

HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU

The Relationship of Vegetable and Fruit Consumption with Body Mass Index (BMI) of Nutrition Students at Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Indah Meliana¹, Meriwati Mahyuddin¹, Jumiwati¹

¹Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Email: meriwati.mahyuddin@poltekkesbengkulu.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [29 Juli 2024]

Revised [22 Agustus 2024]

Accepted [23 Agustus 2024]

KATA KUNCI :

konsumsi buah, konsumsi sayur, indeks massa tubuh (IMT), mahasiswa

Keywords:

body mass index (BMI), fruit consumption, student, vegetable consumption,

ABSTRAK

Berdasarkan WHO dan Kemenkes RI, status gizi merupakan suatu keadaan dimana disebabkan oleh keseimbangan asupan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk metabolisme. Selain itu Status gizi juga disebabkan oleh zat gizi dan penyakit infeksi. Untuk menilai status gizi yaitu dengan mengukur antropometri. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi, yaitu faktor primer (asupan gizi) dan faktor sekunder (zat gizi tidak mencukupi). Faktor ini sangat mempengaruhi status gizi pada remaja dan faktor ini juga yang menentukan status gizi normal atau tidaknya berdasarkan asupan yang kita konsumsi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan konsumsi buah dan konsumsi sayur dengan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Penelitian ini merupakan Deskriptif Analitik dengan menggunakan rancangan Cross Sectional. Sampel pada penelitian ini sebanyak 92 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan pada bulan April–Mei tahun 2024 dengan teknik pengambilan Proportionate Stratified Random Sampling. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji statistik Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan hubungan konsumsi sayur dengan indeks masa tubuh dengan hasil p -value 0,035 dan hubungan konsumsi buah dengan IMT dengan p -value=0,036. Ada hubungan antara konsumsi sayur dan konsumsi buah dengan IMT. Disarankan kepada pihak dosen memberikan informasi dalam bentuk pembelajaran ataupun sosialisasi kepada mahasiswa tentang konsumsi sayur dan konsumsi buah terhadap IMT.

ABSTRACT

According to WHO and the Indonesian Ministry of Health, nutritional status is a condition which is caused by a balance of nutritional intake from the food consumed with the nutritional requirements needed by the body for metabolism. Apart from that, nutritional status is also caused by nutrients and infectious diseases. To assess nutritional status, namely by measuring anthropometry. There are several factors that influence nutritional status, namely primary factors (nutrition intake) and secondary factors (insufficient nutrients). This factor greatly influences the nutritional status of adolescents and this factor also determines whether nutritional status is normal or not based on the intake we consume. The aim of this research was to determine the relationship between fruit consumption and vegetable consumption and body mass index (BMI) in students majoring in Nutrition at Poltekkes Kemenkes Bengkulu. This research was Descriptive Analytic using a Cross Sectional design. The sample in this study was 92 people and sampling was carried out in April–May 2024 using a Proportionate Stratified Random Sampling. Data analysis in this study used the chi square statistical test. The results of the study showed a relationship between vegetable consumption and BMI with the result p -value=0.035 and the relationship between fruit consumption and BMI with the result p -value= 0.036. There was a relationship between vegetable consumption and fruit consumption with BMI. It is recommended that lecturers provide information in the form of learning or outreach to students about vegetable consumption and fruit consumption on BMI.

Pendahuluan

Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang membutuhkan zat gizi, pada masa ini perubahan fisik sangat terlihat, maka dari itu konsumsi buah dan sayur sangat penting bagi remaja (Wahyuni & Nugroho, 2021). Remaja ini salah satu kelompok rentan mengonsumsi buah dan sayur (Lia, 2019), karena remaja mempunyai jadwal yang lebih padat pada kativitas sehingga membuat remaja membutuhkan energi dan asupan yang bergizi (Qibtiyah *et al.*, 2021).

Berdasarkan WHO dan Kemenkes RI, status gizi merupakan suatu keadaan dimana disebabkan oleh keseimbangan asupan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk metabolisme (Sumarlin, 2021). Selain itu Status gizi juga disebabkan oleh zat gizi dan penyakit infeksi. Untuk menilai status gizi yaitu dengan mengukur antropometri. Antropometri yang diukur adalah tinggi badan dan berat badan. (Purwita *et al.*, 2018). Buah dan sayur adalah zat gizi yang penting bagi tubuh karena membantu metabolisme tubuh dan juga buah dan sayur ini mengandung mineral dan vitamin yang mengatur proses pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh (Putri, 2021). Mengonsumsi sayur dan buah yang cukup itu dapat mencegah penyakit kardiovaskuler, kanker, DM tipe 2, dan Obesitas pada remaja (Qibtiyah *et al.*, 2021)

Sekarang ini di Indonesia terdapat tiga masalah gizi, yaitu stunting, wasting dan obesitas. Data Riskesdas tahun 2018 proporsi berat badan lebih pada dewasa < 18 tahun ada di angka 13,6% dan status gizi obesita pada dewasa di umur < 18 tahun ada di angka 21,8%. Data 2018 ini mengalami kenaikan dari tahun 2013 yang di mana ditahun 2013 ini berat badan lebih orang dewasa di umur <18 tahun ada di angka 11,5 dan obesitas pada orang dewasa di umur <18 tahun ada di angka 14,8% (Kemenkes RI, 2018a). Berdasarkan data status gizi IMT di Kota Bengkulu yaitu 1,7% dengan status gizi sangat kurus, 6,2% dengan status gizi kurus,

79,5% dengan status gizi normal, 12,6% dengan status gizi gemuk dan 0,1% dengan status gizi obesitas (Kemenkes RI, 2018b).

Penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Putri Aulia Arza dan Liza Nola Sari (2021) menyatakan bahwa ada hubungan antara konsumsi buah dan sayur terhadap status gizi pada remaja. Pada hasil penelitian ini menjelaskan bahwa semakin sering mengonsumsi buah dan sayur maka status gizi pada remaja itu akan normal.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja yaitu diantaranya adalah Pola makan dan pengetahuan (Uramako, 2021). Selain itu ada faktor primer (asupan gizi) dan faktor sekunder (zat gizi tidak mencukupi) (Harleni *et al.*, 2023). Faktor ini sangat mempengaruhi status gizi pada remaja dan faktor ini juga yang menentukan status gizi normal atau tidaknya berdasarkan asupan yang kita konsumsi.

Rumusan Masalah peneliti ini adalah apakah ada hubungan konsumsi buah dan sayur dengan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja Jurusan Gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu? Tujuan Penelitian adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi buah dan konsumsi sayur dengan IMT pada mahasiswa Jurusan Gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Metode Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini merupakan deskriptif analitik dengan menggunakan rancangan *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2024 di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Gizi dari tingkat 1, 2 dan 3 pada tahun akademik 2024 dengan jumlah populasi 564 orang dan jumlah sampel 92 responden. Penelitian menggunakan teknik *Random Sampling* yaitu dengan *Proportionate Stratified Random Sampling* dimana diambil secara proporsi dari setiap kelas. Variabel pada penelitian ini adalah konsumsi sayur, konsumsi buah dan IMT. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah

formulir *food frequency questionnaire* (FFQ) untuk melihat konsumsi sayur dan konsumsi buah responden yang dilakukan dengan cara wawancara dan hasil ukur sering dan jarang dengan menggunakan skala ordinal, kemudian timbangan unruk menimbangan berat badan responden dan microtoice untuk mengukur tinggi badan responden guna untuk mengetahui antropometri responden. Hasil ukur dari IMT ini yaitu normal dan

tidak normal dengan menggunakan skala ordinal.

Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

Hasil analisis Univariat dalam penelitian ini menggambarkan karakteristik responden, frekuensi sayur, frekuensi buah dan IMT responden.

Tabel 1.
Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	12	13,0
Perempuan	82	87,0
Total	92	100,0
Umur		
18	4	4,3
19	41	44,6
20	40	43,5
21	7	7,6
Total	92	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 92 responden terdapat 82 berjenis kelamin perempuan dan 12 berjenis kelamin laki-laki, dengan umur yang bervariasi yaitu

4 responden dengan umur 18 tahun, 41 responden dengan umur 19 tahun, 40 responden dengan umur 20 tahun, dan 7 responden dengan umur 21 tahun.

Tabel 2.
Gambaran Konsumsi Sayur Responden

Konsumsi Sayur	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kurang	50	54,3
Cukup	42	45,7
Jumlah	92	100,0

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa konsumsi sayur pada mahasiswa jurusan gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu dari total 92 responden, yaitu 50

mahasiswa (54,3%) dengan kategori kurang, dan 42 mahasiswa (45,7%) dengan kategosri cukup yang menandakan sebagian besar mahasiswa kurang mengonsumsi sayur.

Tabel 3.
Gambaran Konsumsi Buah Responden

Konsumsi Buah	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kurang	54	58,7
Cukup	38	41,3
Jumlah	92	100,0

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa konsumsi buah pada mahasiswa jurusan gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu dari total 92 responden, yaitu 54 mahasiswa (58,7%) dengan kategori kurang, dan 38 mahasiswa (41,3%) dengan kategori cukup yang menandakan sebagian besar mahasiswa kurang mengonsumsi buah.

Tabel 4.
Gambaran IMT Responden

IMT	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak Normal	51	55,4
Normal	41	44,6
Jumlah	92	100,0

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa indeks massa tubuh pada mahasiswa Jurusan Gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu dari total 92 responden, yaitu 51 mahasiswa (55,4%) dengan kategori tidak normal, dan 41 mahasiswa (44,6%) dengan kategori normal, yang menandakan sebagian

besar IMT mahasiswa di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu tidak normal.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi sayur dan konsumsi buah dengan IMT pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Tabel 5.
Hubungan Konsumsi Sayur dengan IMT pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Konsumsi Sayur	IMT				Total		p-value	OR
	Tidak Normal		Normal		n	%		
	n	%	n	%				
Kurang	33	66,0	17	34,0	50	100,0	0,035	2,588
Cukup	18	42,9	24	57,1	42	100,0		
Jumlah	41	44,6	51	55,4	92	100,0		

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa mahasiswa yang kurang konsumsi sayur memiliki IMT tidak normal sebanyak 33 siswa (66%) dan IMT normal sebanyak 17 siswa (34%). Dari hasil analisis statistik

uji *Chi-Square* didapatkan p-value 0,035, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi sayur dengan IMT mahasiswa.

Tabel 6.
 Hubungan Konsumsi Buah dengan IMT pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Konsumsi Sayur	IMT				Total		p-value	OR
	Tidak Normal		Normal		n	%		
	N	%	n	%				
Kurang	35	64,8	19	35,2	54	100,0	0,036	2,533
Cukup	16	42,1	22	57,9	38	100,0		
Jumlah	41	44,6	51	55,4	92	100,0		

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa mahasiswa yang kurang konsumsi sayur memiliki IMT tidak normal sebanyak 35 siswa (64,8%) dan IMT normal sebanyak 19 siswa (35,2%). Dari hasil analisis statistik uji *Chi-Square* didapatkan p-value 0,036, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi buah dengan IMT mahasiswa

Pembahasan

1. Konsumsi Sayur

Berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwa konsumsi sayur pada mahasiswa Jurusan Gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu menunjukkan sebagian besar mahasiswa kurang mengonsumsi sayur.

Pada penelitian yang telah dilakukan di Poltekkes Kemenkes Bengkulu didapatkan jenis sayuran yang sering dikonsumsi oleh mahasiswa, yaitu tomat, timun, kangkung, kentang, dan wortel dengan rata-rata konsumsi masing-masing dengan frekuensi 1-3x/minggu. Jenis sayuran yang kurang disukai atau di konsumsi oleh mahasiswa adalah daun kates, rebung dan labu kuning dengan masing-masing frekuensi tidak pernah.

Mengonsumsi sayuran setiap hari adalah salah satu upaya menjaga imun/kekebalan tubuh dari berbagai anacaman penyakit termasuk virus. Sayuran yang dikonsumsi oleh tubuh mengandung berbagai zat penting terutama kandungan vitamin dan mineral yang terbukti menjadi bagian penting dari imunitas tubuh. Kecukupan zat gizi terutama vitamin dan mineral sangat diperlukan dalam mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang optimal sebagai zat gizi antioksidan,

yang sumber bahan utamanya ada di buah dan sayur (Utomo *et al.*, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Riyanti *et al.*, (2019) mengenai konsumsi sayur dan buah pada remaja didapatkan jenis sayur paling sering dikonsumsi adalah sayur kangkung, bayam, toge dan paling jarang adalah labu siam. Penelitian yang dilakukan oleh Yuliati *et al.*, (2022) mengenai konsumsi sayur dan buah pada siswa SMPN didapatkan jenis sayuran yang sering dikonsumsi siswa adalah wortel, brokoli, bayam, kacang panjang, sawi hijau, dan sayuran yang tidak disukai oleh siswa adalah labu kuning.

2. Konsumsi Buah

Berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwa konsumsi sayur pada mahasiswa Jurusan Gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu menunjukkan sebagian besar mahasiswa kurang mengonsumsi buah. Pada penelitian yang telah dilakukan di Poltekkes Kemenkes Bengkulu didapatkan jenis buah yang sering dikonsumsi oleh mahasiswa, yaitu jeruk manis, pisang ambon, semangka, pepaya, duku, dengan rata-rata konsumsi setiap jenis buah dengan frekuensi 1-3x/minggu, mangga, melon dan alpokat dengan rata-rata konsumsi setiap jenis buah dengan frekuensi 1-3x/bulan. Jenis buah yang kurang disukai atau di konsumsi oleh mahasiswa adalah nangka, sawo, durian, dan nanas dengan rata-rata konsumsi setiap jenis buah dengan frekuensi 1-3x/bulan.

Fungsi utama buah adalah sebagai pengurai biji tanaman. Kandungan buah-buahan sangat berpengaruh terhadap pencernaan, pengeluaran air liur, menelan, pengosongan dan pelepasan asam

lambung dari mulut, pencernaan dan penyerapan di usus halus, kemudian ke usus besar. Buah-buahan tinggi akan vitamin, mineral dan serat, tetapi rendah energi, lemak dan karbohidrat. Komposisi nutrisi tersebut memungkinkan buah-buahan untuk digunakan sebagai makanan penurun berat badan (Nugroho & Sudirman, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Oktavia *et al.*, (2019) mengenai konsumsi sayur dan buah pada remaja didapatkan beberapa jenis buah-buahan yang paling sering dikonsumsi oleh remaja, jenis buah-buahan tersebut adalah buah apel, pepaya, jeruk, semangka, pisang, mangga, dan pir. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Qibtiyah, Rosidati, & Siregar, (2021) mengenai perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja didapatkan beberapa jenis buah yang lebih sering dikonsumsi, jenis buah yang sering di konsumsi yaitu seperti pisang, mangga, jeruk dan apel.

3. IMT

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai IMT pada mahasiswa Jurusan Gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu didapatkan hasil bahwa 41 mahasiswa dengan persentase 44,6% mempunyai status gizi yang normal, dan 51 mahasiswa dengan persentase 55,4% mempunyai status gizi tidak normal. Dari 51 mahasiswa dengan persentase 55,4% mempunyai status gizi tidak normal terbagi menjadi beberapa klasifikasi IMT, diantaranya 17 mahasiswa dengan persentase 18,5% mengalami status gizi *underweight*, 10 mahasiswa dengan persentase 10,9% mengalami status gizi *overweight*, 18 mahasiswa dengan persentase 19,6% mengalami obesitas I, dan 6 mahasiswa dengan persentase 6,5% mengalami obesitas II.

IMT adalah suatu bentuk pengukuran atau metode skrining yang digunakan untuk mengukur komposisi tubuh dimana pengukuran ini diukur dengan berat dan tinggi badan yang kemudian diukur menggunakan rumus IMT. Selain itu IMT didefinisikan sebagai cara untuk

mengkategorikan berat badan remaja secara sederhana dalam skala besar. Untuk mengukur IMT hanya fokus pada 2 unsur yakni mengukur berat badan dan tinggi badan. Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja, dapat menyebabkan peningkatan IMT. Semakin rendah aktivitas fisik seseorang, maka kemungkinan akan semakin tinggi pula IMT-nya (Meila *et al.*, 2022).

Kemenkes RI (2020) menyatakan bahwa masalah gizi yaitu gizi kurang maupun gizi lebih, akan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, khususnya risiko terjadinya penyakit tidak menular. Bila masalah ini berlanjut hingga dewasa dan menikah akan berisiko mempengaruhi kesehatan janin yang dikandungnya (Meila *et al.*, 2022). Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh sesuai dengan kebutuhan individu. Energi yang masuk ke dalam tubuh dapat berasal dari karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi lainnya. Status gizi normal merupakan keadaan yang sangat diinginkan oleh semua orang (Tumanggor & Jelita, 2019).

Hasil penelitian dari Purwita, Kencana & Kusumajaya (2018) sebanyak 3 sampel (3,66%) memiliki status gizi kurus. Terjadinya status gizi kurus disebabkan oleh kurangnya asupan gizi. Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya gizi kurang seperti, kurangnya konsumsi makanan atau adanya penyakit infeksi. Selain itu, yang berstatus gizi gemuk sebanyak 12 sampel (14,63%) dan yang berstatus gizi obesitas sebanyak 8 sampel (9,76%).

4. Hubungan Konsumsi Sayur dengan IMT

Hasil analisis statistik uji *Chi-Square* didapatkan *p-value* 0,035, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi sayur dengan indeks masa tubuh pada mahasiswa Jurusan Gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa (66%) mahasiswa yang

kurang mengonsumsi sayur dengan indeks masa tubuh yang tidak normal. Hasil uji OR menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengonsumsi sayur kurang beresiko 2.588 kali berstatus gizi tidak normal. Dari hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa yang status gizinya tidak normal disebabkan oleh kurangnya mengonsumsi sayuran. Semakin tinggi serat yang dikonsumsi, maka akan semakin rendah kemungkinan terjadinya gizi lebih. Kurangnya konsumsi sayur juga bukan merupakan faktor tunggal penyebab terjadinya gizi lebih dan gizi kurang, ada faktor lain yang berpengaruh terhadap gizi lebih diantaranya pengetahuan gizi, berlebihnya/kurangnya asupan makanan, kurangnya aktivitas fisik, dan *body image negative* (Noerfitri *et al.*, 2021).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran sebanyak 250 g sayur (setara dengan 2½ porsi atau 2½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan). Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak 400-600 g perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar ⅔ dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur (Kemenkes RI, 2014).

Dari hasil wawancara tentang konsumsi sayur didapatkan 50 mahasiswa dengan persentase 54,3% mengonsumsi sayur kurang. Hal ini dikarenakan mahasiswa kurang menyukai makan sayur, kurangnya ketersediaan sayur di kosan atau di rumah, dari kecil responden tidak makan sayur, dan sebagian mahasiswa juga menganggap bahwa sayuran tidak enak, maka dari itu responden kurang makan sayuran. Namun selain itu, dikarenakan responden sebagian besar adalah mahasiswa yang ngekos, maka pada saat wawancara mahasiswa juga memberikan alasan karena malas untuk masak sehingga tidak mengonsumsi sayur.

Beberapa manfaat buah diantaranya melancarkan aliran oksigen ke otak, banyak mengandung vitamin A dan vitamin C, baik untuk kesehatan mata, selain itu juga mengandung vitamin B, vitamin B1, mineral

serta serat yang berperan sebagai antioksidan. Mengonsumsi buah secara rutin dapat mencegah ragam penyakit seperti jantung, kerusakan hati, tekanan darah tinggi dan meningkatkan imunitas tubuh (Kusmiyati *et al.*, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan Arza and Sari (2021) yang menyatakan ada hubungan kebiasaan konsumsi sayur dengan status gizi siswa. Hal ini ditunjukkan dari responden yang memiliki status gizi yang tidak normal dengan konsumsi sayur yang kurang. Kekurangan konsumsi sayur menyebabkan tubuh kekurangan gizi seperti vitamin, mineral, serat dan tidak seimbangnya asam basa tubuh, sehingga dapat mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit. Mayoritas siswa mengonsumsi sayur dengan frekuensi 1 kali dalam sebulan.

Sejalan dengan penelitian Awaliya, Pradigdo & Nugraheni (2020) yang menyatakan bahwa frekuensi konsumsi sayur yang kurang merupakan faktor risiko kejadian *overweight*. Sayur merupakan makanan rendah kalori dan kaya akan serat yang bagus untuk kesehatan. Serat dalam buah dan sayur dapat menurunkan lipid plasma, mengurangi respon glikemik, dan pengaturan berat badan. Oleh karena itu sebaiknya sayuran selalu tersedia pada waktu sarapan, makan siang, maupun makan malam.

Sejalan dengan penelitian Farida, Nurman and Verawati (2022) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi sayur dengan status gizi lebih. Dari 100 responden sebagian besar yaitu 52 (52%) tergolong dalam kategori frekuensi konsumsi sayur kurang. Hal ini dikarenakan rasa sayur yang pahit, tidak terbiasa mengonsumsi sayur, dan tidak banyak mengenal macam-macam sayur. Frekuensi konsumsi sayur yang kurang juga memiliki resiko gizi lebih.

5. Hubungan Konsumsi Buah dengan IMT

Hasil analisis statistik uji *Chi-Square* didapatkan *p-value* 0,036, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara

konsumsi sayur dengan indeks masa tubuh pada mahasiswa Jurusan Gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa (66%) mahasiswa yang kurang mengonsumsi sayur dengan indeks masa tubuh yang tidak normal. Hasil uji OR menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengonsumsi buah kurang berisiko 2,533 kali berstatus gizi tidak normal. Kurangnya konsumsi buah bisa disebabkan karena kurangnya ketersediaan buah di kosan, kurang kegemaran akan konsumsi buah, dan bisa juga disebabkan karena dari kecil mahasiswa tidak suka makan buah (Purwita *et al.*, 2018).

Dari hasil wawancara didapatkan hasil 54 mahasiswa dengan persentase 58,7% mengonsumsi buah kurang. Hal ini dikarekan pada saat wawancara mahasiswa mengatakan bahwa kurang suka makan buah, kurang tersedianya buah di kosan atau di rumah, tidak suka aroma dari buah, dan ada yang tidak makan buah dikarenakan alergi dengan jenis buah tertentu. Kurangnya konsumsi buah pada penelitian ini sebagian besar memiliki status gizi yang tidak normal.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi buah sebanyak 150 g buah, (setara dengan 3 buah pisang ukuran sedang atau 1½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak 400-600 g perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar ⅔ dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur (Kemenkes RI, 2014).

Buah-buahan segar sebagai sumber vitamin dan mineral telah banyak diketahui kandungan gizi yang cukup menonjol (Purwita *et al.*, 2018). Pada penelitian Awaliya, Pradigdo, & Nugraheni, (2020) hasil analisis statistik dengan menggunakan uji chi-square frekuensi konsumsi buah merupakan suatu faktor risiko kejadian *overweight* karena dibuktikan dengan hasil $p=0,019$.

Penelitian ini sejalan dengan Yanto, Verawati, & Dirmawati (2020) yang

menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi buah dengan kejadian gizi lebih dengan nilai *Prevalence Odds Ratio* sebesar 4,912 ; $POR > 1$ menunjukkan frekuensi konsumsi buah yang kurang memiliki resiko gizi lebih sebesar 4,912 kali dibandingkan dengan responden yang memiliki frekuensi konsumsi buah yang baik.

Alasan kurangnya frekuensi konsumsi buah responden adalah karena kebiasaan responden yang langsung menghabiskan buah dalam sekali waktu bersama anggota keluarganya, sehingga frekuensi konsumsi buah responden dalam satu hari hanya berkisar antara 1-2 kali. Frekuensi konsumsi buah yang baik seharusnya dapat mencegah kejadian gizi lebih namun terdapat beberapa responden yang frekuensi konsumsi buahnya baik tetapi status gizinya tergolong kategori gizi lebih.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam oleh peneliti hal ini disebabkan karena responden mengonsumsi buah dalam bentuk lain yaitu jus dan salad buah, dimana dalam jus diberi penambahan gula sekitar 1-2 penerkar begitu juga dalam salad buah diberi penambahan susu, keju, dan coklat. Dengan demikian buah yang awalnya rendah energi menjadi tinggi energi dengan penambahan bahan makanan tersebut.

Sejalan dengan penelitian Ranti *et al.* (2018) yang menyatakan bahwa ada hubungan konsumsi buah dengan status gizi. Penilaian status gizi adalah penilaian secara tidak langsung, konsumsi makanan adalah jumlah makanan yang dimakan seseorang atau sekelompok untuk menentukan status gizi seseorang. Akan tetapi konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang, status gizi baik atau status gizi optimal apabila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi, zat gizi yang kurang diakibat tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial, zat gizi yang lebih menyebabkan kegemukan atau obesitas, kelebihan energi yang dikonsumsi disimpan di dalam jaringan dan berbentuk lemak, kegemukan merupakan salah satu faktor resiko dalam terjadinya berbagai penyakit

degeneratif, seperti hipertensi atau tekanan darah tinggi.

