

Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Satap 3 Bonegunu Kecamatan Bonegunu Kabupaten Buton Utara

¹Murlan, ²Ruwiah, ³Masrin, ⁴La Ode Irzan Salfan,

¹Jurusan S1 Ilmu Gizi, Institut Teknologi dan Kesehatan Avicenna, Kendari

*Email Korespondensi: muangbaula@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel :

Submitted: 13 Nov2022

Accepted: 27 Nov 2022

Publish Online: 30 Jan 2023

Kata Kunci:

Pengetahuan Gizi, Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur, Sikap Konsumsi Buah dan Sayur

Keywords:

Nutrition Knowledge, Frequency of Fruit and Vegetable Consumption, Fruit and Vegetable Consumption Attitude

Abstrak

Latar belakang: Kurangnya konsumsi buah dan sayur pada usia remaja akan menimbulkan resiko gangguan Kesehatan dimasa yang akan datang. Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur yaitu dengan penyuluhan gizi.. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi terhadap konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP di Desa Langere Kabupaten Buton Utara. **Metode:** Penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* dengan rancangan penelitian *one group pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SATAP 3 Bonegunu yang berjumlah 74 anak dengan jumlah sampel 40 anak. Data di analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Sign Test*. **Hasil:** penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Terdapat perbedaan pengetahuan siswa/i antara sebelum dan sesudah diberikan, di mana diperoleh nilai probabilitas (P) = 0,000 ($<0,005$), atau dengan perkataan lain terdapat perbedaan secara signifikan antara pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. 2) Tidak terdapat perbedaan sikap remaja antara sebelum dan sesudah diberikan, di mana diperoleh nilai probabilitas (P) = 0,295 ($P>0,005$), atau dengan perkataan lain tidak terdapat perbedaan secara signifikan antara pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. 3) Terdapat perbedaan frekuensi konsumsi buah dan sayur siswa antara sebelum dan sesudah diberikan, di mana diperoleh nilai probabilitas (P) = 0,002 ($P>0,005$). **Kesimpulan:** penyuluhan berpengaruh terhadap pengetahuan dan frekuensi konsumsi buah dan sayur siswa, akan tetapi tidak berpengaruh terhadap sikap konsumsi buah dan sayur siswa.

Abstract

Background: Lack of consumption of fruits and vegetables at a young age will pose a risk of health problems in the future. One of the efforts made to increase fruit and vegetable consumption is nutrition counseling. **Objective:** This nutrition study aims to determine the effect of counseling on fruit and vegetable consumption among junior high school students in Langere Village, North Buton Regency. **Methods:** This study was a quasi-experimental study with a one group pre-test post-test design. The population in this study were SATAP 3 Bonegun students, totaling 74 children with a sample of 40 children. Data were analyzed using the Wilcoxon Sign Test. **Results:** this study shows that: 1) There is a difference in students' knowledge between before and after it is given, in which the probability value (P) = 0.000 (<0.005) is obtained, or in other words there is a significant difference between students' knowledge before and after given counselling. 2) There is no difference in the attitude of adolescents between before and after being given, where the probability value is obtained (P) = 0.295 ($P> 0.005$), or in other words there is no significant difference between the knowledge of respondents before and after being given counseling. 3) There is a difference in the frequency of students' fruit and vegetable consumption between before and after it is given, where the probability value is obtained (P) = 0.002 ($P> 0.005$). **Conclusion:** counseling had an effect on students' knowledge and frequency of fruit and vegetable consumption, but had no effect on students' fruit and vegetable consumption attitudes

PENDAHULUAN

Menurut WHO dalam Supariasa (2014), pendidikan gizi merupakan usaha yang terencana untuk meningkatkan status gizi melalui perubahan perilaku yang berhubungan dengan makanan dan gizi. Perilaku berubah dengan terlebih dahulu diberikan sebuah penguatan berupa informasi-informasi tentang suatu hal yang bisa merubah perilaku terlebih dahulu. Perlu dilakukan pencegahan sejak dini untuk mengurangi tingkat prevalensi dan dalam rangka menciptakan sumber daya manusia yang lebih baik. Salah satu program perbaikan gizi yang biasa dilakukan yaitu melalui penyuluhan terutama pada penyuluhan gizi buah dan sayur.

Konsumsi sayuran dan buah-buahan masyarakat Indonesia masih kurang, di bawah standar Organisasi-organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Menurut data yang dianalisis konsumsi buah dan sayur penduduk di Indonesia menunjukkan bahwa hampir semua penduduk Indonesia mengonsumsi sayur (94,8%) namun hanya sedikit yang mengonsumsi buah (33,2%), konsumsi sayur penduduk 70,0 gram/orang/hari dan konsumsi buah 38,8 gram/orang/hari. Total konsumsi sayur dan buah penduduk 108,8 gram/orang/hari. Bila dibandingkan dengan kecukupan yang dianjurkan menurut pedoman gizi seimbang, konsumsi sayur dan buah yang dikonsumsi penduduk di Indonesia masih rendah.

Berdasarkan anjuran kecukupan konsumsi sayur dan buah dalam konteks gizi seimbang dan anjuran WHO, diperoleh gambaran bahwa proporsi penduduk yang mengonsumsi sayur dan buah di semua kelompok umur pada umumnya adalah masih rendah (>90%). Sebanyak 97,1% penduduk Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah. Kelompok umur tertinggi yang kurang mengonsumsi sayur dan buah adalah kelompok usia remaja (98,4%). Demikian juga kelompok dewasa (96,9%) dan lanjut usia (97,2%). (Hemina dan Prihatini, 2016).

Konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia yaitu konsumsi buah 67 gram dan

sayur 107 gram perkapita/hari. Pada tahun 2016 mengalami tren penurunan selama periode lima tahun terakhir yaitu konsumsi buah mengalami penurunan 3.5% dan konsumsi sayur menurun 5.3%. Jenis sayuran dan buah yang banyak dikonsumsi oleh penduduk Indonesia pada tahun 2016 adalah dari jenis sayur: sayur kangkung, kacang panjang dan bayam. Sedangkan dari jenis buah yaitu buah pisang, jeruk dan rambutan (BPS, 2016).

Kurang mengonsumsi buah dan sayur merupakan perilaku makan yang dapat merugikan bagi kesehatan. Jika seseorang mengalami kurang konsumsi buah dan sayur maka, seseorang tersebut akan mengalami kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat, dan zat gizi lainnya. Buah-buahan dan sayuran segar juga mengandung enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi-reaksi kimia di dalam tubuh (Muna *et al.*, 2019).

Faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada siswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kurangnya pengetahuan gizi konsumsi buah dan sayur, ketersediaan makanan terhadap konsumsi buah dan sayur dan perilaku makan konsumsi buah dan sayur. Dengan demikian, dengan adanya penyuluhan maka harapannya dapat berpengaruh baik terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur. Akibatnya, konsumsi buah dan sayur dikalangan anak-anak akan meningkat pula.

Rekomendasi kecukupan konsumsi sayuran dan buah menurut (WHO) yaitu sebanyak 400 gram perhari atau sebanyak 3-4 porsi sehari. Selain itu, piramida penunjuk makanan merekomendasikan untuk menyajikan sayuran sebanyak 3-4 kali dan buah sebanyak 3-4 kali dalam sehari (Erdika *et al.*, 2015).

Data Provinsi Sulawesi Tenggara, pada tahun 2012 terjadi peningkatan kurangnya konsumsi buah dan sayur sebesar 92,5 %. Pada tahun 2013 meningkat menjadi 94 % (Riskesdas, 2013). Sedangkan data Provinsi Sulawesi Tenggara pada tahun 2018 kurangnya konsumsi buah dan sayur sebesar 93,7 % (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan observasi yang dilakukan di lapangan beberapa remaja yang diwawancarai tidak menyukai buah dan sayur padahal sebagian masyarakat Langere atau orang tua mereka bertani buah dan sayur tetapi mereka mengatakan bahwa tidak suka mengosumsi buah dan sayur karena berbagai faktor. Diketahui bahwa, dari 10 orang siswa terdapat 7 orang siswa yang kurang mengkonsumsi buah dan sayur, sedangkan sebesar 3 siswa cukup mengkonsumsi buah dan sayur.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis Quasi Eksperimen dengan rancangan penelitian *one group pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SATAP 3 Bonegunu yang berjumlah 74 anak. Berdasarkan kriteria eksklusi dan inklusi sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 anak. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner identitas sampel, kuesioner pengetahuan, kuesioner sikap dan frekuensi. Skor pengetahuan, frekuensi dan sikap diukur dengan kuesioner sebanyak 10 pertanyaan. Skor pengetahuan, frekuensi dan sikap untuk pertanyaan yang bersifat positif jawaban benar score 1 dan jawaban salah nilai 0. Data di analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Sign Test*.

Populasi pada penelitian ini adalah semua siswa yang sedang menempuh pendidikan di SMP SATAP 3 Bonegunu yang terdiri dari 3 kelas yaitu sebanyak 74 orang. Sampel penelitian ini adalah siswa SMP SATAP 3 Bonegunu dengan teknik pengambilan sampel *Proposional Random Sampling*. Proposional Random Sampling yaitu cara pengambilan sampel dari anggota populasi dengan secara acak. Penentuan jumlah sampel dihitung dengan menggunakan rumus (Notoatmodjo, 2010):

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot pq}{d^2 \cdot (N - 1) + Z^2 \cdot pq}$$

Jadi, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 40 siswa.

Untuk memudahkan proses analisis, data yang telah diolah kemudian dianalisis

melalui program Microsoft Excel dan SPSS ver. 16.0 dengan menggunakan uji univariat dan biavariat dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengetahuan Gizi Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan

Hasil skor sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) terhadap 40 orang siswa yang diberikan penyuluhan dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 1. Pengetahuan Gizi Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan di SMP SATAP SMPN 3 Bonegunu Tahun 2022

Pengetahuan Gizi	Skor Nilai Pengetahuan Gizi Siswa	Jumlah			
		Sebelum		Sesudah	
		n	%	n	%
Baik	Di atas nilai 70	18	45	39	97,5
Kurang	Di bawah nilai 70 (≤ 70)	22	55	1	2,5
Total		40	100	40	100

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa hasil pengetahuan siswa dari 40 responden sebelum diberikan penyuluhan (*pre-test*) didapatkan responden yang pengetahuannya baik 18 orang (45 %) dan responden yang pengetahuannya kurang 22 orang (55 %). Sedangkan sesudah diberikan penyuluhan (*post-test*) didapatkan responden yang pengetahuannya baik 39 orang (97,5 %) dan responden yang pengetahuannya kurang 1 orang (2,5 %). Dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kategori baik mengalami peningkatan dari 45 % menjadi 97,5%, sedangkan pengetahuan siswa kategori kurang mengalami penurunan dari 55 % menjadi 2,5 %.

Pengetahuan gizi menjadi landasan dalam menentukan konsumsi pangan individu. Selain itu, pengetahuan gizi dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam menerapkan pengetahuan gizinya dalam memilih maupun mengolah bahan makanan

sehingga kebutuhan gizinya terpenuhi. Pengetahuan konsumsi buah dan sayur dapat diperoleh dari sekolah, teman sebaya, orang tua dan berbagai media masa (Nurbayang, 2015).

2. Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan

Kategori frekuensi konsumsi buah dan sayur dibagi atas 2 kategori yaitu Baik dan Kurang, dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 2. Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan di SMP SATAP SMPN 3 Bonegunu Tahun 2022

Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur	Jumlah			
	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik	15	37,5	27	67,5
Kurang	25	62,5	13	32,5
Total	40	100	40	100

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi buah dan sayur siswa dari 40 responden sebelum diberikan penyuluhan (*pre-test*) didapatkan responden dengan frekuensi konsumsi buah dan sayur kategori baik 15 orang (37,5 %) dan responden dengan kategori kurang 25 orang (62,5 %). Sedangkan setelah diberikan penyuluhan (*post-test*) didapatkan responden dengan frekuensi konsumsi buah dan sayur kategori baik 27 orang (67,5 %) dan responden dengan kategori kurang 13 orang (32,5 %). Dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan siswa/i kategori baik mengalami peningkatan dari 37,5 % menjadi 67,5 %, sedangkan pengetahuan siswa/i kategori kurang mengalami penurunan dari 62,5 % menjadi 32,5 %.

3. Sikap Konsumsi Buah dan Sayur Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan

Kategori sikap konsumsi buah dan sayur dibagi atas 2 kategori yaitu Positif dan Negatif, dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 3. Sikap Konsumsi Buah dan Sayur Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan di SMP SATAP SMPN 3 Bonegunu Tahun 2022

Sikap Konsumsi Buah dan Sayur	Jumlah			
	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Positif	2	5	36	90
Negatif	38	95	4	10
Total	40	100	40	100

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa sikap konsumsi buah dan sayur siswa dari 40 responden sebelum diberikan penyuluhan (*pre-test*) didapatkan responden dengan sikap konsumsi buah dan sayur kategori positif 2 orang (5 %) dan responden dengan kategori negatif 38 orang (95 %). Sedangkan setelah diberikan penyuluhan (*post-test*) didapatkan responden dengan sikap konsumsi buah dan sayur kategori positif 36 orang (90 %) dan responden dengan kategori negatif 4 orang (10 %). Dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kategori positif mengalami peningkatan dari 5 % menjadi 90 %, sedangkan pengetahuan siswa kategori negatif mengalami penurunan dari 95 % menjadi 10 %.

4. Perbedaan Pengetahuan Gizi Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan

Perbedaan skor pengetahuan yang dimiliki oleh siswa sebelum dan sesudah penyuluhan, dapat dilihat pada Tabel 5 berikut.

Tabel 4. Perbedaan Pengetahuan Gizi Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan dengan Uji Wilcoxon

Pengetahuan Gizi Siswa	Mean	SD	P value	n
Sebelum	68.50	22.595	0,000	40
Sesudah	93.25	10.715		

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan Uji Wilcoxon dapat dilihat pada Tabel 5, diperoleh nilai *P value* 0,000 dengan pengetahuan siswa kurang tentang konsumsi buah dan sayur di SMP SATAP SMPN 3 Bonegunu sebelum diberikan penyuluhan dengan nilai mean 68,50 dan sesudah diberikan penyuluhan dengan nilai mean 93,25, sehingga nilai perubahan mean sebesar 30,00. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan tentang konsumsi buah dan sayur terhadap siswa.

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan siswa antara sebelum dan sesudah diberikan, di mana diperoleh nilai probabilitas ($P = 0,000$ ($P < 0,005$), atau dengan perkataan lain terdapat perbedaan secara signifikan antara pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Berdasarkan analisis univariat, persentase remaja yang memiliki pengetahuan baik pada saat *pre-test* sebanyak 45 % kemudian mengalami peningkatan pada saat *post-test* menjadi 97,5 %. Peningkatan ini dapat dilihat dari item per soal berdasarkan persentase jawaban benar. Dari 10 pertanyaan pengetahuan, hampir semua pertanyaan mengalami peningkatan sebelum maupun sesudah diberikan penyuluhan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi tentang konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP SATAP SMPN 3 Bonegunu, di mana kebanyakan siswa dengan pengetahuan gizi kategori kurang tingkat konsumsi buah dan sayur baik, dikarenakan disamping kebanyakan siswa berpengetahuan gizi kurang namun banyak dari mereka yang menunjukkan sikap yang positif. Sedangkan siswa dengan pengetahuan gizi kategori baik tetapi konsumsi dan buahnya kurang, namun kebanyakan dari mereka yang menunjukkan sikap yang negatif, hal ini dapat dipengaruhi gaya hidup yang serba instan dan kebanyakan mengonsumsi makanan siap saji ketimbang mengonsumsi makanan bergizi dan beragam seperti buah dan sayur.

Upaya peningkatan pengetahuan gizi seseorang dapat dilakukan melalui pemberian penyuluhan. Peningkatan pengetahuan gizi tentang konsumsi buah dan sayur pada remaja diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku konsumsi buah dan sayur yang lebih baik (Husein 2011).

5. Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan

Frekuensi konsumsi buah dan sayur dalam penelitian ini yaitu frekuensi tingkat konsumsi buah dan sayur oleh siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan, dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 5. Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan dengan Uji Wilcoxon

Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur Siswa	Mean	SD	<i>P value</i>	n
Sebelum	19.58	3.748	0,002	40
Sesudah	21.40	1.194		

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan Uji Wilcoxon dapat dilihat pada Tabel 6, diperoleh nilai *P value* 0,002 dengan pengetahuan siswa kurang tentang konsumsi buah dan sayur di SMP SATAP SMPN 3 Bonegunu sebelum diberikan penyuluhan dengan nilai mean 19,58 dan sesudah diberikan penyuluhan dengan nilai mean 21,40, sehingga nilai perubahan mean sebesar 1,82. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan tentang konsumsi buah dan sayur terhadap siswa.

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan frekuensi konsumsi buah dan sayur siswa antara sebelum dan sesudah diberikan, di mana diperoleh nilai probabilitas ($P = 0,002$ ($P < 0,005$), atau dengan perkataan lain terdapat perbedaan secara signifikan antara frekuensi konsumsi buah dan sayur responden sebelum dan

sesudah diberikan penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan mampu memengaruhi frekuensi konsumsi buah dan sayur siswa.

Konsumsi buah dan sayur yang kurang disebabkan oleh pola sarapan yang tidak teratur. Umur dan jenis kelamin memiliki pengaruh dalam frekuensi konsumsi buah dan sayur terutama pada sisiwi perempuan. Miller *et al.*, 2015, meneliti bahwa peningkatan 50% porsi buah dan sayur pada anak sekolah dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur walaupun dibutuhkan motivasi yang kuat dalam mengosumsi buah dan sayur yang harus ditanamkan pada siswa tersebut.

Penelitian Herman *et al.* (2020), bahwa hampir semua remaja bukan pemakan buah, dapat dilihat dari rata-rata frekuensi konsumsi buah remaja sebelum dan sesudah intervensi skor paling rendah yaitu 0,18 pada anggur dan 0,22 pada apel yang artinya hanya dikonsumsi 1 kali per minggu saja. Skor yang paling tinggi mengalami perubahan konsumsi jenis buah-buahan di mana sebelum intervensi skor yang paling tinggi yaitu pisang emas dengan rata-rata skor 0,44 dan sesudah intervensi yaitu mangga dengan rata-rata skor 0,83. Hal ini dapat disimpulkan, bahwa remaja tidak menyukai anggur dan apel. Ketidaksukaan pada buah tersebut terkait dengan ketersediaan karena buah-buahan itu harganya mungkin mahal. Di mana sebagian besar pekerjaan ayah remaja bekerja sebagai buruh/petani dan ibunya sebagai ibu rumah tangga. Meski setidaknya sukanya kedua buah itu akan tetapi masih ada buah yang disukai seperti pisang emas dan mangga, karena itu mungkin tersedia di rumah.

6. Sikap Konsumsi Buah dan Sayur Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan

Sikap konsumsi buah dan sayur dalam penelitian ini yaitu sikap konsumsi buah dan sayur oleh siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan, dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 6. Sikap Konsumsi Buah dan Sayur Siswa Sebelum diberikan Penyuluhan dengan Uji Wilcoxon

Sikap Konsumsi Buah dan Sayur Siswa	Mean	SD	P value	n
Sebelum	36.08	6.346	0,295	40
Sesudah	37.08	1.141		

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan Uji Wilcoxon dapat dilihat pada tabel 4.14, diperoleh nilai *P value* 0,295 dengan sikap siswa kurang tentang konsumsi buah dan sayur di SMP SATAP SMPN 3 Bonegunu sebelum diberikan penyuluhan dengan nilai mean 36,08 dan sesudah diberikan penyuluhan dengan nilai mean 37,08, sehingga nilai perubahan mean sebesar 1,00. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh penyuluhan tentang konsumsi buah dan sayur terhadap siswa.

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan tidak terdapat perbedaan sikap remaja antara sebelum dan sesudah diberikan, di mana diperoleh nilai probabilitas (P) = 0,295 (P > 0,005), atau dengan perkataan lain tidak terdapat perbedaan secara signifikan antara pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan tidak mampu memengaruhi sikap siswa tentang pentingnya konsumsi buah.

Meskipun hasilnya tidak memberikan efek, tetapi berdasarkan analisis univariat, persentase remaja yang memiliki sikap positif pada saat pre-test sebanyak 5 % kemudian mengalami peningkatan pada saat post-test menjadi 95 %. Peningkatan ini dapat dilihat dari item per soal berdasarkan persentase jawaban pernyataan sikap. Dari 10 soal pernyataan sikap, hampir semua pertanyaan mengalami peningkatan sebelum maupun sesudah diberikan penyuluhan. Selain itu, penelitian lain menyebutkan bahwa konsumsi buah dan sayur yang lebih banyak terdapat pada siswa yang memiliki sikap baik terhadap buah dan sayur (Noia *et*

al., 2015). Lebih lanjut, penelitian lain juga menyebutkan bahwa sikap adalah evaluasi secara keseluruhan termasuk perasaan yang mempengaruhi perilaku konsumsi termasuk terhadap konsumsi buah dan sayur (Banwat *et al.*, 2012).

Sikap merupakan respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu dengan melibatkan faktor pendapat dan emosi sehingga menghasilkan pemikiran suka-tidak suka, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik, dan sebagainya. Sikap seseorang menunjukkan suatu kesiapan atau ketersediaan untuk bertindak namun belum menunjukkan suatu tindakan yang nyata, sikap hanya bagian dari faktor predisposisi suatu perilaku (Notoatmodjo, 2012).

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan antara frekuensi konsumsi buah dan sayur siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara sikap konsumsi buah dan sayur siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan

Diharapkan kepada petugas kesehatan untuk rutin memberikan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah pada remaja. Untuk keluarga dan orang tua agar memperhatikan pola makan anak remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik (BPS). 2016. Konsumsi Buah dan Sayur Susenas Maret 2016 Dalam rangka hari Gizi Nasional 25 Januari 2016.
- Banwat ME, Lar LA, Daboer J, Audu S, Lassa S. Knowledge and Intake of Fruit and Vegetables Consumption among Adults in an Urban Community in North Central Nigeria. *The Nigerian Health Journal*. 12(1): 12-15.
- Di Noia J, Cullen KW. Fruit and Vegetable Attitudes, Norms, and Intakes in Low Income Youth. *Health Educ Behav*. 42(6): 775-782.
- Erdika A. 2015. Kecukupan Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Hilir. *Jurnal Fakultas Kedokteran* 2 (2).
- Herman, Citrakesumasari, Healthy H, Nurhaedar J dan Devintha V. 2020. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di Sma Negeri 10 Makassar. *The Journal of Indonesian Community Nutrition*. 9(1):39-50.
- Hermina, dan S. Prihatini. 2016. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*. 44 (3): 205- 218.
- Hussein RAEH. 2011. Can Knowledge alone predict vegetable and fruit consumption among adolescents? A transtheoretical model perspective. *Egyptian Public Health Association*. 86:95- 103.
- Miller, N, Reicks, M, Redden, JP, Mann, T, Mykerezi, E & Vickers Z. 2015. Increasing portion sizes of fruits and vegetables in an elementary school lunch program can increase fruit and vegetable consumption. *Appetite [Online Journal]* 91:426–430.
- Muna, Nadya I dan Mardiana. 2019. Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. *Sport and Nutrition Journal*. 1 (1): 1-11.
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta
- Notoatmodjo S. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Rev. 2012. Jakarta: Rineka Cipta; 260 p.

- Nurbayang. 2015. Analisis Determinan Tingkat Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa-Siswi SMPN 04 Kota Kendari Tahun 2015. Skripsi yang tidak dipublikasikan Jurusan Ilmu Gizi STIK Avicenna Kendari. Kendari.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. Laporan Nasional 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan.
- Supriasa, I.D.N. 2014. Buku Pendidikan & Konsultasi Gizi, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- World Health Organization* (WHO). 2014. 'Adolescent Development: Topics at Glance', [online] http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/en/#. Diakses 11 Januari 2022.