

## ORIGINAL ARTICLE

### DETERMINAN PERILAKU KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA SD NEGERI 130 KOTA PEKANBARU

#### *Determinants Of Fruit And Vegetable Consumption Behavior In Student Elementary School Of Pekanbaru City*

Christine Vita Gloria Purba<sup>1\*</sup>, Alhidayati<sup>1</sup>, Riri Maharani<sup>1</sup>, Lia Indriyani Hutabarat<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Dosen Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, STIKes Hang Tuah Pekanbaru, Indonesia

<sup>2</sup> Mahasiswa Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, STIKes Hang Tuah Pekanbaru, Indonesia

\* Penulis Korespondensi

#### ABSTRACT

**Background;** Based on the results of the 2013 Ministry of Health's Basic Health Research in children aged 10 years and above who consumed less fruit and vegetables with a yield of 93.5%. Less fruits and vegetables consumption will inhibit the growth and development of children and increase the risk of disease. **Objectives;** To determined the determination of fruit and vegetable consumption in students of Elementary School 130 Pekanbaru City in 2018. **Method;** type of research used analytic survey used cross sectional study. This research was carried out in Elementary School 130 Pekanbaru City. The sample of this study was students of class v and vi in Elementary School 130 Pekanbaru City who were taken by exhaustive sampling with a total of 113 samples. **Results;** there was a relationship between pleasure with a P value = 0,000 and POR = 9,200 (CI = 2,756-32,853), the role of parents in relation to vegetables with P value = 0.02 and POR = 4.163 (CI = 1.590-10,898), menu variation with P value = 0.003 and POR = 4.218 (CI = 1.549-11,485) with the help of fruit and vegetable consumption. There was no relationship between knowledge with P value = 0.792 and POR = 807 (CI = 340-1199), peer support with P value = 0.410 and POR = 1.479 (CI = 581-3,761). **Conclusion;** For mothers to pay attention to the intake of fruit and vegetables for children, be more creative to process food for children.

**Keywords:** Determinants, Consumption of Fruits And Vegetables

#### ABSTRAK

**Latar Belakang;** Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Departemen Kesehatan RI Tahun 2013 pada anak usia 10 Tahun keatas yang kurang konsumsi buah dan sayur berjumlah 93,5%. Jika kurang mengkonsumsi buah dan sayur akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan pada anak dan meningkatkan risiko penyakit. **Tujuan;** untuk mengetahui determinan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SD Negeri 130 Kota Pekanbaru Tahun 2018. **Metode;** jenis penelitian yang digunakan survey analitik dengan pendekatan cross sectional study. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 130 Kota Pekanbaru. Sampel penelitian ini adalah siswa/siswi kelas v dan vi di SD Negeri 130 Kota Pekanbaru yang diambil secara exhaustive sampling dengan jumlah 113 sampel. **Hasil;** ada hubungan antara kesukaan dengan nilai P value = 0,000 dan POR = 9,200 (CI=2.756-32.853), peran orang tua dalam ketersediaan buah dan sayur dengan nilai P value = 0,02 dan POR = 4,163 (CI=1.590-10,898), variasi menu dengan nilai P value = 0,003 dan POR = 4,218 (CI=1.549-11.485) dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Tidak ada hubungan antara dukungan teman sebaya dengan nilai P value = 0,410 dan POR = 1,479 (CI=581-3.761). **Kesimpulan;** Bagi ibu untuk memperhatikan asupan buah dan sayur anak, lebih kreatif mengolah makanan untuk anak.

**Kata Kunci:** Determinan, Konsumsi Buah Dan Sayur

#### PENDAHULUAN

Buah dan sayur adalah sumber makanan yang mengandung gizi lengkap dan

sehat. Vitamin yang bekerja sebagai antioksidan terdapat didalam buah dan sayuran. Antioksidan dalam buah dan sayur bekerja

Christine Vita Gloria Purba: STIKes Hang Tuah Pekanbaru, Indonesia. Email: [christinevgp@gmail.com](mailto:christinevgp@gmail.com)

dengan cara mengikat lalu menghancurkan radikal bebas dan mampu melindungi tubuh dari reaksi oksidatif yang menghasilkan racun (1). Konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah di Indonesia masih tergolong rendah. Kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak-anak dapat mengakibatkan kegagalan dalam pertumbuhan, pertumbuhan tulang akan terhambat dan bentuk tulang tidak normal (2). Selain itu, konsumsi buah dan sayur yang kurang dapat menyebabkan overweight dan obesitas pada anak usia sekolah, sehingga apabila dibiarkan terus-menerus akan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskuler pada saat dewasa kelak (3).

Di Indonesia, anjuran untuk mengkonsumsi buah dan sayur diatur dalam Permenkes Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang yaitu 300-400 gr/hari bagi anak usia sekolah (4). Menurut *World Health Organization* sebesar 400g/hari yang terdiri dari 250 gr sayuran dan 150 gr buah (5). Hasil penelitian yang dilakukan di berbagai wilayah di Indonesia juga diperoleh bahwa konsumsi buah dan sayur pada penduduk Indonesia masih kurang, padahal Indonesia adalah Negara yang sangat kaya akan buah dan sayur. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Departemen Kesehatan RI Tahun 2013 pada anak usia 10 Tahun keatas yang kurang konsumsi buah dan sayur berjumlah 93,5%. Tidak ada perubahan signifikan di Tahun 2007 terdapat 93,6%. Di Provinsi Jawa Tengah 91,5% anak usia 10-14 tahun kurang konsumsi buah dan sayur (6).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru Tahun 2017, dari 20 Puskesmas di Kota Pekanbaru jumlah Rumah Tangga yang menerapkan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) sebanyak 25,478 RT yaitu sekitar 41,77%. Untuk persentase pencapaian indikator konsumsi buah dan sayur setiap hari yang tertinggi terdapat di wilayah kerja Puskesmas Sail 96,88% dan terendah di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo RI 35,99%. Puskesmas Sidomulyo RI memiliki 22 wilayah kerja SD, yang terbagi ada SD Negeri berjumlah 9 wilayah kerja dan SD Swasta

berjumlah 11 wilayah kerja.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat harus diterapkan dalam sisi kehidupan manusia kapan saja dan dimana saja. PHBS di rumah tangga/keluarga, tempat-tempat umum, institusi kesehatan, sekolah maupun ditempat kerja karena perilaku merupakan sikap dan tindakan yang akan membentuk kebiasaan sehingga melekat dalam diri seseorang (7). Hasil penelitian RISKESDAS tahun 2013 rumah tangga yang melakukan PHBS yaitu persalinan nakes 87,6%, sumber air bersih 82,2%, BAB di jamban 81,9%, tidak merokok didalam rumah 78,8%, perilaku cegah jentik 77,4%, menimbang balita 68,0%, aktivitas fisik tiap hari 52,8%, cuci tangan dengan benar 47,2%, memberi Asi eksklusif 38,0%, konsumsi buah dan sayur 10,7%. Dari 10 indikator PHBS konsumsi buah dan sayur merupakan indikator PHBS terendah. Sejak tahun 2016 diluncurkan dua kegiatan pendekatan kesehatan masyarakat adalah pendekatan keluarga yang mana awalnya terdapat 10 indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sekarang menjadi 12 indikator keluarga sehat dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Salah satu dari 12 indikator terendah adalah konsumsi sayur dan buah setiap hari (8).

Puskesmas Sidomulyo Kota Pekanbaru memiliki 9 SD Negeri di wilayah kerjanya. Berdasarkan survei awal peneliti, peneliti meneliti 3 dari beberapa SD Negeri di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo RI, yaitu SDN 165 Kota Pekanbaru, SDN 176 Kota Pekanbaru dan SDN 130 Kota Pekanbaru. Dimana SD Negeri 130 terpilih sebagai tempat penelitian karena memiliki siswa yang terbanyak yaitu 734 orang dan kurangnya pengetahuan tentang buah dan sayur, dibandingkan SD Negeri lainnya yang ada di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo.

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan di SDN 130 Pekanbaru pada hari Rabu, 28 Februari 2018 melalui observasi, terlihat bahwa kantin sekolah menjual makanan yang kurang akan kandungan vitamin dan mineral (buah dan sayur) yang dibutuhkan tubuh. Kantin sekolah banyak menjual makanan

seperti gorengan, bakso bakar dan minuman bersoda yang digemari anak usia sekolah.

Selain itu, hasil wawancara terhadap 10 orang siswa/i juga diperoleh bahwa kurangnya pengetahuan siswa/i tentang pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur, 7 diantaranya mengatakan tidak suka mengkonsumsi buah dan sayur dengan berbagai alasan seperti tidak enak dan tidak berasa, mereka juga memilih buah dan sayur yang akan dikonsumsi karena tidak semua buah dan sayur yang disediakan mereka sukai, contohnya sayur seperti brokoli dan contohnya buah seperti pisang. Dirumah tidak setiap hari menyediakan buah dan sayur, sayur yang disajikan juga tidak bervariasi karena diolah dengan cara direbus atau ditumis.

