



HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI TERHADAP KONSUMSI SAYUR DAN BUAH REMAJA PUTRI SMPIT AL – FITYAN *BOARDING SCHOOL* KUBU RAYA

Naomi Oktivaner Panjaitan, Sopiandi, Jonny Syah R. Purba

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia Email: naomioktii10@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Indonesia merupakan wilayah yang kaya akan sumber daya alam seperti buah dan sayur. Buah dan sayur memiliki zat gizi vitamin, mineral, dan serat untuk memenuhi pola makan bergizi seimbang. Mengonsumsi buah dan sayur yang cukup dapat menjaga tekanan darah, kadar gula, dan kolesterol darah pada level normal, serta mengurangi resiko sulit buang air besar (sembelit) dan kegemukan. Salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak adalah pengetahuan gizi.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur remaja putri Smpit Al-Fityan *Boarding School* Kubu Raya.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode pendekatan cross-sectional. Responden yang digunakan adalah remaja putri smpit Al-Fityan *Boarding School* Kubu Raya menggunakan teknik simpel random sampling. Jumlah sampel penelitian sebanyak 61 responden. Alat ukur penelitian menggunakan kuesioner pengetahuan gizi, recall 2 x 24 H.

Hasil: Menunjukkan bahwa pengetahuan gizi remaja putri Smpit Al-Fityan *Boarding School* Kubu Raya berada pada kategori cukup sebanyak 35 responden (57,4%) dan pengetahuan gizi kategori baik sebanyak 21 responden (34,4%). Konsumsi sayur dan buah pada remaja putri SMPIT AL-Fityan *Boarding School* Kubu Raya. Konsumsi buah dengan kategori baik sebanyak 29 responden (47,5%) dan kategori kurang sebanyak 32 responden (52,5%). Namun, untuk konsumsi sayur masih dikategorikan kurang yaitu sebanyak 47 responden (77%) mengonsumsi sayur < 250g/ hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur dan buah (sig 0,05).

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan pengetahuan gizi terhadap konsumsi sayur dan buah (p value = 0,138, p value = 0,775)

Kata Kunci : : *Pengetahuan, Konsumsi Sayur dan Buah*

ABSTRACT

Background: Indonesia is a region rich in natural resources such as fruit and vegetables. Fruit and vegetables contain the nutrients vitamins, minerals and fiber to fulfill a balanced nutritional diet. Consuming enough fruit and vegetables can maintain blood pressure, blood sugar levels and blood cholesterol at normal levels, and reduce the risk of difficulty defecating (constipation) and obesity. One of the factors that influences fruit and vegetable consumption in children is nutritional knowledge.

Objective: *To determine the relationship between nutritional knowledge and vegetable and fruit consumption among adolescent girls at SMPIT Al-Fityan School Kubu Raya*

Method: This research uses a cross-sectional approach. The respondents used were teenage girls at Al-Fityan *Boarding School* Kubu Raya using a simple random sampling technique. The total research sample was 61 respondents. The research measuring tool uses a nutritional knowledge questionnaire, recall 2 x 24 H.

Result: Shows that the nutritional knowledge of female teenagers at Smpit Al-Fityan *Boarding School* Kubu Raya is in the sufficient category as many as 35 respondents (57.4%) and nutritional knowledge in the good category as many as 21 respondents (34.4%). Consumption of vegetables and fruit among young women at SMPIT AL-Fityan *Boarding School* Kubu Raya. Fruit consumption in the good category was 29 respondents (47.5%) and in the poor category was 32 respondents (52.5%). However, vegetable consumption is still categorized as insufficient, namely 47 respondents (77%) consume <250g/day of vegetables. The research results showed that there was no relationship between nutritional knowledge and vegetable and fruit consumption (sig 0,05).

Conclusion : There is no relationship between nutritional knowledge and fruit and vegetable consumption (p value = 0.138, p value = 0.775)

Keywords: *Nutritional knowledge, vegetable and fruit consumption*



Pendahuluan

Lembaga pendidikan yang pernah muncul di Indonesia antara lain adalah pendidikan keagamaan dalam bentuk pesantren yang merupakan sistem pendidikan tertua pada saat ini dan dianggap sebagai produk budaya Indonesia yang indigenoous. Munculnya pesantren di Indonesia diperkirakan sejak 300-400 tahun yang lalu. Pondok pesantren memiliki lembaga pendidikan yang unik karena budaya metode, dan jaringan yang telah diterapkan oleh lembaga agama.

Menurut Departemen Agama RI 2000, ada sekitar 11.312 Pondok pesantren yang sudah terdaftar, dengan jumlah santri sekitar 2.737.805 santri yang belajar didalamnya. Berdasarkan data Sistem Informasi Ketenagaan Pesantren Kalimantan Barat memiliki 565 pondok pesantren yang tersebar di wilayah Kalimantan Barat.

Pondok pesantren merupakan salah satu institusi yang melayani kebutuhan makan santri, seharusnya memiliki sistem penyelenggaraan makanan yang baik agar dapat tercipta kualitas sumber daya manusia yang tinggi dimana gizi merupakan salah satu penentu kesehatan santri. Santri - santri yang berada di pondok pesantren merupakan anak didik yang pada dasarnya sama saja dengan anak didik di sekolah – sekolah umum yang harus berkembang dan merupakan sumber daya yang menjadi generasi penerus pembangunan yang perlu mendapat perhatian khusus terutama kesehatan dan pertumbuhannya. Salah satu aspek yang mendukung hal tersebut adalah pemenuhan kebutuhan gizi bagi para santri (Aisyah, 2014).

Penyelenggaraan makanan institusi dapat dijadikan sarana untuk peningkatan keadaan gizi setiap individu bila institusi tersebut dapat menyediakan makanan yang memenuhi prinsip-prinsip dasar penyelenggaraan makanan institusi. Prinsip itu antara lain menyediakan makanan yang sesuai dengan macam dan jumlah zat gizi yang diperlukan konsumen, disiapkan dengan cita rasa yang tinggi serta memenuhi syarat higiene dan sanitasi (Aisyah, 2014).

Sayuran dan buah adalah sumber vitamin dan mineral yang berasal dari bagian tanaman, daun, batang, umbi dan buah, serta dapat dikonsumsi tanpa dimasak (Agung 2016). Secara umum, anjuran konsumsi buah dan sayuran harian menurut WHO (2003) lebih dari 400 gram/ orang per hari atau sekitar 150 kg/ orang per tahun. Berdasarkan Pedoman umum didalam buah dan sayuran yaitu vitamin, mineral, serat, dan zat gizi lainnya. buah-buahan dan sayuran segar mengandung enzim aktif yang mempercepat reaksi kimia yang ada didalam tubuh, kandungan pada buah dan sayur berguna sebagai antioksidan untuk membebaskan radikal bebas, antikanker dan menetralkan kolestrol jahat.

Remaja yang mengalami masalah gizi secara global prevalensi underweight (berat badan kurang pada remaja adalah 8,4% pada perempuan dan 12,4% pada laki-laki. Remaja berusia 10-19 di Asia Tenggara memiliki rata indeks massa tubuh (IMT) <

20 untuk remaja putri. Di Indonesia, prevalensi kurus pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 11,1% dan prevalensi gemuk sebesar 10,8. Remaja usia 16- 18 tahun memiliki prevalensi kurus sebesar 9,4% dan prevalensi gemuk sebesar 7,3%. Berdasarkan hasil pemantauan status gizi pada provinsi Kalimantan barat, prevalensi remaja putri kurus sebesar 2,9%, gemuk 12,8% dan 3,5% yang mengalami obesitas (DepKes, 2017).

Status gizi remaja yang kurang atau lebih menunjukkan kondisi ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi pada remaja. Remaja yang mengalami status gizi kurang biasanya memiliki berat badan atau tinggi badan di bawah standar usia, remaja yang memiliki status gizi kurang beresiko mengalami anemia, pertumbuhan terhambat dan penurunan daya tahan tubuh. Status gizi remaja lebih merupakan kondisi remaja memiliki berat badan di atas standar usia, selain itu juga disebabkan karena kurangnya beraktivitas fisik.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah cross-sectional. Responden yang digunakan adalah remaja putri smpit Al-Fityan Boarding School Kubu Raya menggunakan teknik simpel random sampling. Jumlah sampel penelitian sebanyak 61 responden. Alat ukur penelitian menggunakan kuesioner pengetahuan gizi, recall 2 x 24 H.

