Frontier Agribisnis, Vol. 9 No. 3, September 2025 | 223-232
DOI: https://doi.org/10.20527/frontbiz.v9i3.16187

Frontier Agribisnis
https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/fag
OPEN ACCESS
e-ISSN 3048-1260
Volume 9 Nomor 3, September 2025

ANALISIS TINGKAT KONSUMSI BUAH PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI AGRIBISNIS FAKULTAS PERTANIAN UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT BANJARBARU

Analysis of Fruit Consumption Levels in Agribusiness Students Faculty of Agriculture Lambung Mangkurat University Banjarbaru

Nor Asiah, Nina Budiwati*, Ana Fauziyatun Nisa
Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia
*Corresponding author: ninabudiwati@ulm.ac.id

ABSTRAK

Kata Kunci:
Tingkat Konsumsi;
Rank Spearman;
Buah; Korelasi;

Submited: 4 Juli 2025,
Accepted: 3 September 2025,
Publish on-line: 30 September 2025

Konsumsi buah di Indonesia yang belum memenuhi standar gizi seimbang menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian, terutama di kalangan generasi muda. Penelitian ini bertujuan menganalisis tingkat konsumsi buah dan faktor-faktor yang berhubungan pada mahasiswa Program Studi Agribisnis, Universitas Lambung Mangkurat, yang diharapkan menjadi teladan dalam pola konsumsi sehat. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan desain *cross-sectional* pada 30 mahasiswa yang dipilih melalui *Simple Random Sampling* dari total populasi 396 orang. Data tingkat konsumsi buah dikumpulkan menggunakan kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency* (SQ-FFQ) dan dianalisis secara deskriptif. Uji korelasi *Rank Spearman* dengan SPSS digunakan untuk menguji hubungan antara tingkat konsumsi buah dengan variabel pengetahuan, preferensi, ketersediaan buah, dan konsumsi makanan cepat saji. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi buah mahasiswa tergolong tinggi, yaitu 216,48 gram/orang/hari. Ditemukan hubungan positif yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat konsumsi buah (ρ=0,515), sebaliknya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan tingkat konsumsi buah (ρ=−0,445). Tidak ditemukan hubungan yang signifikan pada variabel preferensi dan ketersediaan buah. Hasil ini mengimplikasikan bahwa peningkatan pengetahuan secara efektif mendorong konsumsi buah, sementara gaya hidup modern yang tercermin dari konsumsi makanan cepat saji menjadi penghambat utama.

Keywords:
Consumption Levels;
Spearman's Rank;
Fruit; Correlation;

Fruit consumption in Indonesia, which has not met balanced nutrition standards, is a public health concern that requires attention, especially among the younger generation.This study aims to analyze the level of fruit consumption and its associated factors among Agribusiness students at Lambung Mangkurat University, who are expected to be role models for healthy consumption patterns. This study employed a

How to Cited: Asiah, N., Budiwati, N., & Nisa, A.F. (2025). Analisis tingkat konsumsi buah pada mahasiswa Program Studi Agribisnis Fakultas Pertanian Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. *Frontier Agribisnis*, *9*(3). 223-232.

survey method with a cross-sectional design involving 30 students selected through Simple Random Sampling from a total population of 396. Fruit consumption data were collected using a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) and analyzed descriptively. The Spearman's Rank correlation test with SPSS was used to examine the relationship between fruit consumption levels and the variables of knowledge, preference, fruit availability, and fast-food consumption. The results show that the average fruit consumption among students was high, at 216.48 grams/person/day. A significant positive correlation was found between the level of nutritional knowledge and the level of fruit consumption (ρ=0,515), while a significant negative correlation was observed between the frequency of fast-food consumption and the level of fruit consumption (ρ=−0,445). No significant relationships were found for the preference and fruit availability variables. These results imply that increased knowledge effectively promotes fruit consumption, whereas modern lifestyle habits reflected in fast-food consumption act as a primary barrier.

© 2025 Frontier Agribisnis

PENDAHULUAN

Indonesia memegang peran penting dalam menyumbang beragam sumber daya alam, termasuk potensi besar dalam produksi buah-buahan. Keberagaman iklim dan tanah yang dimiliki Indonesia menciptakan kondisi ideal bagi pertumbuhan berbagai jenis tanaman, menjadikan negara Indonesia sebagai salah satu produsen buah terbesar di dunia. Meskipun Indonesia kaya dengan potensi tersebut, namun ternyata terdapat masalah terkait konsumsi buah yang masih rendah.

Padahal konsumsi buah yang cukup memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan gizi, mencegah terjadinya defisiensi zat gizi dan membantu mencegah berbagai penyakit seperti penyakit jantung, diabetes, dan beberapa jenis kanker. Setiap jenis buah memiliki kandungan nutrisi yang berbeda, sehingga variasi dalam konsumsi buah sangat dianjurkan untuk mendapatkan manfaat yang optimal. Anjuran konsumsi buah minimum bagi remaja dan orang dewasa adalah 150 gram per kapita per hari (Kemenkes RI, 2014).

Tabel 1. Konsumsi Buah Penduduk Indonesia Rata-rata Per Hari

Tahun	Buah (gram/kapita/hari)
2019	93,9
2020	88,6
2021	76,7
2022	85,2
2023	88,7

Sumber: Badan Pangan Nasional (2024)

Berdasarkan Tabel 1, konsumsi buah penduduk Indonesia mengalami fluktuasi selama periode 2019-2023. Konsumsi buah tertinggi pada tahun 2019 dan konsumsi buah terendah pada tahun 2021. Penurunan konsumsi buah terjadi pada tahun 2019 hingga 2021, kemudian sedikit meningkat pada tahun 2022 dan 2023. Meskipun menunjukkan tren naik turun, konsumsi buah di Indonesia belum mencapai jumlah konsumsi buah minimum yang dianjurkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kalimantan Selatan merupakan salah satu daerah dengan tingkat konsumsi buah masih di bawah angka yang dianjurkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Konsumsi buah penduduk di Kalimantan Selatan pada Tabel 2.

Tabel 2. Konsumsi Buah Penduduk Provinsi Kalimantan Selatan

Tahun	Buah (gram/kapita/hari)
2019	112,9
2020	115,5
2021	64,7
2022	75,7
2023	73,5

Sumber: Badan Pangan Nasional (2024)

Berdasarkan data pada Tabel 2, Kalimantan Selatan dalam periode 2019-2023 masih merupakan daerah yang penduduknya kurang mengonsumsi buah. Masih ada celah yang besar untuk meningkatkan konsumsi buah di Kalimantan Selatan (Badan Pangan Nasional, 2024).

Kalimantan Selatan memiliki berbagai universitas salah satunya yang terbesar yaitu Universitas Lambung Mangkurat (ULM). ULM memiliki berbagai Fakultas, salah satunya yaitu Fakultas Pertanian yang mempunyai peran penting dan strategis dalam menghasilkan generasi muda yang ahli di bidang pertanian yang diharapkan siap berkontribusi untuk meningkatkan konsumsi buah di Kalimantan Selatan.

Salah satu Program Studi yang ada di Fakultas Pertanian yaitu Program Studi Agribisnis. Mahasiswa pada Program Studi Agribisnis didominasi oleh kelompok remaja berumur 18−24 tahun. Kelompok umur remaja yang berada dalam rentang 18−24 tahun merupakan masa-masa kritis pembentukan kebiasaan hidup sehat yang dapat berlanjut hingga dewasa, sehingga penting untuk memahami konsumsi buah pada kelompok usia ini. Perilaku hidup sehat selama masa ini dapat berdampak positif dalam jangka panjang terhadap kesehatan sepanjang siklus kehidupan (Sawyer *et al*., 2012).

Keberadaan mahasiswa Agribisnis tidak hanya menjadikan Program Studi tersebut sebagai salah satu yang terbesar, tetapi juga menarik perhatian serta banyak diminati. Mereka diharapkan tidak hanya menjadi ahli dalam mengelola produk pertanian, tetapi juga menjadi contoh dalam mengonsumsinya, terutama buah-buahan yang merupakan hasil dari sektor pertanian itu sendiri. Namun, tingkat konsumsi buah pada mahasiswa agribisnis sendiri masih belum diketahui. Oleh karena itu, perlu adanya penelitian mengenai tingkat konsumsi buah pada mahasiswa Program Studi Agribisnis. Dalam mengonsumsi buah tentu tidak terlepas dari faktor-faktor yang berhubungan dengannya. Pemahaman lebih lanjut faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah pada mahasiswa agribisnis dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program-program pendidikan atau promosi yang dapat meningkatkan konsumsi produk pertanian khususnya buah-buahan.

Tujuan dan Kegunaan

Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis tingkat konsumsi buah dan menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat konsumsi buah pada mahasiswa Program Studi Agribisnis Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Adapun kegunaan dari penelitian yaitu bagi peneliti, untuk menerapkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dan menambah wawasan pengetahuan. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan konsumsi buah sesuai standar yang dianjurkan agar dapat terhindar dari masalah kesehatan. Bagi instansi, penelitian ini sebagai referensi karya tulis penelitian yang ada di Program Studi Agribisnis Fakultas Pertanian Universitas Lambung Mangkurat terkait tingkat konsumsi buah. Bagi pemerintah, sebagai bahan pertimbangan dalam mengupayakan kebijakan untuk meningkatkan konsumsi buah khususnya pada kalangan remaja.

METODE

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Agribisnis Fakultas Pertanian Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Penelitian ini dimulai dari bulan April 2024 sampai Desember 2024 yang mencakup tahap perencanaan serta penyusunan proposal, pengumpulan data lapangan, hingga penulisan laporan akhir.

Jenis Data dan Sumber Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer merupakan data yang didapatkan secara langsung dari responden. Sedangkan data sekunder merupakan data yang diperoleh dari publikasi Badan Pangan Nasional.

Metode Penarikan Sampel

Metode penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *Simple Random Sampling* atau pengambilan sampel secara acak sederhana. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Agribisnis Fakultas Pertanian Universitas Lambung Mangkurat yang berjumlah 396. Lalu ditentukan jumlah sampel sebanyak 30 orang yang kemudian dipilih secara acak menggunakan bantuan tabel angka acak.

Analisis Data

Untuk menjawab tujuan yang pertama, analisis data dilakukan dengan pendekatan analisis deskriptif berdasarkan hasil formulir SQ-FFQ (Semi *Quantitative Food Frequency Questionnaire*). SQ-FFQ adalah kuesioner yang dirancang untuk memperoleh data mengenai jumlah konsumsi buah selama satu minggu

terakhir (7 hari pada 1-7 juni 2024) sebelum wawancara dan pengisian kuesioner dilakukan. Untuk mendapatkan tingkat konsumsi buah, rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$KR = \frac{\sum \mathbf{TKB}}{\boldsymbol{n}} \mathbf{x} \frac{\mathbf{1}}{\boldsymbol{h}} \quad (1)$$

dengan: KR konsumsi buah rata-rata per orang per hari
TKB konsumsi buah seluruh responden dalam satu minggu
n jumlah responden
h jumlah hari dalam satu minggu (7 hari)

Nilai konsumsi tersebut dibandingkan dengan anjuran Kementerian Kesehatan RI yang menganjurkan bahwa konsumsi buah minimum bagi remaja dan orang dewasa sejumlah 150 gram per kapita per hari. Berikut ini kategori tingkat konsumsi buah:

1. Rendah : jika konsumsi buah < 150 gram dalam sehari
2. Tinggi : jika konsumsi buah ≥ 150 gram dalam sehari

Untuk menjawab tujuan kedua, analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik non parametrik berupa uji korelasi Rank Spearman. Variabel tingkat pengetahuan diukur dengan hasil skor kuesioner tes pengetahuan tentang buah. Untuk mengukur tingkat preferensi, tingkat ketersediaan buah, dan tingkat konsumsi makanan cepat saji menggunakan hasil skor kuesioner dengan skala Likert. Berikut adalah rincian skor yang digunakan:

Tabel 3. Skor tanggapan responden

Tanggapan	Skor
Sangat Tidak Setuju	1
Tidak Setuju	2
Netral	3
Setuju	4
Sangat Setuju	5

Sumber: Sugiyono (2018)

Sebelum dilakukan pengujian, variabel-variabel yang diteliti (tingkat pengetahuan, tingkat preferensi, tingkat ketersediaan buah dan tingkat konsumsi makanan cepat saji) dikategorikan menjadi "rendah" dan "tinggi". Untuk menentukan kategori tersebut digunakan nilai rata-rata (*mean*) skor seluruh responden sebagai batas (*cut-off point*). Kategori ditetapkan sebagai berikut:

1. Rendah: jika skor individu < *mean* seluruh responden
2. Tinggi: jika skor individu ≥ *mean* seluruh responden

Adapun rumus mean yaitu:

$$\text{Mean} = \frac{(X_1 + X_2 + X_3 + \ldots + X_n)}{n} \quad (2)$$

Keterangan :
X_1, X_2, X_3, X_n= data ke-1, 2, 3, sampai data ke-n
n = banyaknya data

Uji korelasi Rank Spearman adalah metode digunakan untuk mengukur keeratan hubungan antara dua variabel yang datanya berbentuk data ordinal (data kategori atau bertingkat). Adapun dalam penelitian ini, perhitungan menggunakan bantuan program statistik yaitu SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 23 dengan taraf signifikan 5% atau α = 0,05

Pengujian hipotesis berdasarkan nilai sig. (2-*tailed*):

1. Jika nilai sig. (2-*tailed*) > 0,05, maka H_o diterima dan H_1 ditolak (tidak ada hubungan yang signifikan antara dua variabel yang diuji).
2. Jika nilai sig. (2-*tailed*) < 0,05, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak (ada hubungan yang signifikan antara dua variabel yang diuji).

Interpretasi tingkat hubungan antara variabel yang diuji, mengacu pada Tabel 4.

Tabel 4. Interpretasi koefisien korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,19	Sangat rendah
0,20 – 0,39	Rendah
0,40 – 0,59	Sedang
0,60 – 0,79	Kuat
0,80 – 1,00	Sangat Kuat

Sumber: Sugiyono (2018)

Nilai Koefisien korelasi Rank Spearman berada diantara +1 hingga -1. Jika nilai ρ adalah +1, maka terdapat hubungan yang positif antara variabel yang diuji. Jika nilai ρ adalah -1 maka, terdapat hubungan yang negatif antara variabel yang diuji. Artinya, semakin tinggi nilai pada satu variabel, semakin rendah nilai pada variabel lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini dikelompokkan berdasarkan asal daerah, umur, jenis kelamin, uang saku per bulan, sumber keuangan, dan status tempat tinggal.

