

Kode>Nama Rumpun Ilmu : 354/ Ilmu Gizi

LAPORAN PENELITIAN DOSEN



KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA S1 GIZI UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI DI MASA PANDEMI COVID-19 TAHUN 2020

TIM PENGUSUL

KETUA	: EKA ROSHIFITA RIZQI, S.Gz, MPH	NIDN : 1004059101
ANGGOTA	: WIDAWATI, SP, MHSC, MSSc	NIDN : 1013107401
	AZLIN MARSELA	NIM : 1713211007

PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
TA 2020/2021

HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN

Judul Penelitian : Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai di Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020

Kode>Nama Rumpun Ilmu : 354/ Ilmu Gizi

Peneliti :

a. Nama lengkap : Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH

b. NIDN/NIP : 1004059101/ 096.542.185

c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

d. Program Studi : S1 Gizi

e. No Hp : 0821 3446 0024

f. Email : ekarizqi4591@gmail.com

Anggota Peneliti (1) :

a. Nama Lengkap : Widawati, SP, MHSc, MSSc

b. NIDN/NIP : 1013107401

c. Program Studi : S1 Gizi

Anggota Peneliti (2) :

a. Nama Lengkap : Azlin Marsela

b. NIM : 17132110007

c. Program Studi : S1 Gizi

Biaya Penelitian : Rp 1.800.000

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai



Dewi Anggrani Harahap, M.Keb
NIP-TT 096.542.089

Bangkinang, 23 November 2020
Ketua Peneliti

Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH
NIP-TT 096.542.185

Menyetujui,
Ketua LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai



Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep
NIP-TT 096.542.024

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Penelitian : Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai di Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020

2. Tim Peneliti :

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Program Studi
1	Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH	Dosen Tetap	Gizi	S1 Gizi
2	Widawati, SP, MHSc, MSSc	Dosen Tetap	Gizi	S1 Gizi
3	Azlin Marsela	Mahasiswa	Gizi	S1 Gizi

3. Objek Penelitian : Mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

4. Masa Pelaksanaan

Mulai : bulan November tahun 2020

Berakhir : bulan Januari tahun 2021

5. Lokasi Penelitian : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

6. Instansi lain yang terlibat : -

7. Skala perubahan dan peningkatan kapasitas sosial kemasyarakatan dan atau pendidikan yang ditargetkan : Peningkatan kesadaran mahasiswa S1 gizi akan pentingnya konsumsi sayur dan buah serta status gizi di masa pandemi covid-19

8. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran : jurnal nasional terakreditasi, tahun 2021

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR SKEMA.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
RINGKASAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan.....	2
D. Manfaat.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Tinjauan Pustaka.....	4
B. Kerangka Konsep.....	12
C. Hipotesis Penelitian.....	12
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	13
A. Desain Penelitian.....	13
B. Alur Penelitian.....	13
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	14
D. Populasi dan Sampel.....	14
E. Alat Pengumpulan Data.....	15
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	15
G. Etika Penelitian.....	16
H. Teknik Pengolahan Data.....	16
I. Definisi Operasional.....	17
J. Analisis Data.....	17
BAB IV BIAYA DAN JADWAL PENELITIAN.....	19
A. Biaya Penelitian.....	19
B. Jadwal Penelitian.....	19
BAB V HASIL PENELITIAN.....	20
A. Gambaran Umum.....	20
B. Hasil Penelitian.....	20
BAB VI PEMBAHASAN.....	23
A. Hubungan Konsumsi Sayur dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020.....	23
B. Hubungan Konsumsi Buah dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020.....	24

BAB VII PENUTUP.....	24
A. Kesimpulan.....	24
B. Saran.....	24

Daftar Pustaka

Lampiran

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi IMT untuk usia >18 tahun.....	4
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	10
Tabel 5.1 Distribusi Kebiasaan Konsumsi Sayuran Mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020.....	13
Tabel 5.2 Distribusi Kebiasaan Konsumsi Buah Mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020.....	13
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Status Gizi Mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020.....	14
Tabel 5.4 Hubungan Kebiasaan Konsumsi Sayur dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020.....	14
Tabel 5.5 Hubungan Kebiasaan Konsumsi Buah dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020.....	15

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Konsep.....	12
Skema 3.1 Rancangan Penelitian.....	13
Skema 3.2 Alur Penelitian.....	7

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Usulan Penelitian.....	20
Lampiran 2. Lembar Observasi Penelitian.....	21
Lampiran 3. Biaya Penelitian.....	22
Lampiran 4. Biodata Peneliti.....	23

RINGKASAN

Saat ini Indonesia sedang dalam masa pandemic *COVID-19* sehingga mahasiswa perlu memperhatikan pola makan gizi seimbang agar sistem kekebalan tubuh terjaga dengan baik. Salah satu anjuran pedoman gizi seimbang adalah mengonsumsi sayur dan buah. Perilaku makan tersebut diduga berkaitan dengan masalah gizi ganda di Indonesia, yaitu kurus dan gemuk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian sebanyak 124 mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dipilih sampel sebanyak 88 mahasiswa melalui proses sampling dengan metode *stratified random sampling*. Kuesioner digunakan untuk pengambilan data konsumsi sayur dan buah. *Microtoise* dan timbangan berat badan digunakan untuk pengukuran status gizi. Analisis data univariat dan bivariat dengan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki masalah gizi yaitu kurus sebanyak 29 orang (33%) dan gemuk sebanyak 25 orang (28,4%), sebagian besar tidak biasa mengonsumsi sayuran sebanyak 46 orang (52,3%) dan sebagian besar tidak biasa mengonsumsi buah sebanyak 45 orang (51,1%). Ada hubungan signifikan antara konsumsi sayur ($p=0,015$; $p<0,05$) dan buah ($p=0,020$; $p<0,05$) dengan status gizi mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Kesimpulan ada hubungan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai di masa pandemic *COVID-19*. Disarankan kepada dosen terkait untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya konsumsi sayur, buah dan status gizi yang normal di masa pandemic *COVID-19*.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Saat ini Indonesia sedang dalam masa pandemi *Corona Virus Disease* 2019 (*COVID-19*) sehingga pemerintah membuat kebijakan untuk membatasi kegiatan di tempat umum. Berdasarkan aturan tersebut Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai memberlakukan pembelajaran jarak jauh/ daring dari rumah masing-masing. Mahasiswa menggunakan media online untuk menjaga kesehatan dan terhindar dari penularan *COVID-19*. Oleh sebab itu penting bagi mahasiswa untuk menjaga pola makan gizi seimbang agar sistem kekebalan tubuh terjaga dengan baik.

Salah satu anjuran dari sepuluh pedoman gizi seimbang adalah banyak mengonsumsi sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral dan serat bagi tubuh untuk kesehatan optimal. Vitamin C dari sayur dan buah diketahui dapat meningkatkan produksi limfosit yang berperan dalam menangkal virus penyebab penyakit. Namun secara nasional konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia diketahui masih kurang.

Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan perilaku penduduk usia >5 tahun yang kurang mengonsumsi sayur dan buah sebesar 95,5%. Hal ini meningkat dari data sebelumnya tahun 2013 yaitu sebesar 93,5%. Dari tahun ke tahun penduduk Indonesia semakin kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah. Perilaku makan seperti inilah yang diduga berkaitan dengan masalah gizi ganda di Indonesia, yaitu gizi lebih dan gizi kurang.

Prevalensi penduduk Indonesia usia >18 tahun yang mengalami kurus diketahui sebesar 8,7%, berat badan lebih 13,5% dan obesitas 15,4%. Untuk Provinsi Riau, prevalensi penduduk usia >18 tahun yang mengalami kurus diketahui sebesar 8,9%, lebih sebesar 12% dan obesitas 13,7%. Sedangkan untuk Kabupaten Kampar diketahui prevalensi penduduk usia >18 tahun yang mengalami kurus 8,5%, lebih sebesar 12,1% dan obesitas 12,2% (Riskesdas, 2013).

Telah dilakukan survey pada 10 orang mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai secara acak ditemukan mahasiswa dengan gizi kurang sebanyak 3 orang (30%), gizi normal sebanyak 2 orang (20%) dan gizi lebih 5 orang (50%). Setelah melihat data tersebut di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian “**Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai di Masa Pandemi COVID-19 Tahun 2020**”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah status gizi mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai di masa pandemic COVID-19 Tahun 2020?
2. Apakah ada hubungan konsumsi sayur dengan status gizi mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai di masa pandemic COVID-19 Tahun 2020?
3. Apakah ada hubungan konsumsi sayur dengan status gizi mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai di masa pandemic COVID-19 Tahun 2020?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan status gizi mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai di masa pandemic COVID-19 Tahun 2020.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi status gizi mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai di masa pandemic COVID-19 Tahun 2020.
- b. Untuk mengetahui distribusi konsumsi sayur mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai di masa pandemic COVID-19 Tahun 2020.
- c. Untuk mengetahui distribusi konsumsi buah mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai di masa pandemic COVID-19 Tahun 2020.

- d. Untuk menganalisis hubungan antara konsumsi sayur dengan status gizi mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai di masa pandemic COVID-19 Tahun 2020.
- e. Untuk menganalisis hubungan antara konsumsi buah dengan status gizi mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai di masa pandemic COVID-19 Tahun 2020.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu masukan untuk teori dan bahan dalam penelitian berikutnya, khususnya tentang konsumsi makan dengan status gizi mahasiswa di masa pandemic COVID-19.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu masukan kepada mahasiswa agar lebih memperhatikan konsumsi makannya untuk menjaga kesehatan dengan optimal dan masukan kepada institusi terkait yaitu universitas untuk memberi kebijakan yang menunjang kesehatan mahasiswanya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Status Gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh manusia sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Adapun kategori dari status gizi dibedakan menjadi tiga, yaitu gizi lebih, gizi baik, dan gizi kurang.

Penilaian status gizi usia dewasa (lebih dari 18 tahun) adalah dengan mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan membandingkan berat badan terhadap tinggi badan. Adapun rumus penentuan IMT adalah sebagai berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Batas ambang IMT untuk Indonesia seperti terlihat pada tabel berikut:

Tabel 2.1 Klasifikasi IMT untuk Usia >18 Tahun

Status Gizi	Kategori	IMT
Sangat kurus	Kekurang berat badan tingkat berat	<17,0
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat ringan	10 - < 18,5
Normal		18,5 – 25,0
Gemuk (<i>overweight</i>)	Kelebihan berat badan tingkat ringan	>25,0 – 27,0
Obesitas	Kelebihan berat badan tingkat berat	>27,0

Sumber: Riskesdas (2013)

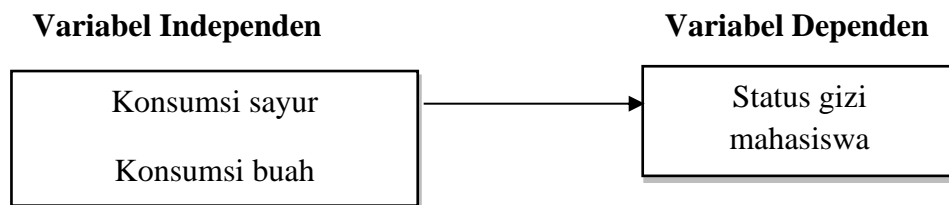
2. Pengukuran Kebiasaan Makan Sayur dan Buah

Pengukuran kebiasaan makan menggunakan *food frequency questionnaire* merupakan metode untuk mengukur kebiasaan makan individu atau keluarga sehari-hari sehingga diperoleh gambaran pola konsumsi bahan/makanan secara kualitatif. Metode ini merupakan salah satu metode yang banyak digunakan dalam survei konsumsi makanan akhir-akhir ini. Metode ini sangat mengandalkan daya ingat, baik untuk yang ditanya/individu sampel maupun yang penanya/pewawancara.

Oleh sebab itu, pewawancara disyaratkan harus mempunyai keahlian dan kemampuan yang tinggi dalam mengekspresikan segala sesuatu yang disampaikan oleh narasumber, tentang tingkat keseringan narasumber dalam mengonsumsi bahan makanan tertentu dalam hari, minggu, bulan, dan tahun. Berdasarkan data yang didapatkan, kemudian dilakukan analisis rata-rata tingkat keseringan konsumsi bahan/makanan dalam satuan hari, minggu atau bulan, dan tahun (Hardinsyah 2017).

B. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dapat dijabarkan sebagai berikut :



Skema 2.1 Kerangka Konsep

C. Hipotesis Penelitian

1. Ada hubungan antara konsumsi sayur dengan status gizi mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai di masa pandemic COVID-19 Tahun 2020.
2. Ada hubungan antara konsumsi buah dengan status gizi mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai di masa pandemic COVID-19 Tahun 2020.

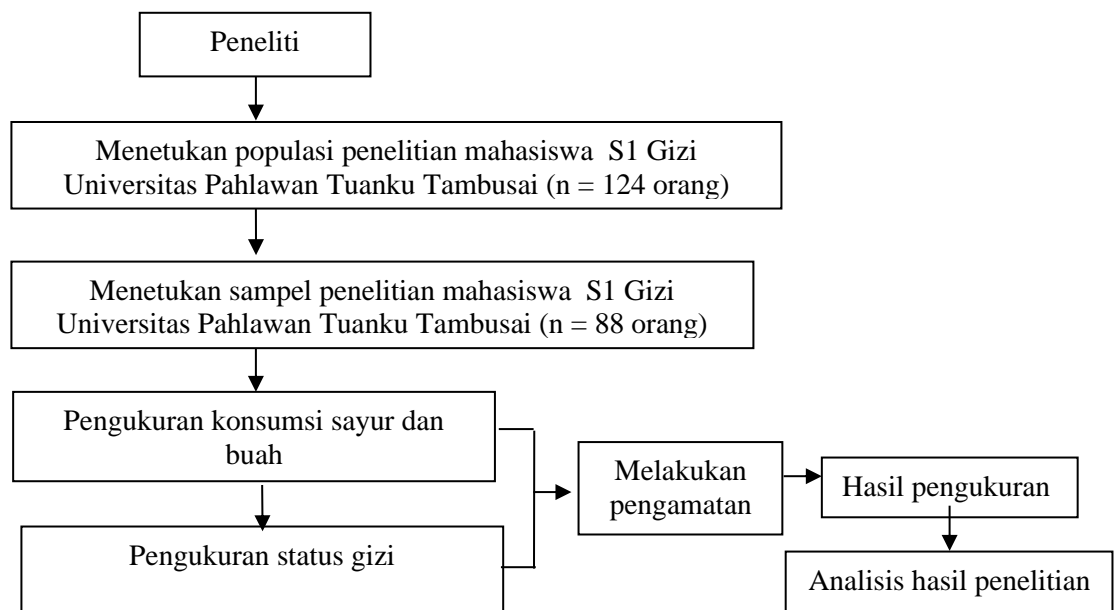
BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional dengan desain *cross sectional*.

1. Rancangan Penelitian

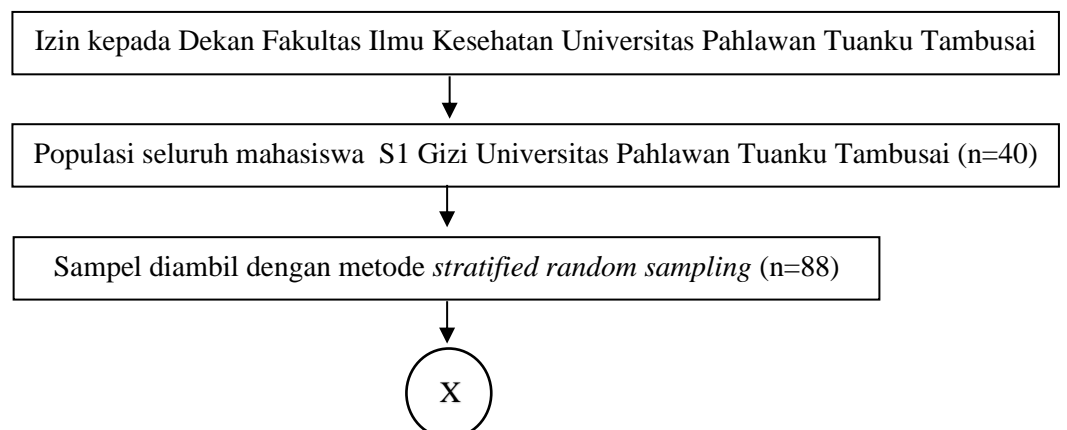
Adapun rancangan dalam penelitian ini adalah :

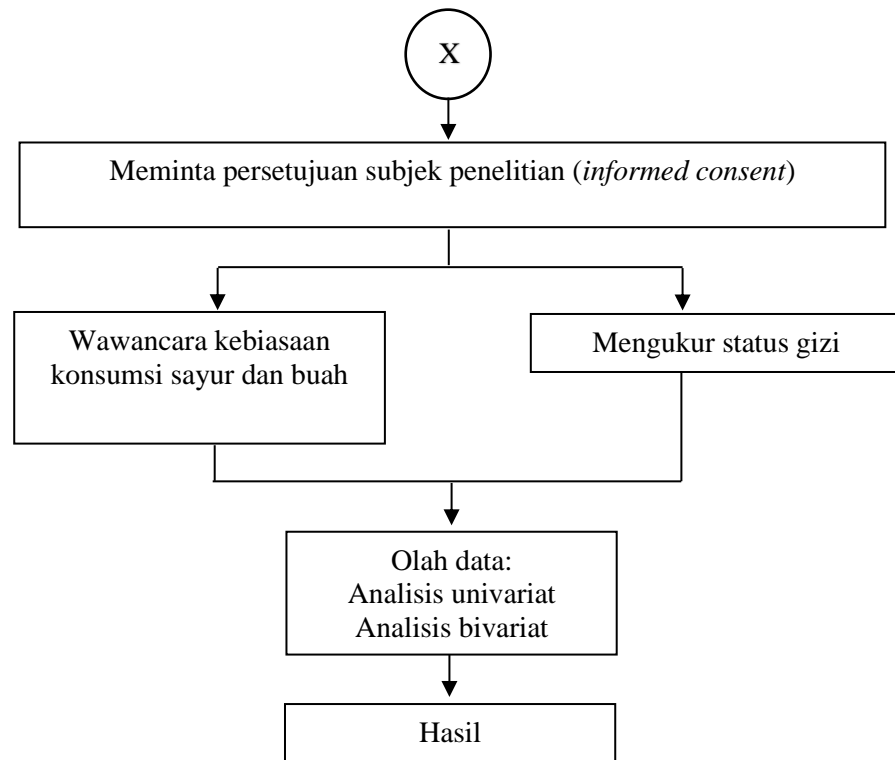


Skema 3.1 Rancangan Penelitian
(Sumber : Hidayat, 2014)

2. Alur penelitian

Alur penelitian ini menjelaskan tentang tahapan yang dilakukan dalam penelitian. Adapun alur penelitian ini dapat dilihat pada skema berikut ini:





Skema 3.2 Alur Penelitian

B. Tempat dan waktu penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di lingkungan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan November s.d. Januari 2021.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dengan jumlah 124 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Penetapan sampel mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

a. Kriteria inklusi

- 1) Mahasiswa yang terdaftar di S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

b. Kriteria Eksklusi

1) Mahasiswa yang tidak bersedia berpartisipasi dalam penelitian

c. Teknik Sampel

Teknik sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling*. Untuk dapat menggambarkan secara tepat tentang sifat-sifat populasi yang heterogen, maka populasi yang bersangkutan harus dibagi-bagi kedalam lapisan-lapisan (*strata*) yang seragam atau homogen, dan dari setiap *strata* dapat diambil sampel secara random (acak).

Jadi perhitungan besarnya sampel berdasarkan teknik *stratified random sampling* dengan jumlah populasi 124 mahasiswa dan sampel 88 mahasiswa adalah:

$$\text{Semester I} = (51 \times 88)/124 = 36 \text{ mahasiswa}$$

$$\text{Semester III} = (49 \times 88)/124 = 35 \text{ mahasiswa}$$

$$\text{Semester V} = (24 \times 88)/124 = 17 \text{ mahasiswa}$$

D. Alat pengumpulan Data

Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk mengetahui konsumsi sayur dan buah mahasiswa. Sedangkan status gizi menggunakan *microtoise* dan timbangan berat badan.

E. Prosedur Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis data, yaitu data primer dan data sekunder.

1. Data Primer

Data primer dalam penelitian ini adalah konsumsi sayur dan buah dengan status gizi mahasiswa.

2. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini adalah jumlah mahasiswa, kelas dan profil Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

F. Etika Penelitian

1. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

Lembar persetujuan merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dan subjek penelitian dengan memberikan lembaran persetujuan *informed consent* tersebut sebelum penelitian dilakukan. Tujuannya adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian. Jika calon subjek penelitian bersedia, maka mereka dapat menandatangani lembar persetujuan tersebut. Jika menolak untuk diteliti, maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati haknya.

2. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Untuk menjaga kerahasiaan subjek penelitian, peneliti tidak akan menyantumkan nama pada lembaran pengumpulan data, cukup dengan memberikan nomor kode pada masing masing lembaran teks.

3. Kerahasiaan (*confidentially*)

Kerahasiaan informasi subjek penelitian dijamin oleh peneliti, data yang didapat tidak akan disebarluaskan dan akan digunakan sebaik mungkin, setelah itu data yang didapat akan dimusnahkan.

G. Teknik Pengolahan Data

1. Pengolahan Data (*editing*)

Setelah semua lembar observasi diisi kemudian diperiksa untuk mengurangi kesalahan.

2. Pengkodean (*coding*)

Memberikan kode pada setiap informasi yang telah terkumpul pada setiap pertanyaan dalam formulir guna pengolahan data.

3. Pemasukan Data (*entry*)

Setelah semua formulir terisi dengan benar maka data kemudian dimasukkan kedalam master tabel.

4. Tembusan Data (*tabulating*)

Tabulasi dilakukan dengan memindahkan data kode kedalam tabel yang tersedia dengan menggunakan tabel distribusi.

5. Membersihkan (*cleaning*)

Membersihkan (*cleaning*) merupakan pengecekan kembali data yang terkumpul.

H. Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah definisi yang berdasarkan konsep teori namun bersifat operasional. Definisi operasional setiap variabel dalam penelitian ini adalah:

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
1	Dependen Status gizi	Pengukuran fisik mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang didapat dari berat badan dan tinggi badan	<i>Microtoise</i> Timbangan berat badan	Ordinal	1. Kurus : <18,5 kg/m ² 2. Normal : 18,5-25,0 kg/m ² 3. Gemuk : >25,0 kg/m ² (Depkes, 2013)
2	Independen Konsumsi sayur	Kebiasaan makan sayur mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai	Kuesioner	Ordinal	1. Baik: Setiap hari dan 2-5 kali/minggu 2. Kurang : 1-4 kali/bulan dan tidak pernah (Ayu, 2017)
3	Independen Konsumsi buah	Kebiasaan makan buah mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai	Kuesioner	Ordinal	a. Baik: Setiap hari dan 2-5 kali/minggu b. Kurang : 1-4 kali/bulan dan tidak pernah (Ayu, 2017)

I. Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini secara univariat dan bivariat yang dijelaskan sebagai berikut :

1. Analisis Univariat

Analisis *Univariat* pada penelitian ini dilakukan pada tiap-tiap variabel yang disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase. Analisis *univariat* bertujuan untuk mendapatkan gambaran deskriptif tiap variabel. Analisis *univariat* dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi variabel *independen* yaitu mutu gizi asupan pangan dan variabel *dependen* yaitu kebugaran jasmani. Analisis *univariat* diperoleh menggunakan program komputer dengan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Jumlah skor anak

N = Jumlah skore seluruhnya

2. Bivariat

Analisis *Bivariat* digunakan untuk melihat kemungkinan adanya hubungan antara variabel *dependen* dengan variabel *independent* melalui *uji chi square*.

Keputusan uji statistik dengan membandingkan nilai p dan α dengan interval kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), dengan ketentuan:

- a) Bilai nilai $p > \alpha$ maka hipotesis H_0 diterima, artinya secara statistik tidak bermakna
- b) Bilai nilai $p < \alpha$ maka keputusan H_0 ditolak, artinya secara statistik bermakna

BAB V

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai memiliki 16 program studi. Terdiri dari 12 prodi Strata I, 1 prodi Diploma IV, 2 prodi Diploma III dan 1 prodi Ners atau keperawatan. Kampus ini terletak di dua tempat. Berpusat di Jalan Tuanku Tambusai Nomor 23, Bangkinang Kota. Sedangkan kampus II di Panam, Kilometer 16 Jalan Raya Pekanbaru- Bangkinang Simpang Panam, Pekanbaru. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai memiliki fasilitas labor komputer, labor bahasa, labor keperawatan, labor kuliner, perpustakaan, dll.

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

a. Kebiasaan Konsumsi Sayuran

Tabel 5.1 Distribusi Kebiasaan Konsumsi Sayuran Mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020

Kebiasaan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	42	47,7
Kurang	46	52,3
Total	88	100

Sumber: Data Primer

Data pada Table 5.1 menunjukkan bahwa sebagian responden tidak biasa mengonsumsi sayuran yaitu sebanyak 46 orang (52,3%).

b. Kebiasaan Konsumsi Buah

Tabel 5.2 Distribusi Kebiasaan Konsumsi Buah Mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020

Kebiasaan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	43	48,9
Kurang	45	51,1
Total	88	100

Data pada Table 5.2 menunjukkan bahwa sebagian responden tidak biasa mengonsumsi buah yaitu sebanyak 45 orang (51,1%).

c. Status Gizi Mahasiswa

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Status Gizi Mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020

Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurus	29	33,0
Normal	34	38,6
Gemuk	25	28,4
Total	88	100

Sumber: Data Primer

Data pada Table 5.3 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki masalah gizi yaitu gizi kurang dan gizi lebih sebanyak 54 orang (61,4%).

2. Analisis Bivariat

Analisis dilakukan terhadap dua variabel untuk menguji hipotesis melalui uji *chi square* dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 5.4 Hubungan Kebiasaan Konsumsi Sayur dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020

No	Kebiasaan Konsumsi Sayur	Status Gizi						Total	P Value	
		Kurus		Normal		Gemuk				
		N	%	N	%	N	%	N	%	
1	Baik	18	42,9	18	42,9	6	14,2	42	100	0,015
2	Kurang	11	23,9	16	34,8	19	41,3	46	100	
	Total	29	33,0	34	38,6	25	28,4	88	100	

Berdasarkan tabel 5.4 dapat diketahui bahwa dari 46 responden yang tidak biasa mengonsumsi sayur, terdapat 16 responden (34,8%) yang dengan status gizi normal. Sedangkan dari 42 responden yang biasa mengonsumsi sayur, terdapat 18 responden (42,9%) yang dengan status gizi kurus dan terdapat 6 responden (14,2%) dengan status gizi

gemuk. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai $p = 0,015$ ($p < 0,05$), dengan derajat kemaknaan ($\alpha = 0,05$). Ini berarti ada hubungan antara kebiasaan konsumsi sayur dengan status gizi mahasiswa S1 gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Tabel 5.5 Hubungan Kebiasaan Konsumsi Buah dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020

No	Kebiasaan Konsumsi Buah	Status Gizi						Total		P Value
		Kurus		Normal		Gemuk		N	%	
		N	%	N	%	N	%			
1	Baik	20	46,5	15	34,9	8	18,6	43	100	0,020
2	Kurang	9	20,0	19	42,2	17	37,8	45	100	
Total		29	33,0	34	38,6	25	28,4	88	100	

Berdasarkan Table 5.5 dapat diketahui bahwa dari 45 responden yang tidak biasa mengonsumsi buah, terdapat 19 responden (42,2%) dengan status gizi normal. Sedangkan dari 43 responden yang biasa mengonsumsi buah, terdapat 20 responden (46,5%) dengan status gizi kurus dan terdapat 8 responden (18,6%) dengan status gizi gemuk. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai $p = 0,020$ ($p < 0,05$), dengan derajat kemaknaan ($\alpha = 0,05$). Ini berarti ada hubungan antara kebiasaan konsumsi buah dengan status gizi mahasiswa S1 gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

BAB VI

PEMBAHASAN

a. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Sayur dengan Status Gizi Mahasiswa

Sayuran merupakan kelompok makanan penting untuk tubuh manusia, selain karbohidrat dan protein. Setiap jenis sayuran memiliki keunggulan zat gizi tertentu. Anjuran dari WHO (*World Health Organization*) konsumsi sayur setiap hari sebanyak 250 gram atau setara 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan. Konsumsi sayur yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana dari pola makan sehat dengan gizi seimbang. Kurangnya konsumsi sayur sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dapat memicu timbulnya permasalahan gizi dan penyakit (Riyanti dkk., 2019).

Berdasarkan Tabel 5.4 dapat diketahui ada hubungan kebiasaan konsumsi sayur dengan status gizi mahasiswa S1 gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Hal ini sejalan dengan penelitian Rosita (2018) bahwa ada hubungan bermakna antara konsumsi sayur dengan status gizi remaja. Tingkat konsumsi sayur memiliki keeratan negatif dengan status gizi. Peningkatan konsumsi sayur akan diikuti dengan penurunan indeks massa tubuh dalam penilaian status gizi remaja.

Menurut peneliti, secara umum hasil penelitian ini sudah dapat membuktikan bahwa tidak biasa mengonsumsi sayur akan berkaitan dengan status gizi mahasiswa. Meskipun sebagian kecil terdapat responden yang tidak biasa mengonsumsi sayur, tetapi memiliki status gizi normal yaitu 16 responden (34,8%) dan terdapat juga responden yang biasa mengonsumsi sayur tetapi

memiliki status gizi kurus yaitu 18 responden (42,9%) dan status gizi gemuk 6 responden (14,2%).

Responden yang tidak biasa mengonsumsi sayur namun memiliki gizi baik diasumsikan responden memiliki pola makan dengan kandungan zat gizi lainnya seimbang sehingga kebutuhan gizi terpenuhi. Sebaliknya responden yang biasa mengonsumsi sayur namun memiliki status gizi kurus hal ini dapat disebabkan oleh pola makan yang kurang baik, seperti kurang mengonsumsi sumber makanan pokok dan lemak. Sedangkan responden yang biasa mengonsumsi sayur namun memiliki status gizi gemuk, hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik di masa pandemic COVID-19 ini.

b. Hubungan Konsumsi Buah dengan Status Gizi Mahasiswa

Buah-buahan adalah sumber berbagai vitamin dan antioksidan yang memiliki manfaat untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Setiap hari dianjurkan oleh WHO (*World Health Organization*) untuk mengonsumsi buah sebanyak 150 gram. Salah satu indikator sederhana dari pola makan sehat dengan gizi seimbang adalah konsumsi buah yang cukup atau adekuat. Kurangnya konsumsi buah sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dapat memicu timbulnya permasalahan gizi dan penyakit (Riyanti dkk., 2019).

Berdasarkan Table 5.5 dapat diketahui ada hubungan kebiasaan konsumsi buah dengan status gizi mahasiswa S1 gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Hal ini sejalan dengan penelitian Rosita (2018) bahwa ada hubungan bermakna antara konsumsi buah dengan status gizi remaja. Tingkat konsumsi buah memiliki keeratan negatif dengan status gizi. Peningkatan konsumsi buah

akan diikuti dengan penurunan indeks massa tubuh dalam penilaian status gizi remaja.

Menurut peneliti, secara umum hasil penelitian ini sudah dapat membuktikan bahwa tidak biasa mengonsumsi buah akan berkaitan dengan status gizi mahasiswa. Meskipun sebagian kecil responden yang tidak biasa mengonsumsi buah, tetapi memiliki status gizi normal yaitu 19 responden (42,2%) dan terdapat juga responden yang biasa mengonsumsi buah tetapi memiliki status gizi kurus yaitu 20 responden (46,5%) dan status gizi gemuk 8 responden (18,6%).

Responden yang tidak biasa mengonsumsi buah namun memiliki status gizi normal, hal ini dapat disebabkan oleh pola makan dengan kandungan zat gizi lainnya seimbang sehingga kebutuhan gizi terpenuhi. Rendahnya konsumsi buah di Indonesia terkait dengan berbagai faktor, seperti pendapatan, rendahnya pengetahuan gizi, rendahnya ketersediaan buah dan kurangnya keterjangkauan distribusi buah oleh rumah tangga (Riyanti dkk., 2019).

Sebaliknya responden dengan kebiasaan konsumsi buah yang baik namun memiliki status gizi kurus, hal ini disebabkan oleh pola makan yang tidak baik, seperti kurangnya konsumsi makanan pokok dan sumber lemak. Responden dengan kebiasaan konsumsi buah yang baik namun memiliki status gizi gemuk, hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik di masa pandemic COVID-19 ini.

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar mahasiswa memiliki masalah gizi, yaitu kurus dan gemuk.
2. Ada hubungan signifikan antara konsumsi sayur dengan status gizi mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai di masa pandemic COVID-19 Tahun 2020.
3. Ada hubungan signifikan antara konsumsi buah dengan status gizi mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai di masa pandemic COVID-19 Tahun 2020.

C. Saran

1. Teoritis

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian menggunakan desain berbeda, seperti *cohort* atau *case control* sehingga menggambarkan hubungan kualitas (sebab akibat) terkait masing-masing variabel dengan status gizi.

2. Praktis

Diharapkan kepada dosen terkait untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya konsumsi sayur, buah dan status gizi yang normal di masa pandemic COVID-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2010). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto S, (2010). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*, Jakarta, Rineka Cipta.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas). 2013.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas). 2018.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Pokok-Pokok Hasil Riset Kesehatan Dasar Provinsi Riau (Riskesdas). 2013.
- Frorence G. A. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung.
- Hardinsyah, (2017). Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta, Buku Kedokteran.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia No. 28 Tahun 2019.
- Notoatmodjo,S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta, Rineka Cipta.
- Riyanti, A., Okta Viyani, Iya Permatasari dan Dini Junita. (2019). Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur dengan Lingkar Pinggang pada Remaja Putri Kota Jambi. Seminar Nasional Gizi STIKBA Jambi.
- Rosita, Tri Renny. (2018). Hubungan Tingkat Konsumsi Buah, Sayur dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMA Muhammadiyah I Semarang. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Supariasa, I. D. N., B. Bakri & I. Fajar. (2016). Penilaian Status Gizi. EGC, Jakarta.
- Wulandari R. (2017). Hubungan antara Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 9 Padang.

Lampiran 1.

FORMULIR USULAN PENELITIAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI

1. Judul Penelitian : Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai di Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020
2. Kategori Penelitian : Mandiri
3. Ketua : Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH
NIP/NIDN : 1004059101
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
Program Studi : Gizi
No. Telp/Hp : 082134460024
e-mail : ekarizqi4591@gmail.com
4. Anggota /NIP/NIDN/NIM :
 1. Widawati, SP, MHSc, MSSc / 1013107401
 2. Azlin Marsela / 1713211007
5. Lokasi Penelitian : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
6. Biaya Usulan : Rp 1.800.000

Bangkinang, 16 November 2020

Menyetujui,
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Ketua,


Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep
NIP-TT 096.542.024

Ketua Pelaksana


Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH
NIP.TT 096.542.185

Lampiran 2.**LEMBAR OBSERVASI PENELITIAN**

Judul Penelitian : **Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai di Masa Pandemi COVID-19 Tahun 2020**

Nama Peneliti : **Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH**

A. Biodata

1. Nomor :
2. ID :
3. Umur : tahun
4. Jenis Kelamin :
5. Alamat :
6. Nomor Telepon :

B. Kuesioner Konsumsi Sayur dan Buah

Berilah tanda check-list (√) pada kolom yang sesuai dengan jawaban anda.

NO.		Frekuensi			
		Setiap hari	2-5 kali/minggu	1-4 kali/bulan	Tidak pernah
1.	Konsumsi sayuran				
2.	Konsumsi buah				

Lampiran 3.

Honorarium penelitian mengacu pada Peraturan Menteri Keuangan Republik Indonesia Nomor 78 /PMK.02/2019 tentang Standar Biaya Masukan Tahun Anggaran 2020 dengan contoh rincian anggaran sebagai berikut :

No	Uraian	Satuan	Volume	Besaran	Volume x Besaran
1	Bahan penelitian				
	a. ATK				
	Pena	Kotak	1	Rp 20.000	Rp 20.000
	Map	Lusin	1	Rp 60.000	Rp 60.000
	Fotokopi surat dan kuesioner	OK	1	Rp 100.000	Rp 100.000
	b. Bahan penelitian habis pakai				
	Sewa timbangan	OK	40	Rp 10.000	Rp 400.000
	Sewa microtoise	OK	40	Rp 5.000	Rp 200.000
	Subtotal bahan penelitian				Rp 780.000
2	Pengumpulan data				
	a. Transport	OK	20	Rp 10.000	Rp 200.000
	b. Konsumsi	OK	40	Rp 10.000	Rp 400.000
	c. Pulsa	OK	4	Rp 25.000	Rp 100.000
	Subtotal pengumpulan data				Rp 700.000
3	Pelaporan luaran penelitian				
	a. Jilid laporan	OK	2	Rp 10.000	Rp 20.000
	d. Luaran penelitian	OK	1	Rp 300.000	Rp 300.000
	Subtotal pelaporan luaran penelitian				Rp 320.000
Total					Rp 1.800.000

Lampiran 4 Biodata Peneliti

BIODATA KETUA TIM PENELITIAN

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4	NIP	096 542 185
5	NIDN	1004059101
6	Tempat Tanggal Lahir	Duri, 04 Mei 1991
7	Alamat Rumah	Jl Tuanku Tambusai, Perumahan YLZ Residence Blok C6 Bangkinang
8	Alamat Kantor	Jl. Tuanku Tambusai no.23 Bangkinang
9	Hp.	082134460024
10	Alamat e-mail	eka.roshifita@mail.ugm.ac.id
12	Lulusan yang telah dihasilkan	S-1 = orang; s-2= ... orang; S3 = ...orang
	Mata Kuliah yang Diampu	1. Gizi Olahraga 2. Ilmu Gizi Dasar 3. Dietetik 4. Gizi Kuliner 5. Evaluasi Nilai Gizi 6. Penilaian Status Gizi

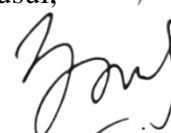
B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2	S3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Gadjah Mada	Universitas Gadjah Mada	

Bidang Ilmu	Gizi Kesehatan	Gizi Kesehatan	
Tahun Masuk-Lulus	2009-2014	2014-2017	
Judul Skripsi/Tesis	Hubungan antara Dehidrasi dengan Respon Emosi Mahasiswa Universitas Gadjah Mada melalui Pendekatan Ortostatik	Hubungan antara Konsumsi Minuman dan Status Hidrasi dengan Kemampuan Konsentrasi Siswa di Sekolah yang Menggunakan AC dan Tanpa AC	
Nama Pembimbing	dr. Zaenal M.Sofro, AIFM, Sports&Circ.Med Mirza Hapsari STP, S.Gz, RD, MPH	Dr. dr. H. Zaenal M.Sofro, AIFM, Sport&Circ.Med dr. Mei Neni Sitaresmi, SpA(K), PhD	

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidak sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya sebagai syarat dalam pengajuan proposal penelitian Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Bangkinang, 16 November 2020
Pengusul,



(Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH)