

Efikasi diri dalam konsumsi sayur dan buah berhubungan dengan status gizi pada mahasiswa = Self-efficacy in vegetable and fruit consumption associated with nutritional status of students

Pipin Nurul Fitriana, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20491777&lokasi=lokal>

Abstrak

Rendahnya konsumsi sayur dan buah mengakibatkan kebutuhan tubuh tidak terpenuhi dan merupakan salah satu penyebab meningkatnya masalah status gizi pada orang dewasa muda. Meningkatkan keterampilan dalam pengaturan diri (self-regulation) yang diterapkan mengontrol perilaku makan lebih penting daripada pengetahuan tentang nutrisi dalam mengubah perilaku diet pada dewasa muda. Faktor motivasi dan kemauan batin mengontrol perilaku sangat dipengaruhi oleh self-efficacy. Oleh karena itu, self-efficacy salah merupakan faktor penting dalam mengontrol konsumsi sayur dan buah. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dalam konsumsi sayur dan buah dengan status gizi pada dewasa muda. Desain penelitian menggunakan pendekatan cross sectional kepada 108 mahasiswa Universitas Indonesia. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, simple random sampling, dan proporsional random sampling. Data dianalisis menggunakan proporsi dan tendensi sentral. Hasil penelitian menunjukkan nilai p sama dengan 0,001 dan OR = 12,6. Self-efficacy yang meningkat akan berdampak pada perbaikan konsumsi sayur dan buah. Peningkatan konsumsi sayur dan buah bisa bikin status nutrisi normal pada dewasa muda. Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi dan bekal untuk mahasiswa keperawatan dalam memberikan layanan kesehatan dan penelitian Selanjutnya dapat dikombinasikan dengan variabel sosial lingkungan sehingga intervensi dapat berhasil Konsumsi sayur dan buah sendiri lebih efektif dan efisien untuk orang dewasa muda.

<hr>

The low consumption of vegetables and fruits has resulted in not meeting the needs of the body and being one of the causes of an increase in nutritional status problems in young adults. Improving self-regulatory skills to control eating behavior is more important than knowledge about nutrition in changing dietary behavior in young adults. Motivation and will factors in controlling behavior are strongly influenced by self-efficacy. Therefore, self-efficacy is an important factor in controlling the consumption of vegetables and fruits. The study aimed to determine the relationship between self-efficacy in the consumption of vegetables and fruit with nutritional status in young adults. The study design used cross sectional approach to 108 University of Indonesia students. Sampling uses purposive sampling, simple random sampling, and proportional random sampling. Data were analyzed using proportions and central tendencies. The results showed a p value of 0.001 and OR = 12.6. Increasing self-efficacy will have an impact on increasing consumption of vegetables and fruit. Increased consumption of vegetables and fruit can make normal nutritional status in young adults. This research can be used as a source of information and provisions for nursing students in providing health services and further research can be combined with socio-environment variables so that self-efficacy interventions in vegetable and fruit consumption are more effective and efficient applied to young adults.