



## GAMBARAN POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES GORONTALO

**Noviawati Mohamad, Imran Tumenggung\*, Nur Ayu Ruhmayanti**

Jurusan Gizi, Poltekkes Gorontalo, Indonesia

\*e-mail:imrantumenggung@poltekkesgorontalo.ac.id

### ABSTRACT

*Fruits and vegetables are food sources that are rich in vitamins and minerals that are very beneficial for health, development and growth. The recommendation for consumption of vegetables and fruit in Indonesia is 3-4 servings of vegetables per person per day while for fruit as much as 2-3 servings per person per day. This study aims to describe the pattern of consumption of vegetables and fruit in adolescents at the Health Polytechnic of the Ministry of Health, Gorontalo. This research method belongs to the type of descriptive survey research. The sample in this study were 119 teenagers aged 17-20 years willing to become respondents. Data was collected using a FFQ (food frequency questionnaire) sheet and a 24-hour recall form. The results showed that the frequency of vegetable consumption >1x/day was 0%, and the most adolescents who rarely consumed vegetables were 72.3%. For fruit consumption >1x/day as much as 0%, and the most teenagers who consume fruit at 1-2x/week is 53.8%. The amount of vegetable consumption obtained in good category is 1.7%, and less is 98.3%. The amount of fruit consumption in the good category was 30.3% and the less category was 69.7%. This study shows that the pattern of consumption of vegetables and fruit in adolescents at the Health Polytechnic of the Ministry of Health of Gorontalo is still lacking.*

**Keywords:** Frequency of vegetables and fruit; Amount of vegetables and fruit; Adolescents

### ABSTRAK

Buah dan sayur merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan. Anjuran konsumsi sayur dan buah di Indonesia sebanyak 3-4 porsi untuk sayur perorang perhari sedangkan untuk buah sebanyak 2-3 porsi perorang perhari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola konsumsi sayur dan buah pada remaja di Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo. Metode penelitian ini termasuk jenis penelitian Survey Deskriptif. Sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 119 remaja yang berusia 17-20 tahun bersedia menjadi responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar FFQ (food frequency questionnaire) dan formulir Recall 24 jam. Hasil penelitian diperoleh frekuensi konsumsi sayur >1x/hari sebanyak 0%, dan paling banyak remaja yang jarang konsumsi sayur yaitu 72,3%. Untuk konsumsi buah >1x/hari sebanyak 0%, dan paling banyak remaja yang konsumsi buah di 1-2x/Minggu yaitu 53,8%. Jumlah konsumsi sayur diperoleh kategori baik yaitu 1,7%, dan kurang yaitu 98,3%. Jumlah konsumsi buah kategori baik diperoleh 30,3% dan kategori kurang yaitu 69,7%. Penelitian ini adalah pola konsumsi sayur dan buah pada remaja di Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo masih kurang.

**Kata Kunci:** frekuensi sayur dan buah; jumlah sayur dan buah; remaja

### 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 remaja (Mohamad & Madaniyah, 2015).

Menurut penelitian Irhamni, (2017) yang dilakukan di Kelurahan Tanjung Kramat Kec. Hulonthalangi tentang gambaran frekuensi, jenis konsumsi sayur dan buah





