



GAMBARAN PENGETAHUAN DAN KONSUMSI TENTANG SAYUR DAN BUAH PADA ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 35 PONTIANAK UTARA

Khairunnisa Kurniasih, Widya Lakshmi Puspita, Ikawati Sulistyaningsih

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

Abstrak

Sayur dan buah merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan. Konsumsi sayur dan buah diperlukan tumbuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal. Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, di Indonesia menunjukkan anak-anak usia 5 tahun ke atas termasuk anak sekolah dasar, memiliki konsumsi sayur dan buah yang kurang hanya mencapai 11,8% dari kebutuhan sehari-hari mereka. Di Kalimantan Barat memiliki konsumsi sayur dan buah yang kurang mencapai 10,0% dari kebutuhan sehari-hari. Penelitian ini adalah mengetahui gambaran pengetahuan dan konsumsi tentang sayur dan buah pada anak Sekolah Dasar Negeri 35 Pontianak Utara. Data yang akan digunakan yaitu data primer dan data sekunder yang telah meliputi jumlah sayur dan buah yang dikonsumsi. Penelitian ini adalah mengetahui gambaran pengetahuan dan konsumsi tentang sayur dan buah pada anak Sekolah Dasar Negeri 35 Pontianak Utara. Data yang akan digunakan yaitu data primer dan data sekunder yang telah meliputi jumlah sayur dan buah yang dikonsumsi. Hasil penelitian ini menemukan 57,4% dari 31 murid dengan pengetahuan yang kurang, 75,9% dari 41 murid jumlah konsumsi sayur yang kurang, 63,0% dari 44 murid jumlah konsumsi buah yang kurang, 81,5% dari 31 murid jenis sayur yang tidak beragam dan 57,4% dari 31 murid jenis buah yang tidak beragam. Berdasarkan hasil penelitian ini adalah hasil tingkat pengetahuan, jenis, dan jumlah pada konsumsi sayur dan buah cukup tinggi yang masih kurang. Dalam penelitian ini yaitu perlu adanya pemberian edukasi dan demonstrasi mengenai sayur dan buah pada anak Sekolah Dasar Negeri 35 Pontianak Utara.

Kata Kunci: Anak Sekolah, Sayur, Buah, Konsumsi, Pengetahuan

Abstract

Vegetables and fruits are food sources rich in vitamins and minerals that are very beneficial for health, development, and growth. Consumption of vegetables and fruits is needed to grow as a source of vitamins, minerals and fiber in achieving a healthy diet according to the recommendations of balanced nutrition guidelines for optimal health. Based on data from the Indonesian Health Survey in 2023, Indonesia shows that children aged 5 years and over, including elementary school children, have a low consumption of vegetables and fruits, reaching only 11.8% of their daily needs. In West Kalimantan, the consumption of vegetables and fruits is less than 10.0% of their daily needs. This study is to determine the description of knowledge and consumption of vegetables and fruits in children of State Elementary School 35 North Pontianak. The data that will be used is primary data and secondary data that has included the amount of vegetables and fruits consumed. This study is to determine the description of knowledge and consumption of vegetables and fruits in children of State Elementary School 35 North Pontianak. The data that will be used are primary data and secondary data which includes the amount of vegetables and fruits consumed. The results of this study found 57.4% of 31 students with poor knowledge, 75.9% of 41 students with poor vegetable consumption, 63.0% of 44 students with poor fruit consumption, 81.5% of 31 students with non-diverse vegetable types and 57.4% of 31 students with non-diverse fruit types. Based on the results of this study, the level of knowledge, type, and amount of vegetable and fruit consumption is quite high which is still lacking. In this study, it is necessary to provide education and demonstrations about vegetables and fruit in children of State Elementary School 35 North Pontianak.

Keywords: School Children, Vegetable, Fruit, Consumption, Knowledge.



Pendahuluan

Anak usia sekolah merupakan masa yang sedang memasuki masa pertumbuhan serta perkembangan yang paling pesat. Tumbuh kembang anak usia sekolah akan optimal tergantung dari kualitas serta kuantitas pemberian gizi yang benar. Hal ini sebab pemenuhan gizi yang tepat berpengaruh terhadap proses tumbuh kembang sistem syaraf, fisik, dan Tingkat kecerdasan anak. Salah satu pemenuhan gizi yang sempurna merupakan mengkonsumsi makanan sehat yang pemenuhan gizi yang sempurna merupakan mengkonsumsi makanan sehat yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral (Damson, 2021).

Sayur dan buah merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan. Meskipun kebutuhan relative kecil, namun fungsi vitamin dan mineral hamper tidak dapat digantikan sehingga terpenuhnya kebutuhan konsumsi zat tersebut menjadi esensial. Walaupun demikian, saat ini anak-anak cenderung kurang mengkonsumsi buah dan sayur, padahal buah dan sayur sangat bermanfaat sebagai sumber pemenuhan kebutuhan gizi yang baik (Andika Mohammad, 2015).

Konsumsi sayur dan buah diperlukan tumbuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal. Sebagian vitamin dan mineral yang terdapat dalam sayur dan buah mempunyai fungsi sebagai antioksidan sehingga dapat mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi, Sebagian dampak dari kelebihan atau kekurangan gizi (Dan Prihatin et al, 2014).

Menurut Pedoman Gizi Seimbang 2014, bagi anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 300-400 gram yang terdiri dari 250 gram sayur setara dengan 3-5 porsi atau 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiris dan 150 gram buah setara dengan 2-3 porsi atau 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1,5 potong papaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang (Depkes RI, 2014).

Organisasi Pangan dan Pertanian Dunia atau disebut *Food and Agriculture Organization (FAO)* merekomendasikan warga dunia termasuk anak >5 tahun untuk konsumsi sayur dan buah secara teratur sebanyak 75 kg/kapita/tahun begitupun dengan WHO merekomendasikan agar konsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram setiap hari. Di Indonesia, sayur dan buah merupakan bahan pangan yang sangat mudah didapatkan, bahkan setiap daerah memiliki sayur dan buah sebagai ciri khas untuk daerah tersebut (Irene Ayu Indira, 2015).

Konsumsi sayur dan buah yang cukup turut berperan dalam menjaga angka normal tekanan darah, kadar gula, dan kolesterol darah. Konsumsi sayur dan

buah yang cukup juga menurunkan risiko sulitnya buang air besar (BAB atau sembelit) dan kegemukan. Selain itu mengkonsumsi sayur dan buah yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik. Konsumsi sayuran dan buah yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, di Indonesia menunjukkan anak-anak usia 5 tahun ke atas termasuk anak sekolah dasar, memiliki konsumsi sayur dan buah yang kurang hanya mencapai 11,8% dari kebutuhan sehari-hari mereka. Di Kalimantan Barat memiliki konsumsi sayur dan buah yang kurang mencapai 10,0% dari kebutuhan sehari-hari.

Ada beberapa dampak yang diakibatkan oleh kurangnya konsumsi sayur dan buah. Menurut Yona Desni Sagita (2021) menyatakan bahwa jika kurang mengkonsumsi sayur dan buah akan menyebabkan tumbuh kekurangan nutrisi, serat tidak seimbangnya asam basa dalam tubuh, sehingga dapat mengakibatkan timbulnya berbagai macam penyakit. Selain itu juga dapat mengakibatkan timbulnya berbagai macam penyakit. Selain itu juga dapat menurunkan imunitas/kekebalan tubuh seperti mudah terkena flu, mudah mengalami stress atau depresi, tekanan darah tinggi, sembelit, gusi berdarah, sariawan, gangguan mata, kulit keriput, arthritis, osteoporosis, jerawat, kelebihan kolesterol darah dan kanker. Kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat juga menyebabkan *overweight* dan obesitas pada anak usia sekolah sehingga apabila dibiarkan terus menerus meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular pada saat dewasa.

Hasil penelitian yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 3 Bukit Kemiling Permai Kota Bandar Lampung Tahun 2024, Hasil tingkat pengetahuan yang kurang pada murid sebesar 43,5%, jumlah konsumsi sayur yang kurang sebesar 73,9% dan jumlah konsumsi buah yang kurang sebesar 91,3% (Renanda et al, 2024).

Sekolah Dasar Negeri 35 Pontianak Utara merupakan salah satu sekolah negeri dasar yang ada di kota Pontianak, Kalimantan Barat yang berlokasi di Jl. Selat Panjang Gg. Malaya, Siantan Hulu, Kec. Pontianak Utara. Sekolah dasar ini memiliki akreditasi A. Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan diketahui bahwa di Sekolah Dasar Negeri 35 Pontianak Utara belum pernah melakukan penelitian tentang pengetahuan dan konsumsi tentang sayur dan buah.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin mengetahui bagaimana gambaran pengetahuan dan konsumsi tentang sayur dan buah pada murid di Sekolah Dasar Negeri 35 Pontianak Utara.

Metode

Jenis penelitian ini menggunakan rancangan analitik observasional dengan pendekatan crosssectional yang bertujuan untuk mengetahui gambaran



pengetahuan dan konsumsi tentang sayur dan buah pada anak Sekolah Dasar Negeri 35 Pontianak Utara pada bulan Juli 2024. Populasi penelitian ini adalah siswa-siswi kelas V di Sekolah Dasar Negeri 35 Pontianak Utara yang berjumlah 64 siswa-siswi. Jumlah sampel diperoleh berdasarkan perhitungan salah satunya menggunakan rumus Slovin. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling* yaitu dengan cara pengambilan sampel dari anggota populasi dengan menggunakan cara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi tersebut.

Adapun sampel penelitian sebanyak 54 sampel yang dimana sampel diambil dari kelas V A dan V B. Pada penelitian ini analisis data data yang akan digunakan yaitu analisis Univariat yaitu analisa dilakukan tujuan untuk mengetahui pengetahuan dan konsumsi tentang sayur dan buah menggunakan kuesioner sebagai tingkat pengetahuan tentang sayur dan buah, menggunakan *Food recall* 24 jam untuk mengetahui jenis dan jumlah pada sayur dan buah.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Responden

Pada tabel 1 disajikan distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin siswa-siswi tahun 2024 di Sekolah Dasar Negeri 35 Pontianak Utara.

Tabel 1. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa-Siswi Tahun 2024 Di Sekolah Dasar Negeri 35 Pontianak Utara

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	20	37,0
Perempuan	34	63,0
Total	54	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui data yang dikumpulkan bahwa jenis kelamin yang paling banyak terdapat pada Perempuan sebesar 63,0% (34 murid).

Tingkat Pengetahuan Sayur Dan Buah

Pada tabel 2 disajikan distribusi sampel berdasarkan tingkat pengetahuan sayur dan buah tahun 2024 di Sekolah Dasar Negeri 35 Pontianak Utara.

Tabel 2. Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Sayur Dan Buah Siswa-Siswi Tahun 2024 Di Sekolah Dasar Negeri 35 Pontianak Utara

Pengetahuan	n	%
Baik	23	42,6
Kurang	31	57,4
Total	54	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui data yang dikumpulkan bahwa Tingkat Pengetahuan yang paling banyak terdapat pada siswa-siswi sebesar 57,4% (31 murid) dengan kategori kurang.

Jumlah Konsumsi Sayur

Pada tabel 3 disajikan distribusi sampel berdasarkan jumlah konsumsi sayur tahun 2024 di Sekolah Dasar Negeri 35 Pontianak Utara.

Tabel 3. Distribusi Sampel Berdasarkan Jumlah Konsumsi Sayur Siswa-Siswi Tahun 2024 Di Sekolah Dasar Negeri 35 Pontianak Utara

Konsumsi Sayur	n	%
Cukup	13	24,1
Kurang	41	75,9
Total	54	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui data yang dikumpulkan bahwa jumlah konsumsi sayur yang paling banyak terdapat pada siswa-siswi sebesar 75,9% (41 murid) dengan kategori kurang.

Jumlah Konsumsi Buah

Pada tabel 4 disajikan distribusi sampel berdasarkan jumlah konsumsi buah tahun 2024 di Sekolah Dasar Negeri 35 Pontianak Utara.

Tabel 4. Distribusi Sampel Berdasarkan Jumlah Konsumsi Buah Siswa-Siswi Tahun 2024 Di Sekolah Dasar Negeri 35 Pontianak Utara

Konsumsi Buah	n	%
Cukup	20	37,0
Kurang	34	63,0
Total	54	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui data yang dikumpulkan bahwa jumlah konsumsi buah yang paling banyak terdapat pada siswa-siswi sebesar 63,0% (34 murid) dengan kategori kurang.

Jenis Konsumsi Sayur

Pada tabel 5 disajikan distribusi sampel berdasarkan jenis konsumsi sayur tahun 2024 di Sekolah Dasar Negeri 35 Pontianak Utara.



Tabel 5. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Konsumsi Sayur Siswa-Siswi Tahun 2024 Di Sekolah Dasar Negeri 35 Pontianak Utara

Jenis Sayur	n	%
Beragam	10	18,5
Tidak	44	81,5
Beragam		
Total	54	100

Berdasarkan tabel 5 diketahui data yang dikumpulkan bahwa jenis konsumsi sayur yang paling banyak terdapat pada siswa-siswi sebesar 81,5% (44 murid) dengan kategori Tidak Beragam. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa konsumsi jenis sayur yang beraneka ragam sebagian besar sampel mengkonsumsi kangkung, bayam, wortel, sayur kol, sebagian kecil mengkonsumsi brokoli, pakis, terong.

Jenis Konsumsi Buah

Pada tabel 6 disajikan distribusi sampel berdasarkan jenis konsumsi buah tahun 2024 di Sekolah Dasar Negeri 35 Pontianak Utara.

Tabel 6. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Konsumsi Buah Siswa-Siswi Tahun 2024 Di Sekolah Dasar Negeri 35 Pontianak Utara

Jenis Buah	n	%
Beragam	23	42,6
Tidak	31	57,4
Beragam		
Total	54	100

Berdasarkan tabel 6 diketahui data yang dikumpulkan bahwa jenis konsumsi buah yang paling banyak terdapat pada siswa-siswi sebesar 57,4% (31 murid) dengan kategori Tidak Beragam. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa konsumsi jenis buah yang beraneka ragam sebagian besar sampel mengkonsumsi pisang mas, jeruk manis, mangga, apel, sebagian kecil mengkonsumsi salak, durian, nanas.

Pembahasan

Konsumsi sayur dan buah yang cukup merupakan bagian penting dari pola makan sehat yang dapat membantu mencegah berbagai penyakit dan menjaga keseimbangan nutrisi pada tubuh. Anjuran pola makan yang sehat dalam beberapa dekade terakhir telah memperhitungkan proporsi setiap kelompok pangan sesuai dengan kebutuhan yang seharusnya. Contohnya pada saat ini dianjurkan mengkonsumsi lebih banyak sayur dan buah dibandingkan dengan anjuran sebelumnya (Chika Meidiana Amelia, 2020).

Berdasarkan hasil dari jenis sayur dan buah menyatakan bahwa beraneka ragam yaitu mengkonsumsi sayur dan buah dalam 2 – 3 jenis dalam sehari (Depkes RI, 2014).

Pengetahuan Tentang Sayur Dan Buah

Edukasi gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak sekolah, membentuk sikap positif terhadap makanan dalam rangka membentuk kebiasaan makan yang baik (Putri et al, 2022).

Berdasarkan hasil persentase yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 35 Pontianak Utara menunjukkan bahwasannya ada 57,4% berjumlah 31 murid yang memiliki pengetahuan yang kurang, penyebab kurangnya pengetahuan tentang sayur dan buah pada siswa-siswi dikarenakan pengaruhnya peran orang tua yang tidak memberikan informasi tentang pentingnya sayur dan buah dan pengaruh media iklan junk food, rata-rata pertanyaan yang dijawab benar paling banyak yaitu tentang kandungan gizi sayur dan buah, rata-rata untuk pertanyaan yang dijawab salah paling banyak yaitu manfaat konsumsi sayur dan buah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wayan Ardiane et al, 2024) didalam penelitian menyebutkan bahwa di Sekolah Dasar Negeri 81 Pekanbaru menunjukkan bahwa persentase pengetahuan yang baik yaitu 60,2%, rata-rata pertanyaan yang dijawab benar paling banyak yaitu tentang buah jeruk merupakan buah yang mengandung vitamin C, rata-rata yang dijawab salah paling banyak yaitu tentang manfaat sayur dan buah.

Jumlah Konsumsi Sayur

Mengkonsumsi sayur setiap hari adalah salah satu upaya menjaga imun/kekebalan tubuh dari berbagai ancaman penyakit termasuk virus. Sayuran yang dikonsumsi oleh tubuh mengandung berbagai zat penting terutama kandungan vitamin dan mineral yang terbukti menjadi bagian penting dari imunitas tubuh. Kecukupan zat gizi terutama vitamin dan mineral sangat diperlukan dalam mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang optimal sebagai zat gizi antioksidan, yang sumber bahan utamanya ada di buah dan sayur (Utomo et al, 2024). Menurut Pedoman Gizi Seimbang tahun 2014, bagi anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayur yang terdiri dari 250 gram sayur setara dengan 3-5 porsi atau 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan.

Berdasarkan hasil penelitian jumlah konsumsi sayur dapat dilihat bahwa siswa siswi Sekolah Dasar Negeri 35 Pontianak Utara, jumlah konsumsi sayur < 250 gram yaitu sebanyak 75,9%, pengaruh dari kurangnya jumlah konsumsi sayur pada murid yaitu tidak menyukai dari segi rasa, aroma, dan bentuk, hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya konsumsi sayur.



Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Renanda et al, 2024) yang sudah dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 03 Bukit Kemiling Permai Kota Bandar Lampung Tahun 2024, menunjukkan bahwa persentase hasil penelitian konsumsi sayur yang kurang sebanyak 73,9%, berdasarkan hasil observasi, rata-rata murid tidak menyukai sayuran dari segi rasa dan bentuk.

Anjuran pola makan sehat dalam beberapa dekade terakhir telah memperhitungkan proporsi setiap kelompok pangan sesuai dengan kebutuhan yang seharusnya. Contohnya, saat ini dianjurkan mengkonsumsi lebih banyak sayuran dibandingkan dengan anjuran sebelumnya (Dan Prihatini et al, 2014).

Jumlah Konsumsi Buah

Fungsi utama buah adalah sebagai pengurai biji tanaman. Kandungan buah-buahan sangat berpengaruh terhadap pencernaan, pengeluaran air liur, menelan, pengosongan dan pelepasan asam lambung dari mulut, pencernaan dan penyerapan di usus halus kemudian ke usus besar. Buah-buahan tinggi akan vitamin, mineral dan serat, tetapi rendah energi, lemak dan karbohidrat. Komposisi nutrisi tersebut memungkinkan buah-buahan untuk digunakan sebagai makanan penurun berat badan (Indah Meliana et al, 2024). Menurut Pedoman Gizi Seimbang tahun 2014 menganjurkan konsumsi buah-buahan dengan takaran 150 g buah dalam perhari, setara dengan 2-3 porsi atau 3 buah pisang ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang.

Berdasarkan hasil persentase yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 35 Pontianak Utara, jumlah konsumsi buah < 150 gram yaitu sebanyak 63,0%, akibat kurangnya jumlah konsumsi buah dikarenakan sebagian besar responden tidak menyukai buah dan konsumsi buah dengan jumlah yang sedikit. Hal ini menyebab responden tidak menyukai buah dikarenakan rasa dari buah yang tidak nyaman dikonsumsi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nurul Khairah et al, 2024), yang sudah dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 81 Pekanbaru, menunjukkan bahwa persentase hasil penelitian konsumsi buah yang kurang sebanyak 53,5%, faktor dari dalam diri seseorang tidak terbiasa mengkonsumsi buah dan tidak ada kemauan untuk mengkonsumsi buah.

WHO (*World Health Organization*) menjelaskan bahwa kurangnya konsumsi buah menjadi faktor lain yang menghambat. Hal tersebut membentuk kebiasaan makan yang sulit untuk diubah meskipun telah dilakukan peningkatan pengetahuan gizi (Trisna Ramadhani et al, 2017).

Keanelekragaman Dari Berbagai Jenis Sayur

Berdasarkan hasil persentasi yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 35 Pontianak Utara, jenis konsumsi sayur yang tidak beragam yaitu sebanyak 81,5%, hal ini dipengaruhi murid cenderung menyukai jenis sayuran yang sama tanpa berbeda jenis sayuran atau tidak beragam dan jarangnya konsumsi di waktu pagi, siang, dan malam. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa konsumsi jenis sayur yang beraneka ragam sebagian besar sampel mengkonsumsi kangkung, bayam, wortel, sayur kol, sebagian kecil mengkonsumsi brokoli, pakis, terong. Apabila konsumsi sayuran sehari-hari kurang beranekaragam, maka akan timbul ketidakseimbangan antara masukan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk hidup sehat dan produktif.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Trihidayah et al, 2024) yang sudah dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 3 bukit kemiling permai tahun 2024 menunjukkan bahwa jenis sayur yang dikonsumsi lebih banyak menyukai sayur diantaranya kangkung, pokcoy, bayam, jamur dan katuk.

Penyebab mengkonsumsi jenis sayur yang tidak beranekaragam yaitu dari kebiasaan keluarga, kebiasaan makan di rumah sangat mempengaruhi pola makan anak. Jika keluarga tidak terbiasa mengkonsumsi berbagai macam sayuran, anak-anak pun cenderung tidak terpapar dan kurang konsumsi sayuran yang beragam (Aditianti et al, 2016).

Keanelekragaman Dari Berbagai Jenis Buah

Berdasarkan hasil persentase yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 35 Pontianak Utara, jenis konsumsi buah yang tidak beragam yaitu sebanyak 57,4%, hal ini dikarenakan sebagian murid lebih suka jenis buah yang bersamaan karena dari segi favorit yang mereka suka, namun hal seperti itu jenis buah yang dikonsumsi tidak beranekaragam. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa konsumsi jenis buah yang beraneka ragam sebagian besar sampel mengkonsumsi pisang mas, jeruk manis, mangga, apel, sebagian kecil mengkonsumsi salak, durian, nanas.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Trihidayah et al, 2024) yang sudah dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 3 bukit kemiling permai tahun 2024 menunjukkan bahwa jenis buah yang dikonsumsi lebih banyak menyukai buah diantaranya semangka, jeruk, mangga, durian dan buah naga.

Menurut WHO (*World Health Organization*) kurangnya konsumsi jenis buah yang beranekaragam yaitu kurangnya kaya akan nutrisi berbeda, setiap jenis buah mengandung kombinasi nutrisi yang berbeda seperti vitamin, mineral, serat, dan antioksidan (Rachman et al, 2017).



Penutup

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden mempunyai tingkat pengetahuan tentang sayur dan buah mempunyai kategori kurang kurang sebesar 57,4%, jumlah sayur yang dikonsumsi mempunyai kategori kurang sebesar 75,9%, jumlah buah yang dikonsumsi mempunyai kategori kurang sebesar 63,0%, jenis sayur yang dikonsumsi mempunyai kategori tidak beragam sebesar 81,5%, jenis buah yang dikonsumsi mempunyai kategori tidak beragam sebesar 57,4%.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih saya kepada Ibu Widjana Lakshmi Puspita, SKM, MPH dan Ibu Ikawati Sulistyaningsih, S.Gz, M.Gz selaku Dosen Pembimbing saya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik.

Daftar Pustaka

- Aditianti A (2016). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Individu Tentang Makanan Beraneka Ragam Sebagai Salah Satu Indikator Keluarga Sadar Gizi (KADARZI). *Indonesian Bulletin Of Health Research*, 44(2), 117-126.
- Alicia Dwi Permata Putri (2022). Pengetahuan Sayur Dan Buah Pada Anak Sekolah Di Kecamatan Sawangan Kota Depok, *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia Vol V*. P-ISSN 2620-7710, E-ISSN 2621-0398.
- Andika Mohammad (2015). Konsumsi Buah Dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar Di Bogor, Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia FEMA, Institut Pertanian Bogor, Bogor 16680. ISSN 1978-1059.
- Amelia, C. M., & Fayasari, A. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur Dan Buah Remaja Di Smp Negeri 238 Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 4(1), 94-105.
- Damson, M. S. (2021). *GAMBARAN POLA MAKAN SAYUR PADA ANAK SEKOLAH DASAR AL ISLAM TAMBAKBAYAN DEPOK KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA* (Doctoral dissertation, STIKES WIRA HUSADA).
- Hermina, H., & Prihatini, S. (2016). Gambaran konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia dalam konteks gizi seimbang: analisis lanjut survei konsumsi makanan individu (SKMI) 2014. *Indonesian Bulletin of Health Research*, 44(3), 205-218.
- Indira, I. A. (2015). Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Prasekolah Di Desa Embatau Kecamatan Tikala Kabupaten Toraja Utara. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 11(4), 253-262.
- Indah Meliana, Meriwati Mahyuddin, Jumiyati (2024) Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu. *Jurnal Sains Kesehatan Vol. 31 No.*
- Nurul Khairiah (2024). Gambaran Kebiasaan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SD Negeri 81 Pekanbaru. *Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Riau.*
- Renanda Trihidayah (2024) Gambaran Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Saat Puasa Pada Siswa Kelas 5 di SD Negeri 3 Bukit Kemiling Permai Kota Bandar Lampung Tahun 2024. *Tugas Akhir Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.*
- Rahman B (2017). Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Siswa SMP di Dempasar. *Jurnal Gizi Indonesia*. E-ISSN: 2338-3119, P-ISSN: 1858-4942.
- Trihidayah, R. (2024) Gambaran Pola Konsumsi Sayur dan Buah Saat Puasa Pada Siswa Kelas V di SD Negeri 3 Bukit Kemiling Permai Kota Bandar Lampung Tahun 2024 (*Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Pontianak*).
- Trisna Ramadhani (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja Putri SMPN 3 Surakarta. *Seminar Nasional Gizi, Program Studi Ilmu Gizi UMS*.
- Utomo, D., Fauziyah A., Mulyadi A., & Nurcholis (2024). Penyediaan Sayuran Segar Kemasan Setiap Olah Untuk Konsumsi Rumah Tangga Kader Kesehatan Kelurahan Bandung Kota Tegal Guna Meningkatkan Imun di Masa Pandemi. *Jurnal Inovasi Masyarakat Terupdate*, 19-24.
- Yona Desni Sagita (2021). Peningkatan Pengetahuan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar, Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Universitas Aisyah Pringsewu Lampung Indonesia, p-ISSN: 2716-0912.
- Wayan Ardiane, P. (2024). *GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SDN 81 PEKANBARU* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Riau).