



## **FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA SD**

**Tanti Isnaningsih, Evi Ni'matuzzakiah, Ahmad Khamid, Sarni Anggoro**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta, Jln Ringroad Selatan Blado, Jl. Monumen Perjuangan, Balong Lor, Potorono, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta 55194, Indonesia

\*[sarnianggoro73@gmail.com](mailto:sarnianggoro73@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Buah dan sayur merupakan sumber pangan yang mengandung vitamin dan mineral. *Survey* melaporkan anak-anak kurang dari rekomendasi yang dianjurkan. Kebiasaan makan yang salah menjadi bibit masalah kesehatan di usia dewasa. Tujuan penelitian menganalisa faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif pendekatan *cross sectional*. Populasi untuk penelitian ini adalah siswa-siswi kelas IV SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta, teknik pengambilan menggunakan total sampel yang diteliti sebanyak 39 sampel. Pengujian validitas dengan hasil  $> 0,316$ . Uji reliabilitas dengan nilai  $> 0,639$ , kuesioner telah dinyatakan valid dan reliabel. Hasil analisis menunjukkan pengukuran norma dan nilai-nilai sosial budaya mayoritas kategori kurang. Perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi di SD mayoritas pada kategori tidak baik. Hasil analisa uji *chi-square* nilai *correlation coefficient* antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur sebesar 6,797. Nilai *correlation coefficient* antara norma dan nilai-nilai sosial budaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur sebesar 10,425. Untuk nilai signifikan lebih dari 0,005 maka dapat diartikan bahwa ada hubungan antara norma dan nilai-nilai sosial budaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi kelas IV SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta.

Kata kunci : konsumsi buah dan sayur; siswa SD; perilaku

## **FACTORS RELATED TO FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION BEHAVIOR IN SD STUDENTS**

### **ABSTRACT**

Fruits and vegetables are food sources that contain vitamins and minerals. The survey reported children less than the recommended recommendation. Wrong eating habits become the seeds of health problems in adulthood. The purpose of the study was to analyze the factors related to the behavior of fruit and vegetable consumption in students. The type of research used in this study is a quantitative descriptive method with a cross sectional approach. The population for this study were fourth grade students of SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta, the sampling technique used a total of 39 samples studied. Validity test with results  $> 0.316$ . Reliability test with a value  $> 0.639$ , the questionnaire has been declared valid and reliable. The results of the analysis show that the measurement of socio-cultural norms and values in the majority category is lacking. The behavior of fruit and vegetable consumption in elementary school students is mostly in the bad category. The results of the chi-square test analysis showed that the correlation coefficient between nutritional knowledge and fruit and vegetable consumption behavior was 6.797. The correlation coefficient value between norms and socio-cultural values with fruit and vegetable consumption behavior is 10,425. For a significant value of more than 0.005, it can be interpreted that there is a relationship between norms and socio-cultural values with fruit and vegetable consumption behavior in fourth grade students of SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta.

Keywords: behavior; elementary school students; fruit and vegetable consumption

## PENDAHULUAN

Buah dan sayur merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan (Mohammad & Madanijah, 2015). Meskipun kebutuhannya relatif kecil, namun fungsi vitamin dan mineral hampir tidak dapat digantikan sehingga terpenuhinya kebutuhan konsumsi zat tersebut menjadi esensial (Kolifai, 2018). Buah dan sayur sangat penting untuk dikonsumsi terutama bagi anak-anak khususnya anak usia sekolah dasar. Walaupun demikian, saat ini anak-anak cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur, padahal buah dan sayur sangat bermanfaat sebagai sumber pemenuhan kebutuhan gizi yang baik.

Buah dan sayur 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 *antibody* juga bermanfaat menurunkan insiden terkena penyakit kronis (Tambunan, 2020). Buah dan sayur merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan. Mengonsumsi buah dan sayur sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak, karena pada usia tersebut merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan bagi anak-anak (Uce, 2018).

Menurut pedoman Gizi Seimbang 2014, bagi anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak 300-400 gram yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 3-5 porsi atau 2,5 gelas sayur telah 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) (RI, 2014). 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 merekomendasikan agar konsumsi buah dan sayur sebanyak 400 gram setiap hari (Indira, 2015). Riskesdas tahun 2013, menyatakan di Indonesia pada kelompok usia 10 tahun ke atas kurang konsumsi sayur dan buah sangat tinggi yaitu 93,6 % dari kebutuhannya sehari dan di Jawa Tengah pada kelompok usia 10 tahun ke atas kurang konsumsi sayur dan buah mencapai 91 % dari kebutuhannya sehari (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Beberapa *survey* melaporkan konsumsi sayur dan buah pada remaja dan anak-anak kurang dari rekomendasi yang dianjurkan terutama pada sayur. Kebiasaan makan yang salah pada masa anak-anak dapat berlanjut dan menjadi bibit masalah kesehatan yang serius di usia dewasa. Konsumsi makanan yang kurang sehat, tinggi kalori, tanpa disertai dengan makan sayur dan buah yang cukup sebagai sumber serat dan mineral dapat mengakibatkan kelebihan berat badan atau obesitas pada anak-anak (Rizka & Ahmad, 2014). Mengonsumsi sayur dan buah berwarna sebanyak lima porsi atau lebih adalah bagian penting dalam pola hidup sehat. Hal ini disebabkan sayur dan buah berwarna memberikan berbagai macam vitamin, serat dan fitokimia yang digunakan oleh tubuh untuk menjaga kesehatan, melindungi tubuh dari efek penuaan serta mengurangi resiko terkena beberapa jenis kanker (Dewantari & Widiani, 2011). Pada anak dengan golongan usia (6-12 tahun), gigi susu sudah tanggal dan berganti dengan gigi permanen, anak sudah lebih aktif memilih makanan yang disukai atau disebut konsumen aktif. Makanan yang beraneka ragam sangat bermanfaat bagi kesehatan. Bagi anak dalam masa sekolah, makanan merupakan sumber untuk membuat anak cerdas. Melihat hal tersebut maka perlu memperhatikan asupan gizi dan konsumsi makanan sehari-harinya amat penting. Anak SD yang berusia 7-13 tahun merupakan masa-masa pertumbuhan paling pesat kedua setelah balita. Kesehatan yang optimal akan menghasilkan pertumbuhan yang optimal pula. Perhatian terhadap kesehatan sangatlah diperlukan, pendidikan juga digalakkan untuk perkembangan mental yang mengacu pada skill anak.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada siswa-siswi kelas IV di SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta dengan jumlah sampel sebanyak 10 siswa-siswi yang dipilih secara acak dapat diketahui 6 siswa-siswi yang kurang mengkonsumsi buah dan sayur. Kategori kurang jika konsumsi buah < 2 kali/hari dan sayur < 3 kali/hari. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta. Pada penelitian ini menganalisa faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur, menganalisa hubungan pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi buah dan sayur, menganalisa hubungan norma dan nilai-nilai sosial budaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa-siswi kelas IV SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif karena peneliti tidak memberikan perlakuan kepada subyek penelitian. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan *cross sectional*. Populasi untuk penelitian ini adalah siswa-siswi kelas IV SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta Tahun 2021. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 39 siswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini total sampel yang diteliti sebanyak 39 sampel. Kriteria Inklusi adalah siswa-Siswi kelas IV SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta, bersedia menjadi responden dan mampu berkomunikasi dengan lancar dan baik. Kriteria eksklusi adalah siswa yang tidak bersedia menjadi responden pada saat akan dilakukan penelitian, siswa-siswi sedang sakit / tidak masuk sekolah. Penelitian ini dilakukan di SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta. Waktu penelitian pada bulan November-Desember 2021. Jenis data dalam penelitian ini adalah berupa data kuantitatif, yang diperoleh dari hasil kuesioner mengenai faktor perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi kelas IV SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta . Uji Validitas dengan rumus *korelasi pearson product moment* > 0,316. Pengujian reliabilitas dengan menggunakan model Alpha Cronbach dengan nilai > 0,639. Kuesioner telah dinyatakan valid dan reliabel. Analisis *bivariate* yang digunakan adalah uji *chi-square*.

## HASIL

Tabel 1.  
Karakteristik Responden (n=39)

Karakteristik	f	%
Usia		
8 Tahun	1	2,00
9 Tahun	8	21,00
10 Tahun	28	72,00
11 Tahun	2	5,00
Pengetahuan		
Baik	11	28,20
Tidak Baik	27	71,80
Norma dan Nilai-nilai Sosial Budaya		
Baik	2	5,10
Cukup	8	20,50
Kurang	29	74,40
Perilaku Konsumsi buah dan Sayur		
Baik	10	25,60
Tidak Baik	29	74,40

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini untuk variabel dengan pengetahuan gizi dan norma nilai-nilai dan sosial budaya yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi kelas IV SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu pengetahuan gizi, norma dan nilai-nilai sosial budaya yang mana variabel tersebut dapat berhubungan dengan variabel terikat yaitu perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak-anak. Berdasarkan Tabel 1 di atas menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik didapatkan dengan usia 8 Tahun sebanyak 1 orang (2%), untuk usia 9 tahun sebanyak 8 orang (21%), untuk usia 10 tahun sebanyak 28 (72%), untuk usia 11 tahun sebanyak 2 orang (5%).

### **Pengetahuan tentang gizi**

Pengukuran pengetahuan gizi yang dimiliki siswa-siswi terkait tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi dan cara mengolah makanan yang baik. Pengukuran ini menggunakan skor berdasarkan responden terhadap kuesioner yang kemudian dikelompokkan menjadi pengetahuan dengan kategori baik dan tidak baik. Untuk pengetahuan gizi kategori tidak baik (nilai  $<3,44$ ) dan pengetahuan gizi kategori baik (nilai  $>3,44$ ). Berdasarkan Tabel 1 di atas dari 39 responden dapat diketahui bahwa pengetahuan gizi yang didapatkan pada kelas IV di SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta dengan kategori baik sebanyak 11 orang (28,2 %) dan dengan kategori tidak baik sebanyak 28 orang (71,8 %).

### **Norma dan nilai-nilai sosial budaya pada siswa SD**

Pengukuran norma dan nilai-nilai sosial budaya pada siswa-siswi Kelas IV SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta, dilihat dari status ekonomi yang dimiliki setiap siswa-siswi berbeda-beda, terkait tentang konsumsi buah dan sayur, kebiasaan mengkonsumsi buah dan sayur, kebiasaan membeli buah dan sayur, kebiasaan menyajikan buah dan sayur. Pengukuran ini menggunakan skor berdasarkan responden terhadap kuesioner yang kemudian dikelompokkan menjadi kategori baik, cukup dan kurang. Untuk kategori baik (nilai  $\geq 76$ ), untuk kategori cukup (nilai  $\geq 56$ ) dan untuk kategori kurang (nilai  $\leq 56$ ).

Faktor norma dan nilai-nilai sosial budaya pada siswa-siswi SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta. Norma dan nilai-nilai sosial budaya pada siswa-siswi di SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta merupakan kegiatan yang dapat dilihat dari jawaban kuesioner yang telah diisi oleh responden, jawaban yang dimiliki setiap siswa-siswi berbeda-beda. Berdasarkan Tabel 1 di atas dari 39 responden dapat diketahui bahwa norma dan nilai-nilai sosial budaya yang didapatkan pada kelas IV di SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta dengan kategori baik sebanyak 2 orang (5,1 %), kategori cukup sebanyak 8 orang (20,5%) dan kategori kurang sebanyak 29 orang (74,4 %).

### **Perilaku konsumsi buah dan sayur**

Perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi di SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta merupakan kegiatan atau aktivitas yang telah dilakukan oleh siswa-siswi untuk memenuhi kebutuhannya akan konsumsi bahan makanan (buah dan sayur) agar terpenuhi kecukupan gizinya. Berdasarkan Tabel 1 di atas dari 39 responden dapat diketahui bahwa perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi yang didapatkan pada kelas IV di SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta dengan kategori baik sebanyak 10 orang (25,6 %) dan kategori tidak baik sebanyak 29 orang (74,4 %).

### Analisis Bivariat

Analisa ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi buah dan sayur, dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji *chi-square*. Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan program *computer spss version 16 for windows* dapat dilihat pada penjelasan dibawah ini :

### Tabulasi Silang Antara Pengetahuan Gizi, Norma Dan Nilai-Nilai Sosial Budaya Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SD

Tabel 2.

Tabulasi Silang Antara Pengetahuan Gizi, Norma Dan Nilai-Nilai Sosial Budaya Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa-Siswi

Variabel	Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur				Total		Chi – Square	Nilai Sig
	tidak sesuai (n)	%	sesuai (n)	%	(n)	%		
<b>Pengetahuan Gizi</b>								
Tidak Baik	24	85,70	4	14,30	28	100,00	6,797	0,017
Baik	5	45,50	6	54,50	11	100,00		
<b>Norma dan Nilai Sosial Budaya</b>								
Baik	25	86,20	4	13,80	29	100,00	10,425	0,005
Cukup	4	50,00	4	50,00	8	100,00		
Kurang	0	0,00	2	100,00	2	100,00		

Berdasarkan tabel 2 tabulasi silang antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi kelas IV SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta didapatkan hasil responden dengan kriteria pengetahuan gizi kategori tidak baik dan tidak sesuai kebutuhan sebanyak 24 orang (85,7 %), dan responden dengan pengetahuan gizi kategori tidak baik dan sesuai kebutuhan sebanyak 4 orang (14,3 %). Sedangkan perilaku mengkonsumsi buah dan sayur dengan kategori baik dan tidak sesuai kebutuhan ada 5 orang atau (45,5 %), dan responden dengan pengetahuan gizi kategori tidak baik dan sesuai kebutuhan ada 6 orang atau (54,5 %). Hal ini dapat diartikan bahwa siswa-siswi kelas IV berdasarkan pengetahuan gizi dengan kategori tidak baik dan tidak sesuai kebutuhan cenderung lebih banyak dengan kategori tidak sesuai kebutuhan.

Berdasarkan tabel 2 hasil uji *chi-square* berdasarkan hasil tabel nilai *correlation* diatas dapat diketahui bahwa nilai *correlation coefficient* antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur sebesar 6,797. Untuk nilai signifikan (nilai *p*) didapatkan 0,017 dengan nilai *alpha* 0,05. Karena nilai  $p < \alpha$  atau  $0,017 < 0,05$  maka *H<sub>0</sub>* ditolak dan *H<sub>a</sub>* diterima, sehingga dapat diartikan bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak-anak siswa-siswi kelas IV SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta. Berdasarkan tabel 2 tabulasi silang antara norma dan nilai-nilai sosial budaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi kelas IV SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta. Didapatkan hasil responden dengan kriteria norma dan nilai-nilai sosial budaya kategori baik sebanyak 29 orang (100 %), responden dengan norma dan nilai-nilai sosial budaya kategori cukup sebanyak 8 orang (100 %), dan responden dengan norma dan nilai-nilai sosial budaya kategori kurang sebanyak 2 orang (100 %). Berdasarkan responden dengan norma dan nilai-nilai sosial budaya siswa-siswi kelas IV SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta. Dengan kategori baik dan tidak sesuai kebutuhan ada 25 orang (86,2 %), baik sesuai kebutuhan ada 4

orang (13,8 %). Dengan kategori cukup tidak sesuai kebutuhan ada 4 orang (50,0 %), cukup sesuai kebutuhan ada 4 orang (50,0 %). Dengan kategori kurang tidak sesuai kebutuhan ada 0 orang (0,0 %), kurang sesuai kebutuhan ada 2 orang (100 %).

Hubungan antara norma dan nilai-nilai sosial budaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi kelas IV SD dari hasil uji *chi-square* berdasarkan hasil tabel nilai *correlation* di atas dapat diketahui bahwa nilai *correlation coefficient* antara norma dan nilai-nilai sosial budaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur sebesar 10,425. Untuk nilai signifikan (nilai *p*) didapatkan 0,005 dengan nilai *alpha* 0,05. Karena nilai  $p < \alpha$  atau  $0,005 < 0,05$  maka *H<sub>0</sub>* ditolak dan *H<sub>a</sub>* diterima, sehingga dapat diartikan bahwa ada hubungan antara norma dan nilai-nilai sosial budaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi kelas IV SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta.

## PEMBAHASAN

### Pengetahuan Gizi

Penelitian yang dilakukan pada tanggal 30 November 2021, dengan responden 39 siswa-siswi dapat diketahui bahwa pengetahuan gizi yang didapatkan pada kelas IV di SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta dengan kategori baik sebanyak 12 orang (31 %) dan dengan kategori tidak baik sebanyak 27 orang (69 %). Mayoritas pengetahuan gizi pada siswa-siswi kelas IV SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta berada dalam kategori baik. Berdasarkan data yang telah didapat bahwa pengetahuan gizi pada siswa-siswi kelas IV SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta mempunyai pengetahuan gizi yang berbeda-beda.

Pengetahuan gizi diperoleh melalui kuesioner yang bentuk pertanyaannya dengan jawaban “ya” dan “tidak” yang terdiri dari 7 butir soal pertanyaan yang belum diuji validitas, dan setelah diuji validitas didapatkan hasil 5 butir soal valid dan 2 butir soal tidak valid. Jadi pertanyaan pada kuesioner pengetahuan gizi yang digunakan adalah 5 butir soal pertanyaan. 5 pertanyaan tersebut meliputi definisi pengetahuan gizi, jenis zat gizi dalam buah dan sayur, dan manfaat zat gizi dalam buah dan sayur. Ada beberapa tingkatan pengetahuan gizi dalam membentuk tindakan perilaku seseorang menurut Notoatmodjo, (2014) dalam Khairunnisa, Sofia, & Magfirah, (2021). Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Dalam hal ini, seseorang dikatakan tahu apabila bisa membedakan buah dan sayur yang bergizi. Memahami (*comprehension*). Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Contohnya : seseorang dapat menjelaskan bahwa buah dan sayur itu bergizi.

Kedua adalah aplikasi (*aplication*), aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Dalam hal ini seseorang bisa menerapkan untuk mengonsumsi buah dan sayur setiap hari karena ia tahu kalau buah dan sayur itu sehat bagi tubuh. Ketiga analisis (*analysis*), analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Dalam hal ini seseorang dapat menerapkan keterbiasaannya untuk mengonsumsi buah dan sayur setiap harinya. Keempat sintesis (*synthesisi*), sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Contohnya : seseorang dapat menyajikan ataupun mengonsumsi buah dan sayur setiap harinya. Kelima evaluasi (*evaluation*), evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi

atau objek. Dalam hal ini seseorang dapat membedakan mana buah yang bagus untuk dikonsumsi dan mana sayur yang bagus untuk dikonsumsi.

Penelitian yang dilakukan di SD Wonolelo Pleret Bantul ini dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi kategori baik dengan hasil 54%. Dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa pengetahuan gizi termasuk dalam kategori tahu, memahami, dan aplikasi. Karena responden dapat mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, responden juga dapat menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, contohnya : responden dapat menjelaskan bahwa buah dan sayur itu bergizi. Selain itu responden juga dapat menerapkan untuk mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari karena ia tahu bahwa buah dan sayur itu sehat bagi tubuh.

### **Norma dan Nilai-nilai Sosial Budaya**

Penelitian yang peneliti lakukan pada tanggal 30 November 2021, dengan responden 39 siswa-siswi dapat dilihat berdasarkan Tabel 4.13 dapat diketahui bahwa norma dan nilai-nilai sosial budaya yang didapatkan pada kelas IV di SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta dengan kategori baik sebanyak 3 orang (8%), dengan kategori cukup sebanyak 9 orang (23 %) dan dengan kategori kurang sebanyak 27 orang (69 %). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas faktor norma dan nilai-nilai sosial budaya pada siswa-siswi kelas IV SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta berada dalam kategori yang kurang.

Hal ini dapat disebabkan karena pengaruh sosial dan budaya, yaitu Selama masa kanak-kanak, siswa-siswi cenderung lebih suka makan makanan yang sudah sangat dikenalnya. Jika diberi pilihan, mereka pada umumnya akan memilih makanan yang pernah mereka makan dan nikmati. Mereka perlu dimotivasi dan mencoba makanan baru. Sejak awal penyapihan sampai makan makanan padat anak-anak belajar menyukai makanan yang dipilih untuk ditawarkan oleh keluarganya (Wiliyarumndani, 2017).

Pemilihan makanan didasarkan pada ketersediaan, harga dan daya beli, bergantung keadaan sosial-ekonomi, tradisi budaya dan agama dan pengalaman keluarga (Komite Nasional Keuangan Syariah, 2018). Adapun faktor-faktor sosial ekonomi yang mempengaruhi pemilihan makanan adalah kandungan nutrisi dalam diet dan sakit-sehat memperlihatkan *gradient social-economi* yang besar (Santoso, Janeta, & Kristanti, 2018). Survei dan riset gizi nasional menunjukkan bahwa keluarga yang lebih miskin mempunyai diet yang kurang beragam dan kurang banyak bereksperimen dengan makanan-makanan baru, status sosial-demografis ibu memengaruhi tipe diet yang dimakan selama hamil dan makanan yang diberikan kepada anak anaknya, kemiskinan dan tempat tinggal yang buruk sering berakibat pada kesejahteraan fisik dan emosional ibu dan ini pada gilirannya akan memengaruhi pilihan makanan yang dibuatnya untuk anak-anaknya (Sazani, 2016). Meskipun tidak ada perbedaan signifikan dalam asupan energi diantara berbagai kelompok sosial-ekonomi yang berbeda, asupan sebagian besar vitamin dan mineral pada siswa-siswi lebih rendah pada kelompok sosial-ekonomi yang lebih rendah

### **Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur**

Penelitian yang dilakukan 39 siswa-siswi dapat dilihat diketahui bahwa perilaku konsumsi buah dan sayur yang didapatkan pada siswa-siswi kelas IV di SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta dengan kategori baik sebanyak 15 orang (38%) dan dengan kategori tidak baik sebanyak 24 orang (62 %). Dapat diketahui hasil dari penelitian ini bahwa mayoritas perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi kelas IV SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta berada dalam kategori perilaku yang tidak baik. Berdasarkan data yang telah didapat bahwa perilaku

konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi kelas IV SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta mempunyai perilaku yang berbeda-beda.

Perilaku konsumsi buah dan sayur yang didapatkan dalam penelitian ini diperoleh melalui kuesioner yang bentuk pertanyaannya dengan jawaban kategori “ya” dan kategori “tidak” yang terdiri dari 7 butir soal pertanyaan yang belum diuji validitas, dan setelah diuji validitas didapatkan hasil 5 butir soal valid dan 2 butir soal tidak valid. Jadi pertanyaan pada kuesioner pengetahuan gizi yang digunakan adalah 5 butir soal pertanyaan. 5 pertanyaan tersebut meliputi definisi pengetahuan gizi, jenis zat gizi dalam buah dan sayur, dan manfaat zat gizi dalam buah dan sayur. Perilaku itu terbentuk di dalam diri seseorang dari dua faktor utama yakni: *stimulant* merupakan faktor dari luar diri seseorang tersebut (faktor eksternal), dan respon merupakan faktor dari dalam diri orang yang bersangkutan (faktor internal) (Syamaun, 2019). Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa siswa-siswi kelas IV SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta yang memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur yang tidak baik dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal. Faktor dari luar diri seorang tersebut, contohnya: di lingkungan seseorang tersebut mayoritas tidak memiliki keterbiasaan untuk mengkonsumsi buah dan sayur setiap harinya. Faktor dari dalam diri seseorang, contohnya: tidak terbiasa untuk mengkonsumsi buah dan sayur dan tidak memiliki kemauan untuk mengkonsumsi buah dan sayur.

#### **Hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SD**

Berdasarkan hasil uji *statistic* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur, nilai *correlation coefficient* antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur adalah sebesar 6,714 dan untuk nilai signifikan (nilai *p*) didapatkan 0,017. dengan nilai *alpha* 0,05. Karena nilai  $p < \alpha$  atau  $0,017 < 0,05$  maka *H<sub>0</sub>* ditolak dan *H<sub>a</sub>* diterima, sehingga dapat diartikan bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SD. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan tingkat konsumsi buah dan sayur antara siswa-siswi yang berpengetahuan dengan kategori tidak baik dan anak-anak yang berpengetahuan dengan kategori baik. Siswa-siswi berpengetahuan gizi dan berperilaku untuk mengkonsumsi buah dan sayur kategori baik cenderung lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak baik.

Alasan yang menyebabkan perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak-anak yang berpengetahuan gizi baik lebih besar mengkonsumsi buah dan sayurnya dibandingkan dengan anak-anak yang berpengetahuan gizi dalam kategori tidak baik yaitu, karena pengetahuan gizi merupakan suatu hal yang penting dalam pemilihan makanan yang sehat, karena pengetahuan tentang pemilihan makanan yang sehat dapat menjadi suatu faktor untuk mengadopsi cara makan yang baik.

#### **Hubungan antara norma dan nilai-nilai sosial budaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi kelas IV SD**

Berdasarkan hasil uji *statistic* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara norma dan nilai-nilai sosial budaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Hal ini dapat dilihat bahwa nilai *correlation coefficient* antara norma dan nilai-nilai sosial budaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur adalah sebesar 10,425 dan untuk nilai signifikan (nilai *p*) didapatkan 0,005, dengan nilai *alpha* 0,05. Karena nilai  $p < \alpha$  atau  $0,005 < 0,05$  maka *H<sub>0</sub>* ditolak dan *H<sub>a</sub>* diterima, sehingga dapat diartikan bahwa ada hubungan antara norma dan nilai-nilai sosial

budaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas IV SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan norma dan nilai-nilai sosial budaya pada siswa-siswi kelas IV. Siswa-siswi yang norma dan nilai-nilai sosial budayanya baik, cenderung berperilaku tidak sesuai kebutuhan. Siswa-siswi yang norma dan nilai-nilai sosial budaya dalam kategori untuk sesuai kebutuhan dan tidak sesuai kebutuhan didapatkan hasil yang sama. Sedangkan siswa-siswi yang norma dan nilai-nilai sosial budaya kurang cenderung lebih banyak dan masuk dalam kategori sesuai kebutuhan. Hal tersebut dapat disebabkan karena pengaruh sosial dan budaya, yaitu selama masa kanak-kanak, siswa-siswi cenderung lebih suka makan makanan yang sudah sangat dikenalnya. Jika diberi pilihan, mereka pada umumnya akan memilih makanan yang pernah mereka makan dan nikmati.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan terdapat dua kesimpulan yaitu ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur serta terdapat hubungan yang signifikan antara norma dan nilai-nilai sosial budaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Dewantari, N. M., & Widiani, A. (2011). Fruits And Vegetables Consumption Pattern In School Children. *Jurnal Skala Husada*, 8, 119–125.
- Indira, I. A. (2015). Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Prasekolah Toraja Utara. *Jurnal Mkmi*, 253–262.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). INFODATIN Pusat Data dan Informasi Konsumsi Makanan Penduduk Indonesia. Retrieved from <https://www.kemkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-info-datin.html>
- Khairunnisa, Sofia, R., & Magfirah, S. (2021). Hubungan Karakteristik Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Covid-19 Pada Masyarakat Desa Paya Bujok Blang Pase Kota Langsa. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 7(1), 53. <https://doi.org/10.29103/averrous.v7i1.4395>
- Kolifai, Y. (2018). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA ANAK PRA SEKOLAH*. Universitas Esa Unggul.
- Komite Nasional Keuangan Syariah. (2018). Masterplan Ekonomi Syariah Indonesia 2019-2024. *Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/ Badan Perencanaan Pembangunan Nasional*, 1–443. Retrieved from [https://knks.go.id/storage/upload/1573459280-Masterplan Eksyar\\_Preview.pdf](https://knks.go.id/storage/upload/1573459280-Masterplan Eksyar_Preview.pdf)
- Mohammad, A., & Madanijah, S. (2015). Konsumsi Buah Dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar Di Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 10(1), 71–76. <https://doi.org/10.25182/jgp.2015.10.1.%p>
- RI, M. K. Peraturan Menteri Kesehatan RI Tentang Pedoman Gizi Seimbang, Pub. L. No. 41, 1 (2014). Indonesia.
- Rizka, F., & Ahmad, S. (2014). Kebiasaan Makan Sayur dan Buah Ibu Saat Kehamilan Kaitannya Dengan Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Gizi Dan*

*Pangan*, 9(2), 133–138.

Santoso, S. O., Janeta, A., & Kristanti, M. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan pada Remaja di Surabaya. *Jurnal Hospitality Dan Manajemen Jasa*, 6(1), 19–32. Retrieved from <http://publication.petra.ac.id/index.php/manajemen-perhotelan/article/view/6399/5818>

Sazani, A. (2016). Efektivitas Media Nutrizan Diet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Diet Yang Sehat Pada Remaja Putri Smk Jurusan Kecantikan Di Kota Tegal. *JHE (Journal of Health Education)*, 1(2), 1–5.

Syamaun, S. (2019). 81 | JURNAL AT-TAUJIH BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM Vol. 2 No. 2 Juli - Desember 2019 (<http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>). *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 81–95.

Tambunan, R. Y. (2020). Gambaran Ketersediaan Pangan Dan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Keluarga Di Desa Pangirkiran Kecamatan Barumun Tengah Kabupaten Padang Lawas.

Uce, L. (2018). Pengaruh Asupan Makanan Terhadap Kualitas Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Bunayya Jurnal Pendidikan Anak*, 4(2), 79–92.

Wiliyarumndani. (2017). Pengaruh promosi kesehatan terhadap sikap ibu dalam pemberian makanan pendamping pada bayi usia 6-12 bulan. *Karya Tulis Ilmiah. SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN INSAN CEMDEKIA MEDIKA JOMBANG*.