

BAB II

TIJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsumsi Buah dan Sayur

Menurut Kamus Gizi (2010) dalam (Suprihantini, 2019), konsumsi pangan adalah jumlah dan jenis pangan yang dimakan oleh individu untuk tujuan tertentu dalam waktu tertentu agar dapat memenuhi kebutuhan seseorang secara biologis, psikologis ataupun sosial.

Mudiarti dan Almaliah (2013) dalam (Suprihantini, 2019) mengemukakan buah dan sayur merupakan bahan makanan nabati berasal dari tumbuh-tumbuhan. Dalam ilmu botani, buah ialah bagian tumbuhan yang mengandung biji, sedangkan sayuran merupakan bagian dari tanaman yang dikonsumsi guna memenuhi kebutuhan gizi. Konsumsi buah dan sayur ialah memakai hasil produksi yang berupa buah-buahan dan sayur-sayuran untuk memenuhi kebutuhan hidup (Yolanda, 2018).

2. Pengertian Buah dan Sayur

a. Pengertian Buah

Buah ialah komponen tanaman yang berasal dari bunga dari proses reproduksi antara jantet betina dengan

jamet jantan yang mengalami pembuahan. Buah merupakan hasil dari penyerbukan putik oleh benang sari yang kemudian mengalami pembentukan struktur organ generatif yang memiliki manfaat. Biji yang terdapat di dalam buah bila di tanam akan tumbuh dan berkembang menjadi tanaman baru yang memiliki sifat seperti induknya (Sobari, 2018). Berbagai cara dapat dilakukan untuk mengolah buah-buahan yaitu dengan cara buah dikeringkan (disale), diolah menjadi manisan, buah diolah menjadi asinan, dan buah diolah dengan modern menggunakan teknologi pangan dan dikalengkan (Sediaoetama, 2004).

b. Pengertian Sayur

Sayuran ialah tanaman semusim yang bisa diolah menjadi makanan atau masakan. Sayuran dapat dikonsumsi secara langsung tanpa proses pemasakan atau dimakan mentah. Sayur dapat dikonsumsi baik bagian akar, batang, daun, biji, bunga dan lain-lain (Sobari, 2018). Sayuran merupakan bahan makanan yang berasal dari nabati atau tumbuhan. Hampir seluruh bagian tumbuhan dapat digunakan menjadi bahan makanan sayuran seperti daun (sebagian besar sayur), batang (wortel), bunga (jantung pisang) dan buah muda (nangka muda, kacang panjang) (Sediaoetama, 2004).

Pada umumnya sayuran adalah bagian vegetatif dari tumbuhan terutama daun beserta batangnya, namun beberapa sayur berupa tumbuhan tertutup tanah misalnya kentang, lobak, dan wortel. Pengolahan sayuran untuk dikonsumsi dengan cara direbus, diuapkan, dikukus, disangrai, digoreng, dan dimakan mentah atau lalapan (Putra, 2013).

3. Kandungan Buah dan Sayur

a. Kandungan Buah

Buah adalah sumber vitamin C, vitamin A, kalium dan serat. Di dalam buah tidak terdapat kandungan kolesterol, natrium dan lemak (kecuali alpukat). Golongan buah berwarna kuning misalnya papaya, mangga, dan pisang raja banyak mengandung provitamin A, sedangkan buah yang kecut misalnya jeruk, gandaria, jambu biji dan rambutan banyak mengandung vitamin C. Konsumsi buah lazimnya dalam bentuk mentah ialah sebagai sumber utama vitamin C (Almatsier, 2009).

Buah ialah sumber antioksidan dan fitokimia meliputi vitamin C, flavonoid, karoten, dan *poliphenol*. Selain itu terdapat pula sejumlah kandungan gula alamiah, seperti fluktrosa dan glukosa (Dalimartha & Felix, 2011). Buah-buahan yang memiliki daging berwarna kuning, merah

sampai violet banyak mengandung karotinoid yaitu prekursor dari vitamin A (manga, jambu, apel,dll). Lazimnya buah banyak mengandung vitamin B-kompekls dan vitamin C, selain itu terdapat berbagai mineral, seperti kalium (K), zat besi (Fe), kalsium (Ca), dan lainnya. Buah yang banyak mengandung Ca contohnya jeruk nipis, salak, sawo, pala, nanka, arbei, dan sebagainya (Sediaoetama, 2004).

Provinsi Kalimantan Timur memiliki potensi sebagai daerah penghasil buah naga merah atau *hylocereus polyrhizus* (Kaltimprov.go.id, 2014 dalam Abdi dkk, 2018). Tingginya kandungan gizi pada buah naga baik untuk kesehatan seperti vitamin C, B1, B3, B12, fosfor, betakaroten, kalsium, gula sederhana, serat, protein, dan lycopine yang bermanfaat sebagai antioksidan, menetralkan racun, mengontrol gula darah, menurunkan tekanan darah, menjaga kesehatan mata, melancarkan pencernaan serta menurunkan berat badan (Anonim, 2013 dalam Yanti dkk, 2015).

b. Kandungan Sayur

Sayuran adalah sumber vitamin C, Vitamin A, asam folat, magnesium, kalium, dan serat. Sayur tidak mengandung lemak dan kolesterol. Sayuran berwarna hijau memiliki kandungan yang kaya akan zat besi, kalsium,

asam folat dan vitamin C seperti kangkung, bayam, daun katuk, daun papaya, daun kacang. Sayuran jenis kacang-kacangan seperti kacang panjang dan buncis banyak mengandung vitamin B. Sayuran berwarna jingga/orange dan sayuran daun berwarna hijau contohnya tomat dan wartel kaya akan provitamin A daripada sayuran tidak berwarna. Sayuran tidak berwarna, misalnya ketimun, labu siam, rebung dan nangka kurang mengandung zat gizi (Almatsier, 2009).

Sayuran banyak mengandung air, vitamin, mineral, dan zat gizi lainnya. Terdapat 96% kandungan air pada sayuran dengan jenis daun-daunan seperti bayam, selada, kangkung, dan sebagainya (Sobari, 2018). Terdapat kandungan mineral, vitamin, serat larut, serat tidak larut, protein, lemak, karbohidrat, dan berbagai nutrisi (Dalimartha & Felix, 2011).

4. Manfaat Buah dan Sayur

a. Manfaat Buah

Buah sebagai pencuci mulut atau penetralisir rasa makanan yang tajam, seperti: jeruk, pisang, nanas, manga. Sumber zat pengatur pada buah diutamakan yang berwarna kuning jingga, berasa asam dan tinggi serat

misalnya jambu biji, manga, pisang, nanas dan jeruk (Soetardjo & Soekarti, 2011)

b. Manfaat Sayur

Kandungan vitamin dan mineral yang tinggi pada sayuran diperlukan untuk tubuh. Berfungsi dalam meningkatkan metabolisme tubuh agar kerja tubuh dapat berlangsung dengan baik (Sobari, 2018). Sayuran memberikan rasa segar dan melancarkan proses menelan sebab umumnya disajikan dalam bentuk basah seperti sayur daun-daunan dan kacang-kacangan. Sumber zat pengatur pada sayuran diutamakan yang berwarna hijau dan kuning jingga contohnya daun kangkung, papaya, tomat, wartel, kacang panjang, buncis, dan lainnya (Soetardjo & Soekarti, 2011).

Putra (2016) menyampaikan dua alasan utama pentingnya konsumsi buah dan sayur bagi kesehatan, sebagai berikut :

- 1.) Kandungan vitamin, mineral dan zat gizi lainnya yang terdapat pada buah dan sayur dibutuhkan tubuh. Tidak mengonsumsi buah dan sayur, berarti kurang terpenuhinya kebutuhan gizi akan vitamin A, vitamin C folat dan potasium. Maka dari itu buah-buahan dan

sayur-sayuran adalah sumber makanan yang menyehatkan karena kaya akan zat gizi.

