

## HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TERHADAP KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA MTSN 2 ROKAN HULU

**Nada Nabilla Hadi, & Nur Pelita Sembiring\***

Program Studi Gizi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru, Riau, Indonesia

\*Email korespondensi: [nurpelita.sembiring@uin-suska.ac.id](mailto:nurpelita.sembiring@uin-suska.ac.id)

### ABSTRACT

*Consumption of fruits and vegetables is an important part of achieving balanced nutrition. The aim of the study was to determine the association of knowledge and attitudes towards fruit and vegetable consumption for students grade VIII at MTSN 2 Rokan Hulu. This type of research uses a cross-sectional approach. This research was conducted on students grade VIII at MTSN 2 Rokan Hulu by using a simple random sampling technique, where each member or unit of the population has the same opportunity to be selected as a sample. The sample in this research was 72 respondents. The measurement tools for this study were knowledge, attitude questionnaires and Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). The results were analyzed by univariate and bivariate using chi-square. Based on the results of the study, respondents with the most fruit and vegetable knowledge are in the medium category (48.6%), while the attitudes of the most respondents were in the good category (62.5%). As for the consumption level of fruit and vegetables, the highest number of respondents was in the less number category (83.3%). The results showed that there was association of knowledge towards fruit and vegetable consumption ( $p$  value =  $0.016 < \alpha 0.05$ ) and there was no association of attitudes towards fruit and vegetable consumption ( $p$  value =  $0.515 > \alpha 0.05$ ). The conclusion of this study was that there was a significant association of knowledge towards fruit and vegetable consumption but there was no significant association of attitudes towards fruit and vegetable consumption.*

*Keywords: attitude, fruit and vegetable consumption, knowledge.*

### PENDAHULUAN

Konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Buah dan sayur merupakan bahan makanan sumber vitamin, mineral, dan serat. Vitamin dan mineral merupakan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan yang dapat berfungsi untuk mencegah kerusakan sel. Serat berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan dapat mencegah dan menghambat perkembangan sel kanker usus besar. Konsumsi buah dan sayur yang cukup, ikut berperan untuk menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula, kolesterol darah, dapat mengurangi risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan (Kemenkes, 2014).

Menurut World Health Organization (WHO) 2011, sekitar 1,7 juta kematian disebabkan oleh rendahnya konsumsi buah dan sayur diseluruh dunia, berbagai masalah kesehatan dapat disebabkan oleh kurangnya konsumsi buah dan sayur, terdapat sepuluh besar faktor yang di identifikasikan sebagai penyebab kematian global dunia, salah satunya adalah rendahnya konsumsi buah dan sayur. Asupan buah dan sayur yang tidak mencukupi menjadi penyebab 14% kasus kanker gastrointestinal, 11% penyakit jantung iskemik, dan 9% pada kasus stroke, diabetes, dan penyakit kardiovaskular. Menurut (WHO) 2003 menyarankan anjuran konsumsi buah dan sayur untuk lebih sehat sebanyak 400 gr/hari.

Permasalahan utama yang dihadapi dalam konsumsi buah dan sayur adalah bahwa secara nasional konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia masih berada di bawah konsumsi yang dianjurkan. Berdasarkan data Risesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 menunjukkan 95,5% masyarakat Indonesia masih kurang makan sayur dan buah. Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat berdampak buruk pada kesehatan tubuh, beberapa dampak akibat kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat berisiko dalam perkembangan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kanker (Boeing et al, 2012).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) konsumsi buah dan sayur 5 tahun terakhir mengalami penurunan. Tingkat konsumsi pada tahun 2017 mencapai kurang dari setengah tingkat konsumsi yang direkomendasikan. Pada tahun 2016 penduduk Indonesia hanya mengonsumsi buah dan sayur 43% dari yang direkomendasikan (BPS, 2017). Penduduk Indonesia, anjuran konsumsi buah dan sayur sebanyak 400 gr/hari menurut anjuran Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes, 2014). Menurut Badan Ketahanan Pangan (2021), konsumsi pangan penduduk Indonesia mengonsumsi buah dan sayur berdasarkan data terakhir di tahun 2020 sebanyak 232 gr/hari, lebih rendah dari anjuran Pedoman Gizi Seimbang yang direkomendasikan yaitu 400 gr/hari. Konsumsi buah lebih sedikit daripada konsumsi sayur yaitu untuk konsumsi buah sebesar 89 gram/kapita/hari sedangkan konsumsi sayur sebesar 143 gram/kapita/hari.

Asupan buah dan sayur yang dianjurkan untuk penduduk Indonesia terdapat dalam tumpeng gizi seimbang. Tumpeng Gizi Seimbang merekomendasikan 2 sampai 3 porsi buah per hari dan 3 sampai 5 porsi sayuran per hari. Buah dan sayur merupakan makanan yang harus dikonsumsi setiap kali makan oleh semua kelompok umur. Konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan bagi remaja dan dewasa sebesar 400-600 gram per orang per hari. Sekitar 2/3 dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur (Kemenkes, 2014). Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab antara lain terjadi 3 perubahan gaya hidup termasuk pola konsumsi karena dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya agar dapat diterima dalam sebuah kelompok (Kemenkes, 2014). Remaja saat ini kebanyakan memilih jenis-jenis makanan siap saji (fastfood) seperti hot dog, pizza, hamburger, fried chicken, dan french fries sering dianggap sebagai lambang kehidupan modern oleh para remaja dibandingkan mengonsumsi buah dan sayur. Pentingnya konsumsi buah dan sayur masih kurang disadari oleh penduduk Indonesia khususnya pada remaja, konsumsi buah-buahan dan sayuran merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang (Marmi, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Rachman dkk. (2017), bahwa kurangnya konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia khususnya remaja antara lain disebabkan kurangnya pengetahuan dan sikap remaja terhadap pentingnya manfaat buah dan sayur bagi kesehatan.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Risesdas) tahun 2018, terlihat bahwa tingkat konsumsi buah dan sayur yang kurang perhari dalam seminggu di Provinsi Riau cukup tinggi yaitu 95,69%. Angka tersebut melebihi rata-rata proporsi di Indonesia yaitu sebesar 95,5%, adapun proporsi konsumsi buah dan sayur di Kabupaten Rokan Hulu yaitu 96,66%. Angka tersebut melebihi rata-rata proporsi di Provinsi Riau yaitu sebesar 95,69%. Adapun proporsi konsumsi buah dan sayur untuk kelompok usia umur 10-14 tahun merupakan proporsi penduduk Indonesia dengan tingkat konsumsi buah dan sayur yang kurang perhari dalam seminggu yaitu sebesar 96,8%, adapun proporsi konsumsi buah dan sayur penduduk Provinsi Riau dengan tingkat konsumsi buah dan sayur yang kurang perhari dalam seminggu yaitu 96,87%. Angka tersebut melebihi rata-rata di

Indonesia yaitu sebesar 96,8%, itu tergolong merupakan kelompok usia yang sangat tinggi angka persentasenya untuk kurang konsumsi buah dan sayur. Berdasarkan data Riskesdas 2018 dapat dilihat bahwa remaja merupakan kelompok usia yang tinggi nilai persentasenya dengan tingkat konsumsi buah dan sayur yang kurang perhari dalam seminggu di Provinsi Riau.

## METODE

### Waktu dan Tempat

Penelitian dilaksanakan di MTSN 2 Rokan Hulu yang terletak di Kabupaten Rokan Hulu, Kecamatan Ujung Batu, Kelurahan Ujung Batu Timur.

### Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat kuantitatif serta menggunakan metode pendekatan cross-sectional. Kegiatan meliputi pengumpulan data terhadap variabel dependen dan independen. Variabel dependen meliputi konsumsi buah dan sayur, dan variabel independen meliputi pengetahuan dan sikap. Populasi penelitian adalah seluruh siswa dan siswi kelas VIII di MTSN 2 Rokan Hulu yaitu 262 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah metode simple random sampling. Besar sampel yang digunakan sebanyak 72 responden. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Ibu dan Balita	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Ibu</b>		
Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	33,3
Perempuan	48	66,7
Total	72	100
Umur		
13 tahun	16	22,2
14 tahun	56	77,8
Total	72	100

Berdasarkan Tabel 1 mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 48 orang (66,7%) dan responden lainnya berjenis kelamin laki-laki sebanyak 24 orang (33,3%). Pada distribusi umur, mayoritas responden berumur 14 tahun sebanyak 56 orang (77,8%) dan responden lainnya berumur 13 tahun sebanyak 16 orang (22,2%).

## Pengetahuan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa Kelas VIII MTSN 2 Rokan Hulu

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase %
Baik	11	15,3
Sedang	35	48,6
Kurang	26	36,1
Total	72	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa responden dengan pengetahuan buah dan sayur yang terbanyak dengan kategori sedang sebanyak 35 siswa (48,6%). Responden yang memiliki pengetahuan dengan kategori kurang sebanyak 26 siswa (36,1%) dan dengan kategori baik sebanyak 11 siswa (15,3%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya responden belum memiliki pengetahuan dalam kategori baik, sehingga perlu ditingkatkan agar mencapai kategori baik. Kurangnya pengetahuan gizi disebabkan responden merasa bahwa tidak pernah mendapatkan penyuluhan atau pendidikan gizi sebelumnya, hal ini dapat dilihat pada pertanyaan yang diajukan, pada jawaban yang paling banyak dijawab salah adalah pertanyaan mengenai buah dan sayur dapat mencegah kanker karena mengandung, berapa jumlah/porsi sayur yang harus dikonsumsi sesuai dengan anjuran konsumsi sayur dan buah-buahan setiap hari, dan berapa jumlah/porsi buah yang harus dikonsumsi sesuai dengan anjuran konsumsi sayur dan buah-buahan setiap hari. Tingkat pengetahuan gizi dapat ditingkatkan lagi, dengan banyak membaca informasi terkait buah dan sayur dari berbagai sumber, baik sumber buku, maupun internet, juga orangtua mulai membiasakan untuk menyediakan buah dan sayur di rumah setiap hari, supaya anak terbiasa (Lathifuddin dkk., 2018). Pengetahuan gizi yang baik dapat tercermin dari perilaku seseorang, semakin baik pengetahuan gizi maka semakin baik pula perilaku gizi (Khomsan, 2021).

## Sikap

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Sikap Tentang Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa Kelas VIII MTSN 2 Rokan Hulu

Sikap	Frekuensi (n)	Persentase %
Baik	45	62,5
Sedang	27	37,5
Kurang	0	0
Total	72	100

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa sikap responden terbanyak dengan kategori baik sebanyak 45 siswa (62,5%). Responden yang memiliki sikap dengan kategori sedang sebanyak 27 siswa (37,5%), dan yang memiliki kategori kurang tidak ada. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki sikap yang baik. Responden mengetahui pentingnya konsumsi buah dan sayur untuk kesehatan, hal ini dapat dilihat pada pernyataan yang paling banyak menyatakan sangat setuju adalah pernyataan mengenai buah dan sayur merupakan sumber vitamin, dan mineral tetapi pemahaman yang baik masih sangat kurang sehingga tidak menjadi dasar timbulnya motivasi yang kuat untuk mengonsumsi buah dan sayur, hal ini dapat dilihat pada pernyataan yang paling banyak menyatakan ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju adalah pernyataan mengenai

buah dan sayur cocok untuk dijadikan snack/cemilan. Sikap yang positif terhadap konsumsi buah dan sayur belum adanya kesiapan atau kesediaan untuk mengonsumsi buah dan sayur.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi sikap remaja terhadap konsumsi buah dan sayur meliputi pengetahuan tentang manfaat buah dan sayur, pengalaman, kebiasaan, preferensi rasa, serta pengaruh dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar (Suryaningsih dan Rachmawati, 2019). Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa remaja memiliki sikap yang bervariasi terhadap konsumsi buah dan sayur, sebuah studi di Semarang menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki sikap positif terhadap konsumsi sayur, tetapi hanya sedikit yang memiliki sikap positif terhadap konsumsi buah (Sulistiowati dan Kurniawan, 2018). Menurut penelitian Maharani dan Rustina (2019) menunjukkan bahwa sikap positif terhadap konsumsi buah dan sayur pada remaja berkaitan dengan pengetahuan, dukungan keluarga, dan persepsi manfaat kesehatan.

### Konsumsi Buah dan Sayur

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa Kelas VIII MTSN 2 Rokan Hulu

Konsumsi Buah dan Sayur	Frekuensi (n)	Persentase %
Cukup	12	16,7
Kurang	60	83,3
Total	72	100

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa tingkat konsumsi buah dan sayur responden terbanyak dengan kategori kurang sebanyak 60 siswa (83,3%). Responden yang memiliki tingkat konsumsi buah dengan kategori cukup sebanyak 12 siswa (16,7%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki konsumsi buah dan sayur yang kurang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sholehah (2016) yang menyatakan bahwa konsumsi buah dan sayur pada remaja SMPN 45 Surabaya masih kurang dikarenakan ketersediaan buah dan sayur di lingkungan rumah dan sekolah siswa SMPN 45 Surabaya masih kurang. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Bahria (2010) yang menyatakan bahwa konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA 4 Jakarta Barat termasuk kurang, hal ini dikarenakan bahwa buah dan sayur bukan merupakan makanan prestise dibandingkan makanan fast food yang sedang tren di kalangan remaja saat ini.

Makan buah dan sayur merupakan salah satu pesan dari gizi seimbang untuk kelompok remaja dianjurkan untuk konsumsi sayur dan buah-buahan 400 gr perorang perhari (Kemenkes, 2014). Menurut Riskesdas (2018), konsumsi buah dan sayur orang Indonesia masih rendah. Rendahnya konsumsi buah dan sayur tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur yaitu faktor pendukung seperti ketersediaan buah dan sayur, dan daya beli buah dan sayur, dan ada juga faktor pendorong seperti dukungan keluarga (Notoatmodjo, 2014).

Konsumsi buah dan sayur yang cukup dan teratur sangat penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit. Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi buah di Indonesia antara lain kurangnya kesadaran akan pentingnya konsumsi buah, kurangnya pengetahuan tentang manfaat buah untuk kesehatan, keterbatasan akses dan ketersediaan buah-buahan, serta harga yang relatif mahal (Kemenkes RI, 2019).

## Hubungan Pengetahuan Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur

Tabel 5. Hubungan Pengetahuan Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur

Pengetahuan	Konsumsi Buah dan Sayur				Total		<i>P-value</i>
	Cukup		Kurang		(n)	%	
	(n)	%	(n)	%			
Baik	5	45,5	6	54,5	11	100	0,016
Sedang	3	8,6	32	91,4	35	100	
Kurang	4	15,4	22	84,6	26	100	
Total	12	16,7	60	83,3	72	100	

Berdasarkan Tabel di atas, setelah dilakukan perhitungan maka diperoleh hasil sebanyak 11 responden memiliki pengetahuan kategori baik dengan frekuensi responden yang cukup mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 5 responden (45,5%), dan responden yang kurang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 6 responden (54,5%), sedangkan sebanyak 35 responden memiliki pengetahuan kategori sedang, dengan frekuensi responden yang cukup mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 3 responden (8,6%), dan responden yang kurang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 32 responden (91,4%). Responden dengan pengetahuan dalam kategori kurang, berjumlah 26 responden, dengan frekuensi responden yang cukup mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 4 responden (15,4%), dan responden yang kurang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 22 responden (84,6%). Berdasarkan uji statistik menggunakan chi-square diperoleh hasil pearson chi-square dengan nilai  $p\text{ value } 0,016 < \alpha 0,05$  yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan terhadap konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas VIII di MTSN 2 Rokan Hulu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Arbie (2015), yang menyatakan bahwa pengetahuan sangat berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Negeri Widyakrama Kabupaten Gorontalo tahun 2015 ( $p=0,028$ ) karena konsumsi buah dan sayur yang kurang, lebih banyak pada responden yang memiliki pengetahuan yang kurang dan masih banyak responden yang belum mengonsumsi buah dan sayur sesuai anjuran WHO.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Arfan dkk. (2020), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak SMP Muhammadiyah 2 Kota Pontianak ( $p=0,021$ ) karena pengetahuan remaja yang kurang baik lebih berpengaruh terhadap kurangnya konsumsi buah dan sayur pada remaja, sebab perilaku mengonsumsi buah dan sayur pada remaja akan terbentuk jika pada diri remaja telah mendapatkan pengetahuan yang baik tentang buah dan sayur, seperti pengetahuan buah dan sayur pada remaja mulai dari pengenalan jenis, manfaat, kandungan serta dampak buah dan sayur. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Anggraeni dan Sudiarti (2018), yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja SMPN 98 Jakarta ( $p=0,276$ ), hal ini dikarenakan pengetahuan tentang gizi merupakan faktor yang diperlukan tetapi tidak cukup untuk mengubah kebiasaan, ketika remaja mendapatkan pengetahuan, mereka akan menerjemahkan pengetahuan itu dan hanya melakukan apa yang disukai.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan terhadap konsumsi buah dan sayur karena sebagian besar memiliki pengetahuan yang sedang mencerminkan belum optimalnya pengetahuan siswa tentang porsi konsumsi buah dan sayur sehingga siswa kurang konsumsi buah dan sayur, semua siswa mampu menjawab dengan benar manfaat konsumsi

buah dan sayur, namun hampir semua siswa tidak memahami jumlah porsi makan buah dan sayur yang dimakan perhari dan kandungan zat gizi pada buah dan sayur

### Hubungan Sikap Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur

Tabel 6. Hubungan Sikap Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur

Sikap	Konsumsi buah dan sayur				Total		<i>P-value</i>
	Cukup		Kurang		(n)	%	
	(n)	%	(n)	%			
Baik	9	20,0	36	80,0	45	100	
Sedang	3	11,1	24	88,9	27	100	
Total	12	16,7	60	83,3	72	100	

Berdasarkan Tabel di atas, setelah dilakukan perhitungan, maka diperoleh hasil sebanyak 45 responden memiliki sikap kategori baik dengan frekuensi responden yang cukup mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 9 responden (20,0%), dan responden yang kurang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 36 responden (80,0%), terdapat sebanyak 27 responden memiliki sikap kategori sedang, dengan frekuensi responden yang cukup mengonsumsi buah sebanyak 3 responden (11,1%), dan responden yang kurang mengonsumsi buah sebanyak 24 responden (88,9%). Berdasarkan uji statistik menggunakan chi-square diperoleh hasil Fisher Exact Test dengan nilai  $p$  value  $0,515 > \alpha$  0,05 yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap terhadap konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas VIII di MTS N 2 Rokan Hulu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Aziza dan Farhat (2021), yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara sikap dan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa jurusan gizi Poltekes Banjarmasin ( $p$  value = 0,308) hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki sikap yang baik tetapi kurang mengonsumsi buah dan sayur, walaupun mengetahui bahwa buah dan sayur bermanfaat bagi tubuh. Hal ini tentu diharapkan dapat menjadi salah satu faktor dalam meningkatkan kesadaran untuk mengonsumsi buah dan sayur. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Rachman (2017), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara sikap terhadap konsumsi buah dan sayur siswa SMPK 1 Harapan, karena sikap merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan perilaku konsumsi buah dan sayur, semakin baik sikap remaja tentang pemilihan buah dan sayur, maka perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja akan semakin baik. Menurut Notoadmojo (2014), bahwa suatu sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan, karena untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung misalnya sikap siswa terhadap konsumsi buah dan sayur harus mendapat dukungan dari orangtua, keluarga, dan teman sebaya, dan juga sikap siswa terhadap konsumsi buah dan sayur harus mendapat faktor fasilitas seperti ketersediaan buah dan sayur, jadi sikap baik belum tentu diwujudkan dalam perilaku yang baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar siswa memiliki sikap yang baik terhadap konsumsi buah dan sayur mayoritas siswa menjawab setuju bahwa konsumsi buah harus sesuai dengan anjuran yaitu 1/3 porsi/hari, dan konsumsi sayur harus sesuai dengan anjuran yaitu 2/3 porsi. Menurut Menurut Notoatmodjo (2014), dalam teori Lawrence Green, sikap merupakan faktor predisposisi (presdisposing factors) yang mempermudah terbentuknya perilaku, dimana terdapat pula faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur yaitu faktor pendukung (enabling factors) seperti ketersediaan buah dan sayur di masyarakat dan daya beli masyarakat

terhadap konsumsi buah dan sayur faktor pendorong (reinforcing factors) seperti dukungan keluarga, dan motivasi keluarga untuk memberikan buah dan sayur dalam menu sehari-hari.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas VIII MTSN 2 Rokan Hulu tentang Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Kelas VIII MTSN 2 Rokan Hulu, dapat ditarik kesimpulan bahwa responden dengan pengetahuan buah dan sayur yang terbanyak adalah kategori sedang berjumlah 35 siswa (48,6%), dengan sikap responden terbanyak adalah kategori baik berjumlah 45 siswa (62,5%), serta tingkat konsumsi buah dan sayur responden terbanyak adalah kategori kurang berjumlah 60 siswa (83,3%). Hasil penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan terhadap konsumsi buah dan sayur ( $p$  value 0,016) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap terhadap konsumsi buah dan sayur ( $p$  value 0,515).

### DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, N. A. dan T. Sudiarti. 2018. Faktor Dominan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja di SMPN 98 Jakarta. *Indonesian Journal Of Human Nutrition*.5(1):18-32. Doi :<http://dx.doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.01.3>
- Arbie, F. 2015. Pengetahuan Gizi Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja. *Health and Nutritions Journal*. 1(2): 23-31. Doi :<http://dx.doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.01.3>
- Arfan, I., P. Mauludina., A. Ridha. 2020. Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja SMP Muhammadiyah 2 di Kota Pontianak. *Jurnal Mahasiswa dan Penelltian Kesehatan*. 7(1): 23-33. Doi : <http://dx.doi.org/10.29406/jjumv7i1>.
- Aziza, K. N. dan Y. Farhat. 2021. Hubungan Sikap dan Konsumsi Junk Food dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Mahasiswa Jurusan Gizi. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi*. 3(2): 9-16. Doi : <https://doi.org/10.31964/jr-panzi.v3i2.97>
- Badan Ketahanan Pangan. 2021. Proyeksi Konsumsi Penduduk Indonesia Menurut Komoditas Pangan Per Tahun 2015-2020. Direktori Perkembangan Konsumsi Pangan. Jakarta. 121 hal.
- Badan Pusat Statistik. 2017. Fokus Khusus: Tren Konsumsi dan Produksi Buah dan Sayur. *Buletin Pemantauan Ketahanan Pangan Indonesia* vol 8..
- Bahria. dan Triyanti. 2010. Faktor-Faktor yang Terkait dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja Di SMA 4 Jakarta Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 4(2): 63-71.
- Boeing, H., A. Bechthold., A. Bub., S. Ellinger., D. Haller., A. Kroke., E. L. Bonnet., MJ. Muller., H. Oberritter., M. Schulze., P. Stehle., B. Watzl. 2012. Critical review:Vegetables and Fruit In The Prevention OF Chronic Diseases. *European Journal Of Nutrition*. 51: 637-663. Doi: <https://doi.org/10.1007/s00394-012-0380-y>
- Hermina. dan S. Prihatini. 2016. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang. *Jurnal Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(3): 205- 218

- Kemenkes RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA. Jakarta. 96 hal.
- Kemenkes RI, 2019. Buku Pintar Kader Posbindu. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Meenular. Jakarta. 57 hal.
- Khomsan, A. 2021. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. IPB Press. Bogor. 74 hal.
- Lathifuddin, M., A. Nurhayati., R. Patriasih. 2018. Pengetahuan Buah dan Sayur Sebagai Hasil Penyuluhan Gizi Pada Siswa SD yang Mengalami Obesitas Di Kota Bandung. *Jurnal Media Pendidikan, Gizi dan Kuliner*, 7(1): 45-54.
- Marmi. 2013. Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Pustaka Pelajar. Yogyakarta. 450 hal.
- Noatodmojo, S. 2014. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta. 250 hal.
- Rachman, N. B., I. G. Mustika., I. G. A. W. Kusumawati. 2017. Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(1): 9-16. Doi: <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.9-16>
- Riskesdas RI. 2018. Laporan Nasional. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 628 hal.
- Riskesdas RI. 2018. Laporan Provinsi Riau. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 482 hal.
- Sulistiowati, E. dan Y. Kurniawan. (2018). Persepsi dan sikap konsumsi sayur dan buah pada remaja di Kota Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(1): 7-14.
- Suryaningsih, S. dan R. Rachmawati. (2019). Hubungan antara sikap dengan konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(1): 51-57.
- WHO. 2003. Fruit and Vegetable Promotion Initiative/A Meeting Report. Report of the meeting. Geneva. 149 hal.
- WHO. 2011. Fruits and Vegetable Importance for PublicHealth UN High Level Meeting on Non-Communicable Diseases. Arusha. 20 hal.