

# HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, *ADULT PICKY EATING*, DAN KETERPAPARAN MEDIA MASSA DENGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI UPNVJ

Azizah Nur Inayah

## Abstrak

Mahasiswa memiliki risiko untuk membuat pilihan diet yang buruk termasuk salah satunya, yaitu konsumsi sayur dan buah yang tidak memadai. Hal ini dapat berkontribusi untuk meningkatkan faktor risiko penyakit pada kemudian hari. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang, *adult picky eating*, dan keterpaparan media massa dengan konsumsi sayur dan buah mahasiswa Ilmu Komunikasi UPNVJ. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yang diambil dengan teknik *simple random sampling* sebanyak 50 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan mengisi kuesioner dan wawancara. Pengolahan data menggunakan uji chi-square. Berdasarkan hasil uji statistik, tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi sayur dan buah ( $p\text{-value}= 0,702$ ). Terdapat hubungan antara *adult picky eating* dengan konsumsi sayur dan buah ( $p\text{-value}= 0,019$ ) serta antara keterpaparan media massa dengan konsumsi sayur dan buah ( $p\text{-value}= 0,032$ ). Hasil ini diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk meningkatkan pengetahuan gizi khususnya terkait sayur dan buah serta mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari melalui peningkatan konsumsi sayur dan buah.

**Kata Kunci:** Mahasiswa, Konsumsi Sayur dan Buah, Pengetahuan Gizi Seimbang, *Adult Picky Eating*, Keterpaparan Media Massa

# **THE RELATIONSHIP OF BALANCED NUTRITIONAL KNOWLEDGE, ADULT PICKY EATING, AND MASS MEDIA EXPOSURE WITH VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION IN COLLEGE STUDENTS OF COMMUNICATION SCIENCE UPNVJ**

**Azizah Nur Inayah**

## **Abstract**

College students have the risk of making bad diet choices, including inadequate consumption of vegetable and fruit. This can contribute to increasing the risk factor for disease later in life. This study was conducted to determine the relationship between balanced nutritional knowledge, adult picky eating, and mass media exposure with vegetables and fruit consumption of Communication Science students in UPNVJ. This study used cross sectional approach, taken with simple random sampling technique which includes 50 samples. Data collection was done by filling out questionnaires and interview. Data processing used the chi-square test. Based on statistical test result, there is no relationship between balanced nutritional knowledge with vegetable and fruit consumption (p-value= 0,702). There is a relationship between adult picky eating with vegetable and fruit consumption (p-value= 0,019) and between mass media exposure with vegetable and fruit consumption (p-value= 0,032). These results are expected to encourage students to improve their nutritional knowledge, especially related to vegetables and fruit and to practice them in their daily life through increasing consumption of vegetables and fruit.

**Keywords:** College Students, Vegetable and Fruit Consumption, Balanced Nutritional Knowledge, Adult Picky Eating, Mass Media Exposure