

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA SISWA DI SMPN BOGOR TAHUN 2022

Daniar Elfana¹, Dwi Wahyuni², Anissa Nursita Angesti³

^{1,2,3} Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin
Jl.Raya Pondok Gede No. 23-25 Jakarta Timur 13550

Correspondence author: daniarelfana30@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Remaja biasanya mengalami perubahan gaya hidup termasuk didalamnya pola konsumsi karena dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya. Kebutuhan gizi remaja relatif besar karena pada masa remaja terjadi proses pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Salah satu masalah pada fase ini adalah kurangnya konsumsi buah dan sayur yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Tujuan dari penelitian ini ingin mengetahui faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa SMPN 3 Cileungsi Bogor tahun 2022. Jenis penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Pengambilan data dilakukan dengan cara pengisian kuesioner dan wawancara menggunakan formulir *FFQ*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *stratified random sampling* dengan sampel berjumlah 249 responden dan dianalisis menggunakan uji *chi - square*. Data yang diperoleh dianalisis secara univariat dan bivariat. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur dan buah (*p-value* = 0,03), serta tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin, preferensi, dan peran teman sebaya dengan konsumsi sayur dan buah. Kesimpulannya adalah terdapat hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan pengetahuan gizi. Disarankan responden dengan konsumsi sayur dan buah kurang agar meningkatkan pengetahuan gizi terutama tentang manfaat sayur dan buah.

Kata kunci : Preferensi, Pengetahuan Gizi, Peran Teman sebaya

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa dimana terjadinya perubahan yang identik dengan pematangan fisik dan psikologis, serta mengalami perkembangan pada berbagai aspek terutama aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral (Wirenviona & Dalem, 2020). Remaja menjadi salah satu kelompok usia yang sangat rentan dalam konsumsi sayur dan buah. Remaja mengalami peningkatan kebutuhan gizi dari usia sebelumnya dikarenakan usia remaja sedang mengalami masa pertumbuhan dan dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang beranekaragam. Selain itu aktifitas yang lebih besar dari saat masih anak-anak, masalah gizi rentan terjadi pada remaja karena energi yang masuk tidak sebanding dengan energi yang dikeluarkan (Yusintha and Adriyanto, 2018).

Dampak kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan masalah pada kesehatan dimana akan meningkatkan faktor penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah hipertensi, dan stroke), diabetes serta kanker (Rachman, Dewi dan Armawaty, 2017). Menurut Kementerian Kesehatan tahun 2014 menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 ½ porsi gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan)

dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang) untuk remaja dan orang dewasa .

Pentingnya konsumsi buah dan sayur masih belum disadari oleh penduduk Indonesia (Kemenkes RI, 2014). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) sebanyak 95,5% penduduk usia ≥ 5 tahun mengonsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi per hari. Dibandingkan dengan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013) sebanyak 93,5% penduduk usia ≥ 5 tahun mengonsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi per hari. Angka ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan jumlah masyarakat yang kurang mengonsumsi sayur dan buah.

Selanjutnya prevalensi kurang mengonsumsi sayur dan buah pada penduduk usia ≥ 5 tahun untuk Provinsi Jawa Barat adalah 98,1% (Riskesdas, 2018). Di wilayah Kabupaten Bogor, prevalensi yang tidak mengonsumsi sayur dan buah penduduk usia ≥ 5 tahun menurut Kabupaten Bogor adalah 15,75% (Riskesdas Jawa Barat, 2018). Angka ini menunjukkan bahwa terdapat kurangnya konsumsi buah dan sayur pada masyarakat di wilayah Kabupaten Bogor.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 3 Cileungsi, Kota Bogor pada bulan Juni 2022 sampai dengan Agustus 2022. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode studi kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Variabel Independen yang diamati adalah preferensi, pengetahuan gizi serta pengaruh teman sebaya. Variabel dependen yang diamati adalah frekuensi konsumsi sayur dan buah. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII dan IX di SMPN 3 Cileungsi Kota Bogor. Dengan jumlah populasi berjumlah 648 siswa. Teknik pengambilan sampel ialah *Stratified random sampling*, dengan kriteria inklusi, siswa kelas VIII dan IX yang bersedia menjadi responden, siswa yang tidak menjadi sampel pada studi pendahuluan, siswa kelas VIII dan IX yang berstatus siswa aktif di SMPN 3 Cileungsi 2022/2023.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi data primer dan sekunder. Data primer yang didapatkan adalah data umum karakteristik siswa meliputi nama, kelas dan nomor *handphone* dengan pengisian kuesioner, data frekuensi konsumsi sayur dan buah dikumpulkan melalui pengisian form *Food Frequency questionnaire* untuk dapat menunjukkan rata – rata asupan frekuensi konsumsi sayur dan buah responden perhari dengan cara mencatat jenis dan jumlah sayur dan buah yang dikonsumsi pada periode sebulan terakhir, data preferensi, pengetahuan gizi dan pengaruh teman sebaya menggunakan kuesioner. Data sekunder yang didapatkan adalah jumlah responden dan gambaran umum lokasi penelitian dari bagian SMPN 3 Cileungsi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan program komputer. Analisis

univariat dilakukan untuk mengidentifikasi karakteristik dan frekuensi konsumsi sayur dan buah pada responden. Analisis bivariat dengan uji *Chi Square*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Frekuensi konsumsi sayur dan buah pada siswa dikategorikan menjadi dua yaitu kurang dan cukup. Frekuensi konsumsi sayur dan buah siswa di SMPN 3 Cileungsi didapatkan menunjukkan bahwa dari 249 siswa sebagian besar responden konsumsi sayur yang kurang yaitu 186 orang (68,3%). Pada konsumsi buah menunjukkan dari 249 sebagian besar responden konsumsi buah yang kurang yaitu 139 orang (55,8%).

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa SMPN 3 Cileungsi Bogor Tahun 2022

Konsumsi sayur dan buah	n	%
Kurang	186	74,7
Cukup	63	25,3
Total	249	100,0

Analisis Bivariat

Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin paling banyak yaitu siswa dengan berjenis kelamin perempuan sebanyak 162 orang (65,1%). Sedangkan siswa yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 87 orang (34,9%). Dari hasil uji Chi square didapatkan nilai p-value = 0,644 yang artinya tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa di SMPN 3 Cileungsi. Hal tersebut dikarenakan, ketika menginjak masa remaja antara siswa laki – laki dan perempuan sudah terlihat perbedaan pola kebiasaan makan. Dimana secara umum laki – laki lebih sedikit mengonsumsi sayur dan buah namun memilih lebih banyak mengonsumsi makanan yang berkalori tinggi karena memiliki tubuh yang lebih dan biasanya memiliki aktivitas fisik yang lebih tinggi. Sedangkan pada siswa perempuan konsumsi sayur dan buah lebih tinggi karena remaja sudah mulai memperhatikan citra diri atau bentuk tubuh.

Hubungan antara Preferensi dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa hasil penelitian terhadap konsumsi sayur dan buah sebanyak 7 (14,3%) siswa dengan preferensi kurang terhadap konsumsi sayur dan buah tetapi memiliki konsumsi sayur dan buah cukup. Sedangkan siswa dengan preferensi sayur dan

buah baik 56 (28,0%) siswa yang memiliki konsumsi sayur dan buah cukup. Dari hasil uji *Chi square* didapatkan nilai *p-value* = 0,153 maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara preferensi sayur dan buah dengan konsumsi sayur dan buah di SMPN 3 Cileungsi. Karakteristik makanan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi preferensi, beberapa penelitian sudah banyak yang membuktikannya. Suatu makanan dianggap memenuhi selera atau tidak, dapat tergantung dari sifat fisiknya, karena reaksi indera rasa terhadap makanan sangat berbeda dari orang ke orang (Nursani, 2017).

Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa hasil analisis antara pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur dan buah didapatkan sebanyak 27 (19,7%) siswa yang memiliki pengetahuan gizi kurang memiliki konsumsi buah dan sayur yang cukup. Sedangkan siswa dengan pengetahuan gizi baik dan cukup mengonsumsi sayur dan buah didapatkan sebanyak 36 (32,1%) siswa. Hasil uji *Chi Square* didapatkan nilai *p-value* = 0,036 maka dapat diartikan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa di SMPN 3 Cileungsi. Dari hasil analisis juga didapatkan hasil nilai OR = 1,9 artinya siswa dengan pengetahuan gizi baik terhadap sayur dan buah mempunyai kemungkinan 1,9 kali lebih tinggi untuk mengonsumsi sayur dan buah yang cukup dibandingkan dengan siswa yang memiliki pengetahuan gizi kurang. Menurut Lestari (2012) Individu dengan pengetahuan baik akan mempunyai kemampuan untuk menerapkan pengetahuan gizinya pada pemilihan maupun pengolahan pangan sehingga konsumsi pangan dapat mencukupi kebutuhan. Maka dari itu, siswa yang memiliki pengetahuan baik belum tentu dapat memahami maupun menerapkan konsumsi pangan dengan baik.

Hubungan antara Peran Teman Sebaya dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa hasil analisis hubungan antara peran teman sebaya terhadap konsumsi sayur dan buah didapatkan sebanyak 32 (26,0%) siswa dengan peran teman sebaya kurang. Sedangkan siswa dengan peran teman sebaya baik dan memiliki konsumsi sayur dan buah cukup sebanyak 31 (24,0%) siswa. Hasil Uji *Chi Square* didapatkan nilai *p-value* = 0,912 maka dapat disimpulkan tidak ada pengaruh yang signifikan antara peran teman sebaya dengan konsumsi sayur dan buah. Ketika bersama dengan teman sebaya lebih mempengaruhi untuk mengonsumsi makanan yang tidak sehat dibandingkan ketika sedang bersama orang tua. Konsumsi sayur dan buah dikembalikan lagi kepada individu dan dari pengawasan orang tua sebagai penyedia makanan bergizi.

Tabel 2. Distribusi sampel Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin, Preferensi, Penegetahuan Gizi dan Pengaruh Teman Sebaya terhadap Konsumsi Sayue dan Buah pada Siswa

Variabel	Konsumsi sayur dan buah						P value	OR
	Kurang		Cukup		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Jenis Kelamin								
Laki-laki	67	77,0	20	23,0	87	100	0,64	1.2 (0,65-2.22)
Perempuan	119	73,5	43	26,5	162	100		
Total	186	74,7	63	25,3	249	100		
Preferensi								
Kurang	41	83,7	8	16,3	49	100	0,15	2.3 (0,99 -5,50)
Baik	145	72,5	55	27,5	200	100		
Total	186	74,7	63	25,3	249	100		
Pengetahuan Gizi								
Kurang	110	80,3	27	19,7	137	100	0,03	1.9 (1,08-3,44)
Baik	76	67,9	36	32,1	112	100		
Total	186	74,7	63	25,3	249	100		
Peran Teman Sebaya								
Kurang	91	74,0	32	26,0	123	100	0,91	0.9 (0,52-1,64)
Baik	95	75,4	31	24,6	126	100		
Total	186	74,7	63	25,3	249	100		

KESIMPULAN

Adanya pengaruh yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur dan buah (p -value = 0,03), serta tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin, preferensi, dan peran teman sebaya dengan konsumsi sayur dan buah. Rekomendasi untuk menambah pengetahuan mengenai manfaat serta kandungan yang terdapat pada sayur dan buah dan meningkatkan kesadaran murid untuk mengonsumsi sayur dan buah dengan membuat kebun sayur dan buah mini di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan. 2014. 'Pedoman Gizi Seimbang', Jakarta. Kementerian Kesehatan.
- Lestari, AD 2012, ' Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 226 Jakarta Selatan Tahun 2012', Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah.

- Nursani, AM, 'Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Preferensi Sayur pada Siswa-siswi Kelas 4 dan 5 Madrasah Pembangunan UIN Jakarta Tahun 2017', repository.uinjkt.ac.id, <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/36390>.
- Riskesdas, RI 2013, 'Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)', Jakarta. Kemenkes RI.
- Riskesdas, RI 2018, 'Laporan Nasional Riskesdas Tahun 2018', Jakarta. Riskesdas.
- Wirenviona, SST Rima, Riris, AAIDC, & ST, S 2020, 'Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja', Universitas Airlangga.
- Yolanda, A. 2018, 'Hubungan Tingkat Pengetahuan, Keterpaparan Media Massa dan Dukungan Orang Tua dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Kelas VII dan VIII Di SMPN 12 Padang Tahun 2018', Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang