

**POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH SERTA FAKTOR-FAKTOR YANG
MEMPENGARUHI PADA MAHASISWI BARU JURUSAN GIZI PERANTAUAN
DI KOTA MALANG**

Tugas Akhir

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Gizi Kesehatan**



Oleh:

**Dwi Rahayu Fitriawati
NIM 105070300111023**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS BRAWIJAYA**

MALANG

2014

ABSTRAK

Fitriawati, Dwi Rahayu. 2014. Pola Konsumsi Sayur dan Buah serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi pada Mahasiswi Baru Jurusan Gizi Perantauan di Kota Malang. Tugas Akhir, Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Pembimbing : (1) Dr.dr.Sri Andarini, M.Kes. (2) Widya Rahmawati, S.Gz, M.Gizi.

Sayur dan buah mengandung vitamin, mineral, zat antioksidan dan serat yang berperan dalam menurunkan risiko penyakit degeneratif. WHO merekomendasikan konsumsi sayur dan buah sebanyak minimal 400 gram setiap hari. Salah satu kelompok umur yang berisiko tidak dapat mencukupi konsumsi sayur dan buah adalah remaja putri seperti mahasiswi baru yang merantau di kota Malang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola konsumsi sayur dan buah serta faktor-faktor yang mempengaruhi pada kelompok mahasiswi baru jurusan gizi perantauan di kota Malang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dan kualitatif. Informan penelitian berjumlah 9 orang dari Jurusan Gizi FKUB. Hasil penelitian menunjukkan informan kurang mengonsumsi sayur dan buah. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah meliputi faktor predisposisi, faktor pendorong dan faktor penguat. Faktor predisposisi tersebut meliputi kemampuan dalam menyiapkan makanan, faktor psikologis, faktor kognitif dan kepercayaan, kebiasaan makan saat anak-anak serta keinginan untuk berpenampilan lebih menarik. Faktor pendorong meliputi kondisi lingkungan fisik seperti akses dan ketersediaan serta karakteristik sayur dan buah (harga, rasa dan tampilan makanan). Faktor penguat meliputi kondisi lingkungan sosial berupa kebiasaan makan keluarga. Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar informan kurang mengonsumsi sayur dan buah serta faktor yang paling berpengaruh yaitu kemampuan informan dalam menyiapkan jenis makanan tersebut.

Kata kunci: pola konsumsi sayur dan buah, mahasiswi baru, faktor predisposisi, faktor pendorong, faktor penguat.

ABSTRACT

Fitriawati, Dwi Rahayu. 2014. ***Vegetable and Fruit Consumption Patterns and Affecting Factors in Female Freshmen Majoring in Health Nutrition Who Lives in a Boarding House in Malang***. Final Assignment, Nutrition Department, Faculty of Medicine, Brawijaya University. Advisors: (1) Dr.dr.Sri Andarini, M.Kes. (2) Widya Rahmawati, S.Gz, M.Gizi.

Vegetables and fruits contains of vitamins, minerals, antioxidants, and dietary fibers that plays a role in reducing the risk of generative diseases. WHO recommends the consumption of vegetables and fruits at least 400 grams per day. One of at risk age group who unable to suffice vegetables and fruits consumption are young women such as female freshmen who lives in a boarding house in Malang. The aims of this study are to know the consumption patterns of vegetables and fruits also to know the affecting factors in female freshman majoring in health nutrition who lived in boarding house in Malang. This study was using qualitative and quantitative method. There were 9 female freshmen from Nutrition Department of Brawijaya University as informants for this study. The study shows that the informants tend to consume less vegetables and fruits than recommendation. Affecting factors in vegetables and fruits consumption are predisposing factors, enabling factors, and reinforcing factors. The predisposing factors include self-efficacy, psychological factors, cognitive factors and beliefs, eating habits during childhood and desire to look more attractive. The enabling factors include physical environment such as accessibility and availability also vegetables and fruits characteristic (price, taste, and the appearance of food). The reinforcing factors include social environment such as family's eating habit. The conclusions of this study are most of informants consume less vegetables and fruits also the most affecting factors is self-efficacy.

Keywords : vegetable and fruit's consumption pattern, female freshmen, predisposing factor, enabling factor, reinforcing factor.

DAFTAR ISI

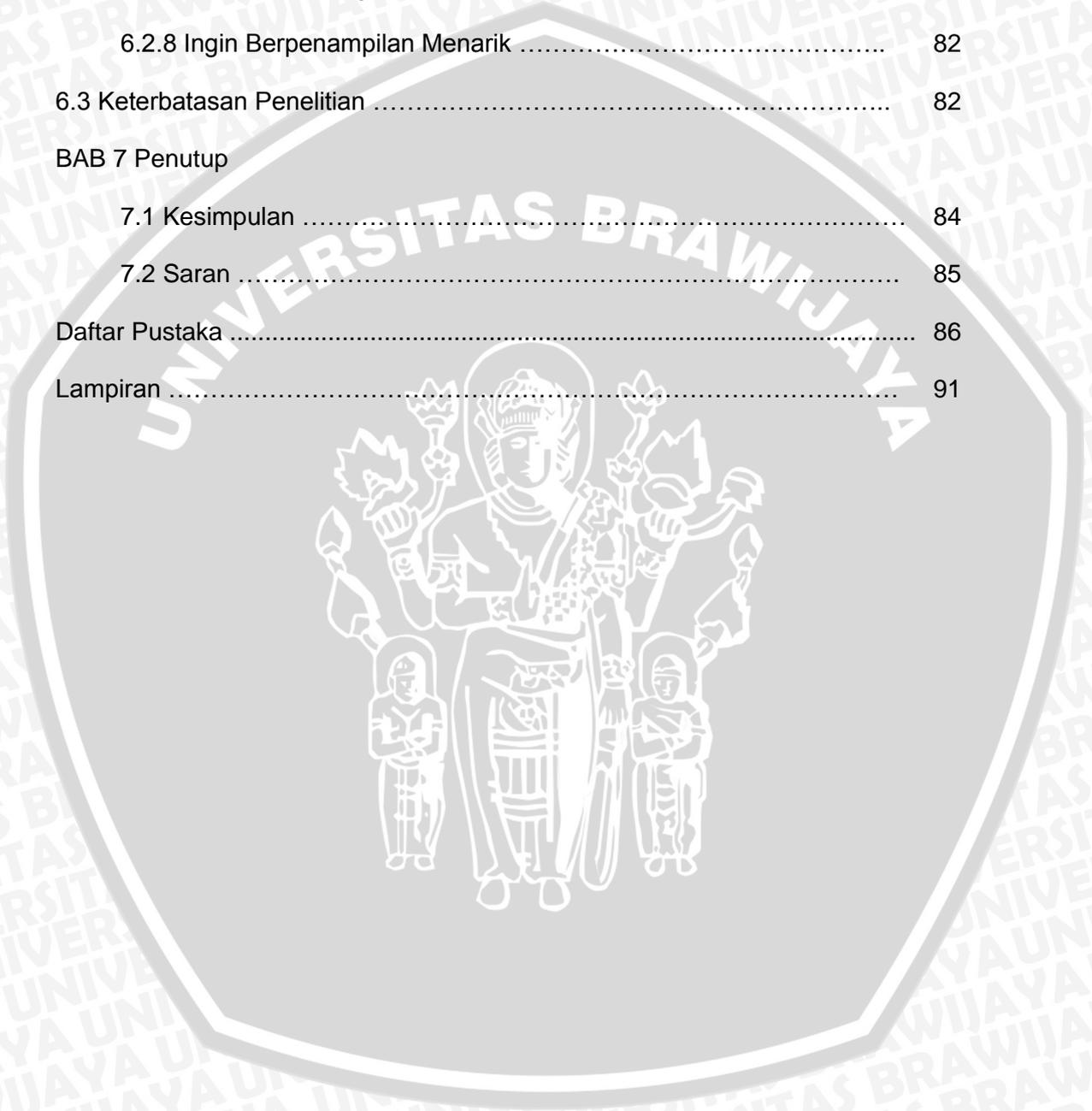
Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Kata Pengantar	iii
Abstrak	v
Abstract	vi
Daftar Isi	vii
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran	xiii
BAB 1 Pendahuluan	
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan	5
1.4 Manfaat	5
BAB 2 Tinjauan Pustaka	
2.1 Mahasiswa	6
2.2 Pola Konsumsi/Pola Makan	8
2.3 Frekuensi Makan Sayur dan Buah.....	8
2.4 Jenis Sayur dan Buah	
2.4.1 Jenis sayur	8
2.4.2 Jenis buah	9
2.5 Jumlah Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah.....	10
2.6 Cara Pengolahan Sayur dan Buah	11



2.7 Serat Pangan	12
2.8 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan	
2.8.1 Persepsi terhadap Makanan	13
2.8.2 Pengetahuan tentang Gizi	14
2.8.3 Kebiasaan Makan Keluarga	15
2.8.4 Preferensi Makanan (Kesukaan terhadap Jenis Tertentu).....	16
2.8.5 Pengaruh Kelompok Teman Sebaya.....	16
2.8.6 <i>Body Image</i> (Citra Tubuh)	17
2.8.7 Daya Beli Makanan	18
2.8.8 Diet Menurunkan Berat Badan	19
2.8.9 Kemampuan Menyiapkan Makanan	21
2.8.10 <i>Food Availability and Food Accessibility</i>	22
2.9 Wawancara Mendalam	
2.9.1 Pengertian Wawancara Mendalam	22
2.9.2 Tujuan Wawancara Mendalam	24
2.9.3 Tahap Wawancara Mendalam	24
2.10 <i>Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)</i>	26
2.11 Teori yang Berkaitan Perilaku Pemilihan Makanan	
2.11.1 <i>Theory of Planned Behaviour (Teori Perilaku Terencana)</i>	27
2.11.2 Teori Lawrence Green	28
BAB 3 Kerangka Konsep	30
BAB 4 Metode Penelitian	
4.1 Rancangan penelitian	32
4.2 Populasi dan Sampel	32
4.3 Cara Penentuan Informan	33

4.4 Variabel Penelitian	34
4.5 Definisi Istilah / Operasional	35
4.6 Alur Penelitian	37
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	38
4.8 Bahan dan Alat / Instrumen Penelitian	38
4.9 Prosedur Penelitian / Pengumpulan Data	39
4.10 Prosedur Wawancara Mendalam	40
4.11 Analisis Data	41
BAB 5 Hasil Penelitian	
5.1 Karakteristik Informan	46
5.2 Pola Konsumsi Sayur dan Buah	
5.2.1 Jenis Sayur dan Buah yang Sering Dikonsumsi	47
5.2.2 Rata-Rata Jumlah Sayur dan Buah yang Dikonsumsi Setiap Hari	49
5.2.3 Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah	52
5.2.4 Metode Penyajian Sayur dan Buah	52
5.2.5 Tingkat Konsumsi Serat dari Kelompok Sayur dan Buah	54
5.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah	55
5.4 Hasil Observasi	62
BAB 6 Pembahasan	
6.1 Pola Konsumsi Sayur dan Buah.....	72
6.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah	
6.2.1 Faktor Lingkungan Fisik	74
6.2.2 Faktor Lingkungan Sosial	76
6.2.3 Karakteristik sayur dan Buah	76
6.2.4 <i>Self-efficacy</i>	78

6.2.5 Faktor Psikologis	79
6.2.6 Faktor Kognitif dan Kepercayaan	80
6.2.7 Kebiasaan/Pengalaman Makan Saat Anak-Anak	81
6.2.8 Ingin Berpenampilan Menarik	82
6.3 Keterbatasan Penelitian	82
BAB 7 Penutup	
7.1 Kesimpulan	84
7.2 Saran	85
Daftar Pustaka	86
Lampiran	91



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Konsumsi sayur dan buah yang cukup dikaitkan dengan beberapa manfaat kesehatan. World Health Organization (WHO) merekomendasikan jumlah sayur dan buah yang dikonsumsi sebanyak 400 gram per hari, sedangkan di Indonesia menganjurkan konsumsi sayur 3-5 porsi dan buah 2-3 porsi per hari sesuai dengan tumpeng gizi. Beberapa kandungan gizi pada sayur dan buah seperti serat, vitamin termasuk vitamin A, C dan asam folat, serta fitokimia berperan dalam menurunkan risiko penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, hipertensi dan kanker (Perera dan Madhujith, 2012). Selain itu, efek kesehatan lainnya ditunjukkan dengan adanya hubungan terbalik antara risiko kanker kolon lebih konsisten bila dikaitkan dengan serat dalam sayur dan buah dibandingkan serat dari jenis tanaman lain (Chiu, 2003). Mekanisme penurunan risiko ini dikaitkan dengan kandungan antioksidan (karotene, vitamin C, vitamin E), serat dan fitoestrogen yang terbukti menimbulkan efek penghambatan pertumbuhan kanker. Konsumsi serat yang cukup akan membantu menurunkan risiko kanker kolon. Bila orang mengonsumsi sedikit makanan yang berserat, maka feses yang terbentuk dalam usus besarnya kecil-kecil dan teksturnya keras. Bentuk feses semacam ini, menyebabkan konsentrasi zat karsinogenik yang mungkin ada di dalamnya pekat (konsentrasi tinggi), sedangkan bentuk feses yang kecil dengan tekstur yang keras menyebabkan transit makanan (waktu yang dibutuhkan sejak di makan sampai di buang menjadi feses) menjadi lama. Akibatnya akan terjadi kontak antara zat

karsinogen, dalam konsentrasi tinggi dan waktu yang lama, dengan dinding usus besar yang dapat menyebabkan terbentuknya sel-sel kanker. Kanker ini akan berkembang dalam jangka waktu yang lama, yaitu 10-15 tahun (*American Cancer Society*, 2011).

Kanker kolon merupakan keganasan saluran cerna yang paling banyak dijumpai di Indonesia dan menempati urutan keenam dari penyakit keganasan. (Nainggolan, 2009). Terdapat 248 orang kasus penderita tumor/kanker saluran cerna dengan usia ≥ 10 tahun (Risikesdas, 2007). Penderita tumor/kanker saluran cerna berjenis kelamin perempuan lebih banyak (64,9%) dibandingkan jenis kelamin laki-laki dengan risiko 2,2 kali lebih besar juga. Risiko kejadian kanker kolon meningkat dengan rendahnya asupan sayur dan buah.

Berdasarkan data Risikesdas tahun 2007, secara keseluruhan penduduk Indonesia usia 10 tahun ke atas sebanyak 93,6% kurang mengonsumsi sayur dan buah, sedangkan pada kelompok usia 15-24 tahun, termasuk di dalamnya kelompok remaja, sebanyak 93,8% juga kurang mengonsumsi sayur dan buah (<5 porsi/hari selama 7 hari dalam seminggu). Di wilayah Provinsi Jawa Timur juga diketahui prevalensi kurang konsumsi sayur dan buah tinggi yaitu sebesar 90,6%. Data-data di atas sama dengan hasil studi pendahuluan pada 38 mahasiswi perantauan Jurusan Gizi Universitas Brawijaya, yaitu sebanyak 35 orang (92,1%) kurang mengonsumsi sayur (<200 gram) dan buah (< 200 gram). Hasil ini selaras dengan penelitian mengenai pola konsumsi sayur dan buah yang dilakukan pada mahasiswa dan mahasiswi di Universitas Peradeniya, Sri Lanka menyebutkan bahwa rata-rata konsumsi per hari kelompok sayur dan buah adalah 267 gram (Perera dan Madhujith, 2012). Jumlah ini masih jauh di bawah anjuran konsumsi WHO. Kategori kelompok usia yang disebutkan dalam

data Riskesdas maupun studi pendahuluan peneliti termasuk dalam usia remaja. Kelompok remaja perlu mendapat perhatian yang besar karena kualitas sumber daya manusia masa depan ditentukan oleh kualitas generasi muda saat ini, sehingga diperlukan zat gizi seimbang untuk menunjang kualitas tersebut.

Kebiasaan makan remaja dipengaruhi oleh berbagai hal antara lain teman sebaya, kebiasaan makan dalam keluarga, ketersediaan makanan, preferensi makanan, harga, daya beli, kepercayaan, media massa serta persepsi terhadap makanan maupun *body image* (Story, 2005). Para remaja cenderung menjadi lebih aktif, lebih banyak makan di luar rumah dan mendapat banyak pengaruh dalam memilih makanan (Manurung, 2009). Sifat-sifat remaja yang demikian dikaitkan dengan masa transisi dari masa anak-anak (*childhood*) menuju masa dewasa (*adult*). Perubahan gaya hidup pada remaja memiliki pengaruh signifikan terhadap pola konsumsi mereka.

Mahasisiwi perantauan masih tergolong dalam kelompok remaja sehingga tidak menutup kemungkinan mereka mengalami keadaan-keadaan di atas. Mahasisiwi yang ingin menuntut ilmu lebih tinggi memutuskan merantau ke daerah lain seperti kota Malang. Kota Malang menjadi salah satu tujuan tempat menuntut ilmu karena terdapat beberapa Perguruan Tinggi Negeri dan Perguruan Tinggi Swasta. Di daerah perantauan, mahasiswi diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan baru mereka. Proses adaptasi ini tidak jarang menimbulkan stres tersendiri bagi mereka (Arganiniet al., 2012) karena perlu penyesuaian lingkungan terutama makanan di sekitar tempat tinggal baru mereka (rumah kos). Selain sebagai bentuk adaptasi, mahasisiwi perantauan juga dituntut untuk lebih mandiri dan teliti dalam mengatur keuangan bulanan pribadi sehingga mereka akan lebih selektif dalam memilih makanan. Hal ini

dipengaruhi oleh besar uang saku yang diberikan oleh orangtua per bulan. Uang saku yang tidak mencukupi akan mempengaruhi variasi jenis dan jumlah konsumsi sayur dan buah (Perera dan Madhujith, 2012). Di sisi lain, pemilihan makanan yang sehat, khususnya sayur dan buah, juga dikaitkan dengan tingkat pengetahuan terkait gizi dan kesehatan. Mahasiswa yang menuntut ilmu perkuliahan di jurusan gizi diharapkan memiliki tingkat pengetahuan terkait gizi dan kesehatan lebih tinggi dibandingkan jurusan lain.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka perlu dilakukan penelitian yang berjudul "Pola Konsumsi Sayur dan Buah serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi pada Mahasiswa Baru Jurusan Gizi Perantauan di Kota Malang" tahun 2013-2014.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana pola konsumsi sayur dan buah mahasiswa baru jurusan Gizi perantauan di kota Malang?
2. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi sayur dan buah mahasiswa baru jurusan Gizi perantauan di kota Malang?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa baru jurusan Gizi perantauan di kota Malang

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui pola konsumsi sayur dan buah meliputi jenis, frekuensi, jumlah, metode penyajian serta tingkat konsumsi serat

dengan menggunakan metode SQ-FFQ pada mahasiswi baru jurusan Gizi perantauan di kota Malang

2. Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah dengan menggunakan metode wawancara mendalam pada mahasiswi baru jurusan Gizi perantauan di kota Malang

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat akademis

Sebagai bahan kajian untuk mengembangkan ilmu pengetahuan terkait pola konsumsi sayur dan buah serta faktor-faktor yang mempengaruhinya pada kelompok mahasiswi baru jurusan Gizi perantauan di kota Malang

1.4.2 Manfaat praktis

1. Sebagai bahan pertimbangan tenaga kesehatan, khususnya ahli gizi dalam menangani masalah gizi di kalangan mahasiswi.
2. Sebagai dasar pemberian edukasi bagi mahasiswi yang memiliki pola konsumsi sayur dan buah kurang baik
3. Sebagai bahan penelitian selanjutnya.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Mahasiswi

Mahasiswi adalah kalangan muda (*young people*) berumur 18 tahun ke atas yang memasuki masa peralihan dari tahap remaja ke tahap dewasa. Berdasarkan kisaran umur remaja diketahui bahwa mahasiswi termasuk remaja akhir menuju dewasa awal.

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Batasan usia menurut WHO yang mendefinisikan remaja dalam dua kategori yaitu *adolescence* (usia 10-19 tahun) dan *youth* (15-24 tahun) sehingga mereka yang disebut orang muda (*young people*) adalah mereka yang berusia 10-24 tahun. Pada periode ini terjadi proses pematangan fisik, perubahan biologi, sosial, psikologi dan kognitif. Perubahan psikososial terjadi pada tiga periode yaitu masa remaja awal (11-14 tahun), masa tengah (15-17 tahun) serta masa remaja akhir (18-21 tahun) (Stang, 2005). Setiap periode tersebut ditandai dengan penguasaan baru terhadap keterampilan emosi, kognitif dan sosial seperti terlihat pada tabel berikut.

Tabel 2.1 Proses Psikososial dan Subtingkat Perkembangan Remaja Akhir

Subtingkat	Perkembangan Emosi	Perkembangan Kognitif	Perkembangan Sosial
Remaja akhir	Pembentukan identitas personal; terlepas dari orangtua	Perkembangan pemikiran abstrak semakin kompleks; munculnya moralitas poskonvensional	Meningkatnya kontrol impuls; munculnya otonomi sosial; pembentukan kemampuan khusus

(Stang, 2005)

Berdasarkan tabel di atas, mahasiswi yang termasuk dalam kelompok umur remaja akhir memiliki ciri-ciri proses psikososial yang sudah mendekati matang. Meskipun demikian, hal ini tidak menutup kemungkinan mahasiswi juga melalui berbagai kondisi mengkhawatirkan seperti penyimpangan perilaku makan. Mahasiswi cenderung memiliki persepsi yang negatif terhadap tubuhnya. Penelitian yang dilakukan di Universitas Madrid tahun 2003 menyatakan bahwa 47,9% dari 234 responden mahasiswi ingin menurunkan berat badan (Navia *et al.*, 2003).

Keinginan untuk menurunkan berat badan dimiliki sebagian besar dari mereka karena merasa khawatir dan takut menjadi gemuk meskipun memiliki IMT (Indeks Massa Tubuh) dan berat badan yang normal atau bahkan kurang. Hal ini ditunjukkan oleh hasil penelitian terkait penyimpangan perilaku makan pada mahasiswi menyebutkan bahwa 38,8% merasa diri mereka gemuk meskipun IMT responden normal (Erdianto, 2009 dalam Yosephin, 2012). Perasaan gemuk yang dirasakan mahasiswi dipengaruhi oleh anggapan tubuh terlihat besar sehingga tidak menarik serta takut jika berat badan naik.

Hal-hal tersebut di atas mendorong mahasiswi untuk melakukan diet, yang cenderung tidak terkontrol. Berbagai cara diet yang dilakukan mahasiswi antara lain mengurangi frekuensi makan, mengurangi konsumsi lemak, mengurangi karbohidrat, melakukan olahraga secara berlebihan (berat dengan waktu lebih lama), memperbanyak konsumsi sayur dan menghindari protein, serta melewatkan sarapan dan makan malam.

Program diet menurunkan badan tersebut secara langsung dapat mempengaruhi perilaku makan mereka. Penelitian yang dilakukan untuk mengkaji gambaran pola makan mahasiswi menyatakan bahwa sebagian besar

(95,56%) responden memiliki pola makan yang tidak sehat dengan kategori gizi tidak seimbang (Hendrayati, 2007 dalam Yosephin, 2012)

Bila dikaitkan dengan pola konsumsi sayur dan buah, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswi cenderung kurang mengonsumsi kelompok bahan makanan ini. Penelitian yang dilakukan di Universitas Peradeniya, Sri Lanka menunjukkan bahwa konsumsi rata-rata sayur dan buah mereka adalah 267 gram, sedangkan anjuran WHO minimal 400 gram (Perera dan Madhujith, 2012).

2.2 Pola konsumsi/pola makan

Pola konsumsi atau pola makan diartikan sebagai berbagai informasi yang memberikan gambaran perilaku yang ditempuh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi setiap hari yang meliputi jenis, jumlah serta frekuensi makan (Tanumang, 2012). Pola makan juga diartikan sebagai tindakan sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologik, psikologik, sosial dan budaya (Suhardjo, 2003).

2.3 Frekuensi makan sayur dan buah

Frekuensi merupakan jumlah suatu kejadian terjadi selama periode waktu tertentu. Frekuensi makan sayur dan buah didefinisikan sebagai jumlah waktu mengonsumsi kelompok bahan makanan sayur dan buah selama periode waktu harian, mingguan, bulanan, maupun tahunan.

2.4 Jenis sayur dan buah

2.4.1 Jenis sayur

Berdasarkan daftar bahan makanan penukar II, sayuran digolongkan menurut kandungan energinya menjadi sayuran golongan A, B dan C.

Sayuran golongan A memiliki kandungan energi yang sedikit (dapat diabaikan) sehingga dapat dimakan sesuai keinginan, misalnya gambas (oyong), ketimun, selada air dan tomat. Sayuran golongan B mengandung energi 25 kkal, 1 gram protein dan 5 gram karbohidrat. 1 satuan penukar untuk sayuran golongan B adalah 1 gelas (100 gram). Beberapa contoh sayuran golongan B antara lain bayam, buncis, kol, kembang kol, kangkung, kacang panjang, labu siam, sawi, tauge kacang hijau, terong dan wortel. Sayuran golongan C mengandung energi paling tinggi yaitu 50 kkal, 3 gram protein serta 10 gram karbohidrat. Contoh sayuran golongan C antara lain daun singkong, nangka muda dan tauge kacang kedelai dengan 1 satuan penukar sama seperti sayur golongan B yaitu 1 gelas (100 gram) (Almatsier, 2004).

2.4.2 Jenis buah

Berdasarkan daftar bahan makanan penukar II, 1 satuan penukar golongan buah mengandung 50 kkal dan 12 gram karbohidrat. Beberapa jenis buah yang termasuk dalam daftar tersebut antara lain anggur, apel, belimbing, blewah, duku, durian, jambu biji, jeruk manis, kedondong, mangga, melon, nangka masak, pepaya, pisang, rambutan, salak, sawo, semangka dan sirsak. Masing-masing buah memiliki satuan URT (ukuran rumah tangga) yang berbeda, namun memiliki kandungan energi yang hampir sama.

Tabel 2.2 Jenis dan Satuan Penukar Golongan Buah

Jenis buah	URT (ukuran rumah tangga)	Berat (gram)
Anggur	20 buah sedang	165
Apel	1 buah	85
Belimbing	1 buah besar	140
Blewah	1 potong sedang	70
Duku	9 buah	80
Durian	2 biji besar	35
Jambu biji	1 buah besar	100
Jeruk manis	2 buah	110
Kedondong	2 buah sedang	120
Mangga	$\frac{3}{4}$ buah besar	90
Melon	1 buah besar	190
Nangka masak	3 biji sedang	45
Nanas	$\frac{1}{4}$ buah sedang	95
Pepaya	1 potong besar	110
Pisang	1 buah	50
Rambutan	8 buah	75
Salak	2 buah sedang	65
Sawo	1 buah sedang	55
Semangka	1 potong besar	180
Sirsak	$\frac{1}{2}$ gelas	60

(Almatsier, 2004)

2.5 Jumlah anjuran konsumsi sayur dan buah

Joint FAO/WHO Expert Consultation on diet merekomendasi jumlah anjuran konsumsi sayur dan buah minimal 400 gram per hari (tidak termasuk jenis sayuran berpati). Jumlah ini berguna dalam pencegahan penyakit seperti penyakit jantung, kanker, diabetes dan obesitas, serta defisiensi zat gizi mikro. Jumlah anjuran konsumsi sayur dan buah di Indonesia didasarkan pada Tumpeng Gizi Seimbang, yaitu 3-5 porsi sayur dan 2-3 porsi buah. 1 porsi sayur sama dengan 100 gram, sedangkan 1 porsi buah setara dengan 1 satuan penukar dengan jumlah yang berbeda tiap jenis buah yaitu antara 35-190 gram.



(Amelia, 2014)

Gambar 2.1 Tumpeng Gizi Seimbang

2.6 Cara pengolahan sayur dan buah

Pengolahan makanan merupakan metode pengolahan makanan yang digunakan sebelum makanan dikonsumsi. Berbagai macam pengolahan makanan yang biasa digunakan pada menu Indonesia antara lain :

1. Merebus (*boiling*) adalah memematangkan makanan dengan cara merebus suatu cairan bisa berupa air, air kaldu atau cairan lain dalam panci hingga mencapai titik didih (100 ° C).
2. Menggulai (*simmering*) adalah memasak makanan dengan cairan panas dengan suhu di bawah titik didih.
3. Mengukus (*steaming*) adalah proses memematangkan makanan dengan menggunakan uap air.
4. Menumis (*sauteeing*) adalah memasak bahan makanan dengan jumlah minyak yang sedikit dalam waktu singkat.
5. *Blanching* adalah tahap awal sebelum pembekuan, pengalengan atau pengeringan sayur atau buah dengan cara dipanaskan ke dalam air

yang mendidih atau dengan cara dikukus dalam waktu yang singkat (Corcuera, 2004). Tujuan *blanching* antara lain untuk menginaktivasi enzim, modifikasi tekstur, mempertahankan warna, aroma dan nilai gizi serta mengeluarkan kandungan air yang terikat.

2.7 Serat Pangan

Serat pangan didefinisikan sebagai komponen pada tumbuhan yang tidak dapat dicerna oleh enzim saluran cerna (Gallagher, 2008). Serat pangan terdiri atas dua macam, yaitu serat larut air dan serat tidak larut air. Beberapa jenis serat larut air antara lain gum dan pectin, sedangkan jenis serat tidak larut air adalah selulosa, hemiselulosa dan lignin. Serat pangan banyak terdapat pada kelompok bahan makanan seperti biji-bijian utuh, kacang-kacangan, sayur-sayuran serta buah-buahan. Serat pangan memiliki manfaat fisiologis pada saluran cerna dan dapat menurunkan risiko penyakit tertentu.

Tabel 2.3 Jenis, Sumber dan Fungsi Serat Pangan terhadap Kesehatan

Jenis serat pangan	Sumber bahan makanan	Fungsi
<i>Serat larut air</i>		
Gum	Oat, legumes, barley	Menurunkan pengosongan lambung, memperlambat proses pencernaan, waktu transit dan absorpsi glukosa
Pectin	Apel, stroberi, wortel, citrus	Mengikat mineral, lipid dan getah empedu sehingga meningkatkan ekskresi yang kemudian dapat menurunkan kadar kolesterol serum
<i>Serat tidak larut air</i>		
Selulosa	Tepung gandum utuh, sayur-sayuran	Meningkatkan volume feses dan menurunkan waktu transit
Hemiselulosa	Biji-bijian utuh, bran	
Lignin	Buah-buahan, sayur-sayuran	Fermentasi lignin menghasilkan asam lemak rantai pendek yang dapat menurunkan pembentukan tumor

(Gallagher, 2008)

Konsumsi bahan makanan kaya akan serat harus disesuaikan dengan kebutuhan serat per hari. Kebutuhan serat didasarkan pada jenis kelamin, kelompok umur serta kondisi fisiologis misalnya ibu hamil dan ibu menyusui. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi Indonesia tahun 2013, kebutuhan serat per hari untuk kelompok remaja tercantum pada tabel 2.4 berikut ini.

Tabel 2.4 Kebutuhan Serat Kelompok Umur Remaja dan Dewasa

Jenis kelamin	Umur	Kebutuhan Serat (gram/hari)
Laki-laki	10-12 tahun	30
	13-15 tahun	35
	16-18 tahun	37
	19-29 tahun	38
Perempuan	10-12 tahun	28
	13-15 tahun	30
	16-18 tahun	30
	19-29 tahun	32

Sumber : AKG 2013

2.8 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

2.8.1 Persepsi terhadap makanan

Persepsi merupakan pengalaman yang dihasilkan melalui indera penglihatan, pendengaran, penciuman, dan sebagainya. Persepsi diartikan sebagai tindakan mental yang mengatur impuls-impuls sensorik menjadi suatu pola yang bermakna. Persepsi termasuk dalam determinan psikologis, meliputi pandangan atau penilaian terhadap alam sekitar (termasuk makanan) yang dapat dipengaruhi dan diperkuat oleh pengalaman, pengetahuan, kebiasaan dan kebutuhan (Ulfa, 2007). Persepsi remaja terhadap makanan dipengaruhi oleh tampilan makanan dan cita rasa makanan. Sebagian besar remaja menyatakan bahwa makanan yang sehat bukan termasuk pertimbangan utama remaja dalam memilih makanan (Story, 2005).

2.8.2 Pengetahuan tentang gizi

Pengetahuan adalah hasil dari tahu yang terjadi melalui proses sensoris khususnya telinga dan mata terhadap objek tertentu. Pengetahuan terbagi atas enam tingkatan yaitu :

1. Tahu (*know*)

Tahu (*know*) merupakan kegiatan mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari rangsangan yang telah diterima.

2. Memahami (*comprehension*)

Memahami (*comprehension*) adalah suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3. Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi (*aplication*) merupakan kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi sebenarnya.

4. Analisis (*analysis*)

Analisis (*analysis*) merupakan suatu kemampuan untuk menjabarkan suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis (*synthesis*) adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi (*evaluation*) berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi yang didasarkan pada suatu kriteria

yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. (Notoatmodjo, 2007)

Peningkatan pengetahuan gizi seseorang akan melalui proses pengumpulan informasi yaitu melalui pendidikan formal maupun nonformal yang diperoleh dari proses melihat, mendengar sendiri atau melalui alat-alat komunikasi seperti membaca surat kabar dan majalah, mendengar siaran radio serta menyaksikan tayangan televisi maupun penyuluhan gizi dan kesehatan (Wulansari, 2008). Informasi terkait gizi memberikan landasan kognitif dalam pembentukan sikap, termasuk sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan sehingga akan berpengaruh terhadap keadaan gizi individu remaja. Semakin banyak jenis dan informasi tentang gizi serta kesehatan yang diperoleh individu, maka semakin luas wawasan dan pengetahuan tentang hal tersebut.

2.8.3 Kebiasaan makan keluarga

Kebiasaan makan didefinisikan sebagai pola perilaku konsumsi pangan yang dilakukan berulang-berulang. Kebiasaan makan terbentuk dari empat komponen, yaitu (1) konsumsi makanan (pola makan) meliputi jumlah, jenis, frekuensi, dan proporsi makanan yang dikonsumsi atau komposisi makanan; (2) preferensi terhadap makanan, mencakup sikap terhadap makanan (suka atau tidak suka dan pangan yang belum pernah dikonsumsi); (3) ideologi atau pengetahuan terhadap makanan, terdiri atas kepercayaan dan tabu terhadap makanan; dan (4) sosial budaya makanan meliputi umur, asal, pendidikan, kebiasaan membaca, besar keluarga, susunan keluarga, mata pencaharian atau pekerjaan, luas pemilikan lahan, dan ketersediaan makanan.

Kebiasaan makan keluarga dapat mempengaruhi perilaku makan selama masa kanak-kanak dalam sikap tentang makanan dan berat badan

serta pemilihan makanan dan pola makan. Pada masa remaja, kebiasaan makan keluarga mulai berkurang karena mereka lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah dan mulai menunjukkan tanda-tanda kemandirian.

2.8.4 Preferensi Makanan (Kesukaan terhadap Jenis Tertentu)

Preferensi makanan diartikan sebagai sikap individu terhadap makanan, suka atau tidak suka akan berpengaruh terhadap konsumsi makanan. Makanan yang sudah dikenal sejak masa anak-anak pada umumnya akan dilanjutkan menjadi preferensi hingga masa dewasa.

Preferensi makanan dipengaruhi oleh pengaruh internal pribadi individu berupa fisiologi, perasaan dan sikap yang terintegrasi. Hal-hal tersebut dilatarbelakangi oleh interaksi dengan keluarga dan teman-teman, pendekatan melalui media seperti radio, televisi, pamphlet, iklan dll (Wulansari, 2008). Selain itu, aspek rasa, tekstur, aroma dan penampilan makanan lebih mempengaruhi individu dalam memilih makanan tersebut (Fitzgerald *et al.*, 2010). Preferensi yang positif berarti penerimaan jenis makanan tertentu. Preferensi makanan bersifat plastis, terutama pada orang-orang muda dan menjadi permanen bila individu memiliki gaya hidup yang kuat.

2.8.5 Pengaruh Kelompok Teman Sebaya

Kelompok teman sebaya tidak berpengaruh langsung terhadap pola konsumsi sayur dan buah, namun lebih cenderung mempengaruhi persepsi terhadap citra tubuh. Pada usia remaja putri (mahasiswi), citra tubuh menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan. Semakin bertambah umur usia remaja putri, mereka semakin tidak puas dengan tubuh mereka sendiri. Ketidakpuasan ini berkontribusi pada citra tubuh negative yang akan mengarahkan pada gangguan makanan.

Pengaruh teman sebaya terhadap citra tubuh remaja putri dapat dilihat dari peran mereka dalam menyebarkan persepsi mengenai citra tubuh yang ideal. Persepsi ini disampaikan melalui komunikasi antar remaja putri dalam satu kelompok. Komunikasi ini dapat berupa komentar, kritik, tekanan ataupun ejekan (*teasing*). Kelompok remaja putri juga cenderung sering berbicara tentang diet menurunkan berat badan, membandingkan tampilan tubuh satu dengan lainnya serta mengejek bentuk tubuh teman lainnya. Komunikasi yang dilakukan secara terus menerus mengakibatkan remaja putri meyakini bahwa teman memiliki peranan penting untuk mengontrol serta menyadarkan mereka perihal diet dan program penurunan berat badan (Tergouw, 2011).

Kecenderungan remaja putri melakukan hal yang dilakukan oleh teman sebaya mereka dipengaruhi oleh keinginan untuk diterima dalam kelompok tersebut. Aspek popularitas dan penerimaan ini ditentukan oleh karakteristik fisik (Tergouw, 2011). Beberapa remaja putri menganggap bahwa mereka akan diterima bila mereka kurus.

2.8.6 Body Image (citra tubuh)

Citra tubuh diartikan sebagai gambaran mental seseorang mengenai tubuhnya, seperti persepsi, perasaan dan tingkah laku individu mengenai ukuran dan bentuk tubuhnya. Citra tubuh yang dianggap ideal oleh sebagian besar remaja putri adalah bentuk tubuh yang kurus. Tuntutan tubuh yang kurus mewabah di budaya Barat (tidak terkecuali di Indonesia) dan menghasilkan ketidakpuasan terhadap berat badan dan bentuk tubuh karena bentuk tubuh yang ideal tidak dimiliki oleh kebanyakan perempuan. Beberapa penelitian menyatakan bahwa remaja putri cenderung menganggap dirinya gemuk (*overweight*) dan tidak puas dengan berat badannya dibandingkan remaja putra

(Arganini, 2012). Hal ini mengakibatkan perempuan lebih rentan memiliki perasaan negatif terhadap bentuk tubuh sehingga kebanyakan remaja putri mengatasi masalah ini dengan melakukan usaha untuk mengontrol berat badan baik berupa diet (pengaturan makan), peningkatan aktivitas fisik atau olahraga serta mengonsumsi obat-obatan pelangsing. Beberapa ciri individu memiliki citra tubuh yang negatif antara lain (Yosephin, 2012) :

1. Berdasarkan persepsi tubuh
 - a. Persepsi bertentangan dengan kondisi tubuh individu sesungguhnya
 - b. Merasa canggung dan resah
2. Berdasarkan persepsi lingkungan
 - a. Merasa orang lain lebih menarik daripada dirinya
 - b. Merasa memiliki kegagalan pribadi
 - c. Merasa malu dan khawatir akan tubuhnya

2.8.7 Daya Beli Makanan

Daya beli adalah kemampuan konsumen membeli banyaknya jumlah barang yang diminta pada suatu pasar tertentu dengan tingkat harga tertentu pada tingkat pendapatan tertentu dan dalam periode tertentu (Putong, 2003). Daya beli rendah akan mengakibatkan perubahan kebiasaan makan yang tercermin dari pengurangan frekuensi makan. Faktor yang mempengaruhi daya beli adalah pendapatan keluarga. Besarnya pendapatan keluarga akan menentukan alokasi pangan dan non pangan sehingga pendapatan keluarga yang rendah akan mengakibatkan penurunan daya beli. Jika dikaitkan dengan kondisi keuangan mahasiswa perantauan, pendapatan keluarga yang rendah akan menurunkan uang saku per bulan mereka.

Uang saku merupakan bagian dari pengalokasian pendapatan keluarga yang diberikan kepada anak, dalam hal ini mahasiswi, untuk kebutuhan harian, mingguan maupun bulanan (Wulansari, 2008). Perolehan uang saku sering menjadi kebiasaan agar mahasiswi dapat belajar mengelola dan bertanggung jawab atas pemenuhan kebutuhan yang disesuaikan dengan besar uang saku yang diperoleh.

2.8.8 Diet Menurunkan Berat Badan

Diet menurunkan berat badan merupakan perilaku kebiasaan makan dan meningkatkan frekuensi latihan fisik untuk mencapai penurunan berat badan. Diet ini dipengaruhi oleh persepsi citra tubuh seseorang sehingga dapat mempengaruhi pemilihan makanan mereka, terutama pada remaja putri. Remaja putri cenderung merasa tidak puas dengan berat badan mereka sehingga mereka berusaha untuk mengontrol berat badan (Arganini, 2012). Diet menurunkan berat badan tidak hanya dilakukan oleh remaja putri yang gemuk (*overweight*) atau obesitas saja, namun juga dilakukan oleh remaja putri yang berstatus gizi normal atau bahkan kurus.

Beberapa jenis praktik diet menurunkan berat badan terbagi menjadi tiga kategori, yaitu :

1. Diet sehat

Praktik diet yang sehat didasarkan pada pemenuhan kebutuhan gizi seseorang dengan penurunan berat badan yang terjadi masih dalam batas normal. Beberapa hal yang dilakukan dalam diet sehat antara lain :

- a. Asupan makanan mengikuti pedoman Tumpeng Gizi Seimbang dengan penyesuaian berupa pemilihan bahan makanan rendah

lemak, meningkatkan asupan sayur-sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan dan *whole grain*.

- b. Frekuensi makan tetap 3 kali sehari, menghindari makan dengan porsi yang banyak dalam satu waktu makan sekaligus dan menghindari makan terlalu larut malam dengan makan malam lebih awal.
- c. Penurunan berat badan tidak terlalu cepat atau ekstrim yaitu 0,5 - 1 kg per minggu (Gee, 2008)
- d. Diet yang dilakukan disesuaikan dengan kondisi individu, dengan kecukupan energi minimal 1200-1800 kkal per hari (Gee, 2008)
- e. Meningkatkan aktivitas fisik dan melakukan olahraga secara teratur
- f. Setelah berat badan yang diinginkan tercapai, sebaiknya tetap mempertahankan pola hidup sehat.

2. Diet tidak sehat

Perilaku diet tidak sehat ditandai dengan cara mengurangi asupan makanan dan frekuensi makan sehingga kebutuhan zat gizi tidak terpenuhi. Praktik diet tidak sehat antara lain menghilangkan kebiasaan sarapan atau tidak makan malam dengan tujuan untuk menurunkan berat badan, tidak makan nasi dengan asumsi berat badan akan turun, menganggap makanan yang bentuknya kecil atau ringan seperti keripik, permen atau makanan selingan lainnya memiliki kandungan energi yang sedikit serta berpuasa.

3. Diet ekstrim

Diet ekstrim tergolong sangat berbahaya karena umumnya menggunakan produk atau substansi untuk mempercepat proses penurunan berat badan, seperti penggunaan pil diet, pil pelangsing, obat pencahar diikuti dengan perilaku memuntahkan makanan dengan sengaja, pil penurun nafsu makan, serta olahraga/latihan fisik berlebihan. Tindakan ini didasarkan pada perasaan puas akan makanan tanpa merasakan kekhawatiran terjadi penumpukan lemak pada tubuh (Yosephin, 2012). Penerapan diet yang tidak sehat maupun ekstrim dilakukan khususnya pada individu yang gemuk (*overweight*).

2.8.9 Kemampuan Menyiapkan Makanan

Berbagai kegiatan yang meliputi persiapan makanan seperti berbelanja dan memasak secara konvensional menggambarkan karakteristik dari perempuan, seperti mahasiswi (Arganini *et al.*, 2012). Hal ini dihubungkan dengan perilaku mahasiswi yang cenderung memiliki pola makan yang sehat dibandingkan mahasiswa. Mahasiswa, yang merepresentasikan karakteristik laki-laki yang jarang melakukan kegiatan ini, kurang memperhatikan aspek manfaat kesehatan tiap-tiap jenis makanan. Meskipun semakin banyak mahasiswa yang memasak makanan mereka sendiri, hal ini tidak dipengaruhi secara signifikan oleh peningkatan pengetahuan mereka.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa mahasiswi, dalam hal ini menggambarkan sifat perempuan, memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap diet dan efek diet terhadap kesehatan serta cenderung menerima anjuran untuk perubahan diet dibandingkan mahasiswa (laki-laki) (Arganini *et al.*, 2012). Hal ini menimbulkan pengaruh bagi mahasiswi untuk lebih

mengontrol makanan yang mereka konsumsi dengan cara memperhatikan proses pengolahan makanan.

2.8.10 Food Availability and Food Accessibility

Food availability (ketersediaan makanan) didefinisikan sebagai kondisi yang menunjukkan keberadaan dan keterjangkauan makanan di suatu wilayah pada kurun waktu tertentu (Contento, 2010). Aspek keterjangkauan ini meliputi jarak yang harus ditempuh untuk mendapatkan makanan dan harga makanan. Ketersediaan jenis makanan yang sehat dan seimbang seperti sayur-sayuran, buah-buahan dan susu rendah lemak di pasar atau pusat perbelanjaan lainnya akan meningkatkan ketersediaan makanan tersebut di tingkat keluarga.

Food accessibility difokuskan kepada ketersediaan makanan secara cepat yang memungkinkan individu makan secara aman dan nyaman, meliputi hal pengolahan, pengemasan atau penyimpanan (Contento, 2010). *Food accessibility* di tingkat keluarga dan individu tidak hanya dikaitkan dengan ketersediaan sayur dan buah di dalam lemari es, namun kondisi sayur dan buah tersebut sudah dikupas, dicuci serta siap dimakan. *Food accessibility* disuatu wilayah didasarkan pada lokasi fisik makanan dapat diperoleh. Untuk mencapai tempat tersebut, maka konsumen ataupun produsen memerlukan transportasi agar sampai ke tempat tujuan.

2.9 Wawancara Mendalam

2.9.1 Pengertian Wawancara Mendalam

Wawancara mendalam adalah teknik penelitian kualitatif yang terdiri dari wawancara intensif dengan responden yang berjumlah lebih sedikit untuk mengeksplorasi pandangan (perspektif) terkait suatu permasalahan, program

maupun situasi (Boyce, 2006). Wawancara mendalam berguna dalam mengembangkan informasi tentang pemikiran dan kebiasaan seseorang atau kelompok masyarakat. Wawancara dilakukan di tempat yang memungkinkan responden merasa nyaman untuk berbicara secara terbuka. Beberapa karakteristik dari wawancara mendalam ini antara lain :

a. Menggunakan pertanyaan terbuka

Pertanyaan terbuka menggunakan kata tanya seperti “bagaimana” atau “mengapa” untuk memberikan kebebasan responden untuk menjawab pertanyaan dengan jawaban mereka sendiri.

b. Format semi-struktur

Pelaksanaan wawancara mendalam didukung dengan daftar rencana pertanyaan, namun tidak menuntut kemungkinan bagi pewawancara untuk mengembangkan pertanyaan. Pengembangan pertanyaan ini muncul ketika pewawancara menanggapi jawaban responden terhadap pertanyaan sebelumnya.

c. Memahami dan menginterpretasikan proses wawancara

Tahap ini mengharuskan pewawancara untuk menggunakan kemampuan mendengar untuk memahami pembicaraan responden.

d. Mencatat respon

Proses wawancara mendalam biasanya direkam dalam bentuk suara (*audio-recorded*) dan dilengkapi dengan catatan. Catatan ini berupa observasi perilaku responden verbal dan non verbal saat wawancara mendalam berlangsung. (Guion, 2006)

2.9.2 Tujuan Wawancara Mendalam

Wawancara mendalam memiliki beberapa tujuan antara lain mengeksplorasi batasan suatu masalah, mendapatkan informasi terkait suatu isu atau masalah, mengevaluasi solusi yang potensial terkait masalah sebelumnya serta melengkapi data kuantitatif seperti survey untuk menunjang suatu penelitian.

2.9.3 Tahap Wawancara Mendalam

Wawancara mendalam disusun melalui tujuh tahap, yaitu :

1. Menentukan tema

Tahap ini menuntut pewawancara untuk menentukan tujuan pelaksanaan wawancara mendalam. Setelah itu, pewawancara dapat menentukan poin-poin kunci untuk mendapatkan informasi selama proses wawancara mendalam berlangsung.

2. Mendesain petunjuk wawancara (*wawancara mendalam's guidelines*)

Penyusunan petunjuk wawancara dilakukan untuk membantu pewawancara fokus terhadap topik yang sedang dikembangkan, mempertahankan konsistensi pewawancara dalam mewawancarai responden yang berbeda serta agar tetap fokus melakukan wawancara bukan kegiatan lainnya. Tiga hal yang menjadi dasar dalam penyusunan petunjuk wawancara yaitu :

- a. *Facesheet*, digunakan untuk mencatat waktu, tanggal dan tempat wawancara serta kondisi-kondisi yang mempengaruhi wawancara.
- b. *Interview questions*, ditulis dalam kolom sebelah kiri sedangkan kolom sebelah kanan digunakan untuk mencatat hasil observasi selama wawancara berlangsung.

c. *Post-interview comment sheet* merupakan bentuk catatan setelah wawancara dilaksanakan yang terdiri atas tanggapan dan interpretasi dari hasil wawancara.

3. Pelaksanaan wawancara

Wawancara dimulai dengan perkenalan, menjelaskan tujuan wawancara dan membuat kondisi responden nyaman dengan kegiatan ini. Jika pewawancara ingin merekam proses wawancara, maka terlebih dahulu meminta izin kepada responden dan memastikan alat rekam dapat bekerja dengan baik. Selama wawancara berlangsung, pewawancara harus mendengarkan, memperhatikan dan mengobservasi pembicaraan responden.

4. Mentranskrip hasil wawancara

Penulisan transkrip wawancara meliputi daftar pertanyaan yang diajukan dan jawaban responden. Kedua hal tersebut ditulis kata per kata agar informasi yang sudah didapat tetap akurat. Penulisan transkrip yang lengkap juga disertai dengan catatan tambahan pewawancara selama wawancara berlangsung.

5. Menganalisis transkrip wawancara

Proses analisis data dilakukan dengan membaca berulang-ulang transkrip untuk mengidentifikasi tema atau kesimpulan jawaban responden. Pewawancara dapat menggunakan topik dan pertanyaan dalam penentuan tema-tema tersebut.

6. Verifikasi data

Verifikasi data dilakukan dengan memeriksa kembali kredibilitas informasi dengan metode triangulasi, yaitu memeriksa kebenaran

data yang telah diperoleh kepada pihak-pihak lain yang dapat dipercaya. Jika pihak-pihak tersebut mengatakan hal yang sama dengan responden, maka informasi yang pewawancara dapat sebelumnya dapat dinyatakan sebagai informasi yang valid.

7. Penyusunan laporan

Penyusunan laporan dilakukan dengan mendeskripsikan hasil wawancara dan pengaruh hasil tersebut terhadap kondisi di masa mendatang. Hal ini ditujukan untuk menyebarkan hasil wawancara mendalam kepada masyarakat luas sehingga responden yang bersangkutan dalam wawancara tersebut dapat berpartisipasi kembali dalam pengumpulan data di pengembangan penelitian berikutnya. (Guion, 2006)

2.10 **Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)**

Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) merupakan kuesioner yang digunakan untuk mengetahui jenis, jumlah dan frekuensi konsumsi suatu populasi. SQ-FFQ termasuk dalam pengembangan FFQ yang dilengkapi dengan ukuran porsi standar (porsi kecil, sedang dan besar) serta frekuensi selama periode waktu yang spesifik (harian, mingguan, bulanan, tahunan atau tidak pernah). SQ-FFQ biasanya digunakan untuk mengetahui konsumsi energi dan zat gizi seseorang setiap hari. Penyusunan SQ-FFQ dilakukan melalui beberapa tahap antara lain menentukan daftar bahan makanan, menentukan ukuran porsi tiap bahan makanan, menentukan frekuensi konsumsi serta melakukan uji coba kuesioner pada responden yang memiliki karakteristik sama dengan responden sebenarnya (Dehghan, 2005). Standarisasi ukuran porsi dalam SQ-FFQ berdasarkan data *24-hour recall* yang telah

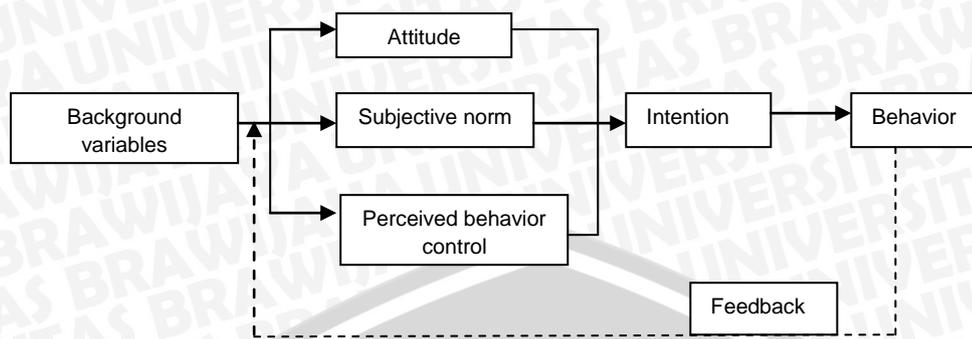
disesuaikan dengan pedoman diet secara nasional. Pengisian SQ-FFQ dilakukan dengan meminta responden menandai penggunaan dari tiap jenis bahan makanan yang biasa dikonsumsi (harian, mingguan, bulanan, tahunan atau tidak pernah) kemudian responden diminta untuk menandai ukuran porsi yang biasanya dimakan dengan pilihan porsi kecil, sedang dan besar. Data hasil SQ-FFQ tersebut kemudian dianalisis dengan cara mengalikan porsi dengan energi atau zat gizi dalam setiap bahan makanan.

2.11 Teori yang Berkaitan Perilaku Pemilihan Makanan

2.11.1 *Theory of Planned Behaviour* (Teori Perilaku Terencana)

Teori perilaku terencana merupakan salah satu model yang sering digunakan untuk menjelaskan pemilihan makanan. Teori Perilaku Terencana (*Planned Behaviour Theory*) menyatakan bahwa perilaku konsumsi seseorang dipengaruhi oleh *intention* (niat atau rencana untuk melakukan sesuatu). *Intention* ini dipengaruhi oleh tiga faktor yang terdiri atas *attitude*, *subjective norm*, dan *perceived behavioural control* (Ajzen dalam Egmod, 2007). Ketiga faktor tersebut dipengaruhi oleh *background variables* yang dikaitkan dengan faktor demografis.

1. *Attitude* diartikan sebagai opini/pendapat individu terhadap suatu perilaku.
2. *Subjective norm* didefinisikan sebagai opini/pendapat orang-orang sekitar individu terhadap suatu perilaku.
3. *Perceived behavior control* merupakan keyakinan seseorang untuk membentuk suatu perilaku tertentu.



Gambar 2.2 Model Teori Perilaku Terencana

Model teori di atas berasumsi bahwa pengambilan keputusan didasarkan pada pertimbangan usaha yang dikeluarkan dengan manfaat yang didapat (*cost and benefit*). Keputusan yang diambil merupakan pilihan terbaik dengan harapan dapat memperoleh manfaat yang sebesar-besarnya. Pengambilan keputusan melalui proses pertimbangan kognitif dan dipengaruhi oleh faktor internal individu (sikap individu terhadap suatu perilaku). Oleh karena itu, teori ini disebut dengan model pemilihan yang rasional.

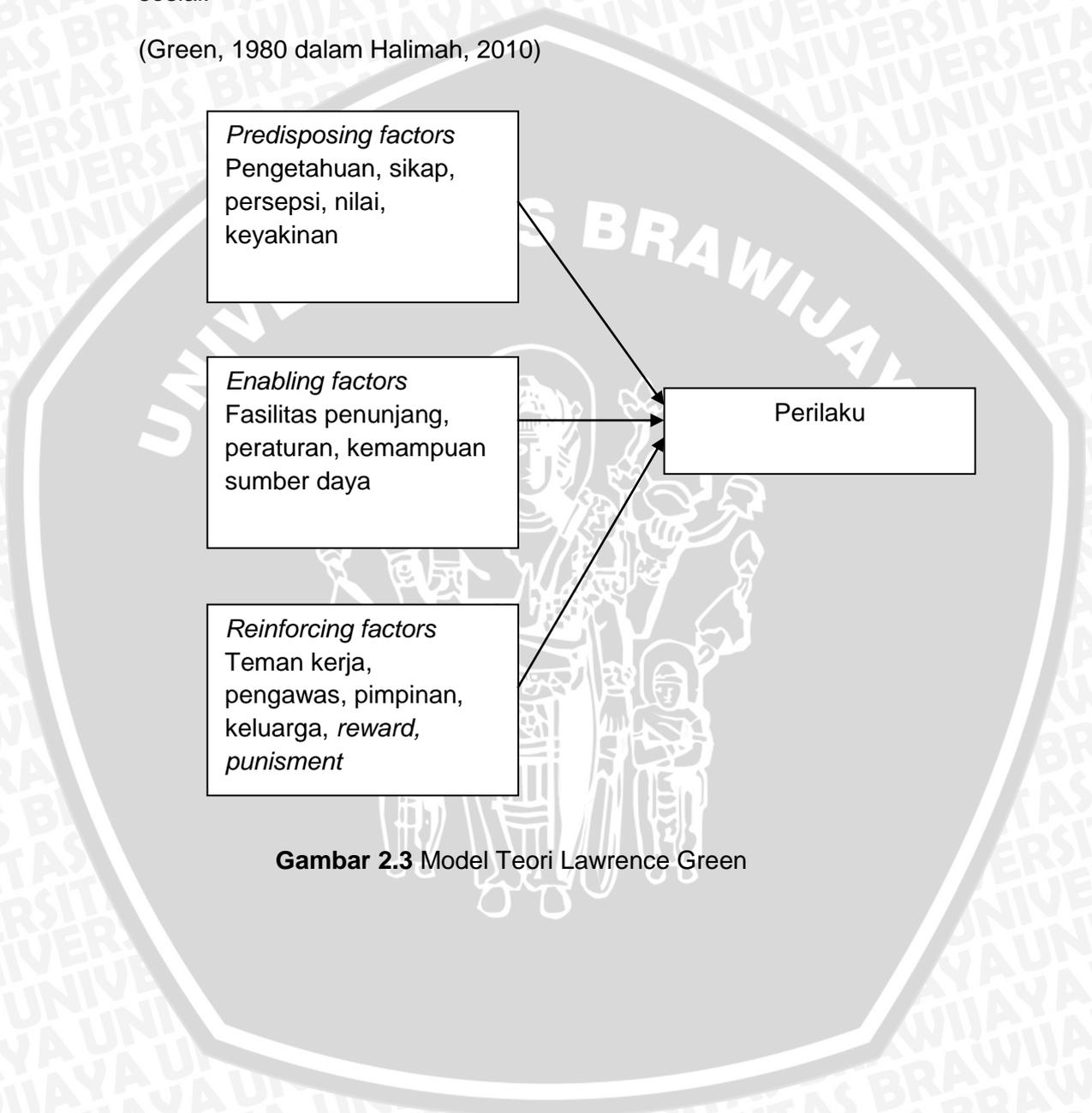
2.11.2 Teori Lawrence Green

Teori Lawrence Green berisi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku manusia terkait masalah kesehatan. Faktor-faktor tersebut antara lain faktor perilaku (*behavior causes*) dan faktor di luar perilaku (*non behavior causes*). Faktor perilaku terbentuk dari 3 faktor yaitu :

1. Faktor predisposisi (*predisposing factors*) adalah faktor-faktor yang mendahului perilaku untuk menetapkan pemikiran ataupun motivasi yang terdiri dari pengetahuan, sikap, persepsi, nilai, keyakinan,
2. Faktor pendorong (*enabling factors*) adalah kemampuan dan sumber daya yang diperlukan untuk membentuk perilaku. Faktor pendorong ini meliputi fasilitas penunjang, peraturan dan kemampuan sumber daya.

3. Faktor penguat (*reinforcing factors*) adalah faktor yang menentukan apakah tindakan kesehatan mendapatkan dukungan dari lingkungan sosial.

(Green, 1980 dalam Halimah, 2010)

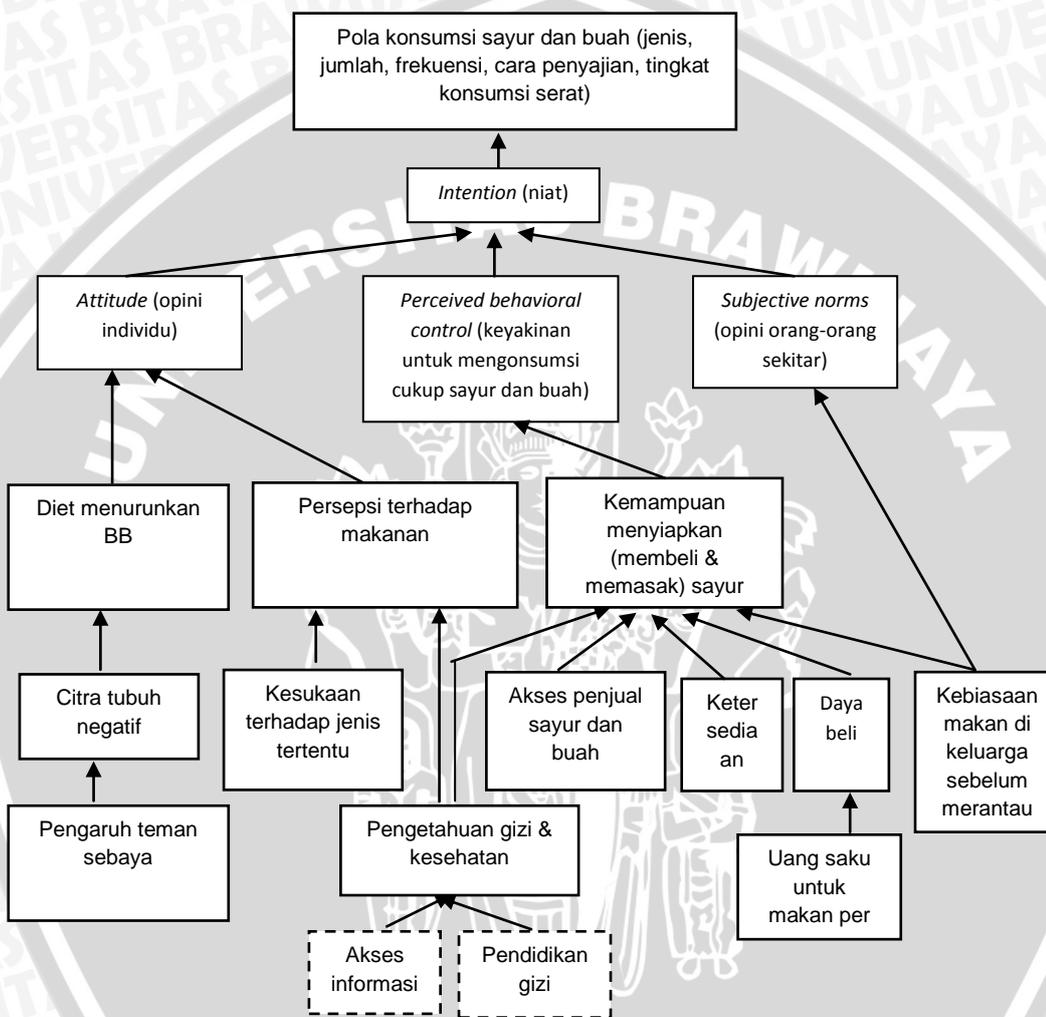


Gambar 2.3 Model Teori Lawrence Green

BAB 3

KERANGKA KONSEP

3.1 Kerangka Konsep



Keterangan :



= variabel yang diteliti



= variabel yang tidak diteliti

Gambar 3.1 Kerangka Konsep Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Sayur serta Buah Mahasiswi Baru Jurusan Gizi Perantauan di Kota Malang



Pola konsumsi sayur dan buah dapat dilihat dari lima aspek, yaitu jenis, frekuensi, jumlah, cara penyajian dan tingkat konsumsi serat. Perilaku konsumsi ini dipengaruhi oleh *intention* (niat). *Intention* dipengaruhi oleh tiga hal antara lain *attitude* (opini individu terhadap konsumsi sayur dan buah), *subjective norm* (opini orang-orang sekitar terhadap konsumsi sayur dan buah) serta *perceived behavior control* (keyakinan seseorang untuk mengonsumsi sayur dan buah) (Egmond, 2007).

Attitude dipengaruhi oleh dua hal yaitu diet untuk menurunkan berat badan dan persepsi terhadap makanan. Diet untuk menurunkan berat badan dipengaruhi oleh citra tubuh negatif dimana citra tubuh ini dibentuk akibat pengaruh kelompok teman sebaya. Persepsi seseorang terhadap suatu makanan dipengaruhi oleh kesukaan terhadap jenis tertentu serta pengetahuan terkait gizi dan kesehatan.

Perceived behavior control dipengaruhi oleh kemampuan seseorang dalam menyiapkan makanan. Kemampuan ini dipengaruhi oleh kondisi lingkungan tempat tinggal terkait akses dan ketersediaan. Selain itu, daya beli seseorang untuk mendapatkan sayur dan buah juga mempengaruhi kemampuan seseorang menyiapkan makanan. Kebiasaan makan keluarga sebelum merantau juga mempengaruhi kemampuan ini karena adanya suatu kebiasaan yang mandiri untuk ikut membantu menyiapkan makanan.

Subjective norm dikaitkan dengan kebiasaan makan di keluarga sebelum merantau karena pihak keluarga cenderung menganjurkan untuk cukup mengonsumsi sayur dan buah agar.

BAB 4**METODE PENELITIAN****4.1 Rancangan Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan gabungan metode kuantitatif dan kualitatif. Metode kuantitatif digunakan untuk menggambarkan pola konsumsi sayur dan buah, meliputi jenis, jumlah, frekuensi konsumsi serta asupan serat dalam sehari. Metode kualitatif digunakan dalam menjelaskan secara detail terkait beberapa faktor yang mempengaruhi pola konsumsi sayur dan buah pada kelompok mahasiswi baru jurusan Gizi perantauan. Pada penelitian digunakan pendekatan fenomenologi, yaitu orientasi penelitian dikhususkan pada pembacaan makna dari individu-individu terhadap konteks kehidupan.

4.2 Populasi dan Sampel**4.2.1 Populasi**

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswi baru (semester 1) jurusan Gizi di Kota Malang berusia 18-19 tahun yang merantau dari daerah lain.

4.2.2 Sampel (Informan)

Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *Purposive Sampling* yaitu dengan cara peneliti memilih sampel atau informan berdasarkan dengan pertimbangan dan tujuan yang telah ditentukan berhubungan dengan rumusan masalah. Penentuan jumlah sampel berdasarkan kualitas serta kelengkapan informasi dengan syarat informasi yang didapat sudah mencapai titik jenuh (tidak ada informasi baru terkait topik penelitian). Pada studi fenomenologis dengan proses pengumpulan data berupa wawancara yang menghasilkan banyak

informasi pada masing-masing informan dibutuhkan informan yang lebih sedikit yaitu 6-10 orang (Morse, 2000).

4.2.3 Kriteria Informan

4.2.3.1 Kriteria inklusi informan adalah :

- Sehat secara jasmani berdasarkan penampilan fisik dan pengakuan informan
- Mahasiswi jurusan Gizi FKUB semester 1
- Berusia 18-19 tahun
- Merantau dari daerah luar kota Malang (tinggal di rumah kost, rumah sewa, asrama, tidak tinggal di rumah saudara atau orangtua di Malang)
- Bersedia menjadi informan dengan menandatangani *informed consent*

4.2.3.2 Kriteria eksklusi informan adalah :

- Mengundurkan diri selama penelitian berlangsung

4.3 Cara Penentuan Informan

Berdasarkan data sekunder yang diperoleh peneliti dari bagian kemahasiswaan Jurusan Gizi FKUB, jumlah seluruh mahasiswa dan mahasiswi baru Jurusan Gizi angkatan 2013 adalah 135 orang. 13 orang mahasiswa dan 122 orang mahasiswi. Dari 122 mahasiswi, 109 merupakan mahasiswi yang merantau dari daerah lain (tinggal di kos). Jumlah informan pada penelitian ini adalah 9 orang (8,2% dari total mahasiswi yang merantau dari daerah lain).

Langkah-langkah yang dilakukan dalam penentuan informan yaitu :

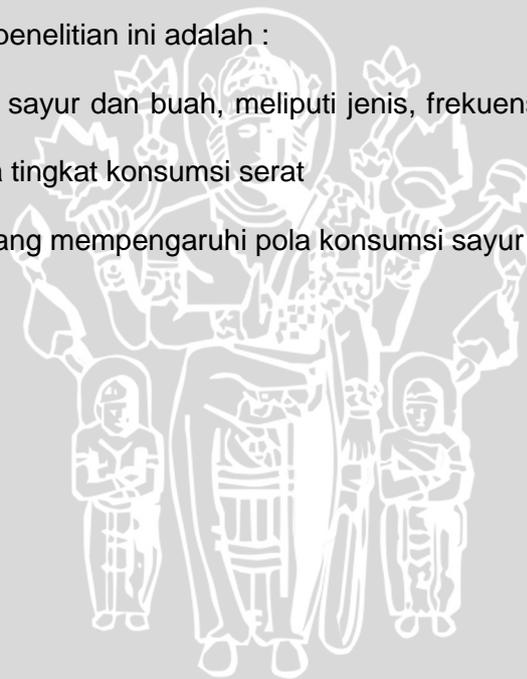
1. Menyebarkan 30 form SQ-FFQ kepada mahasiswi baru jurusan Gizi FKUB yang merantau dari daerah lain (tinggal di kos). Kegiatan ini bekerjasama dengan komting kelas.

2. Form SQ-FFQ yang kembali ke peneliti berjumlah 15 form, namun form yang diisi dengan benar sesuai panduan hanya 10 form.
3. Dari 10 form yang diisi dengan benar, peneliti menghubungi dan meminta kesediaan masing-masing calon informan untuk diwawancarai. Setelah mereka bersedia, peneliti dan calon informan menyepakati waktu dan tempat wawancara. Dari 10 calon informan, 9 di antaranya bersedia menjadi informan pada penelitian ini.

4.4 Variabel Penelitian

Variabel pada penelitian ini adalah :

- Pola konsumsi sayur dan buah, meliputi jenis, frekuensi, jumlah, metode penyajian serta tingkat konsumsi serat
- Faktor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi sayur dan buah



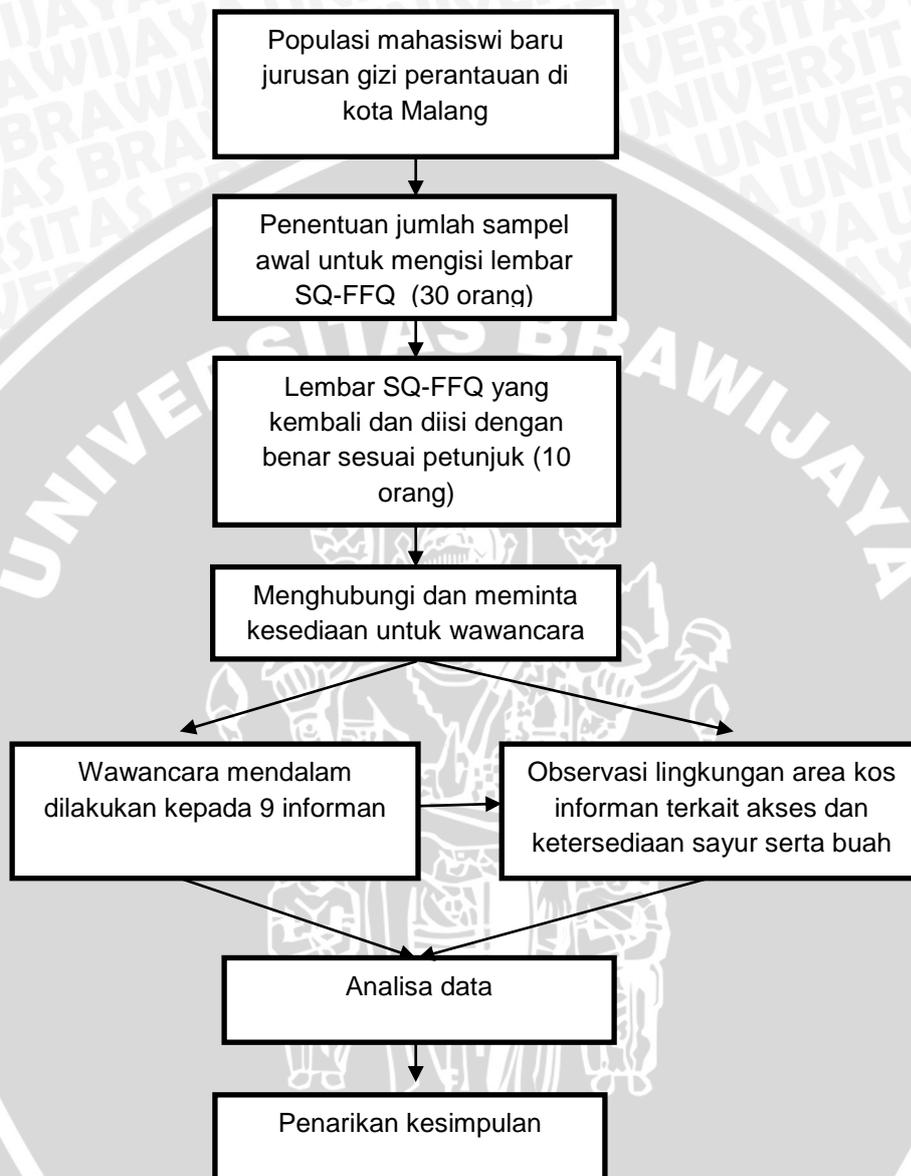
4.5 Definisi Istilah / Operasional

Tabel 4.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Cara ukur	Hasil ukur
Pola konsumsi sayur dan buah	Perilaku konsumsi sayur dan buah yang dinilai dari kategori tingkat konsumsi sayur dan buah	SQ- FFQ (Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire)	Baik = tingkat konsumsi sayur dan buah cukup (sesuai rekomendasi WHO) Tidak baik = tingkat konsumsi sayur dan/atau buah kurang
Jenis	Jenis sayur dan buah yang sering dikonsumsi ditentukan dengan melihat rata-rata frekuensi konsumsi tertinggi dari masing-masing jenis sayur dan buah		Jenis sayur dan buah yang sering dikonsumsi
Frekuensi	Data frekuensi konsumsi sayur dan buah merupakan hasil penambahan rata-rata frekuensi konsumsi setiap jenis sayur maupun buah per hari, misalnya selama 1 bulan terakhir sayur yang dikonsumsi informan nomor 1 antara lain wortel (2x/minggu), kubis (3x/minggu) dan ketimun (2x/minggu), maka rata-rata frekuensi konsumsi sayur infoman nomor 1 diperoleh dari penjumlahan $\frac{2}{7} + \frac{3}{7} + \frac{2}{7} = \frac{7}{7} = 1$. Jadi disimpulkan bahwa rata-rata frekuensi konsumsi sayur infoman nomor 1 adalah 1 kali per hari.		Rata-rata frekuensi konsumsi kelompok sayur dan buah per hari
Jumlah	Rata-rata jumlah sayur dan buah yang dikonsumsi per hari ditentukan dengan menjumlahkan estimasi jumlah yang dikonsumsi tiap jenis sayur dan buah per hari		Cukup : sayur ≥ 200 gram per hari Kurang : sayur < 200 gram per hari Cukup : buah ≥ 200 gram per hari Kurang : buah < 200 gram per hari

Tingkat konsumsi serat dari kelompok sayur dan buah	Tingkat konsumsi serat dari kelompok sayur dan buah didapatkan dari hasil perkalian rata-rata jumlah sayur dan buah dengan kandungan serat per 100 gram bahan	SQ- FFQ (<i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i>)	Prosentase kontribusi konsumsi serat sayur dan buah terhadap kebutuhan serat sehari Kebutuhan serat sehari : Usia 18 tahun = 30 gram Usia 19 tahun = 32 gram
Metode penyajian	Uraian/penjelasan tentang metode penyajian sayur dan buah yang sering dipilih oleh informan	Wawancara	Metode penyajian sayur dan buah yang sering dipilih
Faktor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi sayur dan buah	Berbagai faktor yang mempengaruhi pola konsumsi sayur dan buah, baik yang bersifat internal maupun eksternal, meliputi persepsi terhadap makanan, pengetahuan gizi, diet penurunan berat badan, citra tubuh negatif, kebiasaan makan keluarga, kesukaan terhadap jenis tertentu, akses terhadap penjual sayur dan buah, kemampuan menyiapkan sayur dan buah, daya beli, uang jajan per bulan.	Wawancara mendalam	Uraian/penjelasan tentang pengalaman dan pendapat informan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi sayur dan buah yang dialami

4.6 Alur Penelitian



Gambar 4.1 Alur Penelitian

4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian

4.7.1 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian berada di lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.

4.7.2 Waktu Penelitian

Proses penelitian dilakukan mulai bulan Juni 2013 – Februari 2014 dengan rincian kegiatan meliputi pembuatan proposal hingga sidang hasil akhir. Proses pengambilan datanya sendiri dilakukan pada tanggal 9 September 2013 sampai 10 Januari 2014. Proses pengumpulan data ini meliputi pengisian lembar SQ-FFQ (*Semi Quantitative – Food Frequency Questionnaire*) dan wawancara mendalam. Pengisian lembar SQ-FFQ dilakukan pada tanggal 9-12 September 2013, sedangkan kegiatan wawancara mendalam dilaksanakan mulai tanggal 24 Oktober 2013 – 10 Januari 2014.

4.8 Bahan dan Alat/Instrumen Penelitian

Bahan dan alat/instrumen penelitian yang digunakan disesuaikan dengan metode pengumpulan, antara lain :

1. Daftar pertanyaan untuk wawancara mendalam, *recorder* (tape) atau handphone dan *fieldnotes*.

Daftar pertanyaan digunakan peneliti sebagai panduan dalam wawancara informen terutama terkait faktor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi sayur dan buah. *Recorder* (tape) atau handphone serta *fieldnotes* digunakan untuk merekam serta mencatat semua pendapat dan keterangan berupa respon dan situasi saat wawancara berlangsung.

2. Form SQ – FFQ (*Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*)

Form SQ-FFQ digunakan untuk pengambilan data pola konsumsi sayur dan buah tentang jenis, frekuensi dan porsi yang dikonsumsi informan selama 1 bulan pertama informan tinggal di kos (bulan Agustus 2013).

3. Informan
4. Peneliti

4.9 Prosedur Penelitian/ Pengumpulan Data

Pengumpulan data dimulai setelah 1 bulan mahasiswa mengikuti perantauan semester 1 menuntut ilmu perkuliahan gizi, yaitu mulai bulan Oktober 2013 – Januari 2014. Peneliti mempertimbangkan bahwa mereka sudah mendapatkan mata kuliah yang memperkenalkan tentang gizi dan kesehatan. Pengumpulan data dilakukan dengan dua metode yaitu *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) dan wawancara mendalam.

1. Metode SQ-FFQ dilakukan sebelum wawancara mendalam untuk mengetahui pola konsumsi sayur dan buah informan.
2. Metode wawancara mendalam dilakukan untuk menggali apa yang ada didalam informan (*gain insight*) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi sayur dan buah. Metode ini dilakukan sebanyak satu kali. Wawancara mendalam dilakukan dengan berbagai variasi yaitu wawancara konvensional yang informal maupun wawancara terbuka dengan menggunakan petunjuk (*guideline*) pertanyaan.
3. Metode observasi dilakukan untuk menggali informasi terkait akses dan ketersediaan sayur serta buah di area kos masing-masing informan. Observasi yang dilakukan secara terstruktur, dengan cara merencanakan dan mencatat hal-hal yang akan diobservasi. Hasil observasi akan dikombinasi dengan data wawancara mendalam untuk proses analisis

data. Pelaksanaan dua metode yang berbeda untuk menggali informasi terkait topik penelitian ini merupakan proses triangulasi untuk memahami masalah secara mendalam dan objektif.

4.10 Prosedur Wawancara Mendalam

4.10.1 Tahap Persiapan

1. Membiasakan diri dengan instrument/ mengenal instrument dengan baik
 - a. Mempelajari pedoman wawancara
 - b. Mempelajari dokumen *informed consent*
 - c. Latihan dengan partner

4.10.2 Melakukan Wawancara

1. Memberi salam pada partisipan dengan sikap ramah
2. Menjelaskan tahapan wawancara sejelas-jelasnya (*informed consent*, aturan jalannya wawancara)
3. Memberikan *informed consent*
4. Meminta izin kepada informan terkait kesediaan perekaman proses wawancara
5. Menyalakan dan memastikan *recorder* berfungsi
6. Memverifikasi *informed consent* secara oral (dengan *recorder* yang sudah menyala)
7. Melakukan wawancara sesuai dengan pedoman
8. Mengakhiri fase tanya jawab dalam wawancara
9. Memberi kesempatan pada informan untuk bertanya
10. Konfirmasi ulang mengenai *informed consent* (kesediaan) informan dengan *recorder* tetap menyala

11. Mematikan *recorder* dan berterima kasih pada informan
12. Klarifikasi beberapa kesalahan dari informan ketika wawancara (misal, salah kata)
13. Memberikan imbalan sesuai prosedur

4.10.3 Setelah Wawancara

1. Memeriksa hasil rekaman wawancara.
2. Memberi label arsip untuk tiap hasil wawancara.
3. Melengkapi catatan dalam kurun 24 jam

4.11 Prosedur Observasi Terstruktur

Hal-hal yang akan diobservasi :

1. Ketersediaan sayur dan buah di area kos
 - a. Jumlah penjual sayur dan buah
 - b. Keragaman jenis sayur dan buah yang tersedia pada masing-masing penjual
 - c. Waktu buka penjual sayur dan buah
2. Akses dari kos menuju tempat penjual sayur dan buah
 - a. Waktu yang dibutuhkan untuk menuju tempat penjual sayur dan buah
 - b. Rata-rata harga beli sayur dan buah di area kos

4.12 Analisis Data

4.12.1 Analisis data SQ-FFQ

Data yang diambil melalui pengisian lembar SQ-FFQ antara lain jenis, jumlah, frekuensi serta tingkat konsumsi serat dari kelompok sayur dan buah.

1. Frekuensi

Pengisian data frekuensi didasarkan pada kebiasaan makan sayur dan buah informan selama 1 bulan terakhir tinggal di Malang. Pada lembar SQ-FFQ disediakan kolom frekuensi yang terdiri atas pilihan harian, mingguan dan bulanan. Tiap kolom tersebut diisi dengan angka yang menunjukkan frekuensi konsumsi tiap-tiap jenis sayur maupun buah tiap satuan waktu. Data tersebut kemudian dijadikan dasar untuk menentukan rata-rata frekuensi konsumsi per hari kelompok sayur dan buah. Jika informan mengisi di kolom harian, maka angka tersebut dibagi dengan angka 1, jika mengisi di kolom mingguan, maka angka tersebut dibagi dengan angka 7 dan jika mengisi di kolom bulanan, maka angka tersebut dibagi dengan angka 30. Berikut ini contoh perhitungan rata-rata frekuensi konsumsi per hari :

Tabel 4.2 Contoh Perhitungan Rata-Rata Frekuensi Konsumsi

Jenis	Harian	Mingguan	Bulanan	Rata-rata frekuensi per hari
Ketimun			4	$\frac{4}{30}$
Wortel		3		$\frac{3}{7}$
Total				$\frac{4}{30} + \frac{3}{7} = 0,56$

2. Jenis

Jenis sayur dan buah yang sering dikonsumsi ditentukan dari rata-rata frekuensi konsumsi yang paling tinggi di antara tiap jenis yang tertera dalam lembar SQ-FFQ.

3. Jumlah

Rata-rata jumlah sayur dan buah ditentukan melalui perkalian antara estimasi jumlah yang dikonsumsi tiap kali makan dengan rata-rata frekuensi konsumsi per hari. Hasil tiap jenis sayur maupun buah kemudian dijumlahkan hingga diperoleh hasil rata-rata konsumsi

kelompok sayur dan buah per hari. Hasil ini kemudian dibandingkan dengan rekomendasi WHO, yaitu cukup (≥ 200 gram per hari) dan kurang (< 200 gram per hari).

Tabel 4.3 Contoh Perhitungan Rata-Rata Konsumsi Per Hari

Jenis	Jumlah					Frekuensi			Rata-rata konsumsi per hari
	Kecil	Sedang		Besarnya		Harian	Mingguan	Bulanan	
Apel	$\frac{1}{2}$ bh	V	1 bh	$\frac{1}{2}$ bh		4			$\frac{1}{2} \times 85^* = 48,57$
Alpukat	$\frac{1}{4}$ bh		$\frac{1}{2}$ bh	V	$\frac{3}{4}$ bh			2	$\frac{1}{4} \times 75^{**} = 5$
TOTAL									53,57 gram

*Porsi sedang apel = 85 gram

**Porsi besar alpukat = 75 gram

4. Tingkat konsumsi serat

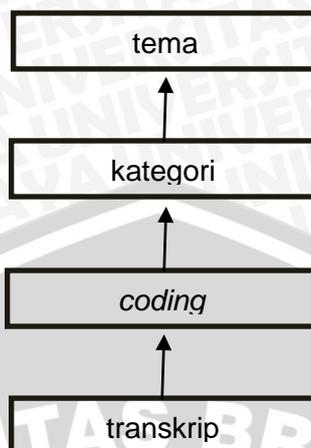
Tingkat konsumsi serat dari kelompok sayur dan buah ditentukan melalui perkalian antara rata-rata jumlah konsumsi tiap jenis sayur maupun buah dengan kandungan serat tiap jenis per 100 gram. Keseluruhan hasil perhitungan tiap jenis tersebut kemudian dijumlahkan hingga diperoleh total konsumsi serat per hari dari kelompok sayur dan buah. Hasil ini kemudian dibandingkan dengan kebutuhan serat per hari berdasarkan umur dan jenis kelamin sehingga diperoleh prosentase asupan serat terhadap kebutuhan.

4.12.2 Analisa data wawancara mendalam

Analisa data dilakukan melalui tiga tahap, antara lain menyusun transkrip hasil wawancara, menyusun kode (*coding*), serta menyusun tema atau kesimpulan dari masing-masing kode.



1. Penyusunan transkrip hasil wawancara dituliskan secara detail kata per kata. Selain itu, perlu ditambahkan *contact summary sheet* berupa catatan khusus saat dilakukan wawancara terkait suasana saat wawancara, kesan terhadap informan, kondisi sekitar wawancara serta ekspresi informan saat diwawancara.
2. Proses penyusunan kode (*coding*) dilakukan dengan membuat kode dari satu atau beberapa kalimat dalam transkrip yang menandakan suatu keadaan atau peristiwa. Dalam penyusunan kode diperlukan satu kesepakatan yaitu kata dan definisi yang sama untuk menggambarkan peristiwa yang hampir sama dalam uraian percakapan transkrip yang berbeda. Tingkatan kode disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi data (transkrip). Semakin banyak informan, maka semakin banyak level *coding*nya.
3. Penyusunan tema diawali dengan mengkategorikan beberapa kode menjadi suatu kesimpulan tema yang sama. Pada proses ini diperlukan suatu pemikiran analitik (*judgement*) dalam pengkategorian tersebut. Tema besar ini akan ditampilkan dalam laporan sebagai suatu kesimpulan terkait faktor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi sayur dan buah. Uraian terkait penjelasan tema akan disandingkan dengan berbagai konsep yang terkait literatur tertentu. Proses konfirmasi tema atau kesimpulan data dibuktikan dengan kata atau kalimat dalam transkrip dalam bentuk *quotation* (pernyataan informan).



Gambar 4.2 Proses Analisa Data Wawancara Mendalam



BAB 5

HASIL PENELITIAN

5.1 Karakteristik Informan

Informan yang diwawancarai merupakan mahasiswi semester 1 Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya berjumlah 9 orang. Durasi wawancara mendalam berkisar antara 13 menit 51 detik sampai 25 menit 23 detik yang dilakukan sebanyak satu kali wawancara. Karakteristik informan tercantum dalam tabel 5.1 di bawah ini.

Tabel 5.1 Karakteristik Informan

Karakteristik Informan	n (%)
Usia	
▪ 18 tahun	8 (88,9%)
▪ 19 tahun	1 (11,1%)
Daerah asal	
▪ Ponorogo	2 (22,2%)
▪ Jakarta	1 (11,1%)
▪ Jember	1 (11,1%)
▪ Pasuruan	1 (11,1%)
▪ Magetan	1 (11,1%)
▪ Bontang, Kaltim	1 (11,1%)
▪ Kabupaten Malang	1 (11,1%)
▪ Banyuwangi	1 (11,1%)
Daerah kos di Malang	
▪ Jl. Sigura-gura	3 (33,3%)
▪ Jl. Sumbersari	2 (22,2%)
▪ Jl. Soekarno Hatta	2 (22,2%)
▪ Jl. Kertoasri	1 (11,1%)
▪ Jl. Bendungan Sutami	1 (11,1%)
Fasilitas memasak di kos	
▪ Ada	7 (77,8%)
▪ Tidak ada	2 (22,2%)
Kemampuan menyiapkan makanan	
▪ Memasak sendiri	2 (22,2%)
▪ Beli	7 (77,8%)
Jarak tempat tinggal kos dengan penjual	
▪ ≥ 500 m	5 (55,6%)
▪ < 500 m	4 (44,4%)

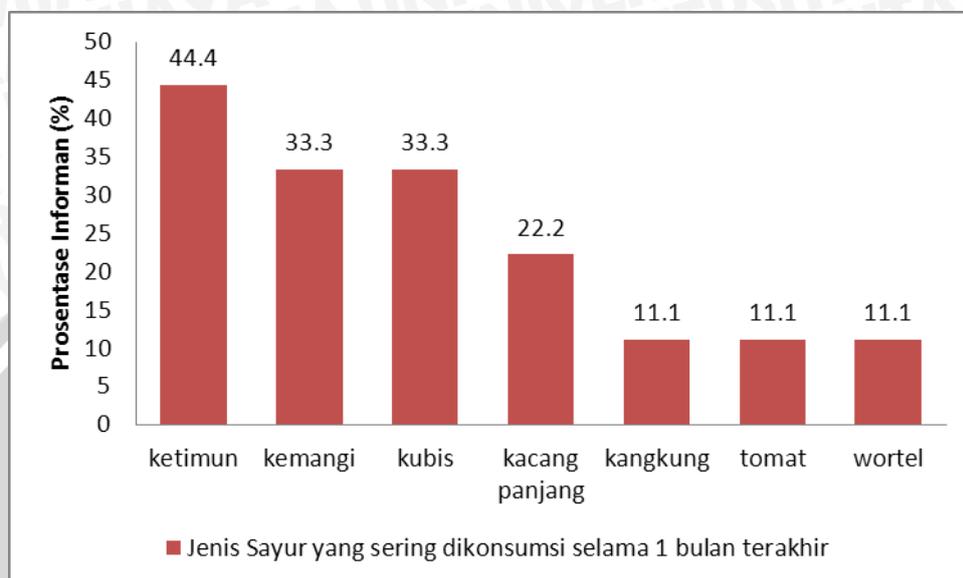
Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui sebagian besar informan (88,9%) berusia 18 tahun. Data mengenai daerah asal yang paling banyak ditemui pada informan adalah Ponorogo (22,2%). Daerah tempat tinggal kos informan bervariasi namun masih dalam kawasan yang dekat kampus Universitas Brawijaya dengan angka paling tinggi berada di Jl. Sigura-gura sebanyak 33,3%. Data di atas juga menyatakan bahwa 77,8% tempat kos informan menyediakan fasilitas memasak, sedangkan 22,2% lainnya tidak menyediakan fasilitas memasak. Data terkait kemampuan menyiapkan makanan menjelaskan bahwa 77,8% informan membeli olahan sayur matang, bentuk segar maupun jus buah, sedangkan 22,2% informan memilih untuk memasak sayur sendiri. Sebanyak 55,6% informan menyatakan jarak kos dengan penjual sayur (olahan sayur matang dan sayur mentah) dan buah (buah segar dan jus buah) ≥ 500 meter, sedangkan 44,4% lainnya < 500 m.

5.2 Pola Konsumsi Sayur dan Buah

5.2.1. Jenis Sayur dan Buah yang Sering Dikonsumsi

Jenis sayur yang sering dikonsumsi oleh informan adalah kacang panjang, ketimun, kemangi, kubis/kol, wortel, kangkung dan tomat. 4 dari 9 (44,4%) informan sering mengonsumsi ketimun, 3 dari 9 informan (33,3%) sering mengonsumsi kemangi, 3 dari 9 informan (33,3%) sering mengonsumsi kubis, 2 dari 9 informan (22,2%) sering mengonsumsi kacang panjang, 1 dari 9 informan (11,1%) sering mengonsumsi kangkung, 1 dari 9 informan (11,1%) sering mengonsumsi tomat dan 1 dari 9 informan (11,1%) sering mengonsumsi wortel. Tiga jenis sayur yang paling sering dikonsumsi

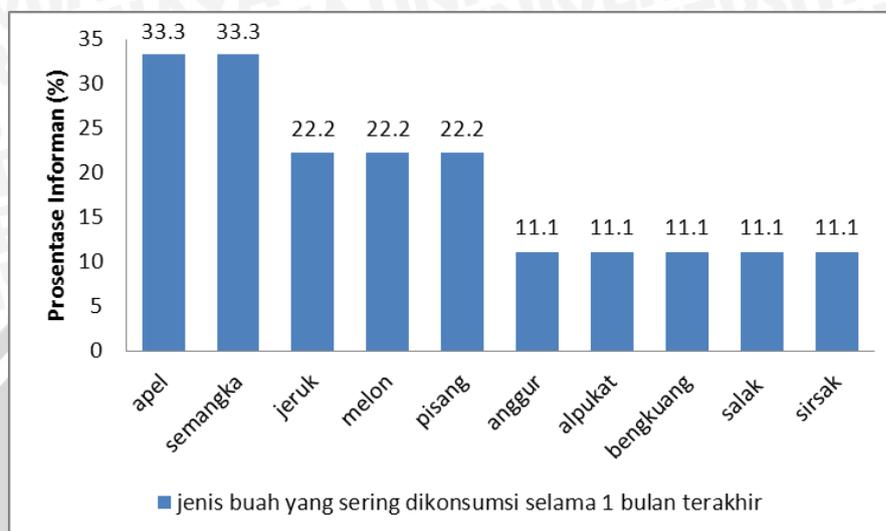
oleh para informan adalah ketimun, kemangi dan kubis yang merupakan jenis sayur untuk lalapan.



Gambar 5.1 Jenis Sayur yang Sering Dikonsumsi selama 1 bulan terakhir

Berdasarkan gambar 5.2, dapat diketahui bahwa jenis buah yang sering dikonsumsi adalah apel, semangka, jeruk, melon, pisang, anggur, alpukat, bengkuang, salak dan sirsak. 3 dari 9 informan (33,3%) sering mengonsumsi apel, 3 dari 9 informan (33,3%) sering mengonsumsi semangka, 2 dari 9 informan (22,2%) sering mengonsumsi jeruk, 2 dari 9 informan (22,2%) sering mengonsumsi melon, 2 dari 9 informan (22,2%) sering mengonsumsi pisang, 1 dari 9 informan (11,1%) sering mengonsumsi anggur, 1 dari 9 informan (11,1%) sering mengonsumsi alpukat, 1 dari 9 informan (11,1%) sering mengonsumsi bengkuang, 1 dari 9 informan (11,1%) sering mengonsumsi salak dan 1 dari 9 informan (11,1%) sering mengonsumsi sirsak. Dari sepuluh jenis buah di atas, diketahui bahwa apel

dan semangka merupakan dua jenis buah yang paling sering dikonsumsi informan.



Gambar 5.2 Jenis Buah yang Sering Dikonsumsi selama 1 bulan terakhir

5.2.2 Rata-Rata Jumlah Sayur dan Buah yang Dikonsumsi Setiap Hari

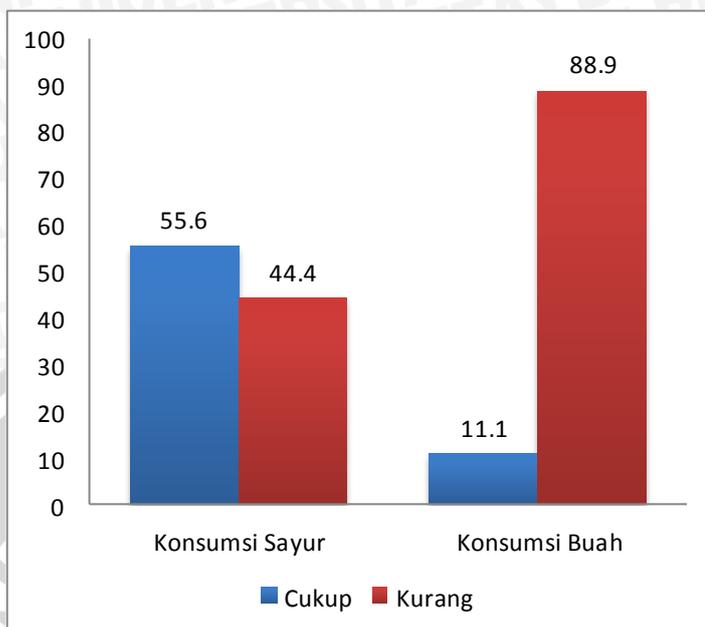
Pada penelitian ini dilakukan perhitungan rata-rata jumlah sayur dan buah yang dikonsumsi setiap hari oleh masing-masing informan melalui pengisian lembar SQ-FFQ. Setelah dihitung rata-rata konsumsi sayur dan buah, selanjutnya dikategorikan berdasarkan rekomendasi WHO terkait konsumsi sayur dan buah dalam sehari yaitu cukup ≥ 200 gram ; kurang < 200 gram. Dari perhitungan dan pengkategorian tersebut diperoleh hasil yang tercantum pada tabel 5.2 di bawah ini.

Tabel 5.2 Rata-Rata Konsumsi Sehari Sayur dan Buah Masing-Masing Informan

Nama Informan	Rata-Rata Konsumsi Sayur (gram/hari)	Rata-Rata Konsumsi Buah (gram/hari)
Nn. NM	240,5	30,4
Nn. V	428,6	238,6
Nn. SN	242,9	53,6
Nn. F	164,3	32,2
Nn. N	99,5	55,8
Nn. A	229,8	194,2
Nn. H	220,9	9,7
Nn. Y	37,6	74,3
Nn. R	53,3	40,4
Rata-rata kelompok	247,83	81,02

Dari data tersebut, diketahui rata-rata konsumsi sayur untuk semua informan adalah 247,83 dimana hasil tersebut dikategorikan cukup. Selain itu, diketahui pula rata-rata konsumsi buah semua informan adalah 81,02 gram.

Berdasarkan data tentang rata-rata jumlah sayur dan buah tersebut kemudian dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu cukup dan kurang. Gambar di bawah ini menyatakan bahwa 5 dari 9 informan (55,6%) memiliki rata-rata konsumsi sayur yang cukup, sedangkan 4 informan lainnya (44,4%) memiliki rata-rata konsumsi sayur yang kurang. 1 dari 9 informan (11,1%) yang memiliki rata-rata konsumsi buah yang cukup, sedangkan 8 dari 9 informan (88,9%) memiliki rata-rata konsumsi buah yang kurang.



Gambar 5.3 Rata-Rata Konsumsi Sehari Buah dan Sayur

Berdasarkan data mengenai jumlah konsumsi sayur dan buah di atas, dapat disimpulkan pengkategorian pola konsumsi masing-masing informan yang tercantum pada tabel 5.3 berikut ini.

Tabel 5.3 Kategori Pola Konsumsi Sayur dan Buah

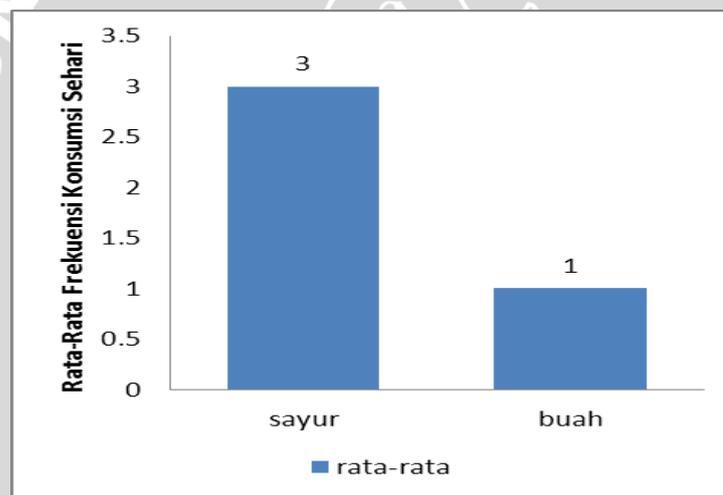
Nama Informan	Kategori Konsumsi Sayur (gram/hari)	Kategori Konsumsi Buah (gram/hari)	Kategori Pola Konsumsi Sayur dan Buah
Nn. NM	Cukup	Kurang	Tidak baik
Nn. V	Cukup	Cukup	Baik
Nn. SN	Cukup	Kurang	Tidak baik
Nn. F	Kurang	Kurang	Tidak baik
Nn. N	Kurang	Kurang	Tidak baik
Nn. A	Cukup	Kurang	Tidak baik
Nn. H	Cukup	Kurang	Tidak baik
Nn. Y	Kurang	Kurang	Tidak baik
Nn. R	Kurang	Kurang	Tidak baik

Dari tabel tersebut juga diketahui bahwa hanya 1 informan (11,1%) yang mengonsumsi sayur dan buah yang cukup (sesuai rekomendasi WHO). Hal

ini menggambarkan bahwa informan dalam penelitian ini cenderung kurang mengonsumsi sayur dan/atau buah.

5.2.3 Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah

Pada penelitian ini dilakukan perhitungan rata-rata frekuensi konsumsi sayur dan buah per hari. Berdasarkan gambar 5.4, dapat diketahui bahwa rata-rata frekuensi konsumsi sayur semua informan adalah 3 kali per hari, sedangkan rata-rata frekuensi konsumsi buah sehari semua informan adalah 1 kali per hari.

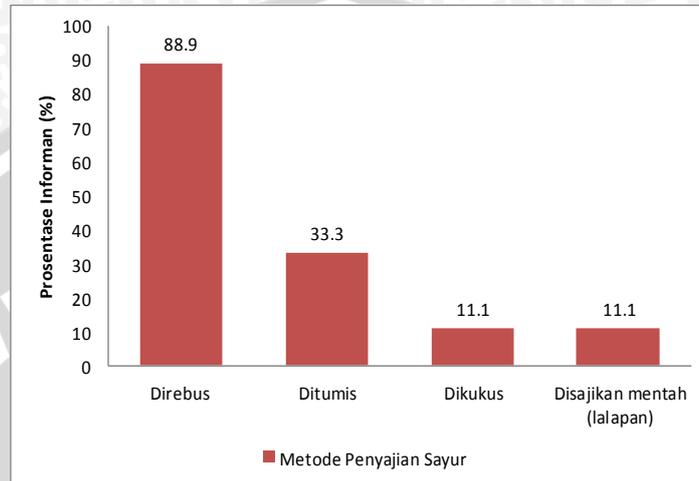


Gambar 5.4 Rata-Rata Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah Sehari

5.2.4 Metode Penyajian Sayur dan Buah

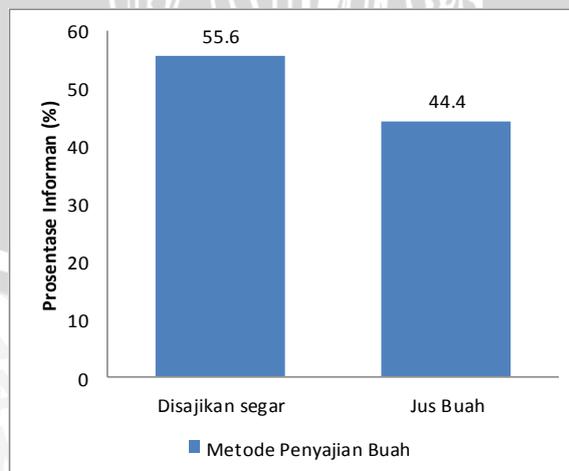
Pada penelitian ini, dilakukan penentuan metode penyajian sayur dan buah yang paling sering dipilih oleh informan. Data ini didapatkan dari bagian hasil wawancara mendalam dengan informan. Berdasarkan gambar di bawah ini, jenis metode penyajian sayur yang sering dipilih oleh informan selama tinggal di kos kota Malang adalah olahan direbus, ditumis, dikukus dan disajikan mentah (sayur lalapan). Dari 9 orang informan yang

diwawancarai diperoleh hasil yaitu 8 orang memilih direbus, 3 orang memilih ditumis, 1 orang memilih dikukus dan 1 orang (11,1%) disajikan mentah (sayur lalapan).



Gambar 5.5 Jenis Metode Penyajian Sayur yang Sering Dipilih

Berdasarkan gambar 5.6, dapat diketahui bahwa jenis metode penyajian buah yang sering dipilih adalah disajikan segar dan jus buah. berdasarkan gambar di bawah ini diketahui bahwa 5 orang (55,6%) sering memilih buah yang disajikan segar (langsung dimakan) dan 4 orang (44,4%) sering memilih jus buah.



Gambar 5.6 Jenis Metode Penyajian Buah yang Sering Dipilih

5.2.5 Tingkat Konsumsi Serat dari Kelompok Sayur dan Buah

Pada penelitian ini dilakukan perhitungan asupan serat dari kelompok sayur dan buah. Perhitungan ini ditentukan dari hasil perkalian rata-rata konsumsi jenis sayur dan buah tertentu dengan kandungan serat per 100 gram bahan. Hasil perhitungan tersebut kemudian dibandingkan dengan kebutuhan serat sehari untuk perempuan dengan usia 18-19 tahun. Kebutuhan serat sehari untuk perempuan usia 18 tahun adalah 28 gram, sedangkan kebutuhan serat sehari untuk perempuan usia 19 tahun adalah 25 gram. Dari hasil perbandingan tersebut kemudian dihitung prosentase rata-rata asupan serat terhadap kebutuhan serat sehari. Data terkait perhitungan jumlah rata-rata asupan serat per hari dan prosentasenya tercantum dalam tabel 5.4 di bawah ini.

Tabel 5.4 Tingkat Konsumsi Serat dari Kelompok Sayur dan Buah

Nama Informan	Kebutuhan serat (gram/hari)	Asupan serat dari sayur (gram/hari)	Asupan serat dari buah (gram/hari)	Total konsumsi serat (gram/hari)	Prosentase asupan serat terhadap kebutuhan (%)
Nn. NM	30	4,10	0,41	4,51	15
Nn. V	30	13,16	5,46	18,62	62,1
Nn. SN	30	5,23	1,63	6,86	22,9
Nn. F	30	3,55	0,51	4,06	13,5
Nn. N	30	2,23	1,35	3,58	11,9
Nn. A	30	4,33	3,70	8,03	26,8
Nn. H	30	4,63	0,22	4,85	16,2
Nn. Y	30	0,82	2,15	2,97	9,9
Nn. R	32	1,32	1,52	2,84	8,9
Rata-rata				6,26	20,79

Berdasarkan tabel di atas, total konsumsi serat dari kelompok sayur dan buah tertinggi dimiliki oleh Nn.V yaitu 18,62 gram dengan prosentase asupan serat terhadap kebutuhan sebesar 62,1%. Total

konsumsi serat dari kelompok sayur dan buah terendah dimiliki oleh Nn.R yaitu 2,84 gram dengan prosentase asupan serat terhadap kebutuhan sebesar 8,9%. Dari hasil perhitungan di atas, dapat diketahui rata-rata total konsumsi serat dari kelompok sayur dan buah semua informan adalah 6,26 gram, sedangkan rata-rata prosentase asupan serat terhadap kebutuhan semua informan adalah 20,79%.

5.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah

Berdasarkan hasil penyusunan kode dan kategori, diperoleh beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah dan tercantum di tabel 5.5 berikut ini.

Tabel 5.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah

VARIABEL YANG DITANYAKAN DALAM WAWANCARA	KATEGORI	PERNYATAAN INFORMAN
Daya beli Uang saku untuk makanan per bulan	Menghemat uang 	“Biasanya apa ya lebih, maksudnya kalo di awal bulan itu proteinnya, ada vitaminnya. Kalo di akhir bulan kadang yang penting makan gitu.” (Nn.NM, 18 tahun, asal Jakarta, tinggal kos di Jl. Soekarno Hatta, intake sayur cukup dan intake buah kurang)
	Mendapat buah paket dari orangtua	“Pokoknya aku tuh, bukannya gak percaya ya, tapi aku tuh sukanya yang bener-bener beli sendiri maksudanya beli satu buah, yang gak langsung potongan. Jadi buahnya itu lebih sering orangtua yang ngirim.” (Nn. F, 18 tahun, asal Ponorogo, tinggal di kos Jl. Kertoasri, intake sayur dan buahnya kurang)

	Mahal	Pernah sekali beli di dekat UMM itu kan ada kios-kios buah banyak. Tapi mahal ...” (Nn. V, 18 tahun, asal Ponorogo, tinggal di kos Jl.Sigura-gura, intake sayur dan buahnya cukup)
Kemampuan menyiapkan sayur dan buah	Kesibukan kuliah membuat informan lebih memilih cara penyajian sayur dan buah yang lebih cepat	“Habis itu kayak sering ngemil-ngemil gitu. Kan soalnya pas kayak ospek-ospek gitu kan tugasnya banyak. Habis itu kan ngatur pola makannya kadang keteter gitu.” (Nn.N, 18 tahun, asal Pasuruan, tinggal di kos Jl.Sumbersari, intake sayur dan buah kurang)
	Malas menyiapkan sayur dan buah sendiri	“Karena gak ada yang masakin. Trus males keluar kalo beli apa-apa.” (Nn.NM, 18 tahun, asal Jakarta, tinggal kos di Jl. Soekarno Hatta, intake sayur cukup dan intake buah kurang)
	Menghemat waktu	“Dekat tinggal nyebrang jalan, itu yang jus.” (Nn.A, 18 tahun, asal Magetan, tinggal kos di Jl Sumbersari, intake sayur cukup dan intake buah kurang)
Kesukaan terhadap jenis tertentu	Langsung dikonsumsi	“Kan, lebih praktis. Kalo kiloan, takutnya belum sempet habis udah busuk.” (Nn.NM, 18 tahun, asal Jakarta, tinggal kos di Jl. Soekarno Hatta, intake sayur cukup dan intake buah kurang)
	Menyukai jenis sayur dan buah tertentu	“Kalo buah itu, apel pisang pepaya semangka melon paer jeruk, kalo jeruk gak terlalu suka sih lebih suka dijus.” (Nn. SN, 18 tahun, asal Ponorogo, tinggal di kos Jl. Sigura-gura, intake sayur cukup dan intake buah

		<i>kurang)</i>
Akses penjual sayur dan buah	Susah menjangkau tempat penjual	Trus kalau buahnya itu susah, kan gak terlalu suka kan sama buah yang udah dipotong. Aku senengnya itu bener-bener yang udah beli, (buah kiloan). Terus kesananya kan agak jauh. Jadi kalau menjangkau itu agak sulit” (Nn. F, 18 tahun, asal Ponorogo, tinggal di kos Jl. Kertoasri, intake sayur dan buahnya kurang)
Ketersediaan	Memilih apa yang tersedia di sekitar daerah kos	“Tapi kalau misalnya buah, karena susah dapet yang seger di sana jadi minum jus” (Nn. H, 18 tahun, asal Bontang, tinggal di kos Jl. Sigura-gura, intake sayur cukup dan intake buah kurang)
	Sayur dan buah tidak selalu ada setiap waktu dibutuhkan	Kalau yang mateng (sayur yang sudah matang) itu adanya siang-siang sekitar jam 10, sedangkan saya kuliah jam 8” (Nn. V, 18 tahun, asal Ponorogo, tinggal di kos Jl. Sigura-gura, intake sayur dan buahnya cukup)
	Pilihan sayur dan buah tidak beragam	“Kalau di kos kan menunya sama. Waktu itu warungnya nyediain sop ya belinya sop, besoknya nyediain sop lagi” (Nn. SN, 18 tahun, asal Ponorogo, tinggal di kos Jl. Sigura-gura, intake sayur cukup dan intake buah kurang)
Pengetahuan	Mengetahui tentang manfaat, fungsi dan kandungan zat gizi sayur dan buah	“Sayur itu banyak mengandung vitamin sama mineral. Buat kesehatan kan bisa sebagai antibodi, merefresh otak. Bisa buat selain mencegah penyakit-penyakit, buat untuk memperpanjang memori. Kalau negatifnya, gak ada sih kalau menurut saya.”

		(Nn. V, 18 tahun, asal Ponorogo, tinggal di kos Jl.Sigura-gura, intake sayur dan buahnya cukup)
	Tidak tahu rekomendasi asupan sayur dan buah dalam sehari	" gak semuanya sehari langsung dimakan semua, gak mungkin. Mungkin, eeee seenggaknya sehari itu harus makan buah sama sayur. Gak berapapun jumlahnya, kalau seumpamanya pepaya mungkin cukup 1 potong gitu Yang penting ada buah sama sayur, tapi gak terlalu berlebihan." (Nn. Y, 18 tahun, asal Kabupaten Malang, tinggal kos di Jl. Bendungan Sutami, intake sayur dan buah kurang)
Persepsi	Takut dengan bahan makanan tambahan dalam buah	"Enak beli jus Soalnya kalau potongan itu kadang-kadang eeeee manisnya itu agak dibuat2 gitu loh mbak Takutnya nanti ada pemanis buatan tapi kalau jus itu kebetulan yang dibeliin jus itu gulanya itu gula asli gitu" (Nn. A, 18 tahun, asal Magetan, tinggal kos di Jl Sumbersari, intake sayur cukup dan intake buah kurang)
	Makan sayur dan buah karena ingin sehat	"Kalo sayur sih yang favorit, kangkung sama wortel. Tapi kalo buah itu jeruk. Karena menurut saya segar, terus baik buat mata. Kan saya minus. (Nn. V, 18 tahun, asal Ponorogo, tinggal di kos Jl.Sigura-gura, intake sayur dan buahnya cukup)
Diet menurunkan berat badan	Ingin kurus	"Pas,, sekarang kan gemuk, jadi harus lebih banyak ngonsumsi yang kayak serat-serat (sayur dan buah) gitu". (Nn. N, 18 tahun, asal Pasuruan, tinggal di kos Jl.Sumbersari, intake sayur

		dan buah kurang)
	Ingin tampil lebih cantik	“Kan sekarang tuh kan jamannya, penampilan itu kan yang diutamakan, mungkin saya itu pengen kulitnya halus, makan sayur apa gitu. Pokoknya yang mengarah ke situ, mengarah ke kecantikan intinya, kayak gitu.” (Nn. Y 18 tahun, asal Kabupaten Malang, tinggal kos di Jl. Bendungan Sutami, intake sayur dan buah kurang)
Penampilan makanan	Memilih olahan sayur yang dapat meningkatkan selera makan	“Biar gak kering.. enak makan kuah, seger.. kalo garingan, aku gak suka kekeringan. Kalo gak ada sayur gak bisa makan, apalagi kalo sayurnya kering2 gak suka, harus berkuah.” (Nn. SN, 18 tahun, asal Ponorogo, tinggal di kos Jl. Sigura-gura, intake sayur cukup dan intake buah kurang)
	Kualitas buah tidak bagus	“Pernah sekali beli di dekat UMM itu kan ada kios-kios buah banyak. Tapi mahal dan kualitas buahnya juga gak terlalu bagus.” (Nn. V, 18 tahun, asal Ponorogo, tinggal di kos Jl. Sigura-gura, intake sayur dan buahnya cukup)
	Pertimbangan rasa	“Kalo buah sih eee, masih mau. Kalo sayur itu, merasa kalo gak ada rasanya. Saya mau pokoknya rasanya gak hambar.” (Nn. Y, 18 tahun, asal Kabupaten Malang, tinggal kos di Jl. Bendungan Sutami, intake sayur dan buah kurang)
Kebiasaan/ pengalaman saat anak-anak	Kebiasaan saat anak-anak tidak suka makan sayur	“Dari kecil tuh emang,, disuruh makan tapi tuh udah gak mau, sama orangtua itu

		ya udahlah gitu.” (Nn. Y 18 tahun, asal Kabupaten Malang, tinggal kos di Jl. Bendungan Sutami, intake sayur dan buah kurang)
Kebiasaan makan keluarga sebelum merantau	Anjuran keluarga	“Pas masak bareng dikasi tau ibu, lebih banyak mengonsumsi ini soalnya ada vitamin yang ini. ya kayak kangkung, bayam, terus sama pare. Meskipun pare pahit tapi kan bisa untuk mencegah diabetes. Kalo buahnya sih jeruk, apel, pepaya, melon.” (Nn. V, 18 tahun, asal Ponorogo, tinggal di kos Jl. Sigura-gura, intake sayur dan buahnya cukup)

Berdasarkan kategori-kategori di atas, dapat disimpulkan beberapa tema besar yang menjawab rumusan masalah tentang faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah. Sepuluh tema yang disimpulkan adalah sebagai berikut..

1. Lingkungan fisik yang meliputi akses menuju penjual sayur dan buah serta ketersediaannya di sekitar daerah kos masing-masing informan.
2. Lingkungan sosial yang berpengaruh dengan peningkatan konsumsi sayur dan buah dikaitkan dengan anjuran keluarga yang sekaligus menggambarkan kebiasaan makan sayur dan buah selama informan masih belum merantau.
3. Karakteristik sayur dan buah dikaitkan dengan penampilan, rasa dan harga sayur serta buah. Penampilan makanan juga mempengaruhi selera makan informan yang dapat disimpulkan dari sikap informan yang cenderung memilih olahan sayur yang disukai. Harga sayur dan

buah yang lebih mahal juga akan mendorong informan untuk mengurungkan niat membeli dan mengonsumsi sayur serta buah. Jika harga yang tinggi ini dikombinasikan dengan kondisi ketersediaan yang rendah, maka konsumsi sayur dan buah informan akan menurun. Jika tidak, maka informan tetap bisa mengakses sayur dan buah dengan harga yang lebih murah.

4. *Self-efficacy* (kemampuan dalam memenuhi kebutuhan makan sayur dan buah secara mandiri) mempengaruhi motivasi dan keyakinan informan dalam menyediakan sayur dan buah di setiap waktu makan. Hal ini dipengaruhi oleh kesibukan kuliah yang membuat informan lebih memilih cara penyajian sayur dan buah yang lebih cepat karena ada keinginan untuk menghemat waktu. Selain itu, kebiasaan di rumah dimana orang lain yang menyiapkan makanan akan membuat informan malas untuk menyiapkan sayur dan buah secara mandiri.
5. Faktor psikologis yang dikaitkan dengan keinginan yang lahir dari dalam diri informan meliputi perilaku yang cenderung memilih olahan yang langsung dikonsumsi serta mempertimbangkan rasa suka terhadap jenis sayur dan buah tertentu.
6. Faktor kognitif dan kepercayaan terhadap makanan dipengaruhi oleh pengetahuan dan persepsi informan tentang sayur dan buah.
7. Pengalaman saat anak-anak mempengaruhi perilaku pemilihan sayur dan buah saat remaja. Hal ini ditunjukkan dengan kebiasaan saat anak-anak yang tidak suka makan sayur akan terus berlanjut saat remaja jika keluarga cenderung membiarkan dan tidak ada unsur pemaksaan agar informan menyukai sayur.

8. Berpenampilan lebih menarik menjadi salah satu hal yang penting bagi informan. Penampilan yang lebih menarik ditunjukkan dengan badan lebih kurus dengan wajah yang cantik.

5.4 Hasil Observasi

Berdasarkan hasil observasi terstruktur yang telah dilakukan dapat diketahui beberapa informasi terkait akses dan ketersediaan sayur serta buah di empat daerah kos sekitar Universitas Brawijaya, yaitu Jl. Sigura-gura, Jl. Sumbersari, Jl. Soekarno Hatta, Jl. Kertoasri dan Jl. Bendungan Sutami sebagai berikut.

Tabel 5.6 Hasil Observasi Terstruktur

Daerah kos	Akses	Ketersediaan	Interpretasi
Jl.Sumbersari (pinggir jalan)	<ul style="list-style-type: none"> - Waktu yang dibutuhkan untuk menuju tempat penjual sayur dan buah adalah 3 - 5 menit - Rata-rata harga beli olahan sayur matang minimal Rp 1.000,00; sedangkan rata-rata harga beli sayur mentah berkisar antara Rp 500,00 – 2000,00 - Rata-rata harga beli jus buah adalah Rp 5.000,00 – Rp 10.000,00 	<ul style="list-style-type: none"> - Jumlah penjual olahan sayur matang adalah 3 orang, yang menyajikan menu seperti sop, tumis sayur, dan lalapan - Jumlah penjual buah segar tidak ada - Jumlah penjual jus buah adalah 2 orang. Buah yang sediakan antara lain alpukat, jambu merah, sirsak, manga, durian dll. - Waktu buka penjual olahan sayur matang adalah 09.00 – 18.00 <p>Saat malam, hanya ada lalapan dan</p>	Akses menuju tempat penjual mudah dan ketersediaan sayur serta buah kurang

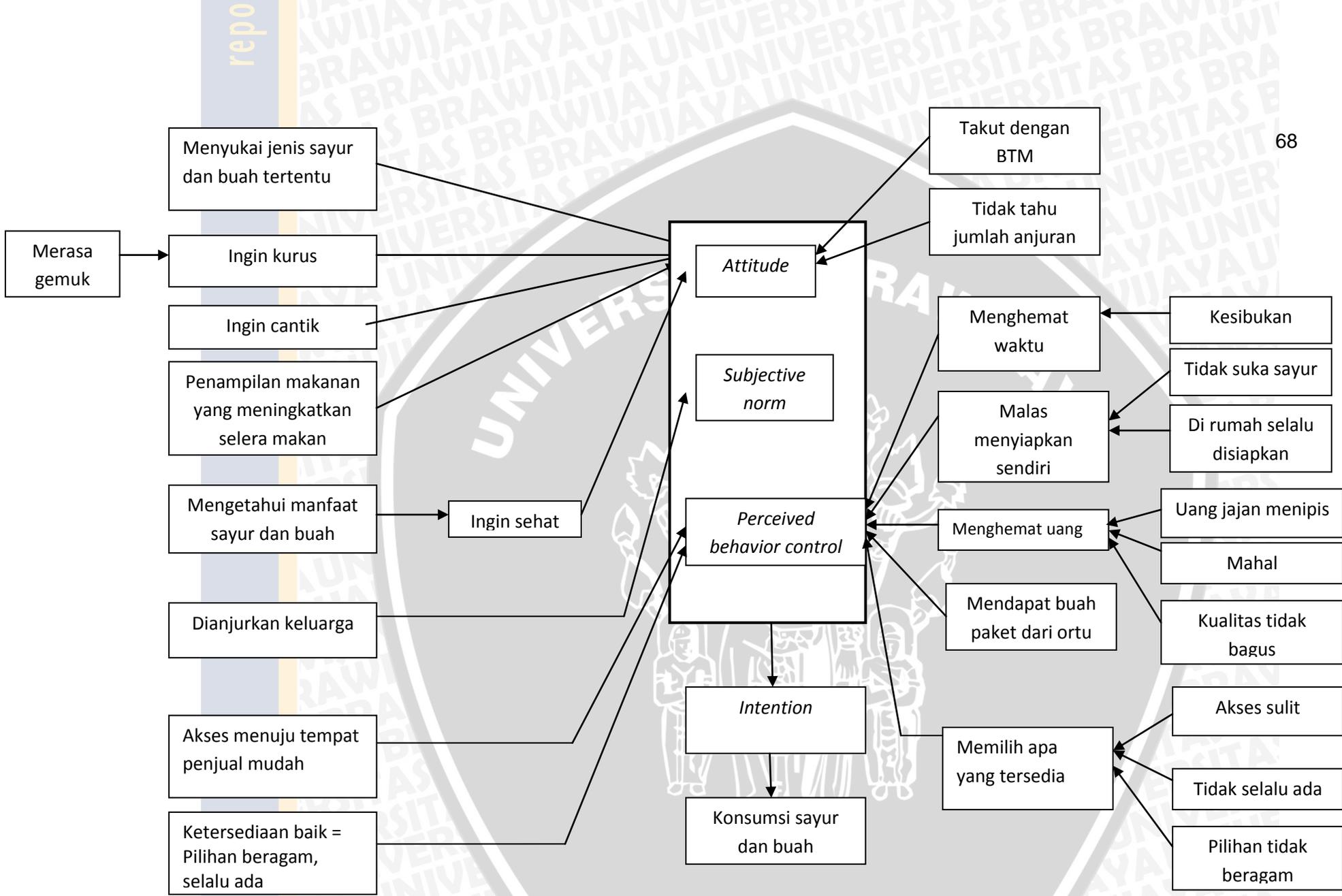
		<p>capcay</p> <ul style="list-style-type: none"> - Waktu buka penjual sayur mentah adalah 05.30 – 07.30 - Waktu buka penjual jus buah adalah 10.00 – 21.00 	
<p>Jl. Sumpersari gang 3 (dekat perkampungan warga)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Waktu yang dibutuhkan untuk menuju tempat penjual sayur dan buah adalah 3-5 menit dengan berjalan kaki, jika naik kendaraan bisa lebih cepat tergantung jauh dekatnya tempat yang akan dituju. - Rata-rata harga beli olahan sayur matang minimal Rp 1000,00; sedangkan rata-rata harga beli sayur mentah berkisar antara Rp 500,00 – 2000,00 - Rata-rata harga beli buah potongan berkisar Rp 500,00 – 1.000,00, sedangkan jus buah dapat diperoleh dengan harga Rp 3.500,00 – Rp 8.000,00 	<ul style="list-style-type: none"> - Jumlah penjual olahan sayur matang adalah 11 orang dengan beragam jenis menu setiap hari, seperti sayur sop, tumis sayur, urap-urap, lalapan, terong balado, dll. - Jumlah penjual sayur mentah adalah 3 orang yang menyediakan beberapa jenis sayur seperti wortel, kubis, kacang panjang, terong, kangkung, kecambah, ketimun dll. - Jumlah penjual buah segar adalah 3 orang. Buah yang biasa disajikan antara lain pisang, papaya, melon, semangka - Jumlah penjual jus buah adalah 3 orang - Waktu buka penjual olahan sayur matang : 	<p>Akses menuju tempat penjual mudah dan ketersediaan sayur serta buah cukup</p>

		<p>06.30 – 21.00</p> <ul style="list-style-type: none"> - Waktu buka penjual sayur segar : 05.00 – 09.00 - Waktu buka penjual buah segar : 09.00 – 21.00 - Waktu buka penjual jus buah : 09.00 – 21.00 	
Jl. Bendungan Sutami	<ul style="list-style-type: none"> - Waktu yang dibutuhkan untuk menuju tempat penjual sayur dan buah adalah 5 menit dengan berjalan kaki - Rata-rata harga beli olahan sayur matang minimal Rp 1000,00; sedangkan rata-rata harga beli sayur mentah berkisar antara Rp 500,00 – 2000,00 - Rata-rata harga beli buah potongan berkisar Rp 500,00 – 1.000,00, sedangkan jus buah dapat diperoleh dengan harga Rp 4.000,00 – Rp 8.000,00 	<ul style="list-style-type: none"> - Jumlah penjual olahan sayur matang adalah 5 orang dengan menu seperti sop dan tumis sayur - Jumlah penjual sayur mentah adalah 1 orang - Jumlah penjual jus buah adalah 1 orang. Buah yang disajikan antara lain alpukat, jambu merah, tomat, jeruk, sirsak dll. - Waktu buka penjual olahan sayur matang adalah 10.00 – 20.00 - Waktu buka penjual sayur mentah adalah 05.00 – 08.00 - Waktu buka penjual jus buah adalah 08.00 – 20.00 	Akses menuju tempat penjual mudah dan ketersediaan sayur serta buah cukup
Jl.Kertoasri	<ul style="list-style-type: none"> - Waktu yang dibutuhkan untuk menuju tempat penjual sayur dan buah adalah 3-5 menit dengan berjalan kaki, jika 	<ul style="list-style-type: none"> - Jumlah penjual olahan sayur matang adalah 8 orang dengan beragam jenis menu setiap hari, seperti 	Akses menuju tempat penjual mudah dan ketersediaan sayur serta

	<p>naik kendaraan bisa lebih cepat tergantung jauh dekatnya tempat yang akan dituju.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rata-rata harga beli olahan sayur matang minimal Rp 1000,00; sedangkan rata-rata harga beli sayur mentah berkisar antara Rp 500,00 – 2000,00 - Rata-rata harga beli buah potongan berkisar Rp 500,00 – 1.000,00, sedangkan jus buah dapat diperoleh dengan harga Rp 3.500,00 – Rp 8.000,00 	<p>sayur sop, tumis sayur, urap-urap, lalapan, terong balado, dll.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jumlah penjual sayur mentah adalah 1 orang yang menyediakan beberapa jenis sayur seperti wortel, kubis, kacang panjang, terong, kangkung, kecambah, ketimun dll. - Jumlah penjual buah segar adalah 2 orang. Buah yang biasa disajikan antara lain pisang, papaya, melon, semangka - Jumlah penjual jus buah adalah 3 orang - Waktu buka penjual olahan sayur matang : 06.30 – 21.00 - Waktu buka penjual sayur segar : 05.00 – 09.00 - Waktu buka penjual buah segar : 09.00 – 21.00 - Waktu buka penjual jus buah : 09.00 – 21.00 	<p>buah cukup</p>
Jl.Sigura-gura	<ul style="list-style-type: none"> - Waktu yang dibutuhkan untuk menuju tempat penjual sayur dan buah adalah 10- 	<ul style="list-style-type: none"> - Jumlah penjual olahan sayur matang adalah 3 orang dengan menu seperti 	<p>Akses menuju tempat penjual sulit dan</p>

	<p>15 menit dengan berjalan kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rata-rata harga beli olahan sayur matang minimal Rp 2000,00; sedangkan rata-rata harga beli sayur mentah berkisar antara Rp 500,00 – 2000,00 - Rata-rata harga beli buah potongan (rujak buah) berkisar Rp 8.000,00, sedangkan jus buah dapat diperoleh dengan harga Rp 5.000,00 – Rp 12.000,00 	<p>sop dan tumis sayur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jumlah penjual sayur mentah adalah 1 orang - Jumlah penjual buah segar 2 orang (rujak buah) - Jumlah penjual jus buah adalah 3 orang. Buah yang disajikan antara lain alpukat, jambu merah, tomat, jeruk, sirsak dll. - Waktu buka penjual olahan sayur matang adalah 10.00 – 20.00. Saat sore menjelang malam (pukul 17.00 – 21.00), hanya ada penjual capcay dan lalapan. - Waktu buka penjual sayur mentah adalah 07.00 – 07.30 (penjual keliling) - Waktu buka penjual rujak buah 10.00 – 14.00 - Waktu buka penjual jus buah adalah 15.00 – 21.00 	<p>ketersediaan sayur serta buah kurang</p>
<p>Jl. Soekarno-Hatta</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Waktu yang dibutuhkan untuk menuju tempat penjual sayur dan buah adalah 10-15 menit dengan berjalan kaki - Rata-rata harga beli olahan sayur 	<ul style="list-style-type: none"> - Jumlah penjual olahan sayur matang adalah 3 orang dengan menu seperti sop dan tumis sayur - Jumlah penjual buah kiloan 1 	<p>Akses menuju tempat penjual sulit dan ketersediaan sayur serta buah kurang</p>

	<p>matang minimal Rp 2000,00</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rata-rata harga beli buah kiloan minimal berkisar Rp 10.000,00, sedangkan jus buah dapat diperoleh dengan harga Rp 5.000,00 – Rp 12.000,00 	<p>orang</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jumlah penjual jus buah adalah 3 orang. Buah yang disajikan antara lain alpukat, jambu merah, tomat, jeruk, sirsak dll. - Waktu buka penjual olahan sayur matang adalah 10.00 – 20.00. Saat sore menjelang malam (pukul 17.00 – 21.00), hanya ada penjual capcay dan lalapan. - Waktu buka penjual buah kiloan 10.00 – 21.00 - Waktu buka penjual jus buah adalah 11.00 – 20.00 	
--	---	---	--



Gambar 5.7 Keterkaitan Faktor dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah

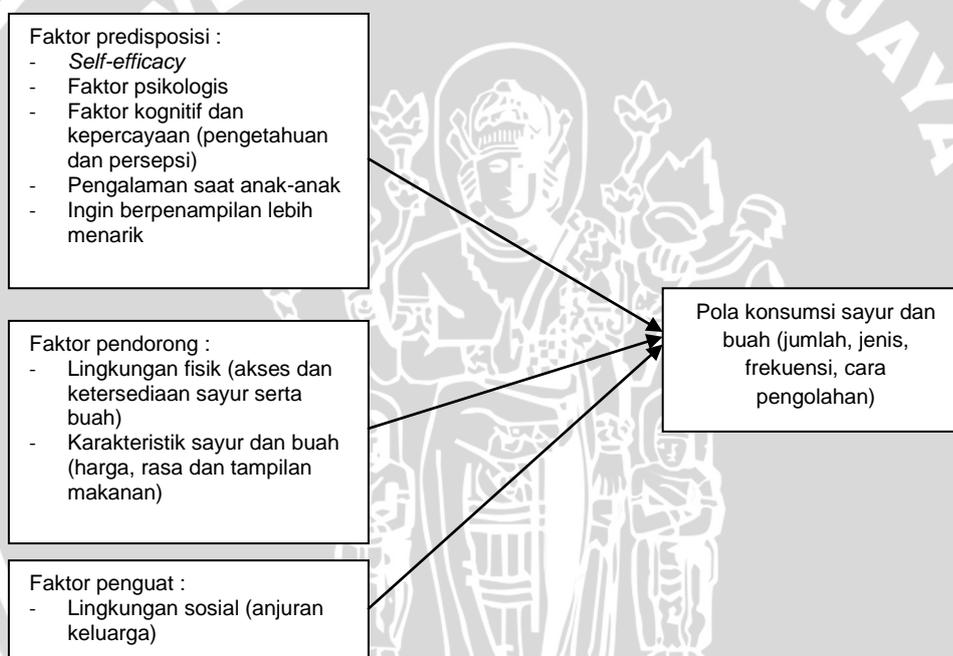
Berdasarkan gambar 5.7, dapat diketahui bahwa perilaku konsumsi sayur dan buah dipengaruhi oleh *intention* (niat atau rencana). *Intention* dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu *attitude*, *subjective norm* dan *perceived behavior control*. *Attitude* (opini individu terhadap sesuatu) dipengaruhi oleh berbagai hal, terutama terkait dengan pengetahuan, persepsi dan kesukaan terhadap jenis sayur serta buah tertentu. Berdasarkan data wawancara mendalam, *attitude* yang mengarah ke peningkatan konsumsi sayur dan buah dipengaruhi oleh pengetahuan informan tentang fungsi dan manfaat sayur serta buah, keinginan untuk lebih kurus dan cantik, tampilan makanan yang menarik, serta kesukaan informan terhadap jenis sayur dan buah tertentu. Hal-hal lain yang mempengaruhi *attitude* antara lain ketakutan informan terhadap bahan tambahan makanan, seperti pemanis buatan dalam buah serta ketidaktahuan informan tentang anjuran konsumsi sayur dan buah. Kedua hal tersebut dapat mempengaruhi *attitude* yang mengarah pada penurunan konsumsi sayur dan buah.

Selain *attitude*, *intention* juga dipengaruhi oleh *subjective norm* yang diartikan sebagai opini orang-orang sekitar informan terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah. *Subjective norm* dipengaruhi oleh anjuran keluarga informan untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah. Anjuran keluarga ini dapat berupa nasihat yang diberikan oleh keluarga serta kebiasaan makan keluarga sebelum informan merantau ke kota Malang.

Faktor ketiga yang mempengaruhi *intention* adalah *perceived behavior control*. Faktor ini dipengaruhi berbagai hal seperti akses yang mudah serta ketersediaan sayur dan buah yang cukup, baik dari segi jumlah penjual dan keragaman jenis. Aspek yang positif ini dapat mendorong informan untuk

meningkatkan konsumsi sayur dan buah. Meskipun demikian, temuan lain yang bersifat negatif seperti keinginan untuk menghemat waktu karena kesibukan kuliah, keinginan untuk menghemat uang, tidak ada motivasi untuk menyiapkan sayur dan buah sendiri, akses yang sulit serta ketersediaan yang kurang dapat menghambat informan untuk mengonsumsi cukup sayur dan buah.

Temuan-temuan dalam wawancara mendalam dan observasi yang sudah dijelaskan pada gambar 5.7, kemudian disimpulkan kembali berdasarkan tema atau kesimpulan penelitian pada gambar 5.8 di bawah ini.



Gambar 5.8 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Berdasarkan gambar 5.8 dapat diketahui bahwa terdapat 3 jenis faktor yang mempengaruhi pola konsumsi sayur dan buah yaitu faktor predisposisi, faktor pendorong dan faktor penguat. Faktor predisposisi meliputi *self-efficacy* (kemampuan menyiapkan makanan), faktor psikologis, faktor kognitif dan kepercayaan, pengalaman makan saat masa anak-anak serta keinginan untuk

berpenampilan lebih menarik. Faktor pendorong meliputi lingkungan fisik (akses dan ketersediaan) serta karakteristik sayur dan buah (harga, tampilan dan rasa).

Faktor penguat yang mempengaruhi adalah lingkungan sosial yang berkaitan dengan anjuran keluarga untuk mengonsumsi sayur dan buah.



BAB 6

PEMBAHASAN

6.1 Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Pola konsumsi yang ditentukan dalam penelitian ini meliputi rata-rata jumlah konsumsi sayur dan buah per hari, rata-rata frekuensi konsumsi sayur dan buah per hari, jenis sayur dan buah yang sering dikonsumsi, metode penyajian sayur dan buah yang sering dipilih informan serta rata-rata asupan serat per hari dari kelompok sayur dan buah. Dari 9 informan, hanya 1 informan yang memiliki pola konsumsi sayur dan buah yang baik (tingkat konsumsi sayur dan buah sesuai dengan rekomendasi WHO). Selain itu, dapat diketahui bahwa rata-rata konsumsi sayur (247,83 gram) lebih tinggi daripada konsumsi buah (81,02 gram). Hasil ini selaras dengan hasil penelitian mengenai pola konsumsi sayur dan buah mahasiswa dan mahasiswi S1 di Sri Lanka yang menyatakan bahwa rata-rata konsumsi sayur lebih tinggi yaitu 127,01 gram dibandingkan rata-rata konsumsi buah yaitu 98,3 gram (Madjudith, 2012).

Selain dilihat dari segi jumlah, pola konsumsi sayur dan buah juga dilihat dari aspek rata-rata frekuensi konsumsinya. Berdasarkan hasil penelitian dinyatakan bahwa rata-rata frekuensi konsumsi sayur di antara 9 informan berkisar antara 0,75 kali – 4,3 kali per hari. Untuk rata-rata frekuensi konsumsi buah berkisar antara 0,13 – 3,1 kali per hari. Hasil ini merupakan penjumlahan dari rata-rata frekuensi konsumsi tiap jenis sayur dan buah yang tercantum pada lembar SQ-FFQ. Hasil perhitungan di atas merupakan akumulasi dari rata-rata frekuensi konsumsi masing-masing jenis

sayur dan buah. Data tersebut tidak memperhitungkan jenis sayur maupun buah yang dikonsumsi dalam waktu bersamaan.

Pembahasan tentang pola konsumsi juga melibatkan aspek jenis sayur dan buah yang sering dikonsumsi. Jenis sayur dan buah yang paling sering dikonsumsi oleh para informan antara lain kacang panjang, ketimun, kemangi, kubis/kol, wortel, kangkung dan tomat. Di antara semua jenis sayur tersebut, ketimun merupakan jenis yang paling banyak dikonsumsi oleh informan yaitu 4 dari 9 informan. Untuk kelompok buah, jenis yang paling sering dikonsumsi antara lain anggur, bengkuang, jeruk, melon, salak, semangka, sirsak, apel, pisang dan alpukat. Di antara semua jenis buah tersebut, semangka dan apel merupakan dua jenis buah yang paling banyak dikonsumsi oleh informan yaitu masing-masing 3 dari 9 informan. Penentuan jenis sayur dan buah yang sering dikonsumsi ini didasarkan pada rata-rata frekuensi konsumsi tiap jenis sayur dan buah yang paling tinggi.

Metode penyajian sayur yang paling sering dipilih oleh informan antara lain direbus, situmis, dikukus dan disajikan mentah (lalapan). Di samping itu, metode penyajian buah yang sering dipilih adalah disajikan segar dan jus buah.

Salah satu kandungan zat gizi yang terdapat dalam sayur dan buah yaitu serat. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata konsumsi serat dari kelompok sayur dan buah informan adalah 6,26 gram dengan prosentase asupan terhadap kebutuhan serat sehari adalah 20,79%.

6.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah

6.2.1 Faktor Lingkungan Fisik

Faktor lingkungan berkaitan dengan ketersediaan dan akses/keterjangkauan informan terhadap penjual sayur dan buah di lingkungan sekitar kos. Setiap lingkungan kos memiliki karakteristik lingkungan yang berbeda sehingga memiliki efek yang berbeda pula pada masing-masing informan. Informan bisa mendapatkan sayur dan buah dengan membeli olahan yang sudah jadi atau memasak sendiri di kos-kosan. Di lingkungan kos sekitar Universitas Brawijaya dapat dijumpai penjual sayur dan buah, yang berupa warung makan yang menyediakan olahan sayur matang, penjual sayur mentah (mlijo), penjual buah potongan keliling, maupun penjual jus buah. Lingkungan kos dengan ketersediaan dan akses yang baik akan memudahkan informan untuk mendapatkan sayur dan buah, sebaliknya jika ketersediaan dan aksesnya tidak baik akan menghambat informan dalam mendapatkan bahan makanan tersebut untuk memenuhi kebutuhan sayur dan buah mereka sehari-hari.

Ketersediaan sayur dan buah di lingkungan kos tidak hanya tergantung pada keberadaan fisik penjual sayur dan buah, namun juga dapat diperoleh dalam jangka waktu yang lama dalam sehari. Jika penjual sayur dan buah ada tetapi waktu adanya tidak menentu atau tidak ada sewaktu dibutuhkan, maka akan menghambat informan untuk mendapatkan sayur dan buah yang cukup setiap hari.

“Kalau yang mateng (sayur yang sudah matang) itu adanya siang-siang sekitar jam 10, sedangkan saya kuliah jam 8” (Nn. V, 18 tahun, asal Ponorogo, tinggal di kos Jl. Sigura-gura, intake sayur dan buahnya cukup)

Selain itu, keberagaman pilihan sayur serta buah yang kurang menjadi salah satu penghalang informan untuk mengonsumsi sayur dan buah yang cukup. Hal ini biasanya ditemui di beberapa penjual sayur matang yang menyediakan menu yang sama setiap hari. Menurut informan, kurangnya variasi pilihan akan menurunkan keinginan mereka untuk mengonsumsi sayur dan buah yang cukup. Variasi pilihan menjadi hal yang penting dalam mendukung pola konsumsi sayur dan buah karena variasi yang tinggi akan memudahkan mereka untuk memilih dan meningkatkan konsumsi cukup sayur dan buah (Bucher *et al.* 2011).

“Kalo emang ada yang bener-bener ada sayurnya itu kalo malem adanya capcay, kan bosan kalo makan capcay terus” (Nn.H, 18 tahun, asal Bontang, tinggal di kos Jl.Sigura-gura, intake sayur cukup dan intake buah kurang)

Untuk mencukupi kebutuhan sayur dan buah per hari, para informan juga berusaha tetap mengonsumsi bahan makanan tersebut meskipun ketersediaan di lingkungan kos kurang atau tidak sesuai keinginan. Oleh karena itu, mereka juga cenderung untuk memilih apa yang tersedia di lingkungan kos. Kecenderungan ini dilatarbelakangi oleh keinginan mereka untuk tetap memenuhi asupan sayur dan buah mereka.

“Tapi kalau misalnya buah, karena susah dapet yang seger di sana jadi minum jus” (Nn. H, 18 tahun, asal Bontang, tinggal di kos Jl.Sigura-gura, intake sayur cukup dan intake buah kurang)

Kemudahan dalam mengakses makanan yang tidak sehat (termasuk restoran makanan siap saji) dan kesulitan akses untuk menjangkau makanan yang sehat (termasuk pilihan sayur dan buah) merupakan faktor lingkungan yang menghambat konsumsi sayur dan buah (Greaney, *et al.* 2009). Kesulitan akses dapat berupa kurangnya jumlah

penjual sayur dan buah (*grocery stores*) dan transportasi untuk menjangkaunya.

6.2.2 Faktor lingkungan sosial

Faktor lingkungan sosial yang mempengaruhi informan dalam mengonsumsi sayur dan buah dikaitkan dengan kebiasaan makan keluarga selama di rumah (sebelum merantau). Kebiasaan makan keluarga diaplikasikan oleh sebagian informan dengan terus mengingat anjuran keluarga untuk banyak mengonsumsi sayur dan buah. Sebagian informan mengikuti anjuran keluarga karena meyakini bahwa sayur dan buah baik untuk kesehatan. Jika anjuran ini dirasa bermanfaat dan dapat diterapkan selama tinggal di kos, hal ini akan mendorong informan untuk mengonsumsi sayur dan buah. Sebaliknya, jika terbentur dengan faktor lain seperti ketersediaan sayur dan buah yang terbatas atau daya beli kurang, maka kemungkinan besar konsumsi sayur dan buah informan akan menurun.

“Pas masak bareng dikasi tau ibu, lebih banyak mengonsumsi ini soalnya ada vitamin yang ini. ya kayak kangkung, bayam, terus sama pare. Meskipun pare pahit tapi kan bisa untuk mencegah diabetes. Kalo buahnya sih jeruk, apel, pepaya, melon.” (*Nn. V, 18 tahun, asal Ponorogo, tinggal di kos Jl. Sigurgura, intake sayur dan buahnya cukup*)

6.2.3 Karakteristik Sayur dan Buah

Karakteristik sayur dan buah juga mempengaruhi selera makan informan untuk mengonsumsi jenis makanan ini. Beberapa karakteristik tersebut antara lain penampilan makanan (jenis olahan), rasa, serta harga beli. Penampilan makanan dalam hal ini jenis olahan yang sesuai dengan keinginan informan akan mendorong mereka mengonsumsi sayur dan buah tersebut.

“Biar gak kering.. enak makan kuah, seger.. kalo garingan, aku gak suka kekeringan. Kalo gak ada sayur gak bisa makan, apalagi kalo sayurnya kering-kering gak suka, harus berkuah.” (Nn. SN, 18 tahun, asal Ponorogo, tinggal di kos Jl. Sigura-gura, intake sayur cukup dan intake buah kurang)

Selain jenis olahan yang meningkatkan selera makan, informan juga mempertimbangkan rasa sayur dan buah sebelum mengonsumsinya. Bagi para remaja putri, faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan yang sehat (konsumsi sayur dan buah yang cukup) antara lain tampilan makanan terutama rasa (Stang, 2005).

“Kalo buah sih eee, masih mau. Kalo sayur itu, merasa kalo gak ada rasanya. Saya mau pokoknya rasanya gak hambar.” (Nn. Y, 18 tahun, asal Kabupaten Malang, tinggal kos di Jl. Bendungan Sutami, intake sayur dan buah kurang)

Kedua karakteristik di atas bisa menjadi faktor pendorong untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah jika harga belinya sesuai dengan kemampuan informan. Hal ini dikaitkan dengan kondisi informan yang harus mengatur keuangan sendiri sesuai dengan uang saku yang diberikan oleh orangtua. Sebagai anak perantauan yang mendapatkan uang saku per bulan, informan selalu mempertimbangkan pengeluaran untuk membelikan makanan termasuk sayur dan buah. Oleh karena itu, informan cenderung tidak ingin menghabiskan banyak uang saku (menghemat pengeluaran). Karena keadaan ini, informan berusaha mendapatkan sayur dan buah yang murah dengan memilih jenis maupun pengolahan yang lebih terjangkau. Sebagian informan memilih memasak sayur sendiri karena dianggap lebih hemat, meskipun waktu persiapannya lebih lama karena harga pengeluaran sayur dan buah menjadi salah satu pertimbangan utama bagi mahasiswi

perantauan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian kualitatif yang dilakukan pada populasi dengan pendapatan yang rendah yang menyatakan bahwa setengah anggota *focus group* tersebut cenderung membeli sayur dan buah kaleng atau beku karena lebih murah (Haynes-Maslow *et al.*, 2013)

Selama wawancara, semua informan tidak mengeluh dengan harga beli sayur, namun sebagian informan mengeluh harga buah kiloan yang ada di sekitar kosnya mahal. Selain itu, dari hasil observasi dapat diketahui bahwa uang yang harus mereka keluarkan untuk membeli jus buah itu lebih mahal (minimal Rp 3.000,00 – Rp 8.000,00 untuk sekali beli jus buah) sehingga informan tidak dapat membeli buah di setiap waktu makan.

Pernah sekali beli di dekat UMM itu kan ada kios-kios buah banyak. Tapi mahal ...” (Nn. V, 18 tahun, asal Ponorogo, tinggal di kos Jl.Sigura-gura, intake sayur dan buahnya cukup)

6.2.4 Self-efficacy

Self-efficacy (kemampuan dalam memenuhi kebutuhan makan sayur dan buah secara mandiri) mempengaruhi motivasi dan keyakinan informan dalam menyediakan sayur dan buah di setiap waktu makan. Hal ini berkaitan dengan kesibukan kuliah dan kecenderungan mereka untuk menghemat waktu. Ketersediaan waktu untuk menyiapkan sayur dan buah menjadi pertimbangan mereka dalam memilih cara penyajian, baik itu membeli olahan jadi atau dalam bentuk mentah (segar). Hambatan utama bagi individu terkait faktor ini adalah kurangnya waktu dalam penyajian sayur serta buah akibat lamanya waktu kuliah (termasuk di dalamnya waktu untuk mengerjakan tugas) serta cara penyajian sayur dan buah yang baik (memasak sendiri) lebih membutuhkan waktu yang panjang (Yeh *et al.*,

2008). Selain mempengaruhi pilihan cara penyajian, keterbatasan waktu akibat kesibukan kuliah mendorong informan untuk mengonsumsi makanan yang tersedia di dekat mereka tanpa memperhatikan kelengkapan komposisi makanan. Hal ini menjadi masalah ketika informan cenderung memilih makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi sehingga susah untuk mengontrol pola makan mereka.

“Habis itu kayak sering ngemil-ngemil gitu. Kan soalnya pas kayak ospek-ospek gitu kan tugasnya banyak. Habis itu kan ngatur pola makannya kadang keteter gitu.” (Nn.N, 18 tahun, asal Pasuruan, tinggal di kos Jl.Sumbersari, intake sayur dan buah kurang)

Kondisi di atas juga akan mendorong informan semakin malas menyiapkan makanan yang sehat karena membutuhkan usaha yang lebih seperti harus memasak dulu atau berjalan kaki menuju tempat penjual sayur dan buah. Selain itu, kebiasaan di rumah dimana orang lain yang menyiapkan makanan akan membuat informan terkadang malas untuk menyiapkan sayur dan buah secara mandiri.

“Karena gak ada yang masak. Trus males keluar kalo beli apa-apa.” (Nn.NM, 18 tahun, asal Jakarta, tinggal kos di Jl. Soekarno Hatta, intake sayur cukup dan intake buah kurang)

6.2.5 Faktor Psikologis

Faktor psikologis yang berkaitan dengan konsumsi sayur dan buah adalah kesukaan informan terhadap jenis tertentu. dengan mempertimbangkan aspek kepraktisan makanan. Faktor kepraktisan yang dipilih oleh informan berhubungan dengan ketersediaan waktu mereka untuk mengakses bahan makanan tersebut serta ketersediaannya di lingkungan kos. Informan cenderung memilih cara penyajian yang lebih praktis karena

keinginan mereka untuk lebih cepat mengonsumsi sayur dan buah. Selain itu, fasilitas penyimpanan dingin (lemari es) yang tidak selalu ada di kos menjadi pertimbangan bagi informan untuk menyimpan sendiri sayur dan buah.

“(jus buah) Kan, lebih praktis. Kalo kiloan, takutnya belum sempet habis udah busuk.” (Nn.NM, 18 tahun, asal Jakarta, tinggal kos di Jl. Soekarno Hatta, intake sayur cukup dan intake buah kurang)

6.2.6 Faktor Kognitif dan Kepercayaan

Hal lain yang berpengaruh pada konsumsi sayur dan buah adalah pengetahuan dan persepsi informan. Pengetahuan informan dikaitkan dengan informasi yang didapatkan selama masa perkuliahan semester 1. Salah satu mata kuliah yang menunjang adalah ilmu gizi dasar yang membahas tentang zat gizi makro, mikro dan sumber bahan makanannya. Informan merasa pengetahuannya meningkat seiring banyaknya informasi yang mereka dapat, terutama tentang sayur dan buah. Beberapa materi yang mereka ketahui antara lain kandungan gizi, fungsi serta manfaat sayur dan buah bagi tubuh. Hal ini menimbulkan persepsi yang baik terhadap bahan makanan tersebut. Informan merasa bahwa sayur dan buah tidak berdampak negatif dan cenderung berdampak positif.

“Trus itu kan bagus banget buat pencernaan, kan juga saya kan sembelit jadi ya buah sama sayur itu butuh, bener-bener butuh banget.” (Nn. H, 18 tahun, asal Bontang, tinggal di kos Jl.Sigura-gura, intake sayur cukup dan buahnya kurang)

Pengetahuan terkait materi-materi yang disampaikan di perkuliahan tidak menjadi faktor utama yang berpengaruh pada konsumsi sayur dan buah pada kelompok usa remaja (Fitzgerald, 2010). Hal ini juga dikaitkan dengan

ketidak tahuan informan terhadap rekomendasi WHO terkait asupan sayur dan buah sehari (minimal 200 gram sehari). Ketidaktahuan ini juga menjadi kemungkinan alasan sebagian besar informan kurang mengonsumsi sayur dan buah per hari.

“Gak berapapun jumlahnya, kalau seumpamanya pepaya mungkin cukup 1 potong gitu . Yang penting ada buah sama sayur, tapi gak terlalu berlebihan.”
(Nn. Y, 18 tahun, asal Kabupaten Malang, tinggal di kos Jl. Sumbersari, intake sayur dan buah kurang)

Selain itu, ketakutan informan dengan kandungan bahan makanan tambahan berbahaya khususnya dalam buah dapat menurunkan keinginan mereka untuk mengonsumsi sayur dan buah. Dalam hal ini, ada satu informan yang takut dengan kandungan pemanis buatan dalam buah segar potongan yang membuatnya lebih memilih olahan jus buah agar tetap bisa mengonsumsi buah dalam sehari.

“Soalnya kalau potongan itu kadang-kadang eeeee manisnya itu agak dibuat2 gitu loh mbak. Takutnya nanti ada pemanis buatan tapi kalau jus itu kebetulan yang dibeliin jus itu gulanya itu gula asli gitu” (Nn. A, 18 tahun, asal Magetan, tinggal kos di Jl Sumbersari, intake sayur cukup dan intake buah kurang)

6.2.7 Kebiasaan/ Pengalaman Makan Saat Anak-Anak

Pengalaman saat anak-anak mempengaruhi perilaku pemilihan sayur dan buah saat remaja. Hal ini ditunjukkan dengan kebiasaan saat anak-anak yang tidak suka makan sayur akan terus berlanjut saat remaja jika keluarga cenderung membiarkan dan tidak ada unsur pemaksaan agar informan menyukai sayur. Selain itu, kondisi dimana informan harus bisa mandiri menyiapkan makanannya sendiri selama tinggal di kos membuatnya

semakin bebas untuk memilih makanan sesuai keinginan karena informan merasa tidak ada pengawasan maupun dukungan dari keluarga.

“Dari kecil tuh emang,, disuruh makan tapi tuh udah gak mau, sama orangtua itu ya udahlah gitu.” (Nn. Y 18 tahun, asal Kabupaten Malang, tinggal kos di Jl. Bendungan Sutami, intake sayur dan buah kurang)

6.2.8 Ingin Berpenampilan Menarik

Setiap remaja putri ingin berpenampilan lebih menarik yang divisualisasikan dengan tubuh yang kurus dan wajah cantik. Keinginan ini mendorong informan untuk mengonsumsi sayur dan buah karena dipercaya dapat membantu menurunkan berat badan serta menjaga kecantikan kulit mereka. Kiat-kiat mereka untuk dapat menurunkan berat badan salah satunya adalah mengonsumsi lebih banyak sayur dan buah.

Pas,, sekarang kan gemuk, jadi harus lebih banyak mengonsumsi yang kayak serat-serat (sayur dan buah) gitu”. (Nn. N, 18 tahun, asal Pasuruan, tinggal di kos Jl.Sumbersari, intake sayur dan buah kurang)

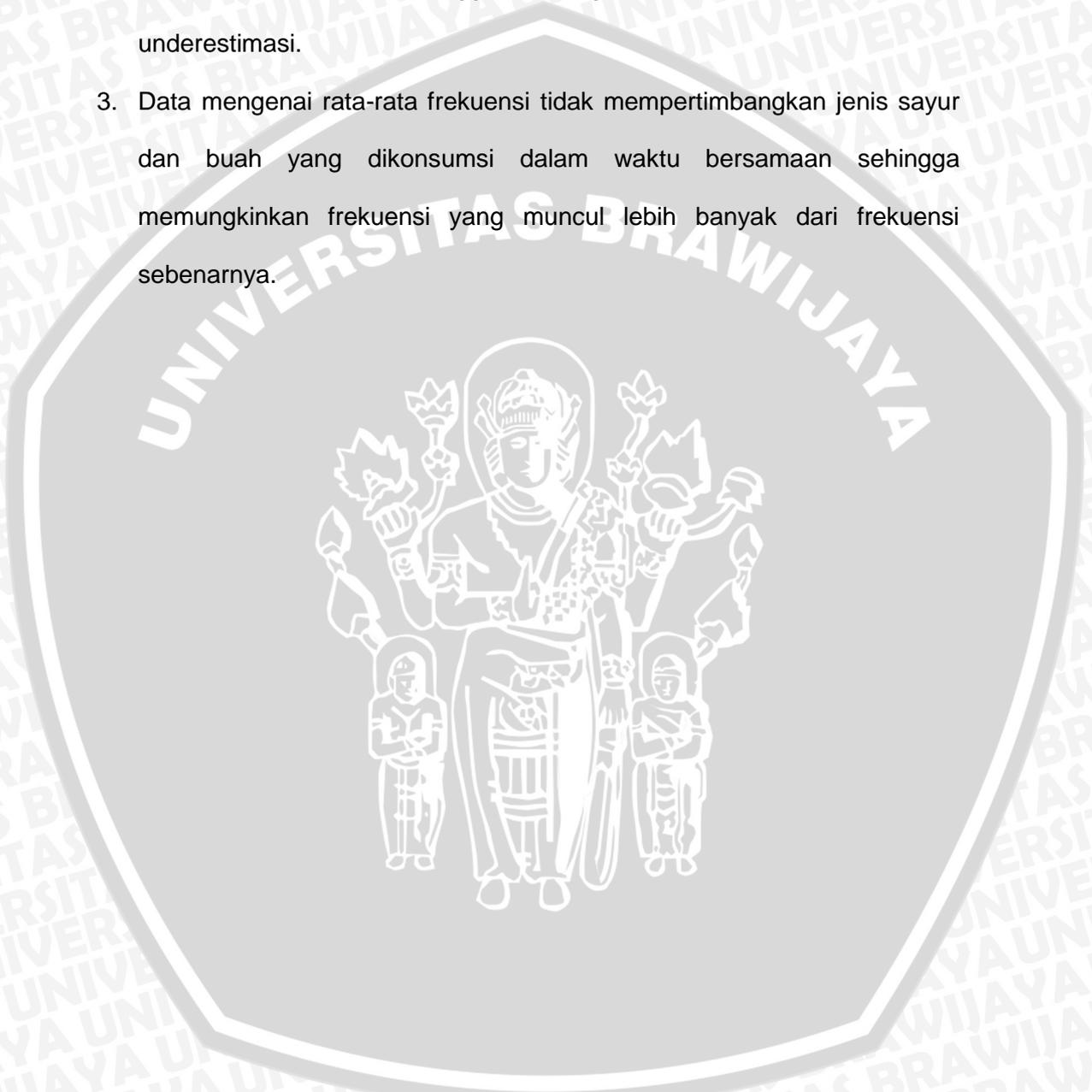
Selain itu, beberapa informan menyakini ada beberapa jenis sayur dan buah tertentu yang dapat membantu mereka untuk berpenampilan lebih menarik.

“Mungkin alpukat, Buat kulitnya gak kering. Lebih baik, kalo menurut aku sih kak eeee pernah baca tuh, lebih baiknya dibuat masker, tapi eeee eman (ketawa kecil). Ya udah dimakan aja,, hehehehe (Nn. Y 18 tahun, asal Kabupaten Malang, tinggal kos di Jl. Bendungan Sutami, intake sayur dan buah kurang)

6.3 Keterbatasan Penelitian

1. Kriteria inklusi informan tidak mempertimbangkan aspek enkulturasi penuh.

2. Metode SQ-FFQ hanya dapat memberikan data rata-rata jumlah konsumsi sayur dan buah berdasarkan ingatan jangka panjang dan estimasi dari informan sehingga memungkinkan terjadi overestimasi atau underestimasi.
3. Data mengenai rata-rata frekuensi tidak mempertimbangkan jenis sayur dan buah yang dikonsumsi dalam waktu bersamaan sehingga memungkinkan frekuensi yang muncul lebih banyak dari frekuensi sebenarnya.



BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dalam Bab 5 dan Bab 6, dapat disimpulkan antara lain sebagai berikut :

1. Pola konsumsi sayur dan buah pada kelompok mahasiswi baru jurusan Gizi perantauan di kota Malang cenderung tidak baik. Hal ini dibuktikan dengan 88,9% kurang mengonsumsi sayur dan/atau buah.
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada kelompok mahasiswi baru jurusan Gizi perantauan di kota Malang meliputi faktor predisposisi, faktor pendorong dan faktor penguat.
 - a. Faktor predisposisi : *self-efficacy* (kemampuan diri menyiapkan makanan), faktor psikologis, faktor kognitif dan kepercayaan, kebiasaan makan sejak kecil, serta keinginan untuk berpenampilan lebih menarik.
 - b. Faktor pendorong : lingkungan fisik (akses dan ketersediaan sayur serta buah) dan karakteristik sayur serta buah (harga, rasa dan tampilan makanan).
 - c. Faktor penguat : lingkungan sosial, terutama terkait kebiasaan makan keluarga.

Dari ketiga faktor di atas, faktor yang paling berpengaruh terhadap konsumsi sayur dan buah adalah *self-efficacy* (kemampuan diri menyiapkan makanan). Hal ini dikaitkan dengan keyakinan dan kontrol diri untuk mengonsumsi cukup sayur dan buah. Meskipun kondisi

lingkungan mendukung untuk mengonsumsi sayur dan buah, namun jika tidak ada motivasi dan keyakinan diri sendiri maka perilaku konsumsi sayur dan buah yang baik tidak ada akan terwujud.

7.2 Saran

1. Memberikan informasi terkait rekomendasi asupan minimal sayur dan buah per hari.
2. Hasil penelitian ini tidak bisa diterapkan pada semua mahasiswa karena informan yang dipilih tidak terenkulturasi penuh. Oleh karena itu, perlu menentukan kriteria inklusi informan dengan mempertimbangkan aspek enkulturasi penuh karena jangka waktu seseorang tinggal di suatu wilayah mempengaruhinya untuk masuk dalam budaya di wilayah tersebut.



DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S. 2004. *Penuntun Diet Edisi Baru*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Amelia, Sri. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang 2014*. <http://gizi.depkes.go.id>.
Diakses tanggal 20 Juni 2014.
- American Cancer Society. 2011. *Colorectal Cancer Facts and Figures 2011-2013*.
- Arganini C, Anna S, Raffaella C, Fabio V, Aida T. 2012. *Gender Differences in Food Choice and Dietary Intake Modern Western Societies*.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan, Republik Indonesia. 2008. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2007*.
- Boyce C, Palena N. 2006. *Conducting In-Depth Interviews : A Guide for Designing and Conducting In-Depth Interviews for Evaluation Input*. USA : Pathfinder International.
- Bucher, T., van der Horst, K., & Siegrist, M. (2011). *Improvement of meal composition by vegetable variety*. *Public Health Nutrition*, 1(1), 1–7.
- Chiu B C-H, et al. 2003. *Dietary Factors and Risk of Colon Cancer in Shanghai, China*. *Cancer Epidemiol Biomarkers & Prevention* Vol 12 : 201-208.
- Contento I. 2010. *Chapter 2 : Overview of Determinants of Food Choice and Dietary Change : Implications for Nutrition Education*. Jones and Bartlett Publishers : Canada
- Corcuera J I R D, Ralph P C, Joseph R P. 2004. *Blanching of Foods*. *Encyclopedia of Agricultural, Food, and Biological Engineering*

- Dehghan M, *et.al.*, 2005. *Development of a semi-quantitative food frequency questionnaire for use in United Arab Emirates and Kuwait based on local foods*. *Nutritional Journal* 4 (18) : 1-7
- Egmod, Cees. Renee B. 2007. *Nothing is Practical as A Good Theory, Analysis of Theories and a Tool for Developing Interventions to Influence Energy-Related Behaviour*
- Fitzgerald A, Caroline H, Elizabeth N, Colette K. 2010. *Factors influencing the food choices of Irish children and adolescents: a qualitative investigation*. *Health Promotion International*, Vol. 25 No. 3 289-297
- Gallagher, Lee Margie. 2008. Chapter 3. *The Nutrients and The Metabolism : Krause's Food and Nutrition Therapy Edition 12*. Elseiver : Canada
- Gee M, Mahan L K, Sylvia E. 2008. *Chapter 21 : Weight Management, Krause's Food and Nutrition Therapy*. Elseiver : Canada.
- Guion L A, David C D, Debra M. 2006. *Conducting an In-depth Interview*. Department of Family, Youth and Community Sciences, Florida Cooperative Extension Service, Institute of Food and Agricultural Sciences, University of Florida.
- Greaney, Mary L. *et al.* 2009. *College Students' Barriers and Enablers for Healthful Weight Management: A Qualitative Study*. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. Volume 41, Number 4.
- Halimah, Siti. 2010. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Aman Karyawan di PT.SIM PLANT Tambun II*. Skripsi. Diterbitkan. Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

- Haynes-Maslow, Lindsey. Sarah E, Stephanie B, Lucia A. 2013. *A Qualitative Study of Perceived Barriers to Fruit and Vegetable Consumption Among Low-Income Populations, North Carolina, 2011.*
- Manurung N K. 2009. *Pengaruh Karakteristik Remaja, Genetik, Pendapatan Keluarga, Pendidikan Ibu, Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap kejadian Obesitas di SMU RK Tri Sakti Medan 2008.* Tesis. Diterbitkan. Sekolah Pascasarjana Universitas Sumatera Utara, Medan
- Morse, Janice M. 2000. *Determining Sample Size.* Qualitative Health Research Volume 10 Number 1.
- Nainggolan, Olwin. Anna Maria S. Marice S. 2009. *Faktor-Faktor Berhubungan dengan Tumor/Kanker Saluran Cerna Berdasarkan Survei Kesehatan Nasional.* Majalah Kedokteran Indonesia Volum 59 Nomor 11 : 510 – 517.
- Navia B., et al. 2003. *Influence of the desire to lose weight on food habits and knowledge of the characteristic of balanced diet in a group of Madrid University.* European Journal of Clinical Nutrition.
- Notoatmodjo, S., 2007. *Promosi Kesehatan & Perilaku.* Jakarta: Rineka Cipta, 133-150
- Perera T, T Madhujith. 2012. *The Patern of Consumption of Fruits and Vegetables by Undergraduate Students : A Case Study.* Tropic Agriculture Research Vol 23 (3) : 261-271
- Putong I. 2003. *Pengantar Ekonomi Mikro dan Makro.* Edisi 2. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Story M, Jamie S. 2005. *Chapter 2 : Understanding Adolescent Eating Behaviour.* Guidelines for Adolescent Nutrition Services : 9-19.

Stang J, Mary S. 2005. *Chapter 1 : Adolescent Growth And Development*.

Guidelines For Adolescent Nutrition Services page 1-8.

Suhardjo. 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta : Bumi Aksara

Tanumang S W. 2012. *Perbandingan Frekuensi Pola Makan Berisiko Penderita Hipertensi dan Bukan Penderita Hipertensi yang Berkunjung ke Puskesmas Kombos Kecamatan Singkil Kota Manado*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.

Tergouw M V. 2011. *Peer Influences on the Body Satisfaction of Adolescent Girls: here Do We Go from Here?*. Social Cosmos Journal.

Ulfa M, Melly L. 2007. *Hubungan Pola Asuh Makan, Pengetahuan Gizi, Persepsi dengan Kebiasaan Makan Sayuran Ibu Rumah Tangga di Perkotaan dan Pedesaan Bogor*. Media Gizi dan Keluarga 31 (1) : 30-41.

World Health Organization and Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2005. *Fruit and Vegetables for Health : Report of a Joint FAO/WHO Workshop, 1–3 September 2004, Kobe, Japan*

Wulansari N D. 2008. *Konsumsi serta Preferensi Buah dan Sayur pada Remaja SMA dengan Status Ekonomi yang Berbeda di Bogor*. Skripsi. Diterbitkan. Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekolobi Manusia Institut Pertanian Bogor.

Yeh, Ming-Chin et al. 2008. *Understanding barriers and facilitators of fruit and vegetable consumption among a diverse multi-ethnic population in the USA*. Health Promotion International Vol 23 No. 1 : 42-51

Yosephin. 2012. *Hubungan Citra Tubuh terhadap Perilaku Diet Mahasiswi di Salah Satu Fakultas dan Program Vokasi Rumpun Sosial Humaniora*

Universitas Indonesia. Skripsi. Diterbitkan. Fakultas Ilmu Keperawatan

Universitas Indonesia.



Tanggal survey

Kode responden



KUISIONER PENGUMPULAN DATA POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH
 MAHASISWI BARU JURUSAN GIZI PERANTAUAN DI KOTA MALANG
 Jurusan Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran
 Universitas Brawijaya Malang
 Jl. Veteran Malang -65145 Telp. (0341) 560491 Fax. (0341) 564755
 Jawa Timur – Indonesia

IDENTITAS INFORMAN

Nama :

Usia : Tahun

TTL :

Alamat

Di Malang :

Asal :

Tinggi badan : cm

Berat badan : kg



Tanggal survey

Kode responden



KUISIONER PENGUMPULAN DATA POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH
MAHASISWI BARU JURUSAN GIZI PERANTAUAN DI KOTA MALANG

Jurusan Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran
Universitas Brawijaya Malang

Jl. Veteran Malang -65145 Telp. (0341) 560491 Fax. (0341) 564755
Jawa Timur – Indonesia

Gambaran Umum

Pengisian form semi-FFQ bertujuan untuk mengetahui pola konsumsi sayur dan buah selama 1 bulan terakhir pada mahasiswi baru Jurusan Gizi perantauan di Kota Malang.

Petunjuk pengisian form

1. Kolom jumlah diisi sesuai dengan jumlah yang biasa dikonsumsi sekali makan sesuai dengan cara memberi centang (v) pada kolom kategori jumlah kecil, sedang atau besar.
2. Kolom frekuensi menunjukkan frekuensi konsumsi pada waktu tertentu.
Contoh : 3 kali sehari, maka ditulis angka 3 pada kolom harian
2 kali seminggu, maka ditulis angka 2 pada kolom mingguan
2 kali sebulan, maka ditulis angka 2 pada kolom bulanan
Untuk pilihan “tidak pernah”, cukup diisi dengan centang (v).
3. Kolom rata-rata konsumsi tidak perlu diisi oleh responden.
4. Pengisian form dilakukan satu per satu sesuai jenis kelompok sayur dan buah
5. Mohon diisi sebenar-benarnya sesuai dengan kebiasaan makan sayur dan buah sehari-hari
6. Form ini digunakan untuk mencatat kebiasaan makan sayur dan buah **selama Anda tinggal di kota Malang 1 bulan pertama menjadi maba.**



Tanggal survey

Kode responden



KUISIONER PENGUMPULAN DATA POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH
MAHASISWI BARU JURUSAN GIZI PERANTAUAN DI KOTA MALANG

Jurusan Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran

Universitas Brawijaya Malang

Jl. Veteran Malang -65145 Telp. (0341) 560491 Fax. (0341) 564755

Jawa Timur – Indonesia

Kelompok sayur-sayuran

No	Jenis Bahan Makanan	Jumlah			Frekuensi				Rata-Rata Konsumsi Per Hari	Rata-Rata Konsumsi Serat
		Kecil	Sedang	Besar	Harian	Mingguan	Bulanan	Tidak pernah		
1	Bayam	½ gls	1 gls	1 ½ gls						
2	Buncis	½ gls	1 gls	1 ½ gls						
3	Daun singkong	½ gls	1 gls	1 ½ gls						
4	Kangkung	½ gls	1 gls	1 ½ gls						
5	Kacang panjang	½ gls	1 gls	1 ½ gls						
6	Ketimun	½ gls	1 gls	1 ½ gls						
7	Kemangi	½ gls	1 gls	1 ½ gls						
8	Kol / kubis	½ gls	1 gls	1 ½ gls						
9	Kembang kol	½ gls	1 gls	1 ½ gls						
10	Labu siam	½ gls	1 gls	1 ½ gls						
11	Nangka muda	½ gls	1 gls	1 ½ gls						
12	Oyong/gambas	½ gls	1 gls	1 ½ gls						
13	Sawi putih	½ gls	1 gls	1 ½ gls						
14	Sawi hijau	½ gls	1 gls	1 ½ gls						
15	Selada air	½ gls	1 gls	1 ½ gls						
16	Tauge kacang hijau	½ gls	1 gls	1 ½ gls						
17	Tauge kacang kedelai	½ gls	1 gls	1 ½ gls						
18	Terong	½ gls	1 gls	1 ½ gls						
19	Tomat	½ gls	1 gls	1 ½ gls						
20	Wortel	½ gls	1 gls	1 ½ gls						

Tanggal survey

Kode responden



KUISIONER PENGUMPULAN DATA POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH
MAHASISWI BARU JURUSAN GIZI PERANTAUAN DI KOTA MALANG

Jurusan Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran

Universitas Brawijaya Malang

Jl. Veteran Malang -65145 Telp. (0341) 560491 Fax. (0341) 564755

Jawa Timur – Indonesia

Kelompok buah-buahan

No	Jenis Bahan Makanan	Jumlah			Frekuensi				Rata-Rata Konsumsi Per Hari	Rata-Rata Konsumsi Serat
		Kecil	Sedang	Besar	Harian	Mingguan	Bulanan	Tidak pernah		
1	Apel	½ bh	1 bh	1 ½ bh						
2	Alpukat	¼ bh	½ bh	¾ bh						
3	Anggur	10 bh sdg	20 bh sdg	30 bh sdg						
4	Bengkuang	½ ptg	1 ptg	1 ½ ptg						
5	Blewah	½ ptg sdg	1 ptg sdg	1 ½ ptg sdg						
6	Buah naga merah	¼ bh	½ bh	¾ bh						
7	Buah naga putih	¼ bh	½ bh	¾ bh						
8	Belimbing	½ bh bsr	1 bh bsr	1 ½ bh bsr						
9	Duku	4 ½ bh	9 bh	13 ½ bh						
10	Durian	1 ½ bh sdg	3 bh sdg	4 ½ bh sdg						
11	Jambu biji	½ bh bsr	1 bh bsr	1 ½ bh bsr						
12	Jeruk	1 bh	2 bh	3 bh						
13	Kedondong	1 bh sdg	2 bh sdg	3 bh sdg						
14	Kelengkeng	37,5 g	75 g	112,5 g						
15	Kesemek	½ bh	1 bh	1 ½ bh						
16	Mangga	3/8 bh bsr	¼ bh bsr	1 1/8 bh bsr						
17	Manggis	½ bh	1 bh	1 ½ bh						
18	Melon	½ ptg bsr	1 ptg bsr	1 ½ ptg bsr						
19	Nangka	1 ½ bj sdg	3 bj sdg	4 ½ bj sdg						
20	Nanas	1/8 bh sdg	¼ bh sdg	3/8 bh sdg						
21	Pear	½ bh	1 bh	1 ½ bh						
22	Pepaya	½ ptg bsr	1 ptg bsr	1 ½ ptg bsr						
23	Pisang	½ bh	1 bh	1 ½ bh						
24	Rambutan	4 bh	8 bh	12 bh						
25	Salak	1 bh sdg	2 bh sdg	3 bh sdg						
26	Sawo	½ bh sdg	1 bh sdg	1 ½ bh sdg						
27	Semangka	½ ptg bsr	1 ptg bsr	1 ½ ptg bsr						
28	Sirsak	¼ gls	½ gls	¾ gls						
29	Strawberry	½ gls	1 gls	1 ½ gls						

Lampiran 4

PANDUAN WAWANCARA MENDALAM

1. Kemampuan menyiapkan makanan
 - a. Bagaimana cara Anda menyiapkan sayur dan buah sebelum dikonsumsi?
 - b. Mengapa Anda memilih untuk membeli sayur (olahan) dan buah yang siap dikonsumsi?
 - c. Mengapa Anda memilih untuk memasak sendiri?
2. Metode pengolahan
 - a. Metode pengolahan sayur dan buah apa yang Anda pilih sebelum mengonsumsi sayur dan buah? Mengapa?
 - b. Apakah metode pengolahan tersebut merupakan pengolahan yang Anda sukai? Mengapa?
3. Kesukaan terhadap jenis sayur dan buah tertentu
 - a. Apakah sayur dan buah yang sering Anda konsumsi itu yang Anda sukai?
 - b. Jika Ya, mengapa Anda menyukai jenis sayur dan buah tersebut?
 - c. Jika Tidak, mengapa Anda sering mengonsumsi sayur dan buah tersebut? Adakah hal-hal lain yang membuat Anda lebih sering mengonsumsi sayur dan buah tersebut mengingat jenis itu bukan merupakan favorit Anda?
4. Kebiasaan makan keluarga sebelum merantau
 - a. Bagaimana kebiasaan makan keluarga Anda?
 - b. Bagaimana proses persiapan sayur dan buah di keluarga Anda? Mengapa demikian?
 - c. Apakah kebiasaan makan keluarga Anda mempengaruhi pola konsumsi sayur dan buah Anda selama di kota Malang? Apa alasannya?
5. Persepsi terhadap makanan
 - a. Bagaimana sudut pandang dan aspek kepercayaan Anda terhadap sayur dan buah sebelum Anda memutuskan untuk mengonsumsinya?
 - b. Apa saja yang mempengaruhi Anda memiliki pandangan dan kepercayaan tersebut tentang sayur dan buah?
6. *Peer group*
 - a. Apakah Anda memiliki *peer group*?
 - b. Apakah Anda merasa bahwa *peer group* mempengaruhi persepsi Anda terhadap sayur dan buah?
 - c. Jika Ya, bagaimana pengaruh *peer group* terhadap persepsi sayur dan buah Anda?
7. Pengetahuan terkait gizi dan kesehatan
 - a. Apa yang Anda ketahui tentang fungsi sayur dan buah bagi tubuh?
 - b. Apa yang Anda ketahui tentang kandungan zat gizi dari sayur dan buah yang dikonsumsi?
 - c. Menurut Anda, bagaimana dampak mengonsumsi sayur dan buah terhadap kesehatan tubuh? Baik atau buruk?
 - d. Menurut Anda, mengapa sayur dan buah baik untuk kesehatan tubuh?
 - e. Menurut Anda, mengapa sayur dan buah buruk untuk kesehatan tubuh?
8. Daya beli
 - a. Menurut Anda, bagaimana kemampuan Anda dalam membeli sayur dan buah? Cukup atau tidak cukup? Mengapa Anda berpendapat demikian?
 - b. Apakah daya beli mempengaruhi Anda dalam menentukan jenis, jumlah, metode pengolahan dan frekuensi konsumsi sayur dan buah? Mengapa demikian?

9. Uang saku untuk makanan
 - a. Berapa uang saku per bulan yang Anda gunakan untuk membeli makanan?
 - b. Dari uang tersebut, berapa yang Anda gunakan untuk membeli sayur dan buah? (bisa dijawab dalam bentuk prosentase)
10. Akses terhadap penjual sayur dan buah
 - a. Dimana Anda mendapatkan sayur dan buah untuk dikonsumsi?
 - b. Berapa jarak dan waktu yang Anda butuhkan untuk sampai ke tempat penjual sayur dan buah?
11. Citra tubuh
 - a. Apa yang Anda ketahui tentang citra tubuh?
 - b. Menurut Anda, apa yang dimaksud citra tubuh ideal?
 - c. Apakah Anda merasa tubuh Anda sudah ideal?
 - d. Jika tidak, bagaimana upaya Anda untuk mendapatkan tubuh yang ideal?
12. Diet penurunan berat badan
 - a. Apa yang Anda lakukan untuk menurunkan berat badan Anda?
 - b. Bagaimana pengaturan makan Anda untuk mencapai tujuan tersebut?



Lampiran 5

TRANSKRIP WAWANCARA MENDALAM

Informan nomor 1 : Nn.NM

Pewawancara	Informan
Ini mau tanya kalau metode pengolahan sayur sama buah yang paling sering kamu makan itu kayak gimana?	Palingan direbus, pecel Sama disop
Kalau buahnya sendiri?	Dipotong-potong
Itu kenapa lebih sering makan yang kayak gitu?	Soalnya kan kadang gak sempet ya masak, jadi biasanya beli. Kalau di sini kan adanya kayak gitu, sop pecel apa lagi Trus kalau buah lebih praktis aja, daripada dijus soalnya di kosan juga gak boleh bawa blender
Kosan kamu dimana?	Di suhat
Itu kalau misalnya makan sayur sama buah, lebih sering masak sendiri atau beli atau kayak gimana?	Kalau buah lebih sering beli, cuma saya sering belinya dijus atau kalau gak dipotong-potong gitu Kalau jarang beli di pasar Kalau sayur sering beli
Tapi pernah masak gak?	Iya
Itu kalau masak biasanya pas kapan?	Kalau lagi gak sibuk kuliah
Gak sibuknya itu maksudnya kayak gimana?	Kalau tugasnya gak banyak, kalau kuliahnya biasa, biasanya aku ke pasar beli sayur beli daging
Berarti peralatan di kos-kosan menunjang gak sih buat masak?	Menunjang
Tapi kalau dibandingin masak sama beli itu, lebih sering belinya atau lebih sering masaknyanya?	Bulan ini banyak belinya, kalau bulan Oktober November lebih banyak masaknyanya
Kalau pas 1 bulan pertama ?	Masak, gak pernah beli
Trus kalau beli buah, itu lebih suka yang dipotong daripada dijus ya? Atau lebih suka yang kayak gimana?	Eee.. kalau di FK, dijus Tapi kalau di luar FK belinya yang dipotong-potong
Kalau beli jusnya sewaktu di FK itu, setiap hari atau kadang-kadang?	Paling kalau seminggu, bisa 2 – 3 kali
Trus kalau pas yang gak di FK?	Seminggu, sekali
Kenapa itu kok mending beli jus aja daripada beli buah potongannya?	Soalnya kan dekat Kalau buah-buah yang dijual, kadang-kadang ketemu kadang-kadang gak pedagangnya
Oooo.. di dekat kosan gak ada?	Gak ada

Berarti lebih jauh ya?	Iya
Tadi kan katanya lebih suka beli buah potongan daripada ke pasar beli buah kioan, itu kenapa?	Kan, lebih praktis. Kalau kiloan, takutnya belum sempet habis udah busuk
Ooo di kosan gak ada tempat nyimpen kayak lemari es gitu ta?	Ada sih mbak Lemari esnya kecil, dipakenya banyak Jadi masing-masing pakenya sedikit
Kalau misalnya tentang jenis sayur sama buah yang favorit buat kamu itu kayak gimana?	Mangga, alpukat, stroberi Kalau sayur, terong, kangkung, sawi putih
Tapi kan kalau mangga sama alpukat kan lebih kayak musiman ya? Buah yang kamu suka itu sering kamu konsumsi apa emang suka mb?	Emang suka
Kalau sayurnya tadi apa yang disukai?	Terong, sawi putih sama kangkung
Kenapa kok lebih suka sayur sama buah yang seperti itu?	Ya karena gitu, karena suka
Dari segi apanya gitu? Keunggulannya? Lebih apa daripada buah lain?	Gak juga sih, rasanya doang. Kalau mangga sama alpukat kan manis Semua buah manis sih
Kalau misalnya, kebiasaan makan keluarga di jakarta sebelum kamu merantau itu kayak gimana?	Maksudnya kayak gimana?
Misalnya kebiasaan makan keluarga kamu sebelum kamu datang ke Malang gitu loh... Makannya kmu di rumah itu kayak gimana?	Biasanya lebih teratur di sana Kalau di sini kadang sekali, kalau di sana bisa 2 kali 3 kali Trus kalau di sini banyak beli, kalau di sana ibu masak mulu Kalau ibu sakit, ayah yang masak
Trus kenapa kok kalau di Malang itu jarang makannya daripada pas di rumah?	Karena gak ada yang masakin Trus males keluar kalau beli apa-apa
Itu karena sibuk banget atau karena apa?	Kadang sibuk, kadang kalau sibuk kan keluar berapa menit, nunggu masakannya jadi berapa menit, kan buang waktu
Kalau dari segi penyajian sayur dan buah pas di rumah itu kayak gimana?	Kalau di rumah, itu tiap hari ibu selalu masak sayur Kalau di sini makan lalapan ya sayurnya kayak gitu Trus kalau buah, buah itu sering lah..... selalu ada
Kalau penyajiannya sendiri pas di rumah itu kayak gimana? Lebih sering masak yang kayak gimana?	Tumis
Kalau buahnya?	Buahnya dijus karena punya blender di rumah
Tapi itu ngaruh ndak sih kebiasaan makan di rumah ke kosan?	Sedikit-sedikit iya Kayak misalnya karena di rumah biasanya masak masakan sendiri, di kosan kadang diusahain masak sendiri

	Kalau di rumah makan sayur, di sini dikit-dikit diusahain makan sayur
Trus kalau yang ini, sekarang kuliahnya di gizi, kalau menurut kamu sendiri, manfaat atau pengetahuan yang baru tentang sayur dan buah itu kayak gimana?	Semakin sadar kalau sayur sama buah itu penting.
Kalau terkait sama fungsi sayur sama buah itu kayak gimana?	Lebih paham serat itu begini loh, gak bisa diserap oleh tubuh Ini loh ada yang pektin, selulosa, bla bla bla... Semakin tahu
Kalau dari segi kandungan zat gizinya, itu kayak gimana? Oh sayur dan buah itu mengandung ini ini....	Ooo ternyata vitamin ini banyak di sini Misalnya kita nganggep vitamin A itu banyak di wortel gitu gitu,, oooo ternyata di wortel itu adanya provitamin A,, eh bukan beta karoten gituuu
Trus kalau menurut kamu dampaknya makan sayur sama buah itu kayak gimana?	Lebih lancar buang air besar
Berarti itu masuk baik atau gak baik buat tubuh?	Bagus
Selain dari perkuliahan itu, fakta-fakta tentang sayur sama buah itu kamu dapatkan dari mana?	Kalau buka twitter kan follow apa
Follow apa terkait sayur sama buah?	Kayak edukasi gizi, biasanya ngebahas-ngebahas buah sayur susu kayak gitu
Dari twitter ya yang lebih banyak yaaa? Berarti kalau menurut kamu sendiri, secara keseluruhan itu intinya sayur dan buah itu kayak gimana sih?	Sayur dan buah itu, banyak mengandung vitamin, serat juga bagus buat tubuh Apa... antioksidannya juga ada
Terkait ini, tadi kan kamu bilang kalau sayur sama buah itu lebih sering belinya daripada masaknyaa.. itu dipengaruhi dari apa sih selain dipengaruhi oleh waktu, mungkin dari daya beli, misalnya harganya? Itu kamu mempertimbangkan gak sih?	Waktu aja Kalau harga sebenarnya lebih murah kalau beli,, eeeh maksudnya masak sendiri, beli sayur trus masak
mmm.. kayak gitu trus kalau ini ada perbedaan gak sih daya beli kamu pas di awal bulan sama di akhir bulan?	Iya beda Biasanya apa ya lebih, maksudnya kalau di awal bulan itu proteinnya, ada vitaminnya Kalau di akhir bulan kadang yang penting makan gitu
Itu kalau dari segi sayur dan buahnya, berkurang atau kayak gimana?	Berkurang
Kalau dari menurut kamu sendiri, daya beli itu dipengaruhi oleh apa sih? Kemampuan beli kamu gitu?	Contohnya apa? Pilihannya?
Kayak misale, di akhir bulan nih katanya tadi yang penting makan, Itu dipengaruhi oleh apa?	Keadaan keuangan
Berarti uang jajan ya?, uang jajan yang	Kurang tau yaa

dikasi sama orang tua kalau boleh tau diapa persen untuk beli makanan khususnya sayur sama buah?	
Pernah ini gak sih, kayak njatah njatah?	Gak pernah Palingan nyatet gitu, hari ini beli apa beli apa
Kalau misalnya di reng-reng, kira-kira sehari habis berapa beli sayur sama buah?	Kalau beli paling, sayur sama buah ya? Yaaaaa paling 10, itu beli jus atau apa apa
Itu sayur sama buah?	Iya
Trus kalau ini, kamu pernah denger kata citra tubuh atau <i>body image</i> gak?	Pernah
Kalau menurut kamu, <i>body image</i> itu kayak gimana?	Proporsi tubuh yang seimbang
Kalau menurut kamu citra tubuh yang ideal itu yang seperti apa?	Yang tidak, yang berat badannya seimbang Gak kurus-kurus banget, tapi gak gemuk-gemuk banget
Kalau menurut kamu sendiri, badan kamu sendiri itu masuk yang kurus, ideal atau malah gemuk? (diam sejenak, mikir)
Menurut kamu wes?	Kalau beratnya sih normal, tapi kalau keliatannya gemuk
Oooo.. keliatannya gemuk? Itu maksudnya dilihat dari kayak gimana?	Kayak misalnya ada teman saya beratnya sama kayak dia, trus aku bilang "eh, ini berat kita sama" Trus temen yang lain bilang "ah masak segitu, segitu. Kamu kayaknya segini deh, kayak lebih gemuk"
Kalau dari diri kamu sendiri, nganggap diri kamu "alah aku ideal kok atau oh iya ya aku agak gemuk."?	Agak gemuk
Trus, ada ini ndak sih, kan merasa gemuk nih, ada usaha ini ndak nurunin berat badan atau kayak gimana?	Eeeeeee... usaha banyak gerak
Kalau dari makannya?	Sayurnya dibanyakin, sayur sama buah
Kalau pas dulu, pas dulu jadi maba itu dalam masa sama kayak sekarang atau lebih gemuk atau lebih kurus?	Lebih kurus kayaknya Kalau pas di jakarta gemuk,,, eh ya kayak gini juga sih Trus pas maba, krima apa apa gitu turunya drastis gitu paling 60 kg, tapi badannya ya gini gini juga Cuma beratnya itu emang turun
Kalau pas waktu dulu 1 bulan pertama di sini itu tetep merasa gemuk meskipun berat badannya turun gitu?	Iya Yang berubah itu berat badan, bentuknya enggak
Kalau pas dulu, kamu mbatesin makanan atau usaha lain biar keliatan lebih tirus atau gimana?	Enggak
Kalau sekarang ada usaha biar keliatan kecil gitu?	Ada sih, ya itu...

Oooo,, yang banyak gerak itu tadi ya?	Sama sayur, ini gemuknya apa karena makannya lemak semua
Kalau dari segi memperbanyak sayur itu kayak gimana? Gimana kalau dari kamu sendiri? Biasanya dari segini jadi segini?	Tadi kan kayak buah, 2-3 kali kan Kalau sekarang bisa 3-4 kali
Kalau dari sayurnya?	Sayurnya juga Lebih banyak sayurnya ketimbang buahnya
Kalau misalnya ini, kan ini ada teman, Kamu ada teman segeng atau sepermainan gitu ndak sih?	Ada
Kalian pernah ngomongin info-info tentang sayur, buah, kesehatan atau makanan gitu nggak sih?	Kalau sama anak gizi sih iya Kalau kayak temen di kosan itu nggak, itu bodoh amat gitu
Kalau yang sama anak gizi itu pernah sharing-sharing gak sih? Sharingnya kayak gimana?	Apa ya Kan di gizi sekarang banyak yang jualan kayak gorengan, trus kan “wah, kita anak gizi tapi makannya gorengan, sama kayak anak pendidikan dokter ngerokok ya..” Cuman kayak gitu
Kalau dari sayur dan buahnya sendiri?	Bahas soal
Kalau tentang sehari-hari tentang makan sayur dan buah gitu?	Jarang Cuma ngingetin, ih nanti gemuk loh
Trus ini ndak sih, pernah gak sih temenmu kayak apa ya, beranggapan misalnya buah ini khusus, misalnya ya khusus buat memutihkan kulit? Oh iya ta? Trus kamu percaya,, Kalau kamu tipe yang percaya, atau kayak gimana informasi dari temen?	Gampang terpengaruh
Pernah ada pengalaman gak sih, temenmu bilang apa tentang sayur buah trus kamu percaya dan mempraktikannya sampe sekarang?	Kalau sayur buah kayaknya gak
Jadi kalau bisa disimpulkan, faktor-faktor sama faktor lingkungan yang paling berpengaruh ke konsumsi sayur dan buah kamu itu apa?	Waktu Kadang keuangan Udah itu
Kalau akses, belinya kejauhan atau kayak gimana? Ada kesulitan gak?	Biasa aja sih
Ya sudah, terima kasih ya nadia....	

Informan nomor 2 : Nn.V

Pewawancara	Informan
kalau biasanya kamu makan sayur sama buah lebih sering dimasak seperti apa?	kalau sayur biasanya sop atau oseng-oseng gitu mbak. kalau buah itu langsung dimakan aja.

oo.. langsung dimakan?	ya
kenapa kok memilih itu (sayur diolah jadi sop dan oseng-oseng dan buah langsung dimakan)	kalau sop itu saya sudah bisa masak, kalau oseng-oseng mudah bahannya. Kalau buah simple aja, langsung makan.
kalau misalnya jus buah itu, jarang apa sering?	saya lebih sering mengonsumsi buah dimakan secara langsung. Kalau jus jarang, paling 2 kali seminggu
kamu tadi bilang bisa masak ya? Itu kalau misalnya sayur lebih sering masak sendiri ap a beli?	kalau waktunya sempet ya masak sendiri tapi kalau gak ya beli
biasanya masak sayur diolah jadi sop sama oseng-oseng ya?	iya
kalau definisi sempatmu untuk pas kapan?	pas kalau masuknya agak siang jam 10, masih sempat masak. Tapi kalau masuknya jam 7 atau banyak ujian itu langsung beli sayur.
itu kalau biasanya beli sayur dimana?	di dekat kos. Warung
kalau buahnya biasanya beli dimana?	belinya biasanya dipaketin sama orangtua dari rumah Ponorogo
apakah lebih sering dipaketin daripada beli di sini?	iya
biasanya buah yang sering dipaketin itu apa saja?	biasanya jeruk, apel sama pear
lebih senang yang lokal apa yang ada jaring-jaringnya itu (impor)?	ooo.. kalau saya lebih sering yang ada jaring-jaringnya itu (impor)
kalau misalnya di Malang sendiri, ada pengalaman gak untuk beli buah?	pernah sekali beli di dekat UMM itu kan ada kios-kios buah banyak. Tapi mahal dan kualitas buahnya juga gak terlalu bagus
jadi kamu lebih sering beli buah yang banyak daripada buah potongan ?	ya buah potongan tapi lebih sering banyak
maksudku yang kalau beli di dekat UMM itu beli kiloan atau buah potongan yang dijual di gerobak?	iya beli per kilo
kalau misalnya pas masak itu, pertimbangan-pertimbangan apa saja selain waktu, yang membuat kamu memutuskan untuk mending masak daripada beli?	hemat mbak.. kan anak kos
kalau misalnya dari pertimbangan kuliah di gizi, ngaruh gak sih ilmunya ke cara pengolahan kamu?	kan saya masih semester 1 ya mbak.. jadi ngaruhnya sedikit-sedikit sebatas saya tau
kalau selama ini, kuliahnya sudah dapat apa saja terkait sayur sama buah?	kalau sayur sama buah, kemarin baru praktikum mendefinisikan fisiknya saja sama bdd
kalau misalnya dari kandungan gizinya itu gimana kuliahnya?	masih belum mb, sebatas saya tahu aja
bisa diceritakan gak (tentang pengetahuan informan tentang kandungan gizi sayur dan buah)	sayur itu banyak mengandung vitamin sama mineral
kalau misalnya ada efek ke kesehatan, setahu kamu biasanya seperti apa?	buat kesehatan kan bisa sebagai antibodi, merefresh otak

kalaupun menurut kamu, dampak positif dan negatif kita mengonsumsi sayur dan buah selain dua hal tadi, ada yang lain gak?	bisa buat selain mencegah penyakit-penyakit, buat untuk memperpanjang memori. Kalau negatifnya, gak ada sih kalau menurut saya
kalaupun dibandingkan dengan kelompok bahan makanan yang lain, fungsinya sayur sama buah itu gimana? Maksudnya setara atau di bawahnya nasi atau mungkin lebih penting dari makan tahu tempe?	kalaupun menurut saya, lebih penting mbak.. soalnya kandungan lebih banyak di sayur sama buah. Kalau nasi itu kan kandungannya lebih berat ke protein sama karbohidrat. Daging juga kayak gitu
kandungan yang lebih banyak itu maksudnya kandungan vitamin dan mineralnya kah? Apakah ada kandungan yang lain?	ya kayak kandungan khusus, umpamanya kaya akan misalnya bayam kaya akan zat besi
selain dari kuliah, informasi tentang sayur dan buah itu kamu dapat darimana?	dari orangtua pas masak bareng diaksi tau ibu, lebih banyak mengonsumsi ini soalnya ada vitamin yang ini
kalaupun dari ibu, jenis sayur yang kayak gimana yang mengandung vitamin?	ya kayak kangkung, bayam, terus sama pare. Meskipun pare pahit tapi kan bisa untuk mencegah diabetes.
kalaupun buahnya gimana?	kalaupun buahnya sih jeruk, apel, pepaya, melon
ada anjuran khusus gak dari orangtua (untuk mengonsumsi buah), misalnya mending makan buah ini daripada buah yang lain?	enggak sih mbak.. dianjurkan makan semua buah. Soalnya saya kan kecil anaknya
kalaupun misalnya di rumah sebelum ke Malang, itu ibu atau keluarga yang lain kalau masak sayur atau ngolah buah itu lebih sering kayak gimana? Dimasak seperti apa?	kalaupun di rumah ya segala macam masak, terutama yang berkuah. Tapi kalau buah biasanya dijus sama langsung dikonsumsi
kalaupun berkuahnya itu kuah air apa diberi santan?	biasanya ibu buat dua mbak, soalnya di keluarga itu ada yang suka santan ada yang enggak. Kalau kentang kan kayak gitu dimasak pake santan, tapi kalau wortel, buncis dimasak kuah misalnya sop kayak gitu
kalaupun kamu sendiri, masuk ke kelompok yang suka santan atau enggak?	enggak suka santan
itu ngaruh gak sih, kebiasaan makan kamu di rumah ke kebiasaan makan kamu pas di kos?	enggak ngaruh sih mbak.. kan kalau di rumah itu kan saya anaknya makan sedikit, gak suka ayam. Tapi kalau di rumah dipaksa makan ikan, ayam soalnya saya kan masih dalam masa pertumbuhan. Tapi kalau di kos kan makan seadanya, malahan sekarang saya jarang makan ayam soalnya saya gak suka makan ayam. Terus ibu kan juga gak terlalu nyuruh-nyuruh ya, terserah kamu gitu.
kalaupun misalnya ke sayur buah, ngaruh gak sih kebiasaan makan sayur dan buah	iya mbak, kalau di rumah itu makan sayur setiap hari. Tapi kalau di kos

di rumah ke kebiasaan makan sayur dan buah di kos. ?	seminggu minimal 2 kali maksimal 4-5 kali
apa yang membuat kamu beda?	mungkin karena kendala waktu, belinya dimana sih, terus kalau saya bangun pagi belum tentu ada yang jualan sayur.
maksudnya jualan sayur yang mateng gitu ta?	ya sayur yang mateng sama yang mentah. Kalau yang mateng itu adanya siang-siang sekitar jam 10, sedangkan saya kuliah jam 8
terus kalau mlijo-mlijo keliling atau warung-warung yang jual sayur mentah sebelum kamu masak sendiri itu adanya gak teratur gitu ta?	iya, kadang di sini kadang gak ada.
kalau misalnya tentang kesukaan sayur dan buah, ada gak jenis sayur dan buah yang favorit?	kalau sayur sih yang favorit, kangkung sama wortel. Tapi kalau buah itu jeruk
kenapa lebih suka tiga jenis itu?	karena menurut saya segar, terus baik buat mata kan saya minus
itu lebih sering kamu konsumsi gak jenis sayur dan buah favorit kamu?	iya, lebih sering saya konsumsi
terkait beli mentah atau mateng, itu pertimbangannya karena murah ya?	iya, kadang murah kadang gak
kalau boleh tahu, kamu menjatah uang jajan kamu tiap bulan seberapa?	kalau saya sih gak menjatah mbak, yang penting saya makan 3 kali sehari
kalau uang jajan yang dikasi orangtua itu dikasinya bulanan atau mingguan?	kalau udah di bawah berapa gitu, langsung bilang ke orangtua, nanti dikirim
Kira-kira berapa persen uang jajan yang kamu pakai untuk beli makanan?	hampir 50%
itu ngaruh juga gak sih pas kamu lagi seret terus sama lagi gak?	ngaruh biasa aja, gak banget-banget lah mbak
kalau misalnya lagi seret gitu, ngaruhnya ke konsumsi makanan gitu gimana? Tetep apa menurun?	menurun mbak
itu untuk semua jenis makanan, apa khusus sayur dan buah?	semua jenis makanan
itu tetep 3 kali makan kah?	iya tetep 3 kali makan
pernah denger kata citra tubuh atau body image?	belum
kalau kamu mendefinisikan tubuh kamu sekarang itu kayak gimana?	kalau menurut saya, tubuh saya masih kecil. Gizinya masih belum tercukupi maksimal solanya ada beberapa makanan yang memang saya gak suka jadi gizinya itu berkurang dari makanan tsb
Menurut kamu, ideal gak sih tubuh kamu?	Belum
Dilihatnya dari tubuh yang kecil atau dari yang lain?	Ya mungkin dari itu yang dilihat dari teman-teman, yang lain kan sudah pada gede-gede
Kalau misalnya, di kuliah atau di luar perkuliahan kamu punya kumpulan	lya ada

temen yang biasanya kumpul bareng atau main bareng?	
Pernah cerita-cerita tentang makanan-makanan khususnya sayur sama buah?	Kalau makanan-makanan ya sering sih karena kita kan anak kos, makanannya sembarangan. Mereka juga bilang kalau cari sayur emang sulit. Kan ada kosan yang jauh dari tempat jualan sayur yang mateng kayak gitu. Apalagi yang mentah, biasanya adanya Cuma lauk-lauk, goreng-gorengan.
Trus kamu merasa, ketika teman-teman kamu berpendapat mempengaruhi persepsi kamu tentang sayur dan buah? Misalnya makan pare itu pahit (kata teman), oh iya ya pahit (menurut informan), ya udah aku gak makan pare deh..	Enggak mb.. kalau aku suka sama pare sama daun pepaya. Trus kan temen-temen bilang, kok suka sih sama pare sama daun pepaya kan itu pahit, emang fungsinya apa sih? Tapi aku berpendapat kalau pare sama daun pepaya bermanfaat, aku juga tetep suka tapi sayangnya di Malang jarang makan
Ada hal lain gak selain pendapat temen-temenmu yang mempengaruhi pendapat kamu tentang sayur dan buah?	Kalau saya sih enggak mbak, kalau saya suka mengonsumsi itu yan saya mengonsumsi itu Gak terpengaruh
Kalau misalnya kamu pernah merasa gemuk gak?	Enggak pernah
Kalau misalnya tentang diet penurunan BB?	Saya? Pernah ngalami?
Iya	Saya gak pernah mbak
Kalau dari pengalaman temen-temenmu, mereka pernah sharing kalau pas mereka gemuk, yang mereka lakukan biasanya apa?	Kalau temen-temen saya sendiri belum pernah diet. Tapi kalau kakanya temen saya trus aku dapet info itu dietnya sangat berpengaruh, Cuma mengonsumsi sayur sama buah gitu
Jadi sayur buahnya tetep, tapi yang lain dikurangi?	Iya
Kalau menurut kamu, kamu setuju gak dengan diet yang seperti itu?	Kalau aku sih gak terlalu setuju. Sebaiknya tetep sih diseimbangkan sayur dan buah sama bahan makanan yang lain tapi mungkin porsiya juga dikurangi
Trus yang terakhir, bagaimana persepsi kamu terhadap sayur dan buah? Dilihat dari fungsi, kebermanfaatannya	Sayur dan buah sangat bermanfaat Hampir sebagian besar tidak ada dampak negatif, sangat baik untuk dikonsumsi, apalagi kalau anak kos kan sebaiknya disempet-sempepin cari sayur sama buah
Kalau misalnya di kosan beli sayur dekat, beli buah dekat, uang ada terus, waktunya juga gak mepet, itu kamu tetep seperti sekarang apa kemungkinan ada yang berubah?	Kemungkinan ada yang berubah mb Saya usahakan setiap hari untuk konsumsi sayur sama buah gitu

Informan nomor 3 : Nn. SN

Pewawancara	Informan
Kalau misalnya biasanya kamu mengonsumsi sayur sama buah lebih sering dimasak seperti apa?	Tergantung sayurannya.. kalau misalnya bayam sama kacang panjang lebih enak dibuat sayur bening, tapi kadang-kadang juga dibuat oseng-oseng Trus kalau misalnya wortel, sop lebih suka dibuat sop, kadang juga digoreng kayak brokoli goreng Tapi kebanyakan disayur bening, dikuah
Kalau pengolahan santan?	Aku gak suka
Jarang ya?	Iya, jarang
Trus yg mendasari kamu memilih metode pemasakan seperti itu apa?	Biar gak kering.. enak makan kuah, seger.. kalau garingan, aku gak suka kekeringan. Kalau gak ada sayur gak bisa makan, apalagi kalau sayurnya kering-kering gak suka, harus berkuah. Kayak misalnya gak berkuah, jarang sih
Itu biasanya sayur sama buah, beli mateng apa masak sendiri?	Beli terus
Biasanya kalau beli dimana?	Di sigura-gura situ, di warung-warung...
Ada gak sampe hunting luar daerah sigura-gura?	Selama ini sih gak pernah
Jadi kalau buah, lebih sering beli dimana?	Kalau buah, belinya di supermarket
Itu biasanya kamu makan langsung apa dijus dulu?	Makan langsung
Kalau kamu sendiri lebih sering beli buah di supermarket atau beli jus yang di pinggir jalan?	Lebih suka beli buah di supermarket
Biasanya kalau beli di supermarket, yang paling sering beli buah apa?	Apa yaaa? Kayak sih apel sama pear. Kadang-kadang juga beli jeruk
Itu lebih seneng yang lokal apa yang ada jaring-jaringnya?	Itu loh kak apel yang merah. Aku suka beli apel yang warnanya merah
Kira-kira kalau beli di supermarket itu seminggu berapa kali atau sebulan berapa kali selama di Malang?	2 minggu sekali kayaknya, sehabisanya lah
Kalau sekali beli, biasanya berapa?	Habisnya ta?
Berapa kilo gitu maksudku?	Biasanya diitung per biji terus ditimbang. Belinya paling banyak 8. 6-8 lah..
Itu di supermarket dimana?	Kadang-kadang di hypermart kadang di giant
Di Malang sendiri?	Iya
Merasa susah gak sih mendapatkan buah yang segar dan enak selama di kosan?	Iya sih susah, kadang kan lupa makan, harus nyari buah dulu, ke hypermart dulu tapi kalau misalnya mendadak banget gitu pas makan trus nyedian jus gitu kadang aku beli

Kalau kebiasaan makan keluarga gimana? Sama apa enggak sewaktu kamu di kosan?	Beda
Bedanya gimana?	Kalau di rumah buahnya lebih macam-macam, kalau di kosan cuman belinya apel,pear,jeruk
Kalau sayurnya gimana? Sama nggak pas kamu di rumah sama di kosan?	Beda.
Bedanya kayak gimana?	Bedanya di rumah itu tiap hari menunya ganti, kalau di kos kan menunya sama. Waktu itu warungnya nyediain sop ya belinya sop, besoknya nyediain sop lagi
Apakah menu yang sama mengurangi kamu mengonsumsi sayur?	Eggak, yang penting makan sayur. Apapun.
Apa pertimbanganmu kalau sehari itu harus makan sayur? Meskipun menunya sama, meskipun bosan	Soalnya kalau aku gak makan sayur atau buah, lemes gitu kak. Kebiasaan dari kecil makan sayur, makan buah apapun. Kayak misalnya bibirnya kering, trus cepet ngantuk, kerasa aku harus makan sayur
Kalau dibandingin sama informasi yang kamu dapet selama kuliah, itu ngaruh nggak sih ke konsumsi sayur dan buah kamu?	Iya semakin mantap harus memperbanyak makan sayur dan buah
Apa yang kamu ketahui tentang manfaat, dampak positif negatif sayur dan buah apa aja?	Kayak serat gitu loh.. kayak kandungan-kandungan buahnya
Apakah berdampak positif atau apakah berdampak negatif?	Berdampak positif
Itu kalau menurut kamu, dampak positifnya seperti apa?	Lebih sehat, lebih lancar pencernaannya. Gak susah-susah lagi
Dari segi manfaat sayur dan buah, ngaruh gak ke metode pemasakan sayur dan buah kamu ? misalnya tau nih metode pemasakan sayur dan buah yang benar kayak gimana?	Eggak sih, kalau di warung kan langsung jadi. Udah beli aja, yang penting makan sayur
Kalau selama di rumah kamu membantu menyiapkan atau kayak di kos langsung tinggal makan?	Ya makan, hehehe
Kalau misalnya beli-beli sayur sama buah, pertimbangan apa aja selain dari segi manfaat?	Pertimbangan untuk membeli sayur sama buah? Selama ini belum pernah beli sayur, sudah punya rencana mau beli sayur tapi gak jadi-jadi soalnya mesti bangun siang, kuliah pagi jam 8 kurang 10. Ibunya itu bisanya jam 5-7 tok trus langsung pulang.
Kalau misalnya dari segi uang saku nih, kalau misalnya kamu lagi tipis membatasi sayur dan buah kamu gak?	Iya
Kalau boleh tau, kamu menjatah uang saku kamu untuk membeli makanan itu	Mungkin 30% untuk beli buah sayur, untuk keperluan-keperluan gitu

berapa persen dari total uang sakumu sebulan?	
Itu khusus untuk beli buah dan sayur atau beli makanan, semua jajan juga?	Beli semua jajanan, termasuk buah dan sayurnya juga
Kalau boleh tau, dari orangtua dapet uang sakunya itu berapa sebulan?	Biasanya papah sih ngasinya 1, satu juta
Itu untuk satu bulan?	Iya
Berarti 30% dari itu untuk beli makanan?	Iya
Ada gak sih jenis sayur dan buah yang favorit?	Kalau buah itu, apel pisang pepaya semangka melon paer jeruk, kalau jeruk gak terlalu suka sih lebih suka dijus
Kalau sayurnya?	Wortel, brokoli, kubis, kacang panjang, terong
Kamu sering beli jenis yang kamu sukai nggak?	Iya beli, tapi beli jadi. Gak beli mentah
Pernah gak kamu beli jenis yang agak gak kamu suka?	Pernah sih
Jenis sayur atau buah apa?	Ada, yang santan-santan itu kak, kayak pepaya. Kalau di rumah ya aku makan
Tapi kalau di kos gimana?	Gak pernah beli yang santan-santan
Berarti selama di kos, yang sering kamu beli itu jenis yang kamu sukai?	Iya
Kalau buahnya tadi kan kamu sering beli buah apel pear jeruk tapi juga suka semangka pepaya. Kenapa kamu lebih sering beli 3 jenis buah itu? Yang lain kok jarang beli?	Cari praktisnya aja sih. Kalau pepaya kan ngupasnya susah, buahnya juga besar. Tapi kalau lupa makan, gak pernah dikupas dioncek. Tapi kalau apel kan tinggal cuci, kupas kulitnya, kadang juga langsung dimakan Cari praktisnya aja
Pernah gak sih beli buah potongan yang 500an yang sepedaan gitu?	Kayak rujak manis itu ta? Pernah
Yang biasanya dibawa rombongan sepeda yang biasanya di sekitar ITN itu?	Gak pernah beli
Berarti lebih sering beli di supermarket ya?	Iya
Trus kalau misalnya dikaitkan dengan citra tubuh/body image? Apa yang kamu tau tentang body image?	Kalau body image nya bagus kan biasa menambah percaya diri, ya kalau lebih sehat lebih bugar kan enak buat diri sendiri
Enaknya seperti apa kalau menurut kamu?	Kan lebih sehat, bebas dari penyakit. Aman lah kak, kalau kegemukan kan punya risiko penyakit jantung
Kalau menurut kamu sendiri, body image yang ideal itu seperti apa?	Tinggi sama Bbnya seimbang
Kalau kamu sendiri mengingat, tubuh kamu seperti apa?	Masih kurang seimbang sih, masih sedikit (ada penekanan kata) overweight
Itu ngaruh gak sih ke menambah atau mengurangi konsumsi sayur sama buah?	Aku mikirnya justru harus nambah
Kenapa kamu mikirnya justru harus nambah? Apa ada pengaruh ke penurunan BB?	Ya.. mungkin bisa mengurangi BB kalau nambah sayur dan buah daripada makan nasi, kan ada toh kak buah yang bisa mengurangi lemak kalau konsumsinya

	banyak
Mungkin kamu tau jenis buah tertentu yang tokcer bisa menurunkan BB?	Gak tau, ya buat konsumsi aja Kan dulu aku sama mama itu "kalau mau kurus itu gak usah ngurangi makan, ya pokoknya tingkatin sayur sama buah, kalau ngurangi makan sih gak papa yang penting jangan sampai gak makan sama sekali"
Oh kamu pernah ada pengalaman diet penurunan BB?	Pernah sih, hihhi
Itu usahamu menurunkan Bbnya apa aja?	Lebih banyak olahraga
Kalau dari segi makanannya?	Hehehemmm.. tetep sih kak Tetep aja, suka makan gorengan gini gini.. tapi tetep olahraga
Olahraga yang dulu pernah kamu lakukan pas kamu pengen menurunkan BB itu kayak gimana?	Kalau misalnya olahraga bareng-bareng itu sama temen-temen itu biasanya aku ikut basket, dulu kan aku ikut klub basket Masih ada aktivitas untuk menjaga tubuh lah, tapi kalau sekarang kan gak bisa, kebanyakan skipping di rumah
Kalau khusus sayur dan buah pas menurunkan BB itu, ditambah atau tetep aja?	Ditambah
Yang biasanya makan segini jadi segini?	Iya, misalnya biasanya seminggu aku makannya 2 kali, trus jadi tiap hari aku makan
Kalau misalnya sayur sama buahnya itu, ada pengaruh dari temen-temenmu gak? Misalnya pas kamu ngobrol, ini loh sayur ini bagus buat kamu, trus kamu oh iya ya, ah aku mau beli ah, aku mau ah makan itu	Gak ada sih
Kalau dari temen-temenmu pernah sharing gak tentang manfaat sayur dan buah?	Ya pernah sih, bilangin pepaya itu bisa ngelancarin BAB gitu, trus pisang itu bisa halusin kulit
Trus kamu percaya apa gak percaya?	Percaya aja sih
Trus ketika percaya, kamu makan itu gak? Makan pepaya ah biar ini... apa cuma sekedar tau lah	Dulu pernah sih langsung habis dengar kayak gitu, trus lewat bakul pisang ah beli ah..
Yang terakhir, kalau menurut persepsi kamu, sayur sama buah itu seperti apa? Mungkin dari segi manfaatnya, segi positif negatifnya	Manfaatnya banyak, untuk kesehatan bisa Untuk menggantikan air, kalau misalnya kurang minum trus makan buah kan bisa, kalau haus trus makan jeruk
Kalau pisang yang bisa menghaluskan kulit, menurut pendapat kamu, bener gak? Atau yang pepaya melancarkan BAB	Kalau yang pepaya sih emang dari dulu, orangtua saya ngomong kayak gitu. Kalau pas kecil Kalau pisang sih ikut-ikutan temen-temen aja

Informan nomor 4 : Nn. F

Pewawancara	Informan
Kalau misalnya tentang pengolahan sayur sama buah itu lebih sering yang apa?	Kalau yang sayur itu kan beli, lebih sering yang oseng-oseng, tapi juga sering beli yang sop capcay kayak gitu
Kalau buahnya?	Kalau buahnya itu dikirim kan biasanya matang itu mangga sama pisang
Kalau misalnya olahan buah kayak jus atau sari buah gitu lebih sering itu apa buah yang segar?	Lebih seringan yang buah segar, soalnya gak terlalu suka dengan yang dijus atau pengolahan lain Lebih ke buahnya asli
Kalau pengolahan sayurnya yang selain dioseng-oseng sama disop itu suka gak? Kayak misalnya dipecel, disantan	Lebih cenderung suka yang oseng-oseng, Kalau yang dipecel trus dikasi santan gak suka Kalau lalapan itu kan mentah, itu juga lumayan suka
Kalau pecel, suka apa gak?	Sebenarnya suka, tapi ada jenis sayur tertentu kalau misalnya kangkung, bayam Kadang kan daun singkong, itu gak suka
Gak suka pahit kah?	Iya
Trus kok lebih memilih pengolahan sayur yang kayak gitu dek yang oseng-oseng, sop daripada yang bersantan itu kenapa?	Menurutku kan lebih enak Trus kalau disantan itu kadang terlalu lembek atau kayak gimana malah aku gak terlalu suka, Aku sukanya gak terlalu mateng atau mentah mungkin cocoknya kayak dibuat lalapan
Kalau buahnya sendiri? Knp tadi kok gak suka sama olahan buah?	Udah ini aja, udah kebiasaan. Gak terlalu suka kalau dijus Kalau dijus kan kebanyakan airnya daripada buahnya
Itu maksudnya rasa buahnya yang kurang kerasa atau kayak gimana?	Kadang kurang kerasa Rasanya kalau dijus kan ditambahi gula sama susu, itu beda banget sama buah asli, jadi mending buah yang bener-bener buah asli
Kalau dari jenis sayur dan buah, kamu ada jenis buah-buah favorit atau jenis sayur-sayur favorit gak?	Kayak pepaya sama pisang, itu lebih suka daripada yang kayak jeruk apel gak terlalu suka soalnya kecut, kan gak terlalu suka
Kamu suka rasa yang kayak gimana?	Suka yang manis sama yang ngenyangin, tapi kalau kayak apel kan gak bisa buat cemilan, kalau jeruk itu kecut-kecut. Gak suka yang asem-asem
Kalau yang buahnya sendiri, kamu lebih sering makan buah yang kamu senengin apa tetep makan buah semuanya tapi emang ada buah yang favorit?	Semua buah aku makan Tapi tertentu senengnya sama yang itu
Yang kalau apel sama jeruk masih tetep	Iya masih tetep makan

makan?	
Kalau frekuensinya, lebih sering buah yang mana?	Lebih sering buah pepaya
Buah favorit ya?	Palingan kalau misalkan di rumah kan ada saudara, kalau dibeliin ya dimakan, ya gak terllau suka tapi tetap dimakan
Kalau sayur?	Kalau sayur, aku lebih suka kangkung sama bayam Yang lain itu kadang kak misalkan kayak kubis, tapi gak sesering kayak kangkung sama bayam
Trus yang gak suka?	Yang gak suka itu palingan kayak daun pepaya, daun singkong, trus kalau wortel juga gak mau
Wortel juga gak mau? Kenapa gak mau?	Makan tapi gak aku kunyah kak, soalnya rasanya aneh menurutku, gak suka aku.
Berarti kalau wortel tetep kamu makan apa gak makan sama sekali?	Kalau wortel sih tetep aku makan tapi gak aku kunyah
Gak dikunyah itu maksudnya kayak gimana?	Langsung ditelan gitu..
Ooo langsung ditelan?	Tapi motongnya itu harus kecil-kecil, soalnya kan aku minus jadinya aku disuruh makan wortel
Trus kalau misalnya tentang kebiasaan makan keluarga kamu sebelum di Malang itu kayak apa?	Biasa aja sih, Kan di desa kan seadanya Tapi kalau di rumah ibu itu kadang seminggu sekali itu ada dagingnya, tapi lebih seringnya itu sayur.
Kalau di rumah penyajian sayur dan buahnya itu kayak gimana?	Ya kalau sayurnya sih biasanya dibuat sop, jadi aku udah kebiasaan. Trus gak terlalu suka kalau disantan Trus kalau buah juga disediakan biasa, seringan itu sebelum makan
Bisa dibilang kalau kebiasaan makan kamu di rumah itu berubah atau gak pas sudah di Malang?	Gak berubah Soalnya kalau di rumah kadang gak mikir kan kak buah udah ada, udah di siapin tapi kalau disini kan cari-cari sendiri, trus kan gak sesaden kayak di rumah Kalau misalkan buah itu kan, kadang jalan itu gak ada yang ini jadi gak sempet, jadi makan buahnya itu kalau misalkan ada
Trus kalau misalnya beli-beli sayur sama buah itu dimana?	Di dekat kosan
Itu aksesnya menurut kamu gampang atau sulit atau mungkin ada kesulitan yang lain?	Kalau sayuran itu gampang kak, solanya dekat kosan itu ada kayak daun-daunan, tapu daun-daunannya itu terbatas daun kangkung capcay, trus satunya kan dikasi telur aku gak terlalu suka jadi gak sering makan capcay, jadi seringnya Cuma makan kangkung doang Trus kalau buahnya itu susah, kan gak

	terlalu suka kan sama buah yang udah dipotong. Aku senengnya itu bener-bener yang udah beli, terus kesannya kan agak jauh
Kalau buah potongan tadi kamu gak suka kenapa?	Kan udah dijual, tinggal dimakan Pokoknya aku tuh, bukannya gak percaya ya, tapi aku tuh sukanya yang bener-bener beli sendiri maksudnya beli satu buah, yang gak langsung potongan Jadi buahnya itu lebih sering orangtua yang ngirim
Orangtuamu sering ngirim buah?	Lumayan kan, kadang kalau ada om atau saudara yang ke Malang dikirimin buah kayak gitu
Kira-kira mingguan atau bulanan itu itungannya?	Kalau aku minta sih kak
Itungannya mingguan, seminggu....?	Bulanan
Berapa kali sebulan kira-kira?	Paling sebulan sekali, gak mesti juga kak soalnya kadang-kadang aku minta Kalau ada buah, aku juga gak minta
Kalau misalnya kamu ada, belinya dimana? Pas di kos, kamu nyetok buah kiriman itu gimana?	Kadang juga, suka praktikum beli buah ke pasar Kadang itu juga beli, atau gak kan ada ya bapaknya yang kayak pedagang keliling gitu looh
Trus nyimpennya? Di kosmu ada kayak lemari es gitu?	Gak ada kak, jadi kan paling suhu ruang Kadang belinya udah busuk segala macem, tapi ya misalkan beli ya gak terllau mateng
Kalau kamu sendiri mengharuskan gak, sehari aku harus makan sayur sama buah atau seadanya lah sebisanya aku beli?	Eenggak, jadi kalau misalkan buah itu gak terllau sedominan sayur kan gak seutama sayur, tapi us kalau sayur itu aku usahain seminggu makan sayur Kalau setiap hari kayake eenggak
Jadi kalau makan sayur itu gak setiap hari?	Gak setiap hari, pokoknya satu minggu itu makan sayur
Pokoknya ada gitu ya,,, kira-kira seminggunya berapa kali?	Berapa ya? Mmmm, mungkin agak sering sih kak 2 hari sekali
Trus kalau misalnya dipaketin itu habis buahnya itu berapa hari? Banyak ya biasanya?	Mangga itu gak langsung yang mati, jadi nunggu mangganya mateng Semingguan mungkin
Trs kalau beli-beli itu kamu njatah gak sih berapa persen dari uang jajan?	Eenggak
Kalau dari uang jajan mingguan yang kamu pake untuk beli sayur sama buah makanan itu kira-kira brp?	Aku orangnya gak njatah-njatah gitu sih kak Misalkan, dari ortu dijatah sekian aku juga usahain makannya sekian jadi sayur dan buahnya itu udah termasuk di dalamnya
Kalau boleh tau nih smpe berapa gitu kamu menjatah beli makanan?	Kalau beli makan kan kak, aku udah punya nasi

	Jadi seharusnya aku usahain beli sayur itu 15000 maksimal
Sayurnya aja? Buat 3 kali?	Tapi kadang bisa lebih juga kalau beli di kantin
Trus kalau misalnya menurut kamu sendiri, sayur sama buah itu seperti apa sih? Misalnya dari segi kandungannya, manfaatnya?	Sayur sama buah itu melancarkan pencernaan banget, lebih sering ngenyangin. Kalau misalnya gak makan sayur buah itu naisnya agak banyak, tapi kalau makan sedikit aja itu udah ngenyangin.
Trus kalau dari segi kandungan zat gizinya? Menurut kamu gimana?	Lebih banyak mineral-mineral, vitamin
Selain mengenyangkan tadi, ada manfaatnya yang lain gak?	Buat pencernaan, baik juga buat pencernaan Trus jugabisa mencegah penyakit, kayak antioksidannya trus juga ...
Trus kayak gini, kuliah kan di Gizi kan pasti dapet basic nutrition, kalau menurut kamu fungsi sayur sama buah itu buat apa?	Sayur sama buah kan banyak seratnya, maksudnya serat kan baik buat tubuh juga, juga banyak mengandung vitamin-vitamin mineral-mineral tapi juga setahuku di Gizi itu konsumsinya kayak misalkan bayam, bayam akan ada zat besinya tapi juga ada asam fitatnya segala macem, jadi ya kalau aku sih kalau di Gizi kan ini mengandung ini kelemahannya ada ini, lebih cenderung yang ya udah deh apa aja, ya bener kita udah tau, tapi kalau kita bener-bener menerapkan kayak kita tuh gak boleh makan apa-apa
Pasti ada plus minusnya dari masing-masing sayur dan buah?	Iya
Selain dari kuliah, kamu tentang fakta-fakta sayur sama buah itu darimana?	Dari internet, kadang kan ortu ngomomong kangkung nih banyak seratnya kayak gitu sih
Kalau misalnya dari temen-temenmu kayak gitu, kamu punya temen-temen sepermainan gak selama di Malang?	Punya
Pernah gak sih kalian ngomong tentang makanan, khususnya sayur sama buah?	Kalau temen-temenku di Malang itu cenderung temen-temen di FK kan kak, anak gizi gitu,, paling juga udah pada tau, jadi paling sering gak ngomongin itu
Trus kalau sebelumnya, temen-temen waktu SMA atau temen-temen di luar kuliah kayak gitu? Pernah ngomongin sayur sama buah gak?	Gak pernah
Kayak misalnya nemuin temen yang gak suka sayur atau mungkin temen yang bawa mitos tentang sayur dan buah gitu?	Enggak pernah, jadi paling kalau sama temen itu udah gak pernah ngomomngin yang kayak gitu
Trus, kamu pernah dengar kata body image atau citra tubuh gak?	Pernah

Kalau menurut kamu, citra tubuh atau body image itu apa? Setahu kamu wes	Ya itu kak Body kita gimana,gimana ya njelasinnya? aku gak bisa jelasin.
Contoh aja wes...	Kalau misal kita pengen langsing, kalau cewek kan body imagenya pingin bagus jadi banyak diet-dietnya
Kalau menurut kamu sendiri, body image yang ideal itu kayak gimana?	Kalau ideal itu,kalau dia sehat gak sakit-sakitan, pasti body imagenya bagus Daripada kalau dia langsing tapi dia sering sakit trus diet segala macem, itu jelek juga kan Aku cenderung yang gemuk atau gimana tapi jangan sampai kegemukan obesitas gede, asalkan dia itu sehat Yang biasa aja sih
Yang biasa aja itu yang menurut kamu kayak gimana?	Yang ideal itu maksudnya itu juga gak terlalu gemuk gak terlalu kurus Jadi yang antara tinggi sama Bbnya itu ideal Kan ada ukurannya BB ideal itu kayak gimana
Trus kalau menurut kamu sendiri, kamu termasuk yang kayak gimana?	Menurut aku sih ideal kak Tapi kalau aku kan gemuknya kebanyakan di pipi, jadi aku syukuri aja deh
Tapi kalau menurut kamu sendiri secara keseluruhan? Masuk kurus, gemuk atau ideal?	Ideal
Pernah punya pengalaman menurunkan BB? Pas dulu-dulu?	Enggak pernah
Kalau misalnya dari temen-temenmu, ada gak yang pernah nurunin BB?	Temenku dulu itu pas di SMA, kayak gendut banget padahal itu gak gendut-gendut banget Mungkin dia feelingnya tau gimana ya, itu dia sampe minum obat mahal banget 500 ribu kalau gak salah tapi trus dia itu juga fitness segala macem, jadi dia beneran kurus Tapi dia beli obat dietnya itu yang mahal banget
Kalau misalnya dari pengaturan makannya?	Kalau tentang pengaturan makannya dia gak pernah cerita, jadi aku taunya itu dia sering mengonsumsi obat sama fitness gitu
Tapi kalau kamu sendiri gak pernah ada pengalaman kayak gitu?	Enggak
Aksesnya kalau kamu beli sayur sama buah, gak ada kesulitan sama sekali?	Kalau sayur itu gak ada Tapi kalau buah itu, kalau pedagang kadang juga gak setiap hari kita temuin Paling kalau kepepet juga beli yang udah kemasan, kalau bener-bener kepepet
Udah kemasan maksudnya yang	Yang tadi kak

gimana?	Yang udah dipotong-potong
Kepepetnya itu maksudnya kayak gimana?	Trus kalau lagi pengen buah banget trus kadang nunggu pedagang yang ini kan gak ada, ya udah Palingan beli buah itu kalau gak ya gak makan
Gak sampe yang nyari-nyari gitu?	Eggak, kan tugasnya udah banyak

Informan nomor 5 : Nn.N

Pewawancara	Informan
Yang pertama itu, metode pengolahan sayur buah yang paling sering kamu makan itu yang seperti apa?	Eeee,, langsung dimakan misale kayak buah itu beli yang langsung potongan jadi tinggal makan
Kalau sayurnya?	Yang tinggal makan juga, maksudnya yang udah dimasak gitu
Maksudnya dimasak yang kayak gimana?	Kadang sih, kalau beli sih kadang ditumis eee kayak disayur kasi kuah gitu
Kenapa kok lebih milih ditumis atau sayur yang dikuah gitu?	Eeeee... soalnya kalau yang agak kering itu gak seberapa suka, sering apa namanya yang ada airnya gitu Maksudnya masih seger gitu
Kalau buahnya sendiri? Kenapa kok lebih memilih yang langsung dimakan, kok gak dijus dulu atau disalad, dirujuk?	mmmm... kadang sih dijus juga tapi kalau yang dijus itu seminggu sekali aja
Berarti lebih sering yang langsung dimakan?	Iya
Kenapa kok lebih memilih yang langsung dimakan?	Soalnya eeee kan di sini ngekos jadinya cari yang praktis Kalau nyimpen kayak sayur buah lama-lama kan gak bagus juga Jadinya beli yang langsung dimakan
Kalau dibandingkan sama dijus? Kenapa kok kamu lebih milih yang langsung dimakan?	Eeee.. soalnya lebih seger aja daripada dijus
Itu kalau makan sayur buah lebih sering beli yang langsung mateng apa masak dulu?	Lebih sering beli jadi
Kalau belinya dimana?	Di dekat kosan
Merasa ada kesulitan ndak selama mengakses sayur dan buah?	Kalau sampe saat ini, masih belum Masih bisa
Kalau dari itu sendiri, jenis sayur sama buah yang kamu sukai itu jenisnya apa saja?	Kalau buah sih lebih suka kayak pepaya, melon, apel
Kalau sayurnya?	Sayurnya lebih ke wortel, kangkung
Kenapa kok lebih suka sayur dan buah yang tadi disebutkan?	Soalnya gak tau, lebih apa.... suka aja kayak apel, pepaya
Kalau dibandingkan sama buah lain, itu lebih apa gitu?	Eeeee.. kalau sama buah lain, apa ya.. Kayak gak seberapa suka gitu
Jadi emang...	Sukanya itu
Kalau buah sama sayur yang kamu	Makan semua sih tapi emang sukanya

sukai lebih sering kamu konsumsi apa makan semua tapi emang sukanya itu?	itu
Kalau kebiasaan makan sayur sama buah sebelum merantau pas di rumah itu kayak gimana?	Kalau di rumah sih, eeee setiap hari masih bisa makan buah sama sayur Kalau sekarang sih agak sulit
Mungkin, sulitnya karena apa?	Eeeee... Karena kadang kalau di toko itu banyak ini tapi akunya gak suka sama sayuran itu jadinya kan
Trus itu ndak sih Kebiasaan makan sayur sama buah selama di rumah itu ibu lebih sering ngolahnya kayak gimana?	Yaaaa... kayak yang tadi, disayur ditumis kayak gitu
Kalau buahnya?	Buahnya dijus, di potong dimakan langsung sih
Itu kalau selama di rumah, pengolahan yang di rumah sama pengolahan di Malang itu berubah gak sih? Ngaruh apa berubah total atau kayak gimana?	Sama aja sih
Kosanmu dimana ken?	Sumbersari gang 3
Kalau misalnya cerita-cerita sama temen-temen, itu suasana kosanmu menyediakan yang lengkap kalau dibandingkan sama kosan lain? "kos-kosanku loh jauh dari mana-mana!!"	Eenggak sih, enggak sih Mereka kalau cari makan gak seberapa sulit, kalau di gang 3 itu banyak orang jualan masakan gitu
Kalau menurut kamu sendiri, sayur sama buah itu kayak gimana?	Sebenarnya kalau sayur sama buah, sebenarnya lebih bagus kalau masak sendiri Tapi karena aku kadang kuliahnya pagi kadang siang, gak mesti kan Jadinya ambil enak nya ya beli jadi
Kalau menurut kamu sendiri, itu kayak gimana? Dipandang dari kandungan zat gizi, manfaat, fungsinya	Kandungannya serat kan Jadi kalau buat pencernaan itu bagus
Selain itu, kalau dari kandungan zat gizi yang lain?	mmmmm... apa ya vitamin sih kayaknya
Kalau sepengetahuan kamu, sayur sama buah itu ada dampak positif atau dampak negatifnya gak?	Sebenarnya ada sih Kalau kita makan banyak buah sama sayur, pencernaannya gak susah, buang air besarnya gak susah Tapi kalau kita pas susah buat ngonsumsi sayur sama buah jadinya kita susah buat buang air besar
Selama ini, selama masa perkuliahan, pengetahuan apa aja sih yang kamu dapatkan tentang sayur dan buah selain tadi yang melancarkan pencernaan, serat kayak gitu?	mmmmm... apa aya kayak eeee eeee, sebenarnya eeeee sayur itu gak cuma buat masakan itu aja, bisa kayak yang lain
Maksude variasi?	Iya variasi pengolahan

Kalau selain dari perkuliahan, kamu tahu fakta-fakta tentang sayur dan buah itu dari mana saja?	Dari internet
Trus kalau misalnya sharing tentang sayur dan buah sama temen-temen kuliah, atau temen-temen kos temen-temen sepermainan, itu pernah gak sih?	Eeee.. kalau sharing sih jarang
Tapi pernah gak sih, temen tau tentang fakta tentang sayur dan buah trus dia ngasi tau kamu, trus kamu percaya dan akhirnya makan sayur dan buah itu?	Eggak
Oooo.. enggak juga Kalau misalnya temen ngasi tau kamu lebih mudah terpengaruh apa enggak?	Eggak
Eggak juga ya?	Eggak juga
Kalau tentang daya beli sayur sama buah Menurut kamu harga sayur sama buah yang ada di Malang, di kosan itu kayak gimana? Murah, terjangkau, mahal?	Kalau sampai saat ini sih masih terjangkau
Kalau boleh tau, kira-kira sekali beli sayur kamu menghabiskan uang berapa?	Eeee.. 3-4 ribuan
Kalau buahnya?	2 ribuan
Itu belinya setiap hari atau kayak gimana kalau sayur sama buah?	Kalau buah sih kalau sekarang sih, maksudnya jarang Habis itu, kalau sayur sih diusahakan sih belinya setiap hari
Seminggu bisa sampe berapa kali?	4-5 kali
Trus ini, kamu pernah dengar kata body image atau citra tubuh gak?	Pernah
Menurut kamu sendiri, body image itu apa?	Body image itu kayak penampilan... penampilan.. tentang tubuh kita Jadi sebenarnya tubuh kita itu udah ideal apa belum,
Kalau menurut kamu sendiri, tubuh yang ideal itu yang kayak gimana?	Yang kalau ideal sih yang sebanding sama tinggi badan sih
Berat badannya sebanding sama...	Tinggi badan
Kalau kamu sendiri, menilai tubuh kamu sekarang masuk kurus, ideal atau justru gemuk?	Kalau sekarang gemuk
Kalau pas masa jadi maba, sebulan pertama jadi maba itu gimana?	Pertama itu, kurus sih
Kalau dulu kurus, sekarang gemuk?	Iya
Gemuknya kira-kira kenapa?	Soalnya sering makannya gak teratur Habis itu kayak sering ngemil-ngemil gitu
Kalau pas maba dulu, kebiasaan makan kamu kayak gimana? Lebih sibuk apa lebih santai atau kayak gimana?	Iya sih lebih sibuk, kan soalnya pas kayak ospek gitu kan tuganya banyak Habis itu kan ngatur pola makannya kadang keteter gitu

Trus pernah ini ndak sih, kan sekarang merasa gemuk ya, itu ada niatan menurunkan BB gak?	Hehehehe iya... (sambil tertawa kecil)
Ada usaha khusus ndak sih?	Usaha khususnya kayak olahraga, lari sih
Kalau dari makananya?	Makanannya kalau makanan sih gak seberapa Diatur porsinya aja, gak kayak yang kemaren
Kalau dari jenis sayur sama buahnya, kamu kurangi, tetep apa justru malah ditambah?	Tetep sih
Kalau bisa disimpulkan nih, dari semua faktor-faktor yang paling berpengaruh terhadap konsumsi sayur dan buah kamu itu apa?	Eeeeeee.... apa ya?
Faktor yang paling sering kamu pikiran pas kamu mau makan sayur dan buah itu apa?	Pas,, sekarang kan gemuk, jadi harus lebih banyak ngonsumsi yang kayak serat-serat gitu
Kalau misalnya dari segi harga, akses atau mungkin manfaatnya, fakta-faktanya itu andilnya kira-kira lebih besar atau lebih kecil dari karena kamu merasa gemuk itu?	Eeeeeee.... sama aja sih sebenarnya Kayak sebanding
Ya udah gitu aja ken, makasi yaaaaa...	Iya

Informan nomor 6 : Nn.A

Pewawancara	Informan
Kalau misalnya kamu maem sayur sama buah itu yang lebih sering diolah seperti apa?	Kalau sayur itu, berhubung saya ngekos jadi paling beli di warung ya tergantung olahan warungnya itu apa kadang-kadang sayur yg berkuah kadang-kadang oseng-oseng tapi kadang-kadang gak makan sayur soalnya yang jualan itu tutup jadi gak makan sayur
Kalau buahnya?	Kalau buah paling belinya jus mbak Gak gak gakGak sering beli buah seger itu gak pernah
Jadi lebih sering beli jus kayak gitu?	Iya
Kalau sayurnya sendiri itu, misalnya hari ini kamu pingin makan sop tp ternyata yang jualan gak makan sop, gitu kayak gimana?	Ya seadanya itu apa mbak Soalnya saya juga kebetulan sayurnya apa aja mau
Apa aja mau?	Iya Kalau ada oseng kacang ya oseng kacang, kalau ada oseng-oseng daun singkong atau daun pepaya juga gak papa
Tapi kalau buah lebih sering....?	Ke jus
Kenapa itu kok lebih sering beli jus	Yang praktis kan mbak



daripada buah segar?	Kalau misalnya beli buah segar itu gak mungkin banget dihabisin, misalnya beli jeruk 1 kilo dihabisin seminggu atau 2 minggu itu gak mungkin soalnya banyak Trus ditaruh mana juga, nanti malah buahnya jadi busuk Jadinya mending beli jus aja
Kalau selama di Malang pernah gak sih beli buah segar?	Pernah pernah
Trus itu belinya dimana?	Beli waktu di pasar itu beli mangga samaaaa apa namanya beli melon, itu patungan sama temen-temen satu kos Jadi berapa anak itu dimaem bareng-bareng
Kalau kayak buah potongan yang orang rombongan 500an itu, pernah gak kamu beli?	Ooooo ituuu, pernah juga Pernah paling beli nanas sama mangga
Kalau menurut kamu lebih enakan mana beli buah potongan 500an, atau beli jus gitu dek?	Enak beli jus Soalnya kalau potongan itu kadang-kadang eeeee manisnya itu agak dibuat-buat gitu loh mbak Takutnya nanti ada pemanis buatan tapi kalau jus itu kebetulan yang dibeliin jus itu gulanya itu gula asli gitu Tapi ya enak beli jus daripada beli gituan
Oooo,, karena takut pemanis buatannya gitu ya?	Iya
Trus kalau beli sayur atau beli buah yang jus itu deket gak sih dari kosanmu?	Deket tinggal nyebrang jalan, itu yang jus.. Tapi kalau yang sayur itu emang agak jauh, gimana kalau gak makan sayur soalnya udah kebiasaan makan sayur di rumah trus disini gak makan sayur jadi agak kaget
Ada kesulitan gak membeli sayur sama buah?	Iya, soalnya terutama sayur ya mbak Soalnya kalau malem itu yang sayurnya itu udah habis jadi kalau malem itu gak mungkin makan sayur Jadi kalau makan sayur paling ya siang trus kalau buah itu sulitnya kalau beli buah 1 kilo atau gimana gitu nanti takut busuk jadinya ya udah bei jus aja tinggal nyebrang pilih yang mana, tinggal minum langsung habis
Kalau sayurnya tadi makannya siang, malemnya gak.. kalau paginya?	Kalau pagi itu sarapan Lah itu selama di Malang itu juga ada perubahan kalau makan itu loh mbak Biasanya sarapan sekarang kadang sarapan kadang enggak tergantung kuliah jam berapa Kalau kuliah jam 8 mau beli sarapan itu ndak sempat trus kalau ada roti paling

	<p>sarapan roti, tapi paling kalau ndak ada roti ya ndak sarapan</p> <p>Trus sarapan kalau beli itu kalau sayurnya udah mateng ya beli yang sayur, tapi kalau sayurnya belum mateng ya gak beli tapi kadang kalau kuliahnya misalnya jam 12 atau jam 10 yang bisa nyempetin masak saya masak</p>
Oooo,, masak juga?	Iya
Trus itu masaknya berarti kalau gak sibuk gitu ya?	Iya kalau gak sibuk masak
Kalau misalnya belum mateng itu ya sayurnya, itu kamu nyari di tempat lain apa kamu belinya di situ aja?	Ya udah seadanya aja
Kenapa kok tetep milih di situ? Kok gak nyari tempat lain yang ada sayurnya? Pernah kepikiran gak?	Yaaaaa, kepikiran mbak Kok gak ada sayurnya tapi ya gimana lagi daripada jauh-jauh jalan kaki, yaudah disitu aja
Kalau kebiasaan makan sebelum merantau sama yang di Malang, ada perbedaan apa gak?	<p>Beda jauh mbak, kalau di rumah sebelum kos di Malang itu setiap pagi itu ya sarapan 4 sehat 5 sempurna gitu loh ya mbak, ada sayurnya ya pokoknya selalu udah mateng</p> <p>Siang itu kalau pulang itu sore pasti bawa bekal dari rumah</p> <p>Trus kalau malem ya, selalu ada sayur</p> <p>Kalau buah itu kebetulan berhubung ibu saya sakit sering maem buah, jadi ikut ibu maem buah</p> <p>Trus selama di kos ini biasanya sarapan jadi gak sarapan, trus makan siang biasanya jam setengah 1 jam 12, kadang-kadang jam 2 jam 3 kadang-kadang sehari cuma makan 2 kali</p> <p>Ya gitu, kayak mbak kos gitu...</p>
Berarti kalau buah selama di rumah lebih sering yang buah segar gitu ta?	Iya
Kalau di kos berarti lebih sering ke.....? jus?	Ke jus, iya
Kalau sayur ada perbedaan gak konsumsinya? Kalau dari segi waktunya kan beda, kalau dari segi jumlahnya?	Iya soalnya kalau kita beli maem, "bu minta sayur sop" kalau di rumah bisa nyeduk berapa pun kan, tapi kalau di situ tergnatung ibunya ngambilin seberapa, trus kadang-kadang kalau misalnya ada kuahnya, kebanyakan kuahnya daripada sayurnya
Trus dari kamu sendiri yo wes lah adanya segitu, atau mungkin "bu bu, tambahin sayurnya"?	<p>Kadang minta tambah mbak, kadang ditanyain "berapa sayurnya mbak? 1000 apa 2000?"</p> <p>"2000 buk, tapi kuahnya jangan banyak-banyak".</p>
Tapi kalau misalnya selama di rumah,	Kalau masak sayur itu agak variatif gitu

ibu kalau masak sayur itu kayak gimana?	loh mbak Maksudanya kalau hari ini sop, besoknya gak, hari ini berkuah besoknya gak berkuah Trus itu masaknya itu kalau misalnya masak sayur itu masih ada krenyes-krenyesnya, jadi gak mateng-mateng banget Trus dicampur-campur gak cuman, kalau misalnya sayur bayem, gak cuman bayem tapi dicampur wortel dicampur jagung kayak gitu
Tapi di kos kayak gitu, Kalau pas kamu masak ndek sini?	Masak ndek sini itu ya berhubung kebiasaan di rumah kayak gitu, jadi misalnya sayur bayem yan dicampur-campur, masak oseng-oseng kangkung juga dicampur-campur sama yang lain
Selain pertimbangan waktu, kamu masak itu ada pertimbangan lain ndak?	Eeeee.. kalau masak itu, selain waktu itu eeee apa ya? Kepinginan mbak, oooo pengen makan capcay trus ya udah berhubung waktunya ada trus eee nganggur trus kepingin ya langsung masak Trus selai itu, apa lagi? Ndak ada
Jadi lagi pas pengen, trus waktunya ada gitu ya?	Iya
Kalau dari jenis-jenis favorit sayur sama buah itu apa aja? Kalau sayur tadi katanya suka semua?	Iya
Ada gak yang gak suka gitu?	Yang gak suka itu.....
Yang pahit-pahit gitu?	Suka semua mbak, gak ada.. Tapi yang paling suka itu eee opo itu loh mbak oseng-oseng daun pepaya dikasi rebon Itu paling sueneng Kalau buah itu yang paling seneng, seneng semua sih sebenere,, dimaem itu enak semua, soalnya ada airnya seger gitu bawaane Kalau yang paling seneng itu jeruk paling mbak, soalnya sering maem jeruk
Kalau misalnya menurut kamu sendiri, sayur dan buah itu seperti apa sih kalau dipandang dari kandungan gizinya, manfaatnya, dampak positif negatifnya itu kayak gimana?	Kalau sayur itu menurut saya baik untuk dikonsumsi tiap hari Kan sayur sama buah itu juga mengandung mineral vitamin, ada beberapa sayur dan buah itu yang mengandung antioksidan juga Trus jadi itu kalau menurutku, makan sayur dan buah itu bisa bawa dampak positif, selain badannya tambah sehat tambah seger terus pencernaan kan juga lancar kan ada serat-seratnya gitu

	<p>Trus di badan itu, kalau makan sayur itu gak kerasa kenyang banget, beda kalau makan lalapan biasanya kalau beli lalapan itu dapetnya paling kemangi sama timun trus kan otomatis banyak nasinya</p> <p>Kalau banyak nasinya makan itu kenyang aja kalau makannnya itu ada sayurnya rasanya itu gak kenyang tok gitu mbak</p>
Maksudnya gak kenyang tok itu ada rasa lain apa?	Ada ooo jadi perutnya itu gak penuh terus gitu loh
Jadi kalau makan nasi tok itu gak sesek gitu ta?	He'eh... sebah
Kan katamu tadi sayur sama buah itu mengandung vitamin sama mineral, taunya informasi kayak gitu darimana?	Dari kuliah mbak Kan kuliahnya di Gizi
Kalau sebelum kuliah gitu?	Kalau sebelum kuliah itu sering baca di koran, ibu juga langganan koran untuk ibu-ibu trus dibaca-baca Kok ada fakta-fakta, ya dibaca-baca.. Kalau misalnya ada itu, sering nonton acara tv yang masak-masak gitu loh mbak, disitu juga mbahas kesehatan kayak mislnya di trans 7 itu kayak WARNA, itu kan misalnya mbahas tomat Tomat itu mengandung ini ini, nah itu sering nonton itu
Trus, selama perkuliahan sudah dapet kayak pengolahan bahan makanan belum?	Kalau pengolahan belum
Jadi kalau misalnya milih jenis pengolahan itu, selain dari pengenmu apa itu dipengaruhi apa lagi?	Eee, apa ya? Misalnya olahannya?
Misalnya aku pingin makan sop nih hari ini, trus kenapa kamu lebih milih makan sop daripada yang lain gitu? Misalnya ini lebih seger nih, atau lebih banyak kandungannya	Ooooo.. iya ya Misalnya ada pilihan milih sop apa oseng-oseng kacang ?
Iya	Yang satu ada wortel ada macam-macamnya, ya milih yang sop mbak solanya ada macam-macam gitu loh Jadi rasanya itu kalau makan kacang tok kan dominan rasanya kan kacang, kalau misalkan makan sop kan ada rasa wortelnya, ada rasa kolnya
Kalau dari segi olahannya? Misalnya ada oseng-oseng sama kuah gitu, ada pertimbangan apa itu milihnya?	Kalau aku lebih milih yang kuah Soalnya pertimbangannya kalau oseng-oseng itu biasanya di mulut itu kayak rasanya haus terus jadi rasa seger di sayur itu kurang Tapi kalau yang berkuah itu rasa

	segernya itu ada
Kalau misalnya beli makanan itu kalau dari makanan itu ada jatah tersendiri gak? Sekian untuk beli sayur sama buah Dari uang jajan, sekian persen buat beli makanan	Ooooo... ada Biasanya seminggu sekali itu, kan kalau saya makan sayurnya itu dari beli jus itu
Makan buahnya ta?	Iya makan buahnya Kalau makan buahnya dari jus itu, diusahain itu paling nggak beli jus itu seminggu 2 kali beli jus Jadinya tuh gantian, misalnya minggu ini semangka sama melon, minggu depannya apa sama apa gitu
Kira-kira kalau boleh tau nih, kira-kira sekian atau uang yang dipakai?	Yang buah apa yang sayur?
Dua-duanya..	Kalau sayur itu seminggu, karena setiap minggu itu saya selalu masak paling gak 3 kali, jadi paling gak untuk sayur itu (mikir agak lama) paling gak 20rbuan buat beli sayur satu minggu Kalau buah itu, paling gak seminggu 10rbu
Solanya minum jus 2 kali?	He'eh ...
Kalau misalnya yang 20rbu kan masak sendiri, kalau misalnya kalau di luar masak?	Gak ada mbak.. Gak ada maksudnya gak ada jatahnya tergnatung say maunya maem apa sama tergantung ibunya masak apa
Kalau misalnya 3kali itu masak ya, sisanya itu beli?	Iya
Kira-kira 4kali seminggu ya belinya?	Iya
Itu biasanya sekali beli itu berapa ribu gitu dek?	Sekali beli biasanya 6-7rbu
Kalau dari sayurnya sendiri?	Kalau dari sayurnya sendiri itu paling 2500
Kamu pernah denger ini ndak kata-kata citra tubuh atau body image?	Pernah
Menurut kamu sendiri itu apa?	Kayak apa, kalau misalnya di tipi-tipi ya mbak Kalau misalkan "aduh bentuk tubuhku tidak enak dipandang" nah kalau menurut saya tergantung pribadi kalau saya ya berhubung gak begitu perhatian lah yo babah wes, mau badan saya gendut ataupun kurus ya gak papa yang penting saya sehat tapi kalau berhubung udah kuliah di Gizi gitu ya tau kalau makan itu eeee jangan terlalu banyak gini gini,
Gini gini itu maksudnya gimana?	Gini gini itu misalnya mengandung lemak, trans fatty acid, atau yang

	<p>karbohidratnya tinggi itu nanti bisa mnegakibatkan obesitas Nanti dampak yang ditimbulkan itu trus jadi tau Ternyata kalau makan itu gini</p>
<p>Kalau menurut kamu sendiri, badan kamu itu gimana? Kurus, apa normal-normal aja, atau malah lagi gemuk nih mbak?</p>	<p>Ooo.. kalau sekarang itu, ya menurut saya bukannya pede ya mbak Ya normal-normal aja, biasa-biasan aja</p>
<p>Pernah ini gak sih punye pengalaman menurunka berat badan? Ada ndak dulu sebelum kuliah?</p>	<p>Oh itu pernah Tapi gak sengaja</p>
<p>Oooo gak sengaja? Tapi waktu itu kerasa lagi gemuk gitu?</p>	<p>Waktu habis ujian, trus nunggu pengumuman snmptn trus kerjanya di rumah itu ya Cuma kerjanya ibu-ibu gitu kan soalnya ibu juga udah gak ada jadinya ya di rumah ya masak, ke pasar Trus habis masak itu kan gak mungkin diem toh mbak, jadi yang dimasak itu tadi juga dimakan Jadi tambah gemuk Trus udah kuliah ya balik lagi</p>
<p>Tapi ada usahanya gak sih dari yang kerasa gemuk banget trus ke sekarang yang normal itu?</p>	<p>Ndak,, ya makannya ya biasa segitu-segitu Tapi kalau yang habis ujian sampe gemuk itu soalnya kalau diem itu makan jadinya gemuk Tapi ya gak begitu keliatan kayak gitu</p>
<p>Tapi kerasa?</p>	<p>Tapi kerasa</p>
<p>Trus ini kamu punya gak sih, temen-temen sepermainan temen-temen kuliah yang kasaranannya ngegeng gitu loh? Ada gak?</p>	<p>Ada</p>
<p>Itu pernah bicarakan tentang makanan sayur buah ? ini loh.....</p>	<p>Oooo pernah</p>
<p>Ya apa ya apa?</p>	<p>Yang tadi itu kebetulan aku juga cerita "oh nanti itu aku mau diwawancara sama mbaknya" "opo?" "sayur iku loh rek?" "loh emange aku loh...." Ternyata temen segeng sama kayak saya gitu loh, makan sayur itu jarang. Tapi mereka itu tetep usaha paling gak setiap hari itu harus makan sayur Soalnya kebiasaan dulu makan sayur sekarang gak makan sayur</p>
<p>Trus gak enak gitu ya?</p>	<p>Nah... Kebetulan temen-temen segengnya juga senasib</p>
<p>Kalau dari buahnya?</p>	<p>Nah, sama..mereka juga paling nggak itu harus,</p>

	Kayak ngerasa gitu loh mbak kok aku gak bervitamin toh kok gak makan buah Kadang bareng-bareng ayo tuku jus gitu
Kalau misalnya solusi dari temen-temenmu itu, selain beli jus, apa gitu dari mereka?	Kal solusi dari temen-temen itu gini, Mendingan kita itu beli buah bareng-bareng satu kos patungan, misalnya eee 10 anak jadi kita beli pepaya 1 yang gede kan gak mungkin dimakan sendiri Patungan sama temennya nanti dimakan sama temennya Nanti beli lagi yang lain sama temennya Jadi kan cepet habis, gak busuk juga Kita juga dapet buahnya gitu loh mbak
Itu sudah pernah kamu lakukan sama temen-temenmu kos?	Sudah, kemarin pas beli melon sama mangga
Trus temen-temenmu pernah mikir tentang manfaatnya sayur sama buah ndak? Yang temen-temen kuiah itu...	Oh ya, pernah mikir mbak Soalnya kebetulan kuliahnya juga tentang itu Gizi Jaidnya itu apalagi setelah ini, setelah dapet materi vitamian apa gitu itu trus ooo ternyata selama kita hidup di Malang itu menjadi tidak sehat Soalnya asupan sayur sama buahnya itu kok berkurang gitu loh mbak dibandingkannsama yang di rumah
Berarti apa yang temen-temen kamu pikirkan, solusi yang mereka utarakan tentang maem sayur dan buah itu kalau menurutmu, kamu setuju gak sama mereka?	Iya setuju Kalau menurut saya juga kayak gitu
Baik ya?	He'eh
Yo wes gitu aja... terima kasih yaaa...	Iya mbak..

Informan nomor 7 : Nn.H

Pewawancara	Informan
Kalau misalnya kamu makan sayur sama buah itu biasanya sering diolah seperti apa?	Eeee.. biasanya diolah sama nasi goreng jadi diapa sih, dicampur sama nasi goreng
Kalau pengolahan yang lain?	Dibikin sayur, sama dimakan mentah kalau sayuran
Kalau yang dibikin sayur itu diolah kayak gimana? Disop apa dioseng?	Disop
Disop? Yang paling sering?	Iya
Kalau buahnya?	Ya mentah gitu
Yang buah segar gitu ya?	Iya
Kalau dari kamu sendiri kenapa kok paling sering diolah seperti itu?	Kalau buahnya yang kayak gitu kan gak ribet, bisa langsung makan, gak usah diolah macem-macem Kalau sayur, soalnya di dekat kos adanya yang kayak gitu (sambil tertawa

	kecil)
Kalau dari kamu sendiri dari apa ya kesukaan gitu?	Saya sih sukanya yang disop kalau sayur,
Tapi berhubung gak ada....	Kan adanya disop, kan emang sukanya disop jadinya makannya disop
Kalau dari segi jenis favorit kayak gimana? Jenis sayur dan buah favorit kamu apa aja?	Kalau buah favorit jeruk, sama pisang Kalau yang sayur favorit wortel, selada, bayam sama kangkung
Kalau ada yang gak suka gak? Jenis buah sama sayur yang gak kamu suka	Kalau buah... durian, kalau sayur.... pare eh gak ding sayur paku
Oooo.. sayur paku? Kenapa kok gak suka?	Pahit
Kalau dari buahnya?	Kalau buahnya, durian bau
Baunya itu ya?	Iya
Kalau misalkan dulu SMANYA di?	Di Bontang
Itu selama di Bontang, kebiasaan makan keluarga kamu trus penyajian sayur sama buahnya itu kayak gimana?	Kalau sayur setiap kali makan pasti ada, biasanya paling sering kalau gak ditumis yang dijadikan sop
Trus kalau buahnya?	Kalau buahnya dikonsumsi segar Biasanya setiap hari ada sih
Oooo.. setiap hari ada? Itu sayur sama buahnya?	Iya sih, kalau buah paling pisang
Kalau menurut kamu sendiri konsumsi buah sayur kamu ada perubahan gak sih selama di Bontang sama di Malang?	Berubah
Gimana gimana perbedaannya?	Kalau misalnya di Bontang tiap hari bisa makan sayur sama buah Kalau di sini jarang-jarang, paling banter kalau buah itu bisanya paling 2 atau 3 kali seminggu Kalau sayurnya gak setiap kali makan, paling kalau misalnya sehari Cuma bisa satu kali sayur
Kenapa itu kok bisa kayak gitu?	Soalnya susah dapetnya Soalnya di daerah saya, daerah sigurgura, susah dapet makanan yang ada sayurnya Kalau emang ada yang bener-bener ada sayurnya itu kalau malem adanya capcay, kan bosan kalau makan capcay terus
Trus solusi kamu gimana? menghadapi masalah itu nyari di tempat lain apa gak papa deh gak makan sayur hari ini?	Eeeee.... hmmm gimana ya? Kalau untuk sayur, gak papa deh gak makan sayur hari ini Tapi kalau misalnya buah, karena susah dapet yang seger di sana jadi minum jus
Kira-kira kalau seminggu, berapa kali beli jus?	Dua mbak.. (sambil tertawa)
Kalau dari kamu itu, aku nangeknya akses ke sayur sama buah itu agak susah ya?	Iya

Ada usaha misal kalau di sigura-gura gak ada ya aaah nyari di tempat lain ah be'e ada?	Gak juga
Kalau beli buah itu seringnya dimana? Selain jus? Kalau misalnya buah-buah seger gitu?	Biasanya nitip bu kos sih kalau ibu kos belinya di pasar besar
Oh gitu, kalau buah potongan gitu atau beli sendiri gitu?	Biasanya kalau gitu itu, salad...
Oooo sering salad? Nah, gini kalau kamu beli sayur sama buah itu dijatah gak sih? Sekian untuk beli makanan....	Enggak
Kira-kira pengeluaran kamu khusus untuk beli sayur sama buah itu berapa kalau sebulannya?	Kalau sebulannya sekitar (agak lama) 50000
Itu khusus untuk sayur sama buah?	Iya
Kira-kira berapa persen dari uang jajanmu? Heheheh maaf yaaa...	10% nya
Kalau menurut kamu sendiri, sayur sama buah itu kayak gimana?	Penting sih, apalagi kalau udah dapat basnut dkk jadi makin sadar kalau buah sama sayur itu penting Cuman karena kesulitan akses jadi agak susah untuk memenuhi konsumsi sayur dan buah gitu
Aksesnya beneran emang cuma ada 1 penjual atau jauh atau kayak gimana sih?	Jauh, trus juga kan gak ada kendaraan jadi susah pergi ke sananya Trus karena waktu
Sibuk banget ya?	Eeeee.. banyak tugas
Trus kalau menurut kamu sendiri dari segi kandungan gizinya, pentingnya itu kayak gimana sih?	Ya penting bangeeeeet
Iya ya, gimana gimana pentingnya?	Trus itu kan bagus banget buat pencernaan, kan juga saya kan sembelit jadi ya buah sama sayur itu butuh, bener-bener butuh banget Jadi ya susah aja menuhinnya
Trus selain informasi selama kuliah, kamu dapat informasi tentang sayur sama buah itu dari mana aja?	Internet, buku, kaka
Kakak? Kakak kandung?	Iya Kakak kan juga anak kesehatan, jadi eee tau lah hal-hal yang seperti itu
Kalau menurut kamu sendiri, selain bagus buat pencernaan, mengatasi sembelit, sayur sama buah itu ada manfaat lain gak? Atau mungkin ada dampak negatif yang lain gak?	Waktu itu, oh ya.. bagus juga buat antioksidan, trus tuh eeeee ya taunya sih itu Waktu itu sih pernah denger-denger katanya kalau makan buah banyak dalam 1 hari itu bisa bikin penumpukan gula di hati, trusnya ada, kan banyak fruktosanya ditumpuk di hati, jadi katanya sih makan buah sehari tuh cuma segenggam aja, trus saya nonton di tivi

	itu gitu
Trus dari keadaan kamu sekarang yang mungkin kesulitan, pernah kepikiran gak sih buat nyari solusi lain supaya “aku harus makan sayur dan buah”? ada gak sih kayak gitu?	Pernah sih, pernah Kayak waktu kalau misalnya lagi jalan eee kepikiran buat beli, kadang-kadang mikir kalau misalnya kan saya gak bisa milih buah yang bagus itu kayak gimana yang matang itu kayak gimana Jadi ya gak jadi aja deh
Takut salah?	He'eh...
Trus eee kalau dalam hal persiapan sayur sama buah itu, kamu pernah masak sendiri apa tiap hari beli aja deh?	Kalau di sini gak pernah masak sendiri Jadi beli aja
Kalau misalnya, kamu pernah denger citra tubuh atau body image?	He'em...
Kalau menurut kamu body image itu seperti apa?	Cuma pernah denger aja sih kak... aduh gimana ya??
Contoh, contoh deh...	Kalau contoh konkret gak ngerti
Setahu kamu deh..	Gimana yaaaa... ? body image? mmmmm... kalau menurut cewek body image yang bagus itu kurus, yang kayak gitu tapi kalau menurut saya, kurus itu belum tentu bagus kurus itu kan gimana ya, kurus itu kadang-kadang gak bagus juga buat dilihat
Jadi kalau yang menurut kamu yang ideal itu kayak gimana?	Gak keliatan kurus banget, gak keliatan gemuk banget
Kalau dari kamu sendiri, tubuh kamu yang sekarang itu gimana?	Kuruuuus..
Kenapa kok kamu mikir gitu?	Karena kalau dibandingin sama anak-anak yang lain, misalkan gini (jari tangan menggenggam pergelangan tangan kiri) pasti tangan saya itu yang paling kecil Pokoknya semuanya serba yang paling kecil
Trus ada itu gak sih, usaha buat gemukin badan atau kayak gimana?	Ya sih, sering kalau saya makannya ukurannya banyak kalau seukuran saya kadang bisa sampe 2 piring Cuman gk tau kenapa gak bisa gemuk Jadi ya udalah, gak usah diusahain jadi biarin aja
Kalau dulu, pernah ada pengalaman pernah gemuk banget trus diet penurunan BB?	Gak pernah Taunya pas kecil katanya emang gemuk, tapi pas kecil itu sakit-sakitan jadi akhirnya kurus
Kurus kurus sendiri?	He'eh
Trus dari pengalaman temen ada gak?	Kalau temen itu sebenarnya kalau menurut saya udah ideal udah bagus, cuman gak tau kenapa merasa gemuk jadi banyak yang diet-diet kayak gitu

Trus dietnya merek itu kayak gimana?	Dietnya mereka itu, kalau yang awal-awal sebelum tau dari basnut itu padagak makan atau makannya Cuma buah-buahan aja Tapi setelah yang tau dari basnut, biasanya mereka makannya makan 3kali sehari tapi gak pke ngemil, walaupun mau ngemil ngemilnya juga buah
Trus kalau dariiii,, kamu punya temen temen sepermainan gitu gak? Kayak temen geng, temen-temen kuliah gitu Biasanya jalan bareng atau temen kuliah	(wajahnya menunjukkan sedang berpikir keras, pertanyaan tidak langsung dijawab) Ada
Pernah ini gak sih ngomongin tentan sayur sama buah? “eh aku tau ini loh info ini ini...” Kalau kalian lagi ngomongin kayak gitu itu kayak gimana?	Eeeeeeeeeee.....
Oooooo, temenku itu pernah ngasi tau aku itu kayak gini gini gini.... yang bagus buat kulit, atau apa apa gitu	Biasanya sih itu kayak bagi info aja, pas nemu suatu makanan itu trus tau faktanya yang dari temen itu “ih tau gak sih, bener katanya gini gini,,,”
Kalau dari jenis sayur sama buah sendiri? Pernah gak?	Pernah
Yang kamu inget... tmenmu pernah ngomong sayur dan buah dan itu merupakan pengetahuan yang baru buat kamu apa?	Katanya kalau orang hemoroid itu bagus makan pepaya
Trus kalau dari kamu sendiri pernah mempraktikan itu gak sih?	Pernah
Jadi langsung percaya apa ah beneran gak sih pepaya bisa ngatasi hemoroid?	Waktu itu sih saya langsung percaya soalnya waktu temen saya dikasi tau sama dokter
Ooooo.. gitu gitu Jadi kalau sama pemilihan sayur sama buah yang lain, omongan dari temenmu itu ngaruh gak sih? Misalya mereka makan apa, aaah ikutan ah makan itu..	Enggak
Kalau dari diri kamu sendiri, yang paling besar pengaruhnya buat makan sayur sama buah itu apa aja?/	Pertama dari kakak Habisnya kakak itu suka itu kan kalau gak makan sayur pasti dikasi tau nanti kamu gini gini loh Kalau misalnya kamu gak makan sayur atau buah nanti kamu gini gini, daripada kamu gitu-gitu mendingan kamu makan sayur Jadi sering digituin sama kakak Trus kalau baca-baca di buku atau baca-baca di internet jadi tambah terencourage gitu buat makan sayur

	sama buah
Kalau di Malang sendiri, apa yang mempengaruhi kamu but makan sayur sama buah?	Pelajaran
Tapi katanya yang tadi agak susah gitu loh? Ya apa ya? Tdi katanya aksesnya susah padahal kamu udah tau banyak gitu loh pengetahuannya, antara pengetahuan sama akses itu, yang menang yang mana deh buat kamu "oke, aku makan sayur sama buah, oke aku gak makan hari ini"?	Kayaknya menangnya sekarang pengetahuan deh Soalnya tadi kan baru dikasi tau tentang antioksidan, serat-seratnya Jadi kan oooo, ternyata serat itu gitu yaaa.. oo jadi bener-bener harus makan sayur sam buah yang banyak kalau gak mau sampe kena penyakit yang kayak gitu trus kan punya temen yang punya motor jadi bisalah nebeng-nebeng....
Jadi kesimpulannya, menurut kamu sayur dan buah itu pentingnya sama kayak nasi, lauk hewani atau mungkin gak terlalu penting sih?	Sama pentingnya sama nasi sama lauk hewani
Yo wes kalau gitu, makasi yaaa...	

Informan nomor 8 : Nn.Y

Pewawancara	Informan
Eeee,, kalo misalnya metode pengolahan sayur sama buah yang paling sering kamu konsumsi itu yang bagaimana?	Kalo metode pengolahannya,,, biasa,, mungkin tidak terlalu lama cara merebusnya Seumpama yang direbus
Itu kalo sayurnya,, paling sering diolah seperti apa?	Lebih sering.... itu, kadang dimasak sayur bening seperti itu
Terus kalo buahnya sendiri?	Kalo buah, kalo tidak dijus, langsung dimakan
Lebih sering dijus apa langsung dimakan?	Langsung dimakan, tapi tergantung buahnya
Ooooo,,, tergantung buahnya Seumpama buahnya.... ?	Umpamanya... Kalo sering dijus itu,,, eeee,, gak mesti sih kak, mangga kadang dijus, kadang juga langsung dimakan Kalo yang paling sering dijus itu, apel.
Kenapa kok apel kok mending dijus?	Gak tau ya kak, heheheheh biasanya seperti itu.
Terus kalo dari sayur sendiri, kenapa kok sering disayur bening? Alasannya kenapa kamu milih lebih sering disayur bening?	Soalnya kalo disayur bening itu ada rasanya, diberi bumbu-bumbu apa Selera makan itu tambah, kalo cuma direbus langsung dimakan itu kayak gak ada selera makan, gak ada rasanya
Berarti kalo dioseng, disantan, yang pengolahan lain itu kayak gimana?	Oooo... kalo pengolahan lain itu, eee biasanya itu kayak tempe tahu Kalo sayur daun-dauna itu biasanya dimasak bening
Kalo dari jenis sayur dan buah kesukaan kamu itu apa?	Hehehheeh Kebanyakan gak suka semua ya kak,

	apa ya kak... semuanya sih, kalo yang paling disuka gak ada Soalnya dari kecil itu gak suka sayur sama buah,
Kenapa emangnya kok gak terlalu suka sayur sama buah?	Gak tau ya kak, dari kecil tuh emang,, disuruh makan tapi tuh udah gak mau, sama orangtua itu ya udahlah gitu Jadi mungkin kebiasaan dari kecil
Dari kamu sendiri, ketika maem sayur sama buah itu, ada faktor-faktor yang "ah gak mau ah, mending yang lain aja"?	Iyaaa,, iya Kayak, kalo menurut saya, sayur sama buah itu gimana yaaa Kalo buah sih eee, masih mau. Kalo sayur itu, merasa kalo gak ada rasanya
Oooo gak ada rasanya? Berarti kamu lebih seneng yang ada rasanya?	Iya, iya
Rasanya kayak gimana misalnya?	Kan ada seumpama ada rasanya asin Pokoknya rasanya gak hambar
Terus, kalo kebiasaan makan keluarga sebelum kamu makan itu gimana? Gimna ibu kalo nyiapin sayur sama buah?	Biasanya eeee karena saya berasal dari desa ya kak, kalo buah itu gak terlalu, mungkin 3 hari sekali, gak tiap hari makan buah Kalo sayurnya setiap hari, hampir setiap hari
Ibu biasanya ngolahnya, masakny kayak gimana?	Eee,, kadang sih cuma kalo biasanya ya kak, tergantung lauk lainnya seumpamanya lauknya oseng-oseng tempe itu sayurnya gak dibening, langsung direbus aja nanti ada sambal gitu Tapi kalo gak ada oseng-oseng, itu disop atau di sayur bening
Trus kebiasaan makan selama di rumah sama di kos itu ada bedanya apa sama aja?	Eee, kalo di rumah kan ada porsinya ya kak Seumpamanya itu lengkap, kayak ada sayur, semuanya Tapi kalo di kos itu, cuma kayak bener-bener makan tapi tuh gak ada sayurnya, cuma kayak yang berminyak kayak gitu
Selama di kos, kamu gak sering makan sayur gitu ta?	Iya.. gak sering
Kalo di rumah, tetep makan sayur apa kayak di kos sekarang?	Eeee,, Kalo di rumah eee kan emang dari dulunya gak suka makan sayur, jadinya makan sayurnya itu cuma ya pernah sih tapi gak setiap hari dimakan, iyaaa... Tapi kalo di kos itu jarang sekali,
Jarang sekalinya itu seminggu bisa berapa kali?	Seminggu kadang satu kali, dua kali gitu
Kalo dari buahnya sendiri, bedanya apa? Makan buah selama dulu sebelum ke Malang sama yang sekarang di kos?	Kalo di rumah itu, apa-apa itu kan disiapkan ya kak Apapun yang disediakan ya dimakan

	Kalo di kos kan, kalo gak beli sendiri atau gak ambil sendiri ya gak makan Saya sukanya pemalas, jadi kalo gitu ya malas ambil makanan ya udah gak makan kayak gitu Tapi lebih sering kalo di kos, beli jus...
Kalo misalnya beli jus, seminggu bisa berapa kali?	Mungkin satu minggu bisa 3 kali
Trus dari kamu sendiri, kalo makan sayur sama buah itu lebih sering masak sendiri apa belli mateng?	Kalo di kos, beli
Yang membuat kamu memutuskan, lebih mending beli daripada masak sendiri itu kenapa?	Soalnya kalo di kos itu, faktor utamanya kayak gini kak Males, soalnya itu antri. Mesti setiap kali masak itu antri, kalo gak antri itu kadang kan kuliah kak Waktu pulangnyanya itu barengan jadi masaknyanya itu antri Trus waktunya juga, hemat waktu kan kak Eman kalo waktunya terbuang, ya udah beli aja biar cepet
Kalo di rumah sendiri, sering bantuin ibu nyiapin sayur buah apa tinggal makan gitu?	Eggak
Berarti kalo selama di kos, jadinya beli aja?	Iyaaa
Trus kalo dari, itu merasa kesulitan gak sih mendapatkan sayur sama buah selama di kosan?	Kadang kan kalo beli itu, buahnya kan ada yang udah busuk, udah kisut gitu kan kak jadi ee kalo mau cari tempat penjual jus yang bener-bener bagus itu sulit Jadi kalo menjangkau itu agak sulit
Oooo.. itu dari segi buahnya. Kalo dari segi sayurnya?	Kalo sayur, iya.. Kalo beli sendiri sih, kalo langsung mateng enggak Kalo mau dimasak itu, merasa sulit
Kos-kosan kamu dimana?	Di itu kak, belakangnya UMM kampus 2
Oooo.. bendungan sutami situ ya?	Iya
Terus eeeemm, nah kan misalnya anak kos ya, kan dapat uang jajan, nah kalo menurut kamu sendiri, harga untuk beli sayur sama buah itu terjangkau atau enggak buat kamu sendiri?	Sebenernya sih terjangkau ya kak, malah lebih murah Tapi kalo mau masak tuh gak bisa terjangkau
Yang paling mempengaruhi daya beli kamu buat sayur sama buah itu apa?	Mmmmmmm... (tidak menjawab)
Kemampuan untuk beli gitu misalnya?	Kadang waktu apa yaaa... waktu kepengen aja Kalo tapi sering sering... aduh sayur, gak wes Kayak gitu
Soalnya itu tadi ya, kebiasaan dari	Iya iya...

kecil...	
Kalo dari uang jajannya kamu sendiri, kira-kira yang buat beli sayur sama buah itu berapa persen?	Kalo untuk tiap harinya, gak tau ya kak Soalnya, kan, (diam sejenak)... hehehehe (ketawa mringis)
Oooo.. soalnya jarang yaa Gini aja wes, tadi kan tadi makan sayur seminggu sekali, itu kalo misalkan sekali beli itu berapa ribu buat beli sayur?	Mungkin minimal 3000 Itu itu buat....
Itu buat berapa kali makan?	2 kali
Kalo yang buat buahnya sendiri kan tadi kata tadi bilang, beli jus 3 kali seminggu, itu sekali belinya bisa sampe berapa ribu?	Eee.. kan setiap kali belinya itu gak gak buahnya itu sama, jusnya itu sama, sukanya kan jus alpukat jadi itu harganya bisa sampe 7000an
Kalo yang buah potongnya sendiri?	Gak tau kak
Kalo misalkan sekali beli, kira-kira berapa?	Ooooo.. mungkin sekitar Kalo kalo, kan biasanya langsung beli potongan ya kak, 1000an Kadang habis 5000, tapi buahnya beda-beda
Itu kalo boleh tau, kalo beli buah potongan itu kira-kira seminggu berapa kali?	Kalo potongan sih jarang kak Mungkin 2 mingguuuuu seminggu 1 kalian
Kalo menurut kamu sendiri nih, sayur buah itu seperti apa sih?	Sebenarnya saya itu tau, sayur sama buah itu sangat penting banget bagi tubuh kita soalnya kan mengandung banyak vitamin, di buah sama sayur
mmmmm... trus kalo menurut kamu sendiri, dampak positif atau dampak negatif dari makan sayur sama buah itu kayak gimana?	Kalo dampak positifnya banyak sekali ya, mungkin untuk kesehatan tubuh tentunya Trus vitamin kan ada banyak, mungkin fungsinya juga berbeda-beda Contohnya vitamin A untuk mata, kalo kekurangannya eeeee (agak lama, berpikir) berdampak pada mata itu sendiri, kelebihan juga
Trus kalo misalnya, kandungan gizinya tadi vitamin sama mineral ya?	Iya
Menurut kamu, baik atau buruk gak sih sayur sama buah buat kesehatan tubuh kita?	Kalo menurut saya, tergantung kebutuhan tubuh kita ya kak Kalo kelebihan, juga itu tidak baik, kekurangan juga tidak baik Jadinya harus itu pas sama kebutuhan tubuh kita
Pas sama kebutuhan tubuh kita itu, kalo sepengetahuan kamu itu, harus makan seberapa sehari?	Eeeeemmm. Mungkin gak semuanya, ada buah ini mengandung vitamin A, buah ini mengandung vitamin C atau E atau lainnya, gk semuanya sehari langsung dimakan semua, gak mungkin Mungkin, eeee seenggaknya sehari itu harus makan buah sama sayur
Berapapun jumlahnya atau...?	Ooh, enggak

	Gak berapapun jumlahnya, kalo seumpamanya pepaya mungkin cukup 1 potong gitu Yang penting ada buah sama sayur, tapi gak terlalu berlebihan
Pengaruh ndak sih, ilmu-ilmu selama kuliah pas maba itu ke pengetahuanmu yang sekarang tentang sayur dan buah?	Pengaruh banget Iyaaa...
Selain fakta tentang vitamin dan mineral mungkin ada yang lain gak tentang informasi tentang sayur dan buah?	Eeee.. banyak sih kak Contohnya, satu yang paling mmm mungkin, yang kemarin itu, satu eeee banyak sih kak ya
Iya	Yang paling apa yaaaa....
Yang paling jleb?	Iyaaaa Itu ternyata ada sayur yang dimana sayur itu,, eeeee gimana ya kak heheheh
Santai santai aja, aku gak ngetes kok	Eenggak, aku tuh bingung mau ngungkapinnya
Contoh-conotoh wes, pake contoh	Heheheheh... Ganti aja ya kak, apa yooo... eeee gak tau wes kak
Kenapa? Gak papa Kalo da sayur yang	Hmmmmm... gak wes kak Iyaaa... heheheh (ketawa kecil)
Oooo ya wes Kalo yang, selain dari perkuliahan itu, informasi tentang sayur sama buah itu darimana?	Mungkin kalo selama ini kan hidupnya di desa, gak dapet informasi dari mana-mana Mungkin dari tugas pas ngerjain, pas buka-buka yang lain, mungkin dapet info dari internet
Eee, kalo ini misalnya Menurut kamu sendiri, sudah tau banyak nih tentang sayur buah dari kuliah dan dari internet, Itu bisa apa ya meningkatkan motivasi kamu gak buat makan sayur sama buah, "ooo aku harus makan sayur dan buah lebih banyak" atau "ah gak papa deh, kan aku gak seneng"?	Oooo... kalo niat mau makan itu ada, setelah liat fungsinya ooo kayak gini, kalo kelebihan kayak gini, kalo kekurangan kayak gini Ada kok niatnya, untuk makan sayur
Trus ini, kamu pernah denger kata body image atau citra tubuh ndak?	Iya pernah
Kalo menurut kamu sendiri, body image atau citra tubuh itu yang seperti apa?	Eeee... mungkin Tubuhnya itu ideal, trus idealnya tuh gak hanya,,, bener-bener ideal dan sehat
Ideal dan sehat Yang idealnya menurut kamu itu yang seperti apa?	Kalo aku yang ideal, itu tergantung berat badan sama tinggi badan, eee Kan itu ada perhitungannya, kalo tingginya segini, berat badannya segini itu baru ideal
Kalo dari kamu sendiri, tubuh kamu itu termasuk kurus, ideal apa gemuk?	Kalo menurut aku sih kak, masih kurus Tapi kan dilihat dari tingginya, tinggi aku 160...

	Eee, 155an trus kalo dulu waktu SMA itu idealnya itu harus 45 kg Lah sekarang itu udah 48, kalo tingginya seumpamanya 155 itu kan udah gak ideal lagi, tapi kalo menurut aku itu masih kurus aja
Ooo masi kurus Kalo berat yang ideal buat kamu sendiri itu berapa kilo?	Mungkin 47-48an
Tapi kan sekarang udag 47-48an ya?	Iya
Tapi merasa kurus?	Iya
Kenapa itu kok merasa kurus?	Soalnya gak tau kak Soalnya aku merasanya tangan tuh masih kecil banget
Trus itu, ngaruh ndak sih, kan merasa kurus nih, ngaruh ndak sih misalnya punya niat buat usaha menaikkan berat badan?	Awalnya sih ingin ya kak Awal masuk kuliah itu cuek, soalnya ya alah wes, terserah wes kayak gitu Mungkin karena pola makannya di kosan ya kak, kan semua orang bilang kalo anak kosan itu semakin lama semakin kurus tapi kok ini semakin lama semakin gemuk kayak gitu Kalo niat, menurunkan BB sih kayaknya enggak
Kalo menaikkan berat badan? Ada niat gak?	Enggak
Oooo.... Enggak juga Kalo pernah punya pengalaman ndak sih, dulu pas waktu SMA pernah ngerasa gemuk terus punya pengalaman nurunin BB kayak gitu?	Enggak
Kalo pengalaman menaikkan berat badan, ada ndak?	Iya ada,
Kapan itu?	Waktu itu mau daftar sekolah kayak STIS, STAN, yang harus ideal ya tinggi sama berat badannya Trus itu masih berat badannya 39an, eee mau naikin itu udah berbagai cara, udah minum susu, udah minum kayak nafsu makan, wes semuanya wes kak tapi gak naik-naik Akhirnya itu, ya wes lah
Kalo pas dulu usaha menaikkan berat badan itu, eee ada ini ndak sih perubahan di makan sayur dan buah kamu, aturan makan sayur dan buah kamu?	Oooooo... kalo di desa itu, sayur sama buah itu cuma buat biar badan itu sehat, gak gampang terserang penyakit kayak gitu, pengetahuannya itu cuma sampe kayak gitu Jadinya kalo pola makan sayur sama buah itu gak diperdulikan, kalo di keluarga saya tuh, susu yang paling utama untuk menaikkan berat badan jadinya yaaa waktu sampai sehari 3 kali

	minum susunya
Berarti buat sayur sama buah, tetep apa cuma...?	Tetep... iya Gak ada perubahan
Trus ini, kamu punya temen segeng atau sepermainan gak? Ada?	Ada
Selama di kuliah apa....?	Selama di kuliah ada
Trus, pernah gak sih kalian sharing-sharing tentang sayur dan buah gitu?	Kalo sharing kayaknya enggak ya kak Tapi kalo ngomomngin berat badan itu, lebih sering Ooo,, berat badan kamu itu harusnya dinaikin trus harus banyak makanan yang berlemak kayak gitu
Oooo kalo dari sayur sama buah sendiri?	Enggak Cuma pas lagi itu kak habis dapet info dari dosen, itu langsung "ooo, yo wes. Kita makan kayak gini, gini, gini" Tapi Cuma sekedar itu aja, gak dibahas berlanjut itu, enggak
Pernah gak sih temen kamu itu misalnya, tau tentang sayur sama buah, yang menurut kamu itu pengetahuan baru tentang sayur sama buah, trus "oooo.. iya ta. Boleh ah tak coba" trus akhirnya kamu makan? Maksudnya temen itu mempengaruhi kamu makan sayur buah gak?	Enggak
Jadi dari kesimpulannya menurut kamu sendiri, faktor apa sih yang paling besar mempengaruhi makan sayur dan buah kamu?	Mungkin heeee... Kan sekarang tuh kan jamannya, penampilan itu kan yang diutamakan, mungkin saya itu pengen kulitnya halus, makan sayur apa gitu Pokoknya yang mengarah ke situ, mengarah ke kecantikan intinya, kayak gitu Insya Allah, mungkin saya mau tapi kalo gemukkin atau ngurusin itu enggak, enggak ngaruh
Kalo sepengetahuan kamu, ada sayur buah yang buat kecantikan itu tadi?	Mungkin alpukat,
Itu buat?	Buat kulit, Kulitnya gak kering
Melembapkan?	Iya
Itu dimakan, apa masker apa...?	Lebih baik, kalo menurut aku sih kak eeee pernah baca tuh, lebih baiknya dibuat masker, tapi eeee eman (ketawa kecil) Ya udah dimakan aja,, hehehehe
Ya wes terima kasih, gitu aja,,	

Informan nomor 9 : Nn.R

Pewawancara	Informan
Eee.. kalo misalnya makan sayur sama buah itu, metode pengolahan yang paling sering kamu makan itu yang kayak gimana?	Ooo,,, kalo gitu sih gak pernah masak ya kak, jadi beli gitu Kalo saya sering itu direbus
Direbusnya jadi sayur apa?	Jadi sayur capcay sama apa itu sop-sop gitu kak
Kenapa kok lebih sering makan kayak gitu	Soalnya kalo gak makan gituan itu, apa kayak badannya itu pegel gitu loh kak
Eggak, maksudnya kenapa kok milih capcay sama disop daripada pengolahan yang lain?	Soalnya itu, adanya itu kak Kalo di tempat langganan itu adanya itu, melulu
Kos-kosan kamu dimana?	Ambarawa
Ambarawa itu dimana?	Belakangnya UM
Jauh ya?	Iya
Trus kalo dari buahnya sendiri?	Lebih sering ke apelnnya
Yang pengolahannya lebih sering disalad, dijus...?	Dijus kak
Berarti lebih sering dijus? Kalo buah potongan gitu?	Eggak kak,
Kenapa kok lebih seneng dijus?	Lebih enakya dijus kak yaa... soalnya kan,,, apa ya kak Eeee,,, pokoknya yaaa gitu kak lebih suka yang dijus daripada langsung itu kayak penyerapannya itu gak enak, kalo dimakan langsung itu gak enak Menurut saya itu penyerapannya
Penyerapannyaaaaaa di tubuh gitu ta?	Iya penyerapannya di tubuh
Bedanya selain dari segi penyerapannya itu dari segi apanya lagi? Rasa, apa penampilan apa apa?	iyaaaa
Apa kepraktisan apa yang lain?	Iya praktis kak, soalnya kan langsung jadi gitu kak, kalo beli buahnya kan ke pasar dulu kalo beli jusnya kam di depan ada
Ooo di depan kos gitu?	Iya
Terus,kalo dari segi jenis sayur sama buah yang paling kamu sukai itu apa?	Bayam sama apel
Itu kan suka, itu lebih sering kamu makan apa tetep makan yang lain tapi emangnya sukanya itu?	Emang sukanya itu
Oooo.. emang sukanya itu Tapi kalo makannya semua jenis kamu makan apa mengutamakan jenis bayam sama apel?	Semua jenis sih kak, tapi emang yang lebih sering ke bayam
Oooo.. lebih sering ke bayam Kenapa kok suka sama bayam?	Soalnya kan itu punya darah rendah, trus katanya ibu itu kalo makan bayam itu bisa tinggi trus apa dapetnya itu juga gampang dari yang lain jadi ya dibiasakan makan itu

Kalo apelnya?	Kalo apelnya sih gak terlalu sih kak, cuma yang sering didapet itu kalo ke pasar lebih sering didapetnya apel itu loh kak jangkauannya.. trus lebih murah apel
Kalo dari jusnya sendiri, lebih sering minum jus apel apa daripada jus yang lain?	Iya lebih sering apel
Ini ndak sih, kan aksesnya kalo beli sayur itu biasanya di mana?	Di pasar jombang
Oooo di pasar jombang Masak sendiri apa beli?	Kalo sabtu minggu itu masak soalnya ada temennya kak Kalo senin-jumat itu beli,
Belinya dimana?	Di dekat kosan
Kalo jus juga di dekat kosan?	Iya
Itu, eee meskipun dekat itu merasa sulit ndak sih apa “yo dekat lah mbak, gampang”?	Sulit sih kak Soalnya dari segi penjualnya kak, beda gitu kak Kalo di rumah kan ramah-ramah, kalo di sini enggak gitu kak “beli apa mbak? Ngunu...” trus kalo beli sedikit kan kayak raut wajahnya gak enak kalo di situ kak
Kalo sulit dari segi yang lain, misalnya kayak harganya atau ibunya gak kadang jual kadang gak atau apa gitu?	Iya... itu, sulitnya itu antrian panjang itu kak Kalo harganya itu murah di sana
Kalo misalnya menurut kamu sendiri, dari segi harga kan murah ya, eeee,, apa sih yang membuat daya beli kamu jadi baik gitu?	Eeeee,, rasa.. rasanya beda gitu, daripada di kos lama itu, beda banget kak Kalo di kos lama itu, jangkauan makannya sulit
Oooo.. dulunya dimana?	Di candi panggung
Di daerah?	Di daerah suhat, ke utara Kalo di sana itu, sulit. Buat cari makan itu sulit. Harus masak sendiri gitu kak, trus gak sempet masak belinya di sekitaran fk sini Kalo di kos baru, enak, trus murah, rasanya juga beda yang di candi panggung
Trus, eee menurut kamu sendiri sayur dan buah itu seperti apa sih?	Apa ya kak
Mungkin dilihat dari apa, kandungan gizinya atau mungkin sepengetahuan kamu wes, kayak gimana?	Kalo sayur itu, kebutuhan yang paling dibutuhin gitu kak kalo aku Kalo gak makan sayur itu, pegel gitu kak Sama kalo makan sayur kan pencernaannya lebih enak kalo goreng-gorengan gitu Kalo buahnya sih, kalo pengen ya beli,

	kalo gak ya enggak
Kalo dari segi kandungan gizinya gimana?	Kalo kalo kandungan gizinya, gak terlalu merhatiin ya kak Yang penting makan kalo aku kak
Berarti misalnya informasi dari perkuliahan ini, kalo setahu kamu sayur sama buah itu kayak gimana dari pengetahuan waktu kuliah?	Heheheheh.... Kalo sayur itu, eeee.. banyak mengandung mineral gitu kak kalo yang didapat di kuliah gitu kak Kalo buah.... vitamin, membantu penyerapan dalam tubuh Gitu aja kak
Oooo,, gitu aja Selain dari kuliah, kamu tahu tentang sayur sama buah itu darimana?	Dari bude
Budanya???	Bidan
Kalo dari bude kamu sendiri itu bilangnya kayak gimana?	Harus diseimbangin antara makan buah sama sayur
Maksudnya diseimbangkan itu?	Kalo sekarang kalo habis makan, harus ada sayur sama buahnya gitu Jangan sampe gak ada
Kalo misalnya kaitan sama uang jajan nih Kalo makan sayur sama buah itu setiap hari apa ada jeda-jedanya gitu dalam seminggu?	Ada jedanya Seminggu 3 kali itu makan harus ada sayurannya Kalo ada uang jajan lebih, setiap hari bisa kak
Kalo misalnya sekali beli bisa sampe berapa ribu?	Kalo sayurnya itu 4000 sehari
4000 itu untuk berapa kali makan?	3
Itu buahnya sendiri?	1 hari sekali kak, jus aja itu
Itu biasanya setiap hari beli jusnya, apa seminggu berapa kali?	Seminggu 3 kali
Seminggu 3 kali Itu kalo sekali beli itu bisa sampe berapa ribu?	4000 Maksimal itu 4000
Trus ini pernah denger tentang citra tubuh atau body image gitu? (09.15)	Body image? Pernah sih kak, tapi gak terlalu mikirin gitu Pernah denger-denger gitu, tapi ya menurut saya yaaa udah gak usah dipikirin gitu kak
Kalo menurut kamu sendiri, body image itu yang seperti apa?	Kayak menjaga tubuh, seh untuk sehat gitu aja kak
Kalo dari menurut kamu sendiri, tubuh kamu yang sekarang itu, ideal, kurus apa gemuk?	Gemuk kak
Kenapa?	Soalnya kan kalo di sini itu, beda aja kalo di rumah kan makannya teratur trus sama olahraga Kalo di sini, itu gak bisa Jadi ya lebih gemuk daripada yang di rumah
Kalo pas satu bulan selama jadi maba itu	Naik , naik...

kalo dibandingkan pas kamu di rumah itu gimana? Naik apa...?	
Naiknya kira-kira karena apa?	Naiknya karena gak pernah ngapa-ngapain, kalo di kos kan cuma tidur, kuliah, makan Kalo di rumah kan, ada aktivitas lain selain itu
Trus ini ndak sih, kan sekarang lagi ngerasa gemuk, ada niatan untuk menurunkan BB atau gak?	Ada sih kak, soalnya sama keluarga di rumah itu gak bagus badan segini, bagus yang dulu Jadi ada niatan
Sekarang ada usaha gak?	Belum sih kak, soalnya masih konsen sama UAS Kalo udah, kalo udah semesterannya udah selesai niatan ada
Kalo pas satu bulan selama jaid maba, ada ndak sih usaha buat nurunin BB?	Enggak ada, Ndak ada,soalnya baru keliatan pas waktu pulang Soalnya katanya keluarga itu kok malih gendutan, kan aku gak merasa kan ya kak Jadi pulang dibilangin gitu, pulang ke sini lagi ya ngerasa sih kak kalo gitu
Tapi dari awal masuk sampai sekarang, pernah ndak sih ada usaha buat nurunin BB?	Pernah kak Pernah satu bulan itu, eeee udah udah ngelakuin usaha, makannya udah dikurangin, udah olahraga teratur Ada kesibukan lagi ya, gak sempat olahraga jadi ya naik lagi sampe sekarang
Dari makannya, ngaturnya kamu kayak gimana?	Pagi tuh kayak dikurangin kak Harusnya sekali makan kan satu porsi gitu kan kak ya, 100 graman gitu Trus dikurangi di bawahnya Trus sayurnya dikurangi lagi, itu aja
Kalo gak pas diet sama diet, dikurangnya seberapa kalo sayur sama buah?	Seperempatnya dari yang belum diet
Berarti dikurangi seperempat, kayak gitu?	Iya
Kalo jusnya?	Ini sih kak, gak pernah ngurangin jus
Berarti sari segi sayurnya aja ya?	Iya
Kalo eeee, kamu punya temen-temen segeng, apa sepermainan?	Kalo di sini belum kak ya, tapi kalo masih sma-sma gitu ada, tapi kalo sekarang belum
Oooooo Kalo di sini belum Itu pernah gak sih kalian ngomomngin sharing-sharing tentang sayur buah? Misale ini loh aku tau tentang sayur sama buah...	Pernah sih kak Cuma sama temen sekamar aja,
Yang pernah kalian sharingkan itu	Tentang bayam

tentang apa?	
Itu ngaruh ndak sih ke kamu sendiri? "Oh ya, bener itu tentang bayam", terus kamu "oh ya, aku mau makan bayam lebih banyak ah"	Ya ya pengaruh kak Soalnya dia itu kan lebih suka ke kesehatan, jadi kalo hbis sharing-sharing itu dia ngelakuin apa yang barusan diomongin Soalnya katanya itu bermanfaat, "iya aku kurang makan sayur" jadi besoknya dia langsung beli sayur
Kalo kamu sendiri kayak gitu gak?	Enggak sih kak, kalo aku ya tergantung pengennya apa ya beli gitu
Kalo misalnya selama di rumah, kebiasaan makan sayur sama buah itu kayak gimana? Kalo ibu nyiapin sayur sama buah?	Kalo kebiasaan sih, ya macam-macam kak ya Paginya ada ini, siangnya beda, malamnya beda
Masaknya beda-beda?	Beda
Kalo sayur sama buahnya itu lebih sering dimasak kayak gimana?	Diiiiii apa ya kak Kalo di rumah itu, bahasanya eseng-eseng gitu loh kak
Kalo buahnya?	Buahnya sih lebih sering ke mangganya kak
Dijus apa langsung dimakan?	Langsung dimakan
Itu ngaruh ndak sih ke pola makan sayur sama buah kamu selama di kos? Kebiasaan makan kamu di rumah kamu terapkan apa berubah?	Ngaruh Berubah, berubah banget kak Sehari kan menunya itu aja, kalo di rumah menunya beda mmmm... jusnya itu, apel,, eee buahnya itu dijus kalo di rumah enggak
Trus dari kamu sendiri, kalo bisa disimpulkan itu, yang paling berpengaruh ke makan sayur sama buah kamu itu faktor-faktor apa aja?	Faktooooo kesukaan, trus cara jangkauannya Cara dapetnya susah apa gak, udah itu aja kak
Kalo dari segi pengetahuan itu ngaruh gak sih?	Gak gak ngaruh sih kak Cuman kalo suka ya dimakan, kalo gak suka ya gak dimakan Itu aja kak kalo aku
Ya wes gitu aja... terima kasih yaaa	Iya kak...

Lampiran 6

DAFTAR KODE DAN KATEGORI MASING-MASING INFORMAN

KODE	ARTI	KATEGORI
No informan 1		
Sering makan sayur yang direbus sama disop	Informan sering makan sayur yang direbus dan dibuat sop	
Kalo di sini kan adanya kayak gitu, sop pecel apa lagi	informan mengaku bahwa alasannya memilih pengolahan sayur direbus dan disop karena di daerah sekitar kosnya lebih banyak menyediakan olahan sayur yang seperti itu (pecel dan sop)	Memilih apa yang tersedia di sekitar daerah kos
Masak kalo lagi gak sibuk kuliah	Informan lebih memilih memasak sendiri sayur yang akan dimakan ketika tidak sibuk kuliah	Menghemat waktu
Masak, gak pernah beli	Informan mengaku selama 1 bulan pertama tinggal di Malang sebagai mahasiswi baru, dia selalu masak sendiri sayur yang akan dimakan dan tidak pernah beli jadi (langsung matang)	
Sering beli jus buah	Informan sering membeli jus buah	
Lebih dekat beli jus buah daripada buah potongan	Informan menyatakan bahwa tempat penjual jus buah lebih dekat daripada tempat penjual buah potongan	Memilih apa yang tersedia di sekitar daerah kos
Kadang ketemu penjual buah potongan, kadang gak	Penjual buah potongan kadang ketemu, kadang juga tidak ketemu (tidak selalu ketemu penjual buah potongan setiap hari)	
Lebih praktis, takut belum sempat habis udah busuk	Informan lebih memilih buah potongan daripada buah kiloan karena lebih praktis dan takut sudah busuk lebih dulu sebelum habis dimakan	Langsung dikonsumsi (langsung habis)
Suka buah manis	Informan suka buah dengan rasa yang manis	Pertimbangan rasa
Gak ada yang masakin trus males keluar kalo beli apa-apa	Informan mengaku lebih jarang makan selama tinggal di kos karena tidak	Malas menyiapkan sayur dan buah

	ada yang memasak dan malas keluar kos untuk beli makanan	
Ibu selalu masak sayur, buah selalu ada	Selama di rumah (sebelum merantau), ibu informan selalu memasak sayur dan menyediakan buah	
Sayur dimasak tumis	Pengolahan sayur yang lebih sering selama di rumah (sebelum merantau) adalah ditumis	
Buah dijus	Penyajian buah yang lebih sering selama di rumah adalah jus buah	
Kalo di rumah masak sendiri, di sini masak sendiri	Informan mengaku bahwa kebiasaan masak sendiri selama di rumah, mempengaruhi kebiasaan masaknya selama tinggal di kos	
Sayur dan buah itu penting	Informan menyatakan bahwa sayur dan buah itu penting	
Lebih lancar buang air besar	Informan menyatakan kalau sayur dan buah itu melancarkan buang air besar	Makan sayur dan buah karena ingin sehat
Sayur dan buah mengandung vitamin, serat, antioksidan	Informan menyatakan kalau sayur dan buah itu mengandung vitamin, serat dan antioksidan	
Lebih murah kalo masak sayur sendiri	Informan menyatakan bahwa alasannya lebih sering memasak sayur sendiri karena lebih murah	Menghemat uang saku
Makan sayur berkurang di akhir bulan	Informan menyatakan konsumsi sayurnya berkurang di akhir bulan	
Makan sayur dan buah lebih banyak saat merasa gemuk	informan mengaku memperbanyak makan sayur dan buah saat merasa gemuk	Motivasi ingin kurus menjadi alasan untuk makan sayur dan buah lebih banyak
Makan sayur dan buah berkurang di akhir bulan	Informan mengaku lebih sedikit makan sayur dan buah di akhir bulan karena uang jajan yang diberikan orangtuanya sudah menipis	Menghemat uang saku
Merasa lebih kurus karena berat badan turun	Informan merasa lebih kurus karena berat badannya turun	
Berat badan berubah,	Informan merasa berat	

bentuknya enggak	badannya berubah, tapi bentuk tubuhnya tetap	
Enggak terpengaruh omongan teman tentang sayur dan buah	Informan mengaku dia tidak terpengaruh dengan omongan teman tentang sayur dan buah	
Akses beli sayur dan buah biasa aja	Informan merasa akses untuk beli sayur dan buah biasa-biasa saja	
No Informan : 2		
- Sering makan sayur jadi sop atau oseng-oseng	Informan sering mengonsumsi sayur yang diolah menjadi sop atau oseng-oseng	
- Buah langsung dimakan	Informan sering mengonsumsi buah tanpa diolah lebih dulu, jadi langsung dimakan, atau dikupas kemudian dimakan	
- Bisa masak	Alasan informan sering mengonsumsi sayur sop karena informan bisa memasak sendiri	
- Buah langsung makan itu simple	Informan sering makan buah yang langsung dimakan tanpa diolah karena dirasa lebih simple	Langsung dikonsumsi
- Jarang konsumsi jus	Informan jarang mengonsumsi jus buah dibandingkan dengan buah yang langsung dimakan, setidaknya 2 kali seminggu	
- Kalo waktunya sempit, masak sendiri	Bila ada waktu yang lebih panjang, misalnya jam kuliahnya siang, informan lebih memilih untuk memasak sendiri	Menghemat waktu
- Beli sayur di warung dekat kos	Informan beli sayur yang sudah matang di warung dekat kos	
- Buah dipaketin sama orangtua	Informan sering mendapat paketan buah dari orangtua di Ponorogo	Mendapat buah paket dari orangtua
- Mahal	informan merasa buah kiloan yang dijual di sekitar kos-kosannya tergolong mahal	Mahal
- Kualitas buah tidak bagus	informan merasa buah kiloan yang dijual di sekitar kos-kosannya memiliki	Kualitas buah di sekitar kos tidak bagus

	kualitas yang tidak bagus	
- Lebih sering beli buah per kilo	Informan lebih sering membeli buah per kilo daripada buah potongan	
- Masak sendiri lebih hemat	Informan merasa kalau memasak sendiri itu lebih hemat	Menghemat uang saku
- Sayur mengandung vitamin dan mineral	Menurut informan, sayur mengandung vitamin dan mineral	
- Fungsi sayur dan buah untuk antibodi, merefresh otak, mencegah penyakit dan memperpanjang memori	Informan berpendapat bahwa sayur dan buah berfungsi untuk antibodi, merefresh otak, mencegah penyakit dan memperpanjang memori	Tahu tentang manfaat, fungsi dan kandungan zat gizi sayur dan buah
- Sayur buah lebih penting dari nasi dan daging	Informan beranggapan bahwa sayur lebih penting daripada nasi dan daging karena kandungan vitamin dan mineralnya lebih banyak	
- Dikasi tau ibu supaya lebih banyak makan sayur dan buah	ibu informan menganjurkan untuk lebih banyak makan sayur dan buah	Anjuran keluarga
- Ibu menganjurkan makan semua jenis sayur dan buah karena bermanfaat untuk kesehatan	Ibu informan menganjurkan makan semua jenis sayur dan buah karena bermanfaat untuk kesehatan	
- Macam pengolahan sayur di rumah sering berkuah (bersantan dan sop)	Ketika di rumah (sebelum merantau ke Malang), sayur lebih sering diolah menjadi sayuran berkuah seperti sop dan diolah dengan santan	
- Macam penyajian buah di rumah : dijus dan langsung dikonsumsi	Ketika di rumah (sebelum merantau ke Malang), buah sering disajikan jadi jus buah atau langsung dimakan	
- Di rumah terbiasa makan sayur setiap hari	informan mengaku terbiasa makan sayur setiap hari selama di rumah	
- Kalo di kos, makan seadanya	Selama tinggal di kos, informan mengaku makan seadanya	Memilih apa yang tersedia di sekitar daerah kos
- Tidak setiap hari makan sayur kalo di kos	Selama tinggal di kos, informan tidak setiap hari makan sayur setidaknya	

	minimal 2 kali seminggu, maksimal 4-5 kali seminggu	
- Kendala jarang makan sayur : waktu, belinya dimana, belum tentu ada jualan sayur	Alasan informan jarang makan sayur selama tinggal di kos adalah waktu, tempat membeli sayur dan penjual sayur yang belum tentu ada	
- Penjual sayur mentah kadang ada kadang gak	Informan mengaku kalau penjual sayur mentah kadang ada, kadang tidak ada (tidak tiap hari ada)	Sayur dan buah tidak selalu ada setiap waktu dibutuhkan
- Penjual sayur matang adanya siang	Informan mengaku kalau penjual sayur mentah baru membuka warungnya di siang hari sekitar jam 10, padahal informan memiliki jadwal kuliah jam 8	
- Lebih sering mengonsumsi sayur dan buah favorit	Informan mengaku lebih sering mengonsumsi sayur dan buah favoritnya	
- Makan sayur karena baik untuk mata informan yang minus	informan mengaku mengonsumsi beberapa jenis sayur seperti wortel karena baik untuk matanya yang minus	Makan sayur dan buah karena ingin sehat
- Gak menjatah uang jajan untuk makanan	Informan tidak menjatah khusus pengeluarannya untuk membeli makanan	
- Hampir 50% uang jajan buat beli makanan	Informan mengaku bahwa 50% uang jajanya yang diberikan orangtua digunakan untuk membeli makanan	
- Konsumsi sayur dan buah menurun kalo uang jajan seret	Informan mengonsumsi sayur dan buah yang lebih sedikit ketika uang jajanya seret	Menghemat uang saku
- Merasa tubuh belum ideal (kecil)	Informan merasa tubuhnya belum ideal dan kecil kalau dibandingkan dengan tubuh teman-temannya	
- Pengalaman teman sebaya : cari sayur emang sulit	Menurut pengalaman teman sebaya informan, mencari sayur di daerah kos-kosan itu memang sulit apalagi lokasi penjual sayur jauh dari tempat tinggal kos	
- Pendapat teman tidak	Informan merasa	

berpengaruh persepsi sayur dan buah	pendapat teman tidak berpengaruh pada persepsi informan terhadap sayur dan buah	
- Kalo suka, ya konsumsi	Informan mengonsumsi sayur dan buah karena alasan suka terhadap sayur dan buah tersebut	Menyukai jenis sayur dan buah tertentu
- Enggak pernah diet penurunan BB	Informan tidak pernah memiliki pengalaman diet menurunkan berat badan	
- Sayur dan buah bermanfaat	Informan merasa kalau sayur dan buah sangat bermanfaat	
- Tidak ada dampak negatif	Informan merasa kalau sayur dan buah tidak memiliki dampak negatif dan sangat baik untuk dikonsumsi.	
No informan 3		
Kebanyakan makan sayur yang dikuah, disayur bening	Informan kebanyakan makan sayur yang diolah dengan kuah dan juga jadi sayur bening	
Sayuran berkuah seger	Informan menyatakan bahwa sayuran yang diolah dengan kuah karena segar	Memilih olahan sayur yang dapat meningkatkan selera makan
Beli terus	Selama tinggal di kos, informan selalu beli sayur matang	Langsung dikonsumsi
Buah dimakan langsung	Informan sering makan buah yang disajikan langsung, tanpa diolah dulu	
Susah, harus nyari buah dulu	Informan merasa susah untuk mengakses buah karena harus mencari buah dulu	Menghemat waktu
Buah yang disajikan macam-macam, kalo di kosan jenis tertentu	Informan menyatakan bahwa buah yang disajikan di rumah bermacam-macam jenisnya, kalau buah yang disajikan hanya jenis-jenis tertentu	
Menu sayur di rumah ganti, kalo di kos menunya sama	Selama di rumah (sebelum merantau), menu sayur yang disajikan di rumah berganti-ganti setiap hari, kalau di kos menu sayur yang ada sama setiap	Pilihan sayur dan buah tidak beragam

	harinya	
Kalo gak makan sayur, badan lemes, bibir kering dan cepat ngantuk	Informan merasa badannya lemas, bibir cepat kering dan cepat mengantuk jika tidak makan sayur	Makan sayur dan buah karena ingin sehat
Lebih sehat, lebih lancar pencernaannya	Informan menyatakan bahwa dampak positif makan sayur dan buah adalah lebih sehat dan lebih lancar pencernaannya	
Penjual sayur biasanya jam 5-7, mesti bangun siang	Informan menyatakan bahwa penjual sayur mentah ada pada jam 5-7 pagi, tetapi informan sering bangun siang sehingga tidak jadi beli	Sayur dan buah tidak selalu ada setiap waktu dibutuhkan
Uang jajan menipis membatasi sayur dan buah	Informan menyatakan jika uang jajannya menipis maka dia akan membatasi konsumsi sayur dan buah	menghemat uang saku
Lebih sering makan sayur dan buah yang disukai	Informan menyatakan sering makan sayur dan buah yang ia sukai	
Cari praktisnya aja	Informan menyatakan kalau beli jenis buah tertentu memperhitungkan faktor kepraktisannya	Langsung dikonsumsi
Merasa overweight / berat badan lebih	Informan merasa overweight atau berat badan berlebih	
Nambah makan sayur dan buah bisa mengurangi BB	Informan yakin kalau menambah konsumsi sayur dan buah bisa mengurangi berat badan	Motivasi ingin kurus menjadi alasan untuk makan sayur dan buah lebih banyak
Ibu menganjurkan tingkatkan makan sayur dan buah kalo mau kurus	Ibu informan menganjurkan mengonsumsi sayur dan buah lebih banyak supaya tubuh lebih kurus	Anjuran keluarga
Langsung habis denger, trus beli	Setelah informan mendengarkan informasi tentang sayur dan buah dari teman, dia langsung membeli sayur dan buah yang direkomendasikan teman	
Sayur dan buah bisa untuk menggantikan air	Informan menyatakan bahwa konsumsi sayur dan buah untuk menggantikan konsumsi	

	air	
Ikut temen-temen aja	Informan menyatakan konsumsi sayur dan buahnya karena ikut-ikutan teman saja	
No informan 4		
- Sering makan sayur yang diolah sop, oseng2, capcay	Informan sering mengonsumsi sayur yang diolah menjadi sop, oseng-oseng dan capcay	
- Lebih sering makan buah segar	Informan sering mengonsumsi buah segar	
- Suka sayur mentah seperti lalapan	Informan menyukai sayur mentah seperti lalapan	
- Suka sayur yang terlalu mateng atau mentah	Informan menyukai sayur yang diolah tidak terlalu matang atau dimakan mentah	Memilih olahan sayur yang dapat meningkatkan selera makan
- Gak suka buah dijus	Informan tidak suka mengonsumsi jus buah	
- Kalo dijus kebanyakan airnya	Informan merasa kandungan air dalam jus lebih banyak	
- Rasa jus beda banget sama buah asli	Informan merasa rasa jus buah sangat berbeda dengan rasa buah asli	
- Gak terlalu suka buah kecut	Informan tidak menyukai buah dengan rasa yang kecut atau asam	Pertimbangan rasa
- Suka buah yang manis dan ngenyangin	Informan menyukai buah dengan rasa manis dan mengenyangkan	
- Tetap makan semua jenis buah, tapi senang jenis buah tertentu saja	Informan tetap makan semua jenis buah dan tetap menyukai jenis buah tertentu	
- Kalo makan wortel gak dikunyah, langsung telan	Ketika makan wortel, informan langsung menelannya tanpa dikunyah	
- Rasa wortel aneh	Informan merasa kalau rasa wortel aneh	
- Penyajian sayur di rumah biasanya dibuat sop	Penyajian sayur selama di rumah (sebelum merantau) biasanya diolah menjadi sop	
- Penyajian buah di rumah biasanya disediakan biasa	Penyajian buah selama di rumah (sebelum merantau) dalam bentuk biasa (tanpa diolah)	
- Buah selalu disiapkan di rumah	Informan mengaku buah selalu disajikan selama di	

	rumah	
- Selama di kos, harus cari-cari buah sendiri (tidak ada yang menyiapkan)	Informan menyatakan harus cari-cari buah sendiri karena tidak ada yang menyiapkan seperti di rumah	Malas menyiapkan sayur dan buah sendiri
- Gampang cari sayur	Informan merasa mudah mencari sayur selama tinggal di kos di Malang	
- Buah sulit dicari	Informan merasa kesulitan mencari buah	
- Tempat beli buah jauh	Informan merasa tempat untuk membeli buah jauh	Susah menjangkau tempat penjual
- Lebih seneng beli satu buah, bukan potongan	Informan lebih menyukai membeli buah dalam bentuk utuh daripada buah potongan	
- Lebih sering orangtua ngirim buah	Informan sering mendapat kiriman buah dari orangtua	mendapat buah paket dari orangtua
- Beli buah di pasar kalo ada praktikum	Informan terkadang membeli buah di pasar kalau ada kuliah praktikum	
- Beli buah di pedagang keliling	Informan membeli buah di pedagang keliling	
- Buah gak terlalu sedominan dan seutama sayur	Informan merasa buah tidak sedominan atau seutama dibandingkan sayur	
- Gak tiap hari makan sayur	Informan mengaku tidak tiap hari makan sayur	
- Gak menjatah uang jajan untuk beli sayur dan buah	Informan tidak menjatah uang jajan untuk membeli sayur dan buah	
- Sehari maksimal 15000 untuk beli sayur	Informan mengeluarkan maksimal 15000 untuk membeli sayur dalam sehari	
- Sayur buah melancarkan pencernaan dan lebih sering mengenyangkan	Informan mengetahui bahwa sayur dapat melancarkan pencernaan dan lebih sering mengenyangkan	Tahu tentang manfaat, fungsi dan kandungan zat gizi sayur dan buah
- Kandungan sayur buah lebih banyak mineral dan vitamin	Informan mengetahui bahwa sayur dan buah mengandung lebih banyak mineral dan vitamin	
- Mencegah penyakit	Informan mengetahui bahwa sayur dan buah dapat mencegah penyakit	
- Mengandung antioksidan	Informan mengetahui bahwa sayur dan buah mengandung antioksidan	

- Kandungan serat dalam sayur dan buah baik untuk tubuh	Informan mengetahui bahwa kandungan serat dalam sayur dan buah baik untuk tubuh	
- Tau fakta2 dan sayur sama buah dari internet dan orangtua	Informan mengetahui fakta-fakta tentang sayur dan buah dari internet dan orangtua	
- Gak pernah ngomongin sayur dan buah dengan teman sepermainan di Malang	Informan tidak pernah membicarakan maupun berdiskusi tentang sayur dan buah dengan teman sepermainan (teman kuliah di Gizi)	
- Merasa tubuh ideal	Informan merasa tubuhnya sudah ideal	
- Enggak pernah menurunkan BB	Informan tidak pernah memiliki pengalaman menurunkan berat badan	
- Akses sayur gak sulit	Informan merasa tidak mengalami kesulitan dalam mengakses mendapat sayur	
- Pedagang buah gak setiap hari ada	Informan mengaku bahwa pedagang buah belum tentu ada setiap hari	Buah tidak selalu ada setiap waktu dibutuhkan
- Kalo kepepet dan kepengen banget beli buah potongan	Bila sudah kepepet dan sangat ingin makan buah, informan terpaksa membeli buah potongan	Ingin makan buah
- Tugas banyak, enggak sampe nyari2 kalo buahnya gak ada	Bila buah tidak ada, informan tidak pernah sampai mencari-cari buah hingga ketemu apalagi kalau tugas kuliah sedang banyak	Kesibukan kuliah
No informan : 5		
Sering makan buah yang langsung dimakan	Informan sering makan buah yang disajikan langsung dimakan	
Sering makan sayur yang diolah dikasi kuah	Informan sering makan sayur yang diolah dengan kuah	
Masih seger	Informan menyatakan alasannya sering makan sayur yang diolah dengan kuah karena masih segar	Memilih olahan sayur yang dapat meningkatkan selera makan
Cari yang praktis	Informan menyatakan alasannya sering makan buah yang langsung dimakan karena praktis	Langsung dikonsumsi

Nyimpan sayur dan buah terlalu lama itu tidak bagus	informan menyatakan kalau sayur dan buah (mentah/ belum diolah) yang disimpan terlalu lama itu tidak bagus	
Buah yang langsung dimakan itu lebih segar	Informan menyatakan kalau buah yang langsung dimakan itu lebih segar	
Sayur sering beli jadi	Informan sering makan sayur yang beli jadi	
Belum ada kesulitan mengakses sayur dan buah	Informan menyatakan belum ada kesulitan untuk mengakses sayur dan buah	
Makan semua jenis sayur dan buah, tapi emang sukanya itu	Informan menyatakan memakan semua jenis sayur dan buah tertentu tapi menyukai jenis-jenis tertentu	
Merasa sulit makan sayur	Informan merasa sulit makan sayur selama di kos	
Kadang gak suka sama sayuran di toko	Informan menyatakan kadang tidak suka dengan olahan sayur yang disajikan di toko	Pilihan sayur dan buah tidak beragam
Pengolahan sayur di rumah : disayur, ditumis	Pengolahan sayur yang lebih sering disajikan di rumah (sebelum merantau) adalah ditumis dan disayur	
Penyajian buah di rumah : dijus dan dimakan langsung	Selama di rumah (sebelum merantau), buah disajikan dalam bentuk jus dan dimakan langsung	
Sama aja sih	Informan menyatakan pengolahan sayur dan buah di rumah dan di kos sama saja	
Banyak orang jualan makan di daerah kos	Informan menyatakan bahwa banyak orang yang jualan makanan di daerah kos	
Buat pencernaan itu bagus	Informan menyatakan bahwa sayur dan buah itu membuat pencernaan bagus	Tahu tentang manfaat sayur dan buah
Pencernaan gak susah, buang air besar gak susah	Informan menyatakan bahwa sayur dan buah menyebabkan pencernaan gak susah dan buang air besar juga gak susah	

Gak mudah terpengaruh sama omongan teman	Informan mengaku tidak mudah terpengaruh dengan omongan teman	
Harga sayur dan buah masih terjangkau	Informan menyatakan harga sayur dan buah masih terjangkau	
Merasa kurus	Informan merasa kurus	
Sibuk, banyak tugas	Informan merasa sibuk karena banyak tugas	Menghemat waktu
Saat gemuk harus makan banyak serat	informan mengaku lebih banyak makan makanan berserat (seperti sayur dan buah) saat gemuk	
No informan : 6		
Kadang-kadang sayur berkuah, kadang-kadang oseng-oseng	Informan kadang-kadang makan sayur berkuah, kadang-kadang oseng-oseng	
Sering beli jus buah	Informan sering membeli jus buah	
Sayur apa aja mau	Informan mengaku mau sayur apa saja	
Beli jus lebih praktis karena nyimpen buah segar yang banyak itu bisa cepat busuk	Informan menyatakan membeli jus buah itu lebih praktis karena menyimpan buah segar (kiloan) itu lebih cepat busuk	Langsung dikonsumsi
Pernah beli buah di pasar patungan sama temen-temen kos	Informan pernah membeli buah di pasar patungan dengan teman-teman kos	Takut dengan tambahan pemanis buatan dalam buah
Enak beli jus buah takutnya ada pemanis buatan di buah potongan	Informan merasa lebih enak beli jus buah karena takut dengan kandungan pemanis buatan di dalam buah potongan	
Beli jus buah di dekat kos tinggal nyebrang	Informan membeli jus buah di dekat kos, seberang jalan dari kos tempat tinggalnya	Menghemat waktu
Sudah biasa makan sayur	Informan sudah biasa makan sayur	
Kalo malem sayurnya udah habis	Informan mengatakan kalau sayur yang tersedia di sekitar kosnya habis di malam hari	
kalo makan sayur paling ya siang	Informan lebih sering makan sayur di siang hari	
Kalo beli buah 1 kilo takut busuk	Kalau beli buah 1 kilogram, informan takut buahnya cepat busuk	
Beli jus buah, tinggal minum langsung habis	Informan mengatakan kalau membeli jus buah itu	Langsung dikonsumsi

	tinggal minum dan langsung habis	
Beli sayur buat sarapan kalo udah mateng	Informan membeli sayur untuk sarapan kalau sayur yang tersedia di warung sudah matang	
Kalo kuliahnya siang, nyempetin masak	Informan menyempatkan memasak sayur sendiri ketika ada jadwal kuliah siang hari	Menghemat waktu
Kalo gak sibuk, masak	Jika merasa tidak sibuk, informan lebih memilih memasak sayur sendiri	
Ya udah seadanya sayur yang mateng di warung	Informan memilih olahan sayur yang seadanya tersedia di warung	Memilih apa yang tersedia di sekitar daerah kos
Daripada jauh-jauh jalan kaki, ya udah di situ aja	Informan lebih memilih membeli sayur yang tersedia di warung daripada harus jauh-jauh jalan kaki mencari sayur lain di warung yang berbeda	Memilih tempat penjual sayur dan buah yang lebih dekat
kebiasaan makan di rumah : sarapan, siang bawa bekal, malem selalu ada sayur	Kebiasaan makan informan selama di rumah sebelum merantau antara lain sarapan, membawa bekal untuk makan siang dan selalu ada sayur untuk makan malam	
kebiasaan makan di kos : biasanya gak sarapan, sehari makan 2 kali	Kebiasaan makan informan selama tinggal di kos antara lain biasanya tidak sarapan dan sehari makan 2 kali	
Tergantung ibunya ngambilin seberapa sayurnya	Informan menyatakan jumlah sayur yang dibeli tergantung ibu penjual sayur mengambilin seberapa	
Kebanyakan kuah daripada sayurnya	Informan menyatakan jika membeli sayur matang lebih banyak kuahnya dibanding dengan sayurnya	
Kadang minta tambah, kuahnya jangan banyak2	Informan terkadang meminta tambahan jumlah sayur dan mengurangi kuahnya	
Di rumah : Kalo masak sayur itu agak variatif cara mengolahnya	Olahan sayur selama di rumah (sebelum merantau) agak variatif	

Di rumah : Masak sayur dicampur-campur	Selama di rumah (sebelum merantau) olahan sayur terdiri dari campuran jenis sayur	
Di kos : masak sayur dicampur-campur	Selama di kos, informan juga memasak sayur yang terdiri dari campuran jenis sayur	
Pengen makan sayur tertentu, trus berhubung nganggur ya langsung masak	Informan memasak sayur sendiri jika ingin jenis sayur tertentu dan ketika menganggur	
Sayur baik dikonsumsi tiap hari	Informan menyatakan sayur baik dikonsumsi setiap hari	
Sayur sama buah mengandung mineral vitamin	Informan menyatakan sayur dan buah mengandung mineral dan vitamin	Tahu tentang manfaat, fungsi dan kandungan zat gizi sayur dan buah
Badan tambah seger, pencernaan lancar	Informan menyatakan jika makan sayur dan buah badan lebih segar dan pencernaan lancar	
Mengandung serat	Informan menyatakan sayur dan buah mengandung serat	
Kalo makan ada sayurnya, rasanya perut gak penuh (sebah)	Informan menyatakan jika makan dengan sayur, perut terasa tidak penuh/tidak sebah	
Milih yang sop soalnya ada macam-macam	Informan memilih olahan sop karena terdiri dari bermacam-macam jenis sayuran	
Kalo sayur berkuah rasa segernya ada	Informan menyatakan kalau sayur berkuah memiliki rasa yang segar	
Ada jatah uang jajan untuk beli sayur mentah dan jus buah	Informan memiliki jatah uang jajan untuk beli sayur mentah dan jus buah	
Mau badan saya gendut ataupun kurus ya gak papa yang penting saya sehat	Informan merasa tidak apa-apajika badanya gendut ataupun kurus, yang penting sehat	
Merasa tubuh normal	Informan merasa badannya normal (tidak gendut, maupun tidak kurus)	
Punya temen sepermainan yang jarang makan sayur tapi tetep usaha paling gak tiap hari harus makan sayur	Informan memiliki teman sepermainan yang jarang makan sayur tetapi tetap berusaha setidaknya	

	setiap hari harus makan sayur	
Kok aku gak bervitamin toh kok gak makan buah	Informan merasa tidak bervitamin karena tidak makan buah	Makan sayur dan buah karena ingin sehat
Solusi dari teman-teman gizi : beli buah yang gede patungan sama temen-temen	Informan mendapatkan solusi dari teman-teman di jurusan gizi untuk tetap makan buah yaitu dengan membeli buah patungan bersama	
Pernah melakukan saran teman-teman gizi	Informan pernah melakukan saran teman-teman di jurusan gizi terkait sayur dan buah	
Merasa tidak sehat soalnya asupan sayur sama buah berkurang selama di Malang	Informan merasa tidak sehat karena asupan sayur dan buah berkurang selama di Malang	
No informan : 7		
Sering makan sayur yang diolah jadi sop	Informan sering makan sayur yang diolah menjadi sop	
Sering makan buah yang segar	Informan sering makan buah yang segar	
Makan buah segar gak ribet	Informan makan buah yang segar karena tidak ribet	Langsung dikonsumsi
Soalnya kalo sayur di dekat kos adanya kayak gitu	Informan memilih olahan sayur tertentu karena alasan ketersediaan jenis oalahn sayur di dekat kosnya	Memilih apa yang tersedia di sekitar daerah kos
Sayur dan buah disajikan setiap hari saat di rumah	Informan mengaku sayur dan buah disajikan setiap hari selama di rumah	
Penyajian sayur di rumah paling sering ditumis dan disop	Oalahan sayur yang paling sering disajikan di rumah (sebelum informan merantau) adalah ditumis dan disop	
Penyajian buah di rumah biasanya dikonsumsi segar	Cara penyajian buah yang paling sering selama informan di rumah (sebelum merantau) adalah dikonsumsi segar	
Konsumsi sayur dan buah selama di rumah berubah ketika di Malang	Informan menyatakan konsumsi sayur dan buah selama di rumah berubah ketika di Malang	
Jarang makan buah	Informan jarang makan buah	

Sehari cuma bisa satu kali makan sayur	Informan makan sayur hanya satu kali sehari	Susah menjangkau tempat penjual
Susah dapet makanan yang ada sayurnya	Informan merasa susah mendapatkan makanan yang ada sayurnya	Pilihan sayur tidak beragam
Gak papa deh gak makan sayur hari ini	Informan merasa tidak apa-apa jika tidak makan sayur dalam satu hari	
Karena susah dapet buah seger di sana jadi minum jus	Informan merasa susah mendapatkan buah segar di dekat kosnya sehingga dia memilih minum jus buah	Memilih apa yang tersedia di sekitar daerah kos
Nitip bu kos kalo belinya di pasar besar	Informan pernah menitip ke ibu kosnya untuk membeli buah di pasar besar	
Gak jatah untuk beli makanan	Informan tidak menjatah uang jajan untuk membeli makanan	
Sayur dan buah itu penting	Informan menyatakan bahwa sayur dan buah itu penting	
Kesulitan akses jadi agak susah untuk memenuhi konsumsi sayur dan buah	Informan merasa agak susah untuk memenuhi konsumsi sayur dan buah karena kesulitan akses untuk mendapatkannya	
Sibuk banyak tugas	Informan mengaku sibuk karena banyak tugas	Kesibukan kuliah membuat informan lebih memilih cara penyajian sayur dan buah yang lebih cepat
Bagus banget buat pencernaan, terutama yang sembelit	Informan menyatakan sayur dan buah bagus sekali untuk pencernaan terutama ketika sembelit	Tahu tentang manfaat, fungsi dan kandungan zat gizi sayur dan buah
Dapat informasi dari internet, buku dan kakak kandung yang anak kesehatan	Informan mendapatkan informasi tentang sayur dan buah dari internet, buku dan kakak kandungnya yang merupakan anak jurusan kesehatan	Anjuran keluarga
Bagus juga buat antioksidan	Informan menyatakan bahwa sayur dan buah bagus juga untuk antioksidan	
Gak bisa milih buah yang bagus, jadi gak jadi beli	Informan mengaku tidak bisa memilih buah yang bagus sehingga tidak jadi membeli buah	

Gak pernah masak, beli aja	Informan tidak pernah memasak sayur sendiri sehingga beli sayur matang	
Merasa kurus	Informan merasa badannya kurus	
Omongan teman gak ngaruh pemilihan sayur sama buah	Informan merasa omongan temannya tidak mempengaruhi pemilihan sayur dan buah	
Soalnya tadi kan baru dikasi tau tentang antioksidan, serat2nya	Informan mengetahui sayur dan buah mengandung serat dan antioksidan	
Sayur dan buah sama pentingnya sama nasi, lauk hewani	Informan merasa sayur dan buah sama pentingnya dengan nasi dan lauk hewani	
No informan : 9		
Kadang dimasak sayur bening	Informan kadang makan olahan sayur yang disayur bening	
Buah dijus dan langsung dimakan	Informan sering jus buah dan juga buah yang langsung dimakan	
kalo disayur bening itu ada rasanya, diberi bumbu-bumbu	Informan mengaku kalau olahan sayur bening itu ada rasanya karena diberi bumbu-bumbu	Memilih olahan sayur yang dapat meningkatkan selera makan
Gak suka sayur karena kebiasaan dari kecil	Informan tidak suka sayur karena sudah terbiasa sejak kecil	Kebiasaan saat anak-anak tidak suka makan sayur
Kebiasaan dari kecil gak makan sayur	Informan terbiasa tidak makan sayur sejak kecil	
Mau makan buah karena ada rasanya	Informan mau makan buah karena ada rasanya	Pertimbangan rasa
Gak tiap hari makan buah	Selama di rumah (sebelum merantau) informan tidak tiap hari makan buah	
Hampir tiap hari makan sayur selama di rumah	Selama di rumah (sebelum merantau) informan hampir setiap hari makan sayur	
Sayur diolah oseng-oseng, sop atau sayur bening	Selama di rumah (sebelum merantau), sayur diolah menjadi oseng-oseng, sop atau sayur bening	
Makanan selama di rumah lengkap	Informan menyatakan kalau makanan yang disajikan lengkap selama di rumah (sebelum merantau)	

Kalo di kos gak ada sayur, cuma kayak yang berminyak	Kebiasaan makan informan selama di kos tidak ada sayur dan banyak makanan berminyaknya	
Di kos jarang sekali makan sayur	Informan jarang makan sayur selama di kos	
Buah apapun yang disediakan di rumah ya dimakan	Informan makan buah yang disediakan selama di rumah	
Kalo di kos, kalo gak beli sendiri atau gak ambil sendiri ya gak makan	Informan tidak makan kalau tidak sendiri atau tidak ambil sendiri	
Lebih sering minum jus buah	Informan lebih sering minum jus buah	
Beli matang	Informan lebih memilih membeli sayuran matang	
Males	Malas	Malas menyiapkan sayur dan buah sendiri
Hemat waktu	Hemat waktu	Menghemat waktu
Beli aja biar cepet	Informan memilih beli sayuran matang agar cepet	
Antri masak di kos	Informan menyatakan ada antrian memasak selama di kos	
Agak sulit menjangkau tempat jual jus yang buah bener-bener bagus	Informan merasa agak sulit menjangkau tempat jual jus buah yang benar-benar bagus	Susah menjangkau tempat penjual
Enggak merasa sulit beli sayur matang	Informan merasa tidak sulit untuk membeli sayur matang	
Harga lebih murah	Informan merasa harga makanan yang matang lebih murah	Menghemat uang saku
Sayur sama buah itu sangat penting	Informan menyatakan bahwa sayur dan buah itu sangat penting	Tahu tentang manfaat, fungsi dan kandungan zat gizi sayur dan buah
Sayur dan buah baik untuk kesehatan tubuh	Informan menyatakan sayur dan buah baik untuk kesehatan tubuh	
Makan buah dan sayur harus pas sama kebutuhan tubuh	Informan menyatakan kalau makan dan buah harus sama dengan kebutuhan tubuh	
Seenggaknya sehari itu makan sayur sama buah	Informan menyatakan setidaknya satu hari harus makan sayur dan buah	
Yang penting ada buah sama sayur, tapi gak berlebihan	Informan menyatakan yang penting harus ada sayur dan buah tetapi	Tidak tahu rekomendasi asupan sayur dan buah dalam

	tidak berlebihan	sehari
Ada niat makan sayur setelah tahu fungsinya	Informan memiliki niat untuk makan sayur setelah mengetahui fungsinya	makan sayur dan buah karena ingin sehat
Merasa kurus	Informan merasa kurus	
Merasa tangannya masih kecil banget	Informan merasa tangannya masih kecil sekali	
Enggak pernah membahas sayur sama buah dengan teman segeng atau sepermainan	Informan menyatakan tidak pernah membahas sayur dan buah dengan teman satu gang atau teman sepermainan	
Pokoknya yang mengarah ke kecantikan, mungkin saya mau (makan sayur dan buah)	Informan mungkin mau makan sayur dan buah untuk tujuan yang mengarah ke kecantikan	makan sayur dan buah karena ingin cantik
No informan : 10		
Sering makan sayur capcay sama sop	Informan sering makan sayur capcay dan sop	
Soalnya di tempat langganan adanya itu	Informan menyatakan memilih olahan sayur tertentu sesuai dengan yang disediakan di tempat langganannya	Memilih apa yang tersedia di sekitar daerah kos
Sering minum jus daripada buah potongan	Informan lebih sering minum jus buah daripada buah potongan	
Penyerapan dalam tubuh lebih enak kalo minum jus buah	Informan menyatakan jika minum jus buah, penyerapan dalam tubuhnya lebih enak	
Minum jus lebih praktis dan lebih dekat dari kos	Informan merasa minum jus buah lebih praktis dan lebih dekat dari kos	Langsung dikonsumsi Memilih tempat penjual sayur dan buah yang lebih dekat
Sering makan bayam	Informan sering makan bayam	
Kalo makan bayam itu bisa tinggi darahnya	Menurut informan, kalau makan bayam bisa meningkatkan darah (mengatasi darah rendah)	
Bayam gampang didapat	Informan merasa bayam mudah didapat	
Apel lebih sering didapat di pasar	Informan merasa apel lebih sering didapat di pasar	
Masak sendiri dan beli matang	Informan memasak sayur sendiri dan beli sayuran matang	
Merasa sulit saat beli jus buah	Informan merasa sulit saat beli jus buah	

Raut wajah penjual jus buah gak enak	Informan merasa raut wajah penjual jus buah tidak enak	
Antrian panjang saat beli jus	Informan menyatakan ada antrian panjang saat beli jus buah	
Harga murah	Informan merasa harga makanan di sekitar kosnya tergolong murah	Tidak ingin menghabiskan banyak uang
Kalo gak makan sayur itu pegel gitu	Informan merasa badannya pegal ketika tidak makan sayur	Makan sayur dan buah karena ingin sehat
Pencernaan lebih enak	Informan menyatakan jika makan sayur maka pencernaannya lebih enak	
Kalo pengen beli ya beli, kalo gak ya enggak	Informan menyatakan kalau ingin beli sayur dan buah tertentu ya beli, kalau tidak ingin ya tidak beli	
Gak terlalu merhatiin kandungan gizi, yang penting makan	Informan tidak terlalu memperhatikan tentang kandungan gizi dalam sayur dan buah karena yang penting makan	
Sayur banyak mengandung mineral, buah mengandung vitamin	Informan menyatakan sayur banyak mengandung mineral, dan buah mengandung vitamin	Tahu tentang manfaat, fungsi dan kandungan zat gizi sayur dan buah
Anjuran bude : harus diseimbangi antara makan buah sama sayur	Sesuai dengan anjuran bude informan, makan sayur dan buah itu harus diseimbangkan	Anjuran keluarga
Kalo ada uang jajan lebih, setiap hari bisa makan sayur	Informan bias setiap hari makan sayur jika ada uang jajan lebih	
Merasa gemuk	Informan merasa gemuk	
Ada niat menurunkan BB	Informan memiliki niat untuk menurunkan berat badan	
Sayur dikurangi saat berusaha menurunkan BB	Informan mengurangi konsumsi sayur untuk menurunkan berat badan (bagian dari diet)	Motivasi ingin kurus dapat menurunkan konsumsi sayur
Omongan teman gak berpengaruh terhadap konsumsi sayur dan buah	Informan menyatakan omongan teman tidak berpengaruh terhadap konsumsi sayur dan buah	
Kebiasaan makan di kos berubah banget	Informan menyatakan kebiasaan makan di kos berubah sekali	
Menu sayuran di kos itu aja	Informan menyatakan	Pilihan sayur dan buah

	menu sayuran di kos hanya itu-itu saja	tidak beragam
Kesukaan, jangkauan	Informan menyatakan hal yang paling berpengaruh terhadap konsumsi sayur dan buahnya adalah kesukaan dan keterjangkauan	
Kalo suka ya dimakan, kalo gak suka ya gak dimakan	Informan berpendapat kalau suka dengan sayur dan buah jenis tertentu ya dimakan, tapi kalau tidak suka ya tidak dimakan	Kesukaan terhadap jenis tertentu



Lampiran 7

KATEGORI DAN TEMA BESAR

VARIABEL YANG DITANYAKAN DALAM WAWANCARA	KATEGORI	DEFINISI KATEGORI	TEMA
Akses penjual sayur dan buah	Susah menjangkau tempat penjual	Informan susah menjangkau tempat penjual sayur dan buah	Lingkungan fisik
Daya beli Uang saku untuk makanan per bulan	Menghemat uang	Informan tidak ingin menghabiskan banyak uang (mengutamakan penghematan uang saku)	
	Mendapat buah paket dari orangtua	Informan mengaku banyak mengonsumsi buah karena mendapatkan buah paket dari orangtuanya	
	Mahal		karakteristik sayur dan buah
Kemampuan menyiapkan sayur dan buah	Kesibukan kuliah membuat informan lebih memilih cara penyajian sayur dan buah yang lebih cepat	Informan mempertimbangkan kesibukan kuliah (jadwal kuliah) sebagai pertimbangan memilih cara penyajian yang lebih cepat	Self-efficacy (kemampuan dalam memenuhi kebutuhan makan sayur dan buah secara mandiri)
	Malas menyiapkan sayur dan buah sendiri	Informan mengaku merasa malas untuk menyiapkan sayur dan buah (berusaha mendapat sayur dan buah dengan cara membeli terlebih dahulu)	
	Menghemat waktu	Informan mempertimbangkan faktor hemat waktu dalam menyiapkan sayur dan buah	
Kesukaan terhadap jenis tertentu	Langsung dikonsumsi	Informan mengutamakan sajian sayur dan buah yang langsung dikonsumsi	Faktor psikologis
	Menyukai jenis sayur dan buah tertentu	informan mengaku mengonsumsi sayur dan buah karena menyukai jenis-jenis tertentu	

Ketersediaan	Memilih apa yang tersedia di sekitar daerah kos	Informan cenderung memilih apa yang tersedia di sekitar daerah kos	Lingkungan fisik
	Sayur dan buah tidak selalu ada setiap waktu dibutuhkan	Informan merasa sayur dan buah tidak selalu ada setiap waktu dibutuhkan	
	Pilihan sayur dan buah tidak beragam	Informan merasa pilihan sayur dan buah tidak beragam	
Pengetahuan	Mengetahui tentang manfaat, fungsi dan kandungan zat gizi sayur dan buah	Informan mengetahui tentang manfaat, fungsi dan kandungan zat gizi sayur dan buah	Faktor kognitif dan kepercayaan terhadap makanan
	Tidak tahu rekomendasi asupan sayur dan buah dalam sehari	Informan tidak mengetahui rekomendasi asupan sayur dan buah dalam sehari	
Persepsi	Takut dengan bahan makanan tambahan dalam buah	Informan merasa takut dengan bahan makanan tambahan yang berbahaya dalam buah	
	Makan sayur dan buah karena ingin sehat	Informan mengaku makan sayur dan buah karena ingin sehat	
Diet menurunkan berat badan	Ingin kurus	Informan mengaku mengurangi/menambah konsumsi sayur dan buah karena ingin kurus	Berpenampilan lebih menarik
	Ingin tampil lebih cantik	Informan menyatakan mengonsumsi sayur dan buah dapat membuatnya tampil lebih cantik	
Penampilan makanan	Memilih olahan sayur yang dapat meningkatkan selera makan	informan memilih olahan sayur yang dapat meningkatkan selera makan	Karakteristik sayur dan buah (rasa dan tampilan)
	Pertimbangan rasa	Informan mengonsumsi jenis sayur dan buah tertentu dipengaruhi oleh rasa makanan tersebut	

	kualitas buah tidak bagus	Informan menyatakan buah yang dijumpai di sekitar daerah kosnya memiliki kualitas yang tidak bagus	
Kebiasaan/ pengalaman saat anak-anak	Kebiasaan saat anak-anak tidak suka makan sayur	informan mengaku kurang makan sayur karena tidak suka makan sayur sejak kecil	Pengalaman saat masa anak-anak
Kebiasaan makan keluarga sebelum merantau	Anjuran keluarga	Informan mengaku makan sayur dan buah karena anjuran dari keluarga (supaya lebih sehat)	Lingkungan sosial



Lampiran 8

DOKUMENTASI KEGIATAN

