

TINGKAT PENGETAHUAN GIZI TERHADAP POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA MENENGAH ATAS

Mustamin Mustamin^{1*}, Manjilala¹, Rifa Nur Fadhiilah²

¹Dosen Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Makassar

²Alumni Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Makassar

*)Email Korespondensi: mustaminsp1906@gmail.com

Article History

Submitted: 27-11-2022 Resived: 01-12-2022 Accepted: 08-12-2022

ABSTRACT

One of the anticipatory measures to prevent COVID-19 is to diligently consume vitamins and minerals in accordance with the recommended balanced nutrition guidelines where the sources of these vitamins and minerals are in vegetables and fruit. Based on the Riskesdas data 2018, it shows that nationally the behavior of the population aged >10 years who consumes less vegetables and fruit is at 95.5%. This study aims to determine the relationship between the level of nutritional knowledge on fruit and vegetable consumption patterns during the COVID-19 pandemic in high school students. This research is an observational research using a cross sectional study design. The sample was selected using a simple random sampling technique. The sample is students who are classified as teenagers aged 15-18 years from class X and XI at SMAN 10 Gowa who were selected based on simple random sampling with a sample of 89 people. The results showed that the socio-economic family based on the last education of the parents had the last education in the high category, then based on the work the parents had a non-formal job category, while based on the income of the parents had an income below the minimum wage <Rp 3,250,000. The level of nutritional knowledge and consumption patterns of vegetables and fruit in SMAN 10 Gowa students are mostly in the good category. The conclusion shows that there is no significant relationship between nutritional knowledge and consumption patterns of vegetables and fruit during the covid-19 pandemic in SMA Negeri 10 Gowa students.

Keywords : *Consumption Pattern, Covid-19, Nutrition Knowledge, Teenager, Vegetable and Fruit*

PENDAHULUAN

Salah satu masalah serius yang harus dihadapi oleh Indonesia bahkan dunia yaitu terjadinya wabah virus pandemi COVID-19. WHO mengumumkan COVID-19 menjadi pandemi global dikarenakan penyebarannya yang begitu

cepat, termasuk di Indonesia. Hal ini mengharuskan pemerintah membuat kebijakan pencegahan penyebaran dengan *social distancing* juga kebijakan meliburkan proses pembelajaran dengan mengganti pembelajaran berbasis daring, tempat hiburan yang dibatasi serta

beberapa perkantoran yang menerapkan *Work From Home* (WFH) (Isnawati, 2021).

Kondisi Pandemi ini menyebabkan adanya berbagai perubahan perilaku yaitu terhadap gaya hidup masyarakat Indonesia, tidak terkecuali perubahan pada pola makan. Perubahan gaya hidup yang terjadi, termasuk perubahan pada pola makan ini disebabkan adanya kebijakan untuk tetap berada di rumah dan membatasi kegiatan di luar rumah (Noviasty & Susanti, 2020).

Menurut Rohmani pada tahun 2020, sebagai bentuk kesadaran dan antisipasi terhadap pencegahan infeksi COVID-19, telah terjadi perubahan perilaku masyarakat ke arah gaya hidup yang lebih sehat dan semakin memperhatikan keseimbangan nilai gizi (Haq, 2021). Salah satu tindakan antisipasi terhadap pencegahan COVID-19 adalah dengan rajin mengonsumsi vitamin dan mineral sesuai dengan anjuran pedoman gizi seimbang dimana sumber vitamin dan mineral banyak terdapat pada sayur dan buah.

Berdasarkan hasil riskesdas tahun 2007, pada kelompok usia remaja yang kurang mengonsumsi sayur dan buah mencapai 93,6% (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Kemudian pada tahun 2010, para remaja saat itu mengonsumsi buah hanya mencapai 62,1% dan sayur 63% dari kebutuhan perharinya (Muna & Mardiana, 2019). Data riskesdas tahun 2013, proporsi penduduk ≥ 10 tahun kurang mengonsumsi sayur dan buah sebesar 93,5% dimana hasil ini tampak tidak berbeda jauh dengan hasil Riskesdas tahun 2007. Sedangkan berdasarkan data Riskesdas 2018, menunjukkan bahwa secara nasional perilaku penduduk umur >10 tahun yang kurang mengonsumsi sayur dan buah berada di angka 95,5% (NNA, 2008).

Menurut data Riskesdas tahun 2007, prevalensi kurang konsumsi buah dan sayur di provinsi Sulawesi Selatan adalah 93,7%, dimana angka tersebut lebih tinggi dari prevalensi kurang konsumsi sayur dan buah nasional, yaitu 93,6%. Kurangnya konsumsi sayur dan buah dihadapi oleh seluruh kabupaten di Sulawesi Selatan. Sedangkan di Kota Makassar sendiri prevalensi kurangnya konsumsi sayur dan buah sebesar 91% (Septiyanti *et al.*, 2020).

Sehingga bisa dilihat bahwa masyarakat di Kota Makassar sendiri memiliki hasil data yang sedikit lebih tinggi dibanding hasil dari data nasional. Kawasan daerah timur Indonesia, khususnya Sulawesi Selatan adalah salah satu provinsi yang produksi sayur terbesar dengan persentase produksi masing-masing sebesar 2,9% dari total produksi Indonesia (Gitleman, 2014).

Konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu bagian paling penting dalam mewujudkan gizi seimbang dalam tubuh. Sayur dan buah merupakan dua hal yang tidak bisa terpisahkan. Sayur dan buah ini mengandung vitamin dan mineral, serta serat yang dibutuhkan oleh tubuh setiap harinya. Beberapa vitamin dan mineral penting yang terkandung dalam sayur dan buah seperti vitamin A, vitamin C, vitamin E, magnesium, seng, kalium, fosfor, dan asam folat. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berfungsi sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam menjaga angka normal tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga menurunkan risiko

sulitnya buang air besar (BAB atau sembelit) dan kegemukan. Selain itu mengonsumsi sayur dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada masa remaja adalah pengetahuan gizi yang rendah. Pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang maka semakin baik pula keadaan gizinya (Jafar & Mansur, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian dari Ni Made Ari Winarti tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Konsumsi Sayur Dan Buah Remaja Smp Negeri 1 Kuta Utara memiliki hasil penelitian menunjukkan bahwa ada 44,4 % sampel memiliki kategori pengetahuan kurang. Hasil menunjukkan bahwa ada 98,4 % dan 73,0 % sampel yang kurang mengonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran per hari.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Ghea,dkk), hasil dari analisis diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden masih kurang yaitu 88,5% siswa yang pengetahuan kurang dan siswa yang memiliki pengetahuan gizi yang baik yaitu 11,5%. Konsumsi sayur dan buah masih kurang yaitu rata-rata serat responden 5,41gr/hari. Tingkat pengetahuan gizi responden sebagian besar termasuk dalam kategori kurang, serta konsumsi sayur dan buah siswa sangat kurang.

Dari beberapa permasalahan di atas maka peneliti akan mengajukan penelitian dengan judul “Tingkat Pengetahuan Gizi

Terhadap Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa Menengah Atas.

METODE PENELITIAN

Desain, tempat, dan waktu

Penelitian ini jenisnya penelitian observasional desain *cross sectional study*. Variabel dependen dalam hal ini yaitu sosial ekonomi keluarga berupa pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan orang tua, serta pola konsumsi sayur dan buah pada remaja di masa pandemic covid-19, dan variabel independen yaitu pengetahuan gizi dikumpulkan pada waktu yang bersamaan. Penelitian dilakukan di Sekolah SMAN 10 Gowa bulan Mei — Juni 2022.

Jumlah dan cara pengambilan subyek

Siswa yang tergolong remaja berusia 15 — 18 tahun di SMAN 10 Gowa (2 kelas XI dan 1 kelas X). Subjek ialah semua siswa yang tergolong remaja berusia 15 — 18 tahun di SMAN 10 Gowa (kelas XI dan X) yang terpilih berdasarkan *simple random sampling* dengan jumlah subjek 89 orang. Subjek dipilih dengan menggunakan teknik *simple random sampling* berdasarkan kriteria sebagai berikut : Kriteria Inklusi yaitu bersedia menjadi subjek, remaja berusia 15-18 tahun, siswa di SMAN 10 Gowa dan Kriteria Eksklusi yaitu tidak bersedia menjadi subjek, remaja tidak berusia 15-18 tahun, tidak terdaftar sebagai siswa di SMAN 10 Gowa.

Jenis dan cara pengumpulan data

1. Data Primer

Data primer berupa usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, pekerjaan, pendapatan orang tua, pengetahuan gizi, dan frekuensi konsumsi sayur dan buah yang diperoleh melalui angket dengan menggunakan kuesioner.

