

RESEARCH STUDY

Open Access

## Hubungan Literasi Kesehatan terkait Gizi dan Pola Konsumsi Sayur dan Buah pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi COVID-19

### *The Relationship between Nutrition-Related Health Literacy and Undergraduate Students' Fruit and Vegetables Consumption Pattern during COVID-19 Pandemic*

Ratu Dien Prima Fermeza\*<sup>1</sup>, Emyr Reisha Isaura<sup>1</sup>

#### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Kondisi konsumsi pangan masyarakat saat ini masih belum memenuhi pedoman gizi seimbang karena penduduk Indonesia masih tergolong kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah. Penelitian terdahulu menyatakan bahwa mahasiswa tergolong kurang konsumsi sayur dan buah selama masa pandemi. Mahasiswa menjalani perkuliahan jarak jauh mendorong terjadinya peningkatan penggunaan gawai dan melakukan pencarian terkait kesehatan.

**Tujuan:** Menganalisis hubungan literasi kesehatan terkait gizi dengan pola konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan secara daring menggunakan *google form* yang disebar melalui sosial media. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 150 orang dengan metode *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah SFLQ untuk mengetahui tingkat literasi kesehatan terkait gizi dan SQ-FFQ untuk mengukur pola makan sayur dan buah dalam satu bulan.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan usia remaja akhir (58,6%), perempuan (46,0%), mahasiswa tahun awal (29,7%), dan mahasiswa bidang studi non-kesehatan (26,0%) tergolong kurang konsumsi sayur dan buah. Literasi kesehatan terkait gizi berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah selama pandemi COVID-19.

**Kesimpulan:** Mahasiswa Universitas Airlangga selama masa pandemi COVID-19 mayoritas memiliki tingkat konsumsi sayur dan buah yang cukup dan literasi yang baik. Terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin ( $p=0,007$ ) dan literasi kesehatan terkait gizi ( $p=0,002$ ) dengan pola konsumsi sayur dan buah.

**Kata Kunci:** literasi kesehatan, sayur dan buah, mahasiswa

#### ABSTRACT

**Background:** The current condition of people's food consumption still does not meet the balanced nutrition guidelines because the Indonesian population is still classified as lacking in consuming vegetables and fruit. Previous research stated that students were classified as lacking in consumption of vegetables and fruit during the pandemic. Students undergoing distance learning encourage increased use of mobile devices and health-related searches.

**Objective:** To analyze the relationship between nutrition-related health literacy and vegetable and fruit consumption patterns in college students during the COVID-19 pandemic.

**Methods:** This study is a cross-sectional study. The research was conducted online using a google form which was distributed through social media. The number of samples in this study was 150 people with the purposive sampling method. The instruments used are SFLQ to determine the level of health literacy related to nutrition and SQ-FFQ to measure the pattern of eating vegetables and fruits in one month.

**Results:** The results showed that late teens (58.6%), girls (46.0%), early year students (29.7%), and students in non-health studies (26.0%) were classified as having less vegetable consumption. and fruit. Nutrition-related health literacy related to vegetables and fruit consumption during COVID-19 pandemic

**Conclusion:** The majority of Airlangga University students during the COVID-19 pandemic had a sufficient level of consumption of vegetables and fruit and good literacy. There was a significant relationship between gender ( $p=0.007$ ) and health literacy related to nutrition ( $p=0.002$ ) with consumption patterns of vegetables and fruit.

**Keywords:** health literacy, vegetables and fruit, college students

---

\*Koresponden:

ratudienprimafermeza@gmail.com

Ratu Dien Prima Fermeza

<sup>1</sup>Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Kampus C Mulyorejo, 60115, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

## PENDAHULUAN

Kondisi konsumsi pangan masyarakat saat ini masih belum memenuhi pedoman gizi seimbang karena penduduk Indonesia masih tergolong kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah masyarakat pada tiga tahun terakhir kecenderungan mengalami penurunan, yaitu 248,1 gram/kap/hari di tahun 2018, 244,3 gram/kap/hari di tahun 2019, dan 231,8 gram/kap/hari di tahun 2020 sedangkan rekomendasi WHO dan FAO, konsumsi sayur dan buah yang dianjurkan sebanyak 400 gram atau minimal 5 porsi dalam sehari. Kurang konsumsi buah dan sayur dapat menimbulkan tidak terpenuhinya kebutuhan vitamin dan mineral yang merupakan zat gizi mikro esensial dan dapat dipenuhi dari makanan sehingga dapat menurunkan imunitas atau sistem kekebalan tubuh sehingga kemampuan untuk melindungi tubuh berkurang dan mudah terinfeksi virus (Haq, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Saharudin (2021) menunjukkan bahwa sebanyak 97% mahasiswa tergolong kurang konsumsi sayur dan buah selama masa pandemi. Hasil penelitian tersebut juga selaras dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Kuwait yang rata-rata hanya mengonsumsi 2 porsi sayur dan buah dan tidak memenuhi rekomendasi WHO selama masa pandemi (Alkazemi and Salmean, 2021). Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu pengetahuan mahasiswa mengenai diet gizi seimbang, pengetahuan cara mengolah sayur dan buah, membutuhkan waktu untuk proses persiapan, preferensi dan ketidaksukaan terhadap cita rasa, ketersediaan dan harga (Kurniawan, 2019; Alkazemi and Salmean, 2021).

Mahasiswa menjalani perkuliahan jarak jauh mendorong terjadinya peningkatan penggunaan gawai dan melakukan pencarian terkait kesehatan. Hal ini dibuktikan dengan penelitian (Chen, 2021) bahwa terjadi peningkatan durasi penggunaan gawai pada mahasiswa sebanyak 3,17 jam selama pandemi serta 42,9% mahasiswa sangat sering mengakses informasi seputar COVID-19 dan pencegahannya (Widodo, 2020). Berdasarkan penelitian (Adelweis, 2021) menunjukkan bahwa 27,3% responden mencari melalui internet, 31,5% responden mencari informasi melalui media TV; sedangkan 37,2% melalui sosial media, yaitu Instagram, Twitter, Facebook, dan WhatsApp. Dari penelitian tersebut diketahui bahwa pencarian informasi yang banyak dilakukan oleh masyarakat terkait jumlah perkembangan kasus COVID-19 (60,2%) serta informasi daerah zona penyebaran (14,7%). Hanya sebanyak 1% responden yang mencari informasi terkait gejala terinfeksi dan cara pencegahannya dan 7,6% mencari informasi terkait kesehatan serta 5% responden tidak mencari informasi apapun mengenai COVID-19.

Literasi kesehatan memiliki peran penting dalam konsumsi sayur dan buah. Literasi kesehatan yang rendah berhubungan dengan tingginya angka kesakitan, angka kematian dan kemiskinan yang akan mempengaruhi pembangunan kesehatan (Hadisiwi and Suminar, 2016). Kondisi pandemi COVID-19 dapat menjadi faktor pendorong adaptasi kebiasaan baru dengan literasi gizi karena dapat membantu meningkatkan perubahan perilaku terhadap kesadaran gizi dan pola konsumsi pangan sehat dan gaya hidup aktif (Indonesia, 2020; Salbiah, 2020). Berbagai informasi yang tersebar baik dari situs pemerintah, institusi kesehatan serta para pakar tentang perilaku yang dapat menjadi upaya pencegahan COVID-19, seperti rekomendasi konsumsi makanan bergizi seimbang terutama anjuran konsumsi sayur dan buah serta upaya lainnya untuk menjaga daya tahan tubuh.

