

ORIGINAL ARTICLE

PERBEDAAN KOMPONEN KETAHANAN PANGAN PADA MAHASISWA GIZI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA SELAMA PANDEMI COVID-19

Differents of Food Security Components among Nutrition Students of Muhammadiyah Prof. DR. Hamka University during COVID-19 Pandemic

Chica Riska Ashari*, Dwinda Alita, Debby Endayani Safitri

Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, Jakarta Selatan, Indonesia

*Penulis korespondensi

Abstrak

Pendahuluan; Sayur dan buah memiliki beberapa manfaat bagi tubuh karena mengandung vitamin, mineral serta serat yang diperlukan oleh tubuh. Bila seseorang mengalami kekurangan dari zat gizi tersebut maka akan berdampak pada menurunnya imunitas antara lain mudah terkena flu, mudah stres, sembelit, gusi berdarah, dan sariawan. **Tujuan;** Untuk mengetahui perbedaan komponen ketahanan pangan yaitu ketersediaan dan preferensi sayur dan buah terhadap konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa gizi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA. **Metode dan Sampel;** Menggunakan jenis penelitian *cross sectional* dengan melakukan wawancara menggunakan Form *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) dan uji statistik menggunakan *Mann-Whitney* untuk melihat perbedaan variabel dependen (tingkat konsumsi sayur dan buah) dan variabel independen (ketersediaan sayur dan buah serta preferensi sayur dan buah). Teknik sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 60 mahasiswa aktif gizi tahun pertama di tahun ajaran 2020/2021. **Hasil;** Terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat konsumsi sayur dan buah pada responden yang memiliki ketersediaan sayur dan buah yang kurang baik dan baik dengan nilai $p = 0,031$, serta adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat konsumsi sayur dan buah dengan preferensi sayur dan buah pada responden yang memiliki preferensi yang kurang baik dan baik dengan $p = 0,043$. **Kesimpulan;** Sebagian besar responden memiliki ketersediaan dan preferensi yang cukup atau baik terhadap sayur dan buah, sehingga hal tersebut berpengaruh dalam konsumsi sayur dan buah di setiap harinya.

Kata Kunci: Ketersediaan, Preferensi, Sayur dan Buah, Mahasiswa

Abstract

Introduction; Vegetables and fruits have several benefits for the body because they contain vitamins, minerals and fiber needed by the body. If a person experiences a deficiency of these nutrients, it will impact on decreasing immunity, including susceptibility to colds, having stress easier, constipation, bleeding gums, and canker sores. **Objectives;** To find out the differences in the components of food security, namely the availability and preference of vegetables and fruits for consumption of vegetables and fruits in nutrition from students of Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA University. **Methods and Samples;** Using cross-sectional study by conducting interviews using the *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) and statistical tests using *Mann-Whitney* to see differences in the dependent variable (level of consumption of vegetables and fruit) and independent variables (availability of vegetables and fruits and vegetable preferences). The sampling technique used *purposive sampling* with a sample of 60 active first year nutrition students in the 2020/2021 academic year. **Results;** There is a significant difference between the level of consumption of vegetables and fruit in respondents who have poor and good availability of vegetables and fruit with p value = 0.031, and there was a significant difference between the level of consumption of vegetables and fruit with a preference for vegetables and fruit in respondents who have a good and less preference with $p = 0.043$. **Conclusion;** Most of the respondents have sufficient or good availability and preferences for vegetables and fruit, this affects their daily consumption of vegetables and fruits.

Keywords: Availability, Preference, Vegetables and Fruit, Student

PENDAHULUAN

Pangan merupakan kebutuhan pokok manusia yang sangat penting untuk manusia, dan dapat menjamin kesehatan manusia khususnya sayur dan buah. Undang-Undang No 7 tahun 1996 tentang Pangan mengemukakan pangan adalah hak asasi bagi setiap individu di Indonesia, sehingga pemenuhan kebutuhan akan pangan haruslah terpenuhi, hal ini disebut sebagai ketahanan pangan. Menurut Undang-Undang Pangan No 18 Tahun 2012 tentang Pangan, Ketahanan Pangan ialah situasi terpenuhinya Pangan bagi negara sampai dengan perseorangan, yang tercermin dari tersedianya Pangan yang cukup, baik dari segi jumlah maupun mutunya, aman, beragam, bergizi, merata, dan terjangkau serta tidak bertentangan dengan agama, keyakinan, dan budaya masyarakat, untuk dapat hidup sehat, aktif, dan produktif secara berkelanjutan. Didapatkan dari pengertian diatas, ada empat komponen utama ketahanan pangan yaitu ketersediaan pangan, stabilitas ketersediaan pangan, akses pangan dan konsumsi pangan. Dalam penelitian ini kami akan membahas mengenai komponen ketersediaan pangan dan konsumsi pangan khususnya sayur dan buah yang dapat meningkatkan imunitas tubuh khususnya pada masa pandemi COVID-19.

Pandemi COVID-19 bukan hanya berpengaruh pada kesehatan saja, melainkan pada bermacam aspek kehidupan sosial ekonomi, yang dimana pemenuhan kebutuhan pangan pun termasuk. Untuk mencukupi kebutuhan pangan, produksi dalam negeri memegang peran yang sangat penting walaupun ada pilihan untuk melakukan impor. Akan tetapi pada situasi pandemi, impor juga dapat terhambat sebab beberapa negara menahan ekspor pangan demi mencukupi kebutuhan dalam negeri. Di wilayah Indonesia terjadi kerawanan pangan pada rakyat yang miskin dan terpencil, terlebih sebelum virus corona mewabah. Dan sekarang, dengan hilangnya sumber uang dari remitansi dan pekerjaan di luar pertanian, kerawanan pangan akan terjadi dalam skala lebih besar. Terjadinya Pandemi COVID-19 mengganggu sistem pangan Indonesia. Ketenagakerjaan di bidang pertanian diperkirakan akan mengalami kontraksi sebesar 4,87%, sedangkan produksi pertanian domestik akan menyusut sebesar 6,2%. Impor pada tahun 2022 akan turun sebesar 17,11% dan harganya diperkirakan akan naik sebesar 1,20% dalam jangka pendek dan sebesar 2,42%. Dengan berkurangnya sediaan dalam negeri dan dari impor, kekurangan pangan dan inflasi harga makanan berpotensi besar terjadi (1).

Hal tersebut di atas menjamin ketersediaan pangan di rumah tangga kemudian dapat menjamin konsumsi pangan rumah tangga termasuk pangan sayur dan buah khususnya pada remaja dalam hal ini adalah mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa yang diharapkan dapat berkualitas sehingga dapat membangun bangsa dan negara ini ke arah yang lebih baik. Ketersediaan sayur dan buah serta preferensi adalah faktor penting guna meningkatkan konsumsi sayur dan buah (2). Orang yang paling berperan dalam menyediakan sayur dan buah di rumah adalah orang tua, karena harus menyiapkan anggaran untuk membeli bahan tersebut (3). Walaupun sudah menyediakan tetapi anggota keluarga tidak menyukai sayur/buah tetap tidak terjadi peningkatan konsumsi sayur dan buah. Preferensi (kesukaan) sayur dan buah setiap orang berbeda sehingga memiliki peluang dalam memilih makanan yang disukai selain sayur dan buah (4). Ketersediaan sayur dan buah perannya dipegang oleh orang tua, apabila penyediaannya kurang maka membuat seseorang memilih untuk membeli makanan selain sayur dan buah. Selain itu, orang tua sebaiknya mengetahui kesukaan sayur dan buah pada anggota keluarganya (3). Menurut Nuraini dan Hadiningsih, bahwa dengan menyediakan sayur dan buah di rumah adalah salah satu faktor peningkatan konsumsi sayur dan buah.

Sayur dan buah memiliki banyak kegunaan bagi tubuh kita serta tidak dapat dipisahkan karena dua bahan tersebut mengandung vitamin, mineral dan serat yang berfungsi sebagai antioksidan yang bisa mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi (5). Sayur dan buah memiliki beberapa kegunaan bagi tubuh kita dan tidak dapat dipisahkan karena keduanya mengandung vitamin, mineral serta serat yang diperlukan oleh tubuh. Jika seseorang kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah dapat terjadi kekurangan zat gizi (vitamin, mineral, dan serat) sehingga dapat berdampak pada menurunnya imunitas antara lain mudah terkena flu, mudah mengalami stress atau depresi, hipertensi, gangguan pencernaan antara lain sembelit atau kesulitan dalam buang air besar, gusi berdarah, sariawan, gangguan mata, kulit keriput, arthritis atau radang sendi, osteoporosis, jerawat, kelebihan kolesterol darah dan beberapa kanker (6–8).

Pada situasi Pandemi COVID-19 ini, pemerintah menyarankan masyarakat untuk memenuhi konsumsi sayur dan buah guna mencegah tertularnya COVID-19, karena bahan makanan tersebut mengandung antioksidan yang memiliki peran untuk melawan radikal bebas. Selain itu, mampu

menjaga fungsi tubuh dan mempertahankan kinerja tubuh serta organ dapat terjaga dengan baik. Maka dengan meningkatnya imunitas pada tubuh seseorang dapat membantu dalam pencegahan wabah COVID-19 (9).

Data *study on America's consumption of fruit and vegetable* 2015 mengemukakan bahwa konsumsi sayur pada kelompok usia 13-17 tahun sebesar 130.181 gram per kapita per tahun, sedangkan konsumsi buah sebesar 170.551 gram per kapita per tahun (10). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 terdapat proporsi kurang makan buah/sayur perhari dalam seminggu sebesar 95,4%, dengan kategori kurang konsumsi sayur dan buah usia 15-19 tahun sebesar 96,4% dan usia 20-24 tahun sebesar 95,7% (11). Menurut Satibi (2010) yang menganalisis lebih lanjut data Riskesdas 2010 mengungkapkan bahwa rerata konsumsi sayur dan buah remaja (16-18 tahun) dan dewasa (≤ 19 tahun) per hari masih termasuk kurang yaitu remaja sebesar 37,2 g/hari (sayur) dan 29,9 g/hari (buah), sedangkan dewasa sebesar 50,2 g/hari (sayur) dan 36,9 g/hari (buah) (12). Diperlukannya praktik dalam pengadaan sayur dan buah di rumah untuk peningkatan konsumsi (2). Ketersediaan sayur dan buah dirumah adalah tanggung jawab dari orang tua, ketika pengadaannya kurang maka timbul kemungkinan untuk menentukan pembelian makanan selain sayur dan buah. Selain itu, orang tua diharapkan paham apa kesukaan sayur dan buah setiap anggota keluarganya (3).

Subjek penelitian yaitu mahasiswa gizi tahun pertama, menurut Arisman, dan Kamso, bahwa mereka masih kurang dalam mengkonsumsi sayur dan buah karena termasuk kelompok yang kerap mengkonsumsi makanan tidak sehat, dan beralasan sibuk dengan bermacam-macam aktivitas sehingga lebih memilih makanan yang praktis dan mudah ditemukan (13,14). Berdasarkan keadaan tersebut, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan komponen ketahanan pangan yaitu ketersediaan dan preferensi sayur dan buah dengan konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa gizi.

METODE DAN SAMPEL

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif observasional dengan pendekatan (*cross sectional*). Variabel dalam penelitian ini yang termasuk komponen ketahanan pangan khususnya sayur dan buah adalah konsumsi dan ketersediaan sayur dan buah di rumah tangga. Variabel independennya yaitu ketersediaan sayur dan buah dan preferensi sayur dan buah, sedangkan variabel dependennya adalah konsumsi sayur dan buah.

Penelitian ini dilakukan di Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Jakarta Selatan. Pemilihan lokasi tersebut karena pada program studi tersebut sudah memiliki pengetahuan gizi yang sama terkait konsumsi sayur dan buah dan buah yang diperoleh dari kampus, tetapi terdapat kebiasaan yang lebih memilih untuk mengkonsumsi makanan yang tidak sehat sehingga bisa menjadi faktor penyebab kurangnya konsumsi sayur dan buah. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Februari-Juni 2021. Pengambilan data dilakukan pada bulan Mei-Juni 2021.

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa aktif dengan jumlah 1191 orang. Dengan jumlah sampel yaitu sebanyak 60 mahasiswa aktif Prodi Gizi tahun pertama di tahun ajaran 2020/2021 yang dihitung menggunakan rumus Lameshow pada *software* di komputer yaitu aplikasi SIZE sebagai berikut:

$$n = \frac{\{Z_{1-\alpha/2} \sqrt{2P(1-P)} + Z_{1-\beta} \sqrt{P_1(1-P_1) + P_2(1-P_2)}\}^2}{(P_1 - P_2)^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel.

$Z_{1-\alpha/2}$ = Nilai baku distribusi normal dengan menggunakan CI 95% = 1,96.

$Z_{1-\beta}$ = Kekuatan uji 90% = 1,28.

P_1 = Proporsi konsumsi sayur dan buah pada responden pengetahuan kurang baik = 0,83 (15).

P_2 = Proporsi konsumsi sayur dan buah pada responden pengetahuan baik = 0,41 (15).

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *purposive sampling*, karena pada mahasiswa gizi tahun pertama telah mendapatkan paparan pengetahuan yang sama terkait konsumsi sayur dan buah, termasuk periode transisi dari jenjang SMA ke jenjang kuliah dengan pengetahuan yang kurang baik, dan cenderung meniru kebiasaan konsumsi dari orang tua (15-17). Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif Prodi Gizi tahun pertama di tahun ajaran 2020/2021, sedangkan kriteria eksklusinya yaitu mahasiswa tidak bersedia menjadi responden dan mahasiswa jalur konversi.

Jumlah mahasiswa gizi pada tahun ajaran 2020/2021 sebanyak 210 mahasiswa. Mahasiswa gizi pada tahun ajaran 2020/2021 (semester 2) termasuk angkatan yang belum pernah mengikuti perkuliahan secara *offline* (tatap muka) dikarenakan pada tahun ajaran tersebut terjadi pandemi COVID-19 sehingga pembelajarannya harus dilakukan secara daring (dalam jaringan) dari awal masuk sampai sekarang. Mahasiswa tersebut memiliki karakteristik yaitu sudah terpapar pengetahuan yang sama mengenai gizi terutama tentang konsumsi sayur dan buah selama di perkuliahan, termasuk juga pada tahap ini mahasiswa memasuki masa transisi dari jenjang SMA ke jenjang kuliah yang mendapatkan pengetahuan baru terkait materi tersebut dan masih terdapat kemungkinan bahwa mahasiswa tersebut belum membiasakan diri dalam mengonsumsi sayur dan buah.

Pengumpulan data ini meliputi data karakteristik responden (jenis kelamin dan umur), ketersediaan sayur dan buah, preferensi sayur dan buah, dan konsumsi sayur dan buah. Data variabel ketersediaan sayur dan buah dan preferensi sayur dan buah diperoleh dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form*. Kuesioner ketersediaan sayur dan buah menggunakan skala *lickert* yang telah diuji validitas menggunakan *software* komputer yaitu SPSS diperoleh hasil nilai $r_{hitung} > \text{nilai } r_{tabel}$ (0,413), maka pada kuesioner ketersediaan tersebut dinyatakan valid. Selain itu, kuesioner ketersediaan juga telah diuji reliabilitas menggunakan *software* komputer yaitu SPSS diperoleh hasil nilai *Cronbach's Alpha* = 0,845 ($CA > 0,6$), maka kuesioner ketersediaan tersebut dinyatakan reliabel.

Kuesioner preferensi sayur dan buah yang digunakan berdasarkan penelitian Hadi (2018) (26), yang menggunakan kuesioner campuran dengan menggabungkan kuesioner tertutup yang telah disediakan alternatif jawabannya dan kuesioner dengan skala *Guttman*. Kuesioner preferensi tersebut telah diuji validitas yang diperoleh dari penelitian terdahulu dengan responden remaja, diperoleh hasil $r_{hitung} > \text{nilai } r_{tabel}$ (0,632), artinya bahwa kuesioner tersebut dinyatakan valid (18). Data variabel konsumsi sayur dan buah diperoleh dengan wawancara secara daring menggunakan aplikasi *zoom meeting* dengan menggunakan kuesioner *Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) yang telah terstandar dan baku sehingga tidak perlu melakukan uji validitas dan reliabilitas. Pengolahan data menggunakan aplikasi *software* komputer yaitu IBM SPSS Statistics 26. Kemudian analisis data pada penelitian ini menggunakan *Uji Mann-Whitney*.

HASIL

Tabel 1 memperlihatkan bahwa sebagian besar responden penelitian ini dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 51 orang (85%), laki-laki sebanyak 9 orang (15%), dan sebagian besar dari mereka berumur 19 tahun yaitu sebanyak 35 orang (58,3%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kategori	n=60	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	9	15,0
	Perempuan	51	85,0
Umur (tahun)	18	12	20,0
	19	35	58,3
	20	11	18,3
	21	2	3,3

n: Jumlah Sampel

Tabel 2 memperlihatkan bahwa sebagian besar responden memiliki konsumsi sayur dan buah yang cukup yaitu 400–600 gram/hari (56,9%). Variabel ketersediaan sayur dan buah diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden memiliki ketersediaan sayur dan buah di rumah yang baik yaitu sebesar 50%. Variabel preferensi sayur dan buah didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa responden memiliki preferensi sayur dan buah yang baik yaitu sebesar 89,7%. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa sebanyak 11,67% dari mahasiswa gizi yang menyukai sayur tetapi tidak tersedia di rumah dan 16,67% dari mahasiswa gizi menyukai buah tetapi tidak tersedia di rumah.

Tabel 2. Gambaran Konsumsi, Ketersediaan dan Preferensi Sayur dan Buah

Variabel	Kategori	n (%)	Mean	Median
----------	----------	-------	------	--------

Chica Riska Ashari: Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, Jalan Limau No. 2, Jakarta, Indonesia 12130.
Email: chica@uhamka.ac.id

(min-max)				
Konsumsi Sayur dan Buah	< 400 - 600 g/hari (kurang)	27 (45%)	645,30	456,83 (137,84 – 2646,58)
	400 - 600 g/hari (cukup)	33 (55%)		
Ketersediaan Sayur dan Buah	Kurang baik	30 (50%)	-	8,17 (5-10)
	Baik	30 (50%)		
Preferensi Sayur dan Buah	Kurang baik	6 (10%)	-	2 (1-2)
	Baik	54 (90%)		

n: Jumlah Sampel; Mean: Rata-rata

Tabel 3 memperlihatkan bahwa adanya perbedaan yang bermakna antara konsumsi sayur dan buah pada kelompok responden yang mempunyai ketersediaan sayur dan buah yang kurang baik dan baik dengan nilai $p = 0,031$, juga adanya perbedaan yang bermakna antara konsumsi sayur dan buah pada kelompok responden yang mempunyai preferensi sayur dan buah yang kurang baik dan baik dengan nilai $p = 0,043$.

Tabel 3. Perbedaan Ketersediaan dan Preferensi Sayur dan Buah terhadap Konsumsi Sayur dan Buah

Variabel Independen	Mean Rank	Median	SD	Min-Max	P Value
Ketersediaan Sayur dan Buah					
Kurang baik	25,63	383,6	259,5	138,0-1260,2	0,031
Baik	35,57	656,2	636,9	137,8-2646,6	
Preferensi Sayur dan Buah					
Kurang baik	16,83	343,9	103,8	138,0-395,8	0,043
Baik	32,02	507,7	529,5	137,8-2646,6	

*Uji Mann-Whitney; n: Jumlah Sampel

PEMBAHASAN

Ketersediaan Sayur dan Buah: Definisi konsumsi sayur dan buah pada penelitian ini yaitu penggunaan dan atau pemanfaatan sayur dan buah agar dapat memenuhi kebutuhan. Bahan makanan seperti sayur dan buah ialah sumber makanan yang mengandung beragam mineral, vitamin, dan serat pangan. Kandungan vitamin dan mineral yang terdapat didalam bahan makanan tersebut memiliki peran sebagai antioksidan yang bisa mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi (5), dan juga khususnya pada buah-buahan memiliki karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Tetapi ada juga pada beberapa sayuran yang mengandung karbohidrat yaitu wortel dan kentang sayur. Ada buah-buahan tertentu yang mengandung lemak jenuh yaitu alpukat dan buah berwarna merah. Maka konsumsi sayur dan buah merupakan bagian yang utama dalam menerapkan perilaku makan gizi seimbang (19).

Menurut Tumpeng Gizi Seimbang bahwa anjuran megonsumsi sayuran dan buah-buahan yaitu sebanyak 400 g/orang/hari yang terdiri dari sayuran sebanyak 250 g dan buah-buahan sebanyak 150 g. Anjuran konsumsi sayur dan buah pada masyarakat Indonesia yaitu sebanyak 300–400 g/orang/hari untuk kelompok balita dan anak sekolah, sedangkan sebanyak 400–600 g/orang/hari untuk kelompok remaja dan dewasa. Kalau untuk porsi pada 1 kali makan sayuran memiliki porsi sebanyak $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring, sedangkan buah-buahan memiliki porsi sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring (19).

Pada masa pandemi COVID-19 pemerintah menganjurkan cukupi asupan sayur dan buah untuk mencegah tertularnya COVID-19. Karena buah dan sayur mengandung antioksidan yang mempunyai fungsi untuk melawan radikal bebas, vitamin untuk menjaga fungsi tubuh dan mineral untuk mempertahankan kinerja tubuh dan organ pun terjaga dengan baik. Tercukupinya kebutuhan vitamin dan mineral dapat mempertahankan sistem kekebalan tubuh menjadi optimal. Sumber terbaik pada bahan makanan yang mengandung vitamin, mineral dan serat adalah sayur dan buah. Maka dari itu

dengan meningkatnya imunitas tubuh maka seseorang dapat membantu dalam pencegahan wabah COVID-19 (9).

Konsumsi sayur dan buah pada penelitian ini yaitu rerata konsumsi sayur dan buah responden per hari. Hasil penelitian univariat memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa Gizi FIKes UHAMKA mempunyai konsumsi sayur dan buah yang cukup yaitu 400–600 g/hari (56,9%). Data yang diperoleh oleh peneliti saat wawancara yaitu banyak dari mahasiswa gizi yang tidak mengonsumsi sayuran seperti daun pepaya dan pare karena pahit, sedangkan untuk buah-buahan yang tidak dikonsumsi oleh mahasiswa yaitu buah belimbing, jambu bol, sawo dan sirsak karena termasuk buah-buahan musiman, sehingga agak susah mendapatkan ketikan bukan waktu musimnya.

Ketersediaan pangan merupakan tersedianya sayur dan buah baik produksi sendiri (dari kebun/pekarangan rumah) maupun beli sendiri serta adanya simpanan sayur dan buah di rumah. Rumah tangga yang tahan pangan, akan sanggup menyediakan pangan yang cukup baik jumlah dan mutunya untuk memenuhi kebutuhan seluruh anggota rumah tangganya agar bisa hidup sehat, aktif, produktif secara berkelanjutan. Begitupun dengan ketersediaan sayur dan buah di rumah tangga yang diharapkan dapat dikonsumsi oleh seluruh anggota rumah tangga untuk memenuhi kebutuhan mereka akan vitamin dan mineral.

Anggota rumah tangga dapat mengonsumsi sayur dan buah jika tersedia di rumah. Ketersediaan pangan khususnya sayur dan buah menggambarkan akses rumah tangga terhadap pangan secara fisik. Kebutuhan pangan memerlukan upaya dalam ketersediaannya yang dimana jumlahnya cukup, layak, aman dikonsumsi dan mudah juga didapatkan dengan harga yang terjangkau untuk semua masyarakat. Konsumsi pangan berpengaruh langsung terhadap status gizi seseorang. Konsumsi pangan dan gizi yang terpenuhi dan seimbang adalah salah satu faktor penting yang dapat memastikan bahwa tingkat kesehatan dan intelegensi manusia karena tingkat kecukupan gizi sangat memengaruhi keseimbangan perkembangan jasmani serta rohani seseorang (20).

Menurut Nuraeni dan Hadiningsih bahwa bermacam-macam bahan makanan yang tersedia di rumah memiliki kemungkinan yang besar untuk dikonsumsi, sehingga penting untuk menyediakan sayur dan buah agar meningkatkan konsumsi (2). Variabel ketersediaan sayur dan buah didapatkan hasil bahwa proporsi mahasiswa Gizi FIKes UHAMKA mempunyai ketersediaan sayur dan buah di rumah yang baik yaitu sebesar 50% begitupun juga yang kurang baik yaitu sebesar 50%. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa ketersediaan sayur di rumah mahasiswa gizi lebih sering dibandingkan dengan ketersediaan buah, hal ini terjadi karena ibu mereka lebih fokus untuk menyediakan sayur yang dianggap sebagai sumber vitamin yang lebih murah dibandingkan dengan buah. Namun demikian, hasil uji statistik *Mann-Whitney* antara variabel konsumsi sayur dan buah dengan variabel ketersediaan sayur dan buah di rumah responden diperoleh nilai $p = 0,031$, yang artinya bahwa adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat konsumsi sayur dan buah pada kelompok responden yang mempunyai ketersediaan sayur dan buah yang kurang baik dan baik (tabel 3).

Rerata nilai ketersediaan sayur dan buah yang termasuk pada kategori baik yaitu sebesar 35,57, sedangkan yang termasuk kedalam kategori kurang baik yaitu sebesar 25,63 (tabel 3). Hal ini memperlihatkan bahwa rerata konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa gizi dengan ketersediaan sayur dan buah yang termasuk kedalam kategori baik lebih tinggi dibandingkan dengan rerata konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa gizi dengan ketersediaan sayur dan buah yang termasuk kedalam kategori kurang yang baik. Artinya bahwa ketersediaan sayur dan buah di rumah mempengaruhi tingkat konsumsi sayur dan buah responden dengan kata lain ketersediaan sayur dan buah di rumah berhubungan dengan tingkat konsumsi sayur dan buah.

Ketersediaan sayur di rumah sudah termasuk baik, sayuran yang paling sering tersedia di rumah adalah bayam sebanyak 63,3%. Namun ketersediaan buah di rumah masih kurang baik karena tidak setiap saat memiliki simpanan/cadangan, tetapi jika memiliki simpanan persinya cukup untuk dimakan oleh keluarga dan terdapat penjual buah sehingga tidak terjadi kesulitan dalam menemukan/membeli buah. Buah-buahan yang paling sering tersedia di rumah adalah pisang sebanyak 43,3%. Ketersediaan sayur dan buah di rumah memiliki pengaruh besar dalam konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa gizi karena banyak dari mahasiswa menyebutkan jika tidak tersedianya sayur dan buah di rumah maka mereka tidak konsumsinya. Maka pentingnya peran orang tua dalam pengadaan bahan tersebut guna meningkatkan konsumsinya dan menjadi salah satu usaha dari pencegahan COVID-19.

Hasil penelitian ini didukung oleh Nuraeni dan Hadiningsih, ketersediaan sayur dan buah di rumah sangat mempengaruhi peningkatan konsumsi. Jika sayur dan buah tidak tersedia di rumah maka tidak adanya peningkatan konsumsi dari bahan makanan tersebut. Sehingga perlunya memberikan intervensi lingkungan keluarga dalam menerapkan penyediaan sayur dan buah di rumah (7). Menurut Rachman dkk, ada hubungannya positif yang dimana semakin tinggi ketersediaan sayur dan buah, maka semakin tinggi juga konsumsi sayur dan buah setiap individu. Ketersediaan sayur dan buah dapat berpengaruh pada pemilihan makan seseorang, karena jika ketersediaan sayur dan buahnya kurang baik dapat menyebabkan konsumsi buah dan sayur pada responden juga ikut kurang (21).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Azizah, membuktikan yaitu semakin sulit bahan seperti sayur ataupun buah ditemukan maka akan semakin sulit juga seseorang mendapatkannya untuk dikonsumsi apalagi untuk meningkatkan konsumsinya. Namun, ada beberapa responden yang sudah menyediakan sayur dan buah di rumah tetapi tetap saja konsumsi sayur dan buahnya kurang. Hal tersebut disebabkan oleh tidak adanya kesadaran/tidak merasakan manfaat dalam mengkonsumsi sayur dan buah walaupun telah disediakan (21). Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Nenobanu dkk, yang mengemukakan yaitu tidak adanya hubungan antara ketersediaan dengan konsumsi sayur dan buah. Tidak adanya ketersediaan sayur dan buah di setiap hari menyebabkan tidak terjadinya atau kurang dalam mengkonsumsi sayur dan buah. Karena mahasiswa memerlukan waktu luang untuk membelinya kemudian langsung dimakan. Yang dimana untuk menyediakan sayur dan buah di setiap harinya tidak memungkinkan karena memerlukan lemari pendingin untuk menyimpannya. (22).

Preferensi Sayur dan Buah: Preferensi atau kesukaan adalah salah satu faktor seseorang untuk mengkonsumsi sayur dan buah (2). Penentuan makanan didasarkan dari bermacam penentuan seseorang antara lain yaitu preferensi. Kesukaan masing-masing orang berbeda, ada yang suka dengan bermacam makanan, tetapi ada juga yang sangat pemilih (*picky eaters*). Ada perbedaan secara biologis yang menjadi dasar penerimaan rasa pada makanan yang muncul karena pengalaman dalam mengkonsumsi makanan dari sejak dini sampai ke jenjang dewasa. Saat mengkonsumsi makanan, pada otak kita akan menanggapi sinyal dari berbagai organ sensori (visual, olfaktori dan sebagainya) yang dimana setelah itu informasi yang diterima akan dilanjutkan sebagai persepsi akhir terhadap suatu makanan yang dikonsumsi (23). Preferensi sayur dan buah dalam penelitian ini yaitu ketertarikan responden terhadap jenis sayur dan buah agar konsumsinya setiap hari (24).

Preferensi sayur dan buah didapatkan bahwa sebagian besar baik. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa mahasiswa yang menyukai buah lebih banyak dibandingkan mahasiswa yang menyukai sayur, namun tidak tersedia di rumah. Hasil uji statistik *Mann-Whitney* antara variabel konsumsi sayur dan buah dengan variabel preferensi sayur dan buah responden diperoleh nilai $p = 0,043$, yang dapat diartikan bahwa adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat konsumsi sayur dan buah pada kelompok responden yang mempunyai preferensi sayur dan buah yang kurang baik dan baik (tabel 2).

Rerata nilai preferensi sayur dan buah yang termasuk kedalam kategori baik ialah sebesar 32,02, sedangkan yang termasuk kedalam kategori kurang baik sebesar 16,83 (tabel 3). Hal ini menunjukkan bahwa rerata konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa gizi dengan preferensi sayur dan buah yang baik lebih tinggi dibandingkan dengan rerata konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa gizi dengan preferensi sayur dan buah yang kurang baik. Artinya bahwa preferensi sayur dan buah mempengaruhi tingkat konsumsi sayur dan buah responden dengan kata lain preferensi sayur dan buah berhubungan dengan tingkat konsumsi sayur dan buah.

Penelitian menemukan mahasiswa gizi yang menyukai sayur tetapi berkata bahwa tidak konsumsinya dengan alasan tidak tersedia yaitu sebesar 11,67%. Hal tersebut disebabkan karena para orang tua tidak menyiapkan sayur dan buah di rumah. Selain itu, para orang tua lebih banyak yang menyediakan sayur karena harganya yang lebih murah dan anggapan bahwa mengkonsumsi sayur lebih baik dibandingkan dengan mengkonsumsi buah. Di sisi lain karena terbatasnya akses ekonomi akibat Pandemi COVID-19, sehingga orang tua lebih berfokus dalam menyediakan makanan pokok dan lauk saja.

Jika ketersediaan sayur dan buah di rumah kurang, maka paparan seseorang terhadap konsumsi bahan tersebut juga berkurang, sehingga dapat berpengaruh pada preferensi (kesukaan) seseorang. Sayuran yang paling banyak disukai pada responden penelitian ini adalah bayam, kangkung dan wortel, karena memang sayuran tersebut mudah untuk ditemukan. Buah-buahan yang paling banyak disukai

pada responden penelitian ini adalah pisang dan melon, karena memang buah tersebut mudah untuk ditemukan di setiap bulannya. Sedangkan pada buah mangga termasuk buah musiman yang belum tentu ada setiap bulannya walaupun mudah untuk ditemukan. Sebagian besar mahasiswa gizi lebih menyukai pengolahan sayur yang dimasak seperti rebus, tumis, dan kukus sebanyak 66,7%. Sebagian besar mahasiswa gizi menyukai buah-buahan segar dalam penyajiannya sebanyak 63,3%.

Menurut Tarigan, ada hubungan antara preferensi dengan konsumsi buah dan sayur. Karena remaja yang menyukai sayur dan buah dapat berpengaruh terhadap pemenuhan konsumsi sayur dan buah. Kesukaan terhadap bahan tersebut akan memunculkan inisiatif yang dalam membeli ataupun mengolah sayur dan menyiapkan buah yang disukai sehingga menjadi peluang untuk peningkatan kecukupan sayur dan buah. Rasa dari bahan tersebut bisa berpengaruh pada tingkat kesukaan seseorang dalam mengkonsumsinya, enak atau tidaknya sayur tergantung dari teknik pengolahannya, sedangkan buah bisa juga tergantung pada teknik penyajiannya. Dalam hal ini keluarga sangat berperan aktif untuk mengolah sayuran dan menyiapkan buah dengan rasa enak yang dapat menimbulkan inisiatif seseorang untuk meningkatkan kesukaannya terhadap sayur dan buah (23).

Cornelia dkk, menjelaskan bahwa hubungan antara preferensi juga mempengaruhi seseorang dalam mengkonsumsi sayur. Selain itu, Arfan *et al*, Muna, dan Tarigan, mengungkapkan bahwa apabila seseorang memang tidak menyukai sayur dan buah maka tetap tidak terjadi peningkatan konsumsi, karena terdapat beberapa faktor yang memotivasi konsumsi sayur dan buah tidak hanya dari faktor kesukaan terhadap sayur dan buah, tetapi terdapat faktor lain yaitu faktor ketersediaan yang merupakan pendukung langsung konsumsi sayur dan buah. Walaupun menyukai sayur dan buah tetapi tidak tersedia di rumah, maka tetap saja tidak terjadi konsumsi pada bahan tersebut (3,4,25). Penelitian Haq, bertolak belakang yang mengemukakan tidak adanya hubungan antara preferensi dengan konsumsi sayur dan buah. Pada penelitian ini, tidak terdapat perubahan dalam konsumsi sayur dan buah pada sebelum maupun saat pandemi COVID-19 karena sebagian besar respondennya tidak menyukai sayur dan buah dengan alasan rasa dan juga aroma yang tidak enak. Hal tersebut merupakan hal-hal yang dapat menentukan preferensi atau kesukaan seseorang. Sehingga dijadikan alasan seseorang mau atau tidak mengkonsumsi sayur dan buah. (26).

KESIMPULAN

Ketersediaan dan preferensi yang cukup atau baik terhadap sayur dan buah, sehingga hal tersebut berpengaruh dalam konsumsi sayur dan buah yang cukup di setiap harinya. Terdapat perbedaan yang bermakna antara konsumsi sayur dan buah pada kelompok responden yang mempunyai ketersediaan sayur dan buah yang kurang baik dan baik, juga terdapat perbedaan yang bermakna antara konsumsi sayur dan buah pada kelompok responden yang mempunyai preferensi sayur dan buah yang kurang baik dan baik. Orang tua perlu diberikan pemahaman pentingnya sayur dan buah sehingga dapat menyediakan sayur dan buah di rumah dan perlu membiasakan para anggota rumah tangga khususnya remaja untuk selalu mengkonsumsi sayur dan buah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa Gizi FIKes UHAMKA yang ikut dalam proses penyelesaian penelitian ini, baik sebagai responden maupun sebagai pengumpul data (enumerator).

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis mengemukakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dalam publikasi artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan. Ringkasan Kebijakan Menjaga Ketahanan Pangan di Tengah Pandemi Covid-19. In Jakarta: Sekretariat Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan; 2020.
2. Nuraeni I, Hadiningsih N. Hubungan Ketersediaan Dan Kesukaan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Media Inf.* 2019;15(1):34–9.
3. Arfan I, Mauludina P, Ridha A. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMP di Kota Pontianak (Studi Kasus pada SMP Muhammadiyah 1 dan

Chica Riska Ashari: Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, Jalan Limau No. 2, Jakarta, Indonesia 12130.
Email: chica@uhamka.ac.id

- SMP Muhammadiyah 2 Kota Pontianak). J Mhs dan Penelit Kesehat. 2020;7(1):23–33.
4. Tarigan R. Hubungan Kesukaan dan Kesiediaan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja. J Ilm Keperawatan Imelda. 2020;6(1):36–43.
 5. Hermina, Prihatini S. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. Bul Penelit Kesehat. 2016;44(3):205–18.
 6. Kementerian Kesehatan RI. Konsumsi Makanan Penduduk Indonesia. Infodatin Kementerian Kesehatan RI. 2018. p. 8.
 7. Soekirman, Thaha AR, Hardinsyah, Hadi H, Jus'at I, Achadi EL, et al. Sehat & Bugar berkat Gizi Seimbang. Jakarta: Kompas Gramedia; 2010. 144 p.
 8. Suryani N, Anwar R, Wardani HK. Hubungan Status Ekonomi dengan Konsumsi Buah, Sayur dan Pengetahuan Terhadap Status Gizi pada Siswa SMP di Perkotaan dan Pedesaan di Kotamadya Banjar Baru Tahun 2014. J Kesehat Indones. 2015;5(3):6–15.
 9. Kementerian Kesehatan RI. Panduan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi Covid-19 “Lindungi Keluarga.” Sukotjo SW, Ester Y, Zahraini Y, editors. Kemenkes RI. Kementerian Kesehatan RI; 2020. 31 p.
 10. Produce For Better Health Foundation. State of the Plate 2015 Study on America's Consumption of Fruit & Vegetables. America; 2015. 60 p.
 11. Kemenkes RI. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. 2018.
 12. Satibi. Analisis Konsumsi Buah dan Sayur di Provinsi DKI Jakarta Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010. Institut Pertanian Bogor; 2015.
 13. Arisman MB. Buku Ajar Ilmu Gizi : Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Buku Kedokteran EGC; 2009. 275 p.
 14. Kamso S. Nutritional aspect of hypertension in the Indonesian Elderly: A community study in 6 Big Cities. Universitas Indonesia; 2000.
 15. Eliza. Analisis Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan Buah Dan Sayur Sekolah Menengah Atas Di Palembang. J Kesehat Poltekkes Palembang. 2019;14(1):38–44.
 16. Bachtiar A, Sumarto, Karimah I, Nuraeni I. Pengetahuan, Pengeluaran dan Konsumsi Sayur-Buah pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Bul Media Inf. 2016;12(1):1–10.
 17. Muna NI, Mardiana. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. Sport Nutr J. 2019;1(1):1–11.
 18. Hadi A. Determinan Konsumsi Buah dan Sayur Siswa Madrasah Tsanawiyah Swasta (MTsS) Nurul Ulum Peureulak 2017. Universitas Sumatera Utara; 2018.
 19. Kemenkes RI. Pedoman Gizi Seimbang. 2014. 1-99 p.
 20. Ashari CR, Khomsan A, Baliwati YF. Studi Analisis Ketahanan Pangan Rumah Tangga Miskin Perkotaan Dan Perdesaan Di Sulawesi Selatan. Institut Pertanian Bogor; 2017.
 21. Azizah PN. Kesiapan Mahasiswa Gizi dan Non-Gizi IPB Mengonsumsi Buah dan Sayur Sesuai Rekomendasi Kementerian Kesehatan. Institut Pertanian Bogor; 2018.
 22. Nenobanu AI, Kurniasari MD, Rahardjo M. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. Indones J Med Sci. 2018;5(1):95–103.
 23. Vabo M, Hansen H. The Relationship between Food Preferences and Food Choice : A Theoretical. Int J Bus Soc Sci. 2014;5(7):145–57.
 24. Pangestika DO. Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja (Studi di SMP Negeri 3 Silo Kabupaten Jember). Universitas Jember. Universitas Jember; 2019.
 25. Muna NI. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja (Studi Kasus di SMPN 24 Semarang, Kota Semarang). Universitas Negeri Semarang; 2019.
 26. Haq DAZ. Preferensi dan Ketersediaan terhadap Konsumsi Sayur, Buah, dan Suplemen pada Remaja di Jakarta Saat Masa Pandemi Covid-19. Institut Pertanian Bogor; 2021.