2. Data Sekunder

Data sekunder yang berupa jumlah siswa sebanyak 675 siswa dan jumlah guru sebanyak 39 di SMAN 10 Gowa. Sarana dan prasarana terdiri dari : Gudang Sekolah, taman sekolah, perpustakaan, laboratorium biologi, laboratorium fisika, laboratorium komputer, ruang kelas, ruang guru, ruang kepala sekolah, ruang BK, ruang koperasi usaha siswa, ruang osis, ruang paskibraka, ruang pramuka, ruang SAINTEC, ruang tata usaha, ruang UKS, toilet siswa, toilet guru, lapangan basket, lapangan volley, kantin dan mushollah.

Cara pengumpulan data

Pengumpulan data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dengan cara membagikan angket kuisisioner dan pengisian kuisisioner yang telah disiapkan dan telah diberi penjelasan dan arahan oleh peneliti. Kuisisioner merupakan suatu cara pengumpulan data mengenai suatu masalah dengan cara mengedarkan suatu daftar pertanyaan secara tertulis kepada sejumlah subyek untuk mendapatkan tanggapan, informasi, jawaban dan sebagainya (Soekidjo, 2010)

Mengenai jawaban kuisisioner para sampel

dalam tes pengetahuan gizi, penulis menggunakan skala *Guttman* dengan menetapkan dua kategori skor yaitu : Betul (1) dan Salah (0) (Shelly, 2013)

Data sekunder yang dikumpulkan adalah gambaran umum sekolah yang diperoleh dari pihak sekolah. Pengumpulan data di lapangan wajib menjaga protokol kesehatan yang berlaku dikarenakan adanya pandemi Covid-19. Pengumpul data diwajibkan memakai masker, sarung tangan, penutup wajah atau face shield, membawa pembersih tangan atau hand sanitizer, dan menjaga

jarak.

Pengolahan dan analisis data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program computer, dengan langkah-langkah sebagai berikut :

a. Editing

Penyuntingan data dimulai dilapangan dan setelah data terkumpul, kuisisioner diperiksa dan apabila terdapat kuisisioner yang tidak lengkap jawabannya, maka kuisisioner tersebut akan dilengkapi kembali.

b. Coding

Apabila semua data telah terkumpul dan selesai diedit di lapangan, kemudian akan dilakukan pengkodean variable sebelum dipindahkan ke format aplikasi program computer.

c. Entry Data

Data selanjutnya diinput kedalam lembar kerja SPSS untuk masing-masing variable. Urutan input data berdasarkan nomor responden dalam kuisisioner.

d. Cleaning Data

Cleaning Data dilakukan pada semua lembar kerja untuk membersihkan kesalahan yang mungkin terjadi selama proses input data. Proses ini dilakukan melalui analisis frekuensi pada semua variable. Adapun data *missing* dibersihkan dengan menginput data yang benar

2. Analisis Data

Adapun metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Analisis Univariat

Analisis Univariat digunakan untuk mendeskripsikan tiap-tiap variabel yaitu usia, jenis kelamin,

pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, pendapatan orang tua, frekuensi konsumsi sayur, dan frekuensi konsumsi buah yang disajikan dalam bentuk tabel distribusifrekuensi.

b. Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dalam bentuk tabulasi silang (*crosstab*) dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square*. Untuk melihat hubungan antara variabel dependen dan variabel independen maka nilai *p-value* dibandingkan dengan tingkat kesalahan α (0,05) yang digunakan. Apabila nilai *p-value* < α (0,05) maka H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen sedangkan apabila nilai *p-value* \geq (0,05) maka H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian, deskripsi data distribusi karakteristik subjek berdasarkan jenis kelamin pada remaja anak sekolah di SMA Negeri 10 Gowa menunjukkan bahwa dari 89 sampel, siswi perempuan menjadi sampel terbanyak yaitu 54 orang (60,7%). Kemudian, karakteristik berdasarkan umur pada remaja anak sekolah di SMA Negeri 10 Gowa menunjukkan bahwa dari 89 sampel, sampel yang paling banyak yaitu siswa yang berumur 15 tahun, 53 orang (59,6%). Sedangkan karakteristik berdasarkan umur pada remaja anak sekolah di SMA Negeri 10 Gowa menunjukkan bahwa dari 89 sampel, siswa kelas X menjadi sampel terbanyak yaitu 59 orang (66,3%)

