

## Gambaran Pengetahuan dan Sikap tentang Konsumsi Buah dan Sayur pada Peserta Didik SMA Katolik Rex Mundi Manado

Velisitas Patricia Mandagie<sup>1\*</sup>, Hilman Adam<sup>1</sup>, Budi T. Ratag<sup>1</sup>

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi

\*Penulis Korespondensi, Velisitas Patricia Mandagie, FKM Universitas Sam Ratulangi Manado

Email: 17111101176@student.unsrat.ac.id

### ABSTRAK

Suatu pesan penting yang berada pada pedoman gizi seimbang yaitu mengonsumsi buah dan sayur untuk menuju masyarakat hidup sehat. Beragam vitamin, mineral dan serat sumbernya dari sayuran dan buah-buahan. Ada beberapa vitamin dan mineral dalam buah dan sayur yang berfungsi sebagai antioksidan dan penangkal senyawa berbahaya dalam tubuh. Tujuan dari riset yaitu supaya memahami gambaran pengetahuan beserta sikap tentang konsumsi buah dan sayur pada peserta didik di SMA Katolik Rex Mundi Manado. Metode dalam penelitian ini deskriptif kuantitatif dengan jumlah sampel 210 peserta didik kelas X dan XI. Penelitian ini menunjukkan hasil persentase pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur peserta didik sebesar 49,5% memiliki pengetahuan baik dan sikap peserta didik tentang pengonsumsi buah dan sayur sebesar 72,4%. Mayoritas peserta didik memiliki pengetahuan beserta sikap yang baik mengenai konsumsi buah dan sayur.

**Kata Kunci:** Pengetahuan, Sikap, Konsumsi Buah dan Sayur

### ABSTRACT

*One of the important messages in balanced nutrition guidelines is to eat fruits and vegetables to lead a healthy society. Various vitamins, minerals and fiber source from vegetables and fruits. There are several vitamins and minerals in fruits and vegetables that function as antioxidants and antidote to harmful compounds in the body. The purpose of the study was to describe the knowledge and attitudes about fruit and vegetable consumption among students at Rex Mundi Catholic High School Manado. The method in this research is descriptive quantitative with a sample of 210 students in class X and XI. This study shows the results of the percentage of knowledge about fruit and vegetable consumption of 49.5% students have good knowledge and attitudes of students about fruit and vegetable consumption of 72.4%. Most of the students have good knowledge and attitude about fruit and vegetable consumption.*

**Keywords:** Knowledge, Attitude, Consumption of Fruits and Vegetables

### PENDAHULUAN

#### Latar Belakang

Mengonsumsi buah dan sayur adalah pesan penting pada pedoman gizi seimbang supaya mencapai warga dengan kehidupan yang sehat menurut Kementerian Kesehatan (2017). Buah dan sayur dahulu hanyalah diasumsikan merupakan pelengkap makanan, melalui perkembangan beragam riset yang ada, dibuktikan hadirnya zat nutrisi dan zat kimia aktif yang berada di dalam dikatakan sebagai fitonutrien dan fitokimia yang berkaitan terhadap beragam manfaat kesehatan, misalnya upaya mencegah penyakit, mengobati, hingga menyembuhkan. Sayuran dan buah-buahan sebagai suatu sumber beragam mineral, vitamin,

hingga serta. Beragam mineral beserta vitamin yang dikandung dalam buah-buahan maupun sayuran memiliki peranan sebagai penangkal senyawa berbahaya (antioksidan) untuk tubuh (Dalimatra dan Andrian, 2013).

Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 sebanyak 95,5% warga Indonesia masih sangat kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur. Tahun 2019 konsumsi sayuran orang Indonesia rata-rata 39 kkal dan pada masa pandemi *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) tahun 2020 turun menjadi 38,51 kkal, angka tersebut jauh dari yang seharusnya di konsumsi yaitu 62,5 kkal. Tingkat konsumsi buah masyarakat Indonesia saat 2020 sejumlah 88,56 gram/kapita/hari, menurun sejumlah 1,4% daripada saat 2019.

Tingkat pengonsumsian itu hanyalah sejumlah 59,04% dari batasan minimalnya yang direkomendasikan World Health Organization (WHO) sebesar 150 gram/kapita/hari. Konsumsi buah dan sayur di Provinsi Sulawesi Utara belum juga mencapai batas minimal yang direkomendasikan, pada tahun 2018 konsumsi sayur 46 kkal/hari dan untuk konsumsi sayur 55kkal/ per hari berdasarkan Kemenkes RI (2018).

Mengonsumsi buah dan sayur warga Indonesia pada umumnya serta anak usia sekolah pada khususnya masih minim. Hasilnya dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) saat 2018, persentase rendahnya pengonsumsian buah maupun sayuran pada negara Indonesia yaitu 95,5% sementara untuk kelompok anak berusia sekolah berpersentase lebih besar yakni kisaran 96%. Setiap orang perlu mengonsumsi beraneka ragam makanan dikarenakan tidak seluruh jenis makanan yang berisi kandungan seluruh zat gizi yang bisa menciptakan individu agar mempunyai kehidupan sehat, bertumbuh kembang, serta produktif menurut Rattu dan Korompis (2021). Rendahnya konsumsi buah dan sayur menurut Mohammad dan Madaniyah (2015) dipengaruhi oleh beberapa faktor yang terdiri atas jenis kelamin, tingkat pendidikan, pengetahuan buah dan sayur, kesukaan, kepercayaan diri serta ketersediaan buah dan sayur. Usia remaja akhir di daerah perkotaan lebih memilih makanan cepat saji.

Rendahnya pengonsumsian sayuran maupun buah-buahan bagi warga Indonesia terutama remaja menurut Alberta, dkk (2020) antara lain disebabkan kurangnya pengetahuan serta sikap remaja kepada pentingnya manfaat buah-buahan maupun sayuran untuk kesehatan. Diungkapkan yaitu minimnya sikap beserta pengetahuan remaja dikarenakan rendahnya informasi yang diperoleh remaja mengenai pentingnya manfaat buah-buahan dan sayuran untuk kesehatan. Hasil riset Eliza (2019) terkait menganalisis sikap, pengetahuan, ketersediaan buah serta sayur terhadap pengonsumsian sayuran, buah-buahan, serta status gizi bagi SMA di Palembang dengan jumlah subjek 38 orang menampilkan yaitu ada relasi dengan signifikan diantara perilaku mengonsumsi sayuran maupun buah-buahan dengan pengetahuan tentang buah dan sayur ( $p= 0,001$ ). Sejalan dengan penelitian Muna & Mardiana (2019) mengenai beragam faktor yang berkaitan

terhadap pengonsumsian sayuran maupun buah-buahan pada remaja dengan jumlah subjek 97 siswa, terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku mengonsumsi buah dan sayur dengan pengetahuan tentang buah dan sayur pada remaja ( $p= 0,043$ ). Penelitian Rachman, dkk (2017) mengenai faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja di Denpasar dengan jumlah subjek 85 orang terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dan perilaku konsumsi buah dan sayur dengan hasil ( $p<0,01$ ).

Hasil pengamatan yang diselenggarakan kepada murid kelas X dan kelas XI di SMA Katolik Rex Mundi Manado didapatkan dari 10 siswa hanya 3 siswa yang melakukan pengonsumsian sayuran serta buah-buahan tiap harinya. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengetahuan dan sikap konsumsi buah dan sayur pada peserta didik SMA Katolik Rex Mundi Manado.

#### **METODE PENELITIAN**

Riset menggunakan metode riset deskriptif kuantitatif yang bertujuan memberi gambaran sikap maupun pengetahuan mengenai pengonsumsian buah-buahan beserta sayuran pada murid SMA Katolik Rex Mundi Manado. Penyelenggaraan riset dilakukan di SMA Katolik Rex Mundi Manado dan dilaksanakan pada bulan Januari sampai Juni tahun 2022. Subjek pada riset ini yaitu murid kelas X dan XI SMA Katolik Rex Mundi Manado, dengan jumlah sampel 210 peserta didik. Analisis data yang digunakan ialah analisis univariat.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner secara *online* dengan mengisi kuesioner pada *google form*. Hasil penelitian yang didapatkan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi berdasarkan jenis kelamin, umur dan kelas

Variabel		n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	100	47,2
	Perempuan	112	53,3
Umur	15	15	7,1
	16	87	41
	17	96	45,3
	18	14	6,6
Kelas	11	102	48,1
	12	110	51,9

Tabel tersebut menampilkan bahwasanya responden yang terbanyak dalam kategori jenis kelamin perempuan dengan jumlah 112 dengan persentase 53,3%, peserta didik kategori umur 17 tahun dengan jumlah responden 96 peserta didik dengan persentase 45,3%, dan untuk kategori kelas paling banyak yaitu kelas 12 dengan 110 peserta didik dengan persentase 52,9%.

**Gambaran Pengetahuan tentang Konsumsi buah dan Sayur**

Tabel 2. Distribusi pengetahuan peserta didik tentang konsumsi buah dan sayur

Pengetahuan	N	%
Baik	104	49,1
Cukup	78	36,8
Kurang	30	14,2
Total	212	100

Tabel 2, dapat dilihat untuk pengetahuan baik tentang konsumsi buah dan sayur sebanyak 49,2%, untuk pengetahuan cukup tentang konsumsi buah dan sayur sebanyak 36,2% dan untuk pengetahuan kurang 14,3%.

Sejalan dengan penelitian Ghany (2021) pada siswa SMA Negeri 1 Tawang Sari sebanyak 94 subjek didapatkan bahwa 97,9% berpengetahuan yang baik mengenai sayuran maupun buah-buahan. Penelitian Nadya (2019) pada remaja di Semarang didapatkan 61% remaja berpengetahuan yang baik terkait pengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Pemilihan makanan yang akan dikonsumsi sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan seseorang. Penentuan makanan yang salah ada peluang dikarenakan ketidaktahuan individu terkait bahan makanannya maka terealisasi pada pola konsumsi makanan tidak baik sehingga bisa memicu permasalahan pada gizi seseorang (Notoatmodjo, 2003).

**Gambaran Sikap tentang Konsumsi buah dan Sayur**

Tabel 3. Distribusi sikap peserta didik tentang konsumsi buah dan sayur

Sikap	n	%
Positif	154	72,6
Negatif	58	27,4
Total	212	100

Tabel 3, dapat dilihat untuk peserta didik bersikap positif tentang konsumsi buah dan sayur sebanyak 72,4% dan untuk sikap negatif tentang konsumsi buah dan sayur sebanyak 27,6%.

Sejalan dengan penelitian (Adhia, 2015) pada siswa SMA N 1 Kuantan Hilir mengenai sikap konsumsi buah dan sayur didapatkan bahwa dari 95 responden 90 diantaranya memiliki sikap positif dengan persentase 94,74% dan 5 responden lainnya memiliki sikap negatif dengan persentase 5,26%. Hasil penelitian yang sama juga ditunjukkan oleh riset yang diselenggarakan (Ryska, 2014) yang dilaksanakan dalam SMA Kabupaten Gowa menandakan hasil yaitu hampir keseluruhan murid mempunyai sikap yang baik sejumlah (90,5%) mengenai sikap terhadap konsumsi buah dan sayur.

Sikap sebagai respons individu kepada rangsangan ataupun objek. Sikap yaitu proses evaluasi yang dilaksanakan individu kepada objek ataupun keadaan yang disertai terdapatnya suatu perasaan serta memberi dasar terhadap individu itu agar menciptakan respons ataupun tingkah laku pada cara tertentu yang dipilih. *Theory of planned behavior*, sikap merupakan bentuk respon baik atau positif (*favorable*) dan/ respon tidak baik maupun negatif (*unfavorable*) kepada orang, benda, kejadian ataupun institusi. Sikap itu ditetapkan dari keyakinan (*beliefs*) seseorang terhadap konsekuensi (*outcome*) dari suatu tingkah laku ataupun dengan singkatnya dikatakan sebagai keyakinan-keyakinan perilaku (*behavioral beliefs*) (Ajzen, 2005).

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada peserta didik kelas X dan XI ditarik kesimpulan:

1. Hasil pada penelitian ini menampilkan yaitu mayoritas siswa mempunyai pengetahuan yang baik.
2. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki sikap yang positif mengenai konsumsi buah dan sayur.

Saran yang diberikan peneliti untuk beragam pihak yang berhubungan terhadap riset ini ialah sebagai berikut :

1. Pihak Sekolah  
Sekolah bisa terus meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur kepada seluruh peserta didik di SMA Katolik Rex Mundi Manado, agar peserta didik dapat mempertahankan dan menambah pengetahuan serta sikap mengenai konsumsi buah dan sayur agar dapat menjadikannya acuan dalam kehidupan sehari-hari
2. Pihak Orangtua  
Diharapkan orangtua dapat memberi peningkatan dan pertahanan ketersediaan sayuran maupun buah-buahan di rumahnya, maka diinginkan total pengonsumsi sayuran maupun buah-buahan bagi murid bisa mengalami peningkatan.
3. Peneliti Selanjutnya  
Diinginkan pelaksanaan riset ini mampu menyediakan kontribusi ilmu pengetahuan yang memberi manfaat bagi periset berikutnya, maka dalam riset lebih lanjut riset ini bisa jadi suatu sumber acuan mengenai konsumsi buah dan sayur.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alberta, Lembunai Tat, Nizar Zulmi Barzani, Dan Rini Ambarwati. 2020. Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah ( Studi Deskriptif Di Sma Negeri 3 Surabaya ). : 1–5.
- D, Novrian V, Joy A M Rattu, Dan Grace E C Korompis. 2021. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Smp Kristen Sonder Kabupaten Minahasa. Jurnal Kesmas 10(6): 150–56.
- Eliza. 2019. Analisis Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan Buah Dan Sayur Dengan Konsumsi Buah, Sayur Dan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Di Palembang. Jpp (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang) 14(1): 38–44.
- Kemenkes. 2017. Ayo Makan Sayur Dan Buah Setiap Hari. <https://www.kemkes.go.id/article/print/17012600002/hari-gizi-nasional-2017-ayo-makan-sayur-dan-buah-setiap-hari.html>.

- Kemenkes, P2ptm. 2018. Bagaimana Cara Mengolah Sayur Dan Buah ? [Http://P2ptm.Kemkes.Go.Id/Infographic-P2ptm/Obesitas/Bagaimana-Cara-Mengolah-Sayur-Dan-Buah](http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/bagaimana-cara-mengolah-sayur-dan-buah).
- Mohammad, Andika, Dan Siti Madaniyah. 2015. Konsumsi Buah Dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar Di Bogor. Jurnal Gizi Dan Pangan 10(1): 71–76.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. Promosi Kesehatan Teori&Aplikasi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rachman, Bella Nadya, I Gede Mustika, Dan I. G. A Wita Kusumawati. 2017. Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Siswa Smp Di Denpasar. Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal Of Nutrition) 6(1): 9–16