- 2.) Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur yang tinggi dapat menurunkan kejadian terkena penyakit kronis pada individu. Salah satu studi epidemiologi dengan mengkaji secara umum mengenai perilaku sekelompok masyarakat menunjukkan masyarakat Jepang, Cina, dan Korea lebih sedikit terkena kanker dan penyakit jantung koroner dibandingkan dengan Amerika dan Eropa. Hal ini dikarenakan masyarakat Jepang, Cina, dan Korea gemar mengonsumsi buah dan sayur yang lebih tinggi dari Amerika dan Eropa. Kandungan enzim aktif yang terdapat dalam buah dan sayuran segar mampu mempercepat reaksi-reaksi kimia di dalam tubuh. Komponen gizi maupun komponen aktif non nutrisi berfungsi sebagai antioksidan untuk menetralkan radikal bebas, menetralkan kolesterol jahat dan anti kanker. Ada dua jenis serat bermanfaat bagi kesehatan pencernaan dan mikroflora usus yakni larut air dan tidak larut air. Serat larut air berguna dalam memperbaiki performa mikroflora usus sehingga jumlah bakteri baik bisa

tumbuh dengan sempurna. Sedangkan serat tidak larut air sebagai penghambat pertumbuhan bakteri jahat yang menimbulkan berbagai penyakit (Khomsan, dkk, 2008 dalam Putra, 2016)

Bagian dari gizi seimbang yang diperlukan untuk mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang optimal dengan tercukupinya kebutuhan vitamin dan mineral, sumber terbaik dari berbagai vitamin, mineral, dan serat adalah buah dan sayur. Kandungan vitamin dan mineral dalam sayuran dan buah-buahan berfungsi sebagai antioksidan untuk menangkal radikal bebas dan meningkatkan imunitas sehingga dapat menjadi sebagai langkah pencegahan terutama dimasa pandemi Covid 19 yang sedang menjadi pandemi global (Kementerian Kesehatan RI, 2020)

5. Dampak Kurang Konsumsi Buah dan sayur

Menurut Ruwaidah (2007) dalam (Putra, 2016) kurang konsumsi buah dan sayur menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan, antara lain:

a. Meningkatkan Kolesterol Darah

Buah dan sayur kaya akan serat, apabila tubuh kekurangan konsumsi buah dan sayur maka tubuh mengalami kelebihan kolesterol darah, padahal serat dalam

buah dan sayur dapat menjerat lemak pada usus sehingga mencegah penyerapan lemak ditubuh. Dengan kata lain, serat dapat membantu mengurangi kolesterol di dalam darah.

b. Gangguan Penglihatan

Ruwaidah (2007) dalam (Putra, 2016) mengatakan gangguan mata sebagai akibat dari kurangnya asupan gizi berupa betakaroten, untuk mengatasi gangguan tersebut perlu memperbanyak konsumsi selada air, wortel, dan sebagainya. Vitamin A yang terkandung dalam buah dan sayur dibutuhkan untuk pertumbuhan, penglihatan, dan meningkatkan daya tahan tubuh. Fungsi vitamin A sebagai penglihatan normal pada cahaya remang, dalam hal ini vitamin A membentuk rodopsin yang membantu proses penglihatan ketika kecepatan mata beradaptasi terhadap cahaya terang.

c. Menurunkan Imunitas

Menurut Silalahi (2006) dalam (Putra, 2016) kandungan vitamin C pada buah dan sayur bermanfaat sebagai antioksidan dan pengikat radikal bebas. Selain itu vitamin C dapat meningkatkan kinerja sistem imunitas tubuh sehingga mencegah paparan penyakit infeksi serta menghancurkan sel kanker. Apabila seseorang kurang

mengonsumsi buah dan sayur, maka berdampak negatif berupa menurunnya sistem imunitas atau kekebalan tubuh.

d. Meningkatkan Risiko Kegemukan

Menurut WHO (2003) kurang asupan buah dan sayur menyebabkan peningkatan risiko kegemukan dan diabetes. Sumber vitamin dan mineral pada buah dan sayur berguna dalam proses pertumbuhan. Buah bisa dijadikan sebagai cemilan sehat daripada makanan lainnya, sebab gula pada buah dapat memberikan energi yang cukup tanpa menimbulkan kegemukan (Khomsan, et al., 2009) dalam (Putra, 2016).

Sumber vitamin dan mineral juga didapatkan pada sayuran, yang berguna dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Kecukupan asupan sayuran serta memperhatikan jenis variasi yang dikonsumsi, akan memperoleh sebagian besar mineral mikro dan serat yang bermanfaat untuk mencegah kegemukan. Sayuran juga memiliki peran dalam upaya pencegahan penyakit degeneratif misalnya penyakit jantung koroner, diabetes, kanker, dan obesitas (Khomsan, et al., 2009) dalam (Putra, 2016).

e. Meningkatkan Risiko Kanker Kolon

Risiko meningkatnya kanker kolon dapat terjadi jika

seseorang melakukan diet tinggi lemak dan rendah serat (buah dan sayur). Pada penelitian di Negara maju Amerika, Eropa dan di Negara maju Asia dan Afrika menunjukkan perbedaan kejadian kanker kolorektal yang disebabkan dari perbedaan jenis makanan, di ketahui bahwa masyarakat Negara berkembang lebih sedikit mengkonsumsi lemak daripada di Negara maju (Puspitasari, 2006) dalam (Putra, 2016).

Serat mampu menurunkan resiko kanker sebab fungsi serat pada makanan dapat membuat waktu penyerapan lebih lama dan pencernaan karbohidrat, serta membatasi jumlah insuli yang dilepaskan ke pembuluh darah. Berlebihnya jumlah insulin akan memproduksi protein di dalam darah sehingga mempertinggi risiko kanker, yaitu *insulin growth factor* (IGF). Serat dapat membantu pengeluaran partikel penyebab kanker, dengan cara serat melekat partikel tersebut untuk membawanya keluar dari tubuh (Puspitasari, 2006) dalam (Putra, 2016).

f. Meningkatkan Risiko Konstipasi

Buah dan sayur mengandung serat, seperti serat tak larut yaitu serat yang tidak dapat dicerna dan tidak larut air. Oleh karena itu diperlukan kontraksi otot minimal agar feses dapat dikeluarkan dengan lancar sehingga mengurangi

konstipasi atau sulit buang air besar (sambelit). Melakukan diet tinggi serat bertujuan untuk merangsang pergerakan peristaltik usus agar defekasi (pembuangan tinja) berjalan normal. Tinja akan mengeras jika kekurangan serat sehingga perlu kontraksi otot yang lebih besar atau mengejan untuk mengeluarkannya. Inilah penyebab umum terjadinya konstipasi, maka dari itu untuk memenuhi kebutuhan serat yang cukup dibutuhkan konsumsi buah dan sayur (Puspitasari, 2006) dalam (Putra, 2016).

6. Anjuran Konsumsi Buah dan Sayur

Konsumsi buah dan sayur yang sesuai anjuran dari *World Health Organization* (WHO) dalam (Kementerian Kesehatan RI, 2014) menganjurkan konsumsi buah dan sayur sebanyak 400 gram/orang/hari, meliputi konsumsi buah 150 gram (setara pisang ambon ukuran sedang sebanyak 3 buah, pepaya ukuran sedang sebanyak 1 buah, atau jeruk ukuran sedang banyak 3 buah) dan konsumsi sayur 250 gram (setara 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan).

Pada remaja dan dewasa disarankan untuk mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 400-600 gram/orang/hari, dengan porsi sayur dua pertiga dari jumlah konsumsi yang disarankan. Pedoman gizi seimbang Permenkes No. 41 Tahun 2014 mengatakan 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari

(Kementerian Kesehatan RI, 2014). Pengkategorian cukup konsumsi buah dan sayur jika mengonsumsi kombinasi buah dan sayur minimal 5 porsi per hari dalam seminggu (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI, 2018).

Menurut (Almatsier, 2009) menganjurkan mengonsumsi buah sejumlah 200-300 gram atau 2-3 potong perhari seperti pepaya, dan porsi sayuran dalam bentuk tercampur sejumlah 150-200 gram atau 1 ½ -2 mangkok perhari.

7. Konsep Mahasiswa

a. Definisi Remaja

Menurut (Farisa, 2012) masa remaja adalah rentang kehidupan antara masa anak-anak dan dewasa, pada masa ini remaja mengalami perkembangan dinamis fisik, emosional, sosial dan gizi. Penggolongan remaja dibagi menjadi 3, terdiri dari remaja awal yaitu berusia 11-14 tahun, remaja tengah yang berusia 15-17 tahun, dan remaja akhir berusia 18-21 tahun (Brown, 2005) dalam (Farisa, 2012).

