



Perbedaan Tingkat Konsumsi Sayur dan Buah, Serat, Vitamin C dan Zat Besi Pada Mahasiswi Gizi dan Non Gizi Di Asrama Politeknik Kesehatan Pontianak

Margareta Lisa, Sopiandi, Ikawati Sulistyaningsih

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

Email: margaretalisa354@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Asupan sayur dan buah yang kurang dari kebutuhan dapat meningkatkan resiko penyakit tidak menular seperti obesitas, hipertensi, stroke dan anemia. Kandungan zat gizi yang banyak terkandung dalam sayur dan buah yaitu Serat, Vitamin C dan Zat Besi. Asupan zat gizi ini mempengaruhi anemia yang terjadi pada remaja putri. Asupan zat gizi diperoleh dari makanan yang dikonsumsi. Tingkat pengetahuan gizi dapat mempengaruhi Asupan zat gizi khususnya dalam pemilihan bahan makanan dan konsumsi pangan yang tepat, beragam dan seimbang. Mahasiswa gizi dianggap memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi dibandingkan dengan jurusan non gizi.

Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan konsumsi sayur dan buah, serat, vitamin dan mineral pada mahasiswi gizi dan non gizi di Asrama Politeknik Kesehatan Pontianak.

Metode penelitian : Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain penelitian cross sectional. Metode pengambilan data menggunakan Semi quantitative Food Frequency Questionnaire (FFQ) dan Recall 2x24 jam. Uji Statistik yang digunakan adalah Independent t-test dan uji Mann Whitney.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan persentase rata-rata kecukupan konsumsi sayur, konsumsi buah dan asupan serat tetapi ada perbedaan persentase rata – rata kecukupan asupan Vitamin C dan Zat Besi antara mahasiswi gizi dan mahasiswi non gizi. Hasil uji statistik nilai signifikansi konsumsi sayur ($p=0,218$), konsumsi buah ($p=0,217$), serat ($p=0,162$), Vitamin C ($p=0,000$) dan Zat Besi ($p=0,018$).

Kata Kunci : Sayur dan Buah, Serat, Vitamin C, Zat Besi, Gizi dan Non Gizi

Differences In The Level OF Consumption Of Vegetables and Fruits, Fiber, Vitamin C and Iron In Nutrition and Non-Nutrition Students At The Pontianak Health Polytechnic Dormitory

ABSTRACT

Background: Intake of vegetables and fruits that are less than needed can increase the risk of non-communicable diseases such as obesity, hypertension, stroke and anemia. The nutritional content of many vegetables and fruits is fiber, vitamin C and iron. The intake of these nutrients affects anemia that occurs in adolescent girls. Nutritional intake is obtained from the food consumed. The level of nutritional knowledge can affect nutritional intake, especially in the selection of food ingredients and consumption of appropriate, diverse and balanced foods. Nutrition students are considered to have good knowledge about nutrition compared to non-nutrition majors.

Objective: To determine the difference in consumption of vegetables and fruits, fiber, vitamins and minerals in nutrition and non-nutrition students at the Pontianak Health Polytechnic Dormitory.

Research method: This study is an analytical observational study with a cross-sectional research design. The data collection method uses Semi quantitative Food Frequency Questionnaire (FFQ) and Recall 2x24 hours. Statistical tests used are Independent t-test and Mann Whitney test.

Results: The results showed that there was no difference in the average percentage of adequacy of vegetable consumption, fruit consumption and fiber intake but there was a difference in the average percentage of adequate intake of Vitamin C and Iron between nutrition students and non-nutritional students. The results of statistical tests of the significance value of vegetable consumption ($p = 0.218$), fruit consumption ($p = 0.217$), fiber ($p = 0.162$), Vitamin C ($p = 0.000$) and Iron ($p = 0.018$).

Keywords : Vegetables,fruits,fiber,vitamin c,iron,nutrition and non-nutrition



Pendahuluan

Konsumsi sayur dan buah sangat dibutuhkan tubuh karena mengandung serat, vitamin dan mineral yang diperlukan oleh tubuh sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang (PUGS) sehingga tercapai kesehatan yang optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Konsumsi sayur dan buah menjadi bagian penting untuk mewujudkan keseimbangan asupan gizi agar tercapai kesehatan yang optimal. Hal tersebut dikarenakan sayur dan buah yang beraneka ragam juga mengandung berbagai macam vitamin, mineral, serat dan fitokimia. Zat gizi ini sangat dibutuhkan tubuh dengan fungsi menjaga kesehatan tubuh, melindungi tubuh dari efek penuaan, serta mengurangi resiko terkena beberapa jenis kanker (Liasih & Rohani, 2019).

Berdasarkan Risesdas 2018, secara nasional prevalensi mengkonsumsi sayur dan buah kurang dari porsi yang dianjurkan yaitu sebesar 95,4 %. Untuk prevalensi kurang konsumsi sayur dan buah pada kelompok umur 20 – 24 tahun yaitu 95,7 %. Selanjutnya, di Provinsi Kalimantan Barat prevalensi mengkonsumsi sayur dan buah kurang dari porsi yang dianjurkan yaitu sebesar 92,2 %, sedangkan prevalensi kurang konsumsi sayur dan buah di kota Pontianak yaitu sebesar 91,83 % (Risesdas, 2018). Dari data tersebut menunjukkan bahwa untuk konsumsi sayur dan buah kurang dari porsi atau jumlah yang dianjurkan masih cukup tinggi.

