



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)

Ayu Rofia Nurfadillah^{1*}, Sri Agleylan Kimun²

¹ Jurusan Kesehatan Masyarakat UNG, email ayu@ung.ac.id

² Jurusan Kesehatan Masyarakat UNG, email sriagleylan0102@gmail.com

*Corresponding Author: E-mail: ayu@ung.ac.id

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 28 April, 2024

Revised: 8 May, 2024

Accepted: 15 May, 2024

Kata Kunci:

Sayur

Buah

Mahasiswa

Keywords:

Vegetables

Fruits

Student

DOI: [10.56338/jks.v7i5.5339](https://doi.org/10.56338/jks.v7i5.5339)

ABSTRAK

Permasalahan utama yang dihadapi dalam konsumsi sayur dan buah secara nasional penduduk Indonesia masih berada di bawah. Mahasiswa yang tinggal di kos merupakan kelompok masyarakat yang rentan dilihat dari aspek gizi, banyak hal yang diduga berpengaruh dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah antara lain umur, jenis kelamin, preferensi, pengetahuan gizi, uang saku, dukungan teman sebaya, dan dukungan orang tua. Rumusan masalah adalah faktor apa yang mempengaruhi kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi cross sectional. Populasi dalam penelitian ini yakni seluruh mahasiswa Kesehatan Masyarakat angkatan 2018 aktif yang tinggal di kos yang berjumlah 53 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji regresi linier berganda. Hasil analisis didapatkan bahwa variabel uang saku p-value 0,000 ($\alpha < 0,05$) dan dukungan teman sebaya p-value 0,000 ($\alpha < 0,05$). Simpulan ada pengaruh uang saku dan dukungan teman sebaya terhadap kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo. Saran bagi mahasiswa hendaklah memiliki kebiasaan konsumsi sayur dan buah harian sesuai porsi yang di anjurkan, dan memilih rumah kos yang dekat dengan tempat yang menjual sayur dan buah sehingga akan lebih mudah untuk mendapatkan sayur dan buah yang akan di konsumsi serta menjamin ketersediaan sayur dan buah di kos.

ABSTRACT

The Indonesian populations main problem faced in consuming of vegetables and fruit are considered low. Students living in boarding houses are a vulnerable group of people from a nutritional aspect. Many things are thought to influence their vegetable and fruit consumption habits, including age, gender, preferences, nutritional knowledge, pocket money, peer support and parental support. The problem formulation is what factors influence the vegetable and fruit consumption habits of Public Health Students at Gorontalo State University. This research aims to determine the factors that influence the consumption habits of vegetables and fruit among Public Health Students at Gorontalo State University. This research is quantitative research with a cross sectional study design. The population in this study were all active 2018 Public Health students who lived in boarding houses, totaling 53 people, with a sampling technique using total sampling. Data analysis was carried out univariate and bivariate using multiple linear regression tests. The results of the analysis showed that the pocket money variable had a p-value of 0.000 ($\alpha < 0.05$) and peer support had a p-value of 0.000 ($\alpha < 0.05$). Conclusion: There is an influence of pocket money and peer support on the vegetable and fruit consumption habits of Public Health students at Gorontalo State University. Suggestions for students are to have a habit of consuming vegetables and fruit daily according to the recommended portions, and choose a boarding house that is close to a place that sells vegetables and fruit so that it will be easier to get the vegetables and fruit that will be consumed and ensure the availability of vegetables and fruit in the area. boarding house.

PENDAHULUAN

Pentingnya makanan bagi tubuh membuat manusia harus benar-benar memperhatikan pola makan sehari-hari agar tetap sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit (Sekarindah,2008). Untuk terhindar dari ancaman berbagai macam penyakit manusia harus memenuhi kebutuhan tubuh yang diasup dari makan yang bergizi dan sehat. Kandungan zat gizi yang dapat kita peroleh dari makanan adalah karbohidrat, vitamin, protein, mineral, dan lemak. Vitamin, Mineral dan serat banyak terdapat pada makanan jenis sayur dan buah. Mengkonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu kegiatan yang di galakkan oleh pemerintah yang tercantum dalam kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Kemenkes, 2014)

Konsumsi sayur dan buah diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal. Sebagian vitamin dan mineral yang terdapat dalam sayur dan buah mempunyai fungsi sebagai antioksidan sehingga dapat mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi, sebagai dampak dari kelebihan dan kekurangan gizi (Mohammad and Madanijah 2015).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram perorang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan di tiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Namun dalam mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari sebenarnya kita perlu mengikuti Pedoman Gizi Seimbang sesuai dengan Permenkes No.41 Tahun 2014 yaitu sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi sayur dan buah (lebih banyak sayuran) setiap kali makan.

Kesadaran masyarakat di Negara maju akan pentingnya konsumsi sayur dan buah dalam menu harian meningkat. Di Amerika Serikat konsumsi sayur dan buah masyarakatnya tinggi. Data dari study on America's consumption of fruit and vegetable 2015 ditemukan bahwa konsumsi buah pada kelompok umur 13-17 tahun sebesar 376 pon perkapita pertahun, sedangkan konsumsi sayur pada kelompok umur yang sama sebesar 287 pon per kapita pertahun (Produce For Better Health Foundation 2015).

Permasalahan utama yang dihadapi dalam konsumsi sayur dan buah adalah secara nasional konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia masih berada di bawah konsumsi yang dianjurkan. Berdasarkan data laporan riskesdas, pada tahun 2018 menunjukkan bahwa 95,5% penduduk Indonesia usia lima tahun keatas kurang mengonsumsi sayur dan buah (kurang dari 5 porsi) dalam sehari dan mengalami peningkatan dari tahun 2013 dengan prevalensi 93,5% (Kementerian Kesehatan RI 2018). Kurang mengonsumsi buah dan sayur merupakan perilaku makan yang dapat merugikan bagi kesehatan. Jika seseorang mengalami kurang konsumsi buah dan sayur maka seseorang tersebut akan mengalami kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat, dan zat gizi lainnya. Buah-buahan dan sayuran segar juga mengandung enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi-reaksi kimia di dalam tubuh. Komponen gizi dan komponen aktif non-nutrisi yang terkandung dalam buah dan sayur berguna sebagai antioksidan untuk membebaskan radikal bebas, antikanker dan menetralkan kolesterol jahat (Khomsan 2008).

Kemudian, kurang konsumsi buah dan sayur juga bisa berdampak bagi kesehatan seperti menimbulkan gangguan penglihatan, meningkatkan kolesterol darah, risikokegemukan, kanker kolon, sembelit, dan dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh (Ruwaidah 2007). Selain itu, dampak kesehatan lainnya jika tubuh kekurangan konsumsi buah dan sayur tubuh akan berisiko terkena berbagai penyakit degeneratif seperti kanker, stroke, diabetes, hipertensi, dan obesitas (Muna and Mardiana 2019). Penyakit degeneratif merupakan istilah yang secara medis digunakan untuk menerangkan adanya suatu proses kemunduran fungsi sel saraf tanpa sebab yang diketahui, yaitu dari keadaan normal sebelumnya ke keadaan yang lebih buruk ((Kadir 2021)). Selain itu menurut (Sianturi 2017) kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat mengakibatkan berbagai dampak yaitu menurunnya imunitas/

kekebalan tubuh seperti mudah terkena flu, mudah mengalami stres atau depresi, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan seperti sembelit, gusi berdarah, sariawan, gangguan mata, kulit keriput, arthritis, osteoporosis, jerawat, kelebihan kolesterol darah dan kanker.

Kelompok masyarakat perlu mendapat perhatian yang besar khususnya pada Mahasiswa karena kualitas sumber daya manusia mendatang ditentukan oleh kualitas remaja di masa kini. Mahasiswa yang tinggal di Kos memerlukan energi, zat gizi seperti protein, vitamin dan mineral termasuk serat untuk mencegah kekurangan suatu zat, namun sayangnya Mahasiswa yang tinggal di Kos mudah terpengaruh lingkungan pergaulannya seperti teman sebaya (per group) yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan yang berdampak pada ketidakseimbangan zat gizi yang dikonsumsi. Mahasiswa yang tinggal di rumah Kos merupakan kelompok masyarakat yang rentan dilihat dari aspek gizi. Penyediaan makanan yang biasanya disediakan oleh orang tua khususnya ibu rumah tangga, beralih tanggung jawabnya pada mereka. Ketersediaan waktu untuk menyiapkan makanan, keterampilan memasak yang kurang, pengetahuan yang kurang, serta pengelolaan uang saku yang kurang tepat sering menjadi kendala dalam pengadaan makanan yang bergizi. Penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa UNDANA Kupang dan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Pontianak yang tinggal di Kos lebih memilih mengkonsumsi mie instan dengan alasan uang saku yang kurang (Sianturi 2017).

Berdasarkan hasil pengamatan survei awal yang dilakukan penulis pada 15 orang Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Jurusan Kesehatan Masyarakat menunjukkan bahwa Mahasiswa yang sering mengonsumsi sayur dan buah yaitu ada 4 orang dengan presentase sebanyak (27%), Mahasiswa yang kadang-kadang mengonsumsi sayur dan buah yaitu ada 6 orang dengan presentase sebanyak (40%), Mahasiswa yang sering mengonsumsi sayur tetapi kadang-kadang mengonsumsi buah yaitu ada 3 orang dengan presentase (20%) dan Mahasiswa yang tidak pernah mengonsumsi sayur dan buah selama tinggal di Kos yaitu ada 2 orang dengan presentase (13%). Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka penulis bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Uang Saku dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah pada Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Kost)".

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi cross sectional. Populasi dalam penelitian ini yaitu 53 Mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat angkatan 2018 Universitas Negeri Gorontalo yang tinggal di Kos. Prosedur pengambilan sampel menggunakan total sampling. Penelitian ini menggunakan instrument penelitian berupa lembar kuisioner. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji regresi linier berganda.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Uang Saku Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Sayur dan Buah pada Mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo.

Uang Saku	Kebiasaan Konsumsi Sayur dan Buah				Total		p Value 0,000
	Cukup		Kurang		n	%	
	n	%	n	%			
Cukup	10	57,7	16	42,3	26	100	
Kurang	11	22,2	16	77,8	27	100	
Total	21	39,6	32	60,4	53	100	

Tabel 1. menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki uang saku yang cukup terhadap kebiasaan konsumsi sayur dan buah yang cukup yaitu ada sebanyak 10 orang (57,7%) dan yang memiliki uang saku yang cukup terhadap kebiasaan konsumsi sayur dan buah yang kurang yaitu sebanyak 16 orang (42,3%). Sedangkan mahasiswa yang memiliki uang saku yang kurang terhadap kebiasaan konsumsi sayur dan buah yang cukup yaitu sebanyak 11 orang (22,2%) dan yang memiliki uang saku yang kurang terhadap kebiasaan konsumsi sayur dan buah yang kurang yaitu sebanyak 16 orang (77,8%). Hasil analisis data menunjukkan nilai $p < 0,005$ (0,000), maka disimpulkan ada pengaruh uang saku terhadap kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dukungan Teman Sebaya Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Sayur dan Buah pada Mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo.

Dukungan Teman Sebaya	Kebiasaan Konsumsi Sayur dan Buah				Total		p-Value
	Cukup		Kurang		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	10	64,0	15	36,0	25	100	0,000
Kurang	11	17,9	17	82,1	28	100	
Total	21	39,6	32	60,4	53	100	

Tabel 2. menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan teman sebaya yang baik terhadap kebiasaan konsumsi sayur dan buah yang cukup yaitu ada sebanyak 10 orang (64,0%) dan yang memiliki dukungan teman sebaya yang baik terhadap kebiasaan konsumsi sayur dan buah yang kurang yaitu sebanyak 15 orang (36,0%). Sedangkan mahasiswa yang memiliki dukungan teman sebaya yang kurang terhadap kebiasaan konsumsi sayur dan buah yang cukup yaitu sebanyak 11 orang (17,9%) dan yang memiliki dukungan teman sebaya yang kurang terhadap kebiasaan konsumsi sayur dan buah yang kurang yaitu sebanyak 17 orang (82,1%). Hasil analisis data menunjukkan nilai $p < 0,005$ (0,000), maka disimpulkan ada pengaruh dukungan teman sebaya terhadap kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo.

DISKUSI

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel uang saku yaitu sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 di terima dan H_1 di tolak artinya variabel uang saku secara parsial berpengaruh nyata terhadap variabel terikat kebiasaan konsumsi sayur dan buah. Salah satu faktor yang mempengaruhi besarnya uang saku yang diterima oleh mahasiswa adalah besarnya pendapatan keluarga, pendapatan keluarga yang mencukupi memungkinkan orang tua memberikan uang saku yang cukup bagi anak-anaknya. Semakin besar uang saku seseorang membuat seseorang lebih leluasa dalam memilih dan mengkonsumsi makanan apa yang mereka suka, uang saku ini tidak termasuk untuk pembayaran SPP. Menurut (Hartanto 2016) uang saku merupakan pendapatan yang diperoleh anak dari orang tuanya, dimana uang saku ini dapat mempengaruhi bagaimana pola konsumsi seseorang. Umumnya semakin tinggi uang saku, maka semakin tinggi pula kegiatan konsumsi seseorang. Uang saku merupakan faktor yang dapat mempengaruhi pengeluaran konsumsi mahasiswa, dengan rata-rata pendapatan uang saku yang berbeda-beda dari setiap mahasiswa yang diterimahnya setiap hari, minggu atau setiap bulannya. Sebagian besar mahasiswa mengandalkan uang saku yang di dapatkannya untuk digunakan dalam konsumsi periode waktu tertentu, sehingga uang saku dan pengeluaran konsumsinya berbanding lurus (Wahyudin, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian (Lutfiah, Soesilo, and Rokhmani 2015) yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan

signifikan terhadap jumlah uang saku dengan pola konsumsi pada mahasiswa. Selain itu menurut (Anzarkusuma 2014)) menyatakan bahwa uang saku yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi makanan apa yang dimakan dan frekuensinya.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel dukungan teman sebaya yaitu sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 di terima dan H_1 di tolak artinya variabel dukungan teman sebaya secara parsial berpengaruh nyata terhadap variabel terikat kebiasaan konsumsi sayur dan buah. Dukungan teman sebaya merupakan salah satu faktor pendorong untuk terbentuknya perilaku. Dukungan teman sebaya yang paling sering dilakukan yaitu mereka selalu menawari makan sayur ketika mereka makan sayur, sedangkan dukungan teman sebaya yang paling jarang dilakukan yaitu mereka tidak menawari makan buah ketika mereka makan buah. Kebiasaan konsumsi sayur dan buah yang baik dari satu anak kos akan berdampak pada kebiasaan teman yang lain dalam satu kelompok, sebaliknya jika salah satu memiliki kebiasaan konsumsi sayur dan buah yang kurang maka akan diikuti oleh anggota kelompok yang lain.

Dukungan teman sebaya merupakan faktor pendorong perilaku. Perilaku orang lebih banyak dipengaruhi orang-orang yang dianggap penting. Apabila seseorang itu penting menurutnya, maka apa yang ia katakan atau perbuatannya cenderung akan dicontoh. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Dina Safari, 2019 yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara dukungan teman sebaya dengan konsumsi sayur dan buah (Safitri 2019). Selain itu menurut (Arbianingsih et al. 2021) yang menyatakan bahwa dukungan teman sebaya secara signifikan berkorelasi positif dengan asupan sayur dan buah.

KESIMPULAN

Ada pengaruh uang saku terhadap kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo dengan nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$. Ada pengaruh dukungan teman sebaya terhadap kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo dengan nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$.

SARAN

Mahasiswa hendaklah memiliki kebiasaan konsumsi sayur dan buah harian sesuai porsi yang di anjurkan, dan memilih rumah kos yang dekat dengan tempat yang menjual sayur dan buah sehingga akan lebih mudah untuk mendapatkan sayur dan buah yang akan di konsumsi serta menjamin ketersediaan sayur dan buah di kos. Pihak kampus dapat mengembangkan program edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah dalam menjaga kesehatan. Program ini dapat mencakup informasi nutrisi, manfaat kesehatan, dan cara memasukkan lebih banyak sayur dan buah dalam diet sehari-hari. Dapat melibatkan orang tua dan keluarga mahasiswa dalam upaya meningkatkan konsumsi sayur dan buah. Ini dapat dilakukan melalui kampanye keluarga sehat atau penyediaan informasi kepada orang tua tentang pola makan sehat bagi mahasiswa.

KETERBATASAN

Hasil penelitian mungkin tidak dapat secara langsung diterapkan pada populasi mahasiswa di tempat lain atau pada kelompok usia yang berbeda. Hal ini karena karakteristik demografis dan sosial budaya dapat memengaruhi pola konsumsi makanan. Penggunaan metode self-report dalam mengukur uang saku atau dukungan teman sebaya dapat memiliki keterbatasan, seperti bias ingatan atau respons yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

Anzarkusuma. 2014. "Status Gizi Berdasarkan Pola Makan Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Rajeg

- Tangerang.” *Indonesia Journal of Human Nutrition*.
- Arbianingsih, Mulyana Anwar, Huriati, and Nur Hidayah. 2021. “Factors Associated with Fruit and Vegetables Consumption Behavior Among Adolescents Based on The Health Promotion Model.” *Asian Community Health Nursing Research* 3(1): 1.
- Hartanto. 2016. “Pengaruh Gaya Hidup , Kelompok Acuan Dan Uang Saku Terhadap Pola Konsumsi Mahasiswa.”
- Kadir, Sunarto. 2021. *Gizi Masyarakat*. Yogyakarta: Absolute Media.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *2 Laporan RISKESDAS 2018*.
- Khomsan. 2008. *Sehat Itu Mudah*. Jakarta: Hikmah.
- Lutfiah, Ulfa, Yahanes Hadi Soesilo, and Lisa Rokhmani. 2015. “Pengaruh Jumlah Uang Saku Dan Kontrol Diri Terhadap Pola Konsumsi Mahasiswa Jurusan Ekonomi Pembangunan Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang.” *Jurnal Pendidikan Ekonomi (JPE)* 8(1): 48–56. <http://journal.um.ac.id/index.php/jpe/article/view/8779/4224>.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *PEDOMAN GIZI SEIMBANG*.
- Mohammad, Andika, and Siti Madaniyah. 2015. “Konsumsi Buah Dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar Di Bogor.” *Jurnal Gizi dan Pangan* 10(1): 71–76.
- Muna, Nadya Itsnal, and Mardiana. 2019. “FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA.” 1(1): 1–11.
- Produce For Better Health Foundation. 2015. “2015 State of the Plate.” : 32. http://www.pbhfoundation.org/pdfs/about/res/pbh_res/State_of_the_Plate_2015_WEB_Bookmarked.pdf.
- Ruwaidah. 2007. *Penyakit Akibat Lalai Mengonsumsi Buah Dan Sayur Serta. Solusi Penyembuhannya*. Jakarta: Puspa Swara.
- Safitri, Dina. 2019. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Di SDN 11 Rujukan Lubuk Buaya.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 110(9): 1689–99.
- Sianturi, Elly. 2017. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Yang Tinggal Di Rumah Kos Di Kota Tarutung.” Universitas Sumatera Utara.