

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA SMP KRISTEN SONDER KABUPATEN MINAHASA

Novrian V. D. Berhenti *, Joy A. M. Rattu *, Grace E. C. Korompis *

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, Manado

ABSTRAK

Buah dan sayuran yang beraneka ragam dapat memenuhi kebutuhan nutrisi manusia. Salah satu Gerakan Masyarakat Hidup Sehat adalah makan buah dan sayur. Kurang mengosumsi buah dan sayur, kekurangan buah dan sayur dapat mempengaruhi kurangnya zat gizi yang dapat mengganggu keseimbangan asam basa tubuh dan menimbulkan banyak penyakit di masyarakat. Faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur yaitu faktor sosial, demografi, faktor pribadi dan lingkungan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas VII dan VIII SMP Kristen Sonder. Penelitian ini menggunakan desain penelitian Cross Sectional dan waktu pelaksanaan penelitian dilakukan di Sonder pada bulan Maret - April 2021. Responden dalam penelitian ini berjumlah 55 orang. Pengumpulan data yang dilakukan menggunakan metode wawancara dengan instrument penelitian yaitu kuesioner pengetahuan mengosumsi buah dan sayur dan Ketersediaan buah dan sayur. Analisis data yang digunakan yaitu uji Chi Square dengan $\alpha=0,05$. Hasil analisis yang didapat yaitu adanya hubungan antara pengetahuan dengan frekuensi konsumsi buah dan sayur yaitu nilai $p = 0,003$, serta adanya hubungan antara ketersediaan dengan frekuensi konsumsi buah dan sayur dengan nilai $p = 0,003$.

Kata Kunci : Pengetahuan, Ketersediaan, Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur

ABSTRACT

fruits and vegetables can meet human nutritional needs. One of the Healthy Living Community Movement is eating fruits and vegetables. Lack of fruit and vegetables, lack of fruits and vegetables can affect the lack of nutrients that can disrupt the balance of alkaline acids and cause many diseases in society. Factors that affect the consumption of fruits and vegetables are social factors, demographics, personal and environmental factors. The purpose of this study is to find out the factors related to the consumption of fruits and vegetables in grade VII and VIII students of Smp Kristen Sonder. This study uses Cross Sectional research design and the timing of the implementation of the research was conducted in Sonder in March - April 2021. Respondents in this study numbered 55 people. Data collection conducted using interview method with research instrument is a questionnaire of knowledge of eating fruit and vegetables and availability of fruits and vegetables. Analyze the data used is chi square test with $\alpha=0.05$. The results of the analysis obtained is the relationship between knowledge and the frequency of fruit and vegetable consumption, namely the value of $p = 0.003$, and the relationship between availability and frequency of fruit and vegetable consumption with a value of $p = 0.003$.

Keywords : Knowledge, Availability, Frequency Consumption of Fruits and Vegetables

PENDAHULUAN

Pilar pertama, program Indonesia Sehat merupakan upaya mengubah pemikiran masyarakat sehingga mempunyai perilaku sehat. Model kesehatan ini dimungkinkan oleh dua inisiatif: pendekatan keluarga dan upaya Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, yang berfokus pada tiga kegiatan:

pemeriksaan rutin, aktivitas fisik dan konsumsi sayuran dan buah-buahan.

Buah dan sayur merupakan makanan yang kaya akan vitamin dan mineral yang baik untuk kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan. Terdapat perbedaan persepsi citra tubuh pada masa pubertas di daerah perkotaan dan pedesaan, khususnya daerah perkotaan lebih memilih makanan

cepat saji, sedangkan buah-buahan, sayuran dan daging sering menjadi makanan yang disukai di daerah pedesaan. (Mohammad, 2014). Global School Health Survey tahun 2015, masalah remaja yaitu kebiasaan makan, seperti: Tidak sarapan (65,2%), kurang konsumsi serat buah sayuran (93,6%) dan sering mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%). Jika keadaan ini berlangsung terus menerus maka bisa meningkatkan resiko terjadinya penyakit tidak menular (Kemenkes RI, 2020).

Menurut Nay dkk (2020), hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa remaja di Kecamatan Sonder yang memakan buah dan sayuran dengan baik ada 45,6%, sedangkan 54,4% memakan buah dan sayur dengan cukup.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan frekuensi konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas VII dan VIII SMP Kristen Sonder

METODE

Penelitian ini menggunakan metode survei analitik dengan desain survei *cross sectional*. Survei ini dilakukan pada bulan Maret hingga April 2021. pada siswa kelas VII dan VIII SMP Kristen Sonder. Jumlah responden yang diteliti yaitu 55 responden.

Instrument dalam penelitian ini yaitu kuesioner pengetahuan mengonsumsi buah dan sayur dan ketersediaan buah dan sayur serta FFQ. Pengumpulan data terdiri dari data primer yaitu data yang didapat dari pengisian kuesioner pengetahuan mengonsumsi buah dan sayur dan ketersediaan buah dan sayur serta FFQ. Dan data sekunder yaitu jumlah siswa kelas VII dan VIII di SMP Kristen Sonder dan gambaran umum Kecamatan Sonder. Analisis data yang digunakan yaitu analisis *Chi Square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi umur dan jenis kelamin

Variabel	n (31)	%
Umur		
≤ 37 Tahun	17	54,8
≥ 37 Tahun	14	45,2
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	14	45,2
Perempuan	17	54,8

Responden yang paling banyak ada pada kategori umur 12 dan 13 tahun dengan jumlah 18 responden sedangkan yang sedikit kategori umur 11 tahun dengan jumlah 6 responden dan dapat di lihat juga untuk jenis kelamin laki-laki lebih banyak berjumlah 32 responden dan perempuan berjumlah 23 responden.

Tabel 2. Distribusi pengetahuan, ketersediaan serta frekuensi konsumsi buah dan sayur.

Variabel	n	Presentase (%)
Pengetahuan Buah dan Sayur		
Baik	44	80
Kurang	11	20
Ketersediaan Buah dan Sayur		
Cukup	41	74,5
Kurang	14	25,5
Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur		
Sering	43	78,2
Jarang	12	21,8

Dapat di lihat bahwa pengetahuan buah dan sayur yang lebih banyak ada pada kategori pengetahuan yang baik 44 (80%) dan yang kurang 11 (20%) dan untuk distribusi responden berdasarkan ketersediaan buah dan sayur yang cukup berjumlah 41

(74,5%) dan yang kurang 14 (25%) adapun untuk distribusi responden berdasarkan frekuensi konsumsi buah dan sayur yang Sering sebanyak 43 (78,2%) dan yang jarang yaitu 12 (21,8).

Tabel 3. Hubungan antara pengetahuan dengan frekuensi konsumsi buah dan sayur

Pengetahuan buah dan sayur	Frekuensi konsumsi				Total		p value
	Sering		Jarang		n	%	
	n	%	n	%	n	%	
Baik	38	86,4	6	13,6	44	100	0,003
Kurang	5	45,5	5	54,5	11	100	
Total	43	78,2	12	21,8	55	100	

Dapat di lihat pada tabel 3 bahwa distribusi untuk pengetahuan yang baik memiliki frekuensi makanan yang sering sedangkan pengetahuan yang kurang memiliki frekuensi makanan yang jarang. Dengan

hasil uji statistik *chi square* nilai $p=0,003$, maka dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan buah dan sayur dengan frekuensi konsumsi buah dan sayur.

Tabel 4. Hubungan antara ketersediaan dengan frekuensi konsumsi buah dan sayur

Ketersediaan buah dan sayur	Frekuensi konsumsi				Total		p value
	Sering		Jarang		n	%	
	n	%	n	%	n	%	
Cukup	36	87,8	5	12,2	41	100	0,003
Kurang	7	50	7	50	14	100	
Total	43	78,2	12	21,8	55	100	

Dapat di lihat bahwa perbedaan distribusi ketersediaan buah dan sayur yang baik memiliki frekuensi yang sering sedangkan

ketersediaan buah dan sayur yang kurang memiliki frekuensi yang seimbang. Dapat di lihat dari hasil uji statistik dengan *chi*

square nilai $p=0,003$, dengan demikian terdapat hubungan antara ketersediaan dengan frekuensi konsumsi buah dan sayur.

Hubungan antara pengetahuan dengan frekuensi konsumsi buah dan sayur

Adanya hubungan antara pengetahuan dan frekuensi konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas VII dan VIII, dimana pengetahuan yang baik memiliki frekuensi konsumsi yang sering sedangkan pengetahuan yang kurang memiliki frekuensi konsumsi yang jarang.

Sejalan dengan Penelitian Muna dan Mardiana (2019) yang mengatakan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur karena pengetahuan mengenai buah dan sayur dapat meningkatkan kesadaran dalam mempersiapkan buah dan sayur untuk di konsumsi. Di bandingkan dengan penelitian yang di lakukan oleh Amelia dan Fayasari (2020) mengatakan tidak adanya hubungan antara pengetahuan dengan frekuensi konsumsi buah dan sayur karena siswa yang memiliki pengetahuan baik belum tentu bisa mengaplikasikannya dengan baik.

Hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dengan frekuensi konsumsi buah dan sayur

Terdapat hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dengan frekuensi konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas VII dan VIII, dimana responden yang mempunyai

ketersediaan buah dan sayur yang baik memiliki frekuensi konsumsi yang sering dan responden yang memiliki ketersediaan buah dan sayur yang kurang memiliki frekuensi konsumsi yang jarang.

Sejalan dengan Rachman dkk (2017) mengatakan ketersediaan makanan dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang ketika memilih makanan. Di bandingkan dengan penelitian Nurlidyawati dkk (2015) menunjukan tidak ada hubungan antara ketersediaan buah dan sayur di rumah dengan frekuensi konsumsinya. Hal ini dikarenakan orang tua tidak membeli buah dan sayur di rumahnya sekalipun siswa memberitahukan buah dan sayur yang ingin di konsumsi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas VII dan VIII SMP Kristen Sonder, di tarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan frekuensi konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas VII dan VIII SMP Kristen Sonder
2. Terdapat hubungan antara Ketersediaan dengan Frekuensi Konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas VII dan VIII SMP Kristen Sonder.

SARAN

1. Untuk siswa agar terlibat dalam penyuluhan gizi tentang pentingnya peran

buah dan sayur bagi pertumbuhan dan agar supaya dapat terus mempertahankan dan menambah wawasan tentang buah dan sayur dan menjadikannya acuan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Untuk peneliti selanjutnya di harapkan agar melakukan penelitian tentang Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas VII dan VIII dengan variabel yang berbeda agar terdapat perbandingan data.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, U. Fahmi. 2014. *Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi*. Jakarta:Rajawali Pers
- Amelia C. M, Fayasari A. 2020. *Faktor yang Mempengaruhi Remaja siswa SMP Negeri 238 Jakarta Konsumsi Sayur dan Buah*. (Online) di akses 30 maret 2021
- Arfan I, Mawuludina P, Ridha A. 2020. *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*. (Online) di akses 18 april 2021
- Agustini A. 2019. *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Dalimartha,S, Adrian, F. 2013. *Fakta Ilmiah Buah Sayur*. Jakarta.
- Eliza. 2019. Analisis Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan Buah dan Sayur Dengan Konsumsi Buah, Sayur dan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Palembang. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, Vol. 14, No. 1, Hal. 2654-3427. (Online). Diakses, 13 September 2020
- Farisa, S. 2012. *Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan, dan Keterpaparan Media Massa Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012*. (Online), Diakses 13 September 2020
- Irwan. 2017. *Etika dan Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: CV. Absolute Media.
- Juwaeria. 2012. *Gambaran pola konsumsi sayur dan buah terhadap kejadian obesitas pada siswa SMP Islam Athirah 1 Kajaolalido Makasar*. Fakultas Kesehatan Masyarakat: Universitas Hasanudin.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Infodatin: *Remaja indonesia harus sehat*. (online). Diakses 24 juni 2021
- Khomsan A, Anwar F. 2008. *Sehat Itu Mudah, Wujudkan Hidup Sehat Dengan Makanan Tepat*. Jakarta: PT. Mizan Publika.
- Lestari A.D. 2013. *Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Perilaku konsumsi Buah dan Sayur pada siswa SMP Negeri 226 Jakarta selatan tahun 2012*.(Online) diakses 30 maret 2021
- Maulana H. 2009. *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Mohammad A, Madanijah S. 2015. Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar di Bogor. *J. Gizi Pangan*. Vol. 10. No. 1, 71-76. (Online). diakses 13 Agustus 2020
- Muaris H. 2014. *Bahaya Makan Buah dan Sayur + Panduan Konsumsi yang benar*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

- Muna NI, Mardiana. 2019. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *Sport and Nutrition Journal*, Vol. 1, No. 1, Hal. 1-11. (Online). Diakses 13 September 2020
- Notoatmojo, S. 2004. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Rineka Cipta Neumark-Sztainer, D, 2003. *Correlates of Fruit and Vegetable Intake Among Adolescent. Preventive Medicine*.
- Notoatmojo, S. 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurlidyawati. 2015. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Konsumsi buah dan Sayur pada siswa kelas VIII dan XI SMP Negeri 127 Jakarta Barat Tahun 2015. (*Skripsi*). Jakarta: Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Padila N, R. 2020. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dengan Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kendari*. *Naskah Publikasi*. (Online) diakses pada 7 Juli 2021
- P2PTM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Manfaat Buah-Buahan 1 Untuk Tubuh Kita*. (Online). Diakses 01 September 2020
- P2PTM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Manfaat Sayur Sayuran*. (Online) Diakses 01 September 2020
- Rachman BN, Mustika IG, Kusumawati GA. 2017. Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal Of Nutrition)*. Vol. 6 No. 1. No. 9-16. (Online). Diakses 13 September 2020
- Rasmussen, M., Krolner, R., Klep, K., Lytle, L., Brug, L., Bere, E., & Due, P. (2006). Determinants of Fruit and Vegetable Consumption Among Children and Adolescents: A Review of The Literature. Part I: Quantitative Studies. *International Behavioral Nutrition and Physical Activity*
- Reynold, K. D, KnuT I.K, Amy,L.Y 2004 *Strategi Gizi Kesehatan Masyarakat Untuk Intervensi di Tingkat Ekologi* (Dalam Gizi Kesehatan Masyarakat). Jakarta: EGC
- Rokhmah F, Muniroh L, Nindya TS. 2016. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Siswi SMA di Pondok Pesantren AL-IZZAH Kota Batu. *Media Gizi Indonesia*. 11 (1), Hal. 94-100. (Online). Diakses 12 Agustus 2020
- Suhardjo. 1996. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta : Bumi Aksara
- Suhardjo. 2003. *Sosio Budaya Gizi*. Bogor: PAU Pangan dan Gizi IPB
- Supriati Y, Yulia Y, Nurlaela I. 2008. *Taman Sayur*. Bogor: Penebar Swadaya.

Tumurang Marjes. 2018. *Promosi Kesehatan*. Sidoarjo: Indomedia Pustaka.

Diah Kartika Nurmahmudah Ronny Arube Suyatno 2015 *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Makan Buah dan Sayur Pada Anak Pra Sekolah Paud Tk Sapta Prasetya Kota Semarang* (Online) diakses 1 maret 2021