4 porsi dalam seminggu mencapai 8,64%, dan lebih dari 5 porsi dalam seminggu mencapai 0,61%<sup>[5]</sup>. Badan Kesehatan Dunia atau WHO, secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang)<sup>[3]</sup>. Di Indonesia sendiri, anjuran konsumsi buah dan sayur mengacu pada Tumpeng Gizi Seimbang, konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan dalam Tumpeng Gizi Seimbang adalah mengonsumsi buah sebanyak 2-3 porsi dalam sehari dan untuk sayuran dianjurkan mengonsumsi 3-5 porsi dalam sehari<sup>[1]</sup>

Mahasiswa Jurusan Gizi adalah mahasiswa yang berkuliah dan terdaftar aktif di jurusan gizi sehingga menerima pengetahuan – pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang mengenai gizi seimbang yang diperlukan oleh tubuh sehingga dapat menjaga kesehatan secara optimal. Penelitian terdahulu yang mengambil sampel di Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin terkait konsumsi sayur dan buah mahasiswa jurusan gizi menyatakan bahwa sekitar 28% responden termasuk kategori kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah, yang berarti mahasiswa tersebut mengonsumsi kurang dari 31,4 gram rata-rata perhari<sup>[9]</sup>. Menurut penelitian lain yang meneliti responden berdasarkan konsumsi sayur dan buah mahasiswa jurusan gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin tahun 2018 mendapatkan hasil yaitu sekitar 97,2 % mahasiswa dinyatakan kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah<sup>[8]</sup>.

Sesuai hasil riskesdas pada tahun 2018, proporsi konsumsi buah/sayur per hari dalam seminggu pada penduduk umur 5 tahun ke atas menurut Karakteristik Provinsi Kalimantan Selatan, Kelompok Umur

15 – 19 tahun memiliki tingkat tidak konsumsi per hari dalam seminggu mencapai 22,94%, 1 – 2 porsi per hari dalam seminggu mencapai 67,33%, 3 – 4 porsi per hari dalam seminggu mencapai 8,07%, dan lebih dari 5 porsi per hari dalam seminggu mencapai 1,65% dan kelompok umur 20 – 24 memiliki tingkat tidak konsumsi mencapai 18,67%, 1 – 2 porsi per hari dalam seminggu mencapai 72,25%, 3 – 4 porsi per hari dalam seminggu mencapai 7,72%, dan lebih dari 5 porsi per hari dalam seminggu mencapai 1,36<sup>[6]</sup>. Kurangnya konsumsi buah dan sayur akan menimbulkan resiko terjadinya gangguan kesehatan di masa yang akan datang dan dapat beresiko dalam memicu perkembangan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi dan kanker yang biasa muncul di usia dewasa<sup>[2]</sup>.

Sesuai uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian terkait hubungan sikap, tingkat konsumsi *junk food* dengan tingkat konsumsi sayur dan buah terhadap mahasiswa jurusan gizi. Mahasiswa Jurusan Gizi dipilih sebagai sasaran penelitian dikarenakan peneliti ingin mengetahui tindakan apa yang dipilih sebagai seorang mahasiswa yang telah menerima pengetahuan ilmu gizi dasar dan ilmu pangan terhadap tingkat konsumsinya terutama sayur dan buah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan sikap dan *junk food* dengan tingkat konsumsi sayur dan buah mahasiswa jurusan gizi politeknik kesehatan kemenkes Banjarmasin.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cross Sectional* yang dianalisis menggunakan rumus distribusi frekuensi. Lokasi penelitian adalah di Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin Jurusan Gizi. Sampel dalam penelitian ini adalah 83 orang mahasiswa aktif, yang ditentukan dengan dengan teknik *simple sandom sampling*. Pemenuhan kebutuhan buah dan sayur yang dikonsumsi responden dalam jumlah rata – rata per hari dalam ukuran gram menggunakan formulir *Semiquantitatif* FFQ. Jumlah *junk food* yang dikonsumsi responden perminggu dalam ukuran gram menggunakan formulir *Simple qualitative* FFQ.