Berdasarkan latar belakang diatas, ada beberapa permasalahan dalam perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa/i SD Negeri 130 Pekanbaru untuk diteliti penyebabnya antara lain, bagaimana hubungan antara kesukaan, peran orangtua dalam ketersediaan buah dan sayur, variasi menu dan dukungan teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa/i. Untuk itu perlu dilakukan penelitian mengenai Determinan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SD Negeri 130 Kota Pekanbaru Tahun 2018.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik kuantitatif dengan menggunakan desain *Cross Sectional Study*. Dimana variabel independen (kesukaan, peran orang tua dalam ketersediaan buah dan sayur, variasi menu, dukungan teman sebaya) dengan variabel dependen (perilaku konsumsi buah dan sayur). Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 130 Kota Pekanbaru. Waktu penelitian Mei - Agustus 2018. Populasi penelitian ini adalah siswa/siswi kelas 5 dan 6 SD Negeri 130 Pekanbaru dengan jumlah 274 orang. Sampel sebanyak 113 orang diambil dengan prosedur random sampling atau acak sederhana. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan *Uji Chi Square*.

Christine Vita Gloria Purba: STIKes Hang Tuah Pekanbaru, Indonesia. Email: christinevgp@gmail.com

## HASIL

**Karakteristik Sampel:** Tabel 1 menunjukkan tentang deskripsi jenis kelamin dan umur responden di SD Negeri 130 Pekanbaru Tahun 2018. Berdasarkan pengolahan data diketahui mayoritas responden adalah perempuan yang berjumlah 59 (52,2%) responden, sedangkan berdasarkan umur mayoritas responden berumur 12 tahun yang berjumlah 40 (35,4) responden.

**Tabel 1. Analisis Karakteristik Sampel**

Karakteristik	n	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	54	47,8
Perempuan	59	52,2
Umur		
9 tahun	5	4,4
10 tahun	16	14,2
11 tahun	39	34,5
12 tahun	40	35,4
13 tahun	13	11,5

Sumber: Primer, 2019

**Determinan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa:** Determinan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Sd Negeri 130 Kota Pekanbaru Tahun 2018 disajikan pada tabel 2. Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui dari 49 responden yang tidak suka buah dan sayur terdapat 46 orang (93,9%) tidak konsumsi buah dan sayur, sedangkan dari 64 responden yang suka buah dan sayur terdapat 40 orang (62,5%) tidak mengkonsumsi buah dan sayur. Hasil uji chi-square diperoleh  $P\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$ , yang berarti terdapat hubungan antara kesukaan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur di SD Negeri 130 Pekanbaru. Dengan nilai (POR=9,200) (CI=2,576-32,853), yang artinya siswa yang tidak suka buah dan sayur berisiko 9,200 kali memiliki perilaku tidak mengkonsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan siswa yang suka mengkonsumsi buah dan sayur.

Dari 58 responden yang tidak berperan orang tuanya dalam tersedianya buah dan sayur dirumah terdapat 51 orang (87,9%) tidak mengkonsumsi buah dan sayur, sedangkan dari 55 responden yang berperan orang tuanya

dalam ketersediaanya buah dan sayur terdapat 35 orang (63,6%) tidak mengonsumsi buah dan sayur. Hasil uji chi-square diperoleh Pvalue  $0,02 < \alpha (0,05)$ , yang berarti terdapat ada hubungan antara peran orang tua dalam ketersediaan buah dan sayur dengan perilaku konsumsi buah dan sayur di SD Negeri 130 Pekanbaru. Dengan nilai (POR=4,163) (CI=1,590-10,898), yang artinya siswa yang orang tuanya tidak berperan dalam ketersediaan buah dan sayur dirumah berisiko 4,163 kali memiliki perilaku tidak mengonsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan siswa yang orang tuanya berperan dalam ketersediaan buah dan sayur dirumah.

