

## HUBUNGAN MOTIVASI TEMAN SEBAYA DENGAN PERILAKU KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN

Rosabella Salsa Ayu<sup>1\*</sup>, Efylyk Garianto<sup>1</sup>, Budiarto Adiwino<sup>1</sup>, Annisa Ullya Rasyida<sup>1</sup>

Fakultas Kedokteran, Universitas Hang Tuah  
Komplek Barat RSAL Dr. Ramelan, Jl. Gadung No. 1, Jagir, Wonokromo, Surabaya

\*Corresponding author: [rosabellasawardhani@gmail.com](mailto:rosabellasawardhani@gmail.com)

### ABSTRACT

*The phenomenon of dietary habit that is more common among college students currently is fast food, because of its popularity than the others types of food. The data showed that the highest level of fast food consumption occurred among students, including university students. This research was aimed at the students of Medical Faculty at Hang Tuah University, Surabaya, because of the tight lecture schedule, often affected the dietary habit and tended to choose foods that were less nutritious. This research aimed at determining the relationship between peer motivation and fruit and vegetable consumption behavior among students of the Medical Faculty 2018, Hang Tuah University, Surabaya. This research applied an observational analytic design through data collection by cross sectional. The numbers of research subjects were 96 students by the sampling technique using purposive sampling. Data collection was conducted by distributing online questionnaires through the jotform website which aimed at the research sample. The data that has been collected showed that the respondent's sense of motivation from peers was classified as sufficient (64.6%), continued well (22.9%) and less (12.5%). The results of the fruit and vegetable consumption behavior of the respondents showed that most of them had a good level (87.5%) and those who were less (12.5%). The data was analyzed by the Spearman's Rho correlation test. It showed that there was a significant relationship between peer motivation and fruit and vegetable consumption behavior ( $p = 0.007$ ).*

**Keywords:** motivation, peer, behaviour consumption

### PENDAHULUAN

Fenomena pola makan yang lebih banyak terjadi pada mahasiswa saat ini adalah *fast food* atau makanan cepat saji karena kepopulerannya daripada jenis makanan lain, berdasarkan data menunjukkan bahwa tingkat konsumsi *fast food* tertinggi terjadi pada golongan pelajar, termasuk mahasiswa yaitu sebanyak 83,3%<sup>8</sup>.

Pentingnya konsumsi buah dan sayur pun bukan termasuk prioritas utama dalam pemenuhan asupan gizi, agar dapat mencapai suatu gizi seimbang. Pemenuhan asupan gizi yang berasal dari makanan, terutama makanan bernutrisi akan memberikan energi untuk melaksanakan berbagai kegiatan. Adapun beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa lebih menyukai *fast food* yaitu pendidikan, tingkat pendapatan atau banyaknya jumlah uang saku, lingkungan keluarga, lingkungan tempat tinggal serta kebudayaan tiap individu<sup>20</sup>.

Padatnyajadwal kesibukan seperti adanya kegiatan perkuliahan, mengikuti organisasi, maupun kegiatan lainnya yang menghabiskan banyak waktu di kampus atau bersama teman, seringkali menjadikan mahasiswa memiliki jam makan yang tidak teratur, apalagi jika individu tersebut tidak bisa mengatur

manajemen waktu untuk dirinya sendiri dan lebih memilih makanan yang praktis termasuk *fast food*. Selain banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa menyebabkan banyak jenis makanan yang dikonsumsi menyimpang seperti makan makanan *fast food* yang tidak baik untuk tubuh dikarenakan pemilihan makanan yang dipengaruhi oleh teman atau kurangnya kepedulian akan pemenuhan gizi tubuh.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lestari menyatakan bahwa perilaku konsumsi buah dan sayur dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Motivasi teman sebaya termasuk dalam faktor eksternal, yang mana di dalam teori menyatakan bahwa perilaku pada masa remaja lebih banyak dipengaruhi oleh teman sebaya atau *peer group*. Melalui kelompok teman sebaya menjadikan tolak ukur anak supaya menerima sosialisasi pertemanan mereka dan dapat mengasah kemampuan mereka untuk berinteraksi. Kerja sama antar individu dan proses kolaborasi untuk menghasilkan kesamaan tujuan

Menurut penelitian riset kesehatan dasar menyatakan bahwa jumlah populasi penduduk kebanyakan terhitung kurang dalam pola konsumsi buah dan sayurnya sebanyak 93,6%<sup>2</sup>. Data Riskesdas

2013 memiliki hasil bahwa masyarakat yang memiliki usia lebih dari sepuluh tahun faktanya telah mengonsumsi lima porsi buah dan sayur, yang mana tergolong kurang untuk kebutuhan nutrisi hariannya yaitu sebanyak 93,5%, sedangkan jumlah konsumsi harian pada lima porsi buah dan sayur atau lebih menurut data Riskesdas tergolong masih rendah yaitu hanya sebesar 3,3%. Fakta menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur merupakan cara yang ampuh walupun bukan satu-satunya dalam mewujudkan suatu Gizi Seimbang. Untuk mewujudkan tujuan pemenuhan kebutuhan kecukupan gizi, maka konsumsi harian buah dan sayur ada baiknya harus mengikuti aturan pola makan sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang berdasarkan Permenkes No. 41 Tahun 2014. Sebanyak 3-4 porsi jumlah sayur dan 2-3 porsi jumlah buah setiap hari atau setengah bagian dari porsi piring harus berisi buah dan sayur (lebih banyak sayuran) yang tersedia saat setiap kali waktu makan<sup>2</sup>.

Komponen penting yang termasuk dalam bagian dari diet sehat adalah buah dan sayur serta konsumsi harian yang sesuai dapat membantu dalam memproteksi dari penyakit, seperti penyakit kardiovaskular dan kanker tertentu. Sekitar 16,0 juta jiwa (1,0%) kecacatan terjadi per tahun dan 1,7 juta jiwa (2,8%) mengalami kematian yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi buah dan sayur sebagai pemenuhan gizi di hampir semua negara. Bersamaan dengan asupan buah dan sayur yang tidak mencukupi atau bahkan rendah dan sedikit diperkirakan menyebabkan sekitar 14% kematian akibat kanker gastrointestinal atau kanker pencernaan, sekitar 11% kematian akibat penyakit jantung iskemik atau jantung koroner, dan sekitar 9% kematian akibat stroke atau adanya perdarahan di otak yang terjadi secara global<sup>34</sup>.

Hal tersebut menunjukkan diperlukannya penelitian terkait hubungan motivasi teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa, yang bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan yang terkait serta diharapkan bermanfaat dalam menambah teori-teori baru untuk penelitian sejenisnya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa Fakultas kedokteran Angkatan 2018 Universitas Hang Tuah Surabaya sebanyak 189 mahasiswa. Sampel penelitian harus memenuhi kriteria inklusi yaitu mahasiswa Fakultas kedokteran Angkatan 2018 Universitas Hang Tuah Surabaya, bersedia menjadi responden dan mengisi *informed consent*, serta mengisi data kuesioner sebagai syarat yang harus

dipenuhi oleh subjek penelitian. Besar sampel dihitung dengan rumus Lemeshow didapatkan 89 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yang termasuk dalam *non-probability sampling* Variabel bebas adalah motivasi teman sebaya dan variabel terikat adalah perilaku konsumsi buah dan sayur.

Pra penelitian: membuat lembar kuesioner penelitian yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Kuesioner yang digunakan terdiri dari 2 macam, yaitu kuesioner tentang perilaku konsumsi buah dan sayur serta kuesioner tentang motivasi teman sebaya. Kemudian mempersiapkan pertanyaan wawancara secara terbuka kepada calon responden yang berguna sebagai pengetahuan bagi peneliti dan tidak ikut serta dalam uji penelitian. Selanjutnya membuat *sampling frame* berdasarkan data presensi mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018 Universitas Hang Tuah-Surabaya.

## Penelitian:

1. Proses Perijina: Proses perijinan yang pertama kali dilakukan adalah mengurus surat ijin dan laik etik dari Universitas Hang Tuah Surabaya.
2. Pengambilan data yang dibuat secara *online* berisi *informed consent*, nama, ketersediaan responden sebagai subyek penelitian, halaman berisi pertanyaan terbuka sebagai pengetahuan bagi peneliti dan kuesioner dengan jumlah 7 pertanyaan sebagai kuesioner variabel perilaku konsumsi buah dan sayur serta 8 pertanyaan sebagai kuesioner variabel motivasi teman sebaya.
3. Penyebaran kuesioner secara *online* melalui situs *joform*.
4. Pengolahan dan analisis data.

Data yang telah terkumpul kemudian diolah dalam beberapa tahap, seperti:

### 1. Coding

Kegiatan ini dimaksudkan untuk merubah data berbentuk huruf menjadi bentuk angka. Dengan tujuan untuk mempermudah kegiatan mengolah dan menganalisis data. Berikut penjelasan tentang kode dari masing-masing variabel:

- a. Perilaku konsumsi buah dan sayur, terdiri dari 7 pertanyaan dengan pilihan jawaban tidak pernah diberi skor "1", jarang diberi skor "2", kadang-kadang diberi skor "3", sering diberi skor "4", selalu diberi skor "5" yang berlaku untuk pertanyaan positif yaitu

nomor A1, A2, A4, dan A5. Kemudian untuk pilihan jawaban tidak pernah diberi skor “5”, jarang diberi skor “4”, kadang-kadang diberi skor “3”, sering diberi skor “2”, selalu diberi skor “1” berlaku untuk pertanyaan negatif yaitu nomor A3, A6, dan A7. Peneliti memberi kategori kurang, jika total skor < 23. Cukup, jika total skor  $\geq 23 - 29$ . Baik, jika total skor  $\geq 30$ .

- b. Motivasi teman sebaya, untuk pertanyaan positif yaitu nomor B1, B2, B3, B5, B6, B7 dan B8 dinyatakan dengan skor: 1 = tidak pernah, 2 = kadang-kadang, 3 = sering. Sedangkan untuk pertanyaan negatif yaitu hanya pada nomor B4 dinyatakan dengan skor: 3 = tidak pernah, 2 = kadang-kadang, 1 = sering. Kurang, jika total skor < 14 dan baik, jika total skor  $\geq 14$ .

## 2. Editing

Hasil pengisian data dari kuesioner dikumpulkan dan dikoreksi serta diseleksi kelengkapan pengisian juga menandai data mana yang sesuai dengan kriteria inklusi dan termasuk kriteria eksklusi.

## 3. Entry

Proses input data berupa kode masing-masing jawaban ke dalam kolom tabel menggunakan perangkat komputer. Diperlukan ketelitian agar tidak terjadi *double entry* atau kesalahan memasukkan data yang lainnya.

## 4. Cleaning

Pengecekan kembali data yang telah dimasukkan untuk memastikan data sudah benar dalam pemberian kode maupun pengetikan, sehingga data tersebut dapat dianalisis dengan sesuai.

## Analisis data

### 1. Analisis univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dari data berupa variabel-variabel yang diteliti, baik berupa variabel bebas (motivasi teman sebaya) maupun variabel terikat (perilaku konsumsi buah dan sayur).

### 2. Analisis bivariat

Analisis bivariat ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidak ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Berikut adalah hipotesis yang digunakan dalam pengujian:

5. Hasil analisis dan penarikan kesimpulan.

## HASIL

### 1. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum penelitian dimulai, peneliti mempersiapkan instrumen penelitian dengan membuat lembar kuesioner penelitian yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Kuesioner yang digunakan terdiri dari 2 macam. Uji validitas dilakukan oleh peneliti dengan menguji cobakan angket penelitian pada 30 responden yang mewakili populasi yaitu mahasiswa dengan jumlah item pertanyaan sebanyak 7 butir untuk kuesioner tentang perilaku konsumsi buah dan sayur dan 8 butir untuk kuesioner tentang motivasi teman sebaya. Validitas tersebut harus dibandingkan dengan  $r_{tabel}$ , dapat diketahui bahwa  $r_{tabel}$  untuk 30 responden dengan taraf signifikansi 0,05 adalah 0,361. Hasil uji validitas tiap item pertanyaan menggunakan rumus *Product Moment* dengan penggunaan aplikasi statistik<sup>26</sup>. Untuk kedua variabel diperoleh  $r_{tabel}$  untuk 30 responden dengan taraf signifikansi 0,05 adalah 0,361. Dapat diketahui bahwa instrumen untuk variabel perilaku konsumsi buah dan sayur dalam penelitian ini adalah reliabel. Hasil uji reliabilitas ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan penggunaan aplikasi statistik

**Tabel 1. Hasil Uji Validitas Instrumen Variabel Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur**

No.	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	keterangan
A1.	0,948	0,361	Valid
A2.	0,727	0,361	Valid
A3.	0,693	0,361	Valid
A4.	0,791	0,361	Valid
A5.	0,652	0,361	Valid
A6.	0,455	0,361	Valid
A7.	0,750	0,361	Valid

**Tabel 2. Hasil Uji Validitas Instrumen Variabel Motivasi Teman Sebaya**

No.	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	keterangan
B1.	0,828	0,361	Valid
B2.	0,873	0,361	Valid
B3.	0,609	0,361	Valid
B4.	0,388	0,361	Valid
B5.	0,722	0,361	Valid
B6.	0,811	0,361	Valid
B7.	0,747	0,361	Valid
B8.	0,790	0,361	Valid

**Tabel 3. Hasil Uji Realibilitas**

No.	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	keterangan
-----	--------------	-------------	------------



Variabel bebas	0,831	0,361	Reliabel
Variabel terikat	0,852	0,361	Reliabel

## 2. Karakteristik Responden

Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya terletak di Komplek Barat RSAL Dr. Ramelan, Jl. Gadung No. 1, Jagir, Kecamatan Wonokromo, Kota Surabaya, Jawa Timur. Prodi dalam Fakultas Kedokteran yang dipilih menjadi responden dalam penelitian ini adalah Pendidikan dokter. Penelitian ini, peneliti menunjuk mahasiswa Angkatan 2018 sebagai responden penelitian. Jumlah total sampel dalam penelitian ini yaitu 96 orang. Berikut ini adalah distribusi frekuensi data jenis kelamin berdasarkan responden yang memenuhi syarat pengisian kuesioner

## 3. Motivasi teman sebaya

Penelitian ini menunjukkan variabel motivasi teman sebaya dikelompokkan menjadi kurang, cukup dan baik. Jumlah poin keseluruhan daftar pertanyaan pada kuesioner A menunjukkan apabila kurang jika poin <23, cukup jika poin antara 23-30, dan baik jika poin >30. Berikut adalah distribusi frekuensi motivasi teman sebaya.

## 4. Perilaku konsumsi buah dan sayur

Penelitian ini menunjukkan variabel perilaku konsumsi buah dan sayur dikelompokkan menjadi

kurang dan baik. Jumlah poin keseluruhan daftar pertanyaan pada kuesioner B disebut kurang jika poin <14 dan baik jika poin  $\geq 14$ . Berikut adalah distribusi frekuensi perilaku konsumsi buah dan sayur

Hasil statistik menggunakan *Spearman's Rho* menunjukkan bahwa hubungan antar variabel memiliki signifikansi bernilai 0,007 dengan menggunakan nilai ( $\alpha = 0,05$ ) sebagai patokan untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan dengan syarat ( $p < \alpha$ ) menandakan signifikan, maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak, seperti halnya dengan nilai signifikansi dalam penelitian ini. Artinya terdapat hubungan antar variabel. Kemudian angka koefisien korelasi bernilai 0,273 menunjukkan hubungan yang rendah. Hasil statistik ini memiliki arah hubungan positif artinya semakin tinggi motivasi teman sebaya maka semakin meningkat perilaku konsumsi buah dan sayur.

## PEMBAHASAN

Sebagian besar mahasiswa yaitu 64,6% menunjukkan rasa termotivasi dari teman sebaya dengan kategori cukup. Hal tersebut agak berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Oktavia dkk menunjukkan karakteristik responden tentang dukungan teman pada remaja di daerah Yogyakarta,

**Tabel 1. Distribusi frekuensi jenis kelamin**

Jenis kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	25	26%
Perempuan	71	74%
Total	96	100%

**Tabel 2. Distribusi frekuensi motivasi teman sebaya**

Motivasi teman sebaya	Jumlah	Persentase
Kurang	12	12,5%
Cukup	62	64,6%
Baik	22	22,9%
Total	96	100%

**Tabel 3. Distribusi frekuensi perilaku konsumsi buah dan sayur**

Motivasi teman sebaya	Jumlah	Persentase
Kurang	12	12,5%
Baik	84	87,5%
Total	96	100%

termasuk dalam kelompok kurang baik sebanyak 62,2% dan baik sebanyak 37,8%. Setara dengan penelitian yang dilakukan oleh Mabrurroh dan Amareta pada tahun 2018 yaitu pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember juga menunjukkan tingkat tidak berperan dengan persentase yang lebih tinggi

dari yang lain yaitu sekitar 85,7%, diikuti kurang berperan sebanyak 70% dan berperan sebanyak 40%. Kemudian sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Farisa pada tahun 2012 kepada siswa SMP Negeri Depok menunjukkan kategori kurang, lebih menonjol yaitu sebesar 53,1%, lalu diikuti

kategori baik sekitar 46,9%. Penelitian yang dilakukan oleh Lestari Ayu pada tahun 2012 menunjukkan hasil bahwa distribusi frekuensi terhadap pengaruh teman sebaya memiliki selisih yang hampir seimbang dengan kategori baik yang lebih mengungguli sedikit yaitu sebanyak 50,9%, sedangkan kategori kurang sebanyak 49,1%. Sebagian besar data pada penelitian sebelumnya menunjukkan kelompok kurang yang lebih tinggi dan hanya satu penelitian yang menyatakan bahwa kelompok baik lebih tinggi dari kelompok kurang walaupun hanya berselisih sedikit. Kesimpulannya bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah-Surabaya tentang rasa termotivasi dari teman sebaya termasuk dalam cukup, berbeda dengan penelitian sebelumnya karena dapat dipengaruhi berbagai hal yang berkaitan dengan faktor eksternal dan internal yang tidak diteliti.

Perbedaan kategori pada setiap orang tentang rasa termotivasi dari teman sebaya bergantung pada faktor dari individu itu sendiri, jika teman tersebut memberikan motivasi kemudian individu tersebut menerima dengan baik karena sudah terdapat keinginan dalam dirinya sebelumnya, maka hal tersebut memiliki dampak positif sehingga motivasi itu berguna. Jika seorang teman hanya memberikan motivasi tetapi tidak ada dorongan dalam diri individu tersebut sebelumnya, kemungkinan tidak berdampak atau berdampak negatif seperti bentuk motivasi yang diacuhkan atau bisa juga individu tersebut sudah tergerak akibat dari motivasi yang diberikan, namun menimbulkan kekecewaan sehingga rasa kepercayaan antar teman juga turut serta mempengaruhi individu. Faktor lingkungan juga dapat berperan, yang mana termasuk dalam motivasi ekstrinsik. Situasi tertentu yang mnedesak atau juga karena ingin mendapat hal yang diinginkan, biasanya faktor ini cukup dapat mempengaruhi individu untuk melakukan arahan dari motivasi tersebut

Variabel perilaku konsumsi buah dan sayur menunjukkan bahwa sebesar 87,5% mahasiswa memiliki perilaku yang baik dan sebesar 12,5% memiliki perilaku konsumsi yang kurang. Searah dengan penelitian Farisa pada siswa SMP menunjukkan perilaku baik memiliki tingkat lebih tinggi yaitu sebanyak 57,5% dan perilaku kurang sebanyak 42,5%, namun berbeda dengan penelitian Lestari Ayu yaitu menunjukkan perilaku kurang lebih dominan sebanyak 68,9% daripada perilaku cukup yaitu sisanya sebanyak 31,1%. Penelitian Oktavia dkk menunjukkan bahwa perilaku konsumsi terbagi menjadi sayur dan buah, yang mana konsumsi sayur menunjukkan perilaku yang kurang yaitu sebesar

57,1% dan cukup sebesar 42,9%, kemudian untuk konsumsi buahnya memiliki hasil yang berbeda dimana perilaku cukup lebih tinggi sebesar 60,2% daripada perilaku kurang yaitu sebesar 39,8%. Kesimpulan dari mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018 Universitas Hang Tuah-Surabaya menunjukkan perilaku yang baik terhadap konsumsi buah dan sayur.

Sama dengan motivasi, perbedaan tentang perilaku setiap individu disebabkan karena adanya faktor-faktor yang lain, seperti ras, jenis kelamin, kondisi fisik, tipe kepribadian dan tingkat kecerdasan. Tingkat kecerdasan yang dimaksudkan berasal dari pengetahuan yang diperoleh, jika pengetahuan konsumsi buah dan sayurnya diketahui dan dipahami, cenderung individu memiliki perilaku yang baik begitu pun sebaliknya. Jika ada individu yang memiliki perilaku yang baik tentang konsumsi buah dan sayur dan perilaku tersebut tidak berasal dari pengetahuan, hal tersebut bisa juga terjadi kemungkinan berasal dari faktor lain seperti kondisi fisik pada individu. Seperti adanya pandemi covid saat ini menunjukkan perilaku tentang konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa cenderung baik, padahal di penelitian sebelumnya ada yang menyatakan perilaku kurang lebih dominan. Perilaku yang berbeda antar individu juga karena faktor lingkungan, pendidikan, agama, sosioekonomi dan kebudayaan.

Berdasarkan pada jurnal oleh Yen Wong., *et al* menyatakan bahwa Karakteristik sosio-demografis yang berbeda dari populasi sasaran dapat menjelaskan tingkat kesiapan yang berbeda untuk seseorang berubah. Wanita, individu yang lebih tua dan berpendidikan secara signifikan lebih mungkin berada dalam tahap tindakan dan pemeliharaan kesehatan daripada pria, individu yang lebih muda dan kurang berpendidikan. Distribusi tahapan juga dapat mencerminkan tren dalam mempromosikan asupan buah dan sayuran di negara tertentu. Misalnya, Program 5 hari yang diluncurkan sejak tahun 1991 telah meningkatkan kesadaran orang Amerika untuk mengonsumsi setidaknya 5 porsi buah dan sayuran setiap hari dan ini mungkin menjelaskan mengapa lebih banyak orang Amerika berada pada tahap tindakan dan pemeliharaan kesehatan<sup>21</sup>. Pernyataan sejalan dengan jurnal Nicklas., *et al.* menyatakan profil kepribadian seseorang berpengaruh untuk mengubah perilaku makan. Hasil dari literatur menunjukkan bahwa beberapa eksposur ke teater intervensi dengan kerangka teoretis yang kuat dapat memiliki dampak yang signifikan pada konsumsi anak-anak dari hidangan sayuran<sup>18</sup>.

Pada penelitian ini setelah dilakukan uji hipotesis tentang mengetahui hubungan motivasi teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018 Universitas Hang Tuah-Surabaya yang dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho* menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur, ( $p = 0,007$ ) yaitu nilai signifikansi yang dibandingkan dengan  $\alpha$  (0,05) dan dengan syarat ( $p < \alpha$ ), maka pernyataan  $H_1$  diterima. Kemudian nilai koefisien korelasi sebesar 0,273 menunjukkan hubungan yang rendah menurut *Correlation Coefficient Interpretation Guideline*. Serta memiliki arah hubungan positif yang artinya semakin tinggi motivasi teman sebaya maka semakin meningkat perilaku konsumsi buah dan sayurnya.

Hasil dari penelitian ini tidak sama dengan hasil total penelitian sebelumnya yang sudah peneliti kumpulkan, yang mana penelitian yang menyatakan tidak ada hubungan memiliki jumlah lebih dari penelitian yang menyatakan ada hubungan yang bermakna, namun setelah dicermati bahwa pada penelitian ini benar menyatakan ada hubungan yang signifikan dan hubungan tersebut menunjukkan tingkat hubungan yang rendah. Maksud hasil penelitian ini dengan penelitian sebelumnya menunjukkan keterkaitan walaupun sedikit berbeda. Perbedaan hasil antar peneliti dikarenakan tempat pelaksanaan penelitian serta responden yang dituju juga berbeda. Adapun juga dikarenakan faktor yang mendukung, seperti tingkat pengetahuan dengan kebutuhan serat pada mahasiswa kedokteran lebih baik dari penelitian sebelumnya, yang mana sebagian penelitian ditujukan pada pilihan responden siswa SD/MI dan siswa SMP. Kemudian faktor lingkungan juga berpengaruh dalam keberadaan hubungan ini, dilihat dari hasil analisis data pada perilaku makan buah dan sayur menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam tingkat yang baik. Hubungannya positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat motivasi teman sebaya, maka semakin tinggi pula tingkat konsumsi makan buah dan sayur pada mahasiswa kedokteran dan dalam tingkat rendah menurut hasil survei kuesioner bahwa hanya sebagian mahasiswa yang tidak terpengaruh dengan motivasi dari teman dalam perilaku konsumsinya, mayoritas alasan dikarenakan buah yang dijual di dekat rumah tidak segar dan kebanyakan dalam bentuk sudah terpotong, lalu alasan lain karena malas mengupas buah juga menjadi akibat dari mahasiswa yang perilaku konsumsinya kurang baik.

Hasil dari survei yang dilakukan oleh peneliti dan ditujukan kepada responden berguna sebagai informasi tambahan dan juga wawasan tentang kebiasaan responden dalam konsumsi buah dan sayur. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa kebiasaan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018 Universitas Hang Tuah-Surabaya memiliki keterkaitan dengan orang tua dan lingkungan rumah. Umumnya suatu rumah berisi beberapa anggota keluarga termasuk ayah dan ibu serta saudara, orang tua memiliki peran dalam kebiasaan konsumsi buah dan sayur pada anak mereka. Hasil tersebut dapat diperjelas dengan jawaban kuesioner yang sebagian besar mahasiswa menjawab ya pada pertanyaan tentang keadaan ketersediaan sayur di rumah, kegemaran konsumsi buah dan sayur pada orang tua dan kesukaan mahasiswa dalam konsumsi buah dan sayur karena sudah disediakan oleh orang tua di rumah. Mayoritas mahasiswa memilih ya yang artinya mereka minat dengan buah dan sayur, namun beberapa memilih tidak menyukai dengan alasan memang tidak suka, tidak terbiasa makan sayur, hanya makan sayur tertentu saja, sebelumnya tidak suka namun akhir-akhir ini menjadi suka, rasanya yang pahit, kebiasaan tidak suka sejak kecil, lebih suka rasa makanan lain seperti daging dan ayam, terlalu memilih makanan, rasanya aneh dan terdapat kenangan buruk, serta responden memilih tidak membeli buah dengan alasan malas mengupas, jarang ke supermarket, lebih sering membeli jajan, tidak ingin membeli, sifat buah yang mudah busuk, jarang menemukan buah yang diinginkan, merepotkan, susah mencari buah yang bagus dan tidak ada biaya untuk membeli.

#### KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara motivasi teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018 Universitas Hang Tuah-Surabaya. Rasa termotivasi dari teman sebaya pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018 Universitas Hang Tuah-Surabaya termasuk dalam cukup. Perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018 Universitas Hang Tuah-Surabaya termasuk dalam baik.

#### SARAN

Diharapkan mahasiswa lebih peka untuk menerima saran dari teman atau orang lain guna untuk menerapkan kepentingan perilaku hidup yang lebih sehat. Diharapkan pihak kampus lebih memperhatikan



kantin kampus dengan meningkatkan tempat penjualan makanan yang lebih baik jika pedagang menjual makanan yang ada jumlah buah dan sayurnya lebih banyak. Diharapkan pemerintah lebih sering memberikan sosialisasi kesehatan tentang manfaat konsumsi serat bagi tubuh untuk kepentingan hidup sehat terutama pada anak-anak serta memberikan layanan edukasi kepada orang tua untuk membiasakan perilaku hidup sehat sejak dini seperti layanan peningkatan kreativitas ibu dalam penggantian makanan berbahan sayur.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adliyani. Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat. *Jurnal FK UNILA*. 2015(4):113.
- Aswani Tuti. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [internet]. Available at: <http://www.padk.kemkes.go.id/article/read/2019/05/14/11/mari-makan-sayur-dan-buah-yang-berkhasiat-baik-bagi-tubuh-untuk-keluarga-indonesia-sehat.html>. 4 Juli 2020.
- Dewi M. and Samuel H. *Jurnal Manajemen Pemasaran Petra* [internet]. Available at: <https://www.neliti.com/id/publications/134538/pengaruh-gaya-hidup-lifestyle-harga-promosi-terhadap-pemilihan-tempat-tujuan-wis>. 4 Juli 2020.
- Farida Ida. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Indonesia Tahun 2007. FKIK UIN Jakarta. 2010.
- Farisa. Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan dan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012. FKM UI. 2012.
- Febriyanto. Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat di MI Sulaimaniyah Mojoagung Jombang. FKM UNAIR. 2016
- Fitriana Benita. Pengaruh Usia, Pendidikan, Pendapatan, Faktor Sosial, Budaya, dan Motivasi terhadap Persepsi Pangan Pokok Non Beras di Wilayah Jakarta Barat. Fakultas Sains dan Teknologi UIN Jakarta. 2015
- Hanum, dkk. Perpustakaan Fakultas Keperawatan [internet]. Available at: <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/5180>. 4 Juli 2020.
- Harimansyah Ganjar. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan [internet]. Available: <http://badanbahasa.kemdikbud.go.id/la-manbahasa/node/328>
- Hidayati Khoirul dan Farid. Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2016; 5(2):137-144.
- Infodatin. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI [internet]. Available: <https://www.kemkes.go.id/download/ad.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-Makanan-2018.pdf>
- Kemenkes. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI [internet]. Available at: <https://promkes.kemkes.go.id/?p=8855>
- KFI. Yayasan Kegizian untuk Perkembangan Fortifikasi Pangan Indonesia [internet]. Available at: <http://kfindonesia.org/tumpeng-gizi-seimbang/>
- Lestari Ayu. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP 226 Jakarta Selatan Tahun 2012. FKIK UIN Jakarta. 2013.
- Mabrurroh & Amareta. Hubungan Karakteristik Individu dan Faktor Lingkungan dengan Asupan Makanan Mahasiswa Politeknik Negeri Jember. *Jurnal Kesehatan*. 2018;6(2): p.63
- Mapandin Wahida. Hubungan Faktor-Faktor Sosial Budaya dengan Konsumsi Makanan Pokok Rumah Tangga pada Masyarakat di Kecamatan Wamena, Kabupaten Jayawijaya, Tesis. Universitas Diponegoro. 2006
- Nasution. Variabel penelitian, *Jurnal Raudhah* [online]. Available at: <http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/raudhah/article/view/182> [diakses 4 Juli 2020].
- Nicklas *et al.*, Motivational theater to increase consumption of vegetable dishes by preschool children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2017;14:16
- Novalia, Firza Haura., Makalah Sayur-Sayuran dan Buah-Buahan, skripsi, Universitas Negeri Jakarta. 2015.
- Oktavia dkk. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah-Sayur pada Remaja di Daerah Rural-Urban, Yogyakarta; *Jurnal Keperawatan Raflesia*; 2019; 1(1), p.36.
- Yen Wong *et al.*, Stages of change to increase fruit and vegetable intake and its relationships with fruit and vegetable intake and related psychosocial factors. *Nutrition Research and Practice* 2014;8(3):297-303