



Biogenerasi Vol 10 No 1 , 2024

Biogenerasi

Jurnal Pendidikan Biologi

<https://e-journal.my.id/biogenerasi>



HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TERHADAP PERILAKU KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA KELAS V SDN 101866 KECAMATAN BATANG KUIS

Noni Hasibuan*, Jurusan Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Sumatera Utara
Fitri Dian Nila Sari, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Sumatera Utara, Indonesia
Chatrine Virginia Tamara, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Sumatera Utara, Indonesia
Siti Nurlani, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Sumatera Utara, Indonesia
Suharsih, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sumatera Utara, Indonesia

*Corresponding author E-mail: hasibuannoni22@gmail.com

Abstract

Elementary school age is a period of rapid growth and development, so the need for nutrients increases significantly. Balanced nutritional food intake is essential to ensure healthy and active child growth and development. One of the messages of balanced nutrition is to improve the consumption of fruits and vegetables by 300-400 grams (3-4 servings) per person per day. This study aims to determine the relationship between knowledge and attitudes towards fruit and vegetable consumption behavior in grade V students of SDN 101866, Batang Kuis District. This study is an observational study with a cross-sectional design, where the independent variables (knowledge and attitudes about fruit and vegetable consumption behavior) and the dependent variable (student behavior of fruit and vegetable consumption collected at the same time using 3 types of questionnaires, namely knowledge, attitude, and behavior questionnaires). The results of the study indicate that there is a relationship between knowledge and fruit and vegetable consumption behavior in Grade V Students of SDN 101866, Batang Kuis District with a p -value of 0.022 (<0.05) which means that knowledge reflects student behavior about fruit and vegetable consumption. There is a relationship between attitudes and fruit and vegetable consumption behavior with a p -value of 0.025 (<0.05) which means that students who have good attitudes are followed by good behavior by students about fruit and vegetable consumption. It can be concluded that good knowledge and attitudes of students will show good behavior about fruit and vegetable consumption.

Keywords: *knowledge, attitude, behavior, vegetables, fruit*

Abstrak

Usia anak sekolah dasar merupakan masa yang mengalami tumbuh kembang yang cepat, sehingga kebutuhan terhadap zat gizi mulai meningkat secara bermakna. Asupan makanan yang bergizi seimbang begitu penting untuk menjamin tumbuh kembang anak yang sehat dan aktif. Salah satu pesan gizi seimbang adalah memperbanyak konsumsi buah dan sayur sebanyak 300-400 gram (3-4 porsi) per orang per hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan sikap terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas V SDN 101866 Kecamatan batang kuis. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross-sectional*, dimana variabel bebas (pengetahuan dan sikap tentang perilaku konsumsi buah dan sayur) dan variabel terikat (perilaku siswa konsumsi buah dan sayur yang dikumpulkan pada waktu bersamaan dengan menggunakan 3 jenis kuisioner yaitu kuisioner pengetahuan, sikap dan perilaku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa Kelas V SDN 101866 Kecamatan Batang Kuis dengan nilai p -value sebesar 0,022 ($<0,05$) yang berarti pengetahuan mencerminkan perilaku siswa tentang konsumsi buah dan sayur. Terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku konsumsi buah dan sayur dengan nilai p -value sebesar 0,025 ($<0,05$) yang berarti siswa yang memiliki sikap yang baik diikuti dengan perilaku baik oleh siswa tersebut tentang konsumsi buah dan sayur. Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan sikap siswa yang baik akan menunjukkan perilaku yang baik tentang konsumsi buah dan sayur.

Kata Kunci: pengetahuan, sikap, perilaku, sayur, buah

© 2024 Universitas Cokroaminoto palopo

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar (SD) merupakan masa yang sangat menentukan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang baik (Azadirachta, 2018). Sebagian anak usia 6-9 tahun sudah mulai memasuki masa pertumbuhan cepat pra-pubertas, sehingga kebutuhan terhadap zat gizi mulai meningkat secara bermakna. Oleh karena itu, pemberian makanan bergizi seimbang untuk anak pada kelompok usia ini harus mempertimbangkan kondisi-kondisi tersebut (Kemenkes RI, 2014). Menurut Risti *et.al* (2019) usia sekolah 7-12 tahun, merupakan masa yang mengalami tumbuh kembang yang cepat. Namun, pemberian gizi pada usia ini biasanya tidak berjalan secara sempurna, sehingga dapat menimbulkan beberapa masalah gizi pada anak. Masalah gizi dipengaruhi oleh banyak faktor dan bersifat kompleks, asupan makanan yang kurang dan penyakit infeksi yang tinggi merupakan dua faktor penyebab langsung kurang gizi. Asupan makanan sehari-hari sangat berpengaruh terhadap status gizi.

Asupan makanan yang bergizi seimbang begitu penting untuk menjamin tumbuh kembang anak yang sehat dan aktif. Salah satu pesan gizi seimbang adalah memperbanyak konsumsi sayur dan buah sebanyak 300-400 gram (3-4 porsi) per orang per hari. Berdasarkan rekomendasi pedoman gizi seimbang, menurut *World Health Organization* (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2,5 porsi atau 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1,5 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram (3-4 porsi) per orang per hari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 gram (4-6 porsi) per orang per hari bagi remaja dan dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur (Kemenkes RI, 2014).

Secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau

penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpokat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang (Primadi, 2017).

Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan masih kurangnya konsumsi buah dan sayur, padahal Indonesia adalah negara yang kaya dengan berbagai buah dan sayur dan pangan yang mudah didapatkan. Konsumsi sayur dan buah dikategorikan kurang apabila konsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi per hari selama 7 hari dalam seminggu. Data dari RISKESDAS menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi penduduk Indonesia usia >10 tahun yang masih kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah dari 93,5% pada tahun 2013 menjadi 95,5% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Sedangkan menurut data RISKESDAS Provinsi Sumatera Utara tahun 2018, porsi makan buah/sayur per hari dalam seminggu di Kabupaten Deli Serdang yaitu tidak konsumsi (6,35%), 1-2 porsi (59,09%), 3-4 porsi (27,41%) dan > 5 porsi (7,15%).

Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah untuk menurunkan masalah gizi, di antaranya melalui Pedoman Gizi Seimbang yang merupakan bentuk transformasi dari slogan empat sehat lima sempurna dan merupakan panduan dalam konsumsi makan, beraktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat serta kebiasaan memantau berat badan yang ideal untuk menjadikan tubuh tetap sehat dan produktif (Tia dkk, 2019). Salah satu penyebab kurangnya konsumsi sayur dan buah adalah kurangnya pengetahuan anak yang akan berdampak pada perilaku anak. Oleh karena itu, perlu dilakukannya edukasi gizi pada anak usia sekolah (Faridah dkk, 2019).

Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur yang dipengaruhi oleh norma dan nilai-nilai sosial budaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi kelas IV SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta (Isnatingsih dkk, 2022). Pada penelitian Zafira dkk (2020) rata-rata konsumsi sayur dan buah

saat makan siang pada kelompok makan siang sekolah dan kelompok bekal menunjukkan perbedaan signifikan yakni sayur dan buah. Rata-rata konsumsi sayur dan buah sehari tidak ada perbedaan pada 2 kelompok baik sayur ($p=0,322$) dan buah ($p=0,473$). Jumlah konsumsi sayur dan buah sehari kelompok makan siang sekolah adalah 28,88 g dan 31,81 g, sedangkan pada kelompok bekal hanya 18,08 g dan 25,46g.

Kurangnya pengetahuan tentang suatu bahan makanan akan menyebabkan seseorang salah memilih makanan sehingga akan menurunkan konsumsi makanan sehat dan akan berdampak pada masalah gizi lainnya. Dapat dikatakan bahwa pengetahuan gizi merupakan langkah awal dalam terbentuknya perilaku konsumsi seseorang sehingga dapat dijadikan landasan dalam memilih makanan sehat dan bergizi termasuk buah dan sayur (Mukhniyati dkk, 2021). Selain itu, diperlukan adanya dukungan dan kesadaran dari warga untuk menerapkan prinsip pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari khususnya pada anak sekolah dasar yang rentan akan masalah gizi.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti ingin mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas V SDN 101866 Kecamatan Batang Kuis.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross-sectional*, dimana variabel bebas (pengetahuan dan sikap tentang perilaku konsumsi buah dan sayur) dan variabel terikat (perilaku siswa konsumsi buah dan sayur yang dikumpulkan pada waktu bersamaan melalui 3 jenis kuisioner yaitu pengetahuan, sikap dan perilaku. Tempat

penelitian ini dilaksanakan di SDN 101866 Kecamatan Batang Kuis, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa kelas V, berdasarkan data sekunder terdapat 58 orang siswa kelas V (29 orang di kelas Va dan 29 orang di kelas Vb). Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah metode *total sampling*, oleh karena itu sampel penelitian adalah 58 orang siswa.

Pengolahan data dilakukan dengan 5 tahapan yaitu *editing*, *coding*, *entry*, tabulasi dan analisis. Analisis data menggunakan uji *chi-square* pada tingkat kepercayaan 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SDN 101866 didirikan pada tahun 1952 dengan luas tanah sebesar $\pm 1.608 M^2$ dengan jumlah kelas sebanyak 8 ruangan dan total jumlah seluruh siswa aktif adalah 336 siswa. SDN 101866 merupakan sekolah dasar milik pemerintah yang terletak di desa Batang Kuis Pekan, Jalan Pancasila No.24, Kecamatan Batang Kuis, Kabupaten Deli Serdang.

b. Karakteristik Responden

Distribusi frekuensi karakteristik responden yang merupakan siswa kelas V SDN 101866 Kecamatan Batang Kuis dapat dilihat sebagai berikut.

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat diketahui bahwa umur responden berada di kisaran 10 sampai dengan 12 tahun yang mayoritas berumur 12 tahun sebanyak 30 siswa (51,7%). Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, maka perempuan merupakan jumlah terbanyak yaitu 39 siswa (67,2%), dibandingkan dengan laki-laki yaitu hanya 19 siswa (32,8%).

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Umur		
10 tahun	15	25,9
11 tahun	13	22,4
12 tahun	30	51,7
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	19	32,8
Perempuan	39	67,2
Total	58	100,0

c.

C. Tingkat Pengetahuan

Distribusi frekuensi jawaban siswa kelas V SDN 101866 Kecamatan Batang Kuis mengenai 10 pertanyaan pengetahuan dapat dikategorikan sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori Pengetahuan Siswa

Pengetahuan	n	%
Baik	34	58,6
Cukup	18	31,0
Kurang	6	10,3
Total	58	100,0

Berdasarkan tabel 2 di atas, diketahui mayoritas siswa memiliki pengetahuan baik dengan jumlah 34 siswa (58,6%), diikuti pengetahuan cukup dengan jumlah 18 siswa (31%) dan pengetahuan kurang sebesar dengan jumlah 6 (10,3%).

D. Tingkat Sikap

Distribusi frekuensi jawaban siswa kelas V SDN 101866 Kecamatan Batang Kuis mengenai 10 pertanyaan sikap dapat dikategorikan sebagai berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kategori Sikap Siswa

Sikap	n	%
Baik	35	60,3
Cukup	18	31,0
Kurang	5	8,6
Total	58	100,0

Berdasarkan tabel 3 di atas, diketahui mayoritas siswa memiliki sikap baik dengan jumlah 35 siswa (60,3%), diikuti sikap cukup dengan jumlah 18 siswa (31%) dan sikap kurang dengan jumlah 5 siswa (8,6%).

E. Tingkat Perilaku

Distribusi frekuensi jawaban siswa kelas V SDN 101866 Kecamatan Batang Kuis mengenai 10 pertanyaan perilaku dapat dikategorikan sebagai berikut.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kategori Perilaku Siswa

Perilaku	n	%
Baik	29	50,0
Cukup	24	41,4
Kurang	5	8,6
Total	58	100,0

Berdasarkan tabel 4 di atas, diketahui mayoritas siswa memiliki perilaku baik dengan jumlah 29 siswa (50,0%), diikuti perilaku cukup dengan jumlah 24 siswa (41,4%) dan perilaku kurang dengan jumlah 5 siswa (8,6%). Perilaku cukup dan 2 siswa (5,9%) memiliki perilaku kurang, pada siswa dengan pengetahuan cukup terdapat 6 siswa (33,3%) memiliki perilaku baik, 11 siswa (61,1%) memiliki perilaku cukup dan 1 siswa (5,6%) memiliki perilaku kurang, serta pada siswa dengan pengetahuan kurang terdapat 1 siswa (16,7%) memiliki perilaku baik, 3 siswa (50,0%) memiliki perilaku cukup dan 2 siswa (3,3%) memiliki perilaku kurang. Hasil statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,022 ($<0,05$) yang berarti bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa Kelas V SDN 101866 Kecamatan Batang Kuis

F. Hubungan pengetahuan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas V SDN 101866 Kecamatan Batang Kuis

Hasil analisis hubungan pengetahuan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur dapat dilihat sebagai berikut.

Berdasarkan tabel 5 di atas, diketahui bahwa pada siswa dengan pengetahuan baik terdapat 22 siswa (64,7%) memiliki perilaku baik, 10 siswa (29,4%) dengan pengetahuan cukup

G. Hubungan sikap dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas V SDN 101866 Kecamatan Batang Kuis.

Hasil analisis hubungan sikap dengan perilaku konsumsi buah dan sayur dapat dilihat sebagai berikut (tabel 6). Berdasarkan tabel 6, diketahui bahwa pada siswa dengan sikap baik terdapat 22 siswa (62,9%) memiliki perilaku baik, 12 siswa (34,3%) memiliki perilaku cukup dan 1 siswa (2,9%) memiliki perilaku kurang, pada siswa dengan sikap cukup terdapat 6 siswa (33,3%) memiliki perilaku baik, 10 siswa (55,6%) memiliki perilaku cukup dan 2 siswa (11,1%) memiliki perilaku kurang, serta pada siswa dengan sikap kurang terdapat 1 siswa (20%) memiliki perilaku baik, 2 siswa (40%) memiliki perilaku cukup dan 2 siswa (40%) memiliki perilaku kurang. Hasil statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,025 ($<0,05$) yang berarti bahwa terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku

konsumsi buah dan sayur pada Siswa Kelas V SDN 101866 Kecamatan Batang Kuis.

Tabel 5. Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Kelas V SDN 101866 Kecamatan Batang Kuis

Pengetahuan	Perilaku						Total		P Value
	Baik		Cukup		Kurang		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Baik	22	64,7	10	29,4	2	5,9	34	100	0,022
Cukup	6	33,3	11	61,1	1	5,6	18	100	
Kurang	1	16,7	3	50,0	2	3,3	6	100	
Total	29	50,0	24	41,4	5	8,6	58	100	

Tabel 6. Hubungan sikap dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas V SDN 101866 Kecamatan Batang Kuis.

Sikap	Perilaku						Total		P Value
	Baik		Cukup		Kurang		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Baik	22	62,9	12	34,3	1	2,9	35	100	0,025
Cukup	6	33,3	10	55,6	2	11,1	18	100	
Kurang	1	20,0	2	40,0	2	40,0	5	100	
Total	29	50,0	24	41,4	5	8,6	58	100	

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya yaitu 34 siswa (58,6%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik, pengetahuan cukup sebanyak 18 siswa (31%), namun terdapat 6 siswa (10,3%) pengetahuan kurang tentang konsumsi buah dan sayur. Kurangnya pengetahuan gizi disebabkan responden merasa bahwa tidak pernah mendapatkan pendidikan mengenai gizi sebelumnya, hal ini dapat dilihat pada pertanyaan yang diajukan, pada jawaban yang paling banyak dijawab dengan jawaban yang salah adalah pertanyaan mengenai jumlah/porsi buah yang harus dikonsumsi sesuai dengan jumlah anjuran konsumsi harian. Tingkat pengetahuan gizi dapat ditingkatkan lagi, dengan dukungan dan informasi untuk orangtua mulai membiasakan untuk menyediakan buah dan sayur di rumah setiap hari, supaya anak terbiasa dan mengetahui pentingnya makan buah dan sayur setiap hari (Lathifuddin dkk., 2018).

Menurut Aulia dkk (2022) pengetahuan merupakan hasil dari "tahu" dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar, pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga (Nopelita, 2018). Pengetahuan tentang gizi adalah

kepandaian memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian dalam mengolah bahan makanan. Pengetahuan gizi khususnya tentang sayur dan buah merupakan landasan penting untuk terjadinya suatu perubahan sikap dan perilaku konsumsi sayur dan buah. Perilaku yang didasari pengetahuan akan bertahan lebih lama, oleh sebab itu penting bagi remaja untuk memperoleh bekal pengetahuan gizi dari berbagai sumber terkait sayur dan buah (Naranjo, 2018).

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki sikap yang baik dengan jumlah 35 siswa (60,3%) dan sikap cukup sebanyak 18 siswa (31%). Hal ini merupakan suatu gambaran bahwa siswa memahami pentingnya konsumsi buah dan sayur untuk kesehatan, hal ini dapat dilihat pada pernyataan yang paling banyak menyatakan sangat setuju adalah pernyataan buah dan sayur merupakan sumber vitamin dan mineral. Namun pemahaman siswa yang baik, masih sangat kurang sehingga tidak menjadi dasar timbulnya motivasi yang kuat untuk mengonsumsi buah dan sayur, hal ini dapat dilihat pada pernyataan yang paling banyak menyatakan ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju adalah pernyataan mengenai buah dan sayur dapat membuat saya menjadi cepat kenyang.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi sikap anak terhadap konsumsi buah dan sayur meliputi pengetahuan tentang manfaat buah

dan sayur, pengalaman, kebiasaan, preferensi rasa, serta pengaruh dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar (Suryaningsih dkk, 2019). Sikap yang positif terhadap konsumsi buah dan sayur belum adanya kesiapan atau kesediaan untuk mengonsumsi buah dan sayur. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa remaja memiliki sikap yang bervariasi terhadap konsumsi buah dan sayur, sebuah studi di Semarang menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki sikap positif terhadap konsumsi sayur, tetapi hanya sedikit yang memiliki sikap positif terhadap konsumsi buah (Sulistiowati dkk, 2018). Sikap positif terhadap konsumsi buah dan sayur pada remaja berkaitan dengan pengetahuan, dukungan keluarga, dan persepsi manfaat kesehatan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur yang baik sebanyak 29 siswa (50,0%) dan perilaku cukup sebanyak 24 siswa (41,4%). Menurut Putri (2021) perilaku yang baik merupakan hasil dari segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan. Sedangkan menurut Notoatmojo (2014) perilaku yang baik akan menunjukkan respon/reaksi yang baik terhadap stimulus yang berasal dari luar maupun dari dalam dirinya. Hal ini juga dapat dibuktikan dalam keseharian anak akan memiliki niat untuk konsumsi buah dan sayur sesuai kebutuhan harian yang dipengaruhi oleh sikap yang positif terhadap konsumsi buah dan sayur, dengan norma subjektif dari hal dan orang-orang yang mendukung terhadap perilaku konsumsinya, dan kontrol perilaku dalam mengonsumsi buah dan sayur (Qibtiyah dkk, 2021).

Pada penelitian ini terdapat 5 siswa (8,6%) dengan perilaku konsumsi buah dan sayur yang kurang, hal ini menunjukkan bahwa tidak semua anak memiliki perilaku yang baik dalam konsumsi buah dan sayur. Menurut Sholehah (2016) bahwa konsumsi buah dan sayur kurang dikarenakan ketersediaan buah dan sayur di lingkungan rumah. Konsumsi buah dan sayur tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur yaitu faktor pendukung seperti ketersediaan buah dan sayur, dan daya beli buah dan sayur, dan ada juga faktor pendorong seperti dukungan keluarga (Notoatmodjo, 2014).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur, hal ini terlihat dari data mayoritas pengetahuan siswa yang baik yaitu 34 siswa (58,6%) dan perilaku baik 29 siswa (50,0%). Dapat ditarik kesimpulan bahwa siswa dengan pengetahuan baik akan memiliki perilaku yang baik untuk konsumsi buah dan sayur. Demikian juga dengan siswa yang memiliki pengetahuan yang cukup, akan mencerminkan perilaku yang cukup siswa tentang konsumsi buah dan sayur. Namun hampir semua siswa tidak memahami jumlah porsi makan buah dan sayur yang dimakan perhari dan kandungan zat gizi pada buah dan sayur. Pengetahuan gizi yang baik dapat tercermin dari perilaku seseorang, semakin baik pengetahuan gizi maka semakin baik pula perilaku gizi (Khomsan, 2021).

Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor penting bagi individu dalam menentukan sikap dan perilaku terhadap makanan termasuk buah dan sayur. Jenis dan kualitas makanan yang dikonsumsi seseorang dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi orang tersebut. WHO mengemukakan bahwa pendidikan gizi bertujuan untuk menciptakan masyarakat sadar gizi sebagai akibat dari membaiknya pengetahuan gizi dan membentuk masyarakat dengan status gizi baik karena adanya perbaikan perilaku makan melalui perubahan kebiasaan makan (Khomsan, 2022). Seseorang dengan pengetahuan gizi yang baik maka konsumsi buah dan sayurnya juga baik begitupun sebaliknya. Sejalan dengan penelitian Na (2017), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur.

Semakin baik pengetahuan gizi seseorang maka semakin baik pula perilaku konsumsi buah dan sayur orang tersebut (Rachman dkk, 2017). Menurut Schmitt *et al.*, (2019) menyatakan bahwa pendidikan gizi merupakan faktor yang signifikan dalam meningkatkan asupan buah dan sayur, karena menunjukkan hasil efektif yang berkelanjutan dalam jangka panjang dan penting untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Untuk itu pendidikan tentang gizi seimbang seperti manfaat konsumsi buah dan sayur oleh guru di sekolah dan orang tua siswa di rumah sangat penting. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mohammad, dkk (2015) tentang faktor-faktor

yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah dasar di Bogor, yaitu terdapat hubungan yang signifikan positif antara pengetahuan gizi subjek dengan perilaku konsumsi buah dan sayur subjek ($p < 0,05$), hal ini berarti bahwa semakin baik pengetahuan gizi maka semakin baik perilaku konsumsi buah dan sayur subjek dan sebaliknya. Penelitian lain oleh Hadi, dkk (2023) terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku terhadap konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas VIII di MTSN 2 Rokan Hulu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan sikap dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas V SDN 101866 Kecamatan Batang Kuis. Dapat dilihat mayoritas siswa memiliki sikap yang baik yaitu 35 siswa (60,3%) dan perilaku yang baik 29 siswa (50,0%), yang berarti siswa yang memiliki sikap yang baik diikuti dengan perilaku baik yang dimiliki oleh siswa tersebut tentang konsumsi buah dan sayur. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Ramadhani (2017), bahwa perilaku konsumsi buah dan sayur juga dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti faktor orang tua, yaitu keterlambatan dalam mengenalkan sayur dan buah, ketidakmampuan dalam memberikan contoh konsumsi sayur dan buah yang baik, rendahnya status sosial ekonomi serta terbatasnya ketersediaan sayur dan buah di rumah. Sebagian besar responden belajar mengonsumsi sayur dan buah dari anggota keluarganya yang suka mengonsumsi sayur dan buah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rachman (2017), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku terhadap konsumsi buah dan sayur siswa SMPK 1 Harapan, karena sikap merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan perilaku konsumsi buah dan sayur, semakin baik sikap remaja tentang pemilihan buah dan sayur, maka perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja akan semakin baik. Menurut Notoadmojo (2014), bahwa suatu sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan, karena untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung misalnya sikap siswa terhadap konsumsi buah dan sayur harus mendapat dukungan dari orangtua, keluarga, dan teman sebaya, dan juga sikap

siswa terhadap konsumsi buah dan sayur harus mendapat faktor fasilitas seperti ketersediaan buah dan sayur, jadi sikap baik belum tentu diwujudkan dalam perilaku yang baik.

Penelitian ini tidak sejalan dengan Hadi, dkk (2023) tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku terhadap konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas VIII di MTS N 2 Rokan Hulu. Dari Penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki sikap yang baik tetapi kurang mengonsumsi buah dan sayur, walaupun mengetahui bahwa buah dan sayur bermanfaat bagi tubuh. Hal ini tentu diharapkan dapat menjadi salah satu faktor dalam meningkatkan kesadaran untuk mengonsumsi buah dan sayur.

SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa Kelas V SDN 101866 Kecamatan Batang Kuis dengan nilai *p-value* sebesar 0,022 ($< 0,05$) yang berarti pengetahuan mencerminkan perilaku siswa tentang konsumsi buah dan sayur. Selain itu juga terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa Kelas V SDN 101866 Kecamatan Batang Kuis dengan nilai *p-value* sebesar 0,025 ($< 0,05$) yang berarti siswa yang memiliki sikap yang baik diikuti dengan perilaku baik oleh siswa tersebut tentang konsumsi buah dan sayur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada Bapak Drs. H. Casmal selaku Kepala Sekolah, Ibu Wali Kelas V, beserta seluruh Guru di SDN 101866 Kecamatan Batang Kuis yang telah membantu kelancaran pelaksanaan penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

- Aulia, D. T., Husnah., Nauval, I dan Suryawati. 2022. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Dengan Kebiasaan Sarapan Pada Mahasiswa. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*. 21 (2): 123-129.
- Azadirachta, F.L., dan 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): 107-115.

- Faridah, S.N., Sitoayu, L dan Nuzrina, R. 2019. Efektivitas Veggie-Fruit Dart Game Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa SDN Duri Kepa 05 PG. *Indonesian Journal of Human Nutrition*. 6 (1): 22-31.
- Hadi, N.N dan Sembiring, N.P. 2023. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa MTSN 2 Rokan Hulu. *Prosiding Nasional Ketahanan Pangan*. 1 (1): 66-74
- Isnainingsih, T., Ni'matuzzakiyah, E., Khamid, A. dan Anggoro, S. 2022. Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SD. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*. 12. (3): 351-360.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Khomsan, A. 2021. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. IPB Press. Bogor.
- Khomsan, I. A. 2022. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi Vol. 1. IPB Press. Bogor.
- Lathifuddin, M., A. Nurhayati., R. Patriasih. 2018. Pengetahuan Buah dan Sayur Sebagai Hasil Penyuluhan Gizi Pada Siswa SD yang Mengalami Obesitas Di Kota Bandung. *Jurnal Media Pendidikan, Gizi dan Kuliner*. 7 (1): 45-54.
- Mohammad, A dan Madanijah, S. 2015. Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Bogor. *Jurnal Gizi Pangan*. 10 (1): 71-76.
- Mukhniyati, A.M., Yusuf, K., Masithah, S., Musdalifah dan Mustary, M. 2021. Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Edutainment Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sdn 5 Barandasi. 12 (2): 57-65.
- Na, M. 2017. Hubungan pola konsumsi buah dan sayur dengan morbiditas pada siswa di Pondok Pesantren Ilmu Al-Qur'an, Kecamatan Ciomas, Kabupaten Bogor. Skripsi. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Naranjo, J. 2018. Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap Dan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Status Gizi Anak Di SD N Banyuanyar Iii Kota Surakarta. *Appl Microbiol Biotechnol*. 85 (1).
- Nopelita T. 2018. Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Terhadap Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di SMA Methodist 2 Palembang 2018. Politeknik Kesehatan Palembang. Skripsi.
- Noatodmojo, S. 2014. Promosi Kesehatan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta.
- Rachman, B. N., Mustika, I. G dan Kusumawati, I. 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.
- Ramadhani, A.K dan Afifah, C.A.N. 2021. Faktor yang Berhubungan dengan Keragaman Konsumsi Sayuran dan Buah Remaja Di Wilayah Pesisir Kabupaten Gresik. *Gorontalo Journal of Nutrition Diabetic*. 1 (2): 50-63.
- Risti, A. N., Fed, A., Holim, P., Nur, F.R dan Sofindra, S.U. 2019. Edukasi Gizi dengan Permainan Komunikata terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur Buah, Jajanan dan Sarapan. *Jurnal Riset Kesehatan*. 11 (1): 157-164.
- Primadi, O. 2017. Tingkatkan Konsumsi Sayur dan Buah Nusantara Menuju Masyarakat Hidup Sehat. Melalui : <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id>. Diakses pada tanggal 08 Januari 2024.
- Putri, N. Y. 2021. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak SDN 08 Kota Bengkulu. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
- Qibtiyah, M., Rosidati, C dan Siregar, M.H. 2021. Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*. 2 (2): 51-60.
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan : Laporan Provinsi Sumatera Utara. Kementerian

- Kesehatan, Republik Indonesia. Jakarta.
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan, Republik Indonesia. Jakarta.
- Schmitt, S. A., Bryant, L. M., Korucu, I., Kirkham, L., Katare, B., & Benjamin, T. 2019. The effects of a nutrition education curriculum on improving young children's fruit and vegetable preferences and nutrition and health knowledge. *Public health nutrition*. 1 (1): 28-34.
- Sholehah, A., D. R. Andrias., S. R. Nadhiroh. 2016. Preferensi (Kesukaan), Pengetahuan Gizi Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja. *Adi Husada Nursing Journal*. 2 (2): 1-6.
- Sulistiowati, E dan Y. Kurniawan. 2018. Persepsi dan sikap konsumsi sayur dan buah pada remaja di Kota Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia*. 6 (1): 7-14.
- Suryaningsih, S dan Rachmawati, R. 2019. Hubungan antara sikap dengan konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 10 (1): 51-57.
- Tia, S. S., Salsabila., Tia, S., Mamat, R., Suprihartono., Agung, F., Mulus, G., Safaatun, M.N dan Wardatul, J.E. 2019. Edukasi Dengan Media Video Animasi Dan Powerpoint Meningkatkan Pengetahuan Dan Asupan Konsumsi Sayur Dan Buah. *Jurnal Riset Kesehatan*. 11 (1): 183-190.
- Zafira, D dan Farapti, F. 2020. Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa Sekolah Dasar (Studi pada Makan Siang Sekolah dan Bekal). *Amerta Nutrition*. 2020 (1): 185-190.