Dari 53 responden yang tidak bervariasi buah dan sayur dirumah terdapat 47 orang (88,7%) yang tidak mengonsumsi buah dan sayur, sedangkan dari 60 responden yang bervariasi buah dan sayur dirumah terdapat 39 orang (65,0%) tidak mengonsumsi buah dan sayur. Hasil uji chi-square diperoleh Pvalue

$0,003 < \alpha (0,05)$ , yang berarti terdapat hubungan antara variasi menu dengan perilaku konsumsi buah dan sayur di SD Negeri 130 Pekanbaru. Dengan nilai (POR=4,218) (CI=1,549-11,485), yang artinya siswa yang menu buah dan sayur tidak bervariasi berisiko 4,218 kali memiliki perilaku tidak mengonsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan siswa yang menu buah dan sayurnya bervariasi.

Dari 41 responden dengan teman sebaya tidak mendukung terdapat 33 orang (80,5%) tidak mengonsumsi buah dan sayur, sedangkan dari 72 responden dengan teman sebaya mendukung 53 orang (73,6%) tidak mengonsumsi buah dan sayur. Hasil uji-square diperoleh Pvalue  $0,410 > \alpha (0,05)$ , yang berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan teman sebaya terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur dan (POR=1,479)(CI=581-3,761).

**Tabel 2. Determinan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa**

Determinan	Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur				Jumlah	p-Value
	Tidak		Mengonsumsi			
	n	Persentase	n	Persentase		
<b>Kesukaan</b>						
Tidak Suka	46	93,9	3	6,1	49	0,001*
Suka	40	14,3	24	37,5	64	
<b>Peran Orang Tua</b>						
Tidak berperan	51	87,9	7	12,1	58	0,02*
Berperan	35	63,6	20	36,4	55	
<b>Variasi Menu</b>						
Tidak bervariasi	47	88,7	6	11,3	53	0,003*
Bervariasi	39	65,0	21	35,0	60	
<b>Dukungan Teman</b>						
Tidak Mendukung	33	80,5	8	19,5	41	0,410*
Mendukung	53	73,6	19	26,4	72	

\* Uji Chi Square

## PEMBAHASAN

**Kesukaan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur:** Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat konsumsi seseorang adalah kesukaan dan preferensi makanan. Kesukaan atau preferensi makanan ini memiliki struktur yang dapat dipelajari dan diubah sejak

kecil serta bersifat plastik (mudah dibentuk). Semakin tinggi tingkat kesukaan atau preferensi anak terhadap buah dan sayur maka semakin tinggi pula tingkat konsumsinya. Dalam hal ini, rasa dan aroma sangat berpengaruh kesukaan anak untuk mengonsumsi buah dan sayur (9).

Kesukaan siswa/i terhadap buah dan sayur masih rendah, hal ini dapat dilihat dalam

pengisian kuesioner pada saat di lapangan. Masih ada siswa/i yang tidak suka buah dan sayur. Dapat dilihat masih ada yang menjawab ketidaksukaan siswa/i terhadap buah dan sayur karena rasanya tidak enak.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, peneliti berasumsi bahwa kesukaan erat kaitannya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Siswa yang tidak suka mengkonsumsi buah dan sayur cenderung tidak mengkonsumsi buah dan sayur dikarenakan tidak menyukai jenis buah dan sayur seperti buah pisang, pepaya, dan sayuran bayam, sawi dan brokoli. Siswa lebih menyukai buah seperti Apel, Anggur dan jeruk dan sayur seperti kangkung. Akibatnya siswa tersebut memiliki perilaku konsumsi yang tidak baik.

Berbeda dengan siswa yang suka buah dan sayur akan banyak mengkonsumsi buah dan sayur. Adapun siswa yang suka mengkonsumsi buah dan sayur tetapi perilaku konsumsi tidak baik disebabkan tidak tersedianya jenis buah dan sayur dirumah sehingga mempengaruhi perilaku konsumsi (10).

**Peran Orang Tua Dalam Ketersediaan Buah dan Sayur dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur:** Hal ini didukung dengan teori Capaldi yang mengatakan bahwa jika ketersediaan buah dan sayur kurang maka paparan buah dan sayur pada anak juga akan terbatas, sehingga akan mengurangi kesukaan dan preferensi terhadap buah dan sayur (11). Peran orang tua dalam ketersediaan buah dan sayur dirumah siswa/i masih dikatakan rendah, hasil kuesioner saat dilapangan menunjukan masih ada orang tuanya yang jarang menyediakan buah atau sayur. Dan masih rendahnya kepedulian orang tua siswa/i untuk memberi dukungan agar anak-anaknya mau untuk mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari.

