



GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA

Melinda S. Mahful, Salman*, Misnati, Rahma Labatjo, Misrawati Goi

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Kota Gorontalo, Indonesia

*email: salman@poltekkesgorontalo.ac.id

ABSTRACT

Vegetables and fruits are foods that are very beneficial to the body, especially to support the need for vitamins. This research aims to determine the picture of vegetable and fruit consumption in adolescents. The research method uses a descriptive survey, which is to describe the variables studied. The population is 210 people, the sample is calculated at 10% of the population of 21 people. The research variable is an independent variable, namely vegetable and fruit consumption in adolescents. The results showed that the distribution of research subjects based on the age group was the largest in the age group of 10-14 years, namely 12 people (57.1%) while the group of subjects based on sex was the most male, namely 12 people (57.1%), the picture of vegetable and fruit consumption showed vegetable consumption in adolescents with less categories, there were 14 people (66.7%), 7 people (33.3%). Fruit consumption in adolescents with less categories amounted to 13 people (61.9%), quite 8 people (38.1%). The conclusion of this study is that most adolescents have less consumption rates of vegetables and fruits when compared to the recommended recommendations.

Keywords: consumption; fruit vegetables; adolescent

ABSTRAK

Sayur dan buah merupakan bahan pangan yang sangat memberi manfaat bagi tubuh, terutama untuk mendukung kebutuhan akan vitamin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran konsumsi sayuran dan buah pada remaja. Metode penelitian menggunakan survey deskriptif yaitu untuk menggambarkan variabel yang diteliti. Populasi sebanyak 210 orang, sampel dihitung sejumlah 10% dari populasi yaitu 21 orang. Variabel penelitian merupakan variabel mandiri yaitu konsumsi sayur dan buah pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan distribusi subjek penelitian berdasarkan kelompok umur paling besar pada kelompok umur 10 – 14 tahun yakni sebanyak 12 orang (57,1%) sementara kelompok subjek berdasarkan jenis kelamin paling banyak laki – laki yakni 12 orang (57,1%), gambaran konsumsi sayur dan buah menunjukkan konsumsi sayur pada remaja dengan kategori kurang berjumlah 14 orang (66,7%), cukup berjumlah 7 orang (33,3%). Konsumsi buah pada remaja dengan kategori kurang berjumlah 13 orang (61,9%), cukup berjumlah 8 orang (38,1%). Kesimpulan penelitian ini adalah sebagian besar remaja memiliki tingkat konsumsi sayur dan buah termasuk kategori kurang jika dibandingkan dengan rekomendasi yang dianjurkan.

Kata Kunci: konsumsi; sayur buah; remaja

PENDAHULUAN

Sayur dan buah merupakan bahan pangan yang sangat memberi manfaat bagi tubuh, terutama untuk mendukung kebutuhan akan vitamin. Vitamin merupakan kelompok senyawa organik yang termasuk dalam golongan zat gizi mikro. Kurangnya konsumsi sayur dan buah pada remaja usia sekolah akan menimbulkan risiko gangguan kesehatan dimasa yang akan datang. Berbagai penelitian mengenai konsumsi sayur dan buah menunjukkan bahwa kurang konsumsi sayur dan buah dapat berisiko dalam perkembangan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kanker. Besarnya manfaat konsumsi sayur dan buah yang segar sebagai sumber vitamin dan mineral telah banyak diketahui (Hamidah, 2015).

Sayur dan buah pada masa remaja bermanfaat untuk menunjang tumbuh kembangnya dan status gizi yang baik. Faktanya, remaja saat ini cenderung kurang mengonsumsi sayur dan buah sehingga berisiko mengalami penyakit degeneratif seperti





obesitas, diabetes, hipertensi dan kanker yang muncul di usia dewasa. Pada masa usia remaja memerlukan sayur dan buah sebagai penghasil serta yang fungsinya untuk memungkinkan proses buang air besar menjadi teratur dan menghindari penyakit. Serta juga dapat memberi rasa kenyang dalam waktu lama (Taringan, 2020).

WHO (*World Health Organization*) telah merekomendasikan kecukupan konsumsi sayur dan buah perhari sejumlah 400 gram atau 5 porsi. Pedoman Gizi Seimbang (PGS) mengajurkan mengajurkan individu untuk mengonsumsi sayur setidaknya 3-4 porsi per hari konsumsi buah setidaknya 2-3 porsi per hari (Kemenkes, 2016). Berdasarkan data Riskeddas tahun 2018 sebanyak 74,26% remaja berumur 10-14 tahun mengonsumsi sayur dan buah < 5 porsi per hari dalam seminggu dan sebanyak 20,84% tidak konsumsi sayur dan buah per hari dalam seminggu (Kemenkes, 2018).

Khusus pada masa remaja yang merupakan periode dari pertumbuhan dan proses kematangan manusia, konsumsi sayur dan buah perlu sekali. Hal ini karena pada masa ini terjadi perubahan pertumbuhan yang sangat unik dan berkelanjutan. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat misalnya penurunan konsentrasi belajar dan penurunan kesegaran jasmani (Taringan, 2020). Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu dapat menimbulkan dampak negatif pada seseorang. Biasanya yang paling sering melakukan hal tersebut ialah kalangan remaja. Kesukaan tersebut dapat menyebabkan kebutuhan gizi remaja tidak terpenuhi jika makanannya tidak seimbang (Sholehah, 2016).

Berdasarkan data Laporan Riskeddas tahun 2018, ditemukan bahwa rata-rata 28,6% remaja di Indonesia berumur 10-19 tahun tidak konsumsi sayur dan buah dan 39,13% remaja di Provinsi Gorontalo berumur 10-19 tahun tidak konsumsi sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah di Provinsi Gorontalo < 5 porsi per hari dalam seminggu paling kurang terdapat Bone Bolango 64,77%, Gorontalo Utara 70,55%, Boalemo 70,89%, Kota Gorontalo 74,52%, Pohuwato 74,91%, dan Gorontalo 79,16%. Sedangkan tidak konsumsi sayur dan buah per hari dalam seminggu paling rendah di Kota Gorontalo 12,04%, Gorontalo 14,74%, Gorontalo Utara 16,18%, Boalemo 19,08%, Pohuwato 21,13% dan Bone Bolango 24,45% (Riskeddas, 2018). Berdasarkan uraian tersebut, sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran konsumsi sayur dan buah pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian survey deskriptif, yaitu untuk memberikan gambaran tentang konsumsi sayur dan buah pada remaja. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Mei 2021 di Desa Talango Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango. Variable penelitian meliputi konsumsi sayur dan konsumsi buah pada remaja. Konsumsi sayur pada remaja merupakan jumlah konsumsi sayur seorang remaja dalam sehari dikategorikan cukup jika konsumsi sayur dalam sehari dengan jumlah \geq 250 gram dan kategori kurang bila tidak memenuhi kriteria 1 (PGS 2014). Konsumsi buah pada remaja merupakan jumlah konsumsi buah seorang remaja dalam sehari, dikategorikan cukup apabila konsumsi buah dalam sehari dengan jumlah \geq 150 gram dan kategori kurang apabila tidak memenuhi kriteria 1 (PGS 2014).

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja umur 10-19 tahun yang tercatat di Desa Talango Kecamatan Kabila



Kabupaten Bone Bolango pada saat penelitian yang berjumlah 210 orang. Sampel adalah sebagian dari sejumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan untuk penelitian. (Sugiyono, 2014). Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari keseluruhan jumlah remaja umur 10-19 tahun di Desa Talango Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango berjumlah 21 orang. Jumlah sampel minimal dihitung sebesar 10% dari total populasi, yaitu sejumlah 21 orang. Penentuan presentase 10% digunakan karena jenis penelitian adalah deskriptif (Hill, 1998). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *food recall*. Untuk mendapatkan data jumlah sayur dan buah yang dikonsumsi dengan pengukuran dilakukan lebih dari 3x24 jam tidak berturut-turut dikarenakan kurang representatif untuk menggambarkan konsumsi sayur dan buah pada remaja. Analisis data yang digunakan yaitu analisis *univariate* (analisis deskriptif) menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin dan kelompok umur remaja di Desa Talango Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango, dapat dilihat pada Tabel 1. Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 21 sampel, sebagian besar yaitu 12 orang (57,1%) berjenis kelamin laki-laki dan 9 orang (42,9%) berjenis kelamin perempuan. Tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah sampel lebih banyak berada pada kelompok umur 10-14 tahun yaitu berjumlah 12 orang (57,1%). Jumlah sampel paling sedikit adalah kelompok umur 15-19 tahun yang berjumlah 9 orang (42,9%).

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Jenis kelamin		
Laki – laki	12	57,1
Perempuan	9	42,9
Umur (tahun)		
10 – 14 tahun	12	57,1
15 – 19 tahun	9	42,9
Jumlah	25	100

Distribusi sampel berdasarkan pendidikan ayah remaja ditunjukkan pada Tabel 2. Distribusi sampel berdasarkan pendidikan ayah sebagian besar adalah tamat SD, yaitu sebanyak 9 orang (42,9%) dan paling sedikit adalah perguruan tinggi yang berjumlah 3 orang (14,3%). Distribusi sampel berdasarkan pendidikan ibu sebagian besar adalah SLTA, yaitu sebanyak 10 orang (47,6%) dan paling sedikit adalah perguruan tinggi, yaitu berjumlah 2 orang (9,5%).

Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi sampel berdasarkan pekerjaan ayah sebagai besar adalah wiraswasta, yang berjumlah 12 orang (47,6%) dan paling sedikit adalah sebagai swasta yang berjumlah 2 orang (9,5%). Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi sampel berdasarkan pekerjaan ibu sebagai besar adalah IRT yang berjumlah 17 orang (81,0%) dan paling sedikit adalah pekerjaan sebagai wiraswasta yang berjumlah 1 orang (4,8%).

Gambaran distribusi sampel berdasarkan jumlah konsumsi sayur dan buah pada remaja ditunjukkan pada Tabel 3. Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 21 sampel remaja di desa Talango Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango, tingkat konsumsi sayur cukup (≥ 250 gram) hanya berjumlah 7 orang (33,3%) dan tingkat konsumsi sayur kurang (\leq



250 gram) berjumlah lebih besar, yaitu 14 orang (66,7%). Kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif.

Tabel 2. Gambaran Karakteristik Orang Tua Subjek Penelitian

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Pendidikan (ayah)		
Tamat SD	9	42,9
SLTP	4	19,0
SLTA	5	23,8
Perguruan Tinggi	3	14,3
Pendidikan (ibu)		
Tamat SD	4	19,0
SLTP	5	23,8
SLTA	10	47,6
Perguruan Tinggi	2	9,5
Pekerjaan (ayah)		
Petani	4	19,0
Wiraswasta	12	23,8
Swasta	3	47,6
PNS	2	9,5
Pekerjaan (ibu)		
IRT	17	81,0
Wiraswasta	1	4,8
Swasta	3	14,3
Jumlah	25	100

Masih kurangnya tingkat konsumsi sayur pada remaja berkaitan dengan ketersediaan sayur di rumah. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa masih banyak keluarga remaja yang hanya kadang-kadang menyediakan sayur di rumah. Ketersediaan pangan memegang peran penting dalam pola konsumsi pangan keluarga. Ketersediaan pangan yang kurang dapat mengurangi konsumsi pangan, yang pada akhirnya dapat menimbulkan masalah kesehatan. Jenis sayuran yang paling sering dikonsumsi oleh sampel yaitu sayur kangkung, terong, kacang panjang, bayam, dan sawi hijau. Semakin banyak jenis sayuran yang dikonsumsi oleh sampel, maka semakin banyak pula kandungan antioksidan yang didapatkan pada berbagai jenis warna sayuran. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prihatini (2016) yang menyatakan bahwa sebagian besar sampel kurang mengonsumsi sayur yaitu sebesar 94,8%. Hal ini dikarenakan tidak ada sampel yang mengonsumsi sayur ≥ 1 kali sehari dan sebagian besar tidak suka mengonsumsi semua jenis sayur.

Menurut Hamidah (2015) konsumsi sayur dan buah sangat memberi manfaat bagi tubuh, terutama untuk mendukung kebutuhan akan vitamin. Kurangnya konsumsi sayur dan buah pada remaja usia sekolah akan menimbulkan risiko gangguan kesehatan dimasa yang akan datang. Berbagai penelitian mengenai konsumsi sayur dan buah menunjukkan bahwa kurang konsumsi sayur dan buah dapat berisiko dalam perkembangan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kanker. Besarnya manfaat konsumsi sayur dan buah yang segar sebagai sumber vitamin dan mineral telah banyak diketahui.

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 21 sampel remaja di Desa Talango Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango, tingkat konsumsi buah cukup (≥ 150 gram) hanya berjumlah 8 orang (38,1%) dan tingkat konsumsi buah kurang (≤ 150 gram) berjumlah lebih



besar, yaitu 13 orang (61,9%). Kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit degeneratif. Masih kurangnya tingkat konsumsi buah pada remaja berkaitan dengan ketersediaan buah di rumah. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa masih banyak keluarga remaja yang hanya kadang-kadang menyediakan buah di rumah. Ketersediaan pangan memegang peran penting dalam pola konsumsi pangan keluarga. Ketersediaan pangan yang kurang dapat mengurangi konsumsi pangan, yang pada akhirnya dapat menimbulkan masalah kesehatan. Jenis buah yang paling sering dikonsumsi oleh sampel yaitu buah pisang, pepaya, jeruk, mangga dan apel. Semakin banyak jenis buah yang dikonsumsi oleh sampel, maka semakin banyak pula kandungan antioksidan yang didapatkan pada berbagai jenis warna buah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prihatini (2016) yang menyatakan bahwa sebagian besar sampel kurang mengonsumsi buah yaitu sebesar 33,2%. Hal ini dikarenakan sebagian sampel tidak suka mengonsumsi buah.

Tabel 3. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja

Konsumsi sayur dan buah	Jumlah	
	n	%
Konsumsi sayur		
Kurang	14	66,7
Cukup	7	33,3
Konsumsi buah		
Kurang	13	61,9
Cukup	8	38,1
Jumlah	25	100

Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang sangat bermanfaat bagi tubuh, karena kedua komponen gizi tersebut sangat penting dalam proses metabolisme tubuh sebagai zat pengatur dan antibodi juga bermanfaat menurunkan insiden terkena penyakit kronis (Indira, 2015). Konsumsi sayur dan buah pada penduduk Indonesia masih rendah terutama pada kelompok usia remaja baik di daerah rural dan urban. Konsumsi buah dan sayur pada remaja adalah hal yang penting untuk mencegah munculnya penyakit degeneratif (Oktavia, dkk. 2019).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian gambaran konsumsi sayur dan buah Pada Remaja di Desa Talango Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango dapat disimpulkan tingkat konsumsi sayur pada remaja sebagian besar kurang yaitu sebanyak 14 orang (66,7%), sementara tingkat konsumsi buah pada remaja sebagian besar kurang yaitu sebanyak 13 orang (61,9%).

DAFTAR REFERENSI

- Amelia CM. 2020. Faktor yang Mempengaruhi Remaja Siswi SMP Negeri 238 Jakarta Konsumsi Sayur dan Buah. J. Gipas, Nomor 1, Volume 4, Hal: 95, 2020.
- As'ar MCA. 2019. Pengetahuan, Sikap, Perilaku Tentang Konsumsi Sayur dan Buah Serta Faktor-faktor yang Berhubungan Pada Siswa SD INPRES 26 Di Kabupaten Sorong, Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Papua, Sorong.
- Hamidah S. 2015. Sayuran dan Buah Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan Disampaikan dalam Pengajian Jamaah Langar Mafaza Kotagede Yogyakarta. Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta. 1–10
- Hill, Robin. 1998. What Sampel Size is "ENOUGH" in Internet Survey Research.





- Interpersonal Computing and Technologi: An Electronic Journal for the 21 st Century. IPCT-J Vol 6 No 3-4.
- Indera IA. 2015. Perilaku konsumsi sayur dan buah anak prasekolah Di desa embatau kecamatan tikala kabupaten Toraja utara. Jurnal MKMI. 2015: 253-262.
- Kementrian Kesehatan RI. 2016. Inilah Perbedaan ‘4 Sehat 5 Sempurna’ Dengan ‘Gizi Seimbang’. Kementrian Kesehatan RI. Jakarta.
- Kemenkes Kesehatan RI. 2015. Infodatin Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta: Pusat Data dan Informasi. Kementrian Kesehatan RI. Jakarta.
- Muna NI. 2019. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. Skripsi. Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Muna NI dan Mardiana M. 2019. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja. Sport and Nutrition Journal. 1(1); 12-17.
- Oktavia AR. 2019. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah-Sayur Pada Reamaja di Daerah Rural-Urban, Yogyakarta. Jurnal Keperawatan Raflesia. 1(1): 1-7.
- Putra KW. 2016. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar. Skripsi. Universitas Semarang. Semarang.
- Putro KZ. 2017. Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama. Aplikasia. 1(1); 13-17.
- Rachman BN. 2017. Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. Jurnal Gizi Indonesia. 6(1): 9-16.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Alfabet. Bandung.
- Sholehah A. 2016. Preferesi (Kesukaan), Pengrtahuan gizi dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. Adi Husda Nursing Journal. 2(2); 9-3.
- Taringan R. 2020. Hububngan Kesukaan dan Kediaan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja. Jurnal Keperawatan Imelda. 1(6); 32-37.