Kelompok usia remaja ialah kondisi rentan gizi yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti peningkatan pertumbuhan fisik sehingga kebutuhan akan zat gizi meningkat, asupan gizi yang dipengaruhi dari perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja, dan yang terakhir kebutuhan gizi khusus meliputi remaja aktif dalam kegiatan

berolahraga, pengguna obat terlarang atau konsumsi alkohol, penderita penyakit kronis, wanita hamil yang melakukan diet secara berlebihan (Almatsier, 2011) dalam (Muna, 2019).

b. Definisi Mahasiswa

Menurut Hartaji (2012 dalam Devi, 2018) mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan yang terdaftar di perguruan tinggi meliputi akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas untuk menuntut ilmu. Mahasiswa berperan sebagai agen perubahan (*agent of change*) bagi masyarakat dalam tatanan kehidupan yang realistis dan logis.

Remaja adalah masa transisi dari remaja akhir menjadi dewasa awal sehingga dalam pemilihan makanan yang akan di konsumsi lebih mandiri (Dhaneswara, 2016). Mahasiswa termasuk ke dalam kelompok usia remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun (Brown, 2005 dalam Farisa, 2012).

8. Keterpaparan Media Massa

Menurut Santosa (2017) dalam (Ramadhan, 2020) media massa merupakan suatu alat komunikasi yang digunakan untuk menyebarkan informasi secara massa kepada masyarakat luas. Dalam kajian komunikasi, media massa memiliki arti

sebagai perangkat yang dikelompokkan untuk berkomunikasi secara terbuka dan memiliki sifat terbuka bagi khalayak umum dalam waktu singkat.

Klasifikasi media massa dibagi menjadi 3 jenis, yaitu (Ramadhan, 2020):

a. Media cetak

Media massa ada sejak tahun 1920-an yang digunakan pemerintah untuk mendoktrin masyarakat, sehingga masyarakat menjadi membaca dan menerapkan sesuatu tujuan sesuai yang diinginkan oleh pemerintah. Contoh dari media cetak seperti buku, artikel, majalah, dan tulisan-tulisan lainnya yang ditujukan untuk masyarakat luas.

b. Media elektronik

Setelah pemerintah membuat media cetak kepada masyarakat untuk tujuan tertentu, kemudian hadir media elektronik untuk menyampaikan pesan kepada orang lain dengan suara. Media elektronik pertama adalah radio, hingga saat ini penggunaan radio masih sering digunakan oleh masyarakat. Radio memiliki kelebihan yaitu data yang disampaikan melalui pesan suara secara langsung dan cepat. Salah satu peran penting penggunaan radio sebagai media massa dalam penyebaran informasi yakni saat

pembacaan teks proklamasi kemerdekaan Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI).

c. Media internet

Menurut Muslich, n.d dalam (Ramadhan, 2020) mengungkapkan pada abad ke-21 media internet pertama kali populer dikenalkan ke dunia oleh Larry page dan Sergey yaitu google sebagai media informasi internet pertama. Misi google adalah mengumpulkan informasi dunia dan membuatnya dapat diakses agar bermanfaat bagi semua orang. Media cetak dan media elektronik juga dapat dimasukkan kedalam media internet melalui website. Contoh lain dari media internet seperti uc.browser, opera, dll. Husaini dan Lampung (2014, dalam Ramadhan, 2020) mengatakan seiring dengan perkembangan zaman dan teknologi, maka kemajuan media komunikasi terus berlangsung sehingga munculah kehadiran *social media* seperti *facebook*, *whatsapp*, *instagram*, *twitter*, dll.

Bagi kebanyakan orang media merupakan sumber informasi utama dalam memperoleh informasi makanan dan gizi, oleh karena itu secara informal media berfungsi sebagai sumber pendidikan gizi (Anggraeni & Trini, 2018). Perilaku konsumsi makan pada remaja dipengaruhi besar oleh keterpaparan media massa. Iklan adalah salah satu bentuk dari keterpaparan

media massa yang dapat mempengaruhi perilaku makan. Iklan selain sebagai media pemasaran sekaligus berperan dalam penyampaian informasi gizi. Upaya membentuk sikap positif terhadap pemilihan makanan sangat memerlukan edukasi gizi kepada masyarakat. Media dan alat peraga yang digunakan dalam menyampaikan informasi gizi akan mempermudah proses pemahaman, transfer ilmu antara komunikator kepada komunikan dengan dukungan panca indra sehingga semakin banyak informasi yang didapatkan (Rachman et al., 2017).

Remaja dalam memperoleh informasi gizi terutama mengenai buah dan sayur, dapat melalui berbagai jenis media massa misalnya media cetak dan elektronik (Farisa, 2012). Penelitian yang dilakukan (Freisling et al., 2009) menunjukkan remaja yang memiliki informasi gizi dari booklet, artikel, majalah, internet dan koran rutin konsumsi buah dan sayur setiap hari. Sedangkan terdapat kemungkinan mengurangi konsumsi buah dan sayur harian pada remaja yang terpapar iklan televisi dan radio.

Pada penelitian yang dilakukan di SMPN 98 Jakarta menunjukkan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan rerata konsumsi buah dan sayur antara responden yang pernah terpapar dan tidak pernah terpapar media massa. Responden yang tidak pernah terpapar media massa memiliki rata-rata

konsumsi buah dan sayur jauh lebih rendah daripada responden yang pernah terpapar media massa (Anggraeni & Trini, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Yolanda, 2018) keterpaparan media massa dikategorikan menjadi baik dan kurang. Kuesioner ini terdiri dari 6 pertanyaan dan setiap pertanyaan diberi 5 pilihan jawaban dengan masing-masing poin yang berbeda yaitu, selalu diberi poin 4, sering diberi poin 3, kadang-kadang diberi poin 2, jarang diberi poin 1 dan tidak pernah diberi poin 0.

B. Penelitian Terkait

1. Anggreani, Nur Asih dan Trini Sudiarti (2018) dengan judul "Faktor dominan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMPN 98 Jakarta". Desain penelitian yang digunakan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah remaja kelas VII dan VIII di SMPN 98 Jakarta. Variabel independen terdiri dari jenis kelamin, pekerjaan ibu, pengetahuan buah dan sayur, tingkat pendidikan ibu, preferensi, *self-efficacy*, pengaruh orang tua, aktivitas fisik, ketersediaan buah dan sayur di rumah, pengaruh teman sebaya dan keterpaparan media massa, sedangkan variabel dependen yaitu konsumsi buah dan sayur. Analisis statistik yang digunakan adalah uji korelasi dan regresi, t-independen, serta regresi linier ganda. Hasil penelitian

menunjukkan rerata konsumsi buah dan sayur $85,1 \pm 26,58$ g/hari. Analisis multivariat dengan nilai beta paling tinggi = 0,204 menunjukkan faktor dominan yaitu tingkat pendidikan ibu berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur, setelah dikontrol dari variabel *self-efficacy*, aktivitas fisik, pengaruh orang tua, keterpaparan media massa, dan ketersediaan buah dan sayur.

2. Libri & Pramono (2017) dengan judul “Hubungan sikap, pengetahuan, media massa, dan peran keluarga dengan konsumsi buah dan sayur pada anak di Madrasah Ibtidaitah Darussalim Martapura”. Desain penelitian yang digunakan analitik melalui pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah siswa dan siswi Madrasah Ibtidaitah Darussalim Martapura tahun ajaran 2016/2017. Variabel bebas: media massa, pengetahuan, dan peran keluarga, variabel terikat: konsumsi buah dan sayur. Teknik analisis data bivariat menggunakan uji chi-square $\alpha = 0,05$ dan analisis multivariat dengan uji regresi logistik. Hasil analisis data bivariat menggunakan chi-square terdapat hubungan yang signifikan antara sikap ($p=0,028$), pengetahuan ($p=0,028$), media massa ($p=0,032$), dan tidak ada hubungan antara peran keluarga dengan konsumsi buah dan sayur ($p=0,073$). Analisis multivariat dari uji regresi menunjukkan pengetahuan

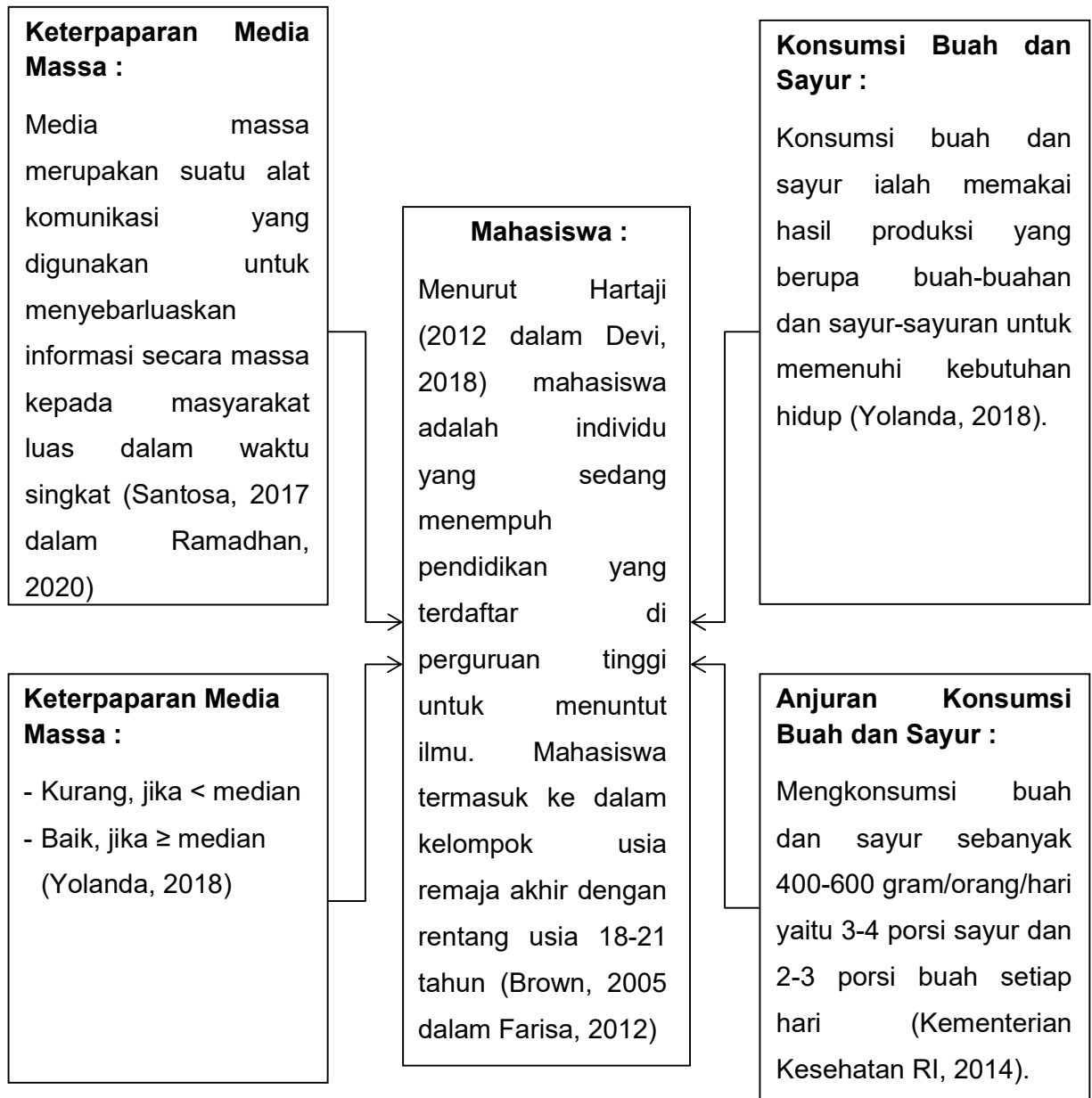
(OR=25,128) sebagai faktor dominan konsumsi buah dan sayur.

