



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

## Pengetahuan Dan Konsumsi Buah Mahasiswa/I FKM UINSU 2024 : Kajian Slogan “Isi Piringku”

### *Knowledge and Fruit Consumption of FKM UINSU Students 2024: Study of the Slogan "Fill My Plate"*

Aina Fitrah Aulia Ritonga<sup>1</sup>, Romiza Arika<sup>2\*</sup>, Alisa Ariani Sagala<sup>3</sup>, Clarissa Bunga Mahir<sup>4</sup>, Fadhila Azzahra Pardosi<sup>5</sup>, Fadhilah Rahmadani Fathin<sup>6</sup>, Febby Yuwanda<sup>7</sup>, Futri Ritonga<sup>8</sup>, Jusmaini<sup>9</sup>, Kina Sari<sup>10</sup>, Mastuti Berutu<sup>11</sup>, Mughni Muizza<sup>12</sup>, Salwa Luthfiyyah Novi<sup>13</sup>, Salwa Salsabila Siregar<sup>14</sup>, Sandrina Aulia Harahap<sup>15</sup>, Sheylla Azzahra<sup>16</sup>, Siti Soraya Tambunan<sup>17</sup>, Syalsabila Sifa<sup>18</sup>, Vindy Ammadhea Tanjung<sup>19</sup>, Widya Kinanti<sup>20</sup>.

1-20<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

\*Email: romizaarika@uinsu.ac.id

#### *Artikel Penelitian*

##### **Article History:**

Received: 8 May, 2024

Revised: 17 July, 2024

Accepted: 9 August, 2024

##### **Kata Kunci:**

Pengetahuan, Isi piringku, Pedoman gizi seimbang

##### **Keywords:**

*knowledge, my plate, balanced nutrition guidelines*

DOI: [10.56338/jks.v7i8.5658](https://doi.org/10.56338/jks.v7i8.5658)

#### **ABSTRAK**

Masa perkuliahan adalah periode transisi penting yang ditandai oleh perubahan fisik, mental, dan sosial yang signifikan. Mahasiswa sering kali mengabaikan pola makan sehat, termasuk konsumsi buah yang cukup, yang berdampak negatif pada kesehatan mereka. Konsumsi buah yang cukup penting untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menjaga kesehatan pencernaan, menurunkan risiko penyakit kronis, meningkatkan energi, menjaga kesehatan kulit dan rambut, serta meningkatkan fungsi kognitif dan mood. Slogan “Isi Piringku” yang diluncurkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2014 memberikan panduan proporsi ideal makanan dalam satu piring makan, termasuk buah. Namun, berdasarkan data Rapat Persiapan Riset Kesehatan Nasional (RISKESNAS) tahun 2018, hanya 13,3% penduduk Indonesia yang mengonsumsi buah dan sayur sesuai anjuran, dan di kalangan mahasiswa, persentasenya lebih rendah. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan sampel 52 mahasiswa FKM UINSU tahun 2024 untuk mengukur pengetahuan mereka tentang slogan “Isi Piringku” dalam aspek konsumsi buah. Data dikumpulkan melalui kuesioner online dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa tentang “Isi Piringku” bervariasi, dengan mayoritas memiliki pengetahuan kurang (65,7%) dan tidak ada yang memiliki pengetahuan sangat bagus. Faktor-faktor seperti kurangnya edukasi, akses informasi, dan kebiasaan makan mempengaruhi tingkat pengetahuan ini. Penelitian ini menyoroti pentingnya sosialisasi dan edukasi yang lebih efektif untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang konsumsi buah sesuai panduan “Isi Piringku”.