Distribusi frekuensi sosial ekonomi keluarga berdasarkan pendidikan terakhir Ayah dan Ibu menunjukkan bahwa dari 89 sampel, terdapat 44 orang (49,4%) memiliki pendidikan terakhir kategori tinggi. Kemudian, berdasarkan pekerjaan Ayah menunjukkan bahwa dari 89 sampel, pekerjaan ayah dengan kategori non-formal yang paling banyak yaitu 79 orang (88,8%) dan berdasarkan pekerjaan Ibu dengan kategori non-formal yang paling banyak yaitu 73 orang (82%). Sedangkan, berdasarkan pendapatan Ayah menunjukkan bahwa dari 89 sampel, sampel dengan pendapatan Ayah dibawah UMR yaitu < Rp 3.250.000 sebanyak 45 orang (50,6%) dan berdasarkan pendapatan ibu dibawah menunjukkan bahwa dari 89 sampel, sampel dengan pendapatan ibu dibawah UMR yaitu < Rp 3.250.000 sebanyak 66 orang (74,2%).

Tingkat pengetahuan gizi pada remaja SMA Negeri 10 Gowa di masa pandemi covid-

19 menunjukkan bahwa dari 89 sampel, sampel yang memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik sebanyak 77 orang (86,5%). Pola Konsumsi Sayur dan buah Pada Remaja SMA Negeri 10 Gowa di masa pandemi covid-19 menunjukkan bahwa dari 89 sampel, sampel yang memiliki pola konsumsi sayur yang baik sebanyak 55 orang (61,8%) dan yang memiliki pola konsumsi buah yang baik sebanyak 56 orang (62,9%).

Tingkat pengetahuan gizi terhadap pola konsumsi sayur menunjukkan bahwa sampel dengan pengetahuan gizi yang baik sebagian besar memiliki pola konsumsi sayur yang baik dengan persentase 50,6%. Hasil uji hubungan antara pengetahuan gizi terhadap pola konsumsi sayur dengan menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan nilai *p-value* 0,009. Oleh karena itu *p-value* = 0,09 > α

(0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi terhadap pola konsumsi sayur pada remaja di masa pandemic covid-19. Sedangkan, tingkat pengetahuan gizi terhadap pola konsumsi buah menunjukkan bahwa sampel dengan pengetahuan gizi yang baik sebagian besar memiliki pola konsumsi buah yang baik dengan persentase 52,8%. Hasil uji hubungan antara pengetahuan gizi terhadap pola konsumsi buah dengan menggunakan uji Chi- Square didapatkan nilai p-value 0,352. Oleh karena itu p-value = 0,35 > α (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi terhadap pola konsumsi buah pada remaja di masa pandemic covid-19.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pengetahuan gizi dengan menggunakan angket kuisioner menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki pengetahuan baik dengan persentase (86,5%). Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa sebagian besar sampel yang diteliti memiliki pengetahuan gizi yang baik dengan persentase (58%) sebanyak 29 orang dari 50 sampel (Shelly, 2013). Baiknya pengetahuan gizi siswa berhubungan dengan tersedianya fasilitas bacaan dan fasilitas informasi yang ada di sekolah, seperti perpustakaan, laboratorium komputer dan ruang multimedia yang menunjang para siswa untuk selalu mengakses informasi terkini (Kristianti *et al.*, 2009).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa masih ada sebagian kecil remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang dengan persentase (13,5%). Remaja yang memiliki pengetahuan gizi rendah akan berpengaruh pada perilaku dalam memilih makanan yang menarik

dan tidak mengadakan pilihan berdasarkan nilai gizi makanan (Khomsan, 2000).

Menurut Kemenkes RI tahun 2020, karena itu diperlukan pengetahuan gizi yang baik mengenai pola makan konsumsi gizi seimbang seperti mencukupi asupan sayur dan buah, mengonsumsi makanan bergizi seimbang sesuai isi piringku, membatasi gula, garam dan lemak, serta memastikan lauk yang di masak matang dengan baik. Berdasarkan pengetahuan gizi tersebut, disertai dengan praktek yang benar, maka dapat memperkuat imunitas tubuh terhindar dari penularan Covid-19 tetapi juga penyakit lain (Selaindoong *et al.*, 2020).

Pengetahuan tentang sayur dan buah merupakan faktor individu yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah. Pengetahuan tentang sayur dan buah adalah kemampuan seseorang untuk memahami kandungan gizi serta kegunaan zat gizi dari buah dan sayur di dalam tubuh. Pengetahuan yang dihasilkan sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek khususnya sayur dan buah (Saputro, 2019).

Hasil penelitian pola konsumsi sayur dengan menggunakan metode *food frequency* menunjukkan bahwa sebagian besar sampel memiliki pola konsumsi sayur yang baik dengan persentase (61,8%). Sedangkan hasil penelitian lain juga mengatakan bahwa dari 95 sampel sebanyak 68 orang yang memiliki pola konsumsi sayur yang baik dengan persentase (71,58%) (Endrika dkk, 2015). Konsumsi sayur sangat penting dalam pola makan seimbang. Hal ini disebabkan sayur mengandung vitamin dan mineral, serat makanan, dan zat-zat phytochemical yang diperlukan tubuh (Arbie, 2015).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa masih ada sebagian

kecil remaja yang memiliki pola konsumsi sayur yang kurang dengan persentase (38,2%). Dengan demikian masih ada beberapa siswa yang masih tidak menyukai sayuran. Hal ini diakibatkan karena rasa yang kurang enak dan memang tidak ada pengawasan dari pihak keluarga kepada sampel untuk mengonsumsi sayur walaupun sudah tersedia di rumah.

Menurut Suhardjo (1989), pada umumnya penyelenggaraan makanan dalam rumah tangga sehari-hari dilaksanakan oleh ibu. Oleh karena itu, tingkat pengetahuan ibu sebagai pengelola makanan rumah tangga akan berpengaruh juga pada macam bahan makanan dalam konsumsi anggota keluarga sehari-hari. Ibu yang mempunyai pengetahuan gizi dan kesadaran gizi yang tinggi akan melatih kebiasaan makan yang sehat sedini mungkin kepada putra putrinya. Anak-anak biasanya meniru apa yang dilakukan oleh orang tuanya atau saudaranya. Bila anak melihat anggota keluarga yang lain makan apa yang dihidangkan ibu di meja makan, maka anak akan ikut makan juga. Pengetahuan ibu terhadap jenis makanan tertentu sangat berpengaruh terhadap hidangan-hidangan yang disajikan oleh ibu setiap hari bagi keluarganya (Gustiara, 2012).

Hasil penelitian pola konsumsi buah dengan menggunakan metode *food frequency* menunjukkan bahwa sebagian besar sampel memiliki pola konsumsi buah yang baik dengan persentase (62,9%). Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa siswa di yang memiliki pola konsumsi buah yang baik dengan persentase (54,5%) (Arbie, 2015). Periode ini merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dan menanam kebiasaan pola makan yang sehat, karena jika sejak remaja pola makan seseorang

sudah tidak sehat, maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatan di masa yang akan datang. Oleh karena itu, membiasakan pola makan sehat pada remaja menjadi penting sebagai upaya untuk mencegah munculnya masalah-masalah kesehatan pada masa dewasa dan tua nanti (Hasra Ryska, dkk 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa siswa dengan pengetahuan gizi yang baik sebagian besar memiliki pola konsumsi sayur yang baik pula sejumlah 45 siswa (50,6%), dan siswa dengan pengetahuan baik sebagian besar memiliki pola konsumsi buah yang baik sejumlah 47 siswa (52,8%). Sedangkan siswa yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang dan memiliki pola konsumsi sayur yang kurang sejumlah 2 siswa (2,2%), dan siswa yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang dan memiliki pola konsumsi buah yang kurang sejumlah 3 siswa (3,4%).

Hasil uji statistic *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0,099$, hasil nilai p tersebut menunjukkan bahwa H_0 diterima karena nilai $p = 0,099 > \text{nilai } \alpha (0,05)$ maka disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi terhadap pola konsumsi sayur di masa pandemi covid-19 pada remaja. Sedangkan hasil uji statistic *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0,867$, hasil nilai p tersebut menunjukkan bahwa H_0 diterima karena nilai $p = 0,867 > \text{nilai } \alpha (0,05)$ maka disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi terhadap pola konsumsi buah di masa pandemic covid-19 pada remaja. Hasil uji ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adi dkk pada tahun 2018, dimana tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi sayur dan buah (Nenobanu *et al.*, 2018).

Berdasarkan hasil di atas, dapat dilihat bahwa peneliti berasumsi responden sebagian besar memiliki pengetahuan gizi yang baik tentang sayur dan buah serta mereka sudah menyadari pentingnya mengonsumsi sayur dan buah tersebut. Mereka sependapat bahwa sayur dan buah perlu untuk memelihara keseimbangan tubuh. Namun, pengetahuan yang mereka miliki tidak diaplikasikan dengan baik dalam kehidupan setiap hari terutama dalam perilaku konsumsi sayur dan buah (Nenobanu *et al.*, 2018).

Asumsi peneliti sesuai dengan pendapat (Khomsan 2000), yang menyatakan bahwa memiliki pengetahuan gizi yang baik tidak berarti bahwa seseorang akan menerapkannya dalam kehidupannya setiap hari. Teori ini memperkuat pendapat peneliti bahwa seseorang dengan tingkat pengetahuan yang baik belum tentu memiliki pola konsumsi yang baik dan sesuai rekomendasi. Dari total 89 responden yang telah dilakukan penelitian mengenai pengetahuan gizi, responden pada umumnya memiliki pengetahuan yang baik dan kurang. Pengetahuan gizi baik berjumlah 77 siswa dengan persentase (86,5%) dan tingkat pengetahuan gizi kurang berjumlah 12 siswa dengan persentase (13,5%).

KESIMPULAN

Sosial ekonomi keluarga berdasarkan pendidikan terakhir ayah dan ibu dari 89 sampel, jumlah tertinggi yaitu 44 orang (49,4%) memiliki pendidikan terakhir kategori tinggi. Sosial ekonomi keluarga berdasarkan pekerjaan ayah bahwa dari 89 sampel, pekerjaan ayah dengan kategori non-formal yang paling banyak yaitu 79 orang (88,8%) dan pekerjaan ibu dengan kategori non-formal yang paling banyak yaitu 73 orang (82%). Sosial ekonomi keluarga berdasarkan

pendapatan ayah bahwa dari 89 sampel, sampel dengan pendapatan Ayah dibawah UMR yaitu < Rp 3.250.000 sebanyak 45 orang (50,6%) dan berdasarkan pendapatan ibu dibawah UMR yaitu < Rp 3.250.000 sebanyak 66 orang (74,2%). Tingkat pengetahuan gizi pada remaja SMA Negeri 10 Gowa sebagian besar dengan kategori baik yaitu 86,5%. Pola konsumsi sayur pada remaja SMA Negeri 10 Gowa sebagian besar dengan kategori baik yaitu 61,8% dan pola konsumsi buah pada remaja SMA Negeri 10 Gowa sebagian besar dengan kategori baik yaitu 62,9%. Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi sayur dan buah di masa pandemi covid-19 pada siswa SMA Negeri 10 Gowa

SARAN

Tingkat pengetahuan gizi setiap siswa perlu dipertahankan, agar siswa dapat mengaplikasikan informasi mengenai pola konsumsi sayur dan buah alangkah baiknya diadakan penyuluhan atau sosialisasimengenai pola konsumsi sayur dan buah. Bagi responden yang memiliki pengetahuan gizi yang baik serta pola konsumsi yang baik pula agar kiranya mempertahankan hal tersebut dengan rajin mengonsumsi sayur dan buah dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan untuk responden yang memiliki pengetahuan baik akan tetapi pola konsumsi sayur dan buahnya kurang agar kiranya untuk lebih meningkatkan pola konsumsi sayur dan buah dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian ini tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi sayur dan buah, maka dari itu perlu untuk peneliti selanjutnya agar kiranya dapat menambah variable yang dapat mempengaruhi pola konsumsi sayur dan buah selain pengetahuan gizi seperti sikap, ketersediaan sayur dan buah, dan

lain- lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arbie, F. (2015) “Pengetahuan Gizi Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja,” *Health and Nutritions Journal*, I, hal. 23–31.
- Endrika, A. dan dkk (2015) “Kecukupan Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Hilir,” *Jom Fk*, 2(2), hal. 1–12.
- Gitleman, L. (2014) “Pola Konsumsi Sayur, Buah Dan Aktivitas Sedentari Mahasiswa Obesitas Di Universitas Hasanuddin,” *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Gustiara, I. (2012) “Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru Vegetable and Fruit Consumption among Students of Senior High,” *Jurnal Precur*, 1(Agustus), hal. 50–57.
- Haq, D. A. Z. (2021) “Preferensi dan Ketersediaan Terhadap Konsumsi Sayur, Buah, dan Suplemen Pada Remaja Di Jakarta Saat Masa Pandemi Covid-19,” 7, hal. 6.
- Isnawati, N. (2021) “Pencegahan Coronavirus Melalui Pola Makan Dan Pola Hidup Sehat Pada Mahasiswa Stikes Dr . