
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

NUTRITION KNOWLEDGE HAS CORRELATION WITH VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTIONS IN TEENAGERS

By :
Fitriyani Arbie
e-mail: sanafiar@gmail.com

ABSTRACT

Vegetable and fruit consumptions are very important in balanced diet. This is because both vegetables and fruits contain vitamins, minerals, fiber and phytochemical compounds needed by our body. Without vitamins and minerals, the nutrition usage cannot be optimised. The absence of fiber can cause toilet problems such as constipation.

The remarkable vitamin contained in vegetables and fruits that cannot be replaced by other foods is vitamin C, folic acid, carotenoid, particularly betacarotenoid which has function as anti oxidant factors.

This research aims to explore the relationship between knowledge and vegetable and fruit consumptions

Keywords: knowledge, consumptions, vegetables, fruits.

in students of Widyakrama junior high school of Gorontalo District.

Research method was analytic survey with cross sectional design. The entire population was used as research sample (90 students). Independent variable was knowledge whereas dependent variable was vegetable and fruit consumptions. The data was collected by using questionnaire and FFQ sheets. It then was analysed by using Chi square test (X²).

Conclusion: there is significant correlations between knowledge and vegetables and fruit consumptions in students in junior high school Widyakrama junior high school of Gorontalo District in 2015.

PENDAHULUAN

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 (Sekarindah, 2006).

Menurut *The World Health Report* bahwa kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat menyebabkan kanker gastrointestinal sebesar 19 %, penyakit jantung iskemik sebanyak 31 % dan penyebab stroke sebesar 11 % di seluruh dunia. Sekitar 2,7 juta (4,9 %) kematian yang disebabkan oleh kurangnya konsumsi sayur dan buah (WHO, 2002).

Rata-rata konsumsi sayur dan buah pada anak usia 5-14 tahun di seluruh dunia adalah 265 gram per anak per hari, padahal WHO merekomendasikan konsumsi sayur dan buah adalah 400 gram (5 porsi) per hari untuk semua kelompok usia. Di Asia, terutama Asia Tenggara rata-rata konsumsi sayur dan buah pada anak usia 5-14 tahun juga masih sangat

rendah yaitu sebesar 182 gram per anak per hari (Lock, 2006).

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. Banyak negara yang telah mengadopsi rekomendasi dari WHO untuk mengonsumsi 400 g sayur dan buah. *Dietary Guidelines* merekomendasikan untuk mengonsumsi 5 porsi sayur dan buah setiap harinya (Agudo, 2005).

Pada studi yang dilakukan di 5 negara di Asia Tenggara yaitu India, Indonesia, Myanmar, Sri Lanka dan

Thailand dinyatakan bahwa prevalensi kurangnya konsumsi sayur dan buah pada anak usia 13-15 tahun yaitu sebesar 75,2% di Indonesia yang didahului oleh India sebesar 85,1%, Myanmar sebesar 83,3%, dan Sri Lanka sebesar 77,1% (Peltzer, 2012).

Menurut hasil penelitian tahun 2007 di Indonesia konsumsi sayur dan buah masih sangatlah kurang. Penduduk 10 tahun ke atas yang kurang mengonsumsi sayur dan buah sejumlah 93,6 % dan untuk kelompok umur 10-14 tahun prevalensinya sebesar 93,6% (Balitbangkes, 2008). Untuk Provinsi

Gorontalo kurangnya konsumsi sayur dan buah sejumlah 83,5 % pada penelitian tahun 2007 (Balitbangkes, 2009) dan pada tahun 2013, penduduk Provinsi Gorontalo yang kurang mengonsumsi sayur dan buah sejumlah 92,5 % (Balitbangkes, 2013). Penduduk Kabupaten Gorontalo yang berusia 10 tahun ke atas yang kurang mengonsumsi sayur dan buah sejumlah 74,5 % padahal seharusnya seluruh warga di provinsi Gorontalo mengonsumsi sayur dan buah setiap harinya, karena dapat mencegah terjadinya berbagai penyakit degeneratif di kemudian hari (Balitbangkes, 2009).

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian survey analitik, dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SMP Negeri Widyakrama Kabupaten Gorontalo pada bulan Mei sampai Juni 2015. Dalam penelitian ini variabel independen (bebas) adalah pengetahuan dan variabel dependen (terikat) adalah konsumsi sayur dan buah. Populasi DAN subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri Widyakrama kelas VII dan VIII yang berjumlah 90 siswa yang terdiri dari kelas VII sebanyak 45 siswa dan kelas VIII sebanyak 45 siswa.

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. Variabel pengetahuan dikategorikan baik jika skor jawaban responden $\geq 56\%$ dan kurang baik jika $< 56\%$. Jumlah konsumsi sayur dan buah diperoleh berdasarkan hasil recall konsumsi menggunakan form Food Frequency Questionnaire (FFQ). Konsumsi sayur dan buah didefinisikan baik jika konsumsi

sayur dan buah ≥ 400 g perhari dan (variabel terikat) dengan melihat konsumsi kurang jika konsumsi sayur dan frekuensinya. Analisis bivariat dilakukan dengan mencari hubungan pengetahuan dan konsumsi sayur dan buah

Analisis data secara univariat dan konsumsi sayur dan buah dilakukan untuk menjelaskan atau menggunakan analisis *Chi Kuadrat* (X^2). mendeskripsikan karakteristik tiap Interpretasi dilakukan pada tingkat variabel. yaitu pengetahuan (variabel kemaknaan $p=0,05$ dan *confidence* bebas) dan konsumsi sayur dan buah *interval (CI)* 95%.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Siswa berdasarkan Jenis Kelamin di SMP Negeri Widyakrama Kabupaten Gorontalo Tahun 2015

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin (n=90)		
Laki-laki	35	38,9
Perempuan	55	61,1
Usia (n=90)		
11	2	2,2
12	16	17,8
13	47	52,2
14	21	23,3
15	4	4,4
Pengetahuan (n=90)		
Baik	5	5,6
Kurang Baik	85	94,4
Konsumsi sayur & buah		
Baik	18	20,0
Kurang	72	80,0

Sebagian besar responden sejumlah 55 responden (61,1%). Usia penelitian adalah remaja perempuan yaitu responden tertua 15 tahun dan termuda 11

tahun. Frekuensi usia 13 tahun merupakan frekuensi usia tertinggi diantara responden. Data hasil penelitian menunjukkan bahwa 94,4% (85 responden) memiliki pengetahuan kurang baik mengenai konsumsi sayur dan buah. Adapun tingkat konsumsi sayur dan buah diketahui bahwa 72 responden (80,0%) memiliki konsumsi sayur dan buah yang kurang baik.

Meski asupan asupan kalori dan protein sudah tercukupi pada masa remaja, elemen lain seperti besi, kalsium dan beberapa vitamin ternyata masih kurang.

Di Amerika Serikat, sebagian remaja tidak memperoleh kalsium sebanyak yang dianjurkan oleh RDA 18%. Remaja tidak setiap hari ,akansayur dan buah, sementara kudapan asin dan manis (70%) dimakan beberapa kali (sepertiga dari mereka) setiap hari (Arisman, 2008). 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.

Tabel 2
Analisis Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Sayur dan Buahdi SMP Negeri Widyakrama Kabupaten Gorontalo Tahun 2015

Pengetahuan	Konsumsi Sayur dan Buah				Jumlah		p-value
	Baik (n)	%	Kurang (n)	%	n	%	
Baik	3	60,0	2	40,0	5	100,0	0,028
Kurang	16	18,8	69	81,2	85	100,0	
Total	19	21,1	71	78,9	90	100,0	

Berdasarkan tabel 2 hasil analisis hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa SMP Negeri Widyakrama tahun 2015 menunjukkan bahwa responden yang

berpengetahuan kurang dan memiliki kebiasaan konsumsi sayur dan buah yang kurang yaitu sebanyak 69 orang (81,2%) dari jumlah keseluruhan responden yang

kurang konsumsi sayur dan buah yaitu sebanyak 85 orang (94,4%).

Menurut Notoadmodjo (2012) bahwa Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*), maka dapat dikatakan dengan berpengetahuan baik tentang sayur dan buah maka konsumsinya juga akan baik.

Adapun hasil penelitian yang serupa yaitu oleh Soraya Farisa (2012) di Depok mengatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah. Adapun menurut Gustiara (2012) 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.

Dari hasil yang di dapat sangat jelas bahwa pengetahuan sangat berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa SMP Negeri Widyakrama Kabupaten Gorontalo tahun

2015, karena berdasarkan tabel 9 dapat dilihat bahwa konsumsi sayur dan buah yang kurang, lebih banyak pada responden yang memiliki pengetahuan yang kurang juga yaitu sebanyak 69 orang (81,2%). Menurut hasil penelitian peneliti masih banyak responden yang belum mengonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran WHO.

Karena menurut WHO konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan 400 gram per hari per orang untuk mencegah terjadinya penyakit kronis di masa mendatang. Berdasarkan *Dietary Guidelines of America*. 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. 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 and mineral, proses pemanfaatan zat gizi yang dikonsumsi tidak dapat optimal (Sakarindah, 2008).

Buah-buahan dan sayuran merupakan makanan yang mengandung hampir seluruh ascorbic acid (vitamin C) yang

diperlukan sekitar 94%. Di samping itu juga menyediakan hampir seluruh vitamin A; 20% zat besi, 19% riboflavin; 7% protein dalam semua makanan yang dikonsumsi selama satu tahun. Perlu diingat bahwa buah-buahan dan sayuran hanya menghasilkan kurang dari 1% lemak yang dikonsumsi dalam makanan manusia selama satu tahun. Sebenarnya, buah-buahan dan sayuran merupakan bahan bebas lemak, dan banyak sekali mengandung air (80-95 %) sehingga nilai

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa SMP. Saran yang dapat direkomendasikan dari penelitian ini yaitu

kalorinya rendah (Kurniasih, 2003). Buah-buahan dan sayuran merupakan sepertiga dari seluruh makanan yang dipergunakan. Meskipun demikian, bahan makanan ini hanya menyediakan kurang dari sepersepuluh jumlah kalori yang dibutuhkan pada tingkat nasional. Hal ini terutama sekali berlaku bagi sayur dan buah segar yang tidak dicampur dengan tambahan gula dan sagu (Kurniasih, 2003).

untuk dapat meningkatkan konsumsi sayur dan buah maka dapat dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan remaja dengan cara memberikan informasi mengenai manfaat sayur dan buah.

DAFTAR PUSTAKA

- Agudo, 2005, *Measuring Intake of Fruit and Vegetables*, (http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/f&v_intake_measurement.pdf) Diakses 8 Januari 2015.
- Almatsier, S, 2010, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Arisman, 2008, *Gizi dalam Daur Kehidupan*, Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Aspuah, S, 2013, *Kumpulan Kuesioner dan Instrumen Penelitian Kesehatan*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Bahria & Triyanti, 2010, *Faktor-Faktor yang Terkait dengan Konsumsi Buah Dan Sayur pada Remaja Di 4 SMA Jakarta Barat*. (<http://download.portalgaruda.org/article.php?article>) Diakses 15 Maret 2015.
- Balitbangkes, 2008, *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2007*, (<http://www.litbang.depkes.go.id>) Diakses 7 Januari 2015.
- , 2013, *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2013*, (<http://www.litbang.depkes.go.id>) Diakses 7 Januari 2015.

-
- , 2009, *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Gorontalo tahun 2007*, (<http://www.litbang.depkes.go.id>) Diakses 7 Januari 2015.
- Farisa, S, 2012, Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan dan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012, *Skripsi*, Fakultas Kesehatan Masyarakat Program Studi Gizi UI, Depok.
- Fibrihirzani, 2012, Hubungan antara Karakteristik Individu, Orang Tua dan Lingkungan dengan Konsumsi Buah dan sayur pada Siswa SDN Beji 5 dan 7 Depok Tahun 2012, *Skripsi*, Fakultas Kesehatan Masyarakat Program Studi Gizi UI, Depok.
- Kurniasih, D, 2003, *Buku Pengantar untuk Memilih dan Mengolah Buah dan Sayur Segar*, Gema Utama, Jakarta Utara.
- Kurniasih dkk, 2010, *Sehat dan Bugur Berkat Gizi Seimbang*, Gramedia, Jakarta.
- Lock, K, 2005, The Global Burden of disease Attributable to low Consumption of Fruit and Vegetables : Implications for the Global strategy on Diet. *Bulletin of the World health Organization*
- Machfoedz, I, 2010, *Statistika Deskriptif*, Fitramaya, Yogyakarta.
- Maryani, R, 2013, Hubungan Konsumsi Serat dengan