## HASIL PENELITIAN

### A. Gambaran Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin sebanyak 83 orang.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin

No	Usia	n	%
1	17 tahun	1	1,2
2	18 tahun	12	14,5
3	19 tahun	28	33,7
4	20 tahun	36	43,4
5	21 tahun	6	7,2
Jumlah		83	100

Sesuai tabel.1 menunjukkan bahwa usia responden sebagian besar berkisar antara usia 19 tahun 33,7% dan 20 tahun 43,4% dan sebagian kecilnya berusia 17 tahun 1,2%.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin

No	Jenis Kelamin	n	%
1	Perempuan	77	93
2	Laki – laki	6	7
Jumlah		83	100

Sesuai tabel 2 menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan 93% lebih banyak dari pada jenis kelamin pada laki - laki 7%.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Prodi di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin

No	Prodi	n	%
1	DIII Semester II	15	18,1
2	GDST Semester II	11	13,3
3	DIII A Semester IV	13	15,7
4	DIII B Semester IV	10	12,0
5	GDST Semester IV	15	18,1
6	DIII Semester VI	11	13,3
7	GDST Semester VI	8	9,6
Jumlah		83	100

Sesuai tabel 3 menunjukkan bahwa responden dengan prodi DIII 59% lebih banyak dari Prodi GDST 41%.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Asal Daerah di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin

No	Asal Daerah	n	%
1	Kalimantan Selatan	79	95,2
2	Kalimantan Tengah	1	1,2
3	Kalimantan Timur	3	3,6
Jumlah		83	100

Sesuai tabel 4 asal daerah responden sebagian besar berasal dari Kalimantan Selatan 95,2% dan sebagian kecil dari Kalimantan Timur 3,6% dan Kalimantan Tengah 1,2%.

## B. Univariat

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Sayur & Buah di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin

No	Konsumsi	Sayur		Buah		Sayur dan Buah	
		n	%	n	%	n	%
1	Cukup	21	25,3	40	48,2	30	36,1
2	Kurang	62	74,7	43	51,8	53	63,9
Jumlah		83	100	83	100	83	100

Sesuai tabel 5 diketahui bahwa responden yang konsumsi sayurnya kurang 74,7% lebih banyak dibandingkan yang cukup 25,3%. Responden yang konsumsi buahnya kurang 51,8% lebih banyak dibandingkan yang cukup 48,2 %. Responden yang konsumsi sayur dan buahnya kurang 63,9% lebih banyak dibandingkan yang cukup 36,1%.

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi *Junk Food* di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin

No	Konsumsi <i>junk food</i>	n	%
1	Sering	78	94
2	Jarang	5	6
Jumlah		83	100

Sesuai tabel 6 diketahui bahwa responden yang sering konsumsi *junk food* 94% lebih banyak dibandingkan yang jarang 6%.

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Sikap Terhadap Sayur & Buah di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin

No	Sikap	n	%
1	Baik	41	49,4
2	Kurang	42	50,6
Jumlah		83	100

Sesuai tabel 7 diketahui bahwa responden yang memiliki sikap kurang 50,6% lebih banyak dibandingkan yang memiliki sikap baik 49,4%.

### C. Analisis Bivariat

Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan Sikap dengan Konsumsi Sayur dan Buah di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin

Sikap	Konsumsi Sayur dan Buah				Jumlah	
	Cukup		Kurang		n	%
	n	%	N	%		
Baik	16	19,3	30	36,1	46	100
Kurang	9	10,8	28	33,7	37	100
Jumlah	25	30,1	58	69,9	83	100

$\rho = 0,308$

$\alpha = 0,05$

Sesuai dengan tabel 8 diketahui bahwa responden yang memiliki sikap baik sebagian besar memiliki konsumsi sayur dan buah yang kurang 36,1%. Responden yang memiliki sikap kurang sebagian besar memiliki konsumsi sayur dan buah yang kurang 33,7%.

