

Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah terhadap Gizi Kurang pada Remaja

Erita Nadia Wahyuni^{1*}, Purwo Setiyo Nugroho²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

Email: nadiaerita18@gmail.com.

Diterima: 07/11/20

Revisi: 25/02/21

Diterbitkan: 26/08/21

Abstrak

Tujuan studi: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan konsumsi sayur dan buah terhadap gizi kurang pada remaja di SMPN 8 Samarinda.

Metodologi: Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 8 Samarinda yang berjumlah 844 responden, yang diambil dengan teknik total sampling sehingga total sampel yang digunakan adalah 844 responden, tetapi karena terkendala pandemic Corona, sampel yang didapatkan hanya berjumlah 169 responden. Adapun pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dibagikan melalui *Google Form* kemudian mengkonversikan data ke dalam nilai terstandar (z-score) menggunakan *Software WHO Anthro Plus*. Kemudian data dianalisa menggunakan *Statistic Package for the Social Science* (SPSS) yang kemudian dilanjutkan dengan uji *Chi-Square* dengan signifikansi $\alpha = 0.05$.

Hasil: Hasil penelitian ini diperoleh bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan konsumsi sayur ($p = 0,513$) dan konsumsi buah ($p = 0.074$) dengan gizi kurang pada remaja di SMPN 8 Samarinda.

Manfaat: Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan pengetahuan, informasi pembandingan, pertimbangan, pengembangan penelitian sejenis untuk melakukan penelitian lebih lanjut

Abstrack

Purpose of the study: This study aims to find out what about the correlation of vegetables and fruit consumption between malnutrition in Junior High School 8 Teenager Samarinda.

Methodology: This type of research is correlational with cross sectional approach. Yet constrained with COVID-19 Pandemic, 169 sample obtained. primary data collection using a questionnaire using Google Form and then convert data in standardized values (z-score) using WHO Anthro Plus software. Then the data is analyzed using Statistic Package for the Social Science (SPSS) then continue with the Chi-Square test with $\alpha = 0.05$ significance.

Result: The results of this study found that there was no relationship between vegetales consumption ($p = 0.513$) and fruit consumption ($p = 0.074$) to malnutrition on teenager in Junior High School 8 Samarinda.

Applications: The result of this study is expected to give knowledge, comparative information, consideration, similar research to do further research.

Kata Kunci: *Konsumsi Sayur, Konsumsi Buah, Gizi Kurang, Remaja*

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan sebuah periode yang penting bagi seluruh individu. Dimasa remaja terjadi berbagai perubahan yang mencolok seperti perubahan pada fisik, perubahan pada pribadinya atau psikologisnya dan berbagai transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Untuk menjalani masa transisi ini remaja membutuhkan banyak zat gizi dari makanan-makanan yang bernutrisi. Pada masa remaja, perlu diterapkan perilaku yang sesuai untuk menjaga kesehatannya. Maka dari itu, konsumsi sayur dan buah sangat penting.

Konsumsi sayur dan buah sangat penting untuk umat manusia karena didalam sayur dan buah terdapat segudang manfaat. Konsumsi sayur dan buah yang cukup dapat membantu proses metabolisme tubuh dan dapat membantu tubuh untuk meningkatkan sistem imun sehingga dapat mencegah datangnya penyakit, baik itu penyakit degenatif ataupun penyakit infeksi atau juga kanker. Didalam sayur dan buah, ada kandungan vitamin, mineral, serat dan beberapa kandungan gizi lainnya yang baik untuk tubuh. Konsumsi sayur dan buah perlu dilakukan setiap hari agar asupan vitamin dan mineral yang diperlukan oleh tubuh tercukupi. Apabila konsumsi sayur dan buah tercukupi setiap harinya, maka kondisi kesehatan tubuh akan terjaga dengan optimal. Kandungan zat vitamin dan mineral yang ada didalam sayur dan buah juga memiliki peran sebagai antioksidan yang baik untuk menangkal banyaknya penyakit. Apabila jumlah konsumsi sayur dan buah harian kurang daripada yang dianjurkan, maka dapat menyebabkan ketidakseimbangan asam basa tubuh dan berdampak pada tubuh yang mudah terserang penyakit.

Menurut rekomendasi gizi seimbang atau gizi kurang, penduduk Indonesia diajarkan untuk mengonsumsi sayur dan buah sebesar 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram per hari dan 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram per hari (Kemenkes, 2014). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 menunjukkan bahwa mengonsumsi sayur dan buah pada usia 10 tahun masih rendah, yaitu sebesar 95,5%.

Berdasarkan hasil PSG 2017 juga menunjukkan prevalensi status gizi anak sekolah dan remaja usia 5-12 tahun berdasarkan IMT/U di Indonesia kategori sangat kurus sebesar 3,4% dan kategori kurus sebesar 7,5%. Usia 13-15 tahun kategori sangat kurus sebesar 2,6% dan kategori kurus sebesar 6,7%. Usia 16-18 tahun kategori sangat kurus sebesar 0,9% dan kategori kurus sebesar 3,0% (festy W, 2018).

Khusus di Kalimantan Timur prevalensi status gizi anak sekolah dan remaja menurut IMT/U tahun 2016 dengan usia 5-12 tahun kategori sangat kurus sebesar 1,4% dan kategori kurus sebesar 9%. Usia 13-15 tahun kategori sangat kurus sebesar 0,8% dan kategori kurus sebesar 8,1%. Usia 16-18 tahun sangat kurus sebesar 0,6% dan kategori kurus sebesar 13,2% (Gizi et al., n.d). Sehingga dapat disimpulkan bahwa prevalensi status gizi anak sekolah dan remaja menurut IMT/U tahun 2016 di Kalimantan Timur kategori sangat kurus tertinggi sebesar 1,4% terjadi pada usia 16-18 tahun dan kategori kurus sebesar 13,2% pada usia 5-12 tahun.

Adapun data rekapitulasi dari Dinas Kesehatan Kota Samarinda mengenai status gizi remaja di wilayah kerja Puskesmas Harapan Baru kategori sangat kurus sebesar 5,2% dan kategori kurus sebesar 3,8% (Dinas Kesehatan Kota Samarinda, 2019).

Berdasarkan data yang diperoleh dari *The World Health Report* menyatakan bahwa kurangnya konsumsi sayur dan buah harian dapat menyebabkan kanker gastrointestinal sebesar 19%, penyakit jantung iskemik 31% dan stroke sebesar 11%. Hal ini berlaku pada seluruh penduduk dunia. Diperkirakan juga bahwa sebesar 2,7 juta orang mengalami kematian yang disebabkan oleh kurangnya konsumsi sayur dan buah (World Health Organization, 2017). World health organization memberikan rekomendasi bahwa untuk konsumsi sayur dan buah harian setidaknya berjumlah 400 gram (5 porsi), hal ini berlaku untuk semua golongan usia. Di Asia sendiri, terfokus pada Asia Tenggara, rata-rata konsumsi sayur dan buah masih dalam kategori rendah, yaitu hanya sebanyak 182 gram per hari. (Lock, 2005). Studi yang dilakukan pada 5 negara di Asia Tenggara yaitu ; India, Indonesia, Myanmar, Sri Lanka, dan Thailand menyatakan bahwa prevalensi warga yang kurang mengonsumsi sayur dan buah pada remaja usia 13 – 15 tahun dengan hasil India sebesar 85,1%, Myanmar 83,3%, Sri Lanka 77,1% dan Indonesia 75,2%. (Arbie, 2015). Konsumsi sayur dan buah yang kurang serta meningkatkan konsumsi *fast food* maka akan berdampak status gizi berlebih dan bahkan dapat menyebabkan datangnya penyakit diabetes (Nugroho et al., 2020). Dan apabila kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur, pasti akan mendatangnya berbagai penyakit yang berkaitan dengan kekurangan gizi seperti anemia gizi, kekurangan vitamin A, kekurangan energi protein, dan kekurangan iodium (Wibowo, Notoatmojo, & Rohmani, 2013)

Di Indonesia, konsumsi sayur dan buah masih dalam ambang kurang. Hal ini dapat dipengaruhi oleh pengetahuan akan pentingnya sayur dan buah yang kurang. (Arbie, 2015). Menurut rekomendasi pedoman gizi seimbang atau gizi kurang, masyarakat Indonesia diajarkan untuk mengonsumsi sayur dan buah sebesar 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram per hari dan 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram per hari. Hasil dari Riset Kesehatan Dasar yang keluar pada tahun 2018 (Balitbangkes, 2018) menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah penduduk usia 10 tahun masih rendah, yaitu sebesar 95,5%. Berdasarkan hasil PSG tahun 2017 juga menunjukkan prevalensi status gizi anak sekolah dan remaja usia 5-12 tahun berdasarkan IMT/U di Indonesia kategori sangat kurus sebesar 3,4% dan kategori kurus sebesar 7,5%. Usia 13-15 tahun kategori sangat kurus sebesar 2,6% dan kategori kurus sebesar 6,7%. Usia 16-18 tahun kategori sangat kurus sebesar 0,9% dan kategori kurus sebesar 3,0%. Khusus di Kalimantan Timur prevalensi status gizi anak sekolah dan remaja menurut IMT/U tahun 2016 dengan usia 5-12 tahun kategori sangat kurus sebesar 1,4% dan kategori kurus sebesar 9%. Usia 13-15 tahun kategori sangat kurus sebesar 0,8% dan kategori kurus sebesar 8,1%. Usia 16-18 tahun sangat kurus sebesar 0,6% dan kategori kurus sebesar 13,2% (Saragih, 2010). Sehingga dapat disimpulkan bahwa prevalensi status gizi anak sekolah dan remaja menurut IMT/U tahun 2016 di Kalimantan Timur kategori sangat kurus tertinggi sebesar 1,4% terjadi pada usia 16-18 tahun dan kategori kurus sebesar 13,2% pada usia 5-12 tahun. Adapun data rekapitulasi dari Dinas Kesehatan Kota Samarinda mengenai status gizi remaja di wilayah kerja Puskesmas Harapan Baru kategori sangat kurus sebesar 5,2%.

Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan asupan gizi yang di konsumsi sehari-hari kurang dan justru salah. Ketidakseimbangan gizi dan asupan gizi yang tidak sesuai dengan yang dibutuhkan dapat menyebabkan remaja menderita gizi kurang. Gizi kurang merupakan sebuah kejaian yang dimana seseorang kekurangan nutrisi atau status nutrisinya dibawah angka rata-rata (Alamsyah, Mexitalia, Maragawati, Hadisaputro, & Setyawan, 2017). Cara untuk mengetahui apakah status gizi yang kita miliki adalah dengan melakukan pengukuran antropometri, klinik, biokimia, dan biofisik. Gizi kurang dapat terjadi pada setiap remaja dikarenakan kebiasaan makan yang kurang baik,

selain itu jumlah asupan gizi nya yang kurang baik dan aktivitas fisik yang berlebih menyebabkan remaja dapat memiliki status gizi kurang. (Widawati, 2018).