#### **ABSTRACT**

The college period is a crucial transitional phase marked by significant physical, mental, and social changes. Students often neglect healthy eating habits, including adequate fruit consumption, which negatively impacts their health. Adequate fruit consumption is essential for boosting the immune system, maintaining digestive health, reducing the risk of chronic diseases, increasing energy, maintaining skin and hair health, and enhancing cognitive function and mood. The “Isi Piringku” slogan launched by the Indonesian Ministry of Health in 2014 provides guidelines for the ideal proportion of food on a plate, including fruits. However, according to the 2018 RISKESNAS data, only 13.3% of Indonesians consume fruits and vegetables as recommended, with the percentage being even lower among students. This study employs a cross-sectional design with a sample of 52 FKM UINSU students in 2024 to assess their knowledge of the “Isi Piringku” slogan in terms of fruit consumption. Data were collected through online questionnaires and analyzed using descriptive statistics. The results show that students’ knowledge of “Isi Piringku” varies, with the majority having low knowledge (65.7%) and none having excellent knowledge. Factors such as lack of education, access to information, and eating habits influence this level of knowledge. This study highlights the need for more effective socialization and education to enhance students’ understanding of fruit consumption according to the “Isi Piringku” guidelines.

## PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan masa transisi penting bagi individu, di mana mereka mengalami perubahan fisik, mental, dan sosial yang signifikan. Di tengah kesibukan akademik dan kegiatan lainnya, mahasiswa/I sering kali mengabaikan pola makan sehat, termasuk konsumsi buah yang cukup. Hal ini dapat berakibat negatif pada kesehatan dan kebugaran mereka. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi buah yang cukup memberikan segudang manfaat bagi kesehatan, di antaranya 1) Meningkatkan sistem kekebalan tubuh: Buah kaya akan vitamin dan mineral, seperti vitamin C, yang berperan penting dalam menjaga daya tahan tubuh terhadap infeksi dan penyakit; 2) Menjaga kesehatan pencernaan: Kandungan serat yang tinggi pada buah membantu melancarkan pencernaan, mencegah sembelit, dan menjaga kesehatan usus; 3) Menurunkan risiko penyakit kronis: Konsumsi buah secara rutin dapat membantu menurunkan risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, dan kanker; 4) Meningkatkan energi dan stamina: Buah merupakan sumber gula alami yang mudah dicerna tubuh, sehingga dapat meningkatkan energi dan stamina; 5) Menjaga kesehatan kulit dan rambut: Vitamin dan antioksidan pada buah membantu menjaga kesehatan kulit dan rambut, serta mencegah penuaan dini; 6) Meningkatkan fungsi kognitif dan mood: Konsumsi buah dikaitkan dengan peningkatan fungsi kognitif, memori, dan mood, serta membantu mengurangi stres dan kecemasan.

Pada tahun 2014, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia meluncurkan slogan “Isi Piringku” sebagai upaya strategis untuk meningkatkan gizi masyarakat. Slogan ini memberikan panduan visual tentang proporsi ideal berbagai jenis makanan dalam satu piring makan, yaitu: Setengah piring berisi karbohidrat kompleks (nasi merah, ubi jalar, dll.), Seperempat piring berisi protein (ikan, daging ayam tanpa kulit, tahu, tempe, dll.), dan Seperempat piring berisi sayur dan buah. Dengan mengikuti panduan Isi Piringku, diharapkan masyarakat dapat mengonsumsi makanan yang seimbang dan bergizi, termasuk buah yang cukup untuk menunjang kesehatan optimal. Berdasarkan data Riset Kesehatan Nasional (RISKESNAS) tahun 2018, hanya 13,3% penduduk Indonesia yang mengonsumsi buah dan sayur sesuai anjuran. Persentase ini lebih rendah dibandingkan dengan negara-negara tetangga seperti Malaysia (27,5%) dan Thailand (35,4%). Di kalangan mahasiswa/I, konsumsi buah juga masih rendah. Sebuah penelitian yang dilakukan di Universitas Indonesia pada tahun 2020 menunjukkan bahwa hanya 30% mahasiswa/I yang mengonsumsi buah minimal 5 porsi per hari. Rendahnya konsumsi buah pada mahasiswa/I dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti: 1) Kurangnya pengetahuan tentang pentingnya konsumsi buah; 2) Kesulitan dalam mengakses buah; 3) Harga buah yang relatif mahal; 4) Kurangnya variasi jenis buah yang tersedia; 5) Kebiasaan makan yang tidak sehat.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa/I FKM UINSU tahun 2024. Sampel penelitian ini diambil dengan teknik acak sederhana dengan jumlah sampel sebanyak 52 orang. Dalam hal ini, penelitian ini akan menggambarkan tingkat pengetahuan mahasiswa/I FKM UINSU tentang slogan “ISI PIRINGKU” dalam aspek konsumsi buah. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang terdiri dari pertanyaan tertutup. Kuesioner yang terdiri dari 10 soal pilihan berganda dan disusun berdasarkan pedoman gizi seimbang “Isi Piringku” yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner online menggunakan Google Form. Kuesioner online tersebut disebarkan kepada sampel penelitian melalui media sosial, dan group chat. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif. Statistik deskriptif yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah frekuensi dan persentase. Data yang diperoleh dalam penelitian ini ialah data primer yang diperoleh melalui pengukuran, yaitu lembar kuesioner untuk memperoleh informasi mengenai tingkat pengetahuan responden tentang slogan “Isi