Berdasarkan penjelasan diatas dan kajian literatur yang telah peneliti lakukan, penelitian terkait dengan hubungan antara literasi kesehatan terkait gizi dengan pola konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa selama masa pandemi masih jarang dilakukan. Penelitian terkait literasi kesehatan masih terbatas di Asia Tenggara (Batubara, Wang and Chou, 2020). Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara literasi kesehatan terkait gizi dengan pola konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif observasional analitik dengan desain penelitian *cross-sectional* dengan survei secara daring. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Airlangga sebanyak 32.667. Teknik *sampling* yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan kriteria inklusi bersedia menjadi responden penelitian dan berstatus mahasiswa aktif diploma tiga (D3), diploma empat (D4), dan strata satu (S1) Universitas Airlangga. Kriteria eksklusi penelitian ini, yaitu responden dengan disabilitas dan seorang vegan atau vegetarian.

Perhitungan besar sampel penelitian didapatkan jumlah sebesar 100 orang. Responden yang

berpartisipasi dalam penelitian ini adalah sebesar 150 orang. Variabel dependen penelitian ini adalah pola konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa Universitas Airlangga. Variabel independen penelitian, yaitu literasi kesehatan terkait gizi mahasiswa Universitas Airlangga. Karakteristik responden yang diteliti dalam penelitian adalah usia, jenis kelamin, tempat tinggal, jenjang pendidikan, tahun angkatan dan program studi.

Sumber data pada penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh dari kuesioner melalui media *google formulir* yang disebarakan secara daring menggunakan media sosial. Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah SFLQ (*Short Food Literacy Questionnaire*) untuk mengukur tingkat literasi kesehatan terkait gizi dan SQ-FFQ (*Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire*) untuk melihat pola konsumsi sayur dan buah responden selama satu bulan. Kuesioner data profil responden juga diberikan untuk memuat informasi responden terkait karakteristik data.

Analisis data penelitian ini yang telah diperoleh akan dianalisis menggunakan IBM SPSS *Statistics* 26. Analisis data akan dilakukan secara penyajian univariat yang menggambarkan distribusi karakteristik responden antara lain usia, jenis kelamin, tempat tinggal, jenjang pendidikan, tahun angkatan dan program studi. Pengujian data kategorik akan menggunakan uji *chi-square* sedangkan data rasio menggunakan *independent t-test*. Uji korelasi terhadap tingkat literasi kesehatan terkait gizi dengan pola konsumsi sayur dan buah menggunakan *binary logistic*. Penelitian ini telah mendapatkan izin etik dari Komite Etik Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga dengan nomor 634/HREC.FODM/XII/2021.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 memberikan gambaran mengenai karakteristik responden penelitian ini. Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan jenjang diploma dan strata satu yang memiliki usia relatif homogen, yaitu berkisar antara 18-25 tahun yang tergolong usia remaja akhir sampai dewasa awal (Willis, 2011; Yusuf, 2012). Responden yang tergolong usia remaja akhir lebih banyak yang memiliki tingkat konsumsi sayur dan buah yang kurang (58,6%) sedangkan pada usia dewasa awal lebih banyak yang memiliki tingkat konsumsi cukup (52,9%).

Laki-laki lebih banyak tergolong cukup konsumsi sayur dan buah (11,3%) sedangkan perempuan lebih banyak kurang konsumsi sayur dan buah (46,0%). Responden yang bertempat tinggal di wilayah perkotaan lebih banyak yang mengonsumsi sayur dan buah dalam jumlah yang cukup dari rekomendasi WHO, yaitu sebesar 400 gram. Dari data statistik menunjukkan perbedaan konsumsi sayur dan buah antara cukup dan kurang baik di pedesaan dan perkotaan relatif sama. Wilayah pedesaan, jumlah konsumsi sayur dan buah sebagian cukup (10,7%) dan sebagian lainnya kurang (10,7%).

Mahasiswa yang tergolong tahun awal, yaitu tahun angkatan 2021 dan 2020 mahasiswa yang saat ini menempuh perkuliahan semester 2 dan 4 lebih banyak yang tergolong kurang konsumsi sayur dan buah (29,7%) sedangkan mahasiswa tahun akhir, yaitu tahun 2015 hingga 2018 lebih dominan mengonsumsi sayur dan buah cukup (77,6%). Mahasiswa yang menekuni program studi bidang kesehatan dominan tergolong cukup konsumsi sayur dan buah (26,0%) sedangkan bidang studi non-kesehatan lebih banyak yang kurang konsumsi sayur dan buah (26,0%).

Literasi kesehatan terkait gizi dengan tingkat konsumsi sayur dan buah mahasiswa Universitas Airlangga. Responden dominan memiliki literasi kesehatan terkait gizi yang tergolong baik serta mayoritas mahasiswa Universitas Airlangga memiliki tingkat konsumsi sayur dan buah yang cukup.

Hasil analisis menggunakan uji *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin ( $p=0,007$ ) dan literasi kesehatan terkait gizi ( $p=0,002$ ) dengan konsumsi sayur dan buah mahasiswa Universitas Airlangga sedangkan umur ( $p=0,265$ ), tempat tinggal ( $p=0,932$ ), tahun angkatan ( $p=0,304$ ) dan program studi ( $p=0,623$ ) tidak memiliki hubungan dengan tingkat konsumsi sayur dan buah.

**Tabel 1.** Tabulasi Silang Karakteristik dan Literasi Kesehatan terkait Gizi Mahasiswa Universitas Airlangga

Variabel	Tingkat Konsumsi Sayur dan Buah				p Value
	Kurang		Cukup		
	n	%	n	%	
<b>Umur Responden</b>					
Remaja Akhir (17-19 tahun)	17	58,6	12	41,4	0,265
Dewasa Awal (20-24 tahun)	57	47,1	64	52,9	
<b>Jenis Kelamin Responden</b>					
Laki-Laki	5	3,3	17	11,3	0,007
Perempuan	69	46,0	59	39,3	
<b>Tempat Tinggal Responden</b>					
Perkotaan	58	38,7	60	40,0	0,932
Pedesaan	16	10,7	16	10,7	

<b>Tahun Angkatan Responden</b>					
Tahun Awal	22	29,7	17	22,4	0,304
Tahun Akhir	52	70,3	59	77,6	
<b>Program Studi Responden</b>					
Bidang kesehatan	35	23,3	39	26,0	0,623
Bidang non kesehatan	39	26,0	37	24,7	
<b>Literasi Kesehatan terkait Gizi</b>					
Kurang	44	59,5	26	34,2	0,002
Baik	30	40,5	50	53,3	

Tabel 2 menunjukkan korelasi antar dua variabel. Konsumsi Sayur dan Buah tidak memiliki korelasi pada semua variabel, yaitu usia, jenis kelamin, tempat tinggal, tahun angkatan, dan program studi. Namun, arah korelasi variabel usia, jenjang pendidikan, tahun angkatan, dan literasi kesehatan terkait gizi memiliki hubungan yang positif dengan konsumsi sayur dan buah. Artinya, semakin meningkatnya usia, jenjang pendidikan, tahun angkatan, dan literasi kesehatan terkait gizi, maka semakin meningkatnya konsumsi sayur dan buah sedangkan jenis kelamin, tempat tinggal dan program studi memiliki hubungan yang negatif. Besarnya pengaruh setiap variabel terhadap konsumsi sayur dan buah akan dilakukan analisis lebih lanjut pada tabel 3.

**Tabel 2.** Uji *Pearson* Karakteristik dan Literasi Kesehatan terkait Gizi Mahasiswa Universitas Airlangga

	<b>KSB</b>	<b>U</b>	<b>JK</b>	<b>TT</b>	<b>JP</b>	<b>TA</b>	<b>PS</b>	<b>LKTG</b>
<b>KSB</b>	1	0,012	-0,108	-0,022	0,121	0,039	-0,083	0,123
<b>U</b>	0,012	1	-0,014	0,038	-0,035	-0,781**	-0,200*	0,145
<b>JK</b>	-0,108	-0,014	1	0,078	0,051	-0,037	-0,221**	0,165
<b>TT</b>	-0,022	0,038	-0,078	1	0,084	0,014	-0,105	0,113
<b>JP</b>	0,121	-0,035	0,051	0,084	1	0,010	0,168	-0,101
<b>TA</b>	0,039	-0,781**	-0,037	0,014	0,010	1	0,135	-0,098
<b>PS</b>	-0,083	-0,200*	-0,221**	-0,105	0,168*	0,135	1	-0,425**
<b>LKTG</b>	0,123	0,145	0,165*	0,113	-0,101	-0,098	-0,425**	1

Keterangan: KSB, Konsumsi Sayur dan Buah; U, Usia; JK, Jenis Kelamin; TT, Tempat Tinggal; JP, Jenjang Pendidikan; TA, Tahun Angkatan; PS, Program Studi; LKTG, Literasi Kesehatan terkait Gizi. Konsumsi Sayur dan Buah, Literasi Kesehatan terkait Gizi, Usia dan Tahun Angkatan menggunakan data kontinu. \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,001$ .

Tabel 3 memberikan gambaran bahwa terdapat pengaruh antara literasi kesehatan terkait gizi, jenis kelamin dan jenjang pendidikan terhadap konsumsi sayur dan buah. Hasil tersebut konsisten pada model 1. Jenis kelamin berpengaruh negatif terhadap konsumsi sayur dan buah sedangkan jenjang pendidikan dan literasi kesehatan terkait gizi memiliki pengaruh positif terhadap konsumsi sayur dan buah. Hal ini menunjukkan bahwa setiap kenaikan 1 tingkat jenjang pendidikan, maka tingkat konsumsi sayur dan buah akan meningkat sebesar 352,347 gram serta setiap penambahan 1% skor literasi kesehatan terkait gizi, akan terdapat peningkatan konsumsi sayur dan buah sebesar 10,662 gram.

Tingkat literasi terkait gizi dengan tingkat konsumsi sayur dan buah per hari memiliki pengaruh yang signifikan pada uji logistik yang menunjukkan  $p$ -value = 0,002 ( $p$ -value  $< 0,1$ ). Nilai eksponensial beta diperoleh nilai 2,821 yang menunjukkan bahwa setiap ada peningkatan satu unit skor literasi kesehatan terkait gizi, maka akan terdapat peningkatan konsumsi sayur dan buah sebesar 2,82 kali. Model 1 merupakan uji logistik dengan penyesuaian (adjusted) dengan variabel usia dan jenis kelamin, masih menunjukkan hasil yang konsisten memiliki pengaruh yang signifikan dengan  $p$ -value = 0,001 ( $p$ -value  $< 0,1$ ) dengan adanya peningkatan satu unit skor literasi kesehatan terkait gizi akan terjadi peningkatan konsumsi sayur dan buah sebanyak 3,51 kali.

Tempat tinggal ( $p=0,932$ ) dan tahun angkatan ( $p=0,305$ ) tidak memiliki pengaruh terhadap konsumsi sayur dan buah, tetapi terdapat peningkatan peluang pengaruh variabel tersebut terhadap konsumsi sayur dan buah, yaitu tempat tinggal pedesaan dapat meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada model 1 sebanyak 1,073 kali. Setiap peningkatan tahun angkatan dengan penyesuaian usia dan jenis kelamin dapat meningkatkan konsumsi sayur dan buah sebanyak 0,798 kali.



**Tabel 3.** Uji Regresi Linier dan Regresi Logistik Biner Karakteristik dan Literasi Kesehatan terkait Gizi dengan Konsumsi Sayur dan Buah Mahasiswa Universitas Airlangga

Variabel	Unadjusted			Model 1		
	$\beta$ Koef.	CI	p-Value	$\beta$ Koef.	CI	p-Value
<i>Uji Regresi Linier</i>						
LKTG	10,662	(0,738;20,587)	0,077	13,850	(3,834;23,865)	0,024
U	-17,843	(-87,620; 51,934)	0,673	-19,055	(-88,019;49,910)	0,648
JK	-373,738	(-663,837;-83,638)	0,035	-374,834	(-665,751;-83,917)	0,035
TT	10,163	(-244,175;264,502)	0,947	38,302	(-214,681;291,285)	0,802
JP	352,347	(88,792;615,902)	0,028	368,584	(107,427;629,742)	0,021
TA	58,399	(-11,096;127,894)	0,166	103,504	(-6,836;213,844)	0,123
PS	-66,074	(-274,287;142,139)	0,600	-149,371	(-364,902;66,160)	0,253
<i>Uji Regresi Logistik Biner</i>						
LKTG	2,821	(1,617; 4,921)	0,002	3,517	(1,932;6,401)	0,001
U	0,629	(0,316; 1,252)	0,268	0,622	(0,307;1,263)	0,270
JK	0,251	(0,104;0,610)	0,010	0,250	(0,103;0,609)	0,010
TT	0,967	(0,502;1,862)	0,932	1,073	(0,547;2,108)	0,863
JP	1,232	(0,395;3,844)	0,763	1,188	(0,370;3,818)	0,808
TA	0,681	(0,368;1,262)	0,305	0,798	(0,308;2,064)	0,696
PS	0,851	(0,497;1,458)	0,623	0,715	(0,401;1,275)	0,340

Keterangan: KSB, Konsumsi Sayur dan Buah; U, Usia; JK, Jenis Kelamin; TT, Tempat Tinggal; JP, Jenjang Pendidikan; TA, Tahun Angkatan; PS, Program Studi; LKTG, Literasi Kesehatan terkait Gizi. Konsumsi Sayur dan Buah, Literasi Kesehatan terkait Gizi, Usia dan Tahun Angkatan menggunakan data kontinu. Model 1 adalah penyesuaian dengan usia dan jenis kelamin.

Usia dewasa awal lebih cenderung memiliki perilaku konsumsi yang baik dibandingkan remaja akhir (Munasiroh et al., 2019). Hal ini dapat dikaitkan dengan keterampilan mengolah dan memasak pada remaja lebih rendah (Leblanc, Ward and Leblanc, 2022). Jenis kelamin memiliki hubungan signifikan dengan konsumsi sayur dan buah. Hal ini kemungkinan dapat dipengaruhi dari kebutuhan konsumsi laki-laki cenderung lebih besar sehingga porsi makan laki-laki memungkinkan lebih banyak dibandingkan perempuan. Menurut (Baker and Wardle, 2003) perbedaan konsumsi sayur dan buah antar jenis kelamin terjadi karena pada perempuan memiliki pengetahuan yang lebih baik tetapi memiliki sikap dan perilaku konsumsi sayur buah yang kurang. Penelitian (Heinen et al., 2021) mengungkapkan bahwa frekuensi konsumsi sayuran dan buah-buahan tidak berbeda antara yang berada di daerah pedesaan dan perkotaan di seluruh Eropa dan Asia Tengah.

Sebuah penelitian menjelaskan bahwa tingkat literasi kesehatan pada siswa senior lebih tinggi dibandingkan siswa tahun angkatan yang lebih muda karena semakin banyak pengetahuan yang diterima, maka semakin baik pemahaman tentang pengetahuan kesehatan dan penguasaan perilaku kesehatan (Mao, Xie and Zhang, 2020). Konsumsi mahasiswa bidang studi kesehatan lebih baik karena mahasiswa kesehatan lebih tertarik pada pengetahuan kesehatan dan cenderung menerima lebih banyak pendidikan gizi serta membuat pilihan makanan yang sehat dibandingkan non kesehatan (Barss et al., 2008; Van Den Bogerd et al., 2019). Hal ini juga sejalan dengan pernyataan yang menunjukkan mahasiswa yang memiliki literasi kesehatan yang baik, secara signifikan lebih mengonsumsi sayur dan buah (Oberne et al., 2020).

Keterbatasan dari penelitian ini adalah pengumpulan data dilakukan secara daring dan media komunikasi hanya menggunakan media sosial dan kuesioner *google form*. Penggunaan instrumen SFLQ hanya memberikan gambaran literasi kesehatan terkait gizi secara umum tanpa dapat membedakan tahapan yang paling berpengaruh terhadap literasi kesehatan terkait gizi. Selain itu, instrumen dikerjakan dengan *self-rating* sehingga dapat mempengaruhi validitas instrumen. Pengukuran pola konsumsi sayur dan buah menggunakan kuesioner SQ-FFQ yang memungkinkan terjadinya *flat slope syndrome* atau pelaporan konsumsi yang tidak sesuai dengan yang sebenarnya.

## KESIMPULAN

Mahasiswa Universitas Airlangga selama masa pandemi COVID-19 mayoritas memiliki tingkat konsumsi sayur dan buah yang cukup dan literasi yang baik. Terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dan literasi kesehatan terkait gizi dengan pola konsumsi sayur dan buah. Perlu adanya peningkatan literasi kesehatan terkait gizi dan konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa yang tinggal di perkotaan, tahun awal dan non kesehatan. Bagi laki-laki diharapkan lebih meningkatkan literasi kesehatan terkait gizi sedangkan perempuan perlu meningkatkan perilaku konsumsi sayur dan buah.

## ACKNOWLEDGEMENT

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa Universitas Airlangga yang telah meluangkan waktu untuk ikut serta dalam penelitian ini. Terima kasih juga kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan saran sehingga dapat menjadikan artikel ini lebih baik.

## REFERENSI

- Adelweis, E. C. (2021) 'Student Health Literacy During the Covid-19 Pandemic College Student Health Literacy During The Covid-19 Pandemic: Literasi Kesehatan Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 College Student Health Literacy During The Covid-19 Pandemic', *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), pp. 1–6.
- Alkazemi, D. and Salmean, Y. (2021) 'Fruit and Vegetable Intake and Barriers to Their Consumption among University Students in Kuwait: A Cross-Sectional Survey', *Journal of Environmental and Public Health*, 2021. doi: 10.1155/2021/9920270.
- Batubara, S. O., Wang, H. H. and Chou, F. H. (2020) 'Literasi Kesehatan: Suatu Konsep Analisis', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2). doi: 10.30651/jkm.v5i2.5683.
- Chen, S. (2021) *Hubungan Perubahan Durasi Penggunaan Gawai terhadap Gangguan Muskuloskeletal pada Mahasiswa UPH Selama Pandemi COVID-19*. Universitas Pelita Harapan.
- Hadisiwi, P. and Suminar, J. R. (2016) 'Literasi Kesehatan Masyarakat dalam Menopang Pembangunan Kesehatan Di Indonesia', *Prosiding Seminar Nasional Komunikasi*, pp. 344–351.
- Haq, D. A. Z. (2021) *Preferensi dan Ketersediaan terhadap Konsumsi Sayur, Buah dan Suplemen pada Remaja di Jakarta saat Masa Pandemi COVID-19*. Institut Pertanian Bogor.
- Indonesia, V. P. (2020) *Literasi Gizi pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru, sebuah Webinar Nasional Untuk Guru & Orang Tua*. Indonesia. Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=EwnP9RPjzWA&t=10151s>.
- Kurniawan, F. (2019) 'Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anggota Rumah Tangga', *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 1(2), pp. 52–60. doi: 10.35893/jhsp.v1i2.8.
- Saharudin (2021) *Gambaran Konsumsi Buah dan Sayur serta Status Gizi Mahasiswa Kedokteran UNTAD Selama Masa Pandemi COVID-19*. Universitas Tadulako.
- Salbiah, N. A. (2020) 'Ubah Pola Hidup, Pentingnya Literasi Gizi pada Anak', *Jawa Pos*, 29 September.
- Widodo, A. (2020) 'Teror Informasi dan Perilaku Mahasiswa Dalam Penggunaan Media Sosial Selama Pandemi Covid-19 Arif Widodo', *Jurnal Ilmu Pendidikan PKN dan Sosial Budaya*, 4(1), pp. 45–58. Available at: <http://194.59.165.171/index.php/CC/article/view/364>.
- Willis, S. S. (2011) *Remaja dan Masalahnya*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, S. (2012) *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.