Berdasarkan analisis statistik menggunakan uji *Rank Spearman* diperoleh probabilitas yaitu (p) 0,308. Nilai  $p = 0,308$  menunjukkan bahwa  $p > \alpha (0,05)$ , berarti tidak ada hubungan sikap dengan konsumsi sayur dan buah mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin.

Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan *Junk Food* dengan Konsumsi Sayur dan Buah Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin

<i>Junk Food</i>	Konsumsi Sayur dan Buah				Jumlah	
	Cukup		Kurang		n	%
	n	%	N	%		
Sering	25	30,1	53	63,9	78	100
Jarang	5	6	0	0	5	100
Jumlah	30	36,1	33	63,9	118	100

$\rho = 0,002$

$\alpha = 0,05$

Sesuai dengan tabel 9, dapat diketahui bahwa responden yang sering mengonsumsi *junk food* sebagian besar kurang mengonsumsi sayur dan buah 63,9%. Responden yang jarang mengonsumsi *junk food* sebagian besar cukup mengonsumsi sayur dan buah 6%.

Berdasarkan analisis statistik menggunakan uji *Rank Spearman* diperoleh probabilitas yaitu (p) 0,002. Nilai  $p = 0,002$  menunjukkan bahwa  $p < \alpha (0,05)$ , berarti ada hubungan konsumsi *junk food* dengan konsumsi sayur dan buah mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin. Berdasarkan analisis statistik juga diperoleh nilai korelasi koefisien (r) yaitu - 0,326. Nilai  $r = - 0,326$  menunjukkan bahwa hubungan antar variabel sedang dan nilai r negatif (-) menunjukkan bahwa terjadi hubungan linier negatif, dimana semakin besar konsumsi *junk food* responden maka semakin kecil konsumsi sayur dan buah, atau semakin kecil konsumsi *junk food* responden maka semakin besar konsumsi sayur dan buah.

## PEMBAHASAN

Sesuai hasil penelitian dapat diketahui bahwa 36,1% responden cukup mengonsumsi sayur dan buah sedangkan 63,9% responden kurang mengonsumsi sayur dan buah, jumlah konsumsi sayur rata-rata seluruh responden yaitu 141,33 gram perhari, sedangkan konsumsi sayur paling tinggi yaitu 208,2 gram perhari dan jumlah konsumsi sayur paling rendah yaitu 6 gram perhari. Jumlah konsumsi buah rata-rata seluruh responden yaitu 105,34 gram perhari, sedangkan konsumsi buah paling tinggi yaitu 208,1 gram perhari dan jumlah konsumsi buah paling rendah yaitu 6,3 gram perhari.

Mahasiswa gizi memiliki pengetahuan yang lebih terhadap gizi dan kebutuhan gizi manusia, oleh karena itu mahasiswa gizi pasti memahami pentingnya sayur dan buah untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Namun tidak bisa dipungkiri, banyak faktor – faktor yang mempengaruhi konsumsi tersebut seperti tidak tersedianya warung makan yang menjual sayur dalam jarak yang mudah dijangkau, faktor selera atau preference, dan porsi sayur yang diberikan penjual dalam 1 porsi makanan lengkap terlalu sedikit yaitu hanya 30 gram atau 3 sendok makan, serta kesibukan sebagai mahasiswa yang menyebabkan tidak adanya waktu untuk berbelanja dan memasak makanan sendiri.

Standar untuk perhitungan kecukupan konsumsi buah dan sayur yaitu konsumsi buah akan dinyatakan baik jika dikonsumsi lebih dari 150 gram per hari dan dinyatakan kurang apabila dikonsumsi kurang dari 150 gram per hari. Begitu pula dengan konsumsi sayur akan dinyatakan baik jika lebih dari 250 gram per hari dan dinyatakan kurang apabila dikonsumsi kurang dari 250 gram per hari. Kemudian digabungkan dengan kategori penilaian dianggap baik apabila masing – masing jumlah konsumsi buah dan sayur baik, dan dianggap kurang apabila salah satu atau kedua jumlah konsumsi buah dan sayur kurang<sup>[3]</sup>.

Sesuai hasil penelitian dapat diketahui bahwa 94 % responden sering mengonsumsi *junk food* dan 6 % jarang mengonsumsi *junk food*, frekuensi rata – rata konsumsi *junk food* yaitu 7,25 gram dengan konsumsi responden yang paling tinggi yaitu 15 kali perminggu dan paling rendah 1 kali perminggu, dengan jenis *junk food* paling sering dikonsumsi ialah gorengan (185 kali perminggu) dan yang paling rendah adalah hamburger (9 kali perminggu). Beberapa responden menyatakan bahwa ditengah kesibukannya hanya *junkfood* yang mudah diakses dan sesuai dengan selernya seperti ayam goreng tepung atau ayam geprek.

Peneliti lain menyatakan bahwa tidak semua dari mereka yang mempunyai tingkat pengetahuan gizi baik, kecukupan gizinya juga baik. Lingkungan dan gaya hidup juga mempengaruhi remaja. Hal ini disebabkan karena *junk food* sudah populer di kalangan remaja sekarang. Penyajian yang cepat dan jenis yang dapat menggugah selera makan membuat para remaja dengan pengetahuan baik pun tergiur untuk mengkonsumsinya, walaupun mereka tahu dampak negatif dari mengonsumsi *junk food* dan zat gizi apa saja yang terkandung di dalam makanan itu<sup>[4]</sup>.

Sesuai hasil penelitian menunjukkan jumlah presentase yang hampir sama dapat diketahui bahwa 50,6 % responden memiliki sikap yang kurang terhadap sayur dan buah dan 49,4 % responden memiliki sikap yang baik terhadap sayur dan buah. Mahasiswa jurusan gizi diasumsikan sebagai seseorang yang memiliki pengetahuan lebih terhadap gizi, hasil yang rendah tersebut dikarenakan kebanyakan jawaban responden pro terhadap pertanyaan - pertanyaan negatif contohnya seperti pertanyaan “Saya akan menyisihkan sayur dalam makanan saya jika saya tidak suka jenisnya/masakannya dan tidak memakannya” yang seharusnya mendapatkan banyak jawaban “sangat tidak setuju” atau “tidak setuju” tetapi malah lebih banyak mendapatkan jawaban “setuju” dari responden.

Sikap terbentuk dari landasan kognitif yang dipelajari seseorang, dalam hal ini peneliti berasumsi responden yang merupakan mahasiswa jurusan gizi yang notabenehnya mempelajari tentang ilmu gizi tidak mengaplikasikan ilmu tersebut dengan baik dalam kehidupan sehari – hari. Asumsi tersebut sesuai dengan pendapat ahli menyatakan bahwa memiliki pengetahuan gizi yang baik tidak berarti seseorang akan menerapkannya dalam kehidupan sehari – hari<sup>[2]</sup>.

Sesuai hasil penelitian tidak ada hubungan antara sikap dan konsumsi sayur dan buah responden. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa responden yang memiliki sikap yang baik tercatat kurang mengonsumsi sayur dan buah yaitu 36,1 % dan yang memiliki sikap kurang tercatat kurang pula

dalam mengonsumsi sayur dan buah yaitu 33,7 %. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin mengetahui bahwa sayur dan buah bermanfaat bagi tubuh karena sudah mendapatkan bekal pengetahuan mengenai sayur dan buah dalam perkuliahan. Hal ini tentu diharapkan dapat menjadi salah satu faktor dalam meningkatkan kesadaran untuk mengonsumsi sayur dan buah.