Piringku” dalam aspek peningkatan konsumsi buah mahasiswa/i FKM UINSU.

Etika penelitian merupakan prinsip-prinsip moral yang harus dipatuhi oleh para peneliti dalam melaksanakan penelitian. Penelitian ini akan dilakukan dengan menjunjung tinggi etika penelitian. Hal ini termasuk peneliti telah memperkenalkan diri dan memberikan informasi penelitian kepada calon responden serta meminta kesediaan responden untuk berpartisipasi serta memastikan bahwa penelitian yang dilakukan tidak merugikan atau membahayakan subjek penelitian. Data yang diperoleh dari mahasiswa/i akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Mahasiswa/i yang menjadi sampel penelitian bersifat anonim atau tidak akan diidentifikasi secara individual dalam laporan penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat 52 responden yang berpartisipasi dalam kuisioner pengetahuan slogan “Isi Piringku” yang terdiri dari 10 pertanyaan yang dibagikan kepada Mahasiswa/I FKM UINSU TAHUN 2024. Hasil survei ini mengindikasikan bahwa pengetahuan responden tentang komposisi “Isi Piringku” bervariasi. Sebagian responden memahami dengan baik proporsi buah, sayuran, lauk pauk, dan makanan pokok yang dianjurkan dalam piring. Namun, ada juga responden yang kurang yakin atau tidak mengetahui detail spesifik dari komposisi tersebut. Variasi ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, seperti:

### Sosialisasi dan Edukasi:

Tidak semua responden mungkin memiliki akses yang setara terhadap informasi mengenai “Isi Piringku”. Faktor-faktor ini mencakup cara penyebaran informasi di masyarakat, media yang digunakan, serta efektivitas edukasi yang dilaksanakan.

### Latar Belakang Pendidikan dan Kesadaran Gizi :

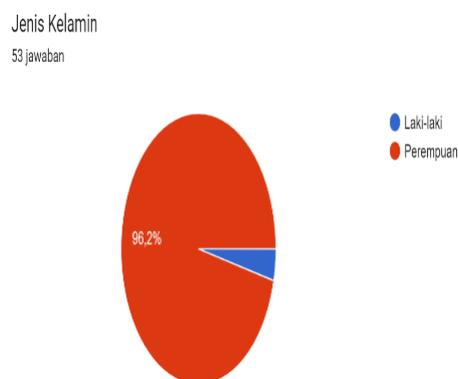
Responden dengan pendidikan yang lebih tinggi atau yang memiliki kesadaran lebih baik tentang pentingnya gizi seimbang cenderung lebih memahami konsep “Isi Piringku”. Sebaliknya, mereka yang kurang teredukasi mengenai gizi mungkin tidak begitu mengerti detail komposisi tersebut.

### Keterjangkauan dan Kebiasaan:

Pola makan dan aksesibilitas bahan makanan juga memainkan peran penting. Responden yang terbiasa dengan pola makan seimbang atau yang memiliki akses lebih mudah ke berbagai jenis buah dan sayuran cenderung lebih memahami dan mengikuti panduan “Isi Piringku” dibandingkan mereka yang memiliki keterbatasan dalam hal tersebut.

### Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil kuesioner ada 52 mahasiswa/I Uinsu Medan yang dapat dilihat pada diagram dibawah ini :



**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa/i UINSU Medan Berdasarkan Jenis Kelamin  
Dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Karakteristik	F	P
<b>Jenis Kelamin</b>		
<b>Laki laki</b>	2	3.8 %
<b>Perempuan</b>	50	96.2 %
<b>Total</b>	52	100 %

Berdasarkan Jenis Kelamin diperoleh bahwa Mahasiswa/i Uinsu Medan yang berjenis kelamin Laki-laki sebanyak 2 orang (3.8%) dan Berjenis kelamin Perempuan sebanyak 50 orang (96.2%) yang menjawab kuisisioner.

**Pengetahuan Mahasiswa/i UINSU Medan Terhadap Slogan Isi Piringku**

Adapun distribusi frekuensi pengetahuan Mahasiswa/i Uinsu Medan terhadap slogan isi piringku dapat dilihat pada tabel berikut ini :  
Berdasarkan Skor:

Skor	F	P
0	1 orang	1.9 %
1	0 orang	0 %
2	2 orang	3.8 %
3	1 orang	1.9 %
4	8 orang	15.1 %
5	11 orang	20.8 %
6	15 orang	28.3 %
7	6 orang	11.3 %
8	7 orang	13.5 %
9	1 orang	1.9 %
10	0 orang	0 %
Total	52 orang	100 %

Nb:

1-3 = Rendah, 4-6 = Kurang

7-9 = Sedang, 10 = Sangat Bagus

**Tabel 2.** Tingkat Pengetahuan Mahasiswa/i UINSU Medan

Pengetahuan	F	P
<b>Rendah</b>	4	7.6 %
<b>Kurang</b>	34	65.7%
<b>Sedang</b>	14	26.7%
<b>Sangat Bagus</b>	0	0%
<b>Total</b>	52	100 %

---

Berdasarkan tabel dari hasil kuisioner dari 10 pertanyaan mengenai slogan isi piringku yang didapat dari seluruh responden yang berjumlah 52 orang mahasiswa uinsu medan dapat dianalisis bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa/i yang memiliki pengetahuan rendah sebanyak 4 orang (7.6%) dan mahasiswa yang memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 34 orang (65.7%), kemudian mahasiswa/i yang memiliki tingkat pengetahuan sedang sebanyak 14 orang dan mahasiswa yang memiliki tingkat pengetahuan sangat bagus tidak ada atau 0%. Kesimpulan tabel diatas dapat dilihat bahwa pemahaman mahasiswa/i di uinsu paling banyak berada pada skor 4-6 dengan jumlah 34 orang (65.7%) dari 52 orang mahasiswa/i. Artinya mahasiswa di uinsu masih kurang memahami mengenai slogan isi piringku.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan kurangnya pengetahuan mahasiswa/i mengenai slogan isi piringku seperti kurangnya informasi atau edukasi yang memadai mengenai slogan “isi piringku” dan juga informasi kurang disosialisasikan baik dalam bentuk media atau tulisan sehingga mahasiswa/i kurang paham terhadap slogan isi piringku. Selain itu, mahasiswa yang kurang terlibat dalam kegiatan yang terkait slogan tersebut dan komunikasi yang kurang efektif dapat menghambat pemahaman mahasiswa/i terhadap slogan tersebut.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menyoroti pentingnya konsumsi buah yang cukup di kalangan mahasiswa, populasi yang sering mengabaikan kebiasaan makan sehat selama fase transisi kehidupan yang krusial ini. Semboyan “Isi Piringku”, yang diluncurkan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia pada tahun 2014, memberikan pedoman untuk proporsi makanan yang ideal di atas piring, termasuk buah-buahan. Namun, data dari survei RISKESNAS (Riset Kesehatan Dasar) 2018 menunjukkan bahwa hanya 13,3% orang Indonesia yang mengonsumsi buah dan sayur sesuai anjuran, dan persentasenya bahkan lebih rendah di kalangan mahasiswa. Penelitian ini, yang dilakukan dengan sampel 52 mahasiswa dari Fakultas Kesehatan Masyarakat di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara pada tahun 2024, bertujuan untuk menilai pengetahuan mereka tentang slogan “Isi Piringku” dan aspek-aspeknya yang terkait dengan konsumsi buah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (65,7%) memiliki pengetahuan rendah tentang topik ini, dan tidak ada satu pun dari mereka yang memiliki pengetahuan sangat baik. Faktor-faktor seperti kurangnya pendidikan, terbatasnya akses terhadap informasi, dan kebiasaan makan yang buruk ditemukan memengaruhi tingkat pemahaman siswa.

Temuan penelitian ini menggaris bawahi perlunya upaya sosialisasi dan edukasi yang lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya mengikuti panduan “Isi Piringku”, khususnya dalam hal konsumsi buah yang cukup. Asupan buah yang cukup sangat penting untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menjaga kesehatan pencernaan, mengurangi risiko penyakit kronis, meningkatkan kadar energi, menjaga kesehatan kulit dan rambut, serta meningkatkan fungsi kognitif dan suasana hati. Dengan mengatasi kesenjangan pengetahuan dan meningkatkan pemahaman yang lebih baik tentang rekomendasi “Isi Piringku”, para peneliti berharap dapat mendorong mahasiswa untuk mengadopsi kebiasaan makan yang lebih sehat, termasuk memasukkan

buah dalam jumlah yang cukup dalam makanan sehari-hari mereka. Hal ini dapat berkontribusi pada kesejahteraan dan kinerja akademis keseluruhan populasi mahasiswa.

## **SARAN**

Mengenai slogan “isi piring” seperti: Informasi mengenai slogan “isi piringku” harus disebarakan secara efektif dan tepat waktu. Dengan demikian, mahasiswa/i dapat memperoleh informasi yang akurat dan relevan sebelum mereka memahami slogan tersebut. Hal ini dapat dilakukan dengan cara membagikan materi pelajaran yang rinci dan terstruktur melalui media online, seperti website, aplikasi, atau platform sosial maupun offline seperti brosur, poster dan bahan bacaan atau buku. Edukasi dan komunikasi yang memadai dan komprehensif harus diberikan kepada mahasiswa/i. Edukasi dan komunikasi ini dapat berupa kuliah, diskusi, atau workshop yang membahas tentang slogan “isi piringku” secara detail, Keterlibatan mahasiswa/i dalam kegiatan yang terkait dengan slogan “isi piringku” harus ditingkatkan. Dengan demikian, mahasiswa/i dapat memahami slogan tersebut lebih dalam dan memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap pentingnya slogan tersebut, Mahasiswa/i juga dapat memperoleh informasi yang akurat dan relevan melalui berbagai sumber. Pengawasan dan evaluasi terhadap pengetahuan mahasiswa/i mengenai slogan “isi piringku” harus dilakukan secara teratur. Dengan demikian, masalah yang timbul dapat segera diatasi dan pengetahuan mahasiswa/i dapat ditingkatkan secara efektif. Penggunaan bahan bacaan yang relevan dan akurat harus diterapkan untuk membagikan informasi mengenai slogan “isi piringku”. Bahan bacaan ini dapat berupa buku, artikel, atau bahan bacaan lain yang membahas tentang slogan tersebut secara detail sehingga dapat meningkatkan daya ingat bagi para mahasiswa/I UINSU Medan. Dengan menerapkan beberapa saran di atas, pengetahuan mahasiswa/i di UINSU Medan mengenai slogan “isi piringku” dapat ditingkatkan secara efektif dan meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya slogan tersebut.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Isi Piringku*.  
<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/isi-piringku-sekali-makan>
- Badan Pusat Statistik. (2018). *Riset Kesehatan Nasional 2018*.
- Universitas Indonesia. (2020). *Analisis Pengetahuan dan Kebiasaan Konsumsi Buah pada Mahasiswa*.