

LAMPIRAN

PENGETAHUAN GIZI BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA

Oleh :

Fitriyani Arbie
e-mail: sanafiar@gmail.com

ABSTRAK

Konsumsi sayur dan buah sangat penting dalam pola makan seimbang. Hal ini disebabkan sayur dan buah mengandung vitamin dan mineral, serat makanan, dan zat-zat phytochemical yang diperlukan tubuh, tanpa vitamin dan mineral, proses pemanfaatan zat gizi yang dikonsumsi tidak dapat optimal.

Tanpa serat makanan, buang air besar tidak lancar. Vitamin utama dalam sayur dan buah yang sukar digantikan oleh makanan lain adalah vitamin C, asam folat, dan golongan karoten, terutama betakaroten yang akan bekerja sebagai antioksidan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada

Siswa SMP Negeri Widyakrama Kabupaten Gorontalo.

Metode penelitian yang digunakan survey analitik dengan rancangan survey cross sectional. Populasi juga merupakan sampel yaitu sebanyak 90 orang siswa. Variabel bebas yaitu pengetahuan dan variabel terikat yaitu konsumsi sayur dan buah pada siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan lembar FFQ. Analisis data menggunakan "Chi square(X²)".

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah pada Siswa SMP Negeri Widyakrama Kabupaten Gorontalo Tahun 2015.

Kata kunci : Pengetahuan, konsumsi, sayur, buah

HUBUNGAN KESUKAAN DAN KESEDIAAN DENGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA

Rinawati Tarigan

AKPER Malahayati Medan, Jl. Cendrawasih No. 161 Sei Sikambing B Medan

Email: rinawati75@gmail.com

ABSTRAK

Kecukupan konsumsi sayur dan buah pada remaja dipengaruhi oleh berbagai alasan seperti tidak suka, keluarga tidak menyediakan karena ekonomi, kantin sekolah kurang menyediakan dan lain-lain. Hasil survei awal diketahui 80% siswa laki-laki dan 37,5% siswa perempuan kurang mengonsumsi sayur dan buah. Tujuan penelitian untuk menguji hubungan kesukaan dan kesediaan dengan konsumsi sayur dan buah siswa. Penelitian ini bersifat kuantitatif menggunakan desain penelitian cross-section yang dilaksanakan di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang. Sampel adalah seluruh siswa kelas XI dan kelas XII Jurusan Rekayasa Perangkat Lunak SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang tahun 2019 sebesar 97 orang. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Uji yang digunakan adalah chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi sayur dengan kesukaan ($p = 0,001$, $RP = 5,47$), dan ketersediaan ($p = 0,173$). Ada hubungan antara konsumsi buah dengan kesukaan ($p = 0,001$, $RP = 2,47$), dan ketersediaan ($p = 0,006$, $RP = 2,79$). Peneliti menyarankan kepada keluarga khususnya orang tua untuk meningkatkan kesediaan sayur dan buah setiap hari di rumah untuk membentuk kesukaan remaja pada sayur dan buah.

Kata Kunci: Kesukaan, Ketersediaan, konsumsi sayur dan buah

ABSTRACT

Adequacy of consumption of vegetables and fruit in adolescents is influenced by various reasons such as dislike, the family does not provide because of the economy, the school canteen lacks supply and others. The initial survey results found that 80% of male students and 37.5% of female students consumed less vegetables and fruit. The purpose of the study was to examine the relationship of preference and willingness to the consumption of vegetables and fruits of students. This research is quantitative using a cross-sectional research design conducted at SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan, Deli Serdang Regency. The sample was all students of class XI and class XII of the Department of Software Engineering at SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan in Deli Serdang in 2019 amounting to 97 people. Data collection tool uses a questionnaire. The test used was chi-square. The results showed that there was a relationship between vegetable consumption and preferences ($p = 0.001$, $RP = 5.47$), and availability ($p = 0.173$). There is a relationship between fruit consumption and preferences ($p = 0.001$, $RP = 2.47$), and availability ($p = 0.006$, $RP = 2.79$). Researchers suggest to families, especially parents, to increase the willingness of vegetables and fruit every day at home to form adolescent preferences for vegetables and fruit.

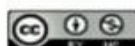
Keywords: passions, availability, consumption of vegetables and fruit

PENDAHULUAN

Orang yang diharapkan makan sayur dan buah adalah setiap anggota rumah tangga terutama usia 10 tahun ke atas. Minimal setiap anggota rumah tangga mengonsumsi 2 porsi sayur dan 3 porsi buah atau sebaliknya setiap hari. Anjuran mengonsumsi sayur dan buah setiap hari ini sangat penting karena mengandung vitamin dan mineral yang mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh dan karena mengandung serat yang tinggi (Maryunani, 2015).

Sayur merupakan sumber vitamin A, vitamin C, asam folat, magnesium, kalium

dan serat serta tidak mengandung lemak dan kolesterol. Sayuran daun berwarna hijau, dan sayuran berwarna jingga seperti wortel dan tomat mengandung lebih banyak provitamin A berupa betakaroten dari pada sayuran tidak berwarna. Sayuran berwarna hijau kaya akan kalsium, zat besi, asam folat, dan vitamin C. Contoh sayuran berwarna hijau adalah bayam, kangkung, daun singkong, daun kacang, daun katuk dan daun pepaya. Semakin hijau warna daun, semakin kaya akan zat-zat gizi. Sayur juga dikonsumsi untuk memberi rasa segar dan meluncurkan proses menelan makanan karena biasanya sayur dihidangkan dalam bentuk kuah. Porsi





Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta

Nur Asih Anggraeni^{1*}, Trini Sudiarti¹

¹ Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia

*Alamat korespondensi: nurasih.nuraa@gmail.com Tlp.: +62 85643441022

Diterima: Maret 2018

Direview: April 2018

Dimuat: Juni 2018

Abstrak

Konsumsi buah dan sayur di Indonesia, khususnya di Jakarta Selatan, masih sangat rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor dominan yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMPN 98 Jakarta. Penelitian dilakukan dengan desain studi *cross sectional* dan teknik sampling *stratified random sampling* menggunakan data primer yang melibatkan 208 remaja kelas VII dan VIII SMPN 98 Jakarta dari bulan April sampai dengan Mei 2017. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang diisi sendiri oleh responden dan dilakukan dua kali wawancara *food recall 24-hour*. Analisis statistik digunakan uji korelasi dan regresi, *t*-independen, serta regresi linier ganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi buah dan sayur remaja SMPN 98 Jakarta tahun 2017 adalah 85,1±26,58 g/hari. Sementara rekomendasi WHO konsumsi buah dan sayur 400 g/hari. Analisis multivariat (nilai beta paling tinggi = 0,204) menunjukkan tingkat pendidikan ibu sebagai faktor dominan yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur, setelah dikontrol oleh variabel *self-efficacy*, aktivitas fisik, pengaruh orang tua, keterpaparan media massa, serta ketersediaan buah dan sayur. Oleh karena itu perlu dilakukan pendidikan gizi melalui sekolah agar terjadi peningkatan konsumsi buah dan sayur pada remaja.

Kata kunci: konsumsi buah dan sayur, remaja SMP, pendidikan ibu

Abstract

Consumption of fruits and vegetables in Indonesia, especially in South Jakarta, is still very low. The aim of this study was to determine the dominant factor associated with fruit and vegetable consumption among teenagers in Junior High School 98 Jakarta. A cross sectional study design and stratified random sampling were used in this study with primary data among 208 respondents grade VII and VIII in Junior High School 98 Jakarta from April until Mei 2017. Data were collected through individual questionnaire and two time 24-hour food recall interviews. Statistical analysis used were correlations and regression test, independent *t*-test, and multiple regression linier. The result of this study showed the average of fruit and vegetable consumption among student in Junior High School 98 Jakarta is 85.1±26.58 g/day. Meanwhile, according to WHO, recommendation of fruit and vegetable consumption is 400 g/day. Multivariate analysis (the highest beta value= 0.204) showed mother education level is the dominant factor associated with fruit and vegetable consumption, once controlled by *self-efficacy*, physical activity, parents influence, mass media exposure, and fruit and vegetable availability. Therefore, nutrition



FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA PUTRI SMPN 3 SURAKARTA

Devi Trisna Ramadhani^{1*} dan Listyani Hidayati²

¹Universitas Muhammadiyah Surakarta, ²Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Korespondensi: Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Jl. A. Yani Tromol Pos 1 Pabelan Surakarta 57162

Email : devitrisna21@gmail.com

Abstract

According to the recommendation of Balanced Nutrition Guideline, Indonesian people are encouraged to eat 3-5 portions of vegetables or equal to 250 grams per day and 2-3 portions of fruit or equal to 150 grams per day. Based on the results of basic health research (Riskesdas) 2013, the consumption of fruit and vegetable for ≥ 10 years of age population was still low, which was 6.4%. Preliminary survey results found that the students did not eat vegetables and fruit from a recommendation by 80% and dislike vegetables by 25%. General purpose of research was being determine the factors that influence the consumption of vegetable and fruit on female teenagers at SMPN 3 Surakarta. This study uses cross-sectional research design with the number of respondents was 83 people obtained by proportional random sampling technique. Processing and analysis data used pearson correlation on the normal distribution data and rank spearman on the abnormal distribution data. Variables are used that is allowance ($p=0.998$), preference ($p=0.003$), knowledge ($p=0.347$), attitude ($p=0.077$), household income ($p=0.809$), family size ($p=0.250$), the example and support from parents ($p=0.363$ and $p=0.929$), the example and support from a peer group ($p=0.847$ and $p=0.161$), availability at home ($p=0.163$), availability at school and free time ($p=0.865$). The analysis showed that average of vegetable and fruit consumption of female teenagers at SMPN 3 Surakarta was still low (270.3 grams per day). The conclusion was there is influence from preference againts vegetable and fruit consumption on female teenagers at SMPN 3 Surakarta.

Keywords: fruit, female teenagers, vegetable.

