



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig3400>

Pola Konsumsi Sayur Buah dan Status Gizi Remaja Putri di SMP Negeri 1 Bangli

Ni Made Jenita Widyaswari^{1,K}, I Gusti Agung Ari Widarti¹, Ni Made Dewantari¹

¹Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar

email Penulis Korespondensi (^K): widyaswarijenita@gmail.com

ABSTRACT

The results of the 2018 Riskesdas in Bali Province were that 96.5% of the population still did not consume enough vegetables and fruit. This research aims to determine the consumption patterns of fruit and vegetables and the nutritional status of female students at SMP Negeri 1 Bangli. This type of observational research with a cross sectional design, a population of 40 female students was randomly selected. implemented in April 2024. Data was collected using a questionnaire and the SQ-FFQ Form. The results of this study were that some of the samples, namely 67.5% had normal nutritional status, 10.0% had less nutritional status, 10.0% had more nutritional status, 12.5% were obese. The sample's daily consumption pattern of vegetables and fruit is in the sufficient category, namely 55.0% vegetables and 65.0% fruit. The sample consuming vegetables was still in the deficient category with an obese nutritional status of 60.0% and the frequency of vegetable consumption with an obese nutritional status of 66.0% was in the deficient category. Meanwhile, fruit consumption with poor nutritional status is 75.0% in terms of type, quantity and frequency of fruit consumption. It is recommended that female students with normal nutritional status maintain vegetable and fruit consumption patterns, while female students with malnutrition, overnutrition and obesity can pay attention to their vegetable and fruit consumption patterns in order to achieve good nutritional status. Schools are advised to sell snacks made from vegetables and fruit.

Keywords: Vegetable and fruit consumption patterns, nutritional status

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Sayur dan buah adalah sumber vitamin dan mineral yang sangat baik untuk kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan. Sayuran adalah sumber nutrisi dengan banyak kandungannya. Ini termasuk vitamin A, vitamin E, vitamin C, folat, potasium, dan serat makanan. Sayuran berbeda dari sayuran lain, tentu saja karena kandungan nutrisinya. Kementerian Kesehatan, nutrisi sayur-sayuran, buah-buahan menyediakan berbagai vitamin (vitamin A, B, B1, B6, C), mineral, dan serat pangan. Beberapa mineral dan vitamin berfungsi sebagai antioksidan ⁽⁶⁾.

Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) secara universal menyarankan mengonsumsi sayuran serta buah-buahan 400gram per orang per hari, yang terdiri dari 250gram sayur (setara dengan 2 porsi ataupun 2 gelas sayur sesudah di masak dan di tiriskan) dan 150gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang ataupun 1 potong pepaya ukuran sedang ataupun 3 buah jeruk ukuran sedang). Penduduk Indonesia paling utama bayi serta anak umur sekolah disarankan untuk konsumsi sayuran dan

buah- buahan 300- 400gram per hari, dan bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400 – 600gram per orang per hari ⁽⁶⁾.

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, konsumsi sayur dan buah pada umumnya anak usia sekolah masih rendah. Persentase kurangnya konsumsi sayur dan buah untuk anak usia 5-9 tahun di Indonesia adalah 96,9%, untuk anak usia 10-14 tahun adalah 96,8%, dan untuk anak usia 15-19 tahun adalah 72,3%. Hasil ini sebanding dengan proposi kurangnya konsumsi sayur dan buah (kurang dari 5 porsi per minggu) untuk penduduk Provinsi Bali usia 10 tahun ke atas pada tahun 2007 sebanyak 96,5%, kemudian meningkat sebanyak 1% pada tahun 2013 menjadi 97,5%. Secara nasional, anak usia sekolah (5-12 tahun) masih tinggi yaitu 18,8% terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk 8,8% ⁽¹³⁾.

Salah satu masalah yang menyebabkan gizi buruk pada remaja adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi dan kebiasaan makan yang sehat. Perilaku gizi yang salah, seperti ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dan jumlah gizi yang dianjurkan, juga merupakan penyebab utama masalah gizi remaja. Tubuh terpengaruh oleh kekurangan energi dan protein, yang dapat menyebabkan obesitas, anemia, dan kurang energi kronik. ⁽¹⁶⁾. Remaja putri lebih cenderung memiliki kebiasaan makan yang buruk dan kurang puas dengan bentuk tubuhnya. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pada masa remaja, mereka mengalami peningkatan lemak tubuh, yang membuat mereka terlihat lebih gemuk, sedangkan remaja putra lebih bangga dengan bentuk tubuhnya karena terjadi peningkatan berat badan. yang mendorong remaja putri untuk melakukan diet untuk mengontrol berat badannya agar terlihat lebih langsing, ramping, dan sehat ⁽¹²⁾. Konsumsi makanan yang kurang baik dengan tidaknya disertai makan sayur dan buah yang cukup sebagai sumber serat dan mineral dapat mengakibatkan kelebihan berat badan atau obesitas pada remaja. Remaja yang mengonsumsi lebih banyak sayur dan buah memiliki risiko yang rendah terkena penyakit stroke dan hipertensi di usia dewasa ⁽¹²⁾.

Body image merupakan pendapat individu tentang bentuk tubuh dan berat badannya sendiri. Body image terbagi ke dalam 2 jenis yaitu body image positif dan body image negatif. Body image positif adalah pendapat individu yang merasa puas atas bentuk tubuh yang dimilikinya, sedangkan body image negatif adalah pendapat individu yang merasa tidak puas atas bentuk tubuh yang dimilikinya dan berusaha untuk membanding-bandingkan tubuhnya dengan orang lain, tidak percaya diri dan merasa malu atas bentuk tubuhnya sehingga remaja kesulitan dalam menerima diri apa adanya ⁽²¹⁾. Body image atau gambaran tubuh sering memengaruhi kebiasaan makan. Apabila seseorang memiliki persepsi yang baik terhadap dirinya sendiri, mereka cenderung memiliki status gizi yang baik. Hampir 40% wanita berusia 12–24 tahun menganggap berat badannya lebih berat dari IMT normal, dan lebih dari 27% dari mereka menganggap berat badan mereka normal. Hal ini dapat berdampak negatif pada status gizi remaja perempuan dan kebiasaan makan mereka. Salah satu efeknya adalah konsumsi sayur dan buah yang rendah. Ini dapat disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak teratur dan kurangnya aturan gizi seimbang yang dimiliki remaja putri ⁽²²⁾. Kurang konsumsi sayur dan buah pada remaja putri dapat menyebabkan masalah kesehatan. Remaja putri sering mengalami masalah gizi karena asupan yang kurang sesuai dengan AKG atau kurangnya asupan zat gizi, yang dapat berdampak pada kurangnya asupan yang dapat menyebabkan tubuh terlihat kurus. Selain itu, masalah kelebihan asupan gizi dapat menyebabkan kelebihan berat badan, juga dikenal sebagai obesitas. Remaja yang obesitas memiliki kecenderungan mengalami kerugian, Contohnya adalah depresi, ketidakmampuan untuk bersosialisasi, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, yang menimbulkan kesan negatif tentang diri sendiri, dan diskriminasi dari teman-teman ⁽²¹⁾.

Status gizi dapat diketahui dengan Mengukur beberapa parameter dan membandingkan hasilnya dengan standar atau referensi adalah salah satu cara untuk mengetahui status gizi seseorang. Tujuan penilaian status gizi adalah untuk memastikan apakah status gizi seseorang buruk atau tidak. Sangat penting untuk menilai status gizi karena terkait dengan status gizi dapat menyebabkan sakit dan kematian. Dengan mengetahui status gizi, kita dapat berusaha untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Status gizi seseorang berbeda tergantung pada asupan gizinya dan kebutuhannya. Kebutuhan asupan gizi seseorang

berbeda tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan, dan tinggi badan. Status gizi yang baik berarti asupan gizi dan kebutuhan tubuh seimbang ⁽²⁰⁾.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan penulis di SMP Negeri 1 Bangli, yang berada di wilayah perkotaan, remaja yang tinggal di wilayah perkotaan lebih cenderung mengalami obesitas karena mereka lebih cenderung mengonsumsi makanan cepat saji daripada mengonsumsi sayur dan buah. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada informasi yang diberikan oleh sekolah bahwa belum pernah ada penelitian tentang asupan sayur dan buah, sehingga tidak ada data yang cukup tentang konsumsi sayur.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pola konsumsi sayur buah dan status gizi remaja putri di SMP Negeri 1 Bangli. Guna mendukung program pemerintah dalam hal ini Kementerian Kesehatan mengenai mengonsumsi sayur dan buah setiap hari.

Tujuan

Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pola konsumsi sayur buah dan status gizi remaja putri di SMP Negeri 1 Bangli. Sedangkan tujuan khusus pada penelitian ini yaitu menilai pola konsumsi sayur pada remaja putri di SMP Negeri 1 Bangli, menilai pola konsumsi buah pada remaja putri di SMP Negeri 1 Bangli, mengukur status gizi remaja putri di SMP Negeri 1 Bangli, mendeskripsikan pola konsumsi (jenis, frekuensi, jumlah) sayur dan buah yang dikonsumsi serta status gizi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Bangli.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Bangli pada bulan April 2024. Jenis penelitian yang dilakukan adalah observasional, dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa remaja putri kelas VII di SMP Negeri 1 Bangli. Sampel pada penelitian ini berjumlah 40 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu *random sampling*. Pengumpulan data primer yang meliputi data identitas sampel diperoleh dengan wawancara langsung dan pengisian formulir identitas, data status gizi meliputi umur diperoleh wawancara dan antropometri diperoleh dengan cara pengukuran tinggi badan dengan microtoice dan berat badan dengan timbangan injak digital kemudian pengisian formulir, data pola konsumsi sayur dan buah dengan wawancara langsung dengan metode dan formulir *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Sedangkan untuk data sekunder diperoleh dari dokumen sekolah dan dikumpulkan dengan metode pencatatan. Data identitas sampel diolah secara deskriptif. Data pola konsumsi sayur dan buah diolah dengan berat (gram) konsumsi sayur dan buah yang sudah dikonversikan dalam perhari yang di dapatkan melalui form SQ-FFQ, kemudian dijumlahkan agar mendapat total konsumsi perhari, hasil dari perhitungan kemudian dibandingkan dengan kategori baku. Data status gizi diolah dengan menghitung IMT/U kemudian dicari nilai *z-score* sesuai umur dan jenis kelamin lalu dibandingkan dengan standar baku. Analisa data pada penelitian ini menggunakan analisa univariat yang dapat menggambarkan distribusi frekuensi dari variabel yang diteliti baik variabel independen pola konsumsi sayur buah serta variabel dependen status gizi dan analisa bivariat disajikan dengan tabel silang dan diinterpretasikan secara deskriptif dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

HASIL

Gambaran Umum Sekolah

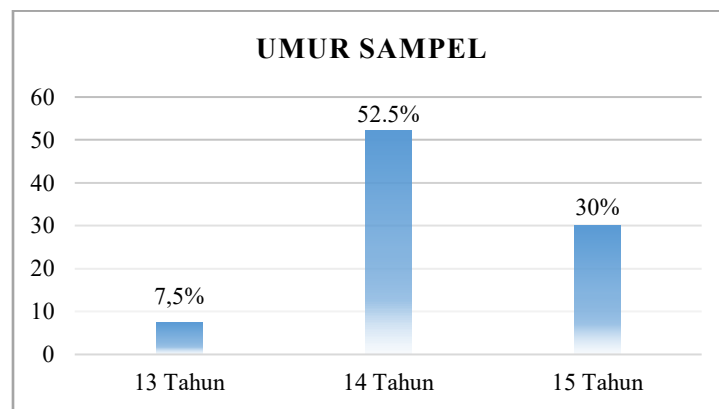
Penelitian ini dilakukan di SMP N 1 Bangli yang terletak di Jl. Nusantara No.54, Cempaga, Kec. Bangli, Kabupaten Bangli, Bali 80614. SMP Negeri 1 Bangli didirikan berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor. 187/SK/B/III/1960 tanggal 25 Mei 1960 dan

diliquidasi pada tanggal 1 Agustus 1960. SMP Negeri 1 Bangli dipimpin oleh Drs. I Wayan Widiananda Sandhi, M.Pd. Dan pada tahun 2021 hingga sekarang SMP Negeri 1 Bangli dipimpin oleh I Wayan Agus Adi Wiguna, S.Pd., M.Pd. Terdapat sarana dan prasarana seperti terdapat 29 Ruang Kelas, 2 Laboratorium, 1 Perpustakaan, dan 25 sanitasi siswa. Jumlah siswa yang terdaftar aktif di SMP Negeri 1 Bangli pada tahun ajaran 2023/2024 sejumlah 951 siswa terdiri dari 515 siswa laki-laki, dan 436 siswa perempuan. Pelaku proses belajar di dukung dengan jumlah guru sebanyak 67 orang, Sekolah ini juga aktif dalam bidang non akademik atau ekstrakurikuler.

SMP Negeri 1 Bangli hanya memiliki 3 buah kantin sedangkan jumlah siswa mencapai 900 orang. Pihaknya berharap kondisi kantin yang sudah cukup baik ini bisa dipertahankan bahkan bisa lebih ditingkatkan. Dari segi fasilitas sudah cukup memadai, hanya saja perlu ditingkatkan pemahaman pengelola kantin dalam menyajikan makanan. Dari hasil pengamatan peneliti kantin sekolah sangat terbatas menjual jenis jajanan yang berbahan dasar sayur dan buah.

Karakteristik Sampel Penelitian

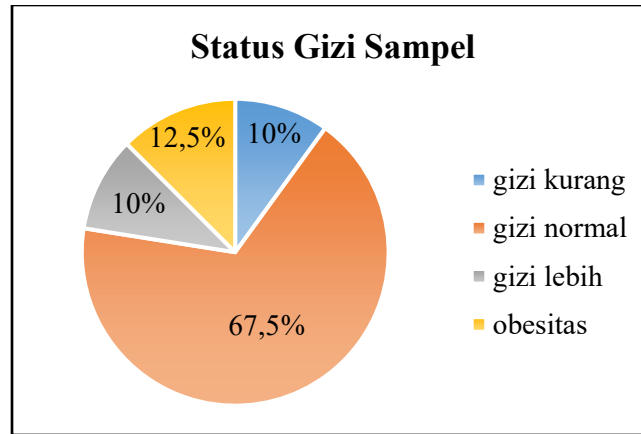
Sampel penelitian merupakan siswa putri aktif kelas VII di SMP Negeri 1 Bangli yang berjumlah 40 sampel. Umur sampel berada pada rentang 13 tahun – 15 tahun, sebagian besar sampel berada pada umur 14 tahun sebanyak 25 sampel dengan persentase 52,5%. Data selengkapnya dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Sebaran Umur Sampel

Status Gizi Sampel Penelitian

Dari hasil penelitian, dapat diketahui bahwa sebagian besar sampel memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 27 sampel (67,5%). Masih terdapat sampel dengan status gizi kurang sebanyak 4 sampel (10,0%), gizi lebih sebanyak 4 sampel (10,0%) dan obesitas sebanyak 5 sampel (12,5%). Data selengkapnya dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi

Pola Konsumsi Sayur dan Buah Sampel

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa rata – rata sampel mengkonsumsi sayur sebanyak 2 jenis per hari, dengan jenis sayur yang dikonsumsi paling banyak 3 jenis sayur per hari yaitu (bayam, wortel, dan sawi hijau) sedangkan jenis sayur yang dikonsumsi paling sedikit yaitu 1 jenis per hari (sayur pare). Lebih dari sebagian sampel (55,0%) mengkonsumsi jenis sayur diatas rata – rata jenis yang dikonsumsi. Sedangkan untuk jenis buah, sampel rata – rata mengkonsumsi buah sebanyak 2 jenis per hari, dengan jenis buah yang dikonsumsi paling banyak 3 jenis buah per hari yaitu (pisang, jeruk, dan papaya) dan jenis buah yang dikonsumsi paling sedikit yaitu 1 jenis per hari (buah durian). Lebih dari sebagian sampel (65,0%) mengkonsumsi jenis buah diatas rata – rata jenis buah yang dikonsumsi. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Sebaran Jenis Konsumsi Sayur dan Buah Sampel

Jenis	Kategori	Hasil Pengamatan	
		f	%
Sayur	Cukup	22	55,0
	Kurang	18	45,0
Jumlah		40	100,0
Buah	Cukup	26	65,0
	Kurang	14	35,0
Jumlah		40	100,0

Rata – rata sampel mengkonsumsi sayur sebanyak 281 gr, dengan jumlah sayur yang dikonsumsi tertinggi yaitu 360 gr, dan yang terendah yaitu 45 gr per hari. Lebih dari sebagian sampel (67,5%) mengkonsumsi sayur sesuai dengan jumlah konsumsi sayur yang dianjurkan yaitu 250 gr per hari. Sedangkan untuk konsumsi buah, rata – rata sampel mengkonsumsi buah sebanyak 210 gr, dengan jumlah buah yang dikonsumsi tertinggi yaitu 240 gr, dan yang terendah yaitu 30 gr per hari. Lebih dari sebagian sampel (75,0%) mengkonsumsi buah sesuai dengan jumlah konsumsi buah yang dianjurkan yaitu 150 gr per hari. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2
Sebaran Jumlah Konsumsi Sayur dan Buah Sampel

Jumlah	Kategori	Hasil Pengamatan	
		f	%
Sayur	Cukup	27	67,5
	Kurang	13	32,5
Jumlah		40	100,0
Buah	Cukup	30	75,0
	Kurang	10	25,0
Jumlah		40	100,0

Rata – rata frekuensi sampel mengkonsumsi sayur sebanyak 3 kali per hari, dengan frekuensi sayur yang dikonsumsi tertinggi yaitu 4 kali per hari, dan yang terendah yaitu 1 kali per hari. Lebih dari sebagian sampel (65,0%) sering mengkonsumsi sayur yaitu lebih dari 3 kali per hari. Sedangkan untuk konsumsi buah, frekuensi rata – rata sampel mengkonsumsi buah sebanyak 2 kali per hari, dengan frekuensi buah yang dikonsumsi tertinggi yaitu 3 kali per hari, dan yang terendah yaitu 1 kali per hari. Lebih dari sebagian sampel (70,0%) sering mengkonsumsi buah yaitu lebih dari 2 kali per hari. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3
Sebaran Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah Sampel

Frekuensi	Kategori	Hasil Pengamatan	
		f	%
Sayur	Sering	26	65,0
	Jarang	14	35,0
Jumlah		40	100,0
Buah	Sering	28	70,0
	Jarang	12	30,0
Jumlah		40	100,0

Gambaran Pola Konsumsi Sayur dan Status Gizi Sampel

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, jenis konsumsi sayur dari 40 sampel terdapat 3 sampel (75,0%) memiliki status gizi kurang dengan jenis konsumsi sayur yang cukup, 18 sampel (68,0%) memiliki status gizi normal dengan jenis konsumsi sayur yang cukup, 3 sampel (75,0%) memiliki status gizi lebih dengan jenis konsumsi sayur yang cukup dan 3 sampel (60,0%) memiliki status gizi obesitas dengan jenis konsumsi sayur yang cukup, dengan demikian sampel yang status gizi obesitas belum tentu memiliki jenis konsumsi sayur yang kurang. Berdasarkan jumlah konsumsi sayur dari 40 sampel terdapat 3 sampel (75,0%) memiliki status gizi kurang dengan jumlah konsumsi sayur yang cukup, 19 sampel (70,3%) memiliki status gizi normal dengan jumlah konsumsi sayur yang cukup, 2 sampel (50,0%) memiliki status gizi lebih dengan jumlah konsumsi sayur yang cukup dan 2 sampel (40,0%) memiliki status gizi obesitas dengan jumlah konsumsi sayur yang cukup, dengan demikian sampel yang status gizi obesitas cenderung memiliki jumlah konsumsi sayur yang kurang. Berdasarkan frekuensi konsumsi sayur dari 40 sampel terdapat 3 sampel (75,0%) memiliki status gizi kurang dengan frekuensi konsumsi sayur dalam kategori sering, 16 sampel (64,0%) memiliki status gizi normal dengan frekuensi konsumsi sayur kategori

sering, 3 sampel (75,0%) memiliki status gizi lebih dengan frekuensi konsumsi sayur kategori sering dan 2 sampel (40,0%) memiliki status gizi obesitas dengan frekuensi konsumsi sayur dalam kategori sering. Dengan demikian sampel yang status gizi obesitas cenderung memiliki frekuensi konsumsi sayur yang jarang. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4
Sebaran Status Gizi Sampel Berdasarkan Pola Konsumsi Sayur

Indikator	Kategori	Status Gizi								Jumlah
		Gizi Kurang		Gizi Normal		Gizi Lebih		Obesitas		
		f	%	f	%	f	%	f	%	
Jenis	Cukup	3	75,0	18	68,0	3	75,0	3	60,0	27
	Kurang	1	25,0	9	32,0	1	25,0	2	40,0	13
Jumlah	Cukup	3	75,0	19	70,3	2	50,0	2	40,0	26
	Kurang	1	25,0	8	29,6	2	50,0	3	60,0	14
Frekuensi	Sering	3	75,0	16	64,0	3	75,0	2	40,0	26
	Jarang	1	25,0	9	36,0	1	25,0	3	60,0	14
Jumlah		4	100,0	27	100,0	4	100,0	5	100,0	40

Gambaran Pola Konsumsi Buah dan Status Gizi Sampel

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, jenis konsumsi buah dari 40 sampel, 1 sampel (25,0%) memiliki status gizi kurang dengan jenis konsumsi buah yang cukup. 18 sampel (66,6%) memiliki status gizi normal dengan jenis konsumsi buah yang cukup, 3 sampel (75,0%) memiliki status gizi lebih dengan jenis konsumsi buah yang cukup dan 3 sampel (60,0%) memiliki status gizi obesitas dengan jenis konsumsi buah yang cukup, dengan demikian sampel yang status gizi kurang cenderung memiliki jenis konsumsi buah yang kurang dibandingkan dengan sampel yang memiliki status gizi normal, lebih dan obesitas. Berdasarkan jumlah konsumsi buah dari 40 sampel, 1 sampel (25,0%) memiliki status gizi kurang dengan jumlah konsumsi buah yang cukup, 24 sampel (88,8%) memiliki status gizi normal dengan jumlah konsumsi buah yang cukup, 2 sampel (50,0%) memiliki status gizi lebih dengan jumlah konsumsi buah yang cukup dan 4 sampel (80,0%) memiliki status gizi obesitas dengan jumlah konsumsi buah yang cukup, dengan demikian sampel yang status gizi kurang cenderung memiliki jumlah konsumsi buah yang kurang dibandingkan dengan sampel yang memiliki status gizi normal, lebih dan obesitas. Berdasarkan frekuensi konsumsi buah dari 40 sampel, 1 sampel (25,0%) dengan frekuensi konsumsi buah dalam kategori sering, 22 sampel (81,4%) memiliki status gizi normal dengan frekuensi konsumsi buah dalam kategori sering, 2 sampel (50,0%) memiliki status gizi lebih dengan frekuensi konsumsi buah kategori sering dan 4 sampel (80,0%) memiliki status gizi obesitas dengan frekuensi konsumsi buah kategori sering, dengan demikian sampel yang status gizi kurang cenderung memiliki frekuensi jarang mengonsumsi buah dibandingkan dengan sampel yang memiliki status gizi normal, lebih dan obesitas. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5
Sebaran Status Gizi Sampel Berdasarkan Pola Konsumsi Buah

Indikator	Kategori	Status Gizi								Jumlah
		Gizi Kurang		Gizi Normal		Gizi Lebih		Obesitas		
		f	%	f	%	f	%	f	%	
Jenis	Cukup	1	25,0	18	66,6	3	75,0	3	60,0	25
	Kurang	3	75,0	9	33,3	1	25,0	2	40,0	15
Jumlah	Cukup	1	25,0	24	88,8	2	50,0	4	80,0	31
	Kurang	3	75,0	3	11,1	2	50,0	1	20,0	9
Frekuensi	Sering	1	25,0	22	81,4	2	50,0	4	80,0	29
	Jarang	3	75,0	5	18,5	2	50,0	1	20,0	11
Jumlah		4	100,0	27	100,0	4	100,0	5	100,0	40

PEMBAHASAN

Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat (67,5%) sampel yang memiliki status gizi normal, (10,0%) sampel yang memiliki status gizi kurang, (10,0%) sampel yang memiliki status gizi lebih dan (12,5%) sampel yang memiliki status gizi obesitas, hal ini disebabkan karena pengetahuan sampel tentang sayur dan buah masih kurang.

Pola konsumsi sayur dan buah pada penelitian ini yaitu jenis konsumsi sayur dan buah pada penelitian yang telah dilakukan diperoleh bahwa rata – rata siswi mengkonsumsi sayur sebanyak 2 jenis per hari, dengan jenis sayur yang dikonsumsi paling banyak 3 jenis (bayam, wortel, dan sawi hijau) sayur per hari, dan jenis sayur yang dikonsumsi paling sedikit yaitu 1 jenis (pare) per hari. Lebih dari sebagian siswi (55,0 %) mengkonsumsi jenis sayur diatas rata – rata jenis yang dikonsumsi. Sedangkan untuk jenis buah, siswi rata – rata mengkonsumsi buah sebanyak 2 jenis per hari, dengan jenis buah yang dikonsumsi paling banyak 3 jenis (pisang, jeruk dan papaya) buah per hari, dan jenis buah yang dikonsumsi paling sedikit yaitu 1 jenis (durian) per hari. Lebih dari sebagian siswi (65,0%) mengkonsumsi jenis buah diatas rata – rata jenis buah yang dikonsumsi. Jumlah konsumsi sayur dan buah rata-rata siswi mengkonsumsi sayur sebanyak 281 gr, dengan jumlah sayur yang dikonsumsi tertinggi adalah 360 gr dan yang terendah yaitu 45 gr per hari. Sedangkan untuk buah, rata – rata siswi mengkonsumsi buah sebanyak 210 gr, dengan jumlah buah yang dikonsumsi tertinggi adalah 240 gr, dan yang terendah yaitu 30 gr per hari. Sehingga untuk jumlah konsumsi sayur dan buah sampel sudah sesuai dengan jumlah konsumsi sayur dan buah yang dianjurkan yaitu untuk sayur 250 gr per hari dan untuk buah 150 gr per hari. Frekuensi rata-rata konsumsi sayur dan buah siswi dalam mengkonsumsi sayur sebanyak 3 kali per hari, dengan frekuensi konsumsi sayur tertinggi 4 kali per hari dan yang terendah yaitu 1 kali per hari. Lebih dari sebagian siswa (65,0%) sering mengkonsumsi sayur yaitu lebih dari 3 kali per hari. Sedangkan untuk konsumsi buah, frekuensi rata – rata siswa mengkonsumsi buah sebanyak 2 kali per hari, dengan frekuensi buah yang dikonsumsi tertinggi yaitu 3 kali per hari, dan yang terendah yaitu 1 kali per hari. Lebih dari sebagian siswi (70,0%) sering mengkonsumsi buah yaitu lebih dari 2 kali per hari. Sehingga untuk frekuensi konsumsi sayur dan buah siswa sudah sesuai dengan yang dianjurkan yaitu untuk sayur minimal dikonsumsi 3 kali per hari dan buah minimal 2 kali per hari.

Berdasarkan hasil analisis bivariat, status gizi berdasarkan pola konsumsi sayur dan buah menunjukkan bahwa terdapat siswi dengan status gizi obesitas (60,0%) jumlah dan frekuensi sayur yang dikonsumsi dalam kategori kurang. sehingga hal ini menunjukkan bahwa siswi yang memiliki status gizi obesitas cenderung memiliki jumlah dan frekuensi konsumsi sayur yang kurang. Sedangkan untuk buah, terdapat (75,0%) sampel dari segi jenis, jumlah dan frekuensi konsumsi buah masih dalam kategori kurang

sehingga hal ini menunjukkan bahwa sampel yang memiliki status gizi kurang cenderung memiliki pola konsumsi buah yang kurang dari segi jenis, jumlah dan frekuensi. Hal ini disebabkan karena kurangnya ketersediaan sayur dan buah yang terdapat pada kantin sekolah ataupun di rumah. Ketersediaan sayur dan buah yang tersedia cukup banyak mempunyai peluang yang lebih besar untuk dikonsumsi, sebaliknya jika ketersediaan sayur dan buah yang kurang maka peluang konsumsi sayur dan buah akan menurun. Jadi upaya untuk menyediakan ketersediaan lebih banyak sayur dan buah di rumah dapat meningkatkan konsumsi seseorang terhadap sayur dan buah ⁽²⁾. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ni Komang Desi Purwita, sampel yang konsumsi sayur dan buah termasuk dalam kategori kurang terdapat pada semua klasifikasi status gizi yakni, status gizi kurus dengan 1 sampel (33.3%), status gizi normal sebanyak 50 sampel (84.7%), status gizi gemuk 12 sampel (10.0%) dan status gizi obesitas sebanyak 7 sampel (87.5%) ⁽¹¹⁾.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ni Kadek Devi Ratna Sari, Ir. I Made Purnadhibrata, Ir. Hertog Nursanyonto tentang gambaran konsumsi sayur dan buah dengan status gizi remaja di SMP Negeri 3 Tabanan. Berdasarkan hasil penelitian pada 84 sampel diperoleh sebaran sampel berdasarkan konsumsi buah dan sayur lebih dari separuh sampel dalam kategori kurang dengan persentase 57,1%, dengan rata-rata pola konsumsi buah sebanyak 114,75 gram/hari dan sayur 193,09 gram/hari. Dari hasil sebaran status gizi sampel berdasarkan konsumsi buah diperoleh hasil konsumsi buah sebagian besar kurang pada semua sampel baik yang memiliki status gizi kurus, normal, gemuk dan obesitas. Sebaran status gizi berdasarkan konsumsi sayur pada sampel yang status gizinya kurus dan normal sebagian besar konsumsi sayur cukup sedangkan pada sampel yang gemuk dan obesitas konsumsi sayur sebagian besar dalam kategori kurang. Berdasarkan hasil wawancara langsung yang dilakukan kepada sampel kurangnya konsumsi sayur khususnya pada sampel dengan status gizi lebih disebabkan karena sampel tidak suka mengonsumsi sayur ⁽¹⁷⁾.

Hasil dari penelitian (Yusnita et al., 2019) juga mengatakan bahwa remaja cenderung akan memilih konsumsi makanan siap saji yang tinggi kandungan kolesterol dan garam tetapi rendah serat. Hal ini sesuai dengan kenyataan ⁽¹⁷⁾ bahwa sedikitnya remaja yang mengonsumsi sayur dan buah dikarenakan sayur dan buah bukan merupakan makanan prestige dibandingkan fast food yang sedang trend dikalangan remaja saat ini sehingga konsumsi sayur dan buah mereka pun kurang.

SIMPULAN DAN SARAN

Pola konsumsi sayur siswi dari segi jenis sebanyak 55,0% yang dikonsumsi dalam kategori cukup, sedangkan 67,50% siswi dengan jumlah sayur yang dikonsumsi juga dalam kategori cukup, dan frekuensi sebanyak 65,0% sering mengonsumsi sayur. Pola konsumsi buah siswi dari segi jenis sebanyak 65,0% dalam kategori cukup, sedangkan 75,0% siswi dengan jumlah buah yang dikonsumsi juga dalam kategori cukup dan frekuensi sebanyak 70,0% sering mengonsumsi buah. Status gizi siswi diperoleh 10,0% memiliki status gizi kurang, 67,5% memiliki status gizi normal, 10,0% memiliki status gizi lebih dan 12,5% memiliki status gizi obesitas. Status gizi siswi berdasarkan pola konsumsi sayur dan buah, terdapat siswi dengan status obesitas cenderung mengonsumsi sayur dalam jumlah dan frekuensi sayur dengan kategori kurang, sedangkan siswi dengan status gizi kurang pola konsumsi buah masih termasuk dalam kategori kurang.

