

Hubungan *Adult Picky Eating* dan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Sayur dan Buah Mahasiswa Komunikasi

Azizah Nur Inayah*¹, Iin Fatmawati¹, Ikha Deviyanti Puspita¹, Muhammad Ikhsan Amar¹

¹Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia

Author's Email Correspondence (*): iinfatmawatiimrar@upnvj.ac.id

Abstrak

Mahasiswa merupakan golongan yang berisiko untuk membuat pilihan diet yang buruk termasuk salah satunya, yaitu konsumsi sayur dan buah yang tidak mencukupi kebutuhan. Hal ini dapat berkontribusi dalam meningkatkan faktor risiko penyakit pada kemudian hari. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan *adult picky eating* dan keterpaparan media massa dengan konsumsi sayur dan buah mahasiswa Ilmu Komunikasi UPNVJ. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yang diambil dengan teknik *simple random sampling* sebanyak 50 responden. Pengumpulan data *adult picky eating* menggunakan *Adult Picky Eating Questionnaire* (APEQ) dan data konsumsi sayur dan buah menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) melalui wawancara *online*. Sedangkan data keterpaparan media massa diperoleh dengan kuesioner keterpaparan media massa melalui media *google form*. Pengolahan data menggunakan uji *chi-square*. Berdasarkan hasil uji statistik, sebanyak 46% responden merupakan *picky eater*, 52% responden memiliki tingkat keterpaparan media massa rendah, dan 76% responden memiliki tingkat konsumsi sayur dan buah kurang. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *adult picky eating* dengan konsumsi sayur dan buah ($p\text{-value}= 0,019$) dan hubungan antara keterpaparan media massa dengan konsumsi sayur dan buah ($p\text{-value}= 0,032$). Hasil ini diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk meningkatkan pengetahuan gizi khususnya terkait sayur dan buah melalui berbagai media massa serta mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari agar terbiasa untuk mengonsumsi sayur dan buah.

Kata Kunci: Mahasiswa; Konsumsi Sayur dan Buah; *Adult Picky Eating*; Keterpaparan Media Massa

How to Cite:

Inayah, A., Fatmawati, I., Puspita, I., & Amar, M. (2021). Hubungan *Adult Picky Eating* dan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Sayur dan Buah Mahasiswa Komunikasi. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 5(2), 152-161. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v5i2.254>

Published by:

Tadulako University

Address:

Soekarno Hatta KM 9. Kota Palu, Sulawesi Tengah,
Indonesia.

Phone: +628525357076

Email: ghidzajurnal@gmail.com

Article history:

Received : 27 05 2021

Received in revised form : 18 08 2021

Accepted : 20 11 2021

Available online : 20 11 2021

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Abstract

College students are a group at risk for making bad diet choices, including inadequate consumption of vegetable and fruit. This can contribute to increasing the risk factor for disease later in life. This study was conducted to determine the relationship between adult picky eating and mass media exposure with vegetable and fruit consumption of Communication Science students in UPNVJ. This study used cross sectional approach, taken with simple random sampling technique which includes 50 respondents. Data on adult picky eating was collected by using the Adult Picky Eating Questionnaire (APEQ) and data on vegetable and fruit consumption was collected using the Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) through online interviews. Meanwhile, mass media exposure data was obtained by using a mass media exposure questionnaire through the google form media. Data processing used the chi-square test. Based on statistical test result, there are 46% of respondents who are picky eaters, 52% of respondents that have low level of mass media exposure, and 76% respondents that have low level of vegetable and fruit intake. The result of the analysis showed that there is a relationship between adult picky eating with vegetable and fruit consumption (p-value= 0,019) and a relationship between mass media exposure with vegetable and fruit consumption (p-value= 0,032). These results are expected to encourage students to improve their nutritional knowledge, especially related to vegetables and fruit through various mass media and to practice them in their daily life so they are accustomed to consuming vegetables and fruits.

Keywords: College Students; Vegetable and Fruit Consumption; Adult Picky Eating; Mass Media Exposure

I. PENDAHULUAN

Sayur dan buah merupakan satu dari beberapa unsur yang vital dan berguna untuk kesehatan tubuh karena memiliki berbagai kandungan zat gizi di dalamnya, seperti vitamin, mineral, dan serat sehingga dapat memberikan respon fisiologis yang menguntungkan untuk mencegah penyakit dan memperbaiki kondisi kesehatan tubuh (Hardinsyah and Supriasa, 2016). Manfaat sayur dan buah tidak hanya berguna bagi kesehatan secara umum, tetapi juga dapat untuk mencegah penyakit kardiovaskular, kanker, dan bahkan kematian dengan mengonsumsi sayur dan buah lebih dari rekomendasi, yaitu 400 gram per hari (Aune *et al.*, 2017). Menurut Riskesdas Tahun 2018, konsumsi sayur dan buah yang memadai adalah ketika penduduk mengonsumsi sayur dan buah minimal lima porsi per hari selama tujuh hari dalam seminggu. Namun proporsi penduduk usia ≥ 5 tahun yang mengonsumsi sayur dan buah kurang dari lima porsi per hari adalah sebesar 95,5% dengan rincian persentase proporsi konsumsi sayur/buah per hari dalam seminggu yang tidak memenuhi rekomendasi pada rentang usia 15-19 tahun adalah sebesar 96,4% sedangkan pada rentang usia 20-24 tahun adalah sebesar 95,7% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Selain itu, berdasarkan Survei Diet Total (2014), rerata jumlah konsumsi sayur dan buah masyarakat Indonesia secara berurutan sebesar 57,1 gram dan 33,5 gram per orang per hari.

Mahasiswa sering menunjukkan perilaku berisiko seperti memilih diet yang merugikan diri sehingga dapat menimbulkan masalah kesehatan (Abraham, R. Noriega and Shin, 2018). Salah satu perilaku yang dapat membahayakan kesehatan mereka adalah menghindari makanan yang bergizi seperti sayur dan buah (McLean-Meyinsse, Collins and Taylor, 2017). Pola makan yang buruk pada dewasa awal ini satu di antara faktor-faktor yang menyebabkan peningkatan berat badan dan risiko penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, kanker, dan diabetes tipe 2 (Rodrigues *et al.*, 2019).

Satu di antara faktor-faktor berpengaruh terhadap konsumsi sayur dan buah adalah perilaku *picky eating*. Menurut Chatoor (2009), *picky eating* merupakan keengganan atau penolakan seseorang untuk mengonsumsi makanan yang biasanya diterima secara umum (Kauer et al., 2015). Fenomena *picky eating* ini kerap terjadi bersamaan dengan *food neophobia* atau penolakan terhadap makanan yang dianggap asing atau baru oleh seseorang (Kauer et al., 2015). Menurut Roy et al (2019), ketidakseimbangan asupan gizi sering terjadi pada orang dewasa, khususnya pada dewasa awal di usia 20-an sehingga memungkinkan adanya hubungan antara perilaku *adult picky eating* dengan konsumsi sayur dan buah (Kim and Lee, 2020). Menurut penelitian Dovey (2008), *picky eating* berhubungan dengan kejadian penurunan konsumsi berbagai jenis pangan, termasuk salah satunya adalah konsumsi sayur dan buah yang kurang dari rekomendasi (Ellis et al., 2017). Selain itu, *adult picky eating* juga berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah yang lebih rendah baik jenis maupun rekomendasi harian (Zickgraf and Schepps, 2016).

Selain itu, menurut Contento (2011), media merupakan sumber yang fundamental mengenai informasi gizi bagi sebagian besar masyarakat dan juga menjadi sumber pengetahuan gizi yang informal (Asih Anggraeni and Sudiarti, 2018). Saat ini, media massa digunakan sebagai alat untuk mempermudah penyebaran informasi sehingga dapat juga digunakan untuk mempopulerkan informasi tersebut (Azman, 2018). Media massa juga dapat memberikan dan mengembangkan motivasi sosial dan keinginan seseorang untuk mengonsumsi produk serta preferensi terhadap suatu barang (Aulia and Yuliati, 2018). Keterpaparan media massa dapat berefek besar terhadap perilaku makan remaja, termasuk pemilihan makanan yang dikonsumsi (Endrika and dkk, 2015).

Penelitian ini berfokus pada kelompok mahasiswa karena rendahnya proporsi konsumsi sayur dan buah pada rentang usia mahasiswa atau dewasa muda, khususnya mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta (UPNVJ). Pemilihan ini didasarkan atas asumsi bahwa mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi tidak pernah mendapatkan mata kuliah terkait gizi namun memiliki pengalaman atau penggunaan yang lebih dalam menggunakan media massa. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan *adult picky eating* dan keterpaparan media massa berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi UPNVJ.

II. METHOD

Penelitian ini dilakukan pada Desember 2020 hingga Januari 2021 di Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Penelitian bersifat observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* sebanyak 50 mahasiswa Ilmu Komunikasi UPNVJ angkatan 2017. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah seorang *vegetarian* atau *plant-based eater* dan sedang menjalankan diet khusus. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah karakteristik responden (usia, jenis kelamin, uang saku, dan besar pengeluaran untuk pangan), *adult picky eating*, keterpaparan media massa, dan, konsumsi sayur dan buah. Pengumpulan data karakteristik responden dilakukan secara *online* melalui penyebaran kuesioner dengan media *google form*. Pengumpulan

data *adult picky eating* dilakukan melalui wawancara *online* menggunakan *Adult Picky Eating Questionnaire* (APEQ) yang berisi 10 pernyataan mengenai perilaku *picky eating*. Setiap pernyataan memiliki bobot nilai 1-5 poin, yaitu 1= Tidak Pernah, 2= Jarang, 3= Kadang-Kadang, 4= Sering, dan 5= Selalu. Kemudian total skor kuesioner APEQ responden dapat dibedakan menjadi kategori *Picky Eater* (Skor \geq median/mean) dan Tidak *Picky Eater* (Skor $<$ median/mean). Pengambilan data keterpaparan media massa dilakukan melalui kuesioner keterpaparan media massa menggunakan *google form* yang berisi 13 pertanyaan mengenai media massa yang pernah memberikan informasi mengenai gizi dan kesehatan. Setiap pertanyaan memiliki bobot nilai 1-4 poin, yaitu 1= Tidak Pernah, 2= Kadang-Kadang, 3= Sering, dan 4= Sangat Sering. Kemudian total skor responden dibedakan menjadi kategori Keterpaparan Media Massa Tinggi (Skor \geq median/mean) dan Rendah (Skor $<$ median/mean). Sedangkan, pengumpulan data konsumsi sayur dan buah dilakukan melalui wawancara *online* menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) yang berisi daftar sayur dan buah yang dikonsumsi dalam jangka waktu 1 bulan terakhir. Kemudian, hasil yang didapatkan dalam satuan gram per hari dibedakan menjadi kategori Baik (\geq 400 gram per hari) dan Kurang ($<$ 400 gram per hari). Metode analisis yang digunakan adalah analisis univariat untuk melihat gambaran setiap variabel penelitian dan analisis bivariat untuk melihat hubungan dua variabel dengan menggunakan uji *Chi-Square*.

III. HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
Usia		
20 tahun	1	2
21 tahun	39	78
22 tahun	10	20
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	18	36
Perempuan	32	64
Uang Saku		
Rendah	25	50
Sedang	16	32
Tinggi	9	18
Pengeluaran untuk Pangan		
Rp100.000 - Rp600.000	43	86
>Rp600.000 - Rp1.100.000	6	12
>Rp1.100.000	1	2
Adult Picky Eating		
<i>Picky Eater</i>	23	46
Tidak <i>Picky Eater</i>	27	54
Keterpaparan Media Massa		
Rendah	26	52
Tinggi	24	48
Konsumsi Sayur dan Buah		
Kurang	38	76
Baik	12	24

Berdasarkan tabel 1 di atas, hasil analisis menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia dibagi atas tiga kategori, yaitu 20 tahun sebanyak 1 responden (2%), 21 tahun sebanyak 39 responden (78%), dan 22 tahun sebanyak 10 responden (20%). Pada karakteristik jenis kelamin, hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 32 responden (64%). Sedangkan laki-laki berjenis kelamin laki-laki berjumlah 18 responden (36%). Lebih banyaknya responden perempuan dalam penelitian ini dipengaruhi oleh jumlah dan kesediaan responden di lokasi penelitian. Selain itu, karakteristik responden berdasarkan uang saku dibagi menjadi tiga kategori, yaitu uang saku rendah sebanyak 25 responden (50%), uang saku sedang sebanyak 16 responden (32%), dan uang saku tinggi sebanyak 9 responden (18%). Selain itu, hasil analisis juga menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan besar pengeluaran untuk pangan didominasi oleh kategori pengeluaran sebesar Rp100.000 - Rp600.000 sebanyak 43 responden (86%).

Distribusi frekuensi responden berdasarkan *adult picky eating* dibagi menjadi dua kategori, yaitu *picky eater* dan tidak *picky eater*. Jumlah responden yang merupakan *picky eater* adalah sebanyak 23 orang (46%) sedangkan responden yang bukan *picky eater* sebanyak 27 orang (54%). Hal tersebut menunjukkan bahwa jumlah responden yang bukan *picky eater* lebih banyak dibandingkan dengan jumlah responden yang *picky eater*. Pernyataan pada *Adult Picky Eating Questionnaire* (APEQ) yang umumnya sering dilakukan oleh sebagian besar responden adalah terkait konsumsi jenis makanan yang tidak luas, menghindari waktu makan, dan menolak makanan yang terasa asam.

Distribusi frekuensi responden berdasarkan keterpaparan media massa dibagi menjadi dua kategori, yaitu keterpaparan media massa rendah dan keterpaparan media massa tinggi. Jumlah responden yang memiliki tingkat keterpaparan media massa rendah adalah sebanyak 26 orang (52%) sedangkan responden yang memiliki tingkat keterpaparan media massa tinggi adalah sebanyak 24 orang (48%). Hal tersebut menunjukkan bahwa responden dengan tingkat keterpaparan media massa rendah memiliki jumlah yang lebih banyak dibandingkan dengan responden dengan tingkat keterpaparan media massa tinggi. Di samping itu, media massa yang paling sering ditemukan informasi gizi dan kesehatan kepada responden adalah internet, televisi, dan poster sedangkan media massa yang jarang ditemukan informasi gizi dan kesehatan adalah koran, tabloid, dan radio.

Distribusi frekuensi responden berdasarkan konsumsi sayur dan buah dibagi menjadi dua kategori, yaitu konsumsi sayur dan buah kurang dan konsumsi sayur dan buah baik. Berdasarkan tabel 5, jumlah responden yang memiliki tingkat konsumsi sayur dan buah yang kurang adalah sebanyak 38 orang (76%) sedangkan responden yang memiliki tingkat konsumsi sayur dan buah yang baik adalah sebanyak 12 orang (24%). Hal tersebut menunjukkan bahwa responden dengan tingkat konsumsi sayur dan buah rendah memiliki jumlah yang lebih banyak dibandingkan dengan responden dengan tingkat konsumsi sayur dan buah baik. Di samping itu, berdasarkan hasil wawancara, sayur yang umumnya dikonsumsi dan disukai oleh sebagian besar responden adalah bayam, wortel, dan sawi hijau sedangkan buah yang umumnya dikonsumsi dan disukai oleh sebagian besar responden, yaitu jeruk, pisang, dan mangga. Di sisi lain, sayur yang umumnya tidak dikonsumsi dan tidak dikonsumsi oleh sebagian besar responden adalah terong, oyong,

dan timun sedangkan buah yang umumnya tidak dikonsumsi dan tidak disukai oleh sebagian besar responden adalah durian, kedondong, dan pepaya.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Adult Picky Eating dan Keterpaparan Media Massa

Variabel Independen	Konsumsi Sayur dan Buah				Total		p-value
	Baik		Kurang		n	%	
	n	%	n	%			
Adult Picky Eating							
<i>Picky Eater</i>	2	4	21	42	23	46	0,019
<i>Tidak Picky Eater</i>	10	20	17	34	27	54	
Total	12	24	38	76	50	100	
Keterpaparan Media Massa							
Tinggi	9	18	15	30	24	48	0,032
Rendah	3	6	23	46	26	52	
Total	12	24	38	76	50	100	

Hasil analisis uji hubungan antara *adult picky eating* dan keterpaparan media massa dengan konsumsi sayur dan buah dapat dilihat pada Tabel 2.

Hasil uji hubungan antara *adult picky eating* dengan konsumsi sayur dan buah pada penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan ($p\text{-value}= 0,019$). Sebanyak 23 responden dalam kategori *picky eater* cenderung memiliki tingkat konsumsi sayur dan buah kurang, yaitu sebanyak 21 responden (42%). Di sisi lain, 27 responden dalam kategori tidak *picky eater* cenderung memiliki konsumsi sayur dan buah kurang, yaitu sebanyak 17 responden (34%).

Hasil uji hubungan antara keterpaparan media massa dengan konsumsi sayur dan buah pada penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan ($p\text{-value}= 0,032$). Sebanyak 26 responden dengan keterpaparan media massa rendah cenderung memiliki tingkat konsumsi sayur dan buah kurang, yaitu sebanyak 23 responden (46%). Di sisi lain, 30 responden dengan keterpaparan media massa tinggi juga cenderung memiliki tingkat konsumsi sayur dan buah kurang, yaitu sebanyak 15 responden (30%).

IV. PEMBAHASAN

Anjuran WHO dalam mengonsumsi sayur dan buah adalah 400 gram per orang per hari dan terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Selain itu, anjuran konsumsi dapat mengikuti Pedoman Gizi Seimbang yang mengacu pada Permenkes No. 41 Tahun 2014 yang menyarankan untuk mengonsumsi sayur sebanyak 3-4 porsi dan buah sebanyak 2-3 porsi setiap hari. Pada setiap setengah bagian piring makan dapat diisi dengan buah dan lebih banyak sayuran (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Sayur dan buah yang memiliki berbagai kandungan zat gizi, seperti vitamin, mineral, dan serat, yang dapat mencegah penyakit dan memperbaiki kondisi kesehatan tubuh (Hardinsyah and Supariasa, 2016). Namun, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2018), kebanyakan penduduk Indonesia masih belum dapat memenuhi rekomendasi harian untuk sayur dan buah.

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian Ellis *et al* (2018). Penelitian tersebut dilakukan pada 1536 mahasiswa di universitas negeri besar di Amerika Serikat Tenggara dengan hasil yang diperoleh

berupa terdapat hubungan negatif dari *picky eating* dengan jumlah asupan harian dan jenis sayur dan buah sehingga semakin tinggi tingkat *picky eating* seseorang maka akan semakin rendah jumlah dan variasi sayur dan buah yang dikonsumsi. Pada penelitian ini, subskala APEQ yang paling besar hubungannya dengan konsumsi sayur dan buah adalah variasi makanan. Selain itu, penelitian ini juga serupa dengan penelitian Pesch *et al* (2019) pada dewasa awal di Minneapolis, Minnesota, Amerika Serikat. Hasil yang didapatkan adalah $p\text{-value} < 0,001$ sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara *picky eating* di masa kecil dengan konsumsi sayur dan buah. Hal ini disebabkan karena *picky eating* yang terjadi pada masa kecil dapat tertanam dalam diri dan menjadi kebiasaan jangka panjang.

Picky eater umumnya memiliki sensitivitas terhadap taktil yang berperan dalam penerimaan makanan seseorang. Sebagai contoh, makanan mentah seperti sayur dan buah akan lebih sulit diterima oleh *picky eater* dibandingkan *non picky eater* (van der Horst *et al.*, 2016). Selain itu, *picky eating* juga dapat dipengaruhi oleh persepsi rasa pahit seseorang yang dapat diperoleh secara genetik. Reseptor TAS2R38 dapat memengaruhi sensitivitas seseorang terhadap rasa pahit seperti phenylthiocarbamide (PTC) dan 6-n-propylthiouracil (PROP). Hal ini berhubungan dengan preferensi makanan berupa tidak menyukai sayuran yang terasa pahit (Gibson and Cooke, 2017). Di samping itu, *picky eating* juga dipengaruhi oleh ada atau tidaknya sayur dan buah di tempat tinggal. Apabila ketersediaannya tinggi, seseorang akan cenderung lebih banyak mengonsumsi sayur dan buah. Berkaitan dengan hal tersebut, *food neophobia* menyebabkan *picky eater* hanya menyukai makanan yang dianggap familiar (Patel, Donovan and Lee, 2020). Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengonsumsi sayur dan buah hanya ketika tersedia atau disajikan oleh orang yang menyiapkan makanan di rumah.

Selain itu, penelitian ini juga serupa dengan penelitian Rahmawati (2017) pada siswa SD Alam Natur Islam. Hasil yang diperoleh dari penelitian tersebut adalah terdapat hubungan antara media sosialisasi dengan konsumsi sayur dan buah dengan $p\text{-value} = 0,007$. Tidak hanya itu, tetapi hasil penelitian ini juga serupa dengan penelitian Anggraeni dan Sudiarti (2018) pada siswa remaja SMPN 98 Jakarta. Hasil yang diperoleh dari penelitian tersebut adalah terdapat hubungan yang signifikan antara keterpaparan media massa dengan konsumsi sayur dan buah dengan $p\text{-value} = 0,013$. Berdasarkan penelitian tersebut, responden yang terpapar media massa mengonsumsi lebih banyak sayur dan buah dibandingkan responden yang tidak pernah terpapar media massa.

Media massa merupakan alat komunikasi pemberian pesan yang mampu memengaruhi pembentukan opini (Rahmawati, 2017). Keterpaparan media massa ini berperan cukup besar terhadap bagaimana seseorang mengonsumsi sayur dan buah. Media massa dapat mempermudah proses penerimaan informasi, khususnya terkait gizi dan kesehatan. Melalui panca indera, informasi akan lebih mudah diterima. Oleh sebab itu, sebanyak-banyaknya panca indera yang digunakan maka akan semakin maksimal jumlah pesan yang dapat diperoleh. Sebagai contoh, media massa audio-visual akan lebih efisien dalam menyampaikan informasi dibandingkan media audio atau visual saja (Rachman, Mustika and Kusumawati, 2017). Penggunaan media massa dapat membantu pesan agar tidak terlalu bersifat verbalisme dan memudahkan seseorang dalam mempelajari informasi yang diterima sesuai dengan bakat dan kemampuannya baik dengan visual, auditori, dan kinestetik (Hardinsyah and Supariasa, 2016). Menurut

model pemrosesan informasi dalam memori Atkinson dan Shriffrin, memori sensori akan menerima dan menyimpan secara sementara informasi atau stimulus yang didapatkan melalui panca indra. Apabila informasi diterima dan diperhatikan, informasi ini akan masuk ke dalam memori jangka pendek. Apabila informasi ini terus melakukan proses pengulangan, informasi ini akan disimpan memori jangka panjang. Informasi ini akan dapat terus diperoleh dengan cara-cara tertentu (Bhinnety, 2008).

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang tidak dapat dihindari seperti alat bantu penyebaran kuesioner secara daring sehingga memungkinkan responden untuk memberikan jawaban yang tidak sesuai dengan kondisi sesungguhnya dan melebihkan atau mengurangi jawaban untuk suatu frekuensi serta data konsumsi sayur dan buah yang mengandalkan daya ingat responden.

V. KESIMPULAN

Hasil yang diperoleh adalah terdapat hubungan antara *adult picky eating* dengan konsumsi sayur dan buah serta antara keterpaparan media massa dengan konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa Ilmu Komunikasi UPNVJ. Oleh sebab itu, pihak Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta diharapkan dapat memberikan penyuluhan atau edukasi terkait gizi dan kesehatan, khususnya peningkatan konsumsi sayur dan buah yang perlu dikonsumsi sesuai dengan rekomendasi. Hal ini dapat dilakukan dengan cara bekerja sama dengan organisasi mahasiswa untuk menyelenggarakan kegiatan tersebut. Selain itu, institusi juga dapat melakukan promosi gizi dan kesehatan melalui berbagai macam media massa dalam jumlah yang lebih banyak dan dengan *visual* yang menarik. Dengan mempraktikkan pengetahuan gizi yang baik dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa dapat membentuk pola hidup yang baik dan berkelanjutan, termasuk mengonsumsi sayur dan buah sesuai dengan rekomendasi harian. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian pada faktor-faktor lainnya yang berhubungan dan mungkin dapat berpengaruh dengan konsumsi sayur dan buah yang rendah seperti ketersediaan sayur dan buah di tempat tinggal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Aimmatul Fauziyah S.Gz., M.Si., selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Iin Fatmawati, S.Gz., MPH., Ibu Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz., RD., MKM., dan Bapak Muhammad Ikhsan Amar, S.Gz., M. Kes yang selalu membantu dan memberikan nasihat dan saran yang membangun selama penelitian berlangsung hingga penyusunan paper. Ucapan terima kasih juga Penulis sampaikan kepada orang tua dan teman-teman yang selalu memberikan semangat dan doa sehingga bisa menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, S., R. Noriega, B. and Shin, J. Y. (2018). College students eating habits and knowledge of nutritional requirements. *Journal of Nutrition and Human Health*, 02(01), pp. 2–6. doi: 10.35841/nutrition-human-health.2.1.13-17.
- Asih Anggraeni, N. and Sudiarti, T. (2018). Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(1), pp. 18–32. doi: 10.21776/ub.ijhn.2018.005.01.3.
- Aulia, L. and Yuliati, L. N. (2018). Faktor Keluarga, Media, dan Teman dalam Pemilihan Makanan pada Mahasiswa PPKU IPB. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 11(1), pp. 37–48. doi: 10.24156/jikk.2018.11.37.
- Aune, D. et al. (2017). Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality-A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *International Journal of Epidemiology*, 46(3), pp. 1029–1056. doi: 10.1093/ije/dyw319.
- Azman. (2018). Penggunaan Media Massa dan Media Sosial di Kalangan Mahasiswa Komunikasi. *Ar-Raniry*, 1(1).
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf, *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. p. 198. Available at: http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf.
- Bhinnety, M. (2008). Struktur Dan Proses Memori. *Struktur Dan Proses Memori*. 16(2), pp. 74–88. doi: 10.22146/bpsi.7375.
- Ellis, J. M. et al. (2017). Measuring adult picky eating: The development of a multidimensional self-report instrument. *Psychological Assessment*, 29(8), pp. 955–966. doi: 10.1037/pas0000387.
- Endrika, A. and dkk. (2015). Kecukupan Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Hilir. *Jom Fk*, 2(2), pp. 1–12. Available at: <https://media.neliti.com/media/publications/185458-ID-kecukupan-konsumsi-sayur-dan-buah-pada-s.pdf>.
- Gibson, E. L. and Cooke, L. (2017). Understanding Food Fussiness and Its Implications for Food Choice, Health, Weight and Interventions in Young Children: The Impact of Professor Jane Wardle. *Current obesity reports*, 6(1), pp. 46–56. doi: 10.1007/s13679-017-0248-9.
- Hardinsyah and Supariasa, I. D. N. (2016). Ilmu Gizi Teori & Aplikasi. *Penerbit Buku Kedokteran EGC*.
- van der Horst, K. et al. (2016). Picky eating: Associations with child eating characteristics and food intake. *Appetite*, 103, pp. 286–293. doi: 10.1016/j.appet.2016.04.027.
- Kauer, J. et al. (2015). Adult picky eating. Phenomenology, taste sensitivity, and psychological correlates. *Appetite*, 90, pp. 219–228. doi: 10.1016/j.appet.2015.03.001.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Konsumsi Makanan Penduduk Indonesia, p. 7.
- Kim, S. young and Lee, E. J. (2020). The potential problem of picky eating: a pilot study among university students of food and nutrition. *British Food Journal*, 122(9), pp. 2841–2849. doi: 10.1108/BFJ-09-

2019-0713.

- McLean-Meyinsse, P., Collins, L. and Taylor, S. (2017). A Snapshot of Undergraduate Students' Nutritional Awareness, Levels of Food Label Use, and Perceptions of Their Health Status. *Journal of Food Distribution Research*, 48(1), pp. 1–8.
- Patel, M. D., Donovan, S. M. and Lee, S. Y. (2020). Considering nature and nurture in the etiology and prevention of picky eating: A narrative review', *Nutrients*, 12(11). pp. 1–18. doi: 10.3390/nu12113409.
- Rachman, B. N., Mustika, I. G. and Kusumawati, I. G. A. W. (2017). Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), pp. 9–16. doi: 10.14710/jgi.6.1.9-16.
- Rahmawati, A. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Anak Mengonsumsi Buah dan Sayur. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 21–25. Available at: <http://www.elsevier.com/locate/scp>.
- Rodrigues, V. M. *et al.* (2019). Vegetable consumption and factors associated with increased intake among college students: A scoping review of the last 10 years. *Nutrients*, 11(7). doi: 10.3390/nu11071634.
- Zickgraf, H. F. and Schepps, K. (2016). Fruit and vegetable intake and dietary variety in adult picky eaters. *Food Quality and Preference*, 54, pp. 39–50. doi: 10.1016/j.foodqual.2016.06.012.