3. Pangestika, Dwi O (2019) yang berjudul “Faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja (studi di SMP 3 Kilo Kabupaten Jember)”. Desain penelitian yang digunakan analitik melalui pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah siswa SMPN 3 Silo Kabupaten Jember yang berusia 13-15 tahun. Variabel independen faktor internal dan eksternal, sedangkan variabel dependen konsumsi buah dan sayur. Analisis data menggunakan chi-square $\alpha=0,05$, Hasil penelitian menunjukkan kurang konsumsi buah dan sayur 86,4% dan cukup konsumsi buah dan sayur 13, 6% dengan rata-rata konsumsi buah dan sayur sebesar 267,5201 gram/hari. Faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur meliputi jenis kelamin, pendapatan, status bekerja ibu, pendidikan ayah, pendidikan ibu, jumlah anggota keluarga, kesukaan makan sayur, pengetahuan gizi, kebiasaan orang tua, teman sebaya, media massa, dan pola konsumsi fast food, sedangkan faktor status bekerja ayah dan kesukaan makan buah tidak menunjukkan hubungan pada konsumsi buah dan sayur remaja.
4. Rachman, dkk (2017) dengan judul “Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di

Denpasar". Desain penelitian yang digunakan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah siswa SMPK 1 Harapan Denpasar kelas VIII. Data di analisis dengan uji korelasi rank Spearman, Variabel bebas: sikap, pengetahuan gizi, preferensi makanan, ketersediaan makanan, keterpaparan media, dan pendapatan orang tua, variabel terikat: perilaku konsumsi buah dan sayur. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur yang baik 71,8%, terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi ($<0,01$), sikap ($<0,01$), keterpaparan media ($<0,01$), ketersediaan makanan ($<0,01$), pendapatan orang tua ($<0,01$), dan tidak terdapat hubungan preferensi makanan dengan konsumsi buah dan sayur.

C. Kerangka Teori Penelitian

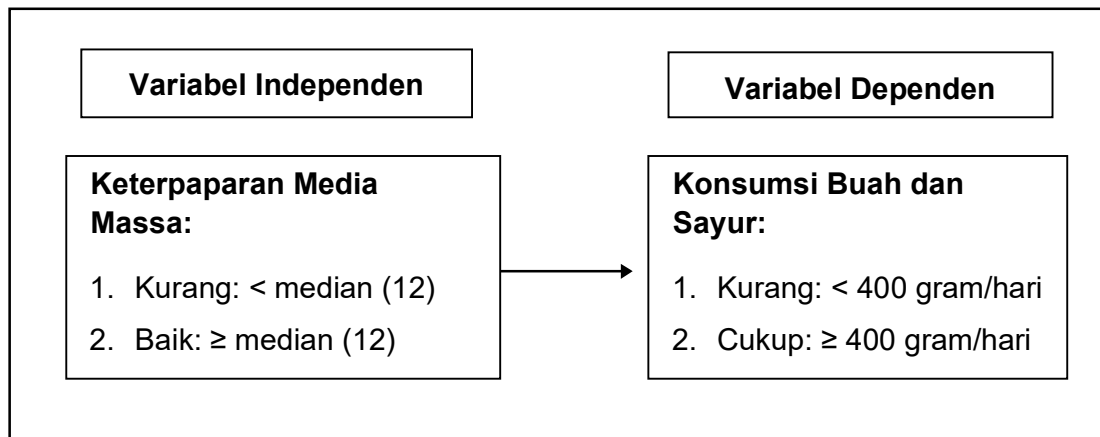
Berikut ini merupakan kerangka hubungan keterpaparan media massa dengan kebiasaan konsumsi buah dan sayur.



Gambar 2.1 Kerangka Teori

D. Kerangka Konsep Penelitian

Konsep penelitian adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang akan diukur dan diamati melalui penelitian (Notoatmojo, 2010 dalam Devi, 2018). Dalam penelitian ini akan menggambarkan hubungan keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, meliputi :



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis berarti hipo (lemah) dan tesis (pernyataan), merupakan suatu pernyataan yang lemah sehingga memerlukan pembuktian untuk menegaskan diterima atau tolaknya hipotesis. Dengan demikian, hipotesis penelitian adalah jawaban sementara dari rumusan masalah berdasarkan teori yang relevan belum sampai pada fakta empiris (Hidayat, 2017). Hipotesis penelitian terbagi menjadi 2 yaitu hipotesis kerja yang dinyatakan dalam

kalimat positif dan hipotesis nol yang dinyatakan dalam kalimat negatif (Sugiyono 2009, dalam Hidayat 2017)

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan, maka hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Hipotesa Alternative (H_a)

Ada hubungan antara keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

2. Hipotesa Nol (H_0)

Tidak ada hubungan antara keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur