

Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa SDN Bontoramba 1 Kecamatan Tamalanrea Kota Makassar

Factors Associated with Vegetable and Fruit Consumption in Students of SDN Bontoramba 1 Tamalanrea District Makassar City

Risna Rindi Patoba^{1*}, Hasmah²

^{1,2} Universitas Tamalatea Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan Km.12,

Abstract

Currently the habit of consuming vegetables and fruit is a source of vitamins and minerals as well as fiber. The content of vitamins, minerals and fiber contained in vegetables and fruit functions as a regulatory substance to prevent vitamin deficiency and prevent the occurrence of various disease symptoms such as constipation, anemia, decreased eye function, decreased immune system, and prevent the emergence of radical compounds through anti-oxidants. In this case, consumption is more focused on vegetables and fruit. So, consumption of vegetables and fruit is the type and amount of vegetables and fruit eaten to meet life's needs which are useful for health.

When children know about the benefits of the amount of vegetables and fruit they should consume, the child will be aware and interested in trying to consume them thereby increasing consumption of vegetables and fruit. He also said that knowledge about vegetables and fruit can increase awareness and skills in preparing vegetables and fruit for consumption so that they will increase the amount of vegetable and fruit consumption in individuals.

*This type of research uses quantitative research with a Cross Sectional Study approach with a total sample of 37 respondents. This research instrument uses a number of questions arranged in the form of a questionnaire. The results of the study based on the chi square test showed that there was a significant relationship between knowledge (*p-value* 0,032), attitude (*p-value* 0,025), and consumption habits of vegetables and fruit (*p-value* 0,013) with vegetable and fruit consumption among students at SDN Bontoramba 1, Tamalanrea District, Makassar City.*

The conclusions of the results of this study indicate that knowledge, attitudes, and consumption habits of vegetables and fruit have a relationship with vegetable and fruit consumption in students of SDN Bontoramba 1, Tamalanrea District, Makassar City.

Keywords : Knowledge, Attitudes, and Vegetable and Fruit Consumption Habits

Abstrak

Saat ini kebiasaan konsumsi sayur dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral serta serat. Kandungan vitamin, mineral dan serat yang terdapat dalam sayur dan buah berfungsi sebagai zat pengatur untuk mencegah terjadinya defisiensi vitamin dan mencegah terjadinya berbagai gejala penyakit seperti sembelit, anemia, penurunan fungsi mata, penurunan sistem imun, dan mencegah munculnya senyawa radikal melalui anti oksidan. Dalam hal ini, konsumsi lebih difokuskan pada sayur dan buah. Jadi, konsumsi sayur dan buah merupakan jenis dan jumlah sayur dan buah yang dimakan untuk memenuhi kebutuhan hidup yang berguna untuk kesehatan.

Ketika anak tahu mengenai manfaat jumlah sayur dan buah yang harus dikonsumsinya maka anak akan sadar dan tertarik untuk mencoba mengonsumsinya sehingga meningkatkan konsumsi sayur dan buah ia juga mengatakan bahwa pengetahuan tentang sayur dan buah dapat meningkatkan kesadaran dan keterampilan dalam mempersiapkan sayur dan buah untuk dikonsumsi sehingga akan meningkatkan jumlah konsumsi sayur dan buah pada individu.

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional Study dengan jumlah sampel 37 responden. Instrument penelitian ini menggunakan sejumlah pertanyaan yang disusun dalam bentuk kuesioner. Hasil penelitian berdasarkan uji chi Square menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pengetahuan (*p-value* 0,032), sikap (*p-value* 0,025), dan kebiasaan konsumsi sayur dan buah (*p-value* 0,013) dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa SDN Bontoramba 1 Kecamatan Tamalanrea, Kota Makassar.

Kesimpulan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap, dan kebiasaan konsumsi sayur dan buah memiliki hubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa SDN Bontoramba 1 Kecamatan Tamalanrea, Kota Makassar

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

PENDAHULUAN

Sayur dan buah merupakan nutrisi yang sangat bermanfaat bagi tubuh, kedua nutrisi ini sangat penting dalam proses metabolisme tubuh dan juga sangat bermanfaat untuk mengurangi penyakit kronis. Sayur dan buah-buahan merupakan makanan penting yang harus selalu kita konsumsi setiap hari. Tidak hanya untuk orang dewasa saja, namun sangat penting untuk dinikmati sejak usia muda, karena pada usia tersebut merupakan masa tumbuh kembang bagi anak-anak. (Santoso dan Ranti 2016)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) umumnya merekomendasikan makan hingga 400 gram sayuran dan buah per hari, yang meliputi 250 gram sayuran (setara dengan 2 porsi atau dua cangkir sayuran setelah dimasak) dan 150 gram buah (setara dengan 3 pisang ukuran sedang atau pepaya ukuran sedang atau 3 jeruk ukuran sedang). Masyarakat Indonesia khususnya bayi dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 300-400 gram per hari (Kemenkes RI 2017). Mengonsumsi sayur dan buah yang cukup dapat menurunkan resiko sulit buang air besar

Hal ini menunjukkan bahwa mengonsumsi sayur dan buah dalam jumlah yang cukup dapat berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronis. Konsumsi sayur dan buah yang cukup merupakan indikator sederhana gizi seimbang (Kemenkes RI 2017)

Ketika seorang anak mencapai usia sekolah, anak sudah mulai beradaptasi dengan lingkungan eksternal, seperti guru, teman sebaya dan kelompok, orang lain di sekolah dan juga pengaruh media. Pengaruh tersebut dapat dikelompokkan menjadi dua faktor, yaitu: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari beberapa faktor yang secara positif dan negatif mempengaruhi tingkat kesukaan konsumsi sayur dan buah, yang dikategorikan dalam pengetahuan dan sikap. Faktor eksternal adalah peluang dan kendala yang mempengaruhi tingkat kesukaan konsumsi sayur dan buah dari luar diri sendiri, seperti ketersediaan buah dan sayur, pendidikan (orang tua), pendapatan keluarga dan media sosial lainnya (Aswatini et al. 2018).

Konsumsi sayur dan buah yang rendah dapat menyebabkan masalah gizi pada anak salah satunya obesitas (Muna dan Mardiana 2019). Mengonsumsi sayur dan buah pada usia anak sekolah sangat dianjurkan karena dapat membantu anak menerapkan konsumsi pola gizi seimbang yang berfungsi untuk mengontrol dan mengatur berat badannya. Pengetahuan gizi menjadi landasan dalam menentukan konsumsi pangan seseorang. Melalui bekal pengetahuan gizi dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk menerapkan pengetahuan gizinya dalam memilih maupun mengolah bahan makanan sehingga kebutuhan gizi dapat tercukupi

Dampak positif mengonsumsi sayur dan buah yaitu untuk meningkatkan daya ingat, adanya zat antioksidan dapat melindungi sel-sel otak, membuat tubuh lebih bugar, kandungan vitamin dan mineral yang tinggi bersama dengan enzim bereaksi memproduksi energi sehingga membuat tubuh menjadi lebih bugar, melancarkan buang air besar, kandungan serat yang tinggi yang dapat meningkatkan kelancaran metabolisme tubuh, membantu mengatasi obesitas, tingginya kandungan serat dalam buah-buahan dan sayuran memberikan rasa kenyang dan dapat mengurangi porsi makan yang berlebih, membuat perasaan lebih bahagia, antioksidan terbukti mengurangi peradangan pada tubuh dan mampu melindungi seseorang dari depresi (antidepresan), meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sayur dan buah kaya vitamin C membantu meningkatkan kekebalan tubuh, menjaga kesehatan tulang dan gigi, sayur dan buah seperti bayam, lobak, alpukat, dan jeruk menjadi sumber kalsium yang baik, menurunkan kolesterol dan melancarkan pencernaan karena kandungan serat yang tinggi.

Dampak negatif kurang mengonsumsi sayur dan buah yaitu dampak jangka pendek mungkin dapat berupa sering alami gangguan pencernaan, seperti sembelit, diare, dan wasir. Namun, dalam jangka panjang, bisa juga meningkatkan risiko anemia, penyakit kardiovaskular, hingga kanker. Terlebih jika tidak menerapkan gaya hidup sehat lainnya, seperti olahraga yang rutin.

Menurut (Klepp et al, 2020). Anak sekolah lebih cenderung memiliki sikap makan yang tidak stabil karena pengaruh eksternal maupun keluarga. Kebiasaan makan anak sekolah harus dipertahankan hingga dewasa, karena hal ini akan mempengaruhi kehidupan mereka di masa depan.

Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan, penelitian ini berfokus pada siswa SDN

Bontoramba 1 yang berada pada kelas 4 yang berjumlah 21 orang dan kelas 5 yang berjumlah 16 orang. Hal tersebut dilakukan karena peneliti berfokus pada siswa yang telah mempelajari mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA)

Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui faktor apa saja yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa SDN Bontoramba 1 kecamatan Tamalanrea

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional Study*, dengan variabel yang diteliti konsumsi sayur, pengetahuan, sikap, kebiasaan, populasi 37 siswa, teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel 37 siswa, data dianalisis univariat dan bivariate dengan uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Variabel dependen

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Sayur dan Buah

Konsumsi sayur dan buah	Jumlah	Persentase (%)
Suka	23	62,2
Tidak Suka	14	37,8
Jumlah	37	100,0

Tabel 1. di atas menunjukkan bahwa responden yang suka mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 23 orang (62,2%) terdapat 11 orang berjenis kelamin perempuan, 12 orang jenis kelamin laki-laki, dan yang tidak suka mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 14 orang (37,8%) terdapat 10 orang berjenis kelamin perempuan dan 4 orang berjenis kelamin laki-laki.

Variabel Independen

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan

Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
Baik	25	67,6
Buruk	12	32,4
Jumlah	37	100,0

Tabel 2. di atas menunjukkan bahwa pengetahuan siswa yang baik sebanyak 25 orang (67,6%), dan yang kurang 12 orang (32,4%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Sikap

Sikap	Jumlah	Persentase (%)
Baik	23	62,2
Kurang	14	37,8
Jumlah	37	100,0

Tabel 3. di atas menunjukkan bahwa sikap pada kategori baik sebanyak 23 orang (62,2%), dan pada kategori kurang 14 orang (37,8%)

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan

Kebiasaan	Jumlah	Persentase (%)
1-2 kali seminggu	26	70,3
3-5 kali seminggu	11	29,7
Jumlah	37	100,0

Tabel 4. di atas menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada kategori 1-2 kali seminggu sebanyak 26 orang (70,3%), dan pada kategori 3-5 kali seminggu 11 orang (29,7%)

Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Sayur dan Buah

Pengetahuan	Konsumsi Sayur dan Buah						Nilai <i>P</i>
	Suka		Tidak suka		Jumlah		
	f	%	f	%	n	%	
Baik	19	76,0	6	24,0	25	100	0,032
Buruk	4	33,3	8	66,7	12	100	
Jumlah	23	62,2	14	37,8	37	100	

Tabel 5 di atas menunjukkan pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah diketahui bahwa dari 25 responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 19 orang (76,0%) suka konsumsi sayur dan buah dan yang tidak suka konsumsi sayur dan buah sebanyak 6 orang (24,0%), sedangkan dari 12 responden yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 4 orang (33,3%) suka konsumsi sayur dan buah dan yang tidak suka konsumsi sayur dan buah sebanyak 8 orang (66,7%).

Berdasarkan hasil uji statistic menggunakan *pearson chi-square* diperoleh nilai $p = 0,032$ dimana $p < \alpha$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa SDN Bontoramba 1.

Tabel 6. Hubungan Sikap dengan Konsumsi Sayur dan Buah

Sikap	Konsumsi Sayur dan Buah						Nilai <i>P</i>
	Suka		Tidak Suka		Jumlah		
	f	%	f	%	n	%	
Baik	18	78,3	5	21,7	23	100	0,025
Kurang	5	35,7	9	64,3	14	100	
Jumlah	23	62,2	14	37,8	37	100	

Tabel 6 di atas menunjukkan sikap dengan konsumsi sayur dan buah diketahui bahwa dari 23 responden yang memiliki sikap baik sebanyak 18 orang (78,3%) suka konsumsi sayur dan buah dan yang tidak suka konsumsi sayur dan buah sebanyak 5 orang (21,7%), sedangkan dari 14 responden yang memiliki sikap kurang sebanyak 5 orang (35,7%) suka konsumsi sayur dan buah dan yang tidak suka konsumsi sayur dan buah sebanyak 9 orang (64,3%).

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *Pearson Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0,025$ dimana $p < \alpha$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara sikap dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa SDN Bontoramba 1

Tabel 7. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Konsumsi Sayur dan Buah

Kebiasaan Konsumsi Sayur dan Buah	Konsumsi Sayur dan Buah						Nilai <i>P</i>
	Suka		Tidak suka		Jumlah		
	f	%	f	%	n	%	
1-2 kali seminggu	20	76,9	6	23,1	26	100	0,013
3-5 kali seminggu	3	27,3	8	72,7	11	100	
Jumlah	23	62,2	14	37,8	37	100	

Tabel 7 di atas menunjukkan kebiasaan konsumsi sayur dan buah dengan konsumsi sayur dan buah diketahui bahwa dari 26 responden yang memiliki kebiasaan konsumsi sayur dan buah 1-2 kali seminggu sebanyak 20 orang (76,9%) suka konsumsi sayur dan buah dan yang tidak suka konsumsi sayur dan buah sebanyak 6 orang (23,1%), sedangkan dari 11 reponden yang memiliki kebiasaan konsumsi 3-5 kali seminggu sebanyak 3 orang (27,3%), suka konsumsi sayur dan buah dan tidak suka konsumsi sayur dan buah sebanyak 8 orang (72,7%).

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *Pearson Chi-Square* diperoleh nilai $p=0,013$ dimana $p < \alpha$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi sayur dan buah dengan konsumsi sayur dan buah

Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Sayur dan Buah

Pengetahuan muncul ketika seseorang menggunakan akal budinya untuk mengenali benda atau kejadian tertentu yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya. Misalnya ketika seseorang mencicipi masakan yang baru dikenalnya, ia akan mendapatkan pengetahuan tentang bentuk, rasa, dan aroma masakan tersebut.

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 sulit digantikan oleh makanan lain adalah vitamin C, asam folat, dan golongan karoten, terutama betakaroten yang akan bekerja sebagai antio Di Indonesia, konsumsi sayur dan buah sangatlah kurang, yaitu dipengaruhi oleh pengetahuan yang baik tentang sayur dan buah serta pengetahuan tentang manfaat sayur dan buah. Hal ini ditunjukkan oleh penelitian Farisa (2012) didapatkan bahwa konsumsi sayur dan buah baik pada responden dengan pengetahuan yang baik yaitu persentasenya sebesar 54,5 %, sedangkan untuk responden dengan pengetahuan yang kurang baik mengenai sayur dan buah konsumsinya pun kurang baik yaitu sebesar 42 %. Sayur dan buah memberi kontribusi terhadap pemenuhan zat gizi yang penting bagi tubuh manusia. Mengonsumsi sayur dan buah dapat menurunkan risiko penyakit kronis dan juga dapat membantu mengatur berat badan.

Variabel Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Dalam hal ini pengetahuan tentang sayur dan buah meliputi definisi sayur dan buah, manfaat sayur dan buah serta pengetahuan mengenai anjuran konsumsi sayur dan buah.

Dari penelitian yang didapatkan mengenai pengetahuan menunjukkan pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah diketahui bahwa dari 25 responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 19 orang (76%) suka konsumsi sayur dan buah dan yang tidak suka konsumsi sayur dan buah sebanyak 6 orang (24,0%), sedangkan dari 12 responden yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 4 orang (33,3%) suka konsumsi sayur dan buah dan yang tidak suka konsumsi sayur dan buah sebanyak 8 orang (66,7%) dengan jenis sayur kangkung, bayam, dan wortel dan buah-buahan seperti pisang, pepaya, dan jeruk. Hasil penelitian berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *chi-square* diperoleh nilai $p= 0,032$ dimana $p 0,032 < \alpha 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa SDN Bontoramba 1.

Berdasarkan analisis hasil penelitian, terlihat bahwa konsumsi sayur dan buah cenderung lebih tinggi pada responden yang memiliki pengetahuan yang baik tentang sayur dan buah. Sebaliknya, ada beberapa responden yang memiliki pengetahuan yang kurang dan cenderung mengonsumsi sayur dan buah dalam jumlah yang lebih sedikit. Faktor utama yang mempengaruhi hal ini adalah tingkat pengetahuan tentang sayur dan buah serta pemahaman mengenai manfaat dari mengonsumsi sayur dan buah.

Berikut beberapa faktor yang mungkin menyebabkan perbedaan dalam tingkat pengetahuan dan konsumsi sayur dan buah:

Pendidikan: Responden dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang pentingnya mengonsumsi sayur dan buah, serta manfaatnya bagi kesehatan. Lingkungan dan Budaya: Faktor lingkungan dan budaya juga dapat memengaruhi tingkat pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya mengonsumsi sayur dan buah. Aksesibilitas dan Harga: Ketersediaan sayur dan buah yang baik serta harga yang terjangkau juga mempengaruhi konsumsi. Jika sayur dan buah sulit diakses atau harganya mahal, orang mungkin cenderung mengonsumsinya dalam jumlah yang lebih sedikit. Kesadaran Kesehatan: Responden yang lebih sadar akan pentingnya gaya hidup sehat dan diet yang seimbang cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang konsumsi sayur dan buah. Iklan dan Informasi: Promosi yang efektif tentang

manfaat mengonsumsi sayur dan buah melalui iklan dan media dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat.

Penting untuk meningkatkan tingkat pengetahuan tentang manfaat sayur dan buah serta pentingnya konsumsi sayur dan buah secara teratur untuk kesehatan yang optimal. Upaya edukasi mengenai manfaat makanan sehat harus terus dilakukan oleh pemerintah, organisasi kesehatan, dan masyarakat secara keseluruhan untuk mendorong perilaku makan yang lebih baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriyani Abie dengan judul pengetahuan gizi berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja pada tahun 2015. Penelitian tersebut menggunakan metode survey analitik dengan rancangan survey cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa SMP Negeri Widyakrama Kabupaten Gorontalo dengan jumlah 90 responden menggunakan 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).

Salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada siswa adalah pengetahuan, karena siswa yang konsumsi sayur dan buahnya baik memiliki pengetahuan yang baik pula. Konsumsi sayur dan buah diukur menggunakan formulir FFQ semi kuantitatif dimana jumlah dan frekuensinya diperkirakan dan dikonversikan dalam hari, hal tersebut agar dapat mengetahui konsumsi responden per hari (Gustiara 2012). Hasil analisis hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa SMP Negeri Widyakrama tahun 2015 menunjukkan bahwa responden yang kurang konsumsi sayur dan buah yaitu sebanyak 85 orang (94,4%). Berpengetahuan kurang dan memiliki kebiasaan konsumsi sayur dan buah yang kurang yaitu sebanyak 69 orang (81,2%) dari jumlah keseluruhan responden. Menurut hasil penelitian peneliti masih banyak responden yang belum mengonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran WHO

Hubungan Sikap dengan Konsumsi Sayur dan Buah

Sikap dapat diartikan sebagai suatu keadaan dalam diri manusia yang menggerakkan untuk bertindak, atau merupakan tenaga pendorong (motivasi) dari seseorang untuk timbulnya suatu perbuatan atau tindakan. Perubahan umum sikap tergantung dari penerimaan informasi baru yang disampaikan dengan cara yang relevan, terhadap objek dari sikap tersebut, dari sudut pandang individu. Sikap merupakan kecenderungan seseorang untuk berperilaku dengan cara tertentu.

Dari data terlihat bahwa ada hubungan antara sikap terhadap konsumsi sayur dan buah dengan mengonsumsi sayur dan buah tersebut. Responden dengan Sikap Baik terhadap Konsumsi Sayur dan Buah: Jumlah responden dengan sikap baik: 23 orang, Jumlah responden yang suka konsumsi sayur dan buah: 18 orang (78,3% dari 23 responden), Jumlah responden yang tidak suka konsumsi sayur dan buah: 5 orang (21,7% dari 23 responden), Dari 23 responden dengan sikap baik terhadap konsumsi sayur dan buah, sebanyak 78,3% dari (18 orang) suka mengonsumsi sayur dan buah, sementara sisanya sebanyak 21,7% (5 orang) tidak menyukai sayur dan buah.

Responden dengan Sikap Kurang terhadap Konsumsi Sayur dan Buah:

Jumlah responden dengan sikap kurang: 14 orang, Jumlah responden yang suka konsumsi sayur dan buah: 5 orang (35,7% dari 14 responden), Jumlah responden yang tidak suka konsumsi sayur dan buah: 9 orang (64,3% dari 14 responden). Dari 14 responden dengan sikap kurang terhadap konsumsi sayur dan buah, sebanyak 35,7% dari (5 orang) suka mengonsumsi sayur dan buah, sementara sebanyak 64,3% (9 orang) dari mereka tidak suka mengonsumsi sayur dan buah.

Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara sikap terhadap konsumsi sayur dan buah dengan perilaku dalam mengonsumsinya. Responden dengan sikap baik cenderung memiliki kecenderungan lebih besar untuk suka mengonsumsi sayur dan buah, sedangkan responden dengan sikap kurang cenderung memiliki kecenderungan lebih besar untuk tidak suka mengonsumsi sayur dan buah.

Sikap dan perilaku terkait konsumsi sayur dan buah ini penting untuk dipahami dan dianalisis lebih lanjut guna mengembangkan strategi dan program edukasi yang lebih efektif untuk mendorong masyarakat agar lebih mengutamakan gaya hidup sehat melalui konsumsi sayur dan buah secara rutin.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi-Square* diperoleh nilai $p=0,025$ dimana $p < \alpha < 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara

sikap dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa SDN Bontoramba 1. Dari analisis hasil penelitian diketahui bahwa konsumsi sayur dan buah lebih banyak dijumpai pada responden dengan sikap yang baik sebanyak 18 orang (78,3%). Dan masih ada beberapa responden yang memiliki sikap yang kurang sebanyak 5 orang (35,7%). Hal ini bisa disebabkan karena kurangnya kesadaran akan untuk konsumsi sayur dan buah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kamalia Noor Aziza dengan judul hubungan sikap dan konsumsi junk food dengan konsumsi sayur dan buah mahasiswa jurusan Gizi pada tahun 2023. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan sikap dan junk food terhadap tingkat konsumsi sayur dan buah mahasiswa jurusan Gizi di Poltekkes Banjarmasin. Jenis penelitian ini adalah penelitian Observasional Analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa jurusan Gizi di Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin yang telah menerima mata kuliah ilmu Gizi dasar dan ilmu pangan berjumlah 294 orang. Pengambilan sampel menggunakan Teknik Simple Random Sampling sebanyak 83 orang. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner online via *Whatsapp Google Form*. Analisis data menggunakan uji korelasi Rank Spearman $\alpha=0,05$. Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa responden yang memiliki sikap yang baik mengonsumsi sayur dan buah yaitu 36,1 % dan yang memiliki sikap kurang tercatat kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah yaitu 33,7 %.

Hubungan Kebiasaan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Konsumsi Sayur dan Buah

Kebiasaan konsumsi sayur dan buah adalah salah satu pesan penting dalam pedoman gizi seimbang agar menuju masyarakat hidup sehat. Untuk mengubah pola pikir masyarakat agar memiliki paradigma sehat, pemerintah Indonesia melakukan upaya melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu fokus dari kegiatan ini (Kemenkes, 2016). Sayur dan buah merupakan makanan yang mudah didapat di Indonesia, dan sangat bermanfaat bagi tubuh, karena kaya akan zat gizi, seperti vitamin, mineral, dan serat untuk mengatur proses pencernaan dalam tubuh. Buah merupakan bagian tumbuhan yang berasal dari bunga atau putih dan biasanya berbiji, sedangkan sayur merupakan daun-daunan, tumbuh-tumbuhan, polong atau bijian, dan sebagainya yang dapat dimasak. Sayur dan buah merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan.

Konsumsi sayur dan buah sangat penting dalam pola makan seimbang. Hal ini disebabkan karena zat-zat phytochemical yang diperlukan tubuh. Tanpa vitamin dan mineral, proses pemanfaatan zat gizi yang dikonsumsi tidak dapat optimal. Sayur dan buah merupakan makanan yang mengandung hampir seluruh ascorbic acid (vitamin C) yang kalornya rendah. Sayur dan buah merupakan sepertiga dari seluruh makanan yang dipergunakan (Sakaridah, 2018).

Dari penelitian yang didapatkan mengenai tabel analisis menunjukkan kebiasaan konsumsi sayur dan buah dengan konsumsi sayur dan buah diketahui bahwa dari 26 responden yang memiliki kebiasaan konsumsi sayur dan buah 1-2 kali seminggu sebanyak 20 orang (76,9%) suka konsumsi sayur dan buah dan yang tidak suka konsumsi sayur dan buah sebanyak 6 orang (23,1%), sedangkan dari 11 responden yang memiliki kebiasaan konsumsi 3-5 kali seminggu sebanyak 3 orang (27,3%), suka konsumsi sayur dan buah dan tidak suka konsumsi sayur dan buah sebanyak 8 orang (72,7%) dengan jenis sayur kangkung, bayam, dan wortel dan buah-buahan seperti pisang, pepaya, dan jeruk.

Dari 11 responden yang memiliki kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah 3-5 kali seminggu, hanya sebanyak 27,3% dari mereka (3 orang) yang suka mengonsumsi sayur dan buah, sedangkan dari 72,7% (8 orang) dari mereka tidak suka mengonsumsi sayur dan buah.

Dari data ini, dapat dilihat bahwa jumlah responden dengan kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah 1-2 kali seminggu cenderung memiliki kecenderungan lebih besar untuk suka mengonsumsi sayur dan buah (76,9%), sementara sebagian kecil (23,1%) dari mereka tidak menyukainya. Namun, pada kelompok responden dengan kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah 3-5 kali seminggu dari (72,7%) cenderung tidak menyukai mengonsumsi sayur dan buah, hanya sebagian kecil (27,3%) yang suka.

Perlu diperhatikan bahwa dalam kedua kelompok kebiasaan konsumsi sayur dan buah, mayoritas responden tetap menyukai konsumsi sayur seperti kangkung, bayam, dan wortel, serta buah-buahan seperti pisang, pepaya, dan jeruk.

Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan konsumsi sayur dan buah dengan konsumsi sayur dan buah. Orang-orang yang lebih sering mengonsumsi sayur dan buah cenderung lebih suka mengonsumsinya, sementara mereka yang kurang sering melakukannya cenderung tidak menyukainya. Pentingnya membangun kebiasaan sehat dalam makanan, termasuk konsumsi sayur dan buah secara rutin, untuk menciptakan sikap yang positif terhadap makanan sehat.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi-Square* diperoleh nilai $p=0,013$ dimana $p 0,013 < \alpha 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi sayur dan buah dengan konsumsi sayur dan buah. Dari analisis hasil penelitian diketahui bahwa konsumsi sayur dan buah lebih banyak di jumpai pada responden yang mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 1-2 kali seminggu disbanding dengan 3-5 kali seminggu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rizka Febriana dengan judul kebiasaan makan sayur dan buah dengan konsumsi sayur dan buah pada usia pra sekolah pada tahun 2014. Metode yang digunakan *purposive sampling*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan sayur dan buah dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa sekolah dasar. Sebanyak 57,7% menyukai sayur dan 77,5% menyukai buah pada usia pra sekolah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap, dan kebiasaan konsumsi sayur dan buah memiliki hubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa SDN Bontoramba 1 Kecamatan Tamalanrea, Kota Makassar, diharapkan siswa agar sering mengonsumsi sayur dan buah, dan Orang tua berperan dalam melakukan proses pembiasaan makan buah dan sayur sejak dini. Bisa dimulai dengan memperkenalkan buah dan sayur secara perlahan-lahan kepada anak. Serta pemberian contoh orang tua yang memakan buah dan sayur setiap hari, atau sertakan anak dalam proses pemilihan buah dan sayur agar anak lebih tertarik untuk mengonsumsi buah dan sayur sehari-harinya

DAFTAR PUSTAKA

- Afani, Yuli Nur, Dwi Budi Prastiani, K. (2015). Hubungan Perilaku Ibu dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SDN Pedagangan 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal. *Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 6(1), 1-8.
<http://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik/article/view/146>
- Azadirachta, F. L., & Sumarmi, S. (2018). Pendidikan Gizi Menggunakan Media Buku Saku Meningkatkan Pengetahuan Dan Praktik Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 107. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i2.107-115>
- Armor, D. J., & Aud, S. L. (2017). Maximizing intelligence. *Maximizing Intelligence*, 1-227. <https://doi.org/10.4324/9780203786000>
- Arbie, F. (2015). Pengetahuan Gizi Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja. *Health and Nutritions Journal*, 1, 23-31.
- Aswatini, M. N. dan F. (2008). *Dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang*. 11(2), 97-119.
- Gustiara, I. (2013). Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru. *Jurnal Precure*, 1(April), 50-57.
- KE, M. (2016). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN PERILAKU KONSUMSI JAJAN SEHAT DI MI SULAIMANIYAH MOJOAGUNG JOMBANG. *جودة ل ك ؤ نيم م ؤ نرح م ؤ ناس*, 147(March), 11-40.
- Kesehatan, J. S., & Banjarmasin, P. K. (2023). HUBUNGAN SIKAP DAN KONSUMSI JUNK FOOD DENGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH MAHASISWA JURUSAN GIZI (STUDI DI POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANJARMASIN) 1 Mahasiswa 2 Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin. 14(1), 13-20.
- Lupiana, M., & Sadiman, S. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(2), 75. <https://doi.org/10.26630/jkm.v10i2.1729>
- Mohammad, A., & Madaniyah, S. (2015). *Konsumsi buah dan sayur anak usia sekolah dasar di bogor* (. 10(1), 71-76.
- Mitsla Chusnica Aulia, A. (2019). Pengetahuan, Sikap, Perilaku tentang Konsumsi Sayur dan Buah

- serta Faktor-Faktor yang Berhubungan pada Siswa SD Inpres 26 di Kabupaten Sorong. *Universitas Papua*, 1-53. <http://repository.unipa.ac.id/xmlui/handle/123456789/514>
- Putri, N. Y. (2021). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak SDN 08 Kota Bengkulu*.
- Rachman, B. N., Mustika, I. G., & Kusumawati, I. G. A. W. (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. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.9-16>
- Rahayu, S. L. (2015). Efektivitas Penyuluhan dengan Media Tiga Dimensi Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Konsumsi Buah dan Sayur di MI Tawakkal Denpasar. *Skripsi*, 53(9), 8.
- Rizka, F., & Ahmad, S. (2014). Kebiasaan Makan Sayur dan Buah Ibu Saat Kehamilan Kaitannya Dengan Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(2), 133-138.
- Sayur, T., Buah, D. A. N., Konsumsi, D. A. N. P., Dan, S., Pada, B., Di, S., & Negeri, S. M. A. (2021). *No Title*.
- Student, M. T., Kumar, R. R., Ommets, R.E.C., etc. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Kejadian Obesitas Pada Usia Produktif. *Frontiers in Neuroscience*, 14 (1), 1-13.
- Zafira, D., & Farapti, F. (2020). Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa Sekolah Dasar (Studi pada Makan Siang Sekolah dan Bekal). *Amerta Nutrition*, 4(3), 185. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i3.2020.185-190>