

PERBEDAAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA MAHASISWA SEBELUM DAN SAAT PANDEMI COVID-19

Befi Sundari¹, Ratnayani^{2*}, Tri Ardianti Khasanah³,
Hassya Maulida Nugraha⁴, Khalissa Fathin Anshari⁵

Program Studi Gizi, Universitas Binawan
Jl. Kalibata Raya No 25 Cawang, Jakarta Timur 13630
Korespondensi: ratnayani1105@binawan.ac.id

Abstrak

Pandemi Covid-19 telah memberikan dampak dalam berbagai hal termasuk salah satunya dalam pola konsumsi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa, sebelum dan saat pandemi Covid-19. Desain penelitian yang digunakan yaitu *cross sectional study*. Responden penelitian ini adalah mahasiswa dengan kriteria inklusi bersedia mengisi survei online dan kriteria eksklusi yaitu data yang diisi tidak lengkap. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk *Gform* yang terdiri dari data karakteristik responden dan data konsumsi buah dan sayur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih jarang mengkonsumsi buah, baik sebelum maupun saat pandemi. Frekuensi konsumsi sayur sebagian besar responden (54,3%) sebelum pandemi yaitu berada pada kategori jarang. Namun pada saat pandemi terjadi perubahan, frekuensi konsumsi sayur, sebagian besar responden (59,3%) berada pada kategori sering. Buah yang sering dikonsumsi oleh responden diantara pisang, jeruk, dan semangka. Sayur yang sering dikonsumsi responden diantaranya bayam dan wortel. Terdapat perbedaan signifikan frekuensi konsumsi sayur dan buah, sebelum dan saat pandemi Covid-19.

Kata kunci: Konsumsi buah, konsumsi sayur, mahasiswa, pandemic Covid-19

DIFFERENCES IN FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION AMONG STUDENTS BEFORE AND DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Abstract

The Covid-19 pandemic has had an impact in various ways, including in consumption patterns. This study was conducted to determine the differences in fruit and vegetable consumption among students, before and during the Covid-19 pandemic. The research design used is a cross sectional study. The respondents of this study were students with inclusion criteria willing to fill out an online survey and exclusion criteria, i.e. incomplete data. Data was carried out using Gform questionnaire which consisted of respondent characteristics and fruit and vegetable consumption. The results showed that most of the respondents still rarely consumed fruit, both before and during the pandemic. The frequency of vegetable consumption of most respondents (54.3%) before the pandemic was in the rare category. However, when the pandemic occurred, the frequency of vegetable consumption of most of the respondents (59.3%) was in the often category. The fruits that are often consumed by respondents are bananas, oranges, and watermelons. Vegetables that are often consumed by respondents include spinach, and carrots. There is a significant difference in the frequency of consumption of vegetables and fruit, before and during the Covid-19 pandemic.

Keywords: *The Covid-19 pandemic, fruit consumption, student, vegetable consumption*

PENDAHULUAN

Buah dan sayur merupakan pangan yang mengandung zat gizi khususnya zat gizi mikro yang diperlukan untuk proses metabolisme tubuh. Sayur dan buah juga mengandung senyawa fitokimia. Buah-buahan berwarna mengandung ratusan senyawa fitokimia yang berbeda satu sama lain. Senyawa fitokimia merupakan antioksidan yang kuat yang melindungi tubuh dari efek oksidatif, seperti polusi dari lingkungan, dan mengandung bahan protektif untuk melawan penyakit degeneratif seperti kanker dan jantung coroner (Astawan, 2018).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa proporsi konsumsi buah/sayur kurang pada penduduk usia ≥ 5 tahun adalah 95,5% (Riskesdas, 2018). Jumlah ini lebih tinggi dibandingkan dengan data Riskesdas 2013 yaitu (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013). Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Hasanudin menunjukkan bahwa 100% responden jarang mengkonsumsi buah dan 86,7% jarang mengkonsumsi sayur (Irfan et al., 2014).

Berdasarkan badan kesehatan dunia (WHO), anjuran konsumsi sayur dan buah pada remaja dan dewasa adalah 400-600. Dua pertiga dari jumlah tersebut adalah konsumsi sayur (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Namun konsumsi buah dan sayur pada remaja, dalam hal ini mahasiswa masih rendah. Kondisi ini seringkali disertai dengan tingginya konsumsi *fast food*. Hal ini pada akhirnya dapat mempengaruhi status gizi (Sitorus et al., 2020).

Selain itu, kekurangan konsumsi buah dan sayur memberikan dampak pada kesehatan seperti sistem imun tubuh dan terutama pada situasi pandemi Covid-19. COVID-19 merupakan penyakit yang berasal dari virus baru berjenis SARS-CoV-2 yang memiliki penularan tinggi. Pada awal tahun 2020, WHO menetapkan Covid-19 sebagai pandemi global (World Health Organization, 2021). Menyikapi hal tersebut, sejak awal Maret 2020, Kementerian Pendidikan memberlakukan perkuliahan daring (*online*) sebagai dampak dari pandemi COVID-19.

Pembelajaran dari rumah atau *Study From Home* (SFH) sebagai salah satu kebijakan dalam masa pandemi telah

memberikan perubahan perilaku pada tatanan hidup masyarakat. Perubahan yang terjadi diantaranya perubahan pola konsumsi makanan (Rosali, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh oleh Noviasy dan Susanti (2020), terjadi peningkatan konsumsi kudapan sebesar 43,75% pada pola konsumsi makan mahasiswa saat pandemi Covid-19 (Noviasy & Susanti, 2020). Dampak lainnya adalah terhadap status gizi. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran Universitas Sam Ratulangi menunjukkan terjadi penurunan status gizi selama masa pandemi (Sitorus et al., 2020).

Perubahan status gizi ini terkait dengan perubahan pola makan. Salah satu kelompok makanan yang kemungkinan mengalami perubahan pola konsumsi saat pandemi adalah buah dan sayur. Berdasarkan hal tersebut dilakukan penelitian mengenai pola konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa. Penelitian ini membandingkan pola konsumsi buah dan sayur sebelum dan saat pandemi.

BAHAN dan METODE

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia. Pengambilan data dilakukan pada bulan Oktober 2020.

Data yang diambil meliputi karakteristik responden seperti nama, umur, dan jenis kelamin. Data pola konsumsi buah dan sayur menggunakan *Food Frequency Questionnaire* semi-kuantitatif (SQ-FFQ). Kuesioner dibuat dalam bentuk *google form* (*Gform*). Link *Gform* kemudian disebar kepada para mahasiswa melalui beberapa grup *Whatsapp*. Responden yang lengkap mengisi *Gform* yaitu 80 orang yang tersebar dari beberapa daerah di Indonesia, sehingga jumlah ini yang dijadikan sebagai sample penelitian.

Setelah data terkumpul kemudian dilakukan input dan pengolahan serta analisis data. Frekuensi konsumsi buah dan sayur dikelompokkan menjadi “jarang” apabila konsumsinya < 4 kali/minggu dan sering apabila ≥ 4 kali/minggu. Analisis perbedaan frekuensi konsumsi buah dan

sayur, sebelum dan saat pandemi dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menjalani *Study from Home* (SFH). Usia responden berkisar 19-24 tahun. Sebagian besar responden adalah perempuan dengan jumlah 57,5%. Karakteristik jenis kelamin responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	21	25,9
Perempuan	60	74,1
Total	81	100,0

Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur Sebelum dan Saat Pandemi Covid-19

Pada penelitian ini analisis pola konsumsi buah dan sayur, digambarkan dengan data frekuensi konsumsi. Selanjutnya dilakukan analisis uji beda konsumsi buah dan sayur, sebelum dan saat pandemi. Hasil penelitian mengenai konsumsi buah dan sayur dapat dilihat pada Tabel 2 dan Tabel 3.

Tabel 2. Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur Sebelum dan Saat Pandemi Covid-19

Frekuensi Konsumsi Buah	Sebelum Pandemi		Saat Pandemi		Nilai P
	n	%	n	%	
- Jarang	52	64,2	43	53,1	0,01*
- Sering	29	35,8	38	46,9	

Frekuensi konsumsi buah dan sayur dikelompokkan menjadi dua yaitu sering dan jarang. Data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih jarang mengonsumsi buah, baik sebelum maupun saat pandemi. Berdasarkan hasil uji beda *Wilcoxon*, terdapat perbedaan konsumsi buah sebelum dan saat pandemi dengan nilai $P=0,01$.

Selain konsumsi buah, juga dilakukan analisis konsumsi sayur pada responden. Frekuensi konsumsi sayur sebagian besar responden (54,3%) sebelum pandemi yaitu berada pada kategori jarang. Namun pada saat pandemi terjadi perubahan. Frekuensi

konsumsi sayur sebagian besar responden (59,3%) berada pada kategori sering. Uji beda *Wilcoxon* menunjukkan terdapat perbedaan konsumsi sayur sebelum dan saat pandemi dengan nilai $P=0,022$. Frekuensi konsumsi sayur sebelum dan saat pandemi secara lengkap dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Frekuensi Konsumsi Sayur Sebelum dan Saat Pandemi

Frekuensi Konsumsi Sayur	Sebelum Pandemi		Saat Pandemi		Nilai P
	n	%	n	%	
- Jarang	44	54,3	33	40,7	0,022
- Sering	37	45,7	48	59,3	

PEMBAHASAN

Buah dan sayur dipertimbangkan dalam panduan diet karena kandungan serat pangan yang tinggi, mengandung vitamin, mineral diantaranya yang bersifat elektrolit, dan juga kandungan fitokimianya, terutama antioksidan. Antioksidan dalam buah dan sayur dapat berperan untuk menangkal stres oksidatif. Asupan buah dan sayur yang tinggi juga berbanding terbalik dengan penyakit gejala pernapasan (Pem & Jeewon, 2015).

Oleh karena itu, pada masa pandemi Covid-19 ini, kemungkinan besar terjadi perubahan konsumsi buah dan sayur. Seperti hasil yang ditunjukkan dalam penelitian ini. Meskipun sebelum dan saat pandemi, frekuensi konsumsi buah pada responden masih jarang, akan tetapi terjadi perubahan frekuensi konsumsi. Data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa pada saat pandemi terjadi penurunan jumlah responden yang jarang mengonsumsi buah. Kondisi sebaliknya terjadi peningkatan jumlah responden yang sering mengonsumsi buah yaitu sebesar 11,1%. Analisis statistik juga menunjukkan terdapat perbedaan signifikan frekuensi konsumsi buah sebelum dan saat pandemi.

Selain terjadi perubahan konsumsi buah, penelitian ini juga menunjukkan adanya perubahan dalam konsumsi sayur. Data pada Tabel 3 menunjukkan bahwa terjadi perbaikan konsumsi sayur pada saat pandemi dibandingkan sebelum pandemi. Pada saat pandemi terjadi penurunan jumlah

reponden yang jarang mengkonsumsi sayur dan terjadi peningkatan jumlah responden yang sering mengkonsumsi sayur sebesar 13,6%. Secara statistik perbedaan konsumsi sayur ini adalah signifikan dengan nilai $P=0.022$.

Peningkatan konsumsi buah dan sayur pada saat pandemi senada dengan beberapa penelitian. Studi di Denmark, Jerman, dan Slovenia menunjukkan terjadinya peningkatan frekuensi konsumsi buah sayur sebesar 7,3%, 10,3% dan 12% (Janssen et al., 2021). Penelitian lain pada mahasiswa di Turki juga menunjukkan adanya perubahan perilaku makan buah dan sayur pada saat pandemi Covid-19 (Yilmaz et al., 2020).

Meskipun diketahui bahwa diet pada mahasiswa seringkali bukan merupakan diet gizi seimbang, namun kondisi pandemi ini telah merubah pandangan orang mengenai diet yang baik dan sehat. Hal ini terlihat dari adanya perubahan peningkatan konsumsi pada makanan seperti buah dan sayur yang dipercaya memiliki khasiat bagi kesehatan. Diasumsikan bahwa perubahan pola makan pada makanan yang memiliki gizi yang baik dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh, dikarenakan mahasiswa sudah mampu berpikir untuk menjaga kesehatan tubuhnya dan untuk mencegah penyakit (Yilmaz et al., 2020).

SIMPULAN dan SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan frekuensi konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa selama pandemi Covid-19. Secara statistik, terdapat perbedaan yang nyata frekuensi konsumsi buah dan sayur sebelum dan saat pandemi Covid-19.

Saran

Pada penelitian ini pola konsumsi buah dan sayur hanya dilihat dari frekuensi konsumsi sehingga untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan menambah variabel jumlah buah dan sayur yang dikonsumsi dalam satu hari. Selain itu, hasil penelitian ini memberikan gambaran mengenai adanya kesadaran mahasiswa mengenai konsumsi makanan yang bergizi dan bermanfaat bagi kesehatan. Oleh karena itu dapat dilakukan ajakan kepada mahasiswa untuk bisa

menularkan perilaku makan yang baik pada lingkungan disekitarnya dalam rangka meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemi ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para pihak yang telah memberi dukungan dan kontribusi terhadap penelitian ini. Meskipun dalam masa pandemi, tetapi penelitian dapat dilakukan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Astawan, M. (2018). *Sehat dengan Sayuran: Panduan Lengkap Menjaga Kesehatan dengan Sayuran*. Dian Rakyat.
- Irfan, Bahar, B., & Hendrayati. (2014). Pola Konsumsi Sayur, Buah dan Aktivitas Sedentari Mahasiswa Obesitas Di Universitas Hasanudin. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Janssen, M., Chang, B. P. I., Hristov, H., Pravst, I., Profeta, A., & Millard, J. (2021). Changes in Food Consumption During the COVID-19 Pandemic: Analysis of Consumer Survey Data From the First Lockdown Period in Denmark, Germany, and Slovenia. *Frontiers in Nutrition*, 8(March), 1–20. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.635859>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *INFODATIN Pusat Data dan Informasi Konsumsi Makanan Penduduk Indonesia* (p. 2).
- Noviasty, R., & Susanti, R. (2020). Changes in Eating Habits of Nutrition Students During the Covid 19 Pandemic. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman (JKMM)*, 2(2), 90.
- Pem, D., & Jeewon, R. (2015). Fruit and vegetable intake: Benefits and progress of nutrition education interventions- narrative review article. *Iranian Journal of Public Health*, 44(10), 1309–1321.

- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100.
- Rosali, E. S. (2020). Aktifitas Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Jurusan Pendidikan Geografi Universitas Siliwangi Tasikmalaya. *Geography Science Education Journal (GEOSEE)*, 1(1), 21–30. https://www.researchgate.net/publication/340917125_Kendala_Pelaksanaan_Pembelajaran_Jarak_Jauh_PJJ_dalam_Masa_Pandemi/stats
- Sitorus, C. E., Mayulu, N., & Wantania, J. (2020). Hubungan Konsumsi Fast Food, Makanan/ Minuman Manis dan Aktifitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 10–17.
- World Health Organization. (2021). *Timeline: WHO's Covid-19 response*.
- Yılmaz, H. Ö., Aslan, R., & Unal, C. (2020). Effect of the COVID-19 pandemic on eating habits and food purchasing behaviors of university students. *Kesmas*, 15(3), 154–159. <https://doi.org/10.21109/KESMAS.V15I3.3897>
- Astawan, M. (2018). *Sehat dengan Sayuran: Panduan Lengkap Menjaga Kesehatan dengan Sayuran*. Dian Rakyat.
- Irfan, Bahar, B., & Hendrayati. (2014). Pola Konsumsi Sayur, Buah dan Aktivitas Sedentari Mahasiswa Obesitas Di Universitas Hasanudin. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Janssen, M., Chang, B. P. I., Hristov, H., Pravst, I., Profeta, A., & Millard, J. (2021). Changes in Food Consumption During the COVID-19 Pandemic: Analysis of Consumer Survey Data From the First Lockdown Period in Denmark, Germany, and Slovenia. *Frontiers in Nutrition*, 8(March), 1–20. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.6358>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *INFODATIN Pusat Data dan Informasi Konsumsi Makanan Penduduk Indonesia* (p. 2).
- Noviasty, R., & Susanti, R. (2020). Changes in Eating Habits of Nutrition Students During the Covid 19 Pandemic. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman (JKMM)*, 2(2), 90.
- Pem, D., & Jeewon, R. (2015). Fruit and vegetable intake: Benefits and progress of nutrition education interventions-narrative review article. *Iranian Journal of Public Health*, 44(10), 1309–1321.
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100.
- Rosali, E. S. (2020). Aktifitas Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Jurusan Pendidikan Geografi Universitas Siliwangi Tasikmalaya. *Geography Science Education Journal (GEOSEE)*, 1(1), 21–30. https://www.researchgate.net/publication/340917125_Kendala_Pelaksanaan_Pembelajaran_Jarak_Jauh_PJJ_dalam_Masa_Pandemi/stats
- Sitorus, C. E., Mayulu, N., & Wantania, J. (2020). Hubungan Konsumsi Fast Food, Makanan/ Minuman Manis dan Aktifitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 10–17.
- World Health Organization. (2021). *Timeline: WHO's Covid-19 response*.

Yılmaz, H. Ö., Aslan, R., & Unal, C. (2020).
Effect of the COVID-19 pandemic on
eating habits and food purchasing
behaviors of university students.

Kesmas, 15(3), 154–159.
<https://doi.org/10.21109/KESMAS.V15I3.3897>