Saran dari penelitian ini ditujukan kepada siswi SMP Negeri 1 Bangli untuk mempertahankan pola konsumsi sayur dan buah pada status gizi normal dan khusus pada siswi yang memiliki status gizi kurang, gizi lebih dan obesitas untuk meningkatkan pola konsumsi sayur dan buah agar mencapai status gizi yang optimal. Pada pihak sekolah, diharapkan pada kantin sekolah untuk menjual atau menyediakan jenis jajanan yang berbahan dasar sayur dan buah agar terbiasa untuk mengonsumsi sayur dan buah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Amalia Yunia Rahmawati. (2020). *July*, 1–23.
2. Arham, A. (2021). Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Uepai Kabupaten Konawe. *Karya Tulis Ilmiah*, 1–23.
3. Aulia Arza, P., Nola Sari, L., Gizi, P., Kesehatan Masyarakat, F., Andalas SMPN, U., Pesisir Selatan, K., & Barat, S. (2021). Hubungan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi pada remaja di smp kabupaten pesisir selatan. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 12(2), 136–141.
4. Engel. (2020). Pengertian Tentang Pengaruh Pada Masa Remaja. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 6–19.
5. Fabiana Meijon Fadul. (2019). *Anemia Remaja Putri*. 5–25.
6. Kemenkes RI. (2019). Rencana Aksi Program Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit. *Rencana AKSI Program P2P, 2019*, 86. <http://www.jikm.unsri.ac.id/index.php/jikm>
7. Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Leaflet-isi-piringku-ilovepdf-compressed_1011.pdf*. www.kesmas.kemkes.go.id
8. Kosanke, R. M. (2019). *pengertian remaja menurut WHO*. 8–28.
9. Kusumawardhani, I. (2019). Pengaruh Penggunaan Kartu UNO Sebagai Media Permainan Tentang Buah dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar di SDN Brosot. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(2), 2–3. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/239/>
10. Mauludina, P. (2018). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur di Kota Pontianak*. Universitas Muhammadiyah Pontianak, 1–126. <http://repository.unmuhpnk.ac.id/1101/2/151510181.pdf>
11. Purwita, N. K. D. D., Kencana, I. K., & Kusumajaya, A. . N. (2018). Gambaran Komsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 3 Kabupaten Badung. *Journal of Nutrition Science, Vol.7 No.3 (Agustus, 2, 57–63*. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/844/>
12. Ramadhani, D. T., & Hidayati, L. (2019). Faktor-faktor yang Memengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja Putri SMPN 3 Surakarta. *Prosiding Seminar Nasional Gizi*, 45–58.
13. RISKESDAS. (2018). Laporan Provinsi Bali Riskesdas 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
14. Sabrul, U. A., Rahman, M. A., & Suriah, S. (2021). Edukasi Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Simulasi Kuartet. *Hasanuddin Journal of Public Health*, 2(2), 220–227. <https://doi.org/10.30597/hjph.v2i2.13315>
15. Saputro, G. M. (2021). Tingkat Pengetahuan Sayur Dan Buah, Sikap Terhadap Sayur Dan Buah, Dan Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–15.
16. Sari, I. S. (2020). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi (Imt/U) Siswa Kelas 9 Smpn 18 Pekanbaru*. 5–15.

17. Sari, N. K. D. R. (2019). Tingkat Konsumsi Buah dan Sayur dan Status Gizi Remaja SMP Negeri 3 Tabanan. *Poltekkes Denpasar*, 9(4), 1–3.
18. Syifa S Mukrima. (2018). Tinjauan Pustaka Tinjauan Pustaka. *Convention Center Di Kota Tegal*, 6–32. [http://repository.umsida.ac.id/bitstream/handle/123456789/10559/BAB II.pdf?sequence=6&isAllowed=y](http://repository.umsida.ac.id/bitstream/handle/123456789/10559/BAB%20II.pdf?sequence=6&isAllowed=y)
19. Thara, L. (2019). *Gambaran Konsumsi Dan Pengetahuan Tentang Sayur Dan Buah Pada Remaja*.
20. Trisnayanti, N. M. (2019). Komposisi Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Di Smp Sapta Andika Denpasar. *Jurnal Kajian Pendidikan Ekonomi Dan Ilmu Ekonomi*, 2(1), 1–19.
21. Yusnita, D. H., Pradigdo, S. F., & Rahfiluddin, M. Z. (2019). Hubungan Body Image dengan Pola Konsumsi dan Status Gizi Remaja Putri di SMPN 12 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 47–53. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
22. Zulfa, W. I. (2023). Hubungan Body Image, Kebiasaan Makan, dan Status Gizi dengan Masalah Anemia Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Sampang. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 344–351. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.344-351>