Hasil

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan

Karakteristik	n	Persentase (%)
Umur	39	
12 -13 Tahun	22	63,9
14-15 Tahun		36,1
Kelas	34	
7	29	52,5
8		47,5
Total	61	100.0

Persentase (%) Gizi Seimbang (PUGS), anjuran konsumsi buah sebanyak 2-3 porsi setara dengan 150 gram, dan konsumsi sayuran sebanyak 3-4 porsi setara dengan 250 gram per hari. Pada kelompok remaja, laki-laki maupun perempuan dianjurkan untuk konsumsi sebanyak 4 porsi buah dan 3 porsi sayur (3-4 porsi) 52,5 per hari Kemenkes (2014).

Kekurangan mengkonsumsi buah dan sayur dapat merugikan kesehatan tubuh manusia. ketika kurang mengkonsumsi buah dan sayur, maka tubuh akan mengalami kekurangan nutrisi yang ada

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa persentase terbesar usia responden pada remaja putri SMPIT Al-Fityan school Kubu Raya berdasarkan kelompok umur yaitu remaja putri yang berumur 12-13 tahun sebanyak 39 orang (63,9%) dan



remaja putri pada kelompok kelas yang paling banyak adalah kelas 7 sebanyak 32 orang (52,5%).

Kategori Pengetahuan, konsumsi buah dan konsumsi sayur

Tabel 2 Kategori Pengetahuan, konsumsi buah dan konsumsi sayur

Pengetahuan	n	%
Baik	21	34,4
Cukup	35	57,4
Kurang	5	8,2
Total	61	100,0
Konsumsi sayur	n	%
Baik	14	23,0
Kurang	47	77,0
Total	61	100,0
Konsumsi buah	n	%
Baik	29	47,5
Kurang	32	52,5
Total	61	100,0

Pada remaja putri konsumsi sayur yang baik lebih besar pada tingkat pengetahuan kategori baik (66,7 %), dibandingkan dengan kategori cukup (80,0%) dan kategori kurang (100 %). Hasil uji statistik di peroleh bahwa tidak ada hubungan pengetahuan gizi terhadap konsumsi sayur pada penelitian ini (*p-value* 0,138) artinya nilai (*p-value* 0,05).

Hubungan pengetahuan gizi dengan konsumsi buah

Tabel 6 Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Konsumsi Buah

Pengetahuan	Konsumsi buah				Total	
	Baik	Kurang	Baik	Kurang	n	%
Baik	9	42,9	12	57,1	21	100,0
Cukup	17	48,6	18	51,4	35	100,0
Kurang	3	60,0	2	40,0	5	100,0

Berdasarkan tabel 6 terlihat bahwa Remaja Putri dengan Konsumsi buah yang baik lebih besar pada tingkat pengetahuan kategori kurang (60,0%), dibandingkan dengan kategori baik (42,9%) dan kategori cukup (48,6 %). Berdasarkan tabel di atas bahwa dengan kategori pengetahuan yang di dapat dari kuisioner yaitu remaja putri dengan persentase pengetahuan yang paling besar adalah dengan kategori cukup sebanyak 35 orang atau (57,4%). Pada kelompok konsumsi sayur, remaja putri dengan persentase konsumsi sayur yang paling besar adalah kategori kurang sebanyak 47 orang (77%). Kelompok konsumsi buah, remaja putri dengan persentase konsumsi buah yang paling besar adalah kategori kurang sebanyak 32 orang dengan persentase (52,5%).

3. Hubungan pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur

Tabel 5 Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap

Pengetahuan	Konsumsi sayur				total	
	Baik	Kurang	Baik	Kurang	N	%
Baik	7	33,3	14	66,7	21	100,0
Cukup	7	20,0	28	80,0	35	100,0
Kurang	0	0	5	100,0	5	100,0

Pada remaja putri konsumsi buah yang kurang lebih besar pada tingkat pengetahuan kategori baik (57,1%) , dibandingkan dengan kategoricukup (51,4%) dan kategori kurang (40,0%). Hasil uji statistik diperoleh bahwa tidak ada hubungan pengetahuan gizi terhadap konsumsi buah pada penelitian ini (*p-value* 0,775) artinya nilai (*p-value* 0,05).

Pembahasan

Hubungan pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur

Sayur merupakan daun-daunan, tumbuh-tumbuhan, polong atau bijian dan sebagainya yang dapat dimasak. Sayur merupakan bahan makanan yang berasal dari bagian tumbuhan seperti daun, batang, dan bunga (Farida,2010).

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tidak ada. Berdasarkan Tabel 6 dianalisis bahwa Remaja Putri dengan konsumsi sayur yang baik lebih besar pada tingkat pengetahuan kategori baik (33,3%),dibandingkan dengan kategori cukup (20,0%) dan kategori kurang (0%). hubungan yang signifikan pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur pada remaja putri di SMPIT Al-Fityan Boarding School Kubu Raya (*p-value* 0,138) berdasarkan dari hasil kuisioner yang telah diisi oleh responden sebagian besar remaja putri yang mendapatkan pengetahuan gizi dengan kategori baik tetapi belum bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga kurangnya memonitor diri sendiri dalam mengkonsumsi sayur setiap hari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Putri,2021) yang menunjukan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi terhadap konsumsi sayur dengan *p-value* = 0,046 (*p*>0,05) tidak adanya hubungan dikarenakan mendorong konsumsi sayur dipengaruhi oleh rasa, penampilan, tekstur, dan aroma suatu makanan. Jika rasa tidak enak tetapi penampilan menarik, orang akan lebih cenderung menyukai makanan tersebut dibandingkan dengan makanan yang kurang enak dan penampilan kurang menarik (Geissler et al., 2005).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rahma,2019) yang menunjukan tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur dengan (*p*=0,806). Hal ini menunjukan bahwa pengetahuan gizi baik, cukup, dan kurang belum tentu dapat mempengaruhi tingkat konsumsi sayur, karena



jika pengetahuan gizi baik tetapi dalam konsumsi sayur termasuk kurang berarti ada faktor lain yang mempengaruhi konsumsi sayur tersebut diantaranya pendidikan, media informasi/ dunia maya, dan usia. Menurut Notoatmodjo (2014) menyatakan bahwa pengetahuan adalah hasil dari tahu dan itu terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni, indra pendengar, penglihatan, penciuman, perasaan, dan perabaan. Sebagian besar pengetahuan manusia didapat melalui mata dan telinga. Pengetahuan memiliki peran penting untuk terbentuknya suatu tindakan. Penelitian ini sesuai dengan teori Lawrence Green yang mengatakan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi faktor internal, salah satunya pengetahuan.

Hubungan pengetahuan gizi dengan konsumsi buah

Buah merupakan bagian tumbuhan yang berasal dari bunga atau putik dan biasanya berbiji. Buah merupakan bagian dari tanaman yang strukturnya mengelilingi biji dimana struktur tersebut berasal dari bagian dari bunga (Farida, 2010)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan pengetahuan gizi dengan konsumsi buah pada remaja putri di SMPIT Al-Fityan School Kubu Raya (p -value 0,775) oleh karena itu masih banyak remaja putri Al-Fityan yang kurang mengkonsumsi buah dikarenakan remaja putri belum ada gambaran baiknya mengkonsumsi buah serta porsinya setiap hari, berdasarkan dari hasil kuisioner yang telah diisi oleh responden.

Menurut Notoatmodjo (2014) menyatakan bahwa pengetahuan adalah hasil dari tahu dan itu terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni, indra pendengar, penglihatan, penciuman, perasaan, dan perabaan. Sebagian besar pengetahuan manusia didapat melalui mata dan telinga. Pengetahuan memiliki peran penting untuk terbentuknya suatu tindakan. Penelitian ini sesuai dengan teori Lawrence Green yang mengatakan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi faktor internal, salah satunya pengetahuan.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa tidak ada hubungan pengetahuan gizi terhadap konsumsi sayur dan buah remaja putri Smpit Al-Fityan Boarding School Kubu Raya

Saran

1. Bagi sekolah diharapkan memberitahukan kepada tiap siswa untuk mengetahui berapa porsi dalam sehari mengkonsumsi sayur dan buah yang dianjurkan menurut WHO.
2. Bagi siswa- siswi Al-Fityan Remaja putri diharapkan untuk dapat meningkatkan asupan sayur dan buah sehingga dapat memenuhi kebutuhan

dalam sehari.

3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan tentang Hubungan Pengetahuan gizi terhadap konsumsi sayur dan buah pada Remaja putri dengan variabel penelitian yang berbeda

Daftar Pustaka

- Aisyah, Taqhi. 2014. "Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan Di Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo." *Jurnal Mkmi*: 241–47.
- Amelia, Chika Meidiana, and Adhila Fayasari. 2020. "Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur Dan Buah Remaja Di Smp Negeri 238 Jakarta." *Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman* 4(1): 94. doi:10.20884/1.jgps.2020.4.1.2642.
- Anggieta, Devi. 2022. "Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi Di Rsud Dr. Soedono Madiun." *NBER Working Papers*: 89. <http://www.nber.org/papers/w16019>.
- Anggraeni, Nur Asih, and Trini Sudiarti. 2018. "Faktor Dominan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di SMPN 98 Jakarta." *Indonesian Journal of Human Nutrition* 5(1): 18–32. doi:10.21776/ub.ijhn.2018.005.01.3.
- Arbie, Fitriyani. 2015. "Pengetahuan Gizi Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja." *Health and Nutritions Journal I*: 23–31.
- Aisyah, Taqhi. 2014. "Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan Di Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo." *Jurnal Mkmi*: 241–47.
- Anggieta, Devi. 2022. "Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi Di Rsud Dr. Soedono Madiun." *NBER Working Papers*: 89. <http://www.nber.org/papers/w16019>.
- Anggraeni, Nur Asih, and Trini Sudiarti. 2018. "Faktor Dominan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di SMPN 98 Jakarta." *Indonesian Journal of Human Nutrition* 5(1): 18–32. doi:10.21776/ub.ijhn.2018.005.01.3.
- Arbie, Fitriyani. 2015. "Pengetahuan Gizi Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja." *Health and Nutritions Journal I*: 23–31.
- Arsyada, Fahmi. 2016. "Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Santri Di Pondok Pesantren Darul Muttaqien Bogor." <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/86783>.
- Arza, Putri Aulia, and Liza Nola Sari. 2021. "Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Smp Kabupaten



Pesisir Selatan.” *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada* 12(2) : 136–41.
doi:10.34035/jk.v12i2.758.

D Berhenti, Novrian V, Joy A M Rattu, and Grace EC Korompis. 2021. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Smp Kristen Sonder Kabupaten Minahasa.” *Jurnal Kesmas* 10(6):150–56.

Dhian, Yunita. 2009. “Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Konsumsi Sayuran Pada Anak Sekolah Dasar (SD) Kembang Arum 01/02 Kecamatan Semarang Barat, Kota Semarang.”

Diananda, Amita. 2019. “Psikologi Remaja Dan Permasalahannya.” *Journal ISTIGHNA* 1(1): 116–33. doi:10.33853/istighna.v1i1.20.

Dwi, shabrina ardhiani. 2020. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Smk Pgri 01 Dan Sma Negeri 1 Palembang.”

Gustiara, Ivo. 2012. “Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru Vegetable and Fruit Consumption among Students of Senior High.” *Jurnal Precur* 1(Agustus): 50–57.
<https://www.neliti.com/publications/160033/konsumsi-sayur-dan-buah-pada-siswa-sma-negeri-1-pekanbaru>.

Kaenong, Khaerul Muthiah, Djunaidi M Dachlan, and Abdul Salam. 2014. “Description of Macro Nutrient Intake, Nutritional Status, and Level of Satisfaction of Students Organizing Systems Of Food Served in Ummul Mukminin Boarding School Makassar.” : 1–9.

Kurniawan, Demas Normantyo. 2020. “Daya Terima Makanan Di Pondok Pesantren.” *Galang Tanjung* (2504): 1–9.

Liasih, Yama, and Tuti Rohani. 2019. “Dampak Rendahnya Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Putri Kelas X IPA Di SMA Negeri 1 Sewon Bantul.” *Jurnal Ilmu Kebidanan* 6(1): 38–44.