Berbagai faktor dapat mempengaruhi tingkat konsumsi sayur dan buah pada remaja seperti jenis kelamin, usia, sosial ekonomi, preferensi, kebiasaan/konsumsi makan orangtua dan ketersediaan sayur dan buah yang ada di rumah serta tempat tinggal (Sadida, 2019). Fenomena yang sama terjadi pada mahasiswa yaitu kurangnya konsumsi sayur dan buah disebabkan karena memiliki kegiatan dan aktivitas yang sibuk sehingga dalam pemilihan jenis makanan lebih memilih makanan yang mudah diperoleh dan praktis (Anggraini & Masnina, 2022).

Sebuah penelitian pada mahasiswa di salah satu Universitas Kota Semarang mengatakan bahwa seseorang yang kurang mengkonsumsi sayur dan buah akan lebih beresiko 3 - 4 kali mengalami gizi lebih (overweight) (Bey et al., 2020). Peningkatan resiko penyakit tidak menular berkaitan dengan gizi juga menjadi salah satu dampak yang diakibatkan karena kurangnya konsumsi sayur dan buah seperti diabetes mellitus, hipertensi, jantung koroner, dan stroke serta anemia. Selain itu, kurangnya konsumsi sayur dan buah berakibat buruk pada kesehatan mata karena kurangnya asupan zat gizi yang berperan bagi kesehatan mata. Anemia yang ditandai dengan lemah, letih dan lesu juga dipengaruhi karena kurangnya konsumsi sayur dan buah yang mengandung sumber Zat Besi (Liasih & Rohani, 2019). Beberapa penyebab dari anemia yaitu defisiensi asupan gizi dari makanan seperti Zat Besi, asam folat, protein dan vitamin C (Supriadi et al, 2022).

Berdasarkan data Risesdas tahun 2013 menyatakan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia yaitu sebesar 37,1 %. Prevalensi anemia pada remaja putri ini mengalami peningkatan menjadi 48,9 % pada Risesdas 2018 dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15 – 24 tahun dan 25 – 34 tahun. Tingginya prevalensi anemia pada remaja putri dibandingkan remaja putra disebabkan karena mengalami menstruasi sehingga terjadi peningkatan kebutuhan Zat Besi yang sangat signifikan.

Kadar hemoglobin merupakan parameter yang digunakan untuk menetapkan status anemia. Kadar hemoglobin dapat disebabkan oleh asupan makanan, yang meliputi zat besi, vitamin C dan asupan serat. Zat besi berperan dalam sintesis hemoglobin dalam sel darah merah yang berfungsi mengantar oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh untuk disekresi kedalam pernafasan, jika asupan zat besi tidak cukup maka sintesis hemoglobin berkurang dan berdampak pada rendahnya kadar hemoglobin (Srimaharani, 2017). Vitamin C yang terkandung dalam buah-buahan sangat berperan dalam absorpsi zat besi dengan jalan meningkatkan absorpsi zat besi non hem hingga empat kali lipat (Pradanti et al., 2015). Konsumsi serat yang tinggi atau >120% dari kecukupan AKG dapat menghambat penyerapan zat besi. Ketika zat besi terhambat maka pembentukan hemoglobin berkurang dan berdampak pada rendahnya kadar hemoglobin (Srimaharani, 2017).

Asupan zat gizi diperoleh dari makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa. Tingkat pengetahuan gizi dapat mempengaruhi dalam pemilihan bahan makanan dan konsumsi pangan yang tepat, beragam dan seimbang. Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya adalah pendidikan gizi. Mahasiswa gizi dianggap memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi, karena menempuh pendidikan berbasis gizi dan mendapatkan mata kuliah yang hanya fokus mengenai gizi. Oleh karena itu, mahasiswa gizi dianggap memiliki pengetahuan gizi yang baik dibandingkan dengan mahasiswa non gizi (Majid et al., 2018)

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lanjut mengenai perbedaan tingkat konsumsi sayur dan buah, asupan serat, vitamin C dan Zat Besi pada mahasiswa gizi dan non gizi di asrama Politeknik Kesehatan Pontianak.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain studi cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan di Asrama Putri kampus A Politeknik Kesehatan Pontianak (Jl. 28 Oktober, Siantan Hulu, Pontianak). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2023.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester 1 yang tinggal di asrama putri kampus A yang di Politeknik Kesehatan Pontianak



yang berjumlah 312 orang yang terdiri dari 126 orang asrama B, 48 orang asrama C dan 138 orang asrama D. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri yang diambil di asrama putri kampus A Politeknik Kesehatan Pontianak. Besar sampel yang dipakai pada penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus penelitian untuk menghitung minimal besarnya sampel yang dibutuhkan bagi ketepatan (Accuracy) penelitian ini menggunakan rumus hipotesis beda 2 rata-rata, sehingga diperoleh sampel sebanyak 50 orang yang terdiri dari 25 mahasiswi gizi dan 25 mahasiswi non gizi.

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu simple random sampling. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswi aktif Politeknik Kesehatan Pontianak, tinggal di Asrama Putri Kampus bersedia menjadi responden dalam penelitian, ada saat pengambilan data responden tidak sedang puasa, responden dalam keadaan sehat atau masih bisa berkomunikasi. Untuk kriteria eksklusi penelitian ini yaitu mahasiswi merupakan mentor asrama putri.

Data primer pada penelitian ini yaitu data identitas responden yang diperoleh dengan cara pengisian identitas dilembar kuisioner. Data hasil recall 2 x 24 jam dan Semi Quantitative Food Frequency Quisinnare (SQ-FFQ) juga menjadi data primer pada penelitian ini. Data sekunder dalam penelitian ini merupakan data gambaran umum di Politeknik Kesehatan Pontianak meliputi jumlah mahasiswi tinggal di asrama putri kampus A.

Pada penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah asupan serat, vitamin C dan zat besi. Variabel bebas adalah konsumsi sayur dan buah. Data konsumsi sayur dan buah dilakukan dengan wawancara untuk melakukan pengisian formulir Food Recall 24 jam dan kuisioner Semi Quantitative Food Frequency Quisinnare (SQ-FFQ) pada responden selama dua minggu tidak secara berturut-turut pada bulan Juli 2023. Kemudian di analisis menggunakan nutri survey 2007 untuk mengetahui jumlah asupan serat, vitamin C dan Zat Besi responden.

Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan program SPSS. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan berbagai variabel yaitu umur, jurusan, konsumsi sayur dan buah, asupan serat, vitamin C dan Zat Besi. Dengan menggunakan perangkat lunak pengolah data dapat diperoleh nilai minimal, nilai maksimal, nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi. Semua data dianalisis dengan tingkat kemaknaan 95 %.

Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan program SPSS. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui identitas responden, data pengetahuan dismenorea pada remaja putri, data perilaku pola makan, data dismenorea pada remaja putri dan data status gizi responden. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui ada pengaruh media lembar balik terhadap pengetahuan dismenorea,

asupan kalsium, pola makan dan status gizi.

Hasil

Karakteristik Subjek Penelitian

Pada penelitian ini terdapat beberapa data karakteristik responden atau gambaran umum dari sampel yang diambil datanya. Data gambaran umum responden pada mahasiswi gizi dan mahasiswi non gizi dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini :

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

	Gizi			Non Gizi		
	Kategori	n	%	Kategori	n	%
Prodi	D3	14	56	D3 Gigi	9	36
	Sater	11	44	D3 Kesling	1	4
				D4 Kesling	8	32
				D4		
				Perawat	6	24
				D3 K3	1	4
	Jumlah	25	100	Jumlah	25	100
Umur	17 tahun	1	4	17 tahun	0	0
				18		
	18 tahun	4	16	18 tahun	6	24
	19 tahun	18	72	19 tahun	17	68
	20 tahun	2	8	20 tahun	2	8
	Jumlah	25	100	Jumlah	25	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa persentase prodi mahasiswi gizi lebih banyak dari prodi D3 Gizi yaitu 56 % . Persentase umur responden lebih banyak pada umur 19 tahun yaitu sebesar 72 %. Sementara, pada mahasiswi non gizi persentase prodi lebih banyak dari prodi D3 Kesehatan Gigi yaitu 36 %. Persentase umur responden lebih banyak pada umur 19 tahun yaitu sebesar 68 %.

Analisis Bivariat

Tabel 2. Analisis Data Bivariat

Mahasiswi	Mean	SD	SE	p-value
	(%)			
Gizi	104,24	45,07	9,01	0,218
Non Gizi	88,15	46,17	9,23	

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata persentase kecukupan konsumsi sayur pada mahasiswi gizi adalah 104,24 % dengan standar deviasi 45,07 sedangkan pada mahasiswi non gizi rata-rata persentase kecukupan konsumsi sayur adalah 88,15 % dengan standar deviasi 46,17. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji independent t-test pada tingkat kepercayaan 5 % ($\alpha = 0,05$) didapatkan nilai signifikansi / Sig (2-tailed) $p = 0,218$ ($p > 0,05$) artinya tidak ada perbedaan yang bermakna pada rata – rata persentase kecukupan konsumsi sayur antara



mahasiswi gizi dan non gizi.

Tabel 3. Perbedaan Skor Pengetahuan Pre-Test dan Pos-Test

Mahasiswi	Mean	SD	SE	p-value
Gizi	96,83	59,28	11,86	0,217
Non Gizi	78,26	44,76	8,95	

Berdasarkan Tabel 3 hasil uji statistik diatas didapatkan bahwa rata-rata persentase kecukupan konsumsi buah pada mahasiswi gizi adalah 96,83 % dengan standar deviasi 59,28, sedangkan pada mahasiswi non gizi rata-rata persentase kecukupan konsumsi buah adalah 78,26 % dengan standar deviasi 44,76. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji independent t-test pada tingkat kepercayaan 5 % ($\alpha = 0,05$) didapatkan nilai signifikansi / Sig (2-tailed) $p = 0,217$ ($p > 0,05$) artinya tidak ada perbedaan yang bermakna pada rata – rata persentase kecukupan konsumsi buah antara mahasiswi gizi dan non gizi.

Tabel 4. Analisis Data Bivariat

Mahasiswi	Mean Rank (%)	p-value
Gizi	28,38	0,162
Non Gizi	22,62	

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa mean rank persentase asupan serat pada mahasiswi gizi adalah 28,38, sedangkan untuk mean rank persentase asupan serat pada mahasiswi non gizi adalah 22,62. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Mann Whitney dengan tingkat kepercayaan 5 % ($\alpha = 0,05$) didapatkan nilai signifikansi / Sig (2-tailed) $p = 0,162$ ($p > 0,05$) artinya tidak ada perbedaan bermakna pada rata-rata persentase kecukupan serat antara mahasiswi gizi dan non gizi.

Tabel 5. Analisis Data Bivariat

Mahasiswi	Mean	SD	SE	p-value
Gizi	60,96	39,47	7,89	0,000
Non Gizi	23,75	14,15	2,83	

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa rata-rata persentase kecukupan Vitamin C pada mahasiswi gizi adalah 60,96 dengan standar deviasi 39,47, sedangkan pada mahasiswi non gizi rata-rata persentase kecukupan Vitamin C adalah 23,75 dengan standar deviasi 14,15. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji independent ttest pada tingkat kepercayaan 5 % ($\alpha = 0,05$) didapatkan nilai signifikansi / Sig (2-tailed) $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya ada perbedaan bermakna pada rata – rata persentase kecukupan Vitamin C antara mahasiswi gizi dan non gizi.

Tabel 6. Analisis Data Bivariat

Mahasiswi	Mean Rank (%)	p-value
Gizi	30,38	0,018
Non Gizi	20,62	

Berdasarkan tabel 6 diatas didapatkan bahwa mean rank persentase Zat Besi pada mahasiswi gizi adalah 30,38 sedangkan untuk mean rank persentase Zat Besi pada mahasiswi non gizi adalah 20,62. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Mann Whitney dengan tingkat kepercayaan 5 % ($\alpha = 0,05$) didapatkan nilai signifikansi / Sig (2-tailed) $p = 0,018$ ($p < 0,05$) artinya ada perbedaan bermakna pada rata – rata persentase Zat Besi antara mahasiswi gizi dan non gizi.

Pembahasan

1. Perbedaan konsumsi sayur pada mahasiswi gizi dan non gizi di asrama Politeknik Kesehatan Pontianak

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna pada rata – rata persentase kecukupan konsumsi sayur pada mahasiswi gizi dan non gizi di asrama Poltekkes Kemenkes Pontianak. Dari hasil uji independent t-test didapatkan nilai signifikansi $p=0,218$ ($p > 0,05$). Perbedaan rata – rata persentase kecukupan konsumsi sayur yang tidak terlalu signifikan ini dikarenakan menu dan jenis sayuran yang dikonsumsi bersifat homogen, yang berarti bahwa sayuran yang dikonsumsi setiap anak yang tinggal di asrama bersifat sama. Hal tersebut tentu karena konsumsi sayuran pada menu makan anak asrama sudah diatur dan bersifat seragam. Hal ini sejalan dengan penelitian (Kusyanti, 2017) yang menyatakan bahwa jumlah asupan yang sama diakibatkan karena konsumsi makanan yang sama.

Namun, berdasarkan tabel 2 rata-rata persentase kecukupan konsumsi sayur pada mahasiswi gizi yaitu 104,24%. Pada mahasiswi non gizi rata-rata persentase kecukupan konsumsi sayur yaitu 88,15 %. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata persentase kecukupan konsumsi sayur pada mahasiswi gizi lebih tinggi dibandingkan rata-rata persentase kecukupan konsumsi sayur mahasiswi non gizi.

Menurut Fayasari (2021) menyatakan bahwa pengetahuan turut mempengaruhi konsumsi sayur. Konsumsi sayur yang cukup pada mahasiswi gizi dibandingkan dengan mahasiswi non gizi disebabkan karena pada mahasiswi gizi pengetahuan tentang gizi dan makanan yang sehat serta pentingnya konsumsi sayur sudah didapatkan saat perkuliahan sedangkan mahasiswi non gizi tidak mendapatkan pengetahuan tersebut saat berkuliah. Pengetahuan gizi mempunyai pengaruh terhadap konsumsi makanan pada seseorang, dimana pengetahuan gizi dapat mempengaruhi dalam pemilihan bahan makanan dan konsumsi pangan yang



tepat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rosasabila dan Rahayu pada tahun 2022 bahwa mahasiswa gizi memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik dibandingkan mahasiswa non gizi, dimana pengetahuan yang baik turut serta berpengaruh terhadap konsumsi makanan khususnya konsumsi sayur. Hal ini sejalan juga dengan penelitian (Permatasari, 2022) yang menyatakan bahwa pengetahuan sangat mempengaruhi asupan gizi.

Namun, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Pribadi, 2018) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan konsumsi gula antara mahasiswa gizi dan mahasiswa non gizi angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya. Penelitian (Majid, 2018) juga menyatakan bahwa tidak ada perbedaan asupan energi pada mahasiswa gizi dan non gizi Universitas Muhammadiyah Parepare.

2. Perbedaan konsumsi buah pada mahasiswa gizi dan non gizi di asrama Politeknik Kesehatan Pontianak

Pada konsumsi buah didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna pada rata – rata persentase kecukupan konsumsi buah antara mahasiswa gizi dan mahasiswa non gizi. Untuk hasil uji Independent t-test nilai signifikansi $p = 0,218$ ($p > 0,05$). Tabel 3 menunjukkan konsumsi buah antara mahasiswa gizi dan non gizi. Pada mahasiswa gizi rata-rata persentase kecukupan konsumsi buah yaitu 96,83 %. Ratarata persentase kecukupan konsumsi buah pada mahasiswa non gizi yaitu 78,26 %. Berdasarkan rata-rata persentase kecukupan konsumsi buah pada kedua kelompok ini yaitu antara mahasiswa gizi dan mahasiswa non gizi didapatkan bahwa rata-rata persentase kecukupan konsumsi buah lebih tinggi pada mahasiswa gizi dibandingkan mahasiswa non gizi.

Menurut (Fayasari, 2021) menyatakan bahwa ketersediaan buah menjadi salah satu penyebab dari kurang tercukupinya konsumsi buah pada mahasiswa gizi maupun mahasiswa non gizi yang tinggal di asrama. Dari survei yang telah dilakukan didapatkan bahwa untuk pemberian buah pada menu yang ada di asrama ternyata tidak tersedia. Hal tersebut berkaitan dengan biaya makan perorang dalam sehari yang ternyata belum mencukupi untuk tersedianya menu buah. Dari kurang tersedianya menu buah di asrama yang berkaitan dengan segi biaya. Tentunya hal tersebut kedepan dapat menjadi bahan evaluasi agar menu buah dapat tersedia dengan cara menggunakan buah-buahan yang sedikit lebih murah tetapi dalam kondisi yang masih baik serta mengandung zat gizi yang baik. Penelitian (Eliza, 2019) juga menyatakan bahwa ketersediaan buah memengaruhi konsumsi buah pada siswa SMA Xaverius 2 Palembang.

Jika dilihat dari rata-rata persentase kecukupan konsumsi buah antara mahasiswa gizi dan non gizi

menunjukkan bahwa konsumsi buah pada mahasiswa gizi lebih tinggi dibandingkan mahasiswa non gizi. Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa didapatkan bahwa buah yang dikonsumsi merupakan buah yang dibeli secara mandiri. Berdasarkan hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesadaran akan pentingnya untuk mengkonsumsi buah sudah baik. Kesadaran yang baik dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki, semakin baik pengetahuan akan pentingnya konsumsi buah tentu akan meningkatkan kesadaran dalam mengkonsumsi buah. Penelitian (Wijaya, 2021) juga menyatakan hal yang sama bahwa pengetahuan gizi yang baik akan berdampak pada asupan makan yang optimal.

3. Perbedaan asupan serat pada mahasiswa gizi dan non gizi di asrama Politeknik Kesehatan Pontianak

Dari hasil yang telah didapat menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna pada rata – rata persentase kecukupan serat antara mahasiswa gizi dan non gizi. Hasil uji Mann Whitney dengan nilai signifikansi $p = 0,162$ ($p < 0,05$). Berdasarkan rata-rata persentase kecukupan asupan serat pada mahasiswa gizi yaitu sebesar 30,64 % sedangkan pada mahasiswa non gizi yaitu 21,14 %. Jika dibandingkan dengan persentase Angka Kecukupan Gizi (AKG) dimana untuk persentase konsumsi serat yaitu 80 - 110 %. Dari perbandingan tersebut dapat disimpulkan bahwa rata – rata persentase kecukupan asupan serat antara mahasiswa gizi dan mahasiswa non gizi keduanya tidak mencukupi persentase Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Hal tersebut tentunya sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa memang konsumsi buah yang masih kurang tercukupi sesuai dengan anjuran konsumsi buah yang telah dianjurkan. Konsumsi buah pada mahasiswa gizi yaitu sebesar 145,24 gram, sedangkan konsumsi buah pada mahasiswa non gizi yaitu sebesar 117,39 gram. berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa konsumsi buah antara mahasiswa gizi dan non gizi tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Selain itu, frekuensi konsumsi sayur dan jenis sayur yang dikonsumsi juga tidak jauh berbeda atau bahkan sama karena menu makanan semua anak asrama yang sudah terjadwal dan diatur. Meskipun, berdasarkan rata-rata konsumsi sayur menunjukkan bahwa sudah tercukupi sesuai anjuran. Tentunya konsumsi sayur saja tidak mencukupi asupan serat hal ini dikarenakan masih kurangnya konsumsi buah. Berdasarkan PMK No. 41 tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) menganjurkan untuk mengkonsumsi sayur dan buah yaitu 400 gram/hari, yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Dapat disimpulkan bahwa pentingnya menerapkan gizi seimbang dalam hal konsumsi sayur dan buah. Asupan serat tidak dapat terpenuhi jika hanya dengan mengkonsumsi sayur sehingga harus diseimbangkan dengan konsumsi buah juga. Namun, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Bening,



2014) dimana tidak ada perbedaan yang bermakna pada asupan gizi antara mahasiswa gizi dan non gizi Universitas Diponegoro.

4. Perbedaan asupan Vitamin C pada mahasiswa gizi dan non gizi di asrama Politeknik Kesehatan Pontianak

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna pada rata – rata persentase kecukupan vitamin C antara mahasiswa gizi dan non gizi. Hasil uji independent t-test dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Rata-rata persentase kecukupan menunjukkan bahwa asupan Vitamin C pada mahasiswa gizi lebih tinggi yaitu 60,96 % sedangkan rata-rata persentase kecukupan vitamin C pada mahasiswa non gizi yaitu sebesar 21,14 %. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi yaitu sebesar 70 %. Jika dilakukan perbandingan antara rata-rata persentase kecukupan asupan Vitamin C dengan persentase asupan Vitamin C berdasarkan Angka Kecukupan Gizi menunjukkan bahwa keduanya belum mencukupi persentase asupan Vitamin C yang dianjurkan.

Perbedaan rata – rata persentase kecukupan asupan Vitamin C pada mahasiswa gizi dan non gizi ini dapat dilihat dari rata-rata persentase kecukupan asupan antara dua kelompok tersebut. Pada mahasiswa gizi rata-rata persentase kecukupan asupan Vitamin C sebesar 60,96 %, jika dibandingkan dengan persentase anjuran asupan vitamin C berdasarkan AKG yaitu 70 %. Rata-rata persentase kecukupan asupan ini sudah cukup mendekati persentase AKG yang dianjurkan karena sudah mencapai 87,08 %. Pada mahasiswa non gizi rata-rata persentase kecukupan vitamin C hanya sebesar 21,14 %. Perbandingan dengan persentase asupan yang dianjurkan berdasarkan AKG masih cukup jauh karena hanya mencapai 30,2 % dari persentase AKG yang dianjurkan dari 70 %.

Selain itu, konsumsi sayur dan buah sebagai sumber vitamin C juga menjadi salah satu hal yang menyebabkan perbedaan rata-rata persentase vitamin C ini. Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa pada konsumsi sayur mahasiswa gizi memiliki rata-rata konsumsi sayur yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa non gizi. Pada mahasiswa gizi konsumsi sayur yaitu sebesar 260,61 gram, sedangkan pada mahasiswa non gizi yaitu 220,38 gram. Hal yang sama juga dapat dilihat pada konsumsi buah antara mahasiswa gizi dan mahasiswa non gizi. Konsumsi buah pada mahasiswa gizi yaitu sebesar 145,24 gram, sedangkan konsumsi buah pada mahasiswa non gizi yaitu 117,39 gram. Dari perbedaan konsumsi makanan sumber vitamin C ini dapat dilihat bahwa pada mahasiswa gizi lebih tinggi konsumsi makanan sumber vitamin C dibandingkan mahasiswa non gizi.

Perbedaan ini juga berkaitan dengan perilaku makan seseorang. Perilaku makan tentunya akan berpengaruh pada pemilihan makanan yang

dikonsumsi dan makanan yang dikonsumsi. Perilaku makan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang dimilikinya. Tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan yang ditempuh. Meskipun, responden dalam penelitian ini menempung jenjang pendidikan yang sama tetapi pada mahasiswa gizi mendapatkan lebih banyak pengetahuan dan materi terkait gizi selama perkuliahan. Hal ini tentu sejalan dengan penelitian (Hirda, 2023) yang menyatakan bahwa ada perbedaan tingkat literasi antara mahasiswa gizi dan mahasiswa non gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Menurut Notoatmodjo (2003) dalam Fina (2019) menyatakan bahwa pengetahuan gizi yang baik akan memberikan sumbangan pengetahuan tentang apa yang kita makan, mengapa kita makan dan bagaimana hubungan makanan dengan kesehatan. Hal ini tentunya menjelaskan bahwa dengan memiliki pendidikan gizi yang baik maka akan memberikan pemahaman tentang pentingnya makanan bagi kesehatan. Penelitian ini tentu sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Permatasari, 2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan asupan gizi. Penelitian ini tentunya sejalan dengan penelitian Sadida tahun 2019 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan antara mahasiswa gizi dan non gizi.

Jika dilihat berdasarkan rata-rata persentase kecukupan konsumsi sayur menunjukkan bahwa konsumsi sayur pada mahasiswa gizi tercukupi dibandingkan mahasiswa non gizi. Selain itu, asupan Vitamin C yang tercukupi dari sayur dan buah, hal ini juga disebabkan karena asupan Vitamin C didapatkan bukan hanya dari sayur dan buah saja tetapi juga bisa diperoleh dari konsumsi makanan dan minuman yang mengandung vitamin C termasuk suplemen vitamin C. Dari hasil wawancara juga didapatkan bahwa pada mahasiswa gizi konsumsi makanan sudah cukup diperhatikan karena pada saat jajan makanan diluar mereka cukup sering mengkonsumsi makanan sumber vitamin C seperti es jeruk. Hal ini tentunya tidak terlepas dari pemahaman akan pentingnya makan makanan yang baik dan sehat bagi tubuh. pemahaman yang cukup baik ini merupakan hasil pembelajaran dan pemahaman selama belajar dan berkuliah di jurusan gizi.

5. Perbedaan asupan Zat Besi pada mahasiswa gizi dan non gizi di asrama Politeknik Kesehatan Pontianak

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna pada rata – rata persentase kecukupan asupan Zat Besi antara mahasiswa gizi dan non gizi. Hasil uji independent t-test dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Rata-rata persentase kecukupan asupan zat besi menunjukkan bahwa pada mahasiswa gizi yaitu 83,89 %, sedangkan rata-rata persentase kecukupan asupan zat besi pada mahasiswa non gizi yaitu 46,43 %. Jika dilihat berdasarkan tingkat



kecukupan asupan dibandingkan dengan persentase AKG, dimana persentase AKG untuk asupan Zat Besi yaitu 70 %. Dari perbandingan tersebut menunjukkan bahwa untuk rata-rata persentase kecukupan asupan Zat Besi pada mahasiswa gizi tercukupi sesuai dengan persentase AKG, tetapi pada mahasiswa non gizi rata – rata persentase kecukupan asupan Zat Besi belum tercukupi sesuai dengan persentase AKG.

Asupan Zat Besi pada mahasiswa gizi yang tercukupi dibandingkan asupan Zat Besi pada mahasiswa non gizi ini berkaitan dengan perilaku makan seseorang, karena pada mahasiswa gizi konsumsi sayur tercukupi dibandingkan mahasiswa non gizi. Perilaku makan tentunya akan berpengaruh pada pemilihan makanan yang dikonsumsi. Perilaku makan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang dimilikinya. Apabila seseorang memiliki pengetahuan gizi yang baik tentunya akan berpengaruh terhadap perilaku makan. Jika pengetahuan gizi yang dimiliki oleh seseorang tersebut baik maka terkait pemilihan makan juga akan baik karena akan mempertimbangkan dampak dan manfaat dari makanan yang dikonsumsi. Dari penelitian yang telah dilakukan oleh (Permatasari, 2022) yang menyatakan bahwa memang terdapat hubungan antara pengetahuan dengan asupan gizi. Penelitian ini tentunya sejalan dengan penelitian Sadida tahun 2019 yang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi pada mahasiswa gizi lebih baik dibandingkan mahasiswa non gizi.

Perbedaan pada rata-rata persentase kecukupan asupan zat besi juga dapat dilihat berdasarkan konsumsi makanan sumber zat besi yaitu konsumsi sayur. Pada konsumsi sayur menunjukkan bahwa rata – rata persentase kecukupan konsumsi sayur pada mahasiswa gizi lebih tinggi dan mencukupi konsumsi sayur yang dianjurkan dibandingkan dengan mahasiswa non gizi. Asupan Zat Besi selain didapatkan dari sayur dan buah juga bisa didapatkan dari bahan makanan lain. Pada mahasiswa gizi asupan zat besi tercukupi dibandingkan dengan mahasiswa non gizi dikarenakan mahasiswa gizi tidak hanya mengonsumsi sayur dan buah saja tetapi mengonsumsi makanan maupun suplemen yang tinggi zat besi lainnya termasuk tablet Fe. Makanan lain yang mengandung tinggi Zat Besi yaitu makanan sumber protein hewani seperti daging, ayam, hati, telur, ikan dan susu.

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden didapatkan bahwa selain mengonsumsi makanan yang disediakan oleh asrama, mereka juga mengonsumsi buah-buahan yang mereka dapatkan dan beli secara pribadi. Selain itu, pada mahasiswa gizi mereka juga mengonsumsi susu, dimana susu merupakan salah satu makanan sumber zat besi.

menggunakan flashcard (Nufaisah et al., 2019)

Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Nur Afra, (2021) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan sikap yang signifikan 0,003

($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan bermakna antara sikap sebelum dan sesudah intervensi.

Penutup

1. Tidak ada perbedaan yang bermakna antara Konsumsi Sayur pada mahasiswa gizi dan non gizi pada mahasiswa gizi dan non gizi di asrama Politeknik Kesehatan Pontianak.
2. Tidak ada perbedaan yang bermakna antara Konsumsi Buah pada mahasiswa gizi dan non gizi pada mahasiswa gizi dan non gizi di asrama Politeknik Kesehatan Pontianak.
3. Tidak ada perbedaan yang bermakna antara Asupan Serat pada mahasiswa gizi dan non gizi pada mahasiswa gizi dan non gizi di asrama Politeknik Kesehatan Pontianak.
4. Ada perbedaan yang bermakna antara Asupan Vitamin C pada mahasiswa gizi dan non gizi pada mahasiswa gizi dan non gizi di asrama Politeknik Kesehatan Pontianak.
5. Ada perbedaan yang bermakna antara asupan Zat Besi pada mahasiswa gizi dan non gizi pada mahasiswa gizi dan non gizi di asrama Politeknik Kesehatan Pontianak.

Daftar Pustaka

- Anggraini, H., & Masnina, R. (2022). Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Borneo Student Research*, 3(3), 2708–2714.
- Bening, S. & Margawati, A. (2014) ‘Perbedaan Pengetahuan Gizi, Body Image, Asupan Energi dan Status Gizi pada Mahasiswa Gizi dan Non-Gizi untuk ditemui’, 3(4), pp. 715–722. Available at: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/6872>.
- Bey, P. ; H., & Fatimah. (2020). Kurangnya Konsumsi Buah dan Sayur Sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight Pada Remaja Putri (Studi pada Mahasiswa di Salah Satu Universitas di Kota Semarang). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 10(2), 34–38. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jim/index>
- Eliza (2019) ‘Analisis Sikap, Pengetahuan Ketersediaan Buah Dan Sayur Sekolah Menengah Atas Di Palembang Analyze Of Attitudes , Knowledge , Availability Of Fruits And Vegetables With Consumption Of Fruits , Vegetables Body Mass Index At Senior High School Students I’, *Jurnal kesehatan Poltekkes Palembang*, 14(1), pp. 38–44.
- Fayasari, A. (2021). Monograf Konsumsi Sayur Buah Remaja Rural Dan Urban.



- Hirda, D. A. (2023) 'Perbedaan Tingkat Literasi Gizi dan Status Gizi Antara Mahasiswa Gizi dan Mahasiswa Non Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta', *Jurnal Penelitian*, 15(2), pp. 1–11.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). PMK No 41 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. 139.
- Kustiyanti, D., Suyatno, S. and Kartasurya, M. (2017) 'Adakah perbedaan status gizi antara remaja santriwati yang berpuasa dan tidak berpuasa senin kamis ? (studi di pondok pesantren al itqon semarang)', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (eJournal)*, 5(3), pp. 129–137.
- Liasih, Y., & Rohani, T. (2019). Dampak Rendahnya Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Putri Kelas X IPA Di SMA Negeri1 Sewon Bantul. *Jurnal Ilmu*
- Majid, M., Suherna, & Haniarti. (2018). Perbedaan Tingkat Pengetahuan Gizi, Body Image, Asupan Energi Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Dan Non Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 1(1), 24–33. <https://doi.org/10.31850/makes.v1i1.99>
- Marfuah, D. M. D. and Kusudaryati, D. P. D. (2020) 'Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Zat Besi Pada Remaja Putri: Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Zat ...', *Profesi (Profesional Islam) ...*, 18(2), pp. 116–123. Available at: <https://www.journals.itspku.ac.id/index.php/profesi/article/view/73>.
- Monzalitza, A., & Asiah, N. (2021). Hubungan antara Konsumsi Buah dengan Risiko Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI. *Majalah Kesehatan Pharmamedika*, 12(1), 39–44. <https://doi.org/10.33476/mkp.v12i1.1605>
- Permatasari, P. I. et al. (2022) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi terhadap Asupan Gizi, IMT, dan Frekuensi Minuman Isotonik pada Siswa SSB Dewatara', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6, pp. 14679–14688.
- Pradanti, C. M., M, W., & K, H. S. (2015). Hubungan Asupan Zat Besi (Fe) dan Vitamin C dengan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 3 Brebes. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*, 4(1), 24–29.
- Pribadi, S.P. and Ruhana, A. (2018) 'Antara Mahasiswa Gizi Dengan Mahasiswa Non Gizi Angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya', *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, (3).
- Putri, M. P., Dary, D., & Mangalik, G. (2022). Asupan Protein, Zat Besi Dan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 6–17. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31645>
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf (p. 674).
- Rosasabila, A., & Rahayu, D. (2022). Perbedaan Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Status Gizi pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi Poltekkes Kemenkes Riau. 2, 52–63.
- Sadida, D. (2019). Efek Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di Asrama. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung*, 11(2), 75–81. <https://www.juriskes.com/index.php/jrk/article/view/688>
- Srimaharani. (2017). Hubungan Antara Asupan Protein, Zat Besi Dan Serat Dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswa Di Stikes Ngudi Waluyo. *JGK*, 9(22), 131–140.
- Supriadi, D., Budiana, T. A., & Jantika, G. (2022). Kejadian Anemia Berdasarkan Asupan Energi, Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin C Dan Keragaman Makanan Pada Anak Sekolah Dasar Di Mi Pui Kota Cimahi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 13(01), 103–115. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i1.467>
- Wijaya, O.G.M., Meiliana, M. and Lestari, Y.N. (2021) 'Pentingnya Pengetahuan Gizi Untuk Asupan Makan Yang Optimal Pada Atlet Sepak Bola', *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(2), pp. 22–33. doi: 10.15294/nutrizione.v1i2.51832.