Sejalan dengan penelitian Hartanti & Mawarni (2020) yang menyatakan bahwa semakin baik pola konsumsi buah maka semakin baik pula kebugaran jasmaninya. Sampel yang masuk dalam kategori pola konsumsi buah yang baik memiliki kebugaran jasmani yang baik pula sedangkan sampel yang masuk dalam kategori pola konsumsi buah yang kurang memiliki kebugaran jasmani cukup.

Konsumsi buah sangatlah dianjurkan oleh Badan Kesehatan Dunia karena buah banyak mengandung vitamin dan mineral yang tinggi yang dapat dimanfaatkan sebagai antioksidan seperti Vitamin A, B (B1, B2, B3 dan B6), C dan E, serta mineral seperti Zat Besi (Fe), Magnesium, Zink (Zn) dan Serat yang mampu membantu menetralsir radikal bebas yang berperan terhadap melindungi sel tubuh. Konsumsi mineral seperti magnesium, zat besi dan zink dapat berpengaruh terhadap daya tahan otot individu. Kesehatan dan kebugaran jasmani yang menurun dapat menyebabkan kelelahan serta sistem otot dalam keadaan lemah juga dapat menyebabkan kecepatan dan daya tahan otot rendah.

Kesimpulan

1. Konsumsi sayur pada mahasiswa Jurusan Gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu sebagian besar kurang.
2. Konsumsi buah pada mahasiswa Jurusan Gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu sebagian besar kurang.
3. IMT pada Mahasiswa Jurusan Gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu sebagian besar tidak normal.
4. Ada hubungan konsumsi sayur dengan IMT pada mahasiswa Jurusan Gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
5. Ada hubungan konsumsi buah dengan IMT pada mahasiswa Jurusan Gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Daftar Pustaka

Arza, P. A., & Sari, L. N. (2021). Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah dengan

Status Gizi Pada Remaja Di Smp Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 12(2), 136–141.

DOI:<https://doi.org/10.34035/jk.v12i2.758>

Awaliya, H. B. P., Pradigdo, S. F., & Nugraheni, S. A. (2020). Kurangnya Konsumsi Buah dan Sayur Sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight Pada Remaja Putri (Studi pada Mahasiswi di Salah Satu Universitas di Kota Semarang). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 10(2), 34–38. DOI:<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jim/index>

Farida, A. B., Nurman, M., & Verawati, B. (2022). Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Siswa Kelas Iv Dan V Di Sd Teknologi Kota Pekanbaru Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 1–7. DOI:<https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.3915>

Harleni, Nurhamidah, & Pramita, D. (2023). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Siswa SMP Negeri 34 Di Kota Padang Tahun 2022. *Jurnal Ensiklopedia*, 5(4), 180–186.

Hartanti, D., & Mawarni, D. R. M. (2020). Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur serta Aktivitas Sedentari terhadap Kebugaran Jasmani Kelompok Usia Dewasa Muda. *Sport and Nutrition Journal*, 2(1), 1–9. DOI:<https://doi.org/10.15294/spnj.v2i1.38073>

Kemenkes RI. (2018a). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kemenkes RI.

Kemenkes RI. (2018b). Laporan Provinsi Bengkulu RISKESDAS 2018. Jakarta: Kemenkes RI.

Kemenkes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. 1–96. Retrieved from: <http://www.springer.com/series/15440%0Apapers://ae99785b-2213-416d->

- [aa7e-3a12880cc9b9/Paper/p18311](https://doi.org/10.29303/jpmipi.v5i4.2222)
- Kusmiyati, Rasmi, D. A. C., Sedijani, P., & Khairrudin. (2022). Penyuluhan Tentang Pentingnya Konsumsi Buah untuk Menjaga Imunitas Tubuh. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(4), 6–11. DOI:<https://doi.org/10.29303/jpmipi.v5i4.2222>
- Lia, T. (2019). *Gambaran Konsumsi dan Pengetahuan Tentang Sayur Dan Buah pada Remaja di SMPN 6 Bengkulu Tengan Tahun 2021*. KTI. Bengkulu: Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Retrieved from:<http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/1088/>
- Meila, A. S. B., Bachtiar, F., Condrowati, C., & Nazhira, F. (2022). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Remaja. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 4(2), 80–84. DOI:<https://doi.org/10.22219/physiohs.v4i2.22587>
- Noerfitri, N., Putri, T. W., & Febriati, R. U. (2021). Hubungan antara Kebiasaan Melewatkan Sarapan, Konsumsi Sayur Buah dan Fast Food, Aktivitas Fisik, Aktivitas Sedentary dengan Kejadian Gizi Lebih. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 56–63. DOI:<https://doi.org/10.52022/jikm.v13i2.205>
- Nugroho, P. S., & Sudirman, S. (2020). Analisis Risiko Kegemukan Pada Remaja dan Dewasa Muda. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(4), 537–544. DOI:<https://doi.org/10.33024/jdk.v9i4.3238>
- Oktavia, R., Amelia, S. R., Sekarini, F., & Utami, N. (2019). *Gambaran Konsumsi Buah, Sayur Serta Status Gizi Pada Remaja* (Issue April). Retrieved from:<https://www.researchgate.net/publication/334694453>
- Purwita, N. K. D. D., Kencana, I. K., & Kusumajaya, A. . N. (2018). Gambaran Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Status Gizi Remaja Di SMP Negeri 3 Abiansemal Kabupaten Bandung. *Jurnal Riset*, 2, 57–63.
- Putri, N. Y. (2021). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak SDN 08 Kota Bengkulu*. Skripsi. Bengkulu: Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Retrieved from:<http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/806/1/BISMILAH%20SKRIPSI%20%20NADIA%20YULIA%20PUTRI%204B%20%281%29.pdf>
- Qibtiyah, M., Rosidati, C., & Siregar, M. H. (2021). Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 2(2), 51–60. DOI:<https://doi.org/10.52742/jgkp.v2i2.12760>
- Ranti, I. N., Djendra, I. M., Purba, R. B., & Sumoked, R. O. (2018). Tingkat Pengetahuan Gizi, Konsumsi Buah Dan Sayuran, Dengan Status Gizi Penderita Hipertensi. *GIZIDO*, 10(1), 59–68.
- Riyanti, A., Viyani, O., Permatasari, I., & Dini, J. (2019). Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur dengan Lingkar Pinggang pada Remaja Putri Kota Jambi. *Seminar Nasional Gizi STIKBA Jambi*, 1–9.
- Sumarlin, R. (2021). *Penilaian Status Gizi*. OSFPREPINTS. DOI:<https://doi.org/https://doi.org/10.31219/osf.io/tem7f>
- Tumanggor, L. S., & Jelita, E. (2019). Hubungan Tingkat Pola Asuh Ibu dengan Status Gizi Pada Balita di Puskesmas Sigompul Kecamatan Lintong Nihuta Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 5(1), 617–622.
- Uramako, D. F. (2021). Faktor Determinan yang Berpengaruh Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 560–567.

DOI:<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.651>

- Utomo, D., Fauziah, A., Mulyadi, A., & Nurcholis. (2024). Penyediaan Sayuran Segar Kemasan Siap Olah Untuk Konsumsi Rumah Tangga Kader Kesehatan Kelurahan Bandung Kota Tegal Guna Meningkatkan Imun di Masa Pandemi. *Jurnal Inovasi Masyarakat Terupdate*, 19–24.
- Wahyuni, E. N., & Nugroho, P. S. (2021). Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah terhadap Gizi Kurang pada Remaja. *Borneo Student Research*, 2(3), 2038–2044. Retrieved from:<https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2131>
- Yanto, N., Verawati, B., & Dirmawati, M. (2020). Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur dengan Kejadian Gizi Lebih pada Tenaga Kesehatan dan Tenaga Non Kesehatan. *Jurnal Ners*, 4(2), 1–10. Retrieved from:<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Yuliati, E., Prasetyaningrum, Y. I., Luh, N., Ayu, R., & Sarinande, A. F. (2022). Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 13 Yogyakarta. Prosiding Semianr Nasional Universitas Respati Yogyakarta, 4(1), 125–130. Retrieved from:<https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/435>