

SKRIPSI

DETERMINAN PERILAKU KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

“Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Pendidikan Strata I Kesehatan Masyarakat”



Oleh :

Shindi Prisilia Putri

2113201091

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2025**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama Lengkap : Shindi Prisilia Putri
NIM : 2113201091
Tempat/ Tgl Lahir : Bengkulu, 31 Januari 2003
Tahun Masuk : 2021
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Nama Pembimbing Akademik : Afzahul Rahmi, M.Kes
Nama Pembimbing I : Kamal Kasra, SKM, MQIH. Ph.D
Nama Pembimbing II : Afzahul Rahmi, SKM. M.Kes

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

“Determinan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang”

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikianlah surat pertanyaan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Agustus 2025



Shindi Prisilia Putri

PERNYATAAN PERSETUJUAN

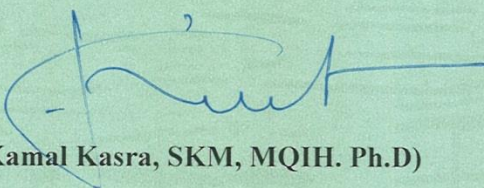
Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Shindi Prisilia Putri
NIM : 2113201091
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Judul : Determinan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa Universitas Alifiah Padang

Telah disetujui untuk diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi Universitas Alifiah Padang.

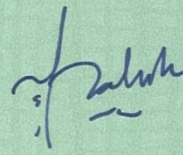
Padang, Agustus 2025

Pembimbing I



(Kamal Kasra, SKM, M.QIH. Ph.D)

Pembimbing II



(Afzahul Rahmi, M.Kes)

Disahkan oleh
Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi



(Ns. Syalvia Oresti, M.Kep, Ph.D)

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Shindi Prisilia Putri
NIM : 2113201091
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Judul : Determinan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Seminar Hasil Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, September 2025

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I
Kamal Kasra, SKM, MQIH. Ph.D

(.....)

Pembimbing II
Afzahul Rahmi, M.Kes

(.....)

Penguji I
Dr. Eri Wahyudi, M.Kes

(.....)

Penguji II
Ns. Syalvia Oresti, M.Kep, Ph.D

(.....)

Disahkan oleh
Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi



Ns. Syalvia Oresti, M.Kep, Ph.D

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Skripsi, Agustus 2025

Shindi Prisilia Putri

Determinan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang

xiii + 77 Halaman, 12 tabel, 2 gambar, 15 lampiran

ABSTRAK

Perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa merupakan suatu tindakan atau kebiasaan individu dalam memilih, mengonsumsi, serta mempertahankan pola makan sehat sesuai dengan kebutuhan gizi harian. Perilaku ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti ketersediaan, dukungan keluarga, pengaruh teman sebaya, maupun paparan media massa. Rendahnya konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa dapat menimbulkan risiko terhadap kesehatan jangka panjang, sehingga penting untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui determinan perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa Universitas Alifah Padang tahun 2025.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret–Agustus 2025, dengan pengumpulan data pada 8–16 Agustus 2025. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Universitas Alifah Padang sebanyak 1.755 orang, dengan sampel 100 responden yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dengan wawancara, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 49% mahasiswa memiliki perilaku jarang konsumsi buah dan sayur. Sebanyak 55% responden mengalami ketersediaan buah dan sayur yang kurang baik, 30% terpapar media massa, 53% mendapatkan dukungan orang tua yang kurang baik, dan 47% terpengaruh teman sebaya secara negatif. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara ketersediaan buah dan sayur ($p < 0,000$), paparan media massa ($p < 0,000$), dukungan orang tua ($p = 0,003$), serta pengaruh teman sebaya ($p = 0,028$) dengan perilaku konsumsi buah dan sayur.

Kesimpulan penelitian ini adalah faktor ketersediaan, media massa, dukungan orang tua, dan pengaruh teman sebaya berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Diharapkan universitas dan tenaga kesehatan meningkatkan promosi kesehatan melalui edukasi gizi, penyediaan fasilitas makan sehat, serta dukungan keluarga dan kelompok sebaya.

Daftar Pustaka : 77 (2012–2025)

Kata Kunci : Perilaku konsumsi buah dan sayur, ketersediaan, media massa, dukungan orang tua, pengaruh teman sebaya

ALIFAH UNIVERSITY PADANG

Thesis, Agustus 2025

Shindi Prisilia Putri

Determinants of Fruit and Vegetable Consumption Behavior among Students of Universitas Alifah Padang

xiii + 77 Pages, 12 tables, 2 figures, 15 appendices

ABSTRACT

Fruit and vegetable consumption behavior among university students refers to individual habits in choosing, consuming, and maintaining a healthy dietary pattern according to daily nutritional needs. This behavior is influenced by several factors such as availability, parental support, peer influence, and exposure to mass media. Low consumption of fruits and vegetables among students may increase the risk of long-term health problems, making it important to identify the determinants of this behavior. The aim of this study was to determine the factors influencing fruit and vegetable consumption behavior among students of Universitas Alifah Padang in 2025.

This research employed a quantitative method with a cross-sectional design. The study was conducted from March to August 2025, and data collection took place from August 8 to 16, 2025. The study population consisted of 1,755 students, with a sample of 100 respondents selected using accidental sampling. Data were collected using a structured questionnaire through interviews and analyzed univariately and bivariately using the Chi-Square test.

The results showed that 49% of students had infrequent fruit and vegetable consumption behavior. Furthermore, 55% experienced poor availability of fruits and vegetables, 30% were exposed to mass media, 53% reported insufficient parental support, and 47% experienced negative peer influence. Bivariate analysis revealed significant associations between fruit and vegetable availability ($p = 0.001$), mass media exposure ($p = 0.001$), parental support ($p = 0.003$), and peer influence ($p = 0.028$) with consumption behavior.

In conclusion, availability, mass media exposure, parental support, and peer influence are significant determinants of fruit and vegetable consumption behavior. Universities and health professionals are expected to enhance health promotion through nutrition education, provision of healthy food facilities on campus, and active involvement of parents and peer groups in shaping healthy eating behaviors.

References : 77 (2012–2025)

Keywords : Fruit and vegetable consumption behavior, availability, mass media, parental support, peer influence

RIWAYAT PENELITIAN



Identitas Pribadi

Nama : Shindi Prisilia Putri
Tempat/ Tanggal Lahir : Bengkulu/ 31 Januari 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Agama : Islam
Anak Ke : 3
Jumlah Saudara : 4
Alamat : Kudo-kudo, Kecamatan Pancung Soal,
Kabupaten Pesisir Selatan

Identitas Orang Tua

Nama Ayah : Irwan Saputra
Pekerjaan : Petani
Nama Ibu : Yuliati
Pekerjaan Ibu : Ibu Rumah Tangga

Riwayat Pendidikan

1. 2009-2015 : SDN 01 Air Pura
2. 2016-2019 : MTsN 10 Pancung Soal
3. 2019-2021 : SMA Negeri 1 Pancung Soal
4. 2021- Sekarang : Universitas Alifiah Padang

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, Shalawat beriring salam kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Determinan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang”**.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, Peneliti telah banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada Yth:

1. Bapak Kamal Kasra, SKM, MQIH. Ph.D sebagai Pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan dan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
2. Ibu Afzahul Rahmi, M.Kes sebagai Pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Eri Wahyudi, M.Kes sebagai Penguji I yang telah banyak memberikan masukan untuk peneliti.
4. Ibu Ns. Syalvia Oresti, M. Kep Ph.D sebagai Dekan sekaligus Penguji II yang telah banyak memberikan masukan untuk peneliti.
5. Ibu Wilda Triyuliza, M.Kes Ketua Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Alifah Padang.
6. Ibu Dr. Fanny Ayudia, sebagai M.Biomed Rektor Universitas Alifah Padang.
7. Dosen beserta Staf Akademik Universitas Alifah Padang yang memberikan bekal ilmu kepada peneliti selama proses perkuliahan.
8. Teristimewa kepada kedua orang tua, Abang, Adik dan Keluarga besar yang telah memberikan doa motivasi dan semangat dalam penulisan skripsi ini.

9. Seluruh teman-teman mahasiswa Universitas Alifah Padang program studi kesehatan masyarakat yang telah banyak memberikan motivasi, informasi dan bantuan terkait proses penulisan skripsi ini.

Semoga bantuan dan dukungan yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengharapkan kritik saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Padang, Agustus 2025

Peneliti



DAFTAR ISI

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN PENGUJI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
RIWAYAT PENELITI	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Ruang Lingkup.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur	10
B. Ketersediaan Buah dan Sayur	31
C. Media Massa	32
D. Dukungan Orang Tua.....	33
E. Pengaruh Teman Sebaya	34
F. Kerangka Teori	36
G. Kerangka Konsep	37
H. Defenisi Operasional	38
I. Hipotesis.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Jenis Desain Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	40
D. Teknik Pengolahan Data	42
E. Teknik Pengumpulan Data	44
F. Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN	48
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	48
B. Karakteristik Responden	49

C. Analisis Univariat	49
D. Analisis Bivariat	51
BAB V PEMBAHASAN	
A. Analisis Univariat	55
1. Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur	55
2. Ketersediaan Buah dan Sayur	58
3. Media Massa	61
4. Dukungan Orang Tua	63
5. Pengaruh Teman Sebaya	66
B. Analisis Bivariat	68
1. Hubungan Ketersediaan Buah Dan Sayur Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang	68
2. Hubungan Media Massa Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang	70
3. Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang	72
4. Hubungan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang	74
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	76
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Defenisi Operasional.....	38
Tabel 3.1	Wawancara pada responden	43
Tabel 4.1	Karakteristik Responden	49
Tabel 4.2	Distribusi frekuensi perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa Universitas Alifah Padang.....	49
Tabel 4.3	Distribusi frekuensi ketersediaan buah dan sayur pada mahasiswa Universitas Alifah Padang.....	50
Tabel 4.4	Distribusi frekuensi media massa pada mahasiswa Universitas Alifah Padang.....	50
Tabel 4.5	Distribusi frekuensi dukungan orang tua pada mahasiswa Universitas Alifah Padang.....	50
Tabel 4.6	Distribusi frekuensi pengaruh teman sebaya pada mahasiswa Universitas Alifah Padang.....	51
Tabel 4.7	Hubungan Ketersediaan Buah Dan Sayur Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang.....	51
Tabel 4.8	Hubungan Media Massa Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang.....	52
Tabel 4.9	Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang	53
Tabel 4.10	Hubungan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	36
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	37



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Gantt Chart Penelitian
- Lampiran 2 Surat permohonan izin Survei Awal
- Lampiran 3 Surat izin Survei Awal Universitas Alifah Padang
- Lampiran 4 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Persetujuan Penelitian Universitas Alifah Padang
- Lampiran 6 Surat Selesai Penelitian Universitas Alifah Padang
- Lampiran 7 Kode Etik
- Lampiran 8 Lembaran Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Format Pernyataan Persetujuan (*Informed Consent*)
- Lampiran 10 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 11 Master Tabel
- Lampiran 12 Output SPSS
- Lampiran 13 Distribusi Jawaban Kuesioner
- Lampiran 14 Lembaran Kegiatan Bimbingan Mahasiswa
- Lampiran 15 Dokumentasi penelitian

