

Original Article



Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

The Relationship Between Vegetable and Fruit Consumption with Nutritional Status in College Students of The Faculty of Health Sciences at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Rosy Arima Deviani ^{1*}, Ibtidau Niamilah², Khoirun Nisa Alfitri³

^{1,2,3} Program Studi Gizi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
rosyarima9@gmail.com

Informasi Artikel

Submit: 18 – 06 – 2025

Diterima: 06 – 08 – 2025

Dipublikasikan: 15 – 08 – 2025

ABSTRACT

The density of activities and lecture schedules makes students careless about their food. In this condition, it is necessary to apply appropriate eating behavior such as consuming vegetables and fruits to maintain health. The fiber content in vegetables and fruits can neutralize bad cholesterol and fat so that it can prevent overweight. The aim of this research was to analyze the relationship between vegetable and fruit consumption with nutritional status in college students of the Faculty of Health Sciences at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. This research is a quantitative study with a cross-sectional design. The participants in this research was 91 college students, who were selected using proportional random sampling technique using Microsoft Excel. This research used the SQ-FFQ questionnaire instrument. Nutritional status data was obtained by weight measurements and height data was obtained through recall. Analysis of the relationship between variables was performed using the Spearman's Rank correlation test. The results of the analysis of vegetables and fruits consumption with nutritional status showed a p-value of less than (< 0.05). This research states that there is a significant relationship between vegetables and fruits consumption with nutritional status in college students of the Faculty of Health Sciences at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Keywords: *fruit and vegetable consumption, nutritional status, college students*

ABSTRAK

Padatnya aktivitas dan jadwal kuliah membuat mahasiswa bersifat acuh tak acuh terhadap makanan. Pada kondisi ini, perlu diterapkan perilaku makan yang sesuai seperti mengonsumsi sayur dan buah untuk menjaga kesehatan. Kandungan serat dalam sayur dan buah dapat menetralkan kolesterol jahat dan lemak sehingga dapat mengatasi kejadian overweight. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini

*Alamat Penulis Korespondensi:

Rosy Arima Deviani ; Jl. Siliwangi (Ringroad Barat) No. 63, Nogatirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta. 55292

Email: rosyarima9@gmail.com

zmerupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 91 mahasiswa, yang dipilih melalui teknik *proportional random sampling* menggunakan *Microsoft excel*. Penelitian ini menggunakan instrument kuesioner SQ-FFQ. Data terkait status gizi diperoleh dari pengukuran berat badan serta data tinggi badan diperoleh melalui metode recall. Analisis hubungan antar variabel dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Spearman's Rank*. Hasil analisis konsumsi sayur dan buah dengan status gizi menunjukkan *p-value* kurang dari ($< 0,05$). Penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi sayur dan buah dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Kata kunci: konsumsi sayur buah, status gizi, mahasiswa

PENDAHULUAN

Padatnya aktivitas dan jadwal kuliah membuat mahasiswa kurang memperhatikan pola makan yang sehat. Seperti kebiasaan melewatkan waktu makan, konsumsi makanan secara berlebihan, serta mengkonsumsi makanan cepat saji, tanpa mempertimbangkan kecukupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (1). Dalam kondisi ini, perlu diterapkan perilaku makan yang sesuai seperti mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan untuk menjaga kesehatan tubuh. Sayuran dan buah-buahan sangat penting karena terdapat banyak manfaat kepada tubuh. Konsumsi sayuran dan buah-buahan memberikan manfaat fisiologis untuk kesehatan manusia, seperti menyediakan asupan vitamin dan serta yang dibutuhkan untuk mempertahankan kondisi kesehatan yang baik (2). Menurut Kementerian Kesehatan (2017), anjuran untuk mengkonsumsi sayur dan buah ialah salah satu poin utama dalam Pedoman Gizi Seimbang guna mencapai warga yang sehat (3). Konsumsi sayur berdasarkan anjuran WHO yaitu 73 kg per kapita per tahun dan buah 65 kg per kapita per tahun. Namun, berdasarkan data yang ada di Indonesia konsumsi sayur hanya mencapai 40kg per kapita per tahun dan buah 32kg per kapita per tahun (4). Berdasarkan laporan Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menyatakan 67,5% warga Indonesia yang berusia lebih dari 5 tahun ke atas mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan 1-2 porsi per hari dalam satu minggu. 17,4% warga Indonesia yang mengonsumsi sayuran dan buah-buahan 3-4 porsi per hari dalam satu minggu. 3,3% penduduk Indonesia mengonsumsi sayuran dan buah-buahan diatas 5 porsi per hari dalam satu minggu. Dan 11,8% penduduk Indonesia yang mengaku tidak pernah mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan. Rekomendasi mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan menurut rekomendasi gizi seimbang, yaitu sayuran sebesar 250gram perhari dan buah-buahan 150 gram per hari.

Status gizi memiliki pengertian yaitu kondisi keseimbangan antara asupan zat gizi makro dan mikro yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan gizi individu. Apabila asupan sesuai dengan kebutuhan tubuh, maka individu akan memiliki status gizi yang normal (5). Status gizi yang normal berperan penting dalam menjaga kesehatan, kondisi ini dapat dicapai apabila konsumsi makanan memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh. Kondisi asupan gizi yang berlebih dapat menyebabkan obesitas atau status gizi berlebih, sebaliknya, jika asupan gizi kurang dari kebutuhan dapat mengakibatkan status gizi kurang (6). Seseorang yang asupan gizinya kurang akan berdampak mengalami defisit dalam memenuhi kebutuhan tubuhnya, salah satunya rentan terhadap penyakit infeksi (7). Masalah status gizi juga dapat terjadi oleh rendahnya asupan serat. Serat pangan umumnya diperoleh dari sayuran dan buah-buahan. Jika seseorang kurang asupan nutrisi dari sayuran dan buah-buahan dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan, termasuk berat badan. Kandungan serat dalam sayur dan buah juga dapat menetralkan kolesterol jahat dan lemak sehingga dapat mengatasi kejadian *overweight* (8).

Dari hasil penelitian Tiara Azizah yang dilakukan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada tahun 2023 berdasarkan pengukuran antropometri yaitu berat badan dan tinggi badan pada mahasiswa fikes diperoleh hasil, status gizi normal sebesar 38%, status gizi kurus sebesar 19%, status gizi lebih

sebesar 12% dan status gizi obesitas sebesar 24%. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi obesitas pada mahasiswa Fikes di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta masih menjadi masalah. Kurangnya penelitian yang membahas konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa di Yogyakarta menjadi dasar ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan sayur, buah, dan status gizi pada mahasiswa.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta No. 4460/KEP-UNISA/V/2025.

Waktu dan Tempat Penelitian

Pengumpulan data dilakukan pada periode Mei hingga Juni 2025 di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Target/Subjek Penelitian

Jumlah subjek dalam penelitian ini berjumlah 91 mahasiswa.

Prosedur

Penelitian ini menggunakan teknik *proportional random sampling* menggunakan *software microsoft excel* untuk mendapatkan sampel dari anggota populasi secara seimbang. Kriteria inklusi pada penelitian ini meliputi mahasiswa aktif Fikes Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, bersedia menjadi responden, dan mahasiswa berusia 19-23 tahun. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup mahasiswa yang sudah tidak aktif, mahasiswa yang sedang menjalankan diet, mahasiswa yang memiliki alergi sayur dan buah, dan mahasiswa yang sulit untuk ditemui.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengidentifikasi konsumsi sayur dan buah yaitu *Semi-Quantitative Food Frequency Questionary* (SQ-FFQ) dalam periode waktu satu bulan terakhir, diisi sendiri oleh responden. *Semi-Quantitative Food Frequency Questionary* (FFQ), memuat daftar bahan makanan, frekuensi dan URT/jumlah porsi bahan makanan yang dikonsumsi (9). Data yang sudah dikumpulkan, dilakukan analisis rata-rata frekuensi konsumsi bahan makanan (Rizqi, 2021). Skoring yang digunakan untuk *Semi-Quantitative Food Frequency Questionary* (SQ-FFQ) yaitu untuk sayur (kurang: <250gram dan cukup: ≥250 gram) sedangkan untuk buah (kurang: <150gram dan cukup: ≥150 gram).

Status gizi responden diukur menggunakan data berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Pengambilan data berat badan (BB) menggunakan timbangan digital, sedangkan tinggi badan (TB) didapatkan melalui metode recall data dari responden. Untuk mengetahui status gizi seseorang, dilakukan perhitungan rumus indeks massa tubuh (IMT), kemudian diklasifikasikan menjadi 4 kategori yaitu status gizi kurus (17,0-18,4), status gizi normal (18,5-25,0), status gizi obesitas (25,1-27,0), dan status gizi *overweight* (>27,0).

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, analisis data mencakup analisis *univariat* dan *bivariat*. Analisis *univariat* dilakukan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi dari karakteristik responden, yang mencakup jenis kelamin, usia, program studi, jenis tempat tinggal, jumlah uang saku, pola konsumsi sayur dan buah, dan status gizi. Sementara itu, analisis *bivariat* digunakan untuk menguji hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan status gizi. Uji statistik yang digunakan adalah uji korelasi *spearman's rank* menggunakan program Stata versi 14.

HASIL

Berdasarkan hasil sebaran data frekuensi karakteristik responden pada tabel 1, data karakteristik jenis kelamin dengan proporsi tertinggi yaitu perempuan sebanyak 69 responden (75,9%). Data usia

yang banyak ditemui pada mahasiswa Fikes yaitu usia 20 tahun sebanyak 34 responden (37,3%). Data program studi yang paling banyak yaitu S1 Keperawatan sebanyak 20 responden (21,9%). Hal ini dikarenakan populasi mahasiswa S1 Keperawatan lebih banyak dibanding jumlah mahasiswa di Program Studi lainnya. Sehingga dari hasil perhitungan dalam menentukan proporsi sampel untuk tiap-tiap program studi, jumlah sampel yang paling banyak didapatkan berasal dari Prodi S1 Keperawatan. Dan jumlah sampel yang paling sedikit berasal dari Prodi D3 Radiologi dikarenakan jumlah populasi mahasiswa D3 Radiologi paling sedikit dari Prodi lainnya yang ada di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Dari hasil tabel 1 jenis tempat tinggal yang paling banyak frekuensinya adalah tempat tinggal kost sebanyak 62 responden (68,1%). Hal ini menandakan bahwa sebagian besar mahasiswa Fikes di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta bukan berasal dari Yogyakarta melainkan merupakan mahasiswa rantau. Dari hasil data uang saku perbulan yang dikumpulkan, peneliti mengelompokkan uang saku menjadi tiga klasifikasi, yaitu: rendah (<Rp 1.000.000), sedang (Rp 1.000.000 – Rp 2.000.000), dan tinggi (>Rp 2.000.000). Mayoritas uang saku responden termasuk dalam kategori sedang sebanyak 49 responden (53,8%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n (91)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	24,1%
Perempuan	69	75,9%
Usia		
19 tahun	15	16,5%
20 tahun	34	37,3%
21 tahun	26	28,6%
22 tahun	13	14,3%
23 tahun	3	3,3%
Program Studi		
S1 Gizi	10	11%
S1 Keperawatan	20	21,9%
S1 Kebidanan	12	13,2%
S1 Fisioterapi	11	12,1%
D4 Anestesiologi	14	15,4%
D3 Radiologi	9	9,9%
Jenis Tempat Tinggal		
Kost	62	68,1%
Rumah	29	31,9%
Uang Saku Perbulan		
Rendah	22	24,2%
Sedang	49	53,8%
Tinggi	20	22,0%

Penelitian ini mengkategorikan konsumsi sayur dan buah menjadi kategori kurang dan cukup. Dikatakan kurang dalam mengonsumsi sayur apabila jumlah konsumsi sayur <250gram perhari dan dikatakan kurang dalam mengonsumsi buah apabila jumlah konsumsi buah <150gram perhari. Pada tabel 2 dapat dilihat frekuensi konsumsi sayur dan buah yang dikonsumsi oleh responden. Sebagian besar responden masih kurang dalam mengonsumsi sayur yaitu sebesar 68 responden (74,7%). Berbeda dengan konsumsi buah, sebesar 64 responden yang cukup dalam mengonsumsi buah atau sebesar (70,3%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah Responden

Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah	n (91)	Persentase (%)
Sayur		
Kurang	68	74,7%
Cukup	23	25,3%
Buah		
Kurang	27	29,7%
Cukup	64	70,3%

Dari hasil Tabel 3, mayoritas mahasiswa Fikes di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta memiliki status gizi normal sebanyak 67 mahasiswa (73,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden

Status gizi mahasiswa	n (91)	Persentase (%)
Kurus	17	18,7%
Normal	67	73,6%
Overweight	3	3,3%
Obesitas	4	4,4%

Berdasarkan Tabel 4 hasil analisis *bivariat* hubungan antara konsumsi sayur dengan status gizi menunjukkan bahwa dari 91 mahasiswa yang kurang mengkonsumsi sayur terdapat 47 mahasiswa (69,1%) yang status gizinya normal. Sebanyak 17 mahasiswa (25%) kurang mengkonsumsi sayur dengan status gizi kurang, 1 mahasiswa (1,5%) kurang mengkonsumsi sayur dengan status gizi *overweight*, dan 3 mahasiswa (4,4%) kurang mengkonsumsi sayur dengan status gizi obesitas. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *stata* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,0014 yang lebih kecil dari tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan konsumsi sayur dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

Tabel 3. Hubungan Konsumsi Sayur dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fikes di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Konsumsi Sayur	Status Gizi								Total	P-Value
	Kurus		Normal		Overweight		Obesitas			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Kurang	17	25	47	69,1	1	1,5	3	4,4	68	0,0014
Cukup	0	0	20	87	2	8,7	1	4,3	23	

Berdasarkan Tabel 5 hasil analisis *bivariat* hubungan antara konsumsi buah dengan status gizi menunjukkan bahwa dari 91 mahasiswa yang cukup mengkonsumsi buah terdapat 53 mahasiswa (82,8%) yang status gizinya normal. Sebanyak 7 mahasiswa (11%) yang cukup mengkonsumsi buah dengan status gizi kurus, 2 mahasiswa (3,1%) yang cukup mengkonsumsi buah dengan status gizi *overweight*, dan 2 mahasiswa (3,1%) yang cukup mengkonsumsi buah dengan status gizi obesitas. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *stata* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,0022 yang lebih kecil dari tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa, hipotesis nol (H_0) ditolak dan

hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan konsumsi buah dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

Tabel 4. Hubungan Konsumsi Buah dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fikes di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Konsumsi Buah	Status Gizi								Total	P-Value
	Kurus		Normal		Overweight		Obesitas			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Kurang	10	37	14	51,9	1	3,7	2	7,4	27	0,0022
Cukup	7	11	53	82,8	2	3,1	2	3,1	64	

Berdasarkan hasil analisis yang tertera pada *tabel 6* dan *7*, ditemukan bahwa antara jenis tempat tinggal dengan konsumsi sayur pada mahasiswa Fikes di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta tidak terdapat hubungan yang signifikan. Sebaliknya, antara jenis tempat tinggal dengan konsumsi buah pada mahasiswa Fikes di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta terdapat hubungan yang signifikan.

Tabel 5. Hubungan Jenis Tempat Tinggal dengan Konsumsi Sayur pada Mahasiswa Fikes di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Jenis tempat tinggal	Konsumsi sayur				Total	P-Value
	Kurang		Cukup			
	n	%	n	%		
Kost	46	74,2	16	25,8	62	0.2934
Rumah	22	75,9	7	24,1	29	

Tabel 6. Hubungan Jenis Tempat Tinggal dengan Konsumsi Buah pada Mahasiswa Fikes di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Jenis tempat tinggal	Konsumsi buah				Total	P-Value
	Kurang		Cukup			
	n	%	n	%		
Kost	21	33,9	41	66,1	62	0.0077
Rumah	6	20,7	23	79,3	29	

Berdasarkan hasil analisis yang disajikan pada *tabel 8* dan *9*, ditemukan bahwa antara uang saku dengan konsumsi sayur pada mahasiswa Fikes di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta tidak terdapat hubungan yang signifikan. Sebaliknya, antara uang saku dengan konsumsi buah pada mahasiswa Fikes di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta terdapat hubungan yang signifikan.

Tabel 7. Hubungan Uang Saku dengan Konsumsi Sayur pada Mahasiswa Fikes di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Uang Saku	Konsumsi sayur				Total	P-Value
	Kurang		Cukup			
	n	%	n	%		
Rendah	18	81,8	4	18,2	22	0.1856
Sedang	35	71,4	14	28,6	49	
Tinggi	15	75	5	25	20	

Tabel 8. Hubungan Uang Saku dengan Konsumsi Buah pada Mahasiswa Fikes di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Uang Saku	Konsumsi buah		Cukup		Total	P-Value
	n	%	n	%		
Rendah	9	40,1	13	59,1	22	0.0187
Sedang	13	26,5	36	73,5	49	
Tinggi	5	25	15	75	20	

PEMBAHASAN

Hubungan Konsumsi Sayur dengan Status Gizi Mahasiswa

Sayuran adalah bahan pangan yang bermula dari berbagai bagian tumbuhan, meliputi daun, batang, dan bunga. Hampir seluruh bagian tumbuhan digunakan sebagai sayuran. Sayur memiliki peran utama sebagai komponen wajib dalam makanan utama karena berfungsi sebagai sumber serat, vitamin dan mineral. Sumber serat, vitamin, dan mineral yang terkandung nantinya akan menjaga tubuh tetap sehat (10). Anjuran dari *World Health Organization* (WHO) konsumsi sayur setiap hari sebanyak 250gram. Kurang mengkonsumsi sayur dapat menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, dan serat. Dampak dari kurangnya konsumsi sayur yaitu dapat mengakibatkan kekebalan tubuh/imunitas menurun seperti mudah terkena flu, mudah mengalami stress, mengalami sembelit/gangguan pencernaan, sariawan, jerawat, dan *osteoporosis* (11).

Merujuk pada hasil yang disajikan dalam tabel 4, terdapat korelasi antara hubungan konsumsi sayur dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Temuan ini selaras dalam penelitian yang dilakukan oleh (12), yang membuktikan adanya hubungan kebiasaan konsumsi sayur dengan status gizi mahasiswa. Dalam penelitian tersebut, diketahui bahwa mahasiswa yang kurang mengkonsumsi sayur dengan status gizi kurus sebanyak 11 mahasiswa (23,9%). Mahasiswa yang konsumsi sayur kurang dengan status gizi normal sebanyak 16 mahasiswa (34,8%). Mahasiswa yang kurang mengkonsumsi sayur dengan status gizi gemuk sebanyak 19 mahasiswa (41,3%). Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian (13), yang mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi sayur dengan status gizi. Hasil penelitian tersebut diketahui terdapat 21 mahasiswa (53,8%) yang jarang mengkonsumsi sayur dengan status gizi malnutrisi. Mahasiswa yang jarang mengkonsumsi sayur dengan status gizi baik sebanyak 18 mahasiswa (46,2%).

Faktor utama yang memberikan pengaruh secara langsung terhadap status gizi seseorang adalah asupan makanan dan Riwayat penyakit atau infeksi. Sedangkan faktor lainnya yaitu dapat dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, ekonomi, ketersediaan pangan, aktivitas fisik, dan pola konsumsi (14). Pengetahuan gizi sangat penting dalam pemilihan bahan makanan yang akan dikonsumsi guna mencapai keseimbangan gizi. Pengetahuan gizi dan penerapannya adalah faktor penting yang berkontribusi terhadap status gizi individu. Apabila seseorang memiliki pengetahuan gizi yang memadai, akan mempengaruhi individu dalam mengambil keputusan yang tepat dalam memilih jenis dan kualitas makanan yang akan dikonsumsi, sehingga mencapai status gizi yang optimal (15). Mahasiswa kesehatan mendapatkan materi yang berkaitan dengan gizi sehingga hal ini dapat mempengaruhi pengetahuan gizi dari mahasiswa kesehatan. Dalam penelitian (16), menemukan bahwa 72,4% mahasiswa Fikes di Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) memiliki tingkat pengetahuan yang memadai terkait pentingnya konsumsi sayur dan buah. Sedangkan penelitian (17) yang dilakukan pada mahasiswa non-Fikes dari tujuh Universitas di Kota Semarang didapatkan hasil mayoritas responden yaitu 96,7%, yang memiliki pengetahuan rendah terkait perilaku konsumsi sayur buah. Rendahnya pengetahuan ini disebabkan oleh keterbatasan informasi dan pemahaman mengenai gizi dan kesehatan. Selain itu, penelitian oleh (18) tentang tingkat konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa gizi dan non gizi

diperoleh hasil, rata-rata konsumsi sayur mahasiswa gizi sebesar 104,24% sedangkan rata-rata kecukupan konsumsi sayur pada mahasiswa non gizi sebesar 88,15% . Kecukupan konsumsi buah pada mahasiswa gizi didapatkan rata-rata sebesar 96,83% sedangkan pada mahasiswa non-gizi sebesar 78,26%. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat konsumsi sayur yang paling tinggi dibandingkan tingkat konsumsi buah. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian ini, bahwa tingkat konsumsi buah yang paling tinggi dibandingkan tingkat konsumsi sayur.

Pola konsumsi meliputi aneka jenis makanan yang dikonsumsi seperti (karbohidrat, protein, lemak, sayur, dan buah) serta frekuensi dan waktu makan. Jumlah, jenis, dan keteraturan konsumsi dapat mempengaruhi kualitas asupan gizi seseorang. Masalah gizi dapat ditimbulkan oleh pengetahuan gizi yang rendah, perubahan kebiasaan makan, dan kebiasaan konsumsi yang tidak seimbang. Pola konsumsi makanan mahasiswa yang baik dapat membuat status gizi yang baik pula (19). Menurut (13) menyatakan bahwa mahasiswa yang konsumsi sayurnya kurang namun memiliki status gizi yang baik, kondisi ini diakibatkan oleh asupan makan yang kandungan gizi makronya seimbang atau terpenuhi, sehingga kecukupan gizinya tercukupi. Sebaliknya mahasiswa yang konsumsi sayurnya cukup tetapi status gizinya kurus, dapat disebabkan oleh asupan makan yang zat gizi makronya kurang. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh (20), membuktikan bahwa sebagian besar asupan makan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tergolong cukup sebesar 89%. (Menurut Aviana (2021) dalam penelitian (21) menyatakan bahwa seseorang yang jarang/kurang mengkonsumsi sayur cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami status gizi berlebih. Hal tersebut dikarenakan sayuran mengandung serat yang membuat seseorang tidak mudah merasa lapar. Dengan demikian, mampu mengurangi konsumsi makanan secara berlebihan.

Pada mahasiswa yang kurang mengkonsumsi sayur dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti aktivitas dan jadwal kuliah yang padat membuat mahasiswa kurang memperhatikan pola makan yang sehat. Seperti kebiasaan melewatkan waktu makan, konsumsi makanan secara berlebihan, serta kecenderungan mengikuti trend makanan instan atau siap saji (*fast food*) tanpa mempertimbangkan kecukupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (1). Selain itu, dapat disebabkan oleh keterbatasan waktu, persiapan, dan gaya hidup yang padat sehingga sulit untuk mengkonsumsi sayuran (22). Sebagian besar mahasiswa merupakan anak kost tidak tinggal bersama orang tua. Hal ini membuat mahasiswa jarang untuk mempersiapkan atau mengolah sayuran untuk dimakan. Sayuran sebelum dikonsumsi harus melalui proses pengolahan atau dimasak. Dikarenakan jadwal kuliah yang padat sering kali membuat mahasiswa merasa lelah sehingga tidak sempat untuk memasak. Hal lain juga dapat disebabkan oleh faktor kesukaan terhadap makanan. Daya tarik sensori berperan penting dalam membentuk sikap individu terhadap suatu makanan. Kesukaan seseorang terhadap makanan tertentu menjadi salah satu faktor utama dalam pengambilan keputusan untuk suka atau tidak terhadap makanan tertentu, termasuk sayuran (23).

Asupan sayur dan buah yang tidak mencukupi dapat menyebabkan defisiensi *mikronutrien* dan serat pangan seperti vitamin, mineral, dan serat yang dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai gangguan kesehatan. Asupan sayur dan buah yang tidak mencukupi merupakan salah satu dari tiga faktor risiko utama Penyakit Tidak Menular (PTM), diantaranya penyakit kanker, penyakit stroke, sakit jantung dan Penyakit Paru Obstruktif Akut (PPOA). Ketika seseorang dengan kondisi sakit akan mengalami penurunan energi dan nafsu makan, yang berdampak pada penurunan berat badan dan bisa berdampak pada status gizinya (24).

Hubungan Konsumsi Buah dengan Status Gizi Mahasiswa

Buah adalah bagian dari tanaman yang berkembang dari bunga, dengan struktur yang berfungsi melindungi biji. Struktur ini umumnya terbuat dari ovarium (indung telur) atau bagian lain dari bunga yang mengalami perubahan selama proses perkembangan buah (Putri et al., 2021). Anjuran dari *World Health Organization* (WHO) konsumsi buah setiap hari sebanyak 150gram. Apabila seseorang kekurangan nutrisi dari buah-buahan dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan, termasuk

berat badan. Karena buah mengandung antioksidan dan merupakan sumber utama vitamin, serat, dan mineral yang penting untuk kesehatan tubuh. Buah sebagai sumber serat alami yang dapat menetralkan kolesterol jahat dan lemak sehingga dapat mengatasi kejadian *overweight* (8).

Merujuk pada hasil yang disajikan dalam tabel 5, terdapat korelasi antara hubungan konsumsi buah dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Temuan ini selaras dengan penelitian (12), yang membuktikan adanya hubungan kebiasaan konsumsi buah dengan status gizi mahasiswa. Dalam penelitian tersebut, diketahui bahwa mahasiswa yang cukup mengkonsumsi buah dengan kategori status gizi kurus sebanyak 20 mahasiswa (46,5%). Mahasiswa yang cukup mengkonsumsi buah dengan kategori status gizi normal sebanyak 15 mahasiswa (34,9%). Mahasiswa yang cukup mengkonsumsi buah dengan status gizi gemuk sebanyak 8 mahasiswa (18,6%). Temuan lain selaras dengan penelitian (25), yang membuktikan adanya hubungan antara konsumsi buah dengan indeks massa tubuh. Sebanyak 22 mahasiswa (57,9%) yang cukup dalam mengkonsumsi buah dengan indeks massa tubuh normal. Dan sebanyak 16 mahasiswa (42,1%) yang cukup mengkonsumsi buah dengan indeks massa tubuh tidak normal. Mengkonsumsi buah-buahan adalah salah satu poin utama untuk memenuhi gizi seimbang. Buah mengandung serat kasar (*crude fiber*) yang sangat dibutuhkan oleh manusia. Serat dalam buah membuat proses pencernaan di lambung menjadi lama sehingga membuat rasa kenyang yang lebih lama atau tidak mudah merasa lapar. Hal ini dapat mencegah makan berlebihan yang dapat menyebabkan obesitas (26).

Konsumsi buah yang cukup dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya meliputi pendapatan atau jumlah uang saku (10). Dari hasil penelitian data uang saku perbulan responden dengan kategori rendah <Rp 1.000.000 berjumlah 22 mahasiswa (24,2%), data uang saku perbulan responden dengan kategori sedang atau Rp 1.000.000 - 2.000.000 sebanyak 49 mahasiswa (53,8%). Data uang saku perbulan dengan kategori tinggi berjumlah 20 mahasiswa (22,0%). Uang saku dapat mempengaruhi makanan yang akan dikonsumsi dan frekuensinya. Pendapatan keluarga yang tinggi atau mencukupi membuat orang tua mampu memberikan uang saku yang cukup bagi anak-anaknya. Uang saku yang diberikan tidak termasuk uang pembayaran SPP. Semakin besar uang saku seseorang yang diberikan membuat seseorang lebih puas dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi. Namun uang saku yang rendah sering menjadi kendala dalam pengadaan makanan yang bergizi (27). Sama halnya dengan konsumsi sayuran, daya tarik sensori berperan penting dalam membentuk sikap individu terhadap suatu makanan. Kesukaan seseorang terhadap makanan tertentu menjadi salah satu faktor utama dalam pengambilan keputusan untuk suka atau tidak terhadap makanan tertentu, termasuk buah-buahan (23).

Dalam penelitian ini, skor konsumsi buah yang paling tinggi mencapai >800gram perhari sedangkan anjuran konsumsi buah sehari yaitu 150gram perhari. Konsumsi buah yang berlebih dapat menyebabkan risiko komplikasi nefrotik diabetik pada penderita diabetes melitus. Serta dapat meningkatkan kadar trigliserid dan resistensi insulin. Karena dalam buah-buahan mengandung fruktosa atau gula buah jenis monosakarida. Fruktosa inilah yang membuat risiko komplikasi penyakit meningkat (28).

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian diketahui bahwa ada hubungan signifikan antara konsumsi sayur dan buah dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

SARAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Instrumen yang digunakan belum mencakup data aktivitas fisik dan total asupan makan yang dapat mempengaruhi status gizi. Selain itu, indikator frekuensi konsumsi sayur dan buah hanya diklasifikasikan dalam kategori “kurang” dan “cukup”, sehingga tidak dapat melihat konsumsi sayur dan buah yang berlebihan. Maka dari itu, peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan studi serupa namun pada mahasiswa non-kesehatan. Hal ini bertujuan untuk memperoleh perbandingan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi antara mahasiswa kesehatan dan mahasiswa non-kesehatan. Bagi responden diharapkan mahasiswa dapat memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi atau yang akan dibeli, serta membiasakan mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan setiap hari sesuai dengan anjuran.

KONFLIK KEPENTINGAN

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

DAFTAR PUSTAKA

1. Kawatu SM. Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun Di Pesantren Al-Yusufiah Kecamatan Angkola Muaratais. Skripsi. 2022;1-74.
2. Hamidah S. SAYURAN DAN BUAH SERTA MANFAATNYA BAGI KESEHATAN Disampaikan Dalam Pengajian Jamaah Langar Mafaza Kotagede Yogyakarta. 2015;1-10.
3. Mandagie VP, Adam H, Ratag BT. Gambaran Pengetahuan dan Sikap tentang Konsumsi Buah dan Sayur pada Peserta Didik SMA Katolik Rex Mundi Manado. 2020;12.
4. Eben E, Saragih H, Saragih B, Emmawati A. GIZI KELUARGA SELAMA PANDEMI CORONA VIRUS DISEASE-19 During Covid-19 Pandemic oleh Presiden Republik Indonesia serta sel epitel yang merupakan yang terlibat. 2023;5(1):21-34.
5. Sari RP, Agustin K. Analisis Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Penyakit Infeksi Pada Anak Balita Di Posyandu Wilayah Puskesmas Colomadu I. J IlmuKeperawatan dan Kebibanan. 2023;14(1):171-8.
6. Maedy FS, Astika T, Permatasari E. Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. 2022;3(1):1-10.
7. Laswati DT. Masalah Gizi Dan Peran Gizi Seimbang. Agrotech J Ilm Teknol Pertan. 2019;2(1):69-73.
8. Awaliya HBP, Pradigdo SF, Nugraheni SA. Kurangnya Konsumsi Buah dan Sayur Sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight Pada Remaja Putri (Studi pada Mahasiswi di Salah Satu Universitas di Kota Semarang). J Ilm Mhs [Internet]. 2020;10(2):34-8. Available from: <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jim/index>
9. Apriani W, Soviana E. Literature Review: Hubungan Asupan Energi dan Asi Eksklusif Terhadap Kejadian Stunting Baduta (6-24 Tahun). Indones J Nutr Sci Food [Internet]. 2022;1(2):14-25. Available from: <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/about>
10. Riyanti A, Viyani O, Permatasari I, Junita D. Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur dengan Lingkar Pinggang pada Remaja Putri Kota Jambi. Seminar Nasional Gizi STIKBA Jambi [Internet]. 2019. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/334694453>
11. Herman, Citrakesumasari, Hidayanti H, Jafar N, Virani D. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja di SMA Negeri 10 Makassar. 2020;9(1):39-50.
12. Rizqi ER dkk. Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Di Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. 2021;
13. Sri Anjani D, Firdaus Al-Ghifari Atmadja T, Endang Susilowati Program Studi Gizi P, Ilmu Kesehatan F, Siliwangi U, Siliwangi No J, et al. 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. *Nutr Sci Journal* 2023. 2023;2(2):12–9.
14. 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 J*. 2022;10(1):197–204.
 15. Selaindoong SJ, Amisi MD, Kalesaran AFC. Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester Iv Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *J KESMAS*. 2020;9(6):8–16.
 16. Hayati LR, Kinanti AS, Vanath IL, Sitaesmi N, Tiabarte N, Sofyan A. Tingkat Pengetahuan Mahasiswa FIK UMS Tentang Urgensi Konsumsi Buah dan Sayur Selama Pandemi COVID-19. *J Kesehat*. 2022;15(1):30–5.
 17. Layung A, Nawang E, Febriyanti F, Suci M, Rahman S, Anindita S, et al. Edukasi Gizi secara Daring terhadap Pengetahuan Gizi Mahasiswa Non-Kesehatan. *J Proactive* [Internet]. 2022;1(1):41–5. Available from: <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/proactive>
 18. Lisa M, Sopiyanidi, Sulistyaningsih I. Perbedaan Tingkat Konsumsi Sayur dan Buah, Serat, Vitamin C dan Zat Besi Pada Mahasiswi Gizi dan Non Gizi Di Asrama Politeknik Kesehatan Pontianak Margareta. *Jur Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indones*. 2025;2.
 19. Arieska PK, Herdiani N, Studi P, Masyarakat K, Kesehatan F, Nahdlatul U, et al. HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN POLA KONSUMSI DENGAN STATUS. 2020;4(2):203–11.
 20. Nabila ZI. Hubungan Besar Uang Saku dengan Pola Konsumsi Pangan pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. 2025.
 21. Fadilah MN, Ekayanti I. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Sayur dan Buah, Serta Aktivitas Fisik dengan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 1 Cijeungjing. *J Ilmu Gizi dan Diet*. 2023;2(2):117–24.
 22. Ahmad N, Rahman AB, Jaafar N, Nur S, Harun F. Factors Affecting of Fruit and Vegetable Intake Among Adults : A Scoping Review . 2024;
 23. Tarigan R. Hubungan Kesukaan Dan Ketersediaan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja. 2020;6(1):36–43.
 24. Sari N, Budiono I. Pengaruh Pemberian Fruitable Card untuk Meningkatkan Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia Pra Sekolah. *Indones J Public Heal Nutr* [Internet]. 2021;1(1):472–8. Available from: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
 25. Seluma K. *Jurnal Sains Kesehatan* Vol. 27 No. 2 Agustus 2020. 2021;27(2):25–30.
 26. Zaki I, Wati TW, Kurniawati TF, Putri WP, Khansa I. Diet Tinggi Serat Menurunkan Berat Badan pada Obesitas. *J Gizi dan Kuliner (Journal Nutr Culinary)*. 2022;2(2):1.
 27. Nurfadillah AR, Kimun SA. Pengaruh Uang Saku dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah (Studi pada Mahasiswa Kost) The Influence of Pocket Money and Peer Support on Vegetable and Fruit Consumption (Study on Boarding School Students). 2024;7(5):1738–43.
 28. Sunarti I -, Astuti FD, Bintanah S. Pengaruh Dosis Fruktosa Terhadap Indeks Massa Tubuh, Profil Glukosa Darah Dan Kadar Trigliserid (Studi pada Tikus Wistar yang Diinduksi High Fat Fructose Diet). *J Gizi*. 2021;10(2):53.