tingkat remaja menyatakan bahwa frekuensi konsumsi sayur pada remaja yang termasuk dalam kategori baik sebanyak 16 orang (40,0%) dan tidak baik adalah sebanyak 24 orang (60,0%) sementara itu frekuensi konsumsi buah remaja termasuk dalam kategori baik ada 14 orang (35,0%) dan kategori tidak baik adalah 26 orang (65,0%).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Provinsi Gorontalo tahun 2007, menunjukkan bahwa persentase penduduk umur >10 tahun yang kurang mengonsumsi sayur dan buah di provinsi Gorontalo sebesar (75,2%), tertinggi terdapat di Kabupaten Boalemo (84,3%), di Kota Gorontalo sebesar (74,2%) dan terendah di Bone Bolango (61,3%) (Riskesdas, 2007).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Provinsi Gorontalo tahun 2013, menunjukkan bahwa proporsi porsi makan buah dan sayur  $\geq 5$  porsi per hari dalam seminggu penduduk umur  $\geq 10$  tahun menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Gorontalo sebesar (3,8%), tertinggi terdapat di Gorontalo (6,9%), di Kota Gorontalo sebesar (3,6%) dan di Bone Bolango (2,2%), sedangkan proporsi konsumsi buah dan sayur  $\geq 5$  porsi per hari dalam seminggu menurut kelompok umur yaitu 10-14 tahun (3,2%), 15-19 tahun sebesar (2,6%) dan umur 20-24 tahun sebesar (2,2%) (Riskesdas, 2013).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis survei *deskriptif* yaitu untuk melihat gambaran pola konsumsi sayur dan buah pada remaja di Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Juli 2018, di Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo. Variabel penelitian ini menggunakan variabel mandiri, yaitu pola konsumsi sayur dan buah pada remaja di Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo yang berusia 17-20 tahun. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester II yang berusia 17-20 tahun yang melibatkan 3 jurusan dan yang bersedia menjadi responden yakni sebanyak 119 orang di Institusi Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan *FFQ (Food Frequency Questionnaire)* untuk frekuensi sayur dan buah serta *Formulir Recall 24 jam* untuk jumlah konsumsi sayur dan buah.

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data. Instrumen penelitian menggunakan lembar *food frequency questionnaire* dan *formulir recall 24 jam* serta sejumlah pertanyaan yang digunakan untuk memperoleh data pribadi. Data FFQ diolah secara komputersasi dengan menggunakan program komputer pengolah data serta asupan recall 24 jam dianalisis dengan program Nutrisurvey tahun 2007. Analisis data untuk frekuensi menggunakan rerata frekuensi konsumsi sayur dan buah yang diperoleh dari wawancara menggunakan *kuesioner FFQ (Food frequency questionnaire)* sedangkan untuk jumlah konsumsi sayur dan buah menggunakan *form Recall 24 jam*.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Distribusi Sampel berdasarkan Kategori Frekuensi Konsumsi Sayur**

Frekuensi konsumsi sayur	n	%
>1 kali/hari	0	0,0
1 kali/hari	0	0,0
3-6 kali/minggu	4	3,3
1-2 kali/minggu	29	24,4
Jarang ( $\leq 1$ kali Sebulan)	86	72,3
Tidak pernah	0	0,0
<b>Jumlah</b>	<b>119</b>	<b>100,0</b>

Hasil yang diperoleh pada Tabel 1 dapat dilihat bahwa rerata frekuensi konsumsi sayur remaja yaitu jarang sebanyak 86 orang (72,3%). Hal ini dikarenakan sebagian besar remaja tinggal di rumah kost dan asrama yang menu makanannya tidak bervariasi apalagi aktivitas yang padat mulai dari pagi sampai dengan sore hari yang menyebabkan waktu makan terlupakan. Kemudian dari segi ekonomi dimana kiriman uang dari orang tua yang jumlahnya tidak seberapa sedangkan pengeluaran lebih banyak maka disaat seperti inilah pilihan makanan mereka hanya *fast food* atau mie instan serta ada beberapa remaja yang juga tidak suka makan sayur.

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat frekuensi konsumsi sayur dikalangan remaja masih kurang atau dibawah anjuran yakni jarang (72,3%). Jumlah ini lebih tinggi dibandingkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Irhamni (2017), yang menyatakan bahwa presentase “kurang” konsumsi sayur pada remaja sebesar 60%. Penelitian ini sudah sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Irhamni (2017), karena dari kedua hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat konsumsi sayur berdasarkan frekuensi pada remaja masih kurang.

**Tabel 2. Distribusi Sampel berdasarkan Kategori Frekuensi Konsumsi Buah**

Frekuensi konsumsi buah	n	%
>1 kali/hari	0	0,0
1 kali/hari	3	2,5
3-6 kali/minggu	19	16,0
1-2 kali/minggu	64	53,8
Jarang ( $\leq 1$ kali Sebulan)	33	27,7
Tidak pernah	0	0,0
<b>Jumlah</b>	<b>119</b>	<b>100,0</b>

Hasil yang diperoleh pada Tabel 2 dapat dilihat bahwa rerata frekuensi konsumsi buah yaitu (1-2kali/minggu) sebanyak 64 orang (53,8%). Hal ini dikarenakan banyak yang menganggap buah bukan menjadi prioritas yang harus ada dalam setiap menu makanan dan ketidak tersediaan buah karena sebagian besar mereka tinggal di rumah kost dan asrama. Kemudian dari segi ekonomi dimana kiriman uang dari orang tua yang jumlahnya tidak seberapa sedangkan harga buah tergolong mahal maka mereka memilih tidak mengonsumsi buah.

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat konsumsi buah dikalangan remaja masih kurang atau dibawah anjuran yakni 1-2x/Minggu (53,8%). Jumlah ini lebih rendah





dibandingkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Irhamni (2017), yang menyatakan bahwa presentase “kurang” konsumsi buah pada remaja sebesar (65%). Penelitian ini sudah sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Irhamni (2017), karena dari kedua hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat konsumsi buah berdasarkan frekuensi pada remaja masih kurang.

**Tabel 3. Distribusi Jumlah Konsumsi Sayur dan Buah**

Jumlah konsumsi	n	%
Sayur		
Baik	2	1,7
Kurang	117	98,3
Buah		
Baik	36	30,3
Kurang	83	69,7
<b>Jumlah</b>	<b>119</b>	<b>100,0</b>

Hasil yang diperoleh pada Tabel 3 dapat dilihat bahwa jumlah konsumsi sayur kategori baik sebanyak 2 orang (1,7 %). Hal ini dikarenakan lebih suka konsumsi sayur dibandingkan lauk pauk karena takut obesitas dan ingin terlihat langsing, serta tinggal bersama orang tua sehingga bebas memilih dan menentukan menu makanan yang mereka inginkan.

Hasil penelitian ini menunjukkan jumlah konsumsi sayur dikalangan remaja masih kurang yaitu (98,3%). dibandingkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Karyawati (2016), yang menyatakan bahwa dari 96 sampel presentase jumlah konsumsi sayur kurang sebanyak 48 orang 46,5% pada jenis kelamin laki-laki, sedangkan jumlah konsumsi sayur kurang sebanyak 29 orang 30,5% pada jenis kelamin perempuan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Karyawati (2016), hal ini terjadi karena hasil penelitian yang dilakukan dibedakan berdasarkan jenis kelamin responden, sedangkan hasil penelitian ini tidak dibedakan berdasarkan jenis kelamin responden, akan tetapi dari kedua penelitian ini menunjukkan jumlah konsumsi sayur pada remaja masih kurang.

Hasil yang diperoleh pada Tabel 4 dapat dilihat bahwa jumlah konsumsi buah kategori baik sebanyak 36 orang (30,3 %). Hal ini dikarenakan gemar konsumsi buah disela – sela aktifitas, ditambah lagi tinggal bersama orang tua sehingga mampu membeli buah meskipun hanya buah yang tergolong murah.

Hasil penelitian ini menunjukkan jumlah konsumsi buah dikalangan remaja masih kurang yaitu (69,7%). dibandingkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Karyawati (2016), yang menyatakan bahwa dari 96 sampel presentase jumlah konsumsi buah kurang sebanyak 53 orang 51,4% pada jenis kelamin laki-laki, sedangkan jumlah konsumsi sayur kurang sebanyak 32 orang 33,6% pada jenis kelamin perempuan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Karyawati (2016), hal ini terjadi karena hasil penelitian yang dilakukan dibedakan berdasarkan jenis kelamin responden, sedangkan hasil penelitian ini tidak dibedakan berdasarkan jenis kelamin responden, akan tetapi dari kedua penelitian ini menunjukkan jumlah konsumsi sayur pada remaja masih kurang.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap gambaran pola konsumsi sayur dan buah maka dapat ditarik kesimpulan bahwa. Berdasarkan frekuensi konsumsi





sayur didapatkan >1 kali sehari sebanyak (0%), 1 kali sehari sebanyak (0%), 3-6 kali/minggu sebanyak 4 orang (3,3%), 1-2 kali/minggu sebanyak 29 orang (24,4%), jarang atau  $\leq 1$  kali sebulan sebanyak 86 orang (72,3%), dan tidak pernah (0%). Berdasarkan jumlah konsumsi sayur didapatkan kategori baik (>250 g/Hari) berjumlah 2 orang (1,7%), sedangkan Jumlah konsumsi sayur kategori kurang (<250 g/Hari) berjumlah 117 orang (98,3%). Berdasarkan frekuensi konsumsi buah didapatkan >1 kali sehari (0%), 1 kali sehari sebanyak 3 orang (2,5%), 3-6 kali/minggu sebanyak 19 orang (16,0%), 1-2 kali/minggu sebanyak 64 orang (53,8%), jarang atau  $\leq 1$  kali sebulan sebanyak 33 orang (27,7%), dan tidak pernah (0%). Berdasarkan jumlah konsumsi buah kategori baik didapatkan (>250 g/Hari) berjumlah 36 orang (30,3%), sedangkan Jumlah konsumsi buah kategori kurang (<250 g/Hari) berjumlah 83 orang (69,7%).

#### DAFTAR REFERENSI

- Amelia R. Wita. 2009. Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dan Faktor – Faktor Lain dengan Status Lemak Tubuh pada Pramusaji di Pelayanan Gizi Unit Rawat Inap Terpadu Gedung A RSUPN Dr.Cipto Mangunkusumo Jakarta, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia.2013.
- Farida Ida. 2010. Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Indonesia tahun 2007, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Huda. 2013. Pertumbuhan Fisik dan Perkembangan Intelek usia Remaja. Vol. 2 tahun 2013.Hal.5-6.
- Indrati R dan Gardjito M, 2013. Pendidikan Konsumsi Pangan. Kencana Prenada Media Group, Jakarta.
- Irhamni. 2017. Gambaran Frekuensi, Jenis Konsumsi Sayur dan Buah Tingkat Remaja di Kelurahan Tanjung Kramat Kecamatan Hulonthalangi Kota Gorontalo. Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo.
- Karyawati. 2016. Hubungan antara Konsumsi Sayur dan Buah dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. S1 Ilmu Gizi, Universitas Alma Ata, Yogyakarta.
- Kadir. 2016. Kebiasaan Makan dan Gangguan Pola Makan serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja. Jurnal Publikasi Pendidikan. Volume VI Nomor 1 Januari 2016. 50 - 55.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta. Kementerian Kesehatan RI.
- Mohamad dan Madaniyah. 2015. Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar di Bogor.Fakultas Ekologi Manusia. 10(1): 71.
- Nursalam. 2008. Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Salemba Medika, Jakarta.
- Notoadmojo. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan, cetakan pertama, PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Proverawati A dan Rahmawati E, 2012. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Nuha Medika. Jakarta.





- Sriwahyuni dkk. 2013. Pola Konsumsi Buah dan Sayur Serta Asupan Zat Gizi Mikro dan Serat pada Ibu Hamil di Kabupaten Gowa, Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanudin: Makassar.
- Saptoningsih dan Jatnika. 2012. Membuat Olahan Buah. PT. Agromedia Pustaka. Jakarta selatan.
- Yuliarti Nurheti. 2011. 1001 Khasiat Buah – Buah. C.V Andi Offset. Yogyakarta.