

# HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN TINGKAT KONSUMSI BUAH DAN SAYUR REMAJA DI SMA NEGERI 6 MAKASSAR

*The Relationship Of The Level Of Knowledge And Attitudes With The Level Of  
Fruit And Vegetable Consumption In Adolescents  
Makassar State 6 High School*

**Nur Awalia Mansur<sup>1</sup>, Sunarto<sup>1</sup>, Rudy Hartono<sup>1</sup>, Suriani Rauf<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

[nurawaliamansur@poltekkes-mks.ac.id](mailto:nurawaliamansur@poltekkes-mks.ac.id)

Hp : 0878651836654

## ABSTRACT

*Consuming fruit and vegetables is one of the requirements for achieving balanced nutrition. Insufficient fruit and vegetable intake and unhealthy eating habits can be caused by a lack of knowledge about balanced nutrition. The aim of this research is to determine the relationship between the level of knowledge and attitudes about balanced nutrition with the level of fruit and vegetable consumption in adolescents. This research uses quantitative research using a Cross Sectional Study approach. The sample in this research were students in class X and XI at SMA Negeri 6 Makassar. Data collection was carried out using Stratified Random Sampling. Knowledge and attitudes about fruit and vegetables were obtained by administering questionnaires and collecting fruit and vegetable consumption data using the 2 x 24 hour recall method for 2 non-consecutive days. The results of this research show that the consumption level of fruit and vegetables among SMA Negeri 6 Makassar students is still relatively low, namely 93.8%. Their knowledge tends to be in the good category, namely 55 people (85.9%) while those who have sufficient attitudes are 59 people (92.2%). The results of statistical tests show that there is no relationship between knowledge and the level of fruit and vegetable consumption and vice versa, attitude has no relationship with the level of fruit and vegetable consumption among students at SMA Negeri 6 Makassar.*

**Keywords:** *Fruit and Vegetables, Attitude, Knowledge*

## ABSTRAK

Mengonsumsi buah dan sayur merupakan salah satu syarat dalam memenuhi gizi seimbang. Asupan buah dan sayur yang tidak mencukupi serta kebiasaan makan yang tidak sehat diantaranya dapat disebabkan oleh kurang pengetahuan tentang gizi seimbang. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang dengan tingkat konsumsi buah dan sayur pada remaja. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional Study*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 6 Makassar. Pengambilan data

dilakukan secara *Stratified Random Sampling*. Pengetahuan dan sikap tentang buah dan sayur diperoleh dengan cara pemberian kuesioner serta pengambilan data konsumsi buah dan sayur menggunakan metode *recall* 2 x 24 jam selama 2 hari tidak berturut – turut. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur pada siswa SMA Negeri 6 Makassar masih tergolong kurang tingkat konsumsinya yakni 93,8%. Pengetahuannya cenderung dengan kategori baik yaitu sebanyak 55 orang (85,9%) sedangkan yang memiliki sikap yang cukup sebanyak 59 orang (92,2%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan tingkat konsumsi buah dan sayur begitupun sebaliknya dengan sikap tidak ada hubungan dengan tingkat konsumsi buah dan sayur pada siswa di SMA Negeri 6 Makassar.

Kata Kunci : Buah dan Sayur, Sikap, Pengetahuan

## PENDAHULUAN

Hasil laporan Riskesdas tahun 2018, sebanyak 95,5% penduduk Indonesia berumur  $\geq 5$  tahun termasuk dalam kategori kurang konsumsi buah dan sayur sedangkan menurut data Riskesdas tahun 2007, prevalensi kurang konsumsi buah dan sayur di provinsi Sulawesi Selatan adalah 93,7% dimana angka tersebut lebih tinggi dari prevalensi kurang konsumsi sayur dan buah nasional, yaitu 93,6% kurangnya konsumsi sayur dan buah dihadapi oleh seluruh kabupaten di Sulawesi Selatan, sedangkan di Kota Makassar sendiri prevalensi kurangnya konsumsi sayur dan buah sebesar 91% (Septiyanti et al., 2020). Masalah gizi yang timbul pada usia sekolah khususnya remaja dipicu oleh beberapa faktor seperti kebiasaan makan yang buruk, permasalahan gizi yang salah, kesukaan yang berlebihan tentang produk makanan. Pengetahuan pangan dan gizi juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi sehingga diperlukan pendidikan gizi secara formal maupun non formal (Yulaeka, 2020). Selain itu buah dan sayur sering kali dianggap sebagai bahan makanan yang tidak bergengsi untuk dikonsumsi sehingga remaja cenderung tidak mengonsumsi buah dan sayur justru remaja lebih memilih bahan makanan yang lainnya seperti makanan cepat saji. Dari segi kepraktisan remaja akan lebih memilih mengonsumsi *fast food* dibanding buah dan sayur karena terbatasnya waktu dan tingginya tingkat kesibukan yang mereka miliki (Oktavia et al., 2019).

Berdasarkan pengumpulan data awal terkait pengetahuan siswa SMAN 6 Makassar menunjukkan bahwa masih ada siswa yang belum sepenuhnya mengetahui terkait gizi seimbang serta buah dan sayur, sedangkan hal ini merupakan kebutuhan sehari-hari yang perlu kita penuhi. Hal itu mendorong peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja siswa SMAN 6 Makassar, mengingat SMAN 6 Makassar merupakan salah satu sekolah menengah atas favorit sehingga dapat lebih meningkatkan kualitas siswa baik di bidang akademik, non akademik, serta pengetahuan terkait kesehatan. Kebiasaan makan dan pola makan siswa atau remaja yang cenderung lebih memilih *junk food* atau makanan cepat saji yang belum diketahui dengan jelas kandungan gizinya.

## **METODE**

### **Desain, Tempat, dan Waktu**

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 6 Makassar, pada bulan Februari 2023 sampai Mei 2024.

### **Jumlah dan Cara Pengambilan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini seluruh jumlah siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 6 Makassar. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 6 Makassar dengan jumlah 64 orang.

### **Jenis dan Cara Pengumpulan Data**

Jenis data dalam penelitian ini yakni berupa data sekunder dan primer. Data primer meliputi data yang didapatkan melalui pengukuran secara langsung, seperti pengetahuan gizi seimbang, konsumsi buah dan sayur yang diperoleh dengan wawancara. Data sekunder meliputi data identitas siswa, jenis kelamin, umur dan data siswa di SMA Negeri 6 Makassar.

## **Pengolahan dan Analisis Data**

Data hasil pengetahuan, sikap dan data hasil *recall* 24 jam sebelum diolah, data diteliti kembali, jika terdapat kesalahan maka akan dilakukan perbaikan. Pemberian kode pada data yang telah dikumpulkan untuk memudahkan pengelompokan data. Data dianalisis secara analitik menggunakan komputer yang kemudian di sajikan menggunakan tabel serta narasi. Analisis data menggunakan uji korelasi spearmen.

## **HASIL**

Distribusi sampel pada penelitian ini menunjukkan bahwa kategori umur subyek sebagian besar berumur 16 tahun (53,1%). Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa jenis kelamin subyek sebagian besar perempuan yang berjumlah 38 orang sebanyak 59,4%. Distribusi sampel berdasarkan kelas yaitu sama-sama berjumlah 32 orang (50%). Distribusi sampel berdasarkan pengetahuan buah dan sayur menunjukkan pengetahuan yang baik sebanyak 85,9%. Distribusi sampel berdasarkan sikap terhadap buah dan sayur menunjukkan Sebagian besar memiliki sikap yang cukup yaitu 92,2%. Distribusi sampel berdasarkan tingkat konsumsi buah dan sayur menunjukkan tingkat konsumsi yang tergolong kurang yaitu 93,8%.

Hubungan pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur menunjukkan hasil uji chi-square nilai  $p = 1,000$  artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah siswa SMA Negeri 6 Makassar. Hubungan sikap dengan konsumsi buah dan sayur menunjukkan hasil uji chi-square nilai  $p = 1,000$  artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara sikap dengan konsumsi sayur dan buah siswa SMA Negeri 6 Makassar.

## **PEMBAHASAN**

Hasil penelitian mengenai hubungan tingkat pengetahuan dan sikap dengan tingkat konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMA Negeri 6 Makassar pada tabel 6 menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi buah dan sayur dengan sikap pada siswa di SMA Negeri 6 Makassar. Penelitian ini

sejalan dengan penelitian Nada Nabila Hadi pada tahun 2023 tentang hubungan pengetahuan dan sikap terhadap konsumsi buah dan sayur pada siswa MTSN 2 Rokan Hulu tidak ada hubungan yang signifikan antara sikap dan konsumsi sayur dan buah. Pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar, pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga. Pengetahuan tentang gizi adalah kepandaian memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian dalam mengelola bahan makanan. Pengetahuan gizi khususnya mengenai sayur dan buah merupakan landasan penting untuk terjadinya suatu perubahan sikap dan perilaku konsumsi sayur dan buah. Perilaku yang didasari pengetahuan akan bertahan lebih lama, oleh sebab itu penting bagi remaja untuk memperoleh bekal pengetahuan gizi dari berbagai sumber terkait sayur dan buah (Dhanti et al., 2022).

Hasil penelitian mengenai hubungan tingkat pengetahuan dan sikap dengan tingkat konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMA Negeri 6 Makassar pada tabel 6 menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi buah dan sayur dengan sikap pada siswa di SMA Negeri 6 Makassar. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nada Nabila Hadi pada tahun 2023 tentang hubungan pengetahuan dan sikap terhadap konsumsi buah dan sayur pada siswa MTSN 2 Rokan Hulu tidak ada hubungan yang signifikan antara sikap dan konsumsi sayur dan buah. Sikap seseorang terhadap makanan dapat bersifat positif atau negatif, berkaitan dengan nilai baik atau buruk, menarik atau tidak menarik yang bersumber pada nilai-nilai efektif yang berasal dari lingkungan dimana seseorang itu tumbuh. Sikap merupakan reaksi seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap belum merupakan suatu tindakan aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan atau perilaku. Terdapat berbagai hal yang mempengaruhi pembentukan sikap. Salah satunya adalah keluarga, pada umumnya subyek memiliki sikap yang searah dengan sikap yang dianggap penting. Dalam hal ini peran keluarga mempunyai peranan penting dalam pembentukan sikap.

## **KESIMPULAN**

Tingkat konsumsi buah dan sayur siswa SMA Negeri 6 Makassar kelas X dan XI dikategorikan kurang dengan jumlah 60 siswa (93,8%). Tidak ada hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang konsumsi buah dan sayur pada siswa di SMA Negeri 6 Makassar.

## **SARAN**

Sebaiknya penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menambah variable lain yang mempengaruhi tingkat konsumsi buah dan sayur dan menambah sampel. Bagi siswa yang memiliki status gizi kurang untuk memperbaiki pola konsumsi buah dan sayurnya serta bagi siswa yang status gizi normal agar tetap menjaga konsumsi terhadap buah dan sayur. Bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan alat penunjang seperti timbangan dan memperlihatkan contoh buah-buahan sederhana untuk mendukung hasil *recall* yang lebih akurat.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen dan staf jurusan gizi poltekkes kemenkes makassar, orang tua, teman-teman seperjuangan, dan semua pihak serta guru, staf, serta siswa SMA Negeri 6 Makassar yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Dhanti, M., Ibnu, I. N., & Reskiaddin, L. O. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Kebiasaan Sarapan, Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 24 Kota Jambi Tahun 2021. *Jurnal Kesmas Jambi*, 6(2), 17–25. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v6i2.19731>
- Oktavia, A. R., Syafiq, A., & Setiarini, A. (2019). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah-Sayur Pada Remaja Di Daerah Rural-Urban, Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 1(1), 33–44. <https://doi.org/10.33088/jkr.v1i1.400>
- Septiyanti, Jafar, N., & Hendrayati. (2020). Hubungan Pola Konsumsi Sayur dan Buah dengan Kejadian Sindrom Metabolik pada Pasien Rawat Jalan di

RSUD Labuang Baji Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, April, 38–47. <https://doi.org/10.33096/woph.vi.40>

Yulaeka, Y. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 8(2), 112–118. <https://doi.org/10.36998/jkmm.v8i2.108>

## LAMPIRAN

Tabel 1.  
Distribusi karakteristik sampel

Karakteristik Sampel	n	%
<b>Umur</b>		
15 tahun	4	6,3
16 tahun	34	53,1
17 tahun	26	40,6
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	26	40,6
Perempuan	38	59,4
<b>Kelas</b>		
X	32	50
XI	32	50

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 2.  
Distribusi Sampel Berdasarkan Pengetahuan Buah dan Sayur

Pengetahuan	n	%
Kurang	9	14,1
Baik	55	85,9
Total	64	100

Sumber : Data primer, 2024

Tabel 3.  
Karakteristik Sampel Berdasarkan Sikap Buah dan Sayur

Sikap	n	%
Kurang	5	7,8
Cukup	59	92,2
Total	64	100

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 4.  
Distribusi Sampel Berdasarkan  
Tingkat Konsumsi Buah dan Sayur

Konsumsi Buah Sayur	n	%
Kurang	60	93,8
Baik	4	6,3
Total	64	100

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 5.  
Hubungan pengetahuan dengan konsumsibuah dan sayur

Pengetahuan	Konsumsi Sayur dan Buah						Nilai $\rho$
	Kurang		Baik		Jumlah		
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	9	100	0	0	9	100	1,000
Baik	51	92,7	4	7,3	55	100	
Jumlah	60	93,8	4	6,3	64	100	

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 6.  
Hubungan Antara Sikap dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Sikap	Konsumsi Sayur dan Buah						Nilai $\rho$
	Kurang		Baik		Jumlah		
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	5	100	0	0	5	100	1,000
Cukup	55	93,2	4	6,8	59	100	
Jumlah	60	93,8	4	6,3	64	100	

Sumber: Data Primer, 2024

