

Jurnal Kesehatan SAMODRA ILMU

| ISSN (Print) 2086-2210 | ISSN (Online) 2827-8739 |

Hubungan Pengetahuan, Ketersediaan Buah Dan Sayur Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SDN Wirokerten, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta

Tutik Wahyuningsih

STIKes Surya Global

ARTICLE INFORMATION

Received: November, 10, 2025

Revised: November, 18, 2025

Available online: November, 20, 2025

KEYWORDS

Pengetahuan, ketersediaan buah dan sayur, perilaku

CORRESPONDENCE

E-mail: Tutikwahyuningsih86@gmail.com

ABSTRACT

Latar Belakang : Dari data yang diperoleh dari Kemenkes RI menyatakan bahwa pada tahun 2018 konsumsi buah dan sayur di Indonesia pada penduduk yang berusia >5 tahun dengan konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi per hari dalam seminggu mencapai 95,5%, Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada siswa siswi -siswa siswi Kelas V di SD Negeri Wirokerten, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta dipilih sebanyak 10 siswa siswi secara acak, diketahui siswa siswi kurang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 70%. Kategori kurang jika konsumsi buah < 2 kali/hari dan sayur < 3 kali/hari.

Tujuan : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SD Negeri Wirokerten, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta

Metode : Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif desain *cross sectional*, instrument penelitian dengan kuesioner terstruktur. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswi Kelas V SD Negeri Wirokerten Banguntapan, Bantul, Yogyakarta yang berjumlah 46 siswa siswi, teknik sampling menggunakan total sampling, analisis data menggunakan uji chi square.

Hasil : Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan ada hubungan antara pengetahuan gizi siswa ($p=0,004$) dengan perilaku konsumsi buah dan sayur, ada hubungan antara ketersediaan buah dan sayur ($p=0,031$) dengan perilaku konsumsi buah dan sayur

Kesimpulan : Ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur, dan ketersediaan buah dan sayur di rumah dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa di SDN Wirokerten, Banguntapan Bantul, Yogyakarta.

INTRODUCTION

Siswa sekolah rentan mengalami masalah gizi karena kebutuhan zat gizi yang meningkat untuk menopang pertumbuhan dan perkembangannya. Tidak jarang siswa usia sekolah mengalami masalah gizi karena ketidak seimbangan antara zat gizi yang masuk dengan zat gizi yang digunakan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kurangnya konsumsi sayur dan buah pada siswa usia sekolah dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah pengetahuan yang kurang mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah (Nurul Faridah et al., 2019).

Dari data yang diperoleh dari Kemenkes RI (2018) menyatakan bahwa pada tahun 2018 konsumsi buah dan sayur di Indonesia pada penduduk yang berusia >5 tahun dengan konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi per hari dalam seminggu mencapai 95,5% dan untuk provinsi khususnya provinsi Kalimantan Timur prevalensi konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsiperhari dalam seminggu mencapai 96,2%. Organisasi Kesehatan dunia (WHO) merekomendasikan asupan

buah dan sayuran adalah 400 gram per orang per hari, termasuk 250 gram sayuran dan 150 gram buah. Untuk remaja dan orang dewasa, dianjurkan mengonsumsi sebesar 400- 600 gram per orang per hari dengan menggunakan dua pertiga dari porsi sayuran yang disarankan. Menurut Permenkes No. 41 tahun 2014, asupan buah dan sayur harus mengikuti pedoman gizi seimbang, yaitu 3 sampai 4 porsi sayur dan 2 sampai 3 porsi buah per makan per hari.

Hasil Riset kesehatan dasar tahun (2018) tiga tahun sebelumnya, permasalahannya adalah anak- anak yang mengonsumsi sayur dan buah masih relatif rendah, yaitu di bawah 10%, padahal, kurangnya mengonsumsi buah dan sayur membuat tubuh menjadi kurang serat sehingga dapat menyebabkan peningkatan angka penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, stroke, penyakit jantung, dan obesitas.

Prevalensi gizi lebih siswa usia sekolah (5-12 tahun) mengalami peningkatan. Data Riskesdas menunjukkan prevalensi gizi lebih di Indonesia tahun 2013 sebesar 18,8%1 meningkat pada tahun 2018 menjadi 20%. Di Jawa

Timur prevalensi gizi lebih tahun 2013 yaitu 19,3%. meningkat menjadi 24,1% di tahun 2018. Sedangkan, prevalensi gizi lebih di Surabaya tahun 2013 sebesar 22,2%. Kegemukan terjadi ketika kelebihan konsumsi pangan tinggi energi, lemak, gula dan garam namun rendah pada konsumsi sayur dan buah di Bantul anak yang kurus terdapat 0,6% dan yang mengalami obesitas 0,1%. (Zafira & Farapti, 2020).

Menurut Pedoman Gizi Seimbang tahun 2014, bagi balita dan siswa usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak 300- 400 gram yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 3-5 porsi atau 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 2-3 porsi atau 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1,5 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Sedangkan organisasi pangan dan pertanian dunia *Food and Agriculture Organization* (FAO), merekomendasikan warga dunia untuk makan sayur dan buah secara teratur sebanyak 75 kg/kapita/tahun begitupun dengan WHO memberikan rekomendasi agar konsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram setiap hari untuk menunjang tumbuh kembang optimal karena kaya vitamin, mineral, dan serat yang mendukung pertumbuhan fisik dan kecerdasan. Konsumsi rutin juga membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menjaga kesehatan pencernaan, serta mencegah obesitas dan penyakit kronis di masa depan. (Isnainingsih et al., 2022).

hasil studi pendahuluan pada siswa siswi -siswa siswi Kelas V di SD Negeri Wirokerten, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta dipilih sebanyak 10 siswa siswi secara acak, diketahui siswa siswi kurang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 70%. Kategori kurang jika konsumsi buah < 2 kali/hari dan sayur < 3 kali/hari.

METHOD

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif rancangan penelitian dengan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah anak - anak Kelas V SD Negeri Wirokerten Banguntapan, Bantul, Yogyakarta yang berjumlah 46 siswa siswi Teknik sampling dengan menggunakan sampling jenuh, instrument penelitian menggunakan kuesioner yang terstruktur dan analisis data menggunakan uji chi square.

RESULTS

Berdasarkan penelitian di SD Negeri Wirokerten, Banguntapan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, Berikut adalah hasil pengolahan data dalam penelitian sebagai berikut :

a. Karakteristik Responden

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden menurut jenis kelamin dan umur siswa SDN Wirokerten, Bantul, Yogyakarta

Karakteristik Responden	F	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	48%
Perempuan	24	52%
Total	46	100%
Umur		
10 Tahun	6	13%
11 Tahun	34	74%
12 Tahun	6	13%
Total	46	100%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil penelitian bahwa dari 46 responden terdapat responden berjenis kelamin laki- laki dengan persentase lebih kecil yaitu 48% daripada responden perempuan yang memiliki persentase 52% dari total responden. Berdasarkan umur responden, sebagian besar responden berumur 10 tahun dengan persentase 13%, umur 11 tahun dengan persentase 74% dan umur 12 tahun dengan persentase 13%. siswa kelas 5 SDN Wirokerten didominasi dengan siswa dengan umur 11 tahun.

b. Hubungan antara pengetahuan gizi siswa dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa di SDN Wirokerten

Tabel 2

Uji Chi Square hubungan pengetahuan gizi siswa dengan konsumsi makan buah dan sayur pada siswa SDN Wirokerten, Bantul, Yogyakarta

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	11.144 ^a	2	.004
Likelihood Ratio	10.926	2	.004
Linear-by-Linear Association	7.238	1	.007
N of Valid Cases	46		

a. 4 cells (66.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .85.

Berdasarkan tabel 3 Berdasarkan hasil uji ststistik diperoleh nilai $0,004 < 0,05$ dimana nilai P.Sig lebih kecil dari nilai alpa $P=0,05$. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa H_0 di tolak dan H_a diterima atau ada hubungan antara variabel pengetahuan gizi siswa dengan konsumsi buah dan sayur di SD Negeri Wirokerten, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.

c. Hubungan ketersediaan buah dan sayur di rumah dengan konsumsi makan buah dan sayur pada siswa di SDN Wirokerten

Tabel 3

Uji Chi Square ketersediaan buah dan sayur di rumah dengan konsumsi makan buah dan sayur pada siswa SDN Wirokerten, Bantul, Yogyakarta

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	6.148 ^a	1	.013
Continuity Correction ^b	4.630	1	.031
Likelihood Ratio	6.375	1	.012
Fisher's Exact Test			
Linear-by-Linear Association	6.015	1	.014
N of Valid Cases	46		

Hasil uji satatistik di peroleh P-sig =0,013 dimana hasil ini lebih kecil dari nilai alfa $p=0.05$ dan p-Value =6.148 lebih besar dari nilai tabel chi square dengan df 1 berada di (3,841) menunjukkan H_0 di tolak, maka dapat disimpulkan ada hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dengan perilaku konsumsi makan buah dan sayur pada siswa di SDN Wirokerten, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta tahun 2024.

DISCUSSION

1. Hubungan pengetahuan gizi siswa dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa di SDN Wirokerten

Berdasarkan hasil pengujian pada Siswa Siswi kelas V di SD Negeri Wirokerten, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta tahun 2024, dapat diketahui sebanyak 25 atau (54.3%) responden yang memiliki pengetahuan gizi siswa siswi cukup dan konsumsi buah dan sayur kurang.

Berdasarkan hasil uji statistik chi square diperoleh nilai $0,004 < 0,05$ dimana nilai P.Sig lebih kecil dari nilai alpha $P=0,05$. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak yang artinya ada hubungan antara variabel pengetahuan gizi siswa dengan konsumsi buah dan sayur di SD Negeri Wirokerten, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.

Menurut Marchelli (2018) menyatakan pengetahuan gizi siswa siswi sebagai salah satu faktor penentu kebiasaan konsumsi buah dan sayur. Penelitian ini juga sejalan dengan teori L.Green yang menyatakan bahwa perilaku dipengaruhi oleh beberapa faktor predisposisi salah satunya adalah pengetahuan. Hal tersebut dikarenakan semakin baik pengetahuan gizi siswa siswi maka semakin baik juga kebiasaan konsumsi buah dan sayur. Sehingga penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Tantiana et al. (2022) pada siswa SD Wonolelo, Pleret, Bantul, Yogyakarta. Bahwa dapat diketahui pengetahuan gizi siswa kategori tidak baik sebanyak 28 atau 71,8% dari total sampel sebanyak 39 responden. Hasil P Value $0,017 < 0,005$ yang artinya ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi siswa dengan konsumsi buah dan sayur di SDN Wonolelo, Pleret, Bantul, Yogyakarta.

Menurut Ruwaidah (2007), dampak buruk konsumsi buah dan sayur adalah meningkatkan kolesterol darah, gangguan penglihatan, menurunkan kekebalan tubuh, meningkatkan resiko kegemukan, meningkatkan resiko kanker, meningkatkan resiko sembelit. Oleh karena itu perlu adanya edukasi lebih lanjut terhadap pentingnya konsumsi buah dan sayur pada Siswa Siswi dan dampak buruk kurang konsumsi buah dan sayur pada Siswa Siswi.

2. Hubungan ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi makan buah dan sayur pada siswa SDN Wirokerten

Berdasarkan Hasil uji statistik di peroleh P-sig $=0,013$ dimana hasil ini lebih kecil dari nilai alpha $p=0,05$ dan p- Value $=6,148$ lebih besar dari nilai tabel chi square dengan df 1 berada di (3,841) menunjukkan H_0 ditolak, yang berarti ada hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dengan perilaku konsumsi makan buah dan sayur pada siswa di SDN Wirokerten, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta. Ketersediaan buah dan sayur dapat mendukung banyak sedikitnya konsumsi buah dan sayur pada siswa siswi sehingga untuk memenuhi kebutuhan konsumsi buah dan sayur yang baik perlu adanya ketersediaan buah dan sayur yang memadai.

Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Mardiana et al., (2018) bahwa responden dengan ketersediaan buah dan sayur di rumah yang baik mempunyai peluang 88 kali lebih besar untuk mengkonsumsi buah dan sayur di bandingkan dengan responden yang ketersediaan buah dan sayur kurang. Menurut Reynolds et al., (2004) dalam Farisa, (2012) salah satu upaya yang dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur yaitu dengan upaya menyediakan lebih banyak buah dan sayuran di restoran, sekolah, dan di rumah. Pendapat lain menurut (Rachman (2017) dalam Amelia & Fayasari, (2020) menjelaskan bahwa pola konsumsi terhadap pemilihan makanan dipengaruhi oleh ketersediaan makanan, apabila ketersediaan makanan pada masing-masing individu rendah maka dapat menyebabkan kemampuan individu dalam mengkonsumsi makanan juga akan menjadi sulit. Penelitian lain yang dilakukan oleh Bere & Klepp dalam Łuszczki et al. (2019) diperoleh hasil bahwa ketersediaan buah dan sayur di rumah mempunyai korelasi yang kuat dengan konsumsi

buah dan sayur. Oleh karena itu, diharapkan masyarakat dapat menyediakan buah dan sayur di rumah, agar kecukupan gizimasing-masing individu dapat terpenuhi.

Penelitian ini sejalan dengan Adam Hilman, ratu M.A Joy, Nay D.V Nilia (2020). Dapat diketahui bahwa sebanyak 31 remaja (45,6%) yang tersedia buah dan sayur dan dari 31 remaja yang memiliki persepsi baik di dapatkan 24 remaja (77,4%) yang tersedia buah dan sayur, dan sebanyak 7 remaja (18,9%) yang tidak tersedia buah dan sayur. Sedangkan dari 37 remaja yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur di dapatkan 7 remaja (22,6%) mengkonsumsi buah dan sayur dan sebanyak 30 remaja (81,1%) yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur. Diketahui bahwa hasil uji chi square menunjukkan nilai p value sebesar $0,000 < 0,05$ yang mana terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan buah dan sayur dengan perilaku konsumsi buah dan sayur.

CONCLUSIONS

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan antara pengetahuan gizi siswa dengan perilaku konsumsi makan buah dan sayur pada siswa di SDN Wirokerten, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta
2. Ada hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dengan perilaku konsumsi makan buah dan sayur pada siswa di SDN Wirokerten

REFERENCES

- 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.
- <https://doi.org/10.20884/1.jgps.2020.4.1.2642> and Adolescents: A Review of The Literature. Part I: Quantitative Studies.
- Farisa, S. (2012). Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan Dan Keterpaparan Media Massa Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012 [Universitas Indonesia]. In Fakultas Kesehatan Masyarakat universitas Indonesia.
- Isnainingsih, T., Evi, Ni'matuzzakiah., & S. A. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SD. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12 No 2(Januari), 1–8.
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. Pedoman Gizi Seimbang. Bakti Husada. Jakarta.
- Kementrian Kesehatan. Laporan Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Kementrian
- Muthith, Marchelli Dwi., 2018. Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak SD Islam Al-Azhar 32 Padang Tahun 2018, Tugas Akhir, Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang, Padang.
- Muna, N. I., & Mardiana, M. (2019). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.15294/spnj.v1i1.31187>.
- Nay, N.V., Rattu, J.A & Adam, H (2020). Hubungan antara pengetahuan dan ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di kalangan atas sonder Kabupaten