Permasalahan status gizi kurang yang belum terselesaikan, ditambah terjadinya pertumbuhan populasi yang tinggi, dapat berdampak terhadap tingkat pengetahuan atau pun gaya hidup yang dapat menimbulkan pola masalah gizi ganda. Pada waktu yang bersamaan, negara-negara maju juga menghadapi epidemik masalah gizi lebih dalam bentuk obesitas dan penyakit degeneratif, seperti penyakit jantung, hipertensi, stroke, dan diabetes, di samping masalah gizi kurang yang belum teratasi. Data yang disampaikan *The Sackler Institute for Nutrition Science* menunjukkan bahwa lebih dari 2 milyar orang terkena masalah gizi kurang, baik di negara berkembang maupun negara maju (Damanik, Ekayanti, & Hariyadi, 2016).

Rekapitulasi hasil penjarangan kesehatan peserta didik tahun 2018 di wilayah kerja Puskesmas Harapan Baru di 3 pondok pesantren dan 8 SMP/MTS yakni Pondok Pesantren Al Amin, Pondok Pesantren KH Nafsi, Pondok Pesantren Al Husna, MTS Mujahidin, MTS Labbaia, SMPN 43, SMPN 36, MTS Al-Arsyadi, SMPN 18, MTS Attaqwa, SMP Melati dan SMPN 8. Penilaian status gizi kurang tertinggi terdapat di SMPN 8 dengan kategori sangat kurus sebanyak 8 siswa dan kategori kurus sebanyak 19 siswa (Puskesmas Harapan Baru, 2019).

Dari uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang dilakukan pada remaja SMP dan SMA yang berada di wilayah Puskesmas Harapan Baru. Karena wilayah Puskesmas Harapan Baru berada diposisi strategis yakni di tengah kawasan Samarinda Seberang dan menjadi jalur perlintasan jalan Samarinda-Balikpapan. Dimana tempat-tempat jajanan mudah ditemui serta pusat perbelanjaan mudah ditemukan dan jumlahnya bervariasi, sehingga dapat berdampak pada kondisi status gizi di masyarakat yang dimana status gizi tersebut merupakan dengan kejadian gizi kurang pada remaja (Puskesmas Harapan Baru, 2019).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti terdorong untuk melakukan penelitian terkait hubungan konsumsi buah dan sayur terhadap kejadian gizi kurang pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Harapan Baru.

2. METODOLOGI

Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti merupakan penelitian yang menggunakan desain kuantitatif dan metode *cross sectional*. Kuantitatif merupakan penelitian yang dilakukan secara sistematis dan menganalisa fenomena yang terjadi di lingkungan luar menggunakan dan mengembang model yang sistematis, menggunakan berbagai teori dan hipotesis. Sedangkan *cross sectional* sendiri adalah penelitian yang di laksanakan pada satu waktu dan cara pengambilan datanya dilakukan satu kali. (Swarjana, 2016). Penelitian dilakukan di SMP N 8 Samarinda dan menggunakan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling* atau probabilitas sampling. Pengambilan sampel dengan menggunakan *stratified random sampling* ialah metode yang dimana pengambilan sampel nya dengan memperhatikan beberapa tingkatan / strata yang bertujuan untuk mendapatkan sampel yang merata pada setiap tingkatan kelas / strata. (Ismail, 2018). Populasi yang dijangkau dalam penelitian ini ialah keseluruhan objek yang diteliti. Pada penelitian ini populasinya ialah seluruh remaja yang bersekolah di SMPN 8 Samarinda. Sampel yang digunakan di penelitian ini ialah seluruh remaja yang bersekolah di SMPN 8 Samarinda. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah teknik sampling yang digunakan ialah total sampling, dimana seluruh populasi pada penelitian ini menjadi sampel, yakni berjumlah 423 siswa kelas 7 dan 421 siswa kelas 8. Instrumen di penelitian ini berupa kuesioner online yang dibuat sendiri oleh peneliti. Di dalam kuesioner tersebut terdapat beberapa pertanyaan terkait penelitian dan akan ditanyakan pada responden untuk memperoleh data secara langsung.

3. HASIL DAN DISKUSI

3.1 Hasil

a. Analisa Univariat

Tabel 1: Karakteristik Responden

No.	Usia (tahun)	Frekuensi(n)	Persentase (%)
1	≤ 12	20	11.8
2	13-14	142	85.8
3	≥ 15	4	2.4
	Total	169	100

Berdasarkan Tabel 1, usia responden dengan jumlah tertinggi adalah usia 13-14 tahun dengan persentase sebesar 85.8% dan jumlah terendah pada usia ≥15 tahun sebesar 2.4%.

b. Analisa Bivariat

Tabel 2: Hubungan Konsumsi Sayur dengan Gizi Kurang pada Remaja di SMPN 8 Samarinda

Konsumsi Sayur	Status Gizi				Total n	P _{value} %
	Kurang		Normal			
	n	%	n	%		
Kurang dari 2 porsi	13	16.3	67	83.8	80	0.513
2 porsi sayur sehari	11	12.4	78	87.6	89	
Total					169	100

Dari Tabel 2, terlihat bahwa dari 169 responden terdapat 89 responden yang mengkonsumsi sayur, 11 diantaranya (12.4%) dengan status gizi kurang sedangkan 80 responden yang memiliki kurang dari 2 porsi sehari dilakukan terdapat 13 orang (16.3%) yang mengalami status gizi kurang.

Tabel 3: Hubungan Konsumsi Buah dengan Gizi Kurang pada Remaja SMPN 8 Samarinda

Konsumsi Buah	Status Gizi				Total		P _{value}
	Kurang		Normal				
	N	%	N	%	n	%	
Kurang dari 2 jenis	14	11.1	112	88.9	126	100	0.074
3 jenis buah	10	23.3	33	76.7	43	100	
Total					169	100	

Dari Tabel 3, terlihat bahwa dari 169 responden terdapat 126 responden yang mengkonsumsi buah kurang dari 2 jenis, 14 orang diantaranya (11.1%) dengan status gizi kurang sedangkan dari 43 responden dengan 3 jenis buah terdapat 10 orang (23.3%) yang mengalami status gizi kurang.

3.2 Diskusi

a. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Lokasi penelitian bertempat di SMPN SMP Negeri 8 Samarinda merupakan salah satu sekolah menengah pertama di Samarinda yang berdiri sejak 11 Juli 1983 silam di Jl Pattimura No. 29 Kelurahan Rapak Dalam, Kecamatan Loa Janan Ilir Kota Samarinda. SMPN 8 Samarinda dengan luas tanah 17,300M2 memiliki 36 kelas yang terdiri dari 12 kelas pada tiap angkatan, 1 42 ruang laboratorium, 1 perpustakaan. Adapun jumlah guru sebanyak 51 orang dan jumlah siswa SMPN 8 seluruhnya 1.255 siswa yang terdiri dari 632 siswa perempuan dan 623 siswa laki-laki dimana masing- masing kelas berjumlah 35 hingga 38 siswa.

b. Responden penelitian

Pada penelitian ini, di ketahui bahwa jumlah total responden dalam penelitian ini ialah berjumlah total 169 (seratus enam puluh sembilan) orang. Responden penelitian didapatkan dari hasil rekapitulasi jumlah ssiwa yang berada dalam lingkup puskesmas harapan baru yaitu dari 3 (tiga) pondok pesanten Al-Amin, KH Nafsi, Al Husna, dan 8 (delapan) SMP / MTS yaitu SMP 18, SMP Melati, SMP 43, SMP 36, MTs Mujahidin, MTs Labbaia, MTs Al-Arsyadi, MTs Attaqwa, dan SMP 8. Penilaian status gizi pada ligkup sekolah tersebut paling tinggi ialah status gizi kurang ialah pada siswa/I SMP 8 dengan status gizi kurang sebanyak 8 (delapan) siswa dan kategori kurus ada sebanyak 19 (sembilan belas) siswa.

c. Hubungan Konsumsi Sayur Dengan Gizi Kurang Pada Remaja

Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang memiliki segudang manfaat bagi tubuh manusia. Zat yang terkandung didalamnya dapat membantu proses metabolisme tubuh sehingga dapat meningkatkan sistem imun juga dan mencegah datangnya penyakit. Banyak aktor yang mempengaruhi konsumsi sayur pada setiap individu aada

berbagai macam. Pengetahuan yang kurang mengenai konsumsi sayur untuk menjaga kesehatan dapat mempengaruhi kemauan individu untuk konsumsi sayur.

Berdasarkan hasil uji statistik hubungan antara konsumsi sayur dengan status gizi kurang pada remaja diperoleh hasil tidak ada hubungan antara variabel konsumsi sayur $p = 0,513$ dengan status gizi kurang karena nilai ini lebih besar dari taraf signifikan 0,05. Hasil dari nilai menjawab pertanyaan konsumsi sayur tidak ada risiko yang mempengaruhi status gizi kurang pada remaja. Responden rata-rata memiliki status gizi normal yaitu berjumlah 145 responden (85.8%). Pada penelitian sebelumnya ditemukan nilai $p = 0,402$. Menurut hasil statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi sayur dengan status gizi. Meskipun tidak terdapat hubungan secara statistik, berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa responden yang selalu melakukan konsumsi sayur sebagian besar memiliki status gizi normal (Irdiana & Nindya, 2017). Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh (Purwita, Kencana, & Kusumajaya, 2018) yang didalam penelitiannya menyebutkan bahwa siswa di SMP Negeri 3 Abiansemal kurang dalam mengkonsumsi sayur yakni 95,12% saja dibandingkan yang cukup makan sayur hanya berjumlah 4,88%. Hal ini setelah di hubungkan dengan status gizi, tidak menemukan hubungan antara konsumsi makan sayur terhadap gizi kurang.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan oleh (Bahria & Triyanti, 2010) remaja yang mengkonsumsi sayur dan buah dengan kategori cukup berjumlah 7,9% dan 22,9% sementara itu remaja yang kurang dalam mengkonsumsi sayur dan buah berjumlah 92,1% dan 77,1%. Hal ini dapat dipengaruhi oleh mayoritas remaja yang banyak mengkonsumsi makanan fast food yang tersedia dimana-mana dan kesibukan remaja yang disibukkan dengan kegiatan sekolah dan ekstrakurikuler menyebabkan remaja malas untuk mengkonsumsi sayur.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Endrika, Christianto, & Nazriati, 2015) pada siswa di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir memiliki sikap positif terhadap konsumsi sayur sebanyak 94,74%. Faktor-faktor yang mempengaruhi respon positif tersebut dipengaruhi oleh ketersediaan menu masakan sayur di rumah dan faktor pengaruh teman sebaya. Dalam hal ini menyebutkan bahwa jika remaja perempuan lebih banyak mengkonsumsi sayur atau makanan sehat jika berada dalam lingkup teman sebaya dibandingkan jika bersama dengan ibu dirumah. Dalam hal ini terbukti bahwa teman sebaya dalam *peer group* memiliki pengaruh pada keputusan remaja untuk memilih menu makanan (Kircaburun, Harris, Calado, & Griffiths, 2020).

c. Hubungan Konsumsi Buah dengan Status Gizi Kurang Pada Remaja

Berdasarkan hasil uji statistik hubungan antara konsumsi buah dengan status gizi kurang pada remaja, bahwa tidak ada hubungan yang signifikan dengan nilai $p = 0,074$ karena nilai ini lebih besar dari taraf signifikan 0,05. Responden rata-rata memiliki status gizi normal yaitu berjumlah 145 responden (85.8%). Pada penelitian lainnya didapatkan hasil dengan $p = 0,001$ yang artinya ada konsumsi buah dengan status gizi. Karena $p < 0,05$ maka konsumsi buah yang besar > 4 orang merupakan faktor risiko gizi kurang (Suyatman, Fatimah, & Dharminto, 2017). Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Oktavia, Syafiq, & Setiarini, 2019) yang didalam penelitiannya menyebutkan tidak ada hubungan terhadap konsumsi buah yang kurang terhadap status gizi kurang pada remaja. Dalam penelitiannya menyebutkan bahwa konsumsi buah banyak dilakukan pada remaja yang tinggal di daerah urban yaitu di wilayah pusat kota Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) dikarenakan banyak tersedia buah-buahan yang dengan harga yang terjangkau dan ragam buah yang bervariasi seperti rujak, lotis dan buah potong.

Selain itu kebiasaan konsumsi buah di pengaruhi juga oleh kebiasaan makan orang tua. Orang tua yang di rumahnya terbiasa untuk mengkonsumsi buah dapat juga membentuk kebiasaan makan anaknya agar suka mengkonsumsi buah dan sayur. Hal ini berlaku juga kebalikannya, apabila orang tua tidak terbiasa makan buah, maka secara tidak langsung juga akan berdampak pada kebiasaan makan anak yang tidak suka makan buah. Dalam penelitian yang dilakukan (Bahria & Triyanti, 2010), ditemukan hubungan bahwa orang tua yang tidak terbiasa makan buah dan tidak menyediakan buah di rumah, maka akan mempengaruhi kebiasaan makan putra-putrinya di rumah namun tidak ditemukan adanya hubungan antara kurangnya konsumsi makan buah terhadap gizi kurang.

Didalam penelitian yang dilakukan oleh (Anggraeni & Sudiarti, 2018) bahwa didalam penelitiannya menyebutkan bahwa konsumsi buah pada remaja di SMPN 98 cukup dan tidak terdapat hubungan antara konsumsi buah terhadap status gizi kurang. Didalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh pada ibu yang memiliki tingkat pendidikan tinggi dan ibu yang memiliki tingkat pendidikan rendah. Ibu yang berpendidikan tinggi memiliki 3,78 kali potensi untuk selalu menyediakan buah dirumah dibandingkan dengan ibu yang berpendidikan rendah. Hal ini juga dipengaruhi oleh pengetahuan gizi yang baik. Seperti yang diketahui bahwa ibu memiliki peran vital dalam menyediakan asupan makanan dan diet yang tepat untuk anggota keluarganya.

Ketersediaan buah, mayoritas konsumsi buah menyesuaikan dengan kondisi di mana musim buah tersebut banyak berbuah seperti buah mangga, jambu, nanas atau pun jeruk. Kemudahan dan harga yang murah dan dapat dibeli di

pasar mempengaruhi untuk membeli buah. Sebanyak 47,5% responden menyatakan bahwa jarak antara pasar dan rumah mempengaruhi minat untuk membeli buah (Endrika et al., 2015)

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara konsumsi sayur dan konsumsi buah dengan gizi kurang pada remaja SMPN 8 Samarinda Seberang, didapatkan hasil sebagai berikut:

1) Status gizi kurang pada remaja di SMPN 8 Samarinda sebesar 14,2%, 2) Konsumsi sayur pada remaja di SMPN 8 Samarinda sebagian besar sering dilakukan sebesar 52,4%, 3) Konsumsi buah pada remaja SMPN 8 yang sebagian besar lebih dari 91 sebesar 73,5%, 4) Tidak terdapatnya hubungan antara konsumsi sayur dengan gizi kurang pada remaja SMPN 8 Samarinda (p value = 0,513), dan 5) Tidak terdapatnya hubungan antara konsumsi buah dengan gizi kurang pada remaja SMPN 8 Samarinda (p value = 0,074).

REFERENSI

- Alamsyah, D., Mexitalia, M., Maragawati, A., Hadisaputro, S., & Setyawan, H. (2017). Beberapa Faktor Risiko Gizi Kurang dan Gizi Buruk pada Balita usia 12 - 59 bulan (Studi Kasus di Kota Pontianak). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 2(1), 54–63.
- Anggraeni, N. A., & Sudiarti, T. (2018). Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(1), 18–32. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.01.3>
- Arbie, F. (2015). Nutrition Knowledge Has Correlation with Vegetable and Fruit Consumption in Teenagers. *Health and Nutritions Journal*, 1, 23–32.
- Bahria, & Triyanti. (2010). Faktor-Faktor Yang Terkait Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja di 4 SMA Jakarta Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 63–71.
- Balitbangkes, K. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar*. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Damanik, M. R., Ekayanti, I., & Hariyadi, D. (2016). Analisis Pengaruh Pendidikan Ibu terhadap Status Gizi Balita di Provinsi Kalimantan Barat. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 5(2), 69–77.
- Endrika, A., Christianto, E., & Nazriati, E. (2015). Kecukupan Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Hilir. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran*, 2, 1–12.
- Irdiana, W., & Nindya, T. S. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya Correlation between the Habit of Eating Breakfast , Nutrient Intake and Nutritional Status of Female Students in SMAN 3 Surabaya, 227–235. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i3.2017>.
- Ismail, F. (2018). *Statistika Untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-Ilmu Sosial*. (M. Astuti, Ed.) (Cetakan Pe). Jakarta: Prenadamedia group.
- Kircaburun, K., Harris, A., Calado, F., & Griffiths, M. D. (2020). The Psychology of Mukbang Watching: A Scoping Review of the Academic and Non-academic Literature. *International Journal of Mental Health and Addiction*, (Griffiths 1999). <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00211-0>
- Lock, K. (2005). *The Global Burden of Disease Attributable to low Consumption of Fruit and Vegetable : Implication for the global strategy on diet*. *Bulletion of The World Health Organization*.
- Nugroho, P. S., Tianingrum, N. A., Sunarti, S., Rachman, A., Fahrurrozi, D. S., & Amiruddin, R. (2020). Predictor risk of diabetes mellitus in Indonesia, based on national health survey. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 16(1), 126–130.
- Oktavia, A. R., Syafiq, A., & Setiarini, A. (2019). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah-Sayur pada Remaja di Daerah Rural - Urban, Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 1(1), 33–45.
- Purwita, N. K. D. D., Kencana, I. K., & Kusumajaya, A. . N. (2018). Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 3 Abiansemal, Kabupaten Badung. *Journal of Nutrition Science*, 7(3), 57–63.
- Puskesmas Harapan Baru. (2019). *Data Cakupan Remaja dengan Gizi Kurang di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Baru*.
- Saragih, B. (2010). Analisis Kebijakan Penangan Masalah di Kalimantan Timur Berdasarkan Pengalaman Berbagai Negara. *Jurnal Administrator Borneo Lan*, 6(3), 1–21.
- Suyatman, B., Fatimah, S., & Dharminto. (2017). Faktor Risiko Kejadian Gizi Kurang Pada Balita (Studi Kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Bandarharjo Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 778–790.
- Swarjana, I. K. (2016). *Statistik Kesehatan*. (A. Ari, Ed.). Yogyakarta: CV. Andi Offset. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=sRcXDQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Statistika+Kesehatan+I+ke>

- tut+swarjana&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwjhiLmp_pzqAhUDXn0KHRVcBUAQ6AEwAHoECAAQAg#v=onepage&q=Statistika Kesehatan I ketut swarjana&f=false
- Wibowo, C. D. T., Notoatmojo, H., & Rohmani, A. (2013). Relationship between Nutritional Status With Anemia in Female Teenager's in Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 3 Semarang. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah, 1*(2), 1–5.
- Widawati. (2018). Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Kampar Tahun 2017. *Jurnal Gizi, 2*(2), 146–160.
- World Health Organization. (2017). Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable diseases. Retrieved from https://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/en/