Ada hubungan konsumsi *junk food* dengan konsumsi sayur dan buah mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin. Berdasarkan analisis statistik juga diperoleh nilai korelasi koefisien ( $r$ ) yaitu - 0,326. Nilai  $r = - 0,326$  menunjukkan bahwa hubungan antar variabel sedang dan nilai  $r$  negatif (-) menunjukkan bahwa terjadi hubungan linier negatif, dimana semakin besar konsumsi *junk food* responden maka semakin kecil konsumsi sayur dan buah, atau semakin kecil konsumsi *junk food* responden maka semakin besar konsumsi sayur dan buah. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin yang sering mengonsumsi *junk food* kurang mengonsumsi sayur dan buah dan yang jarang mengonsumsi *junk food* cukup dalam mengonsumsi sayur dan buah, hal ini juga dipengaruhi oleh karakteristik wilayah dimana lokasi yang memiliki beberapa perguruan tinggi yang saling berdekatan membuat wilayah tersebut ramai akan para pedagang terutama yang berjualan makanan dengan target mahasiswa, namun makanan yang diujakan kebanyakan adalah makanan cepat saji yang memiliki rasa enak yang sesuai dengan minat dan kantong mahasiswa sebagai remaja.

Selama pelaksanaan penelitian ini terdapat beberapa kelemahan yang menjadi keterbatasan penelitian. Keterbatasan ini dapat berasal dari peneliti sendiri maupun keterbatasan instrument yang ada. Metode pengambilan data yang direncanakan berupa wawancara langsung harus diganti menggunakan *google form*, hal ini dirasa kurang cocok karena dapat memicu bias dalam kuesioner *food frequency* yaitu ketidakjujuran responden dalam mengisi kuesioner. Di sisi lain, kelompok responden dari mahasiswa tingkat pertama belum mendapatkan pengetahuan atau mata kuliah mengenai survei konsumsi pangan, hal ini menyebabkan kesulitan dalam pengisian formulir *semiquantitatif food frequency questionnaires* (*semiquantitatif* FFQ) sehingga diperlukan penjelasan yang lebih rinci agar mendapatkan persamaan persepsi antara peneliti dan responden.

Penggunaan *semiquantitatif food frequency questionnaires* (*semiquantitatif* FFQ) dalam pengumpulan data memerlukan daya ingat responden untuk sayur dan buah yang dikonsumsi (1 bulan yang lalu), sehingga responden bisa saja lupa dan tidak menutup kemungkinan responden hanya akan mengira-ngira sayur dan buah yang dikonsumsi. Untuk mengatasinya peneliti merinci beberapa jenis sayur dan buah agar membantu dalam mengingat jenis sayur dan buah yang di konsumsi.

## SIMPULAN

Hubungan sikap dan konsumsi *junk food* dengan konsumsi sayur dan buah mahasiswa jurusan gizi menunjukkan bahwa responden yang sering konsumsi *junk food* 94% lebih banyak dibandingkan yang jarang 6% dan responden yang memiliki sikap kurang 50,6% lebih banyak dibandingkan yang memiliki sikap baik 49,4%. Kajian ini dirasa masih memiliki kekurangan karena tidak mencakup semua faktor penentu konsumsi sayur dan buah manusia oleh karena itu perlu dilakukan kajian lain mengenai variable - variable yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah mahasiswa jurusan gizi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Yasir Farhat yang telah memberikan dukungan dan bimbingannya dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kemenkes RI, 2017. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta : Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan.

- [2] Nenobanu, A I. 2018. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, UKSW.
- [3] WHO. 2013. Obesity Preventing And Managing The Global, Epidemic Report Of WHO Consultant.
- [4] Vita P, dkk, 2018. Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food Pada Remaja SMA Kartika V-1 Balikpapan. Balikpapan.
- [5] Balitbangkes. 2018. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kalimantan Selatan 2018. Jakarta : Kementrian kesehatan RI
- [6] Balitbangkes. 2018. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional 2018. Jakarta : Kementrian kesehatan RI.
- [7] Notoatmodjo S, 2005. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta. Diakses pada tanggal 6 Juli 2020.
- [8] Monica, E. 2018. Hubungan Dukungan Orang Terdekat Dan Ketersediaan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Mahasiswa Jurusan Gizi (Studi Di Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin). Skripsi. Politeknik Kesehatan Banjarmasin. Jurusan Gizi. Diakses pada tanggal 10 Juli 2020
- [9] Risky, F. 2017. Hubungan Faktor Personal Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Mahasiswa Jurusan Gizi. Skripsi. Politeknik Kesehatan Banjarmasin. Jurusan Gizi.