



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig1166>

TINGKAT PENGETAHUAN DAN TINGKAT KONSUMSI SAYUR BUAH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 2 DENPASAR

I Gede Putu Satria Wibawa¹, Desak Putu Sukraniti¹, I Made Suarjana¹

¹Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar

Email Penulis Korespondensi (^K): satrias785@gmail.com

ABSTRACT

The results of Riskesdas in 2018 showed that 95.5% of Indonesia's population aged five years and over consume less vegetable and fruit than 5 portions a day. This study was an observational study with a sample of 104 teenagers. The results of this study indicate that the majority of teenagers in SMP Negeri 2 Denpasar have sufficient knowledge of 52.0%. The level of consumption of teenage vegetable a day all included in the category of less than 100% and the level of consumption of fruit a day of teenagers mostly included in the category of less than 64.4%. Distribution of vegetable consumption level based on the knowledge level that all adolescents are 100% with less vegetable consumption level most have enough knowledge of 52.0%. The distribution of juvenile fruit consumption level based on the knowledge level is 37 people (35.6%) with sufficient fruit consumption level most have good knowledge 89.2%, and as many as 67 people (64.4%) with less fruit consumption level most have sufficient knowledge 74.6%. There is no tendency between the knowledge level with the consumption of vegetable in adolescents, where adolescents with good knowledge are not followed by adequate vegetable consumption, while there is a tendency between the knowledge level with fruit consumption in adolescents, where adolescents with good knowledge followed by sufficient fruit consumption. It is recommended that teenagers ask their parents to provide vegetable and fruit in the family menu every day. Schools need to create programs that support students to consume vegetable and fruit.

Keywords: knowledge, consumption vegetable and fruit.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Empat pilar gizi seimbang merupakan prinsip utama gizi seimbang yang terdiri dari empat pilar yaitu beragam pangan, aktivitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, serta pemantauan berat badan. Dalam pedoman gizi seimbang terdapat 10 pesan gizi seimbang. Pesan nomor dua dari pedoman gizi seimbang adalah menganjurkan agar banyak makan sayuran dan cukup makan buah-buahan setiap hari (Permenkes, 2014) ⁽¹⁾.

Sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang banyak dibutuhkan oleh tubuh manusia. Manfaat sayur dan buah bagi tubuh manusia antara lain menyehatkan pencernaan, menurunkan tekanan darah, menurunkan risiko penyakit jantung, menurunkan risiko diabetes dan mencegah kegemukan. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2014) dalam Permenkes No 41 tahun 2014, menganjurkan mengonsumsi sayur dan buah untuk kelompok umur remaja yaitu 400-600 gram/orang/hari dengan minimal 400 gram/orang/hari (5 porsi/hari). Sekitar dua pertiga dari jumlah anjuran adalah porsi sayur. Terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Apabila kelompok umur remaja mengonsumsi sayur dan buah kurang dari 400 gram/orang/hari (batas minimal) maka termasuk dalam kategori “kurang” dan apabila mengonsumsi ≥ 400 gram/orang/hari maka termasuk kategori “cukup” mengonsumsi sayur dan buah (Permenkes, 2014) ⁽²⁾.

Dalam upaya mengimplementasikan konsumsi sayur dan buah, pemerintah dalam hal ini Kementerian Kesehatan mengeluarkan program Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). Germas merupakan suatu tindakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat berfokus pada tiga aktivitas utama, yaitu: melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, dan memeriksa kesehatan secara rutin (Kemenkes, 2017) ⁽³⁾. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan 95,5% penduduk Indonesia yang berusia lima tahun keatas kurang mengonsumsi sayur dan buah dari 5 porsi dalam sehari dan mengalami peningkatan dari tahun 2013 dengan prevalensi 93,5%. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 di Provinsi Bali menyebutkan penduduk kurang mengonsumsi sayur dan buah sebesar 93,5% (Risksdas, 2018) ⁽⁴⁾.

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 23 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Masa ini merupakan tahap tumbuh kembang yang luar biasa secara fisiologis, psikologis, dan sosial. Usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab antara lain terjadi perubahan gaya hidup termasuk pola konsumsi karena dipengaruhi oleh lingkungan dan teman sebaya agar dapat diterima dalam sebuah kelompok. Remaja saat ini kebanyakan memilih jenis-jenis makanan siap santap (*fastfood*) yang berasal dari negara barat seperti *hot dog*, *pizza*, *hamburger*, *fried chicken* dan *french fries* sering dianggap sebagai lambang kehidupan *modern* oleh para remaja dibandingkan mengonsumsi sayur dan buah. Pentingnya konsumsi sayur dan buah masih kurang disadari oleh penduduk Indonesia khususnya pada remaja (Kemenkes, 2017) ⁽⁵⁾.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Denpasar merupakan SMP yang terletak di Jalan Gunung Agung No 112 Denpasar, yang dimana siswanya termasuk kelompok remaja pada umumnya. Di area sekolah tersebut tepatnya pada depan sekolah banyak terdapat penjual makanan *fastfood* sehingga dapat memudahkan siswa untuk memperoleh makanan *fastfood* dan cenderung kurang mengonsumsi sayur dan buah. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku pada remaja walaupun secara tidak langsung. Pengetahuan juga merupakan salah satu pertimbangan seseorang dalam memilih dan mengonsumsi makanan. Semakin baik pengetahuan seseorang maka akan semakin memperhatikan kualitas dan kuantitas pangan yang dikonsumsinya (Sediaoetama, 2004) ⁽⁶⁾.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran tingkat pengetahuan sayur buah dan tingkat konsumsi sayur buah pada remaja di SMP Negeri 2 Denpasar, guna mendukung program pemerintah dalam hal ini Kementerian Kesehatan mengenai mengonsumsi sayur dan buah setiap hari.

Tujuan

Tujuan umum dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat pengetahuan sayur buah dan tingkat konsumsi sayur buah pada remaja di SMP Negeri 2 Denpasar. Sedangkan tujuan khusus dalam penelitian ini yaitu untuk mengukur tingkat pengetahuan sayur buah pada remaja di SMP Negeri 2 Denpasar, menentukan tingkat konsumsi sayur pada remaja di SMP Negeri 2 Denpasar, menentukan tingkat konsumsi buah pada remaja di SMP Negeri 2 Denpasar, menggambarkan keterkaitan tingkat pengetahuan sayur buah dengan tingkat konsumsi sayur pada remaja di SMP Negeri 2 Denpasar, dan menggambarkan keterkaitan tingkat pengetahuan sayur buah dengan tingkat konsumsi buah pada remaja di SMP Negeri 2 Denpasar.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*. Tempat penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Denpasar. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Februari sampai April 2020. Populasi total dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 2 yang berjumlah 1.162 siswa. Populasi target dalam penelitian ini yaitu kelas VII dan kelas VIII SMP Negeri 2 Denpasar yang berjumlah 824 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Multistage Random Sampling*. Teknik ini merupakan sampling kelompok dimana setiap kelompok

yang terpilih sebagai sampel dipilih lagi sampel elemen dari masing-masing kelompok. Setelah dilakukan pengundian kelas yang terpilih yaitu kelas VIII 7, VIII 9 dan VIII 10. Sehingga total sampel sebanyak 111 sampel. Namun sampel tidak hadir pada saat penelitian sebanyak 7 sampel, sehingga sampel yang terkumpul yaitu sebanyak 104 sampel.

Jenis data yang dikumpulkan ada 2 jenis data yaitu data primer dan data sekunder. Data primer meliputi data identitas sampel, data pengetahuan mengenai sayur buah, dan data konsumsi sayur buah sampel, sedangkan data sekunder meliputi gambaran umum sekolah dan jumlah siswa. Pengumpulan data primer terkait data identitas sampel diperoleh dengan cara wawancara menggunakan form identitas sampel, data pengetahuan tentang sayur buah sampel diperoleh dengan cara memberikan pertanyaan tertulis (kuesioner) mengenai sayur buah kepada sampel yang diisi langsung oleh sampel, dan data konsumsi sayur buah diperoleh dengan cara wawancara langsung kepada sampel dengan menggunakan metode SQ-FFQ yang dilakukan dengan mencatat jumlah dan jenis sayur dan buah yang dikonsumsi pada periode minggu, sedangkan data sekunder terkait data gambaran umum sekolah diperoleh dari dokumen profil sekolah dan data jumlah siswa diperoleh dari dokumen tahunan sekolah yang dikumpulkan menggunakan metode pencatatan. Data yang telah terkumpul dilanjutkan dengan pengolahan data. Data pengetahuan diolah dengan memberi skor 1 pada jawaban benar dan 0 pada jawaban yang salah. Jumlah skor merupakan jumlah jawaban seluruh pertanyaan yang benar. Nilai dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Nilai tingkat pengetahuan} = \frac{\text{jawaban yang benar}}{\text{jumlah pertanyaan (soal)}} \times 100$$

Setelah diperoleh nilai, kemudian dikategorikan menjadi tiga kategori, yaitu : a) Baik : 80-100; b) Cukup : 60-79; c) Kurang : < 60. Data konsumsi sayur dan buah diolah dengan cara menjumlahkan semua jenis dan jumlah sayur dan buah yang dikonsumsi sampel selama 1 minggu, kemudian dikonversi menjadi perhari dengan rumus berat sayur dan buah yang dikonsumsi dikali frekuensi dibagi 7, setelah mengetahui jumlah (gram) sayur dan buah yang dikonsumsi oleh sampel perhari, selanjutnya dibandingkan dengan anjuran konsumsi sayur dan buah perhari berdasarkan *World Health Organization* (WHO, 2014) dalam Permenkes No 41 tahun 2014, dikategorikan menjadi 2 kategori, yaitu : a) Konsumsi Sayur : Cukup \geq 250 gram/orang/hari; Kurang < 250 gram/orang/hari; b) Konsumsi Buah : Cukup \geq 150 gram/orang/hari; Kurang < 150 gram/orang/hari. Analisis data sesuai dengan tujuan khusus sebagai berikut : Analisis univariat dilakukan dengan tabel frekuensi untuk variabel pengetahuan, tingkat konsumsi sayur dan tingkat konsumsi buah. Analisis bivariate dibuat dalam tabel silang antara variabel tingkat pengetahuan dengan tingkat konsumsi sayur dan buah.

HASIL

Gambaran Umum Sekolah

SMP Negeri 2 Denpasar berlokasi di Jalan Gunung Agung No 112 Denpasar. SMP Negeri 2 Denpasar berdiri pada tanggal 2 Agustus 1965. SMP Negeri 2 Denpasar sudah terakreditasi A. Berbagai fasilitas dimiliki SMP Negeri 2 Denpasar untuk menunjang kegiatan belajar mengajar. Fasilitas tersebut antara lain : 31 ruang kelas, 1 perpustakaan, 1 lab biologi, 1 lab fisika, 1 lab komputer, lapangan basket, ruang usaha kesehatan sekolah, lapangan sepak bola, aula, dan kantin. Jumlah siswa di SMP Negeri 2 Denpasar tahun ajaran 2019/2020 yaitu 1.162 orang diantaranya kelas VII terdiri dari 456 orang, kelas VIII terdiri dari 368 orang, dan kelas IX terdiri dari 338 orang. SMP Negeri 2 Denpasar memiliki 6 kantin. Kantin sekolah menjual berbagai macam *fastfood* seperti jajanan, *softdrink*, makanan ringan, camilan dan belum semua kanti menjual olahan sayur dan buah seperti salad sayur, salad buah, jus, pie buah dan pudding buah.

Karakteristik Sampel

Sebaran sampel berdasarkan jenis kelamin, diketahui dari 104 sampel sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 55 sampel (53%), dan laki-laki sebanyak 49 sampel (47%). Sebaran sampel berdasarkan umur, diketahui sampel terbanyak adalah pada kelompok umur 13 tahun sebanyak 57 sampel (55%) dan yang paling sedikit pada kelompok umur 15 tahun sebanyak 2 sampel (2%). Sebaran sampel berdasarkan kelas, diketahui jumlah sampel terbanyak pada kelas VIII 7 sebanyak 37 sampel (35%), dan paling sedikit pada kelas VIII 9 sebanyak 33 sampel (32%).

Tingkat Pengetahuan Sayur Buah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat pengetahuan sayur buah sampel yaitu 72,9 termasuk kategori cukup dengan nilai tertinggi 93,3 dan nilai terendah 33,3. Sebagian besar sampel berpengetahuan cukup sebanyak 54 sampel (52,0%). Adapun sebaran sampel berdasarkan tingkat pengetahuan sampel tentang sayur dan buah dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.
Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Sayur dan Buah

Tingkat Pengetahuan	Hasil Pengamatan	
	f	%
Baik	41	39,4
Cukup	54	52,0
Kurang	9	8,6
Total	104	100

Tingkat Konsumsi Sayur

Rata-rata tingkat konsumsi sayur perhari yaitu 33,3 gram termasuk kategori kurang. Konsumsi tertinggi yaitu 62,4 gram dan konsumsi terendah yaitu 20,3 gram. Semua sampel konsumsi sayurnya belum sesuai dengan anjuran dan belum dapat dikategorikan cukup yaitu sebanyak 104 sampel (100%). Adapun sebaran sampel berdasarkan tingkat konsumsi sayur sampel dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2.
Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Sayur

Tingkat Konsumsi Sayur	Hasil Pengamatan	
	f	%
Cukup	0	0
Kurang	104	100
Total	104	100

Tingkat Konsumsi Sayur Berdasarkan Jenis Kelamin Sampel

Tingkat konsumsi sayur berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa semua sampel berjenis kelamin laki-laki memiliki konsumsi sayur kurang dari anjuran yaitu sebanyak 49 sampel (100%). Begitu pula dengan sampel berjenis kelamin perempuan semua sampel memiliki konsumsi sayur kurang dari anjuran yaitu sebanyak 55 sampel (100%).

Tingkat Konsumsi Buah

Rata-rata tingkat konsumsi buah perhari yaitu 139,9 gram termasuk kategori kurang. Konsumsi tertinggi yaitu 231,4 gram dan konsumsi terendah yaitu 83,1 gram. Sebagian besar sampel

kurang mengonsumsi buah yaitu sebanyak 67 sampel (64,4%). Adapun sebaran sampel berdasarkan tingkat konsumsi buah sampel dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3.
Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Buah

Tingkat Konsumsi Buah	Hasil Pengamatan	
	f	%
Cukup	37	35,6
Kurang	67	64,4
Total	104	100

Tingkat Konsumsi Buah Berdasarkan Jenis Kelamin Sampel

Tingkat konsumsi buah berdasarkan jenis kelamin diketahui sampel yang berjenis kelamin laki-laki memiliki konsumsi buah kurang yaitu sebanyak 34 sampel (50,7%) dan sampel berjenis kelamin perempuan memiliki konsumsi buah cukup yaitu sebanyak 33 sampel (59,5%).

Keterkaitan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Konsumsi Sayur

Keterkaitan tingkat pengetahuan dengan tingkat konsumsi sayur pada remaja di SMP Negeri 2 Denpasar yaitu pada tingkat pengetahuan kategori baik, kategori cukup dan kategori kurang tidak ada sampel yang memiliki tingkat konsumsi sayur kategori cukup. Sampel dengan tingkat pengetahuan kategori cukup sebanyak 54 sampel (52,0%) memiliki tingkat konsumsi sayur dengan kategori kurang. Tidak ada kecenderungan antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi sayur pada remaja di SMP Negeri 2 Denpasar, dimana sampel yang berpengetahuan baik tidak diikuti dengan konsumsi sayur yang cukup.

Keterkaitan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Konsumsi Buah

Keterkaitan tingkat pengetahuan dengan tingkat konsumsi buah dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4.
Keterkaitan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Konsumsi Buah Pada Remaja Di SMP Negeri 2 Denpasar

Tingkat Pengetahuan	Tingkat Konsumsi Buah				Total	
	Cukup		Kurang		f	%
	f	%	f	%		
Baik	33	89,2	8	12,0	41	39,4
Cukup	4	10,8	50	74,6	54	52,0
Kurang	0	0	9	13,4	9	8,6
Total	37	100	67	100	104	100

Tabel diatas, menggambarkan bahwa pada tingkat pengetahuan kategori baik sebanyak 33 sampel (82,9%) memiliki tingkat konsumsi buah kategori cukup dan tingkat pengetahuan kategori cukup sebanyak 50 sampel (74,6%) memiliki tingkat konsumsi buah kategori kurang. Ada kecenderungan antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi buah pada remaja di SMP Negeri 2 Denpasar, dimana sampel yang berpengetahuan baik diikuti dengan konsumsi buah yang cukup.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan nilai rata-rata tingkat pengetahuan sayur buah sampel yaitu 72,9 termasuk kategori cukup dengan nilai tertinggi 93,3 dan nilai terendah 33,3. Tingkat pengetahuan sampel tentang sayur buah yaitu sebagian besar berpengetahuan cukup sebanyak 54 sampel (52,0%). Dilihat pengetahuan berdasarkan jenis kelamin remaja SMP Negeri 2 Denpasar, diketahui sampel berjenis kelamin laki-laki sebanyak 55,1% memiliki tingkat pengetahuan cukup sedangkan pada sampel berjenis kelamin perempuan sebanyak 49,0% memiliki tingkat pengetahuan cukup.

Rata-rata tingkat konsumsi sayur sampel perhari yaitu 33,3 gram/orang/hari termasuk kategori kurang. Konsumsi tertinggi 62,4 gram dan konsumsi terendah 20,3 gram. Tingkat konsumsi sayur sampel tidak sesuai dengan anjuran Pedoman Gizi Seimbang sesuai Permenkes No. 41 Tahun 2014 yang menganjurkan mengonsumsi sayur minimal 250 gram/orang/hari. Semua sampel mengonsumsi sayur kurang dari anjuran yaitu sebanyak 104 sampel (100%). Sebaran tingkat konsumsi sayur berdasarkan tingkat pengetahuan yaitu dari semua sampel dengan tingkat konsumsi sayur kurang sebagian besar mempunyai pengetahuan cukup sebanyak 52,0%. Tidak ada kecenderungan antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi sayur pada remaja di SMP Negeri 2 Denpasar, dimana sampel yang berpengetahuan baik tidak diikuti dengan konsumsi sayur yang cukup.

Rata-rata tingkat konsumsi buah sampel perhari yaitu 139,9 gram/orang/hari termasuk kategori kurang. Konsumsi tertinggi 231,4 gram dan konsumsi terendah 83,1 gram. Tingkat konsumsi buah sampel tidak sesuai dengan anjuran Pedoman Gizi Seimbang sesuai Permenkes No. 41 Tahun 2014 yang menganjurkan mengonsumsi buah minimal 150 gram/orang/hari. Sebagian besar sampel kurang mengonsumsi buah yaitu sebanyak 67 sampel (64,4%). Sebaran tingkat konsumsi buah berdasarkan tingkat pengetahuan, sebanyak 37 sampel dengan tingkat konsumsi buah cukup sebagian besar mempunyai tingkat pengetahuan baik sebanyak 89,2%, dan sebanyak 67 sampel dengan tingkat konsumsi buah kurang sebagian besar mempunyai tingkat pengetahuan cukup sebanyak 74,6%. Ada kecendrungan antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi buah pada remaja di SMP Negeri 2 Denpasar, dimana sampel yang berpengetahuan baik diikuti dengan konsumsi buah yang cukup.

Hal ini terjadi karena konsumsi sayur dan buah dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain selera/kesukaan dan ketersediaan sayur dan buah di dalam keluarga/rumah maupun di kantin. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti terkait kantin sekolah belum semua kantin sekolah menjual olahan sayur dan buah seperti salad sayur, salad buah, jus, pie buah dan pudding buah kebanyakan kantin sekolah menjual berbagai macam *fastfood* seperti jajanan, *softdrink*, makanan ringan, dan camilan. Dari segi hygiene sanitasi, kantin sekolah tergolong baik, terlihat dari penataan dagangan yang tertata dengan rapi, lingkungan kantin yang bersih dan adanya tempat sampah di setiap kantin, serta berdasarkan wawancara peneliti dengan sampel terkait penyediaan sayur dan buah di dalam keluarga/rumah sebagian besar sampel mengatakan bahwa penyediaan sayur dan buah di dalam rumah khususnya buah belum disediakan setiap harinya, penyediaan buah hanya pada hari tertentu saja seperti saat hari raya atau upacara agama.

Menurut Baliwati, dkk (2004) mutu gizi pangan seseorang dapat diperbaiki dengan diversifikasi konsumsi pangan. Untuk mencapai hal tersebut diperlukan diversifikasi pangan yaitu menyediakan berbagai ragam pangan di tingkat keluarga⁽⁷⁾. Dilihat dari jenis kelamin sampel sebagian besar berjenis kelamin perempuan yang mengonsumsi sayur kurang dari anjuran yaitu sebanyak 55 sampel (100%) sedangkan sebagian besar berjenis kelamin laki-laki yang kurang mengonsumsi buah yaitu sebanyak 34 sampel (50,7%). Hal ini sesuai dengan kenyataan Mudjiyanto, 1994 bahwa sedikitnya remaja yang mengonsumsi sayur dan buah dikarenakan sayur dan buah bukan merupakan makanan *prestige* dibandingkan *fastfood* yang sedang *trend* dikalangan remaja saat ini sehingga konsumsi sayur dan buah remaja menjadi kurang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, sebagian besar sampel tidak mengonsumsi sayur dan buah sesuai dengan anjuran Pedoman Gizi Seimbang sesuai Permenkes No. 41 Tahun 2014 yang menganjurkan mengonsumsi sayur dan buah minimal 400 gram/orang/hari, terdiri dari 250 gram/orang/hari sayur dan 150 gram/orang/hari buah. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kurangnya konsumsi sayur dan buah adalah selera/kesukaan, kurangnya kegemaran dan kebiasaan

untuk mengonsumsi sayur dan buah, dan kurangnya ketersediaan sayur dan buah baik di dalam menu keluarga maupun pada kantin sekolah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kusumajaya, Lely, dan Astika Dewi 2010 pada Sekolah Menengah Pertama di Kodya Denpasar menunjukkan sebagian besar tidak mengonsumsi sayur (83,7%) dan buah (92,5%) dan hasil penelitian Ayu Dwi Lestari 2012 di SMP Negeri 226 Jakarta Selatan menunjukkan bahwa sebagian besar konsumsi sayur dan buah kurang (68,9%)⁽⁹⁾.

Perilaku mengonsumsi sayur dan buah yang kurang pada remaja umumnya dapat berdampak pada menimbulkan gangguan pengelihan, peningkatan kolesterol darah, meningkatkan risiko kegemukan, menurunkan kekebalan tubuh, risiko kanker kolon dan risiko sembelit (Ruwaitah 2007)⁽¹⁰⁾. Khususnya pada remaja putri yang kurang mengonsumsi sayur dan buah terutama sayur dan buah yang mengandung zat besi menyebabkan remaja putri mengalami penyakit anemia.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian diperoleh beberapa kesimpulan : Remaja yang berpengetahuan baik sebanyak 39,4%, remaja berpengetahuan cukup sebanyak 52,0%, dan remaja berpengetahuan kurang sebanyak 8,6%. Nilai rata-rata tingkat pengetahuan sayur buah remaja yaitu 72,9 termasuk kategori cukup dengan nilai tertinggi 93,3 dan nilai terendah 33,3. Semua remaja tingkat konsumsi sayurnya termasuk kategori kurang yaitu sebanyak 100%. Rata-rata tingkat konsumsi sayur remaja perhari 33,3 gram termasuk kategori kurang dengan konsumsi tertinggi 62,4 gram dan konsumsi terendah 20,3 gram. Sebagian besar tingkat konsumsi buah remaja termasuk kategori kurang yaitu sebanyak 64,4%. Rata-rata tingkat konsumsi buah remaja perhari yaitu 139,9 gram termasuk kategori kurang dengan konsumsi tertinggi 231,4 gram dan konsumsi terendah 83,1 gram. Tidak ada kecenderungan antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi sayur pada remaja di SMP Negeri 2 Denpasar, dimana remaja yang berpengetahuan baik tidak diikuti dengan konsumsi sayur yang cukup. Ada kecendrungan antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi buah pada remaja di SMP Negeri 2 Denpasar, dimana remaja yang berpengetahuan baik diikuti dengan konsumsi buah yang cukup.

Berdasarkan simpulan tersebut disarankan kepada remaja agar meningkatkan konsumsi sayur dan buah dengan meminta orang tuanya untuk menyediakan sayur dan buah di dalam menu keluarga setiap hari. Disamping itu pihak sekolah perlu membuat program yang mendukung siswa untuk mengonsumsi sayur dan buah misalnya dengan gerakan makan sayur dan buah, menyarankan kepada pedagang kantin untuk menjual olahan sayur dan buah seperti salad, jus, dan pudding buah. Khususnya untuk remaja putri agar mengonsumsi sayur dan buah yang mengandung zat besi seperti bayam, brokoli, kangkung, alpukat, strawberry, dan semangka agar remaja putri terhindar dari penyakit anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes selaku pembimbing utama yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan saran serta petunjuk dalam pembuatan tugas akhir ini. I Made Suarjana, SKM.M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan saran serta petunjuk dalam pembuatan tugas akhir ini. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar dan Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan dukungan dalam pembuatan tugas akhir ini. Ketua Program Studi Diploma Tiga dan seluruh dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah membantu dalam pembuatan tugas akhir ini. Perpustakaan Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar yang telah membantu penulis dalam pembuatan tugas akhir ini. Keluarga, teman-teman, serta semua pihak yang telah membantu penulis dalam pembuatan tugas akhir ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Baliwati, Y.M, & Rimbawan. (2004). Pengantar Pangan dan Gizi. Jakarta: Penebar Swadaya.
2. Depkes RI. (2014). Permenkes Republik Indonesia, No 41/2014, tentang Pedoman Gizi Seimbang, Jakarta: Depkes RI 2014.
3. Depkes RI. (2018). Laporan Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) 2018 Provinsi Bali. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
4. Kemenkes RI. 2017. Hari Gizi Nasional 2017 : Ayo Makan Sayur dan Buah Setiap Hari. Retrieved November 10, 2019, from: <http://www.depkes.go.id.pdf.phpid=17012600002>
5. Kusumajaya, A.A.N., L.Cintari, N.N.A Dewi. (2010). Hubungan faktor Sosial Demografi dan Perilaku dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Remaja. *Jurnal Skala Husada* Vol. 7 Nomor 1, Hal 93-101.
6. Lestari, AD. (2012). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMP Negeri 226 Jakarta Selatan. Skripsi. Jakarta : Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayarullah.
7. Mudjianto. (1994). Kebiasaan Makan Golongan Remaja Di 6 Kota Besar di Indonesia. Penelitian Gizi dan Makanan. Puslitbang Gizi. Bogor
8. Ruwaidah, A. (2007). Penyakit Akibat Lalai Mengonsumsi Buah dan Sayur serta Solusi Penyembuhannya. Jakarta: Puspa Swara.
9. Soediatama, A. (2004). Ilmu Gizi untuk Profesi dan Mahasiswa. Jakarta: Dian Rakyat