Asal Daerah. Berdasarkan hasil penelitian, responden berasal dari berbagai daerah dengan dominasi dari Banjarbaru dengan persentase 23,3%, serta distribusi yang cukup merata dari daerah-daerah lain, mencerminkan keberagaman latar belakang geografis mahasiswa dalam penelitian ini. Karakteristik responden berdasarkan asal daerah dapat dilihat di Tabel 5.

Tabel 5. Karakteristik responden berdasarkan asal daerah

Asal Daerah	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Banjarbaru	7	23,3
Banjarmasin	2	6,7
Barito Selatan	1	3,3
Bati-Bati	1	3,3
Batola	3	10,0
Blitar	1	3,3
Cempaka	1	3,3
Hulu Sungai Selatan	2	6,7
Hulu Sungai Tengah	1	3,3
Kota Baru	1	3,3
Kuala Kapuas	1	3,3
Medan	1	3,3
Muara Teweh	1	3,3
Penajam Paser Utara	1	3,3
Tamiang Layang	1	3,3
Tanah Bumbu	2	6,7
Tanjung	3	10,0
Jumlah	30	100,0

Sumber: Pengolahan Data Primer (2025)

Umur. Berdasarkan penelitian, mayoritas responden berada pada rentang usia 20-21 tahun, yaitu sebanyak 13 orang atau 43,3% dari total responden. Adapun karakteristik responden berdasarkan umur dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Kteristik responden berdasarkan umur arak

Umur (tahun)	Jumlah (orang)	Persentase (%)
18-19	7	23,3
20-21	13	43,3
22-23	10	33,3
Jumlah	30	100,0

Sumber: Pengolahan Data Primer (2025)

Jenis Kelamin. Berdasarkan penelitian, proporsi jenis kelamin responden antara laki-laki dan perempuan seimbang masing-masing berjumlah 15 orang atau 50% dari total responden. Adapun sebaran responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 7

Tabel 7. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Laki-laki	15	50
Perempuan	15	50
Jumlah	30	100

Sumber: Pengolahan Data Primer (2025)

Uang Saku per Bulan. Uang saku adalah sejumlah uang yang diterima responden, biasanya dari orang tua, beasiswa, atau hasil kerja, yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari selama satu bulan. Berdasarkan Tabel 8, mayoritas responden memiliki uang saku rentang antara Rp1.000.000 hingga Rp1.500.000 per bulan dengan persentase 60,0%.

Tabel 8. Karakteristik responden berdasarkan uang saku per bulan

Uang saku (Rp)	Jumlah (orang)	Persentase (%)
<1.000.000	8	26,7
1.000.000-1.500.000	18	60,0
>1.500.000	4	13,3
Jumlah	30	100,0

Sumber: Pengolahan Data Primer (2025)

Sumber Keuangan. Sumber keuangan adalah asal atau sumber pendapatan yang digunakan oleh responden untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Karakteristik responden berdasarkan sumber keuangan dapat dilihat pada Tabel 9.

Tabel 9. Karakteristik responden berdasarkan sumber keuangan

Sumber keuangan	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Orang tua	23	76,7
Orang tua dan beasiswa	5	16,7
Beasiswa dan penghasilan sendiri	1	3,3
Orang tua, beasiswa dan penghasilan sendiri	1	3,3
Jumlah	30	100,0

Sumber: Pengolahan Data Primer (2025)

Berdasarkan Tabel 9, Sumber keuangan responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa yang sumber keuangannya berasal dari orang tua, yaitu sebanyak 23 orang atau 76,7% dari total responden.

Status Tempat Tinggal. Status tempat tinggal adalah keterangan mengenai tempat tinggal responden, apakah tinggal di rumah orang tua atau di kost. Adapun karakteristik responden berdasarkan status tempat tinggal dapat dilihat pada Tabel 10.

Tabel 10. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Tempat Tinggal

Status tempat tinggal	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Kost	18	60
Rumah orang tua/keluarga	12	40
Jumlah	30	100

Sumber: Pengolahan Data Primer (2025)

Berdasarkan Tabel 10, mayoritas responden tinggal di kost sebanyak 18 orang dengan persentase 60%. Sementara itu, mahasiswa yang tinggal di rumah orang tua/keluarga yaitu 12 orang dengan persentase 40%.

Tingkat Konsumsi Buah

Berdasarkan penelitian, buah-buahan yang dikonsumsi oleh responen cukup beragam. Berikut jenis buah dan jumlah yang dikonsumsi responden dalam satu minggu terakhir. Jumlah buah yang dikonsumsi didasarkan pada informasi yang diberikan oleh responden.

Tabel 11. Buah yang dikonsumsi Responden dalam Satu Minggu Terakhir

Buah	Jumlah (gram)
Semangka	10.700
Nanas	4.930
Pisang	3.510
Pepaya	3.390
Jambu biji	3.315
Pir	2.520
Apel	2.096
Timun suri	2.000
Mangga	1.890
Buah naga	1.540
Jeruk	1.480
Bengkoang	1.125
Alpukat	1.055
Anggur	1.020
Langsat	1.000
Melon	700
Jambu air	530
Kedondong	500
Nangka	470
Salak	420
Belimbing	300
Sawo	265
Rambutan	200
Kelengkeng	150
Kurma	100
Durian	100
Manggis	90
Strawberry	65
Jumlah	45.461

Sumber: Pengolahan Data Primer (2025)

Berdasarkan Tabel 11, buah yang paling banyak dikonsumsi oleh responden yaitu buah semangka sekitar 10.700 gram. Meskipun ada variasi, beberapa buah seperti nanas 4.930 gram dan pisang 3.510 gram juga menunjukkan konsumsi yang signifikan, tetapi banyak buah lain yang dikonsumsi dalam jumlah yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada variasi, tidak semua jenis buah mendapat perhatian yang sama karena adanya preferensi yang berbeda-beda antar responden.

Seiring dengan perbedaan buah yang dikonsumsi responden maka begitu pula dengan tingkat konsumsi buah responden. Adapun distribusi tingkat konsumsi buah responden dapat dilihat pada Tabel 12.

Tabel 12. Distribusi Tingkat Konsumsi Buah Responden

Tingkat Konsumsi	Rata-rata konsumsi buah per hari (gram)	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Rendah	<150	14	46,7
Tinggi	≥150	16	53,3
Jumlah		30	100,0

Sumber: Pengolahan Data Primer (2025)

Berdasarkan data pada Tabel 12, menunjukkan bahwa tingkat konsumsi buah kategori tinggi sebanyak 16 orang dengan persentase 53,3%. sedangkan tingkat konsumsi buah kategori rendah sebanyak 14 orang dengan persentase 46,7%. Hal ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari total responden masih belum memenuhi kebutuhan konsumsi buah harian yang dianjurkan. Kondisi ini mencerminkan bahwa kebiasaan makan sehat, khususnya konsumsi buah, belum menjadi pola yang kuat di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata jumlah konsumsi setiap orang dalam sehari yaitu:

$$KR = \frac{\sum TKB}{n} x \frac{1}{h} = \frac{45.461}{30} x \frac{1}{7}$$

$$KR = 1.515{,}37 \times \frac{1}{7} = 216{,}48 \text{ gram}$$

Rata-rata konsumsi buah per orang per hari dikategorikan "tinggi" karena lebih dari jumlah yang dianjurkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yaitu 150 gram per kapita per hari. Secara keseluruhan responden cenderung memiliki kebiasaan konsumsi buah yang baik. Namun, upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya variasi dalam konsumsi buah serta menjangkau lebih banyak orang dalam kategori rendah tetap menjadi tantangan dan perhatian di masa mendatang. Dengan memberikan dukungan, informasi, dan akses yang lebih baik, mahasiswa dapat terus meningkatkan pola makan sehat mereka.

Tingkat Konsumsi Buah Berdasarkan Karakterisktik Responden

Berikut data tingkat konsumsi buah berdasarkan karakteristik responden sebagai latar belakang yang dapat memengaruhi perilaku konsumsi buah secara tidak langsung.

Tabel 13. Tingkat Konsumsi Buah Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Rata-rata Konsumsi Buah (gram/hari)	Kategori
Asal Daerah		
Banjarbaru	226,14	Tinggi
Banjarmasin	108,93	Rendah
Barito Selatan	41,43	Rendah
Batola	35,24	Rendah
Bati-bati	14,29	Rendah
Blitar	192,86	Tinggi
Cempaka	185,71	Tinggi
Hulu Sungai Selatan	60,00	Rendah
Hulu Sungai Tengah	626,43	Tinggi
Kota Baru	473,57	Tinggi
Kuala Kapuas	358,57	Tinggi
Medan	300,00	Tinggi
Muara Teweh	31,43	Rendah
Penajam Paser Utara	422,86	Tinggi
Tamiang Layang	235,71	Tinggi
Tanah Bumbu	168,58	Tinggi
Tanjung	415,95	Tinggi
Umur (tahun)		
18-19	116,33	Rendah
20-21	138,58	Tinggi
22-23	387,86	Tinggi
Jenis kelamin		
Laki-laki	209,76	Tinggi
Perempuan	223,20	Tinggi
Uang saku (Rp)		
<1.000.000	175,89	Tinggi
1.000.000-1.500.000	257,87	Tinggi
>1.500.000	111,43	Rendah
Sumber keuangan		
Orang tua	257,74	Tinggi
Orang tua dan beasiswa	84,00	Rendah
Beasiswa dan penghasilan sendiri	77,14	Rendah
Orang tua, beasiswa dan penghasilan sendiri	69,29	Rendah
Status tempat tinggal		
Kost	219,49	Tinggi
Rumah orang tua/keluarga	211,98	Tinggi