Maka peneliti berasumsi bahwa peran orang tua dalam ketersediaan buah dan sayur erat kaitannya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Siswa yang tidak tersedia buah dan sayur dirumah karena sebagian orang tuanya

sibuk dan ibu atau ayahnya tidak menyukai buah dan sayur maka tidak menyediakan buah dan sayur dirumah, akibatnya siswa tersebut memiliki perilaku konsumsi yang tidak baik. Berbeda dengan siswa yang tersedia buah dan sayur dirumah akan lebih banyak mengkonsumsi buah dan sayur. Selain itu peran orang tua dalam ketersediaan buah dan sayur juga berhubungan dengan penyajian atau variasi menu yang disediakan maka anak dan anggota keluarga lainnya akan lebih tertarik untuk mengkonsumsi buah dan sayur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lidya (2016), tentang hubungan antara peran orang tua dalam ketersediaan buah dan sayur dalam konsumsi buah dan sayur bahwa konsumsi yang baik lebih tinggi pada responden yang memiliki ketersediaan buah dan sayur yang positif dibandingkan dengan responden yang memiliki buah dan sayur negatif (12).

**Variasi Menu dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur:** Mengkonsumsi sayuran dan buahan sebaiknya bervariasi sehingga diperoleh beragam sumber vitamin dan mineral serta serat. Kalau ingin hidup lebih sehat lipat gandakan konsumsi sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah bisa dalam bentuk segar maupun yang sudah diolah. Konsumsi sayuran hijau tidak hanya direbus atau dimasak tetapi juga dalam bentuk lalapan (mentah) dan dalam bentuk minuman yaitu dengan ekstraksi. Selain jenis yang beraneka ragam, perlu diperhatikan proporsi makanan yang seimbang dimana dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan teratur (13).

Variasi menu buah dan sayur siswa/i masih dikatakan rendah, hal ini dapat dilihat pada saat penyebaran kuesioner saat dilapangan. Masih banyak siswa/i yang menjawab dalam seminggu mereka tidak memakan buah atau sayuran yang beragam. Hal ini dikarenakan orang tua siswa/i ini masih kurang kesadaran bahwa pentingnya beraneka ragam buah dan sayur bagi kesehatan tubuh.

Maka peneliti berasumsi bahwa variasi menu erat kaitannya dengan perilaku konsumsi

buah dan sayur. Siswa yang tersedia buah dan sayur yang tidak bervariasi cenderung berperilaku konsumsi buah dan sayur tidak baik, karena tidak menarik dan membosankan variasi menu yang disediakan setiap harinya dengan menu yang sama. Dalam hal ini variasi menu sangat berhubungan dengan peran orang tua dalam menyediakan buah dan sayur dirumah. Karena apa yang disediakan oleh orang tua akan dikonsumsi oleh anak dan anggota keluarga, semakin baik penyediaan buah dan sayur serta bervariasi maka perilaku konsumsi juga akan semakin baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Lidya (2016), tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah yang dimana siswa jadi responden yaitu 62,2% tidak berperilaku baik dalam mengkonsumsi buah dan sayur, sedangkan siswa yang mengkonsumsi bervariasi menu buah dan sayur dirumah terdapat 42,2% responden berperilaku tidak baik dalam mengkonsumsi buah dan sayur (12).

Hal ini sejalan dengan penelitian Anto J. Hadi dkk (2017) yang menyatakan ada hubungan antara pengaruh teman sebaya terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur (14). Penelitian ini juga didukung oleh wanda lestari dkk, 2018 yang menyatakan ada hubungan yang bermakna antara variasi menu (keragaman penyajian) terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur serta makanan cepat saji bersama teman-teman yang jauh dari kandungan buah dan sayur (15).

#### **Dukungan Teman Sebaya dengan Perilaku**

**Konsumsi Buah dan Sayur:** Teman sebaya ialah teman yang memiliki usia yang sama dengan anak tersebut. Pada masa anak usia sekolah, teman sebaya sangat berpengaruh dalam pembentukan perilaku anak. Teman sebaya berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah. Anak berusaha keras untuk bisa sama dengan teman sebayanya, yaitu dengan mengadopsi makanan dan membuat pilihan makanan berdasarkan pengaruh teman sebaya. Semakin sering anak

melihat temannya mengkonsumsi buah dan sayur tinggi pula tingkat konsumsi buah dan sayur pada anak tersebut (16).

Dukungan teman sebaya siswa/i sangat cukup baik, karena bisa dilihat pada saat penyebaran kuesioner di lapangan, tidak ada siswa yang bertanya tentang pertanyaan dukungan teman sebaya. Biasanya jika dukungan teman masih berpengaruh bagi mereka pasti akan merubah pola pikir siswa, akan tetapi jika mereka masih sama tidak mau konsumsi buah dan sayur, perilaku mereka yang akan dirubah agar siswa benar-benar sadar bahwa pentingnya buah dan sayur itu untuk tubuh.

Hasil penelitian Fibrihirzani (2012) bahwa konsumsi buah dan sayur yang baik lebih tinggi pada responden dengan pengaruh teman sebaya yang positif 42,1% dibandingkan dengan responden dengan pengaruh teman sebaya yang negatif 14,8%. Berdasarkan hasil penelitian diatas, peneliti berasumsi bahwa dukungan teman sebaya sangat baik atau mendukung karena selalu mengajak atau menyarankan untuk mengkonsumsi buah dan sayur karena rasanya enak dan sangat baik untuk tubuh saat mengkonsumsinya. Maka tidak ada kaitannya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Siswa yang tidak mendapatkan dukungan teman sebaya cenderung tidak mengkonsumsi buah dan sayur berbeda dengan siswa yang dapat dukungan dari teman sebayanya akan mengkonsumsi buah dan sayur (9).

#### **KESIMPULAN**

Mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari baik bagi tubuh dan kesehatan individu, diharapkan sekolah agar dapat dijadikan masukan untuk memberikan penyuluhan bagi siswa-siswi mereka dan melibatkan orang tua siswa dalam penyampain atau penyuluhan terhadap pentingnya manfaat mengkonsumsi buah dan sayur dan akibat jikatidak mengkonsumsi buah dan sayur. Sehingga nantinya pengetahuan yang di dapat bisa dijadikan masukan untuk orang tua siswa dalam penyusunan menu

makanan sehari-hari.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kepada Kepala Sekolah SD Negeri 130 Kota Pekanbaru yang telah memberikan ijin penelitian tentang determinan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SD Negeri 130 Kota Pekanbaru.

### **KONFLIK KEPENTINGAN**

Tidak ada konflik dalam publikasi artikel ini

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Proverawati A, Rahmawati E. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Yogyakarta: Nuha Medika. 2012.
2. Almatier S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta. 2010.
3. Farida I. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Indonesia Tahun 2007 [Skripsi]. Jakarta UIN Syarif Hidayatullah. 2010;
4. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan RI. 2014.
5. WHO. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Vol. 916, World Health Organization. 2003.
6. Departemen Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Kementerian Kesehatan RI. 2013.
7. Departemen Kesehatan. Rencana Aksi Penanggulangan Gizi Anak. Vol. 6, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2011.
8. Departemen Kesehatan. Badan penelitian dan pengembangan kesehatan. Kementrian Kesehat RI. 2013;
9. Fibrihirzani H. Hubungan antara Karakteristik Individu, Orang Tua dan Lingkungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SDN Beji 5 dan 7 Depok Tahun 2012.[Skripsi]. Depok Univ Indones. 2012;
10. Erni Yetti R, Safar M, Zulkifli A, Indriasari R, Tombeg Z, Manggabarani S, et al. The association between eat culture and obesity among adolescents in Tana Toraja. Indian J Public Heal Res Dev. 2018;9(11).
11. Candrawati E, Wiarsih W, Sukihananto S. Ketersediaan Buah dan Sayur dalam Keluarga Sebagai Strategi Intervensi Peningkatan Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia prasekolah. Care J Ilmu Kesehatan. 2014;2(3):31–40.
12. Lidya O. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMPN 9 Pekanbaru Tahun 2016. STIKes Hang Tuah Pekanbaru. 2016.
13. Permenkes RI. Pedoman Gizi Seimbang 2014. Peratur Menteri Kesehat Republik Indones. 2014;41.
14. Anto A, Sudarman S, Manggabarani S. The Effect Of Counseling to Modification the Lifestyle On Prevention Of Obesity In Adolescents. Promot J Kesehat Masy. 2017;7(2):99–106.
15. Lestari W, Rezeki SHI, Siregar DM, Manggabarani S. Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Anak Sekolah Dasar Negeri 014610 Sei Renggas Kecamatan Kisaran Barat Kabupaten Asahan. J Dunia Gizi. 2018;1(1):59–64.
16. Arisman MB. Obesitas. Jakarta EGC. 2008;167–9.

**Christine Vita Gloria Purba: STIKes Hang Tuah Pekanbaru, Indonesia. Email: christinevgp@gmail.com**