A. Pendahuluan

Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang diperlukan untuk proses metabolisme tubuh (Kemenkes, 2014). Sayur dan buah mengandung serat, vitamin dan mineral yang berguna untuk pemeliharaan kesehatan, mengurangi risiko penyakit jantung koroner dan beberapa jenis kanker (Hung, dkk., 2004), diabetes (Liu, dkk., 2004), stroke (Johnsen, dkk., 2003), serta mengurangi risiko obesitas (Buijsse, dkk., 2009).

Menurut rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang, masyarakat Indonesia dianjurkan untuk mengonsumsi sayur dan buah sebesar 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram per hari dan 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram per hari (Kemenkes, 2014). Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah penduduk usia ≥ 10 tahun masih rendah, yaitu sebesar 6,4%.

Remaja merupakan individu berusia antara 10-19 tahun yang berada pada masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa dan ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan



FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA

Nadya Itsnal Muna*, Mardiana

Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang Kampus Sekaran Gunungpati
Semarang, Jawa Tengah
nadya.itsnal@gmail.com

ABSTRAK

Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa di Indonesia pada kelompok usia 10 tahun keatas kurang konsumsi buah dan sayur sangat tinggi yaitu 93,6 % dari kebutuhan perhari dan di Jawa Tengah pada kelompok usia 10 tahun keatas kurang konsumsi sayur dan buah mencapai 91 % dari kebutuhan perhari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja sekolah menengah pertama. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Jumlah sampel 97 orang. Analisis data univariat dan bivariat menggunakan uji chi square ($\alpha=0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin ($p=0,018$; OR=3,09), pengetahuan gizi ($p=0,043$; OR=2,59), keterampilan dalam menyiapkan buah dan sayur ($p=0,041$; OR=2,58), ketersediaan buah dan sayur di rumah ($p=0,048$; OR=2,47), dukungan orangtua ($p=0,001$; OR=4,56), dan dukungan teman sebaya ($p=0,002$; OR=4,10). Faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja adalah jenis kelamin, pengetahuan gizi, keterampilan dalam menyiapkan buah dan sayur, ketersediaan buah dan sayur di rumah, dukungan orangtua, dan dukungan teman sebaya.

Kata Kunci : remaja, konsumsi, buah dan sayur

ABSTRACT

From Riskesdas 2013, 93,6% from the group of 10 years and older children in Indonesia are lack of fruits and vegetables intake from daily need. In Central Java, 91% from the group of 10 years and older children are lack of fruits and vegetables intake from daily need. The purpose of this study was to find out the factors that were associated with the consumption of fruits and vegetables in junior high school adolescents. This study used cross sectional design. The number of samples is 97 students. Chi square test ($\alpha = 0.05$) is used to analyze univariate and bivariate data. The result of this research showed that there were relation between gender ($p = 0.018$; OR=3,09), nutrition knowledge ($p=0,043$; OR=2,59), skill of preparing fruits and vegetables ($p=0,041$; OR=2,58), fruits and vegetables availability in home ($p=0,048$; OR=2,47), parental support ($p=0,001$; OR=4,56), and peer's support ($p=0,002$; OR=4,10). While the factors that were not related in this research are preference ($p=0,051$), pocket money ($p=0,609$), and family member ($p=0,777$). The factors that related to fruits and vegetables intake were gender, nutrition knowledge, skill of preparing fruits and vegetables, fruits and vegetables availability in home, parental support, and peer's support.

Key words : adolescents, consumption, fruits and vegetables

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI REMAJA SISWA SMP NEGERI 238 JAKARTA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH

Factors Influencing Vegetables and Fruit Consumption Junior High School Student in Jakarta

Chika Meidiana Amelia¹, Adhilla Fayasari²
Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Binawan
Email korespondensi : fayasari@gmail.com

ABSTRACT

Vegetables and fruit are generally food groups that are consumed by many people because many contain benefits. Even though, in Indonesia consumption of vegetables and fruit still less than a recommendation. The purpose of this research is to identify the factors affecting the consumption of vegetables and fruit adolescents at SMP NEGERI 238 Jakarta. This research uses design cross-sectional and sampling using system random sampling that gets 107 students class VII, VIII, and IX in January 2020. The data obtained is based on the result of the questionnaire, form SQ-FFQ and Recall 24hour. Statistic data analysis used chi-square and logistic regression test. The result of this study indicates that adolescents who consumed vegetables and fruit according to recommendations per day are 24.3%. Bivariate result indicate there were significant relationship between self efficacy ($p = 0.034$), availability vegetables and fruit ($p = 0.048$), parental influence ($p = 0.032$), and there is no significant relationship between knowledge ($p = 0.063$).

Keywords: *availability of vegetables and fruit, vegetables and fruit consumption, parental influence, self-efficacy*

ABSTRAK

Sayuran dan buah pada umumnya kelompok pangan yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat karena mengandung banyak manfaat. Namun, di Indonesia konsumsi sayuran dan buah masih dibawah rekomendasi anjuran. Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Negeri 238. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dan pengambilan sampel menggunakan *systematic random sampling* yang mendapatkan 107 siswa kelas VII, VIII, dan IX pada bulan Januari 2020. Data penelitian yang diperoleh berdasarkan hasil kuesioner, serta pengisian form SQ-FFQ dan *Recall 24hour* yang diisi sendiri oleh responden. Analisis data statistik yang digunakan yaitu uji *chi-square* dan regresi logistik. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang konsumsi sayur dan buah baik atau sesuai rekomendasi per hari adalah 24,3%. Hasil bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* ($p = 0,034$), ketersediaan sayur dan buah ($p = 0,048$), dan pengaruh orang tua ($p = 0,032$), serta tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ($p = 0,063$).

Kata kunci: *ketersediaan sayur dan buah, konsumsi sayur dan buah, pengaruh orang tua, self efficacy*

PERAN ORANG TUA BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA SMP HANG TUAH 2 JAKARTA

Role of parents relates to vegetable and fruit consumption on students at Junior High School Hang Tuah 2 Jakarta

Sinta Hikmatun Nisa

Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka, Jakarta, Indonesia

Email korespondensi: sintahaque23@gmail.com

ABSTRAK

Konsumsi sayur dan buah pada siswa SMP di Jakarta Selatan sangat rendah. Berbagai faktor memengaruhi konsumsi sayur dan buah, seperti pengetahuan gizi, peran orangtua, teman sebaya, dan paparan media massa. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, peran orangtua, teman sebaya, dan paparan media massa dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa SMP Hang Tuah 2. Subjek penelitian ini adalah siswa SMP kelas VII dan VIII yang berjumlah 130 orang dengan teknik *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dilakukan pada bulan Februari-Agustus 2019. Data pengetahuan, peran orang tua, teman sebaya, dan paparan media massa diambil dengan wawancara menggunakan kuesioner terstruktur. Data konsumsi sayur dan buah diambil dengan *Food Frequency Semi Quantitative*. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 88,5% siswa kurang mengonsumsi buah dan sayur. Ada hubungan yang bermakna antara peran orang tua dengan konsumsi buah dan sayur ($p=0,007$), akan tetapi pengetahuan gizi, peran teman sebaya, dan paparan media massa tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan konsumsi buah dan sayur.

Kata Kunci : Buah dan Sayur, Paparan Media Massa, Pengetahuan Gizi, Peran Orang Tua, Peran Teman Sebaya

ABSTRACT

Consumption of vegetables and fruit in junior high school students in South Jakarta is very low. Various factors affect the consumption of vegetables and fruits including knowledge of nutrition, the role of parents, peers and exposure to mass media. This study's purpose was to determine the relationship of nutritional knowledge, the role of parents, peers and exposure to mass media with the consumption of vegetables and fruit in Hang Tuah 2 Middle School students. The subjects in this study were students in classes VII and VIII, totaling 130 samples, taken by simple random sampling technique. This study used a cross sectional design conducted in February-August 2019. Data of knowledge, role of parents, peers, and mass media exposure were taken by interview using a structured questionnaire. Data on vegetable and fruit consumption was taken with *Semi Quantitative Food Frequency*. Data analysis using *Chi-Square Test*. This study showed that 88.5% of students consume less fruits and vegetables. There was a significant relationship between the role of parents with fruit and vegetable consumption ($p=0,007$), while nutritional knowledge, the role of peers and exposure to mass media did not have a significant relationship with fruit and vegetable consumption.

Keywords: Fruits and Vegetables, Media Exposure, Nutrition Knowledge, Role of Friends, Role of Parents



Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMP di Kota Pontianak (Studi Kasus pada SMP Muhammadiyah 1 dan SMP Muhammadiyah 2 Kota Pontianak)

Iskandar Arfan¹, Putri Mauludina¹, Abduh Ridha¹
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pontianak

Info Artikel

Kata Kunci:

Pengetahuan, Teman Sebaya, Lingkungan Rumah, Dukungan Tenaga Kesehatan, Media, Uang Jajan, Penghasilan Orang Tua

Korespondensi:

✉ Putrimauludina17@gmail.com

Kutipan:

Arfan, I. dkk. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMP di Kota Pontianak (Studi Kasus pada SMP Muhammadiyah 1 dan SMP Muhammadiyah 2 Kota Pontianak). *Jumantik*. 2020; 7 (1): 23 – 33.

DOI:

<http://dx.doi.org/10.29406/jjumv7i1>

Abstrak

Latar Belakang : Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010-2013 menunjukkan prevalensi tidak mengkonsumsi buah dan sayur penduduk >5 tahun ke atas menurut Kota Pontianak sebesar 8,99% sedangkan menurut umur di Provinsi Kalimantan Barat prevalensi yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur pada umur 10-14 tahun sebesar 14,49% dan umur 15-19 sebesar 11,42%. Tujuan Penelitian : Menganalisis hubungan pengetahuan, teman sebaya, lingkungan rumah, lingkungan sekolah, uang saku, dukungan tenaga kesehatan dan paparan media.

Metode Penelitian : Penelitian ini sebanyak 282 populasi dan 112 sampel, menggunakan desain *cross sectional* dengan teknik penarikan sampel secara *Accidental Sampling*. Melalui wawancara dan pengisian kuesioner dan pengukuran konsumsi menggunakan *semi-quantitative food frequency questionnaire* (FFQ).

Hasil Penelitian : Adanya hubungan bermakna antara pengetahuan remaja dengan *p-value* 0,021 *PR* = 2,657, lingkungan rumah *p-value* 0,000 *PR* = 6,922, penghasilan orang tua *p-value* 0,012 *PR* = 0,321 dengan konsumsi buah dan sayur.

Saran : Diharapkan kepada sekolah menjalin kerjasama antar pihak sekolah dengan orangtua murid untuk penyediaan buah dan sayur disekolah dan dirumah untuk dikonsumsi oleh murid setiap hari.

HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DAN KETERSEDIAAN BUAH DAN SAYUR DENGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA DI KOLONAN ATAS SONDER KABUPATEN MINAHASA

Nilia V.D Nay*, Joy A.M Rattu*, Hilman Adam*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Konsumsi buah dan sayur adalah salah satu pesan penting dalam pedoman gizi seimbang agar menuju masyarakat hidup sehat. Untuk mengubah pola pikir yang ada pada masyarakat agar memiliki paradigma sehat, pemerintah Indonesia melakukan upaya melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di kolongan atas sonder kabupaten minahasa. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan metode survei analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Sampel penelitian ini adalah remaja yang berada di kolongan atas sonder yang berjumlah 68 responden. Analisis penelitian ini meliputi univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$) menggunakan bantuan program komputer. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dengan pengetahuan tentang buah dan sayur ($p=0,004$) serta terdapat hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur ($p=0,000$).

Kata kunci : pengetahuan, ketersediaan buah dan sayur, konsumsi buah dan sayur

ABSTRACT

Consumption of fruits and vegetables is one of the most important messages in balanced nutrition so that people can live healthy. To change the mindset that exists in society so that it has a healthy paradigm, the Indonesian government is making efforts through the Healthy Living Community Movement (GERMAS). This study aims to examine the relationship between knowledge and information on fruits and vegetables consumption among teenagers or young adults in the upper class of Minahasa district. This research is a quantitative study, with an analytic survey method with a cross sectional approach. The sample of this research is teenagers who are in the upper class of respondents who can be 68 respondents. The analysis of this study includes univariate and bivariate using the Chi-Square test with a significance level of 95% ($\alpha = 0,05$) using the help of a computer program. The results of this study indicate a relationship between the value of fruits and vegetables with knowledge of fruits and vegetables ($p = 0.004$) and there is a relationship between fruits and vegetables and fruits and vegetable consumption ($p = 0.000$).

Keywords : knowledge, availability of fruit and vegetables, consumption of fruit and vegetables

PENDAHULUAN

Konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu fokus dari kegiatan peringatan Hari Gizi Nasional tahun 2017 juga mengambil tema konsumsi buah dan sayur. Terdapat 10 besar faktor yang diidentifikasi sebagai penyebab kematian global di dunia, salah satunya adalah rendahnya asupan buah dan sayur (Anggraeni dkk, 2018). Konsumsi sayuran dan buah-buahan masyarakat Indonesia masih kurang, di bawah standar

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Menurut data yang dianalisis konsumsi buah dan sayur penduduk di Indonesia menunjukkan bahwa hampir semua penduduk Indonesia mengonsumsi sayur (94,8%) namun hanya sedikit yang mengonsumsi buah (33,2%). konsumsi sayur penduduk 70,0 gram/orang/hari dan konsumsi buah 38,8 gram/orang/hari. Total konsumsi sayur dan buah penduduk 108,8 gram/orang/hari. Bila dibandingkan dengan

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa Sekolah Dasar

Factors Related to Consumption of Vegetables and Fruits in Elementary School Students

Mindo Lupiana^{1✉}, Sadiman Sadiman²

¹Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang, Indonesia

²Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang, Indonesia

✉ Corresponding author: mindolupiana@yahoo.com

Kata kunci:

Konsumsi buah,
konsumsi sayur,
Sikap,
Pengetahuan.

Abstrak

Latar Belakang: Konsumsi buah masyarakat Indonesia masih relatif rendah dibandingkan negara lain yang tidak memiliki sumber daya sebagai penghasil buah-buahan. **Tujuan:** penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa Sekolah Dasar. **Metode:** Metode penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V berjumlah 123 siswa dan sampel penelitian berjumlah 100 siswa yang ditentukan dengan menggunakan *simple random sampling*. Penelitian ini dilakukan di Negeri 1 Rajabasa Raya Kota Bandar Lampung. Pengolahan data pada penelitian ini dalam univariat dan bivariat menggunakan uji *chi square*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur adalah preferensi ($p = 0,001$), pengetahuan ($p=0,000$) dan sikap ($p=0,000$). Variabel yang tidak berhubungan yaitu ketersediaan di rumah ($p=0,813$). **Simpulan:** Faktor yang meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada siswa Sekolah dasar adalah preferensi, pengetahuan yang baik, dan sikap yang mendukung. Perlu dilakukan sosialisasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang manfaat dan dampak kurang konsumsi buah dan sayur, memasang media poster tentang manfaat dan dampak kurang konsumsi buah dan sayur.

Keyword:

Fruit consumption,
Vegetable consumption,
Attitude,
Knowledge.

Abstract

Background: Indonesian people's fruit consumption is still relatively low compared to other countries that do not have the resources to produce fruits. **Purpose:** this study was to determine the factors associated with fruit and vegetable consumption in elementary school students. **Methods:** This research method uses a cross sectional design. The research population was all students in class V totaling 123 students and the study sample was 100 students who were determined using simple random sampling. This research was conducted in Negeri 1 Rajabasa Raya Bandar Lampung City. Data processing in this study was univariate and bivariate using the chi square test. **Results:** The results showed that the factors associated with fruit and vegetable consumption were preference ($p = 0.001$), knowledge ($p = 0.000$) and attitude ($p = 0.000$). The unrelated variable is the availability at home ($p = 0.813$). **Conclusion:** Factors that increase consumption of fruit and vegetables in elementary school students are preference, good knowledge, and supportive attitude. Socialization needs to be done to increase knowledge about the benefits and effects of less consumption of fruit and vegetables, put up a poster media about the benefits and effects of less consumption of fruits and vegetables.

KONSUMSI BUAH DAN SAYUR ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI BOGOR

(*Fruit and vegetable consumption of elementary school children in Bogor*)

Andika Mohammad^{1*}, Siti Madaniyah¹

¹Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia (FEMA), Institut Pertanian Bogor, Bogor 16680

ABSTRACT

The aim of this study was to analyze factors related to fruits and vegetables consumption of elementary school children in Bogor. The design of this study was cross-sectional with purposive sampling. A total of 108 children in SDN Cibanteng 01 in rural area and SDN Papandayan in urban area. Children consumption of fruits and vegetables in SDN Papandayan was higher than SDN Cibanteng. There were significant differences between children consumption of fruits based on ethnic and mother's job ($p < 0.05$). Children knowledge of nutrition and education of father and mother significantly positive associated with children consumption of fruits and vegetables, as well as pocket money, availability of fruits in house, and family income positive significantly associated with children consumption of fruits ($p < 0.05$).

Keywords: children, consumption, fruits and vegetables, socio-economic

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah dasar di Bogor. Desain penelitian ini adalah *cross sectional* dengan teknik penarikan subjek secara *purposive* sebanyak 108 subjek di dua sekolah dasar di Bogor yaitu SDN Cibanteng 01 Kabupaten Bogor dan SDN Papandayan Kota Bogor. Konsumsi buah dan sayur di SDN Papandayan lebih besar dibandingkan dengan SDN Cibanteng. Terdapat perbedaan yang nyata konsumsi buah anak berdasarkan suku dan pekerjaan ibu ($p < 0,05$). Pengetahuan gizi anak dan pendidikan ayah dan ibu berhubungan signifikan positif dengan konsumsi buah dan sayur anak, demikian pula uang saku, ketersediaan buah, dan pendapatan keluarga berhubungan signifikan positif dengan konsumsi buah anak ($p < 0,05$).

Kata kunci: anak, buah dan sayur, konsumsi, sosial-ekonomi

PENDAHULUAN

Buah dan sayur merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan. Meskipun kebutuhannya relatif kecil, namun fungsi vitamin dan mineral hampir tidak dapat digantikan sehingga terpenuhinya kebutuhan konsumsi zat tersebut menjadi esensial. Buah dan sayur sangat penting untuk dikonsumsi terutama bagi anak-anak khususnya anak usia sekolah (AUS) dasar. Walaupun demikian, saat ini anak-anak cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur, padahal buah dan sayur sangat bermanfaat sebagai sumber pemenuhan kebutuhan gizi yang baik.

Hasil penelitian Lock *et al.* (2005) yang dilakukan di beberapa negara bagian Afrika,

Amerika, dan Asia yang terdiri atas 14 wilayah bagian menyebutkan bahwa anak usia 5-14 tahun memiliki kecenderungan 20% mengonsumsi buah dan sayur lebih rendah bila dibandingkan dengan orang dewasa 30-59 tahun. Rata-rata konsumsi buah dan sayur pada anak usia 5-14 tahun di Asia Tenggara memperlihatkan hasil yang sangat rendah yaitu 182 g/hari. Hasil tersebut berbeda jauh dengan rekomendasi yang dikeluarkan oleh WHO, bahwa konsumsi buah dan sayur adalah 400 g (5 porsi) per hari untuk semua kelompok usia (WHO 2003).

Permasalahan utama yang dihadapi dalam konsumsi buah dan sayur adalah bahwa secara nasional konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia masih berada di bawah konsumsi yang dianjurkan. Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 menunjukkan bahwa penduduk berumur ≥ 10 ta-

*Korespondensi: Telp: +6285697519089, Surel: andikamohammad47@gmail.com

Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar

Bella Nadya Rachman*, I Gede Mustika, I. G. A Wita Kusumawati

ABSTRACT

Background : Adolescence is the transition from child to adulthood. Adolescents usually change their lifestyle, includes consumption patterns, because it is influenced by peers' environment. Adolescents nutritional needs are relatively large because of rapid growth and development process. One of the nutrition problems among adolescents is the lack of fruit and vegetable consumption that is influenced by internal and external factors.

Objective : The purpose of this research was to know the relationship between attitude, nutrition knowledge, food preference, food availability, media exposure, and parents income with fruit and vegetable consumption behavior among SMPK 1 Harapan students.

Methods : This study used cross sectional design and was conducted on April-May 2017. Subjects of this study were 85 grade VIII students selected by using simple random sampling. Information on attitude, nutrition knowledge, food preference, food availability, media exposure, and parents' income were collected using questionnaire, while fruit and vegetables consumption behaviour were collected using semi quantitative food frequency questionnaire (SQ-FFQ).

Results : The results of this study showed that most subjects has good fruit and vegetables consumption behavior (71.8%). There was a significant correlation between fruit and vegetables consumption behaviour with attitude ($p < 0.01$), nutrition knowledge ($p < 0.01$), food availability ($p < 0.01$), media exposure ($p < 0.01$), and parents income ($p < 0.01$), but not related with food preference ($p = 0.55$).

Conclusion : This study indicated a significant relationship between attitude, nutritional knowledge, food availability, media exposure, and parents income with fruits and vegetables consumption behaviour.

Keywords : fruit consumption; vegetable consumption; adolescents

ABSTRAK

Latar belakang : Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Remaja biasanya mengalami perubahan gaya hidup termasuk di dalamnya pola konsumsi karena dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya. Kebutuhan gizi remaja relatif besar karena pada masa remaja terjadi proses pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Salah satu masalah pada fase ini adalah kurangnya konsumsi buah dan sayur yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

Tujuan : Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan sikap, pengetahuan gizi, preferensi makanan, ketersediaan makanan, keterpaparan media, pendapatan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMPK 1 Harapan Denpasar.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain Cross sectional yang dilakukan pada bulan April-Mei 2017. Subjek penelitian terdiri dari 85 siswa kelas VIII yang dipilih dengan teknik simple random sampling. Data sikap, pengetahuan gizi, preferensi makanan, ketersediaan makanan, keterpaparan media, pendapatan orang tua diambil menggunakan kuisioner, sedangkan perilaku konsumsi buah dan sayur diukur menggunakan form SQ-FFQ.

Hasil : Sebagian besar subjek mempunyai perilaku konsumsi buah dan sayur dalam kategori baik yaitu 71,8%. Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi buah dan sayur dengan sikap ($p < 0.01$), pengetahuan gizi ($p < 0.01$), ketersediaan makanan ($p < 0.01$), keterpaparan media ($p < 0.01$), pendapatan orang tua ($p < 0.01$), tetapi tidak terdapat hubungan dengan preferensi makanan ($p = 0.55$).

Simpulan : Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara sikap, pengetahuan gizi, ketersediaan, keterpaparan media, dan pendapatan orang tua terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur.

Kata kunci : konsumsi buah; konsumsi sayur; remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Terjadi banyak perubahan baik pada fisik, psikis, sosial, maupun kebutuhan gizi

pada remaja. Pada remaja terjadi perubahan gaya hidup termasuk pola konsumsi karena dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya agar dapat diterima dalam sebuah kelompok. Usia remaja (10-18 tahun) adalah periode yang rentan dengan zat gizi tertentu karena pada masa ini terjadi peningkatan proses pertumbuhan dan perkembangan fisik.¹

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan penyakit degeneratif seperti

Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan, Sains, dan Teknologi, Universitas Dhyana Pura. Jalan Raya Padang Luwih, Tegallaya, Dalung, Badung-Bali.

* Korespondensi: bellanadya07@gmail.com

**ANALISIS SIKAP, PENGETAHUAN, KETERSEDIAAN BUAH DAN SAYUR
DENGAN KONSUMSI BUAH, SAYUR DAN STATUS GIZI PADA SISWA
SEKOLAH MENENGAH ATAS DI PALEMBANG**

**ANALYZE OF ATTITUDES, KNOWLEDGE, AVAILABILITY OF FRUITS AND
VEGETABLES WITH CONSUMPTION OF FRUITS, VEGETABLES BODY MASS
INDEX AT SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN PALEMBANG**

Eliza

Jurusan Gizi, Politeknik Kementrian Kesehatan Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia
(email penulis korespondensi: eliza_limar@yahoo.co.id)

Info Artikel: Diterima: 30 April 2019

Revisi: 21 Mei 2019

Diterima: 31 Mei 2019

ABSTRAK

Latar belakang: Manfaat konsumsi buah dan sayur telah terbukti menguntungkan kesehatan, akan tetapi sebagian besar penduduk Indonesia memiliki tingkat konsumsi buah dan sayur sangat rendah. Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan antara sikap, pengetahuan, ketersediaan buah dan sayur dengan status gizi siswa SMA Xaverius 2 Palembang.

Metode: Jenis penelitian bersifat observasional analitik dengan rancangan penelitian potong lintan (*cross-sectional*). Sampel diambil menggunakan teknik *proporsional stratified random sampling* sebanyak 60 responden. Pengumpulan data konsumsi buah dan sayur menggunakan *recall* dan *FFQ form*, data sikap, pengetahuan, ketersediaan buah dan sayur menggunakan kuesioner. Data status gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Data diolah dengan menggunakan uji *chi-square*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 63,3% konsumsi buah dan sayur siswa SMA Xaverius 2 adalah kurang dan konsumsi buah dan sayur berhubungan dengan sikap ($p=0,0005$), pengetahuan ($p=0,001$) dan ketersediaan buah dan sayur ($0,038$).

Kesimpulan : Konsumsi buah berhubungan dengan sikap, pengetahuan, ketersediaan buah dan sayur di rumah dengan konsumsi buah dan sayur siswa SMA Xaverius 2 Palembang ($p<0,05$). Ada hubungan yang signifikan antara konsumsi buah dan sayur dengan status gizi siswa SMA Xaverius 2 Palembang ($p<0,05$).

Kata Kunci : Sikap, pengetahuan, buah dan sayur, status gizi, remaja

ABSTRACT

Background: The benefits of fruit and vegetable consumption have proven to be beneficial to health, but the majority of Indonesia's population has a very low. The purpose of this study was to determine the relationship between attitudes, knowledge, availability of fruits and vegetables with the nutritional status of Xaverius 2 Palembang high school students.

Methods: This research was analytic observational with cross-sectional study design. The study population was all Xaverius 2 Palembang high school students taken using the Proportional Stratified Random Sampling Technique. The research sample consisted of 60 people. Data collection of fruit and vegetable consumption using recall and FFQ forms, attitude, knowledge, fruit and vegetable availability using a questionnaire. Nutritional status used Body Mass Index (BMI). Data were processed using chi-square test.

Results: showed that 63.3% of Xaverius 2 Senior High School students' fruit and vegetable consumption was lacking. There were an assosciaciotion among attitude, knowledge, and availability of fruits and vegetables at home with fruit and vegetable consumption of Xaverius 2 Palembang high school students.

Conclusion: There were a significant relationship between attitude, knowledge, and availability of fruits and vegetables at home with fruit and vegetable consumption of Xaverius 2 Palembang high school students. There was a significant relationship between fruit and vegetable consumption with the nutritional status of Xaverius 2 Palembang high school students.

Keywords: attitude, knowledge, consumption of fruits and vegetables, Body Mass Index

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
PEMINATAN GIZI**

Skripsi, 25 Oktober 2015

Nurlidyawati, NIM : 1111101000097

Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa Kelas VIII dan IX SMPN 127 Jakarta Barat Tahun 2015

liv + 125 halaman, 23 tabel, 5 bagan, 3 gambar, 5 lampiran

ABSTRAK

Kurang mengonsumsi buah dan sayur merupakan perilaku makan yang dapat merugikan bagi kesehatan. Jika seseorang mengalami kurang konsumsi buah dan sayur maka seseorang tersebut akan mengalami kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat dan zat gizi lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor – faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas VIII dan IX SMPN 127 Jakarta Barat Tahun 2015

Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 165 siswa/siswi yang diperoleh secara acak proporsional. Data konsumsi buah dan sayur diperoleh dari lembar *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) sedangkan data jenis kelamin, uang jajan, niat, ketersediaan buah dan sayur di rumah, kesukaan terhadap buah dan sayur dan pengaruh orangtua diperoleh menggunakan kuesioner. Uji Chi-Square dan uji T-Test Independent digunakan dalam analisis data.

Prevalensi siswa yang perilaku konsumsi buah dan sayurnya kurang sebesar 82,4%, dimana perilaku konsumsi buah dan sayurnya kurang lebih banyak ditemukan pada siswa yang berjenis kelamin perempuan (55,2%) dibandingkan siswa berjenis kelamin laki-laki (44,8%). Variabel jenis kelamin, kesukaan terhadap buah dan sayur, uang jajan, ketersediaan buah dan sayur di rumah dan pengaruh orangtua diketahui tidak memiliki hubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur, sedangkan faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas VIII dan IX SMPN 127 Jakarta Barat Tahun 2015 ialah niat ($p=0,000$).

Disimpulkan bahwa tidak adanya niat dalam berperilaku yang terdiri dari sikap, norma subjektif dan pengendalian dalam berperilaku merupakan faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas VIII dan IX SMPN 127 Jakarta Barat Tahun 2015. Disarankan kepada siswa/siswi kelas VIII dan IX SMPN 127 untuk meningkatkan motivasi agar memiliki niat dalam mengonsumsi buah dan sayur setiap harinya.

Kata kunci : Perilaku konsumsi buah dan sayur, siswa SMP, niat

Daftar bacaan : 84 (1991-2015)