Sumber: Pengolahan Data Primer (2025)

Tingkat Konsumsi Buah Berdasarkan Asal Daerah. Berdasarkan Tabel 13, wilayah seperti Hulu Sungai Tengah, Kota Baru, dan Tanjung, memiliki rata-rata konsumsi buah yang tinggi. Hal ini berkaitan dengan budaya lokal yang mengedepankan pola makan sehat dan konsumsi buah sebagai bagian dari tradisi sehari-hari. Di beberapa daerah tersebut, buah-buahan lokal juga mudah didapatkan dan menjadi bagian penting dalam hidangan tradisional, sehingga masyarakat termasuk mahasiswa terbiasa mengonsumsinya dalam jumlah cukup besar. Sebaliknya, daerah seperti Batola, Bati-bati, dan Muara Teweh menunjukkan konsumsi buah yang rendah. Hal ini dapat dipengaruhi oleh budaya makan yang kurang menekankan konsumsi buah, lebih kepada makanan pokok lain yang lebih dominan, seperti nasi, umbi-umbian, atau lauk-pauk tertentu, sehingga buah kurang menjadi prioritas dalam pola makan.

Tingkat Konsumsi Buah Berdasarkan Umur. Berdasarkan Tabel 13, tingkat konsumsi buah cenderung meningkat seiring bertambahnya usia responden. Kelompok usia 22–23 tahun menunjukkan konsumsi yang jauh lebih tinggi dibanding kelompok usia lebih muda. Hal ini menggambarkan adanya perbedaan pola konsumsi buah antar kelompok umur, dengan kecenderungan konsumsi yang lebih tinggi pada usia yang lebih dewasa**.**

Tingkat Konsumsi Buah Berdasarkan Jenis Kelamin. Berdasarkan Tabel 13, perempuan cenderung mengonsumsi buah lebih banyak dibandingkan laki-laki. Perempuan cenderung lebih selektif dalam memilih jenis makanan dan

lebih terbuka terhadap informasi mengenai gizi dan pola makan sehat. Namun, meskipun terdapat perbedaan rata-rata konsumsi, keduanya tetap berada dalam kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa secara umum kesadaran akan pentingnya konsumsi buah cukup baik di kedua kelompok.

Tingkat Konsumsi Buah Berdasarkan Uang Saku per bulan. Berdasarkan Tabel 13, kelompok dengan uang saku lebih dari Rp1.500.000 memiliki rata-rata konsumsi buah terendah, yaitu hanya 111,43 gram/hari dan termasuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa besarnya uang saku tidak selalu berbanding lurus dengan tingkat konsumsi buah. Mahasiswa dengan uang saku lebih besar tidak otomatis memiliki pola konsumsi yang lebih sehat. Ada kemungkinan bahwa mahasiswa dengan uang saku lebih besar mengalokasikan pengeluaran untuk hal lain, seperti makanan cepat saji, hiburan, atau gaya hidup, sehingga konsumsi buah menjadi terabaikan.

Tingkat Konsumsi Buah Berdasarkan Sumber Keuangan. Berdasarkan Tabel 13, mahasiswa yang sumber keuangannya berasal dari orang tua memiliki rata-rata konsumsi buah tertinggi, yaitu sebesar 257,74 gram per hari. Sumber keuangan yang lebih stabil dari orang tua, membuat mahasiswa untuk lebih mudah membeli buah secara rutin. Sebaliknya, mereka yang mengandalkan beasiswa dan penghasilan sendiri lebih memprioritaskan pengeluaran untuk kebutuhan pokok lainnya, sehingga konsumsi buah menjadi lebih rendah.

Tingkat Konsumsi Buah Berdasarkan Status Tempat Tinggal. Berdasarkan Tabel 13, tingkat konsumsi buah responden yang tinggal di kost dan yang di rumah orang tua/keluarga termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini berarti bahwa baik mahasiswa yang tinggal mandiri maupun yang tinggal bersama keluarga mempunyai kesadaran akan pentingnya konsumsi buah untuk menjaga kesehatan.

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah

Sebelum dilakukan uji korelasi, terlebih dahulu perlu diketahui distribusi tingkat variabel-variabel yang akan diuji. Kriteria pengelompokan "tinggi" dan "rendah" dilakukan berdasarkan kategori sederhana menggunakan nilai rata-rata pada masing-masing variabel dan tidak mempertimbangkan variasi usia, jenis kelamin, atau kondisi sosial ekonomi responden. Adapun distribusi tingkat pengetahuan, tingkat preferensi, tingkat ketersediaan buah, dan tingkat konsumsi makanan cepat saji dapat dilihat pada Tabel 14.

Tabel 14. Distribusi Variabel yang Diteliti

Variabel	Skor	Jumlah (orang)	Persentase(%)
Tingkat Pengetahuan			
Rendah	<7,57	14	46,7
Tinggi	≥7,57	16	53,3
Tingkat Preferensi			
Rendah	<16,73	15	50,0
Tinggi	≥16,73	15	50,0
Tingkat Ketersediaan Buah			
Rendah	<14,40	13	43,3
Tinggi	≥14,40	17	56,7
Tingkat Konsumsi Makanan Cepat Saji			
Rendah	<15,20	15	50,0
Tinggi	≥15,20	15	50,0

Sumber: Pengolahan Data Primer (2025)

Berdasarkan Tabel 14, terdapat 14 responden dengan persentase 46,7% yang berpengetahuan rendah dan terdapat 16 responden dengan persentase 53,3% yang berpengetahuan tinggi. Meskipun selisihnya tidak terlalu besar, hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memahami informasi yang berkaitan dengan buah.

Berdasarkan Tabel 14, terdapat 50% responden yang memiliki preferensi rendah dan 50% preferensi tinggi terhadap buah-buahan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat variasi yang cukup besar dalam preferensi responden terhadap konsumsi buah-buahan. Sebagian responden memiliki kecenderungan yang rendah untuk mengonsumsi buah-buahan, sementara sebagian lainnya memiliki preferensi yang tinggi.

Berdasarkan Tabel 14, terdapat 43,3% responden memiliki ketersediaan buah yang rendah dan 56,7% responden memiliki ketersediaan buah yang tinggi. Hal ini menunjukkan secara umum, akses terhadap buah sudah baik, baik dari segi keberadaan toko yang menjual buah, maupun kemudahan dalam memperolehnya saat dibutuhkan.

Berdasarkan Tabel 14, tingkat konsumsi makanan cepat saji responden antara kategori rendah dan tinggi seimbang, dengan persentase masing-masing 50%. Hal ini menunjukkan bahwa responden jarang mengonsumsi makanan cepat saji dan cenderung sadar akan dampak

kesehatannya, sementara sebagian lainnya mengonsumsinya secara rutin sebagai bagian dari kebiasaan atau pola makan keseharian.

Setelah distribusi variabel diketahui, tahap berikutnya adalah melakukan uji korelasi Rank Spearman untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel-variabel tersebut. Hasil uji korelasi variabel yang diteliti dengan tingkat konsumsi buah dapat dilihat pada Tabel 15.

Tabel 15. Hasil Uji Korelasi Rank Spearman

Variabel	ρ	Sig.	Ket.
Tingkat Pengetahuan	0,515**	0,004	Signifikan
Tingkat Preferensi	0,257	0,170	Tidak Signifikan
Tingkat Ketersediaan buah	0,064	0,738	Tidak Signifikan
Tingkat konsumsi makanan cepat saji	-0,445*	0,014	Signifikan

Sumber: Pengolahan Data Primer (2025)

Tingkat Pengetahuan. Berdasarkan Tabel 15, nilai sig. (2-*tailed*) tingkat pengetahuan yaitu 0,004. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga diambil keputusan tolak H_0 dan terima H_1 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat konsumsi buah. Nilai *Correlation Coefficient* yaitu sebesar 0,515, berada pada rentang 0,40-0,59 sehingga hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat konsumsi buah dikategorikan sedang. Nilai *Correlation Coefficient* menunjukkan nilai yang positif yang berarti semakin tinggi tingkat tingkat pengetahuan seseorang tentang buah, semakin besar konsumsi buahnya. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan tentang buah berperan penting dalam menentukan tingkat konsumsi buah. Hal ini sejalan dengan penelitian Saputro & Isnaeni (2021) yang menyatakan bahwa pengetahuan gizi, terutama mengenai buah, menjadi dasar penting dalam mendorong perubahan sikap dan perilaku konsumsi buah.

Tingkat Preferensi. Berdasarkan Tabel 15, nilai sig. (2-*tailed*) tingkat preferensi yaitu 0,170. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga diambil keputusan tolak H_1 dan terima H_0 artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat preferensi dengan tingkat konsumsi buah. Hasil ini sejalan dengan Muna & Mardiana (2019) yang mengungkapkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara preferensi dengan konsumsi buah pada remaja.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun seseorang memiliki preferensi yang tinggi terhadap buah-buahan, hal tersebut tidak selalu diimplementasikan dalam pola konsumsi buah yang tinggi pula. Meskipun seseorang menyukai rasa atau tekstur dari buah tertentu, hal ini tidak selalu berbanding lurus dengan tingkat konsumsi buahnya.

Tingkat Ketersediaan Buah. Berdasarkan Tabel 15, nilai sig. (2-*tailed*) tingkat ketersediaan buah yaitu 0,738. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga diambil keputusan tolak H_1 dan terima H_0 artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat ketersediaan buah dengan tingkat konsumsi buah. Hal ini sejalan dengan penelitian Sari *et al*., (2023) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara ketersediaan buah di rumah dengan konsumsi buah.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun buah-buahan tersedia dengan baik di lingkungan sekitar responden, hal tersebut tidak selalu diikuti dengan tingginya konsumsi buah oleh individu. Ketersediaan buah dapat meningkatkan akses yang dapat meningkatkan peluang konsumsi, tetapi tanpa motivasi atau pemahaman yang memadai, individu tetap tidak mengonsumsi buah secara rutin.

Tingkat Konsumsi Makanan Cepat Saji. Berdasarkan Tabel 15, nilai sig. (2-*tailed*) tingkat konsumsi makanan cepat saji yaitu 0.014, sehingga diambil keputusan tolak H_0 dan terima H_1 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi makanan cepat saji dan tingkat konsumsi buah. Nilai *Correlation Coefficient* adalah -0,445, berada pada rentang 0,40-0,59 sehingga hubungan antara tingkat konsumsi makanan cepat saji dan tingkat konsumsi buah dikategorikan sedang. Nilai *Correlation Coefficient* menunjukkan nilai negatif yang menunjukkan bahwa semakin tinggi konsumsi makanan cepat saji, semakin rendah konsumsi buah.

Temuan ini mengindikasikan bahwa individu yang mengonsumsi makanan cepat saji lebih banyak, cenderung mengonsumsi buah lebih sedikit. Makanan cepat saji sering kali dianggap lebih praktis dan cepat, yang membuat orang lebih memilihnya. Hal ini sejalan dengan teori Irwan *et al.*, (2024) bahwa seseorang yang sering mengkonsumsi *fast food*/makanan cepat saji maka konsumsi buahnya kurang, hal ini karena mereka lebih suka yang praktis dan instan serta penyajian yang cepat sehingga tinggal dikonsumsi langsung dan tidak memerlukan waktu yang lama dalam penyajiannya serta mudah didapat. Kebiasaan makan yang terbentuk

dari konsumsi makanan cepat saji dapat mengurangi keinginan untuk mengonsumsi makanan sehat seperti buah. Padahal buah-buahan memberikan serat, mineral, dan vitamin yang penting untuk kesehatan. Hal ini menegaskan pentingnya menjaga keseimbangan pola makan dengan membatasi konsumsi makanan cepat saji dan meningkatkan konsumsi buah-buahan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang seimbang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Mahasiswa Agribisnis Universitas Lambung Mangkurat menunjukkan tingkat konsumsi buah yang sudah tergolong tinggi, dengan rata-rata 216,48 gram per hari. Tingginya konsumsi ini ditopang secara signifikan oleh faktor pengetahuan gizi yang memadai, yang terbukti dari adanya hubungan positif (ρ=0,515). Namun, pada saat yang sama, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji menjadi penghambat yang signifikan, yang ditunjukkan oleh hubungan negatif (ρ=-0,445). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pola konsumsi buah di kalangan mahasiswa merupakan hasil dari pertarungan antara pemahaman nutrisi yang baik dengan tantangan gaya hidup modern.

Saran

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar program peningkatan pola makan sehat tidak hanya berfokus pada edukasi berkelanjutan mengenai manfaat buah, tetapi juga diimbangi dengan kampanye untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji. Secara praktis, pihak universitas dapat mempertimbangkan untuk meningkatkan aksesibilitas buah di lingkungan kampus, misalnya dengan menyediakan buah potong siap santap di kantin atau area strategis lainnya. Langkah ini dapat menjadi solusi konkret untuk membangun budaya hidup sehat yang konsisten dan mendukung penerapan pengetahuan gizi mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pangan Nasional. (2024). *Direktori perkembangan konsumsi pangan nasional dan provinsi tahun 2019-2023*.

Irwan, Kadir, S., & Ain, N. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. *Journal Health & Science*, *8*(2), 69–81.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*.

Muna, N. I., & Mardiana, M. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. *Sport and Nutrition Journal*, *1*(1), 21–27. https://doi.org/10.15294/spnj.v1i1.31187

Saputro, G. M., & Isnaeni, F. N. (2021). *Tingkat pengetahuan sayur dan buah, sikap terhadap sayur dan buah, dan pola konsumsi sayur dan buah pada siswa di SMA Negeri 1 Tawangsari Kabupaten Sukoharjo* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. https://eprints.ums.ac.id/95597/

Sari, P. I., Mardhiati, R., & Hamal, D. K. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa di SMAN 4 Tambun Selatan. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, *8*(1), 17–23. https://doi.org/10.22236/arkesmas.v8i1.10903

Sawyer, S. M., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., Blakemore, S. J., Dick, B., Ezeh, A. C., & Patton, G. C. (2012). Adolescence: A foundation for future health. *The Lancet*, *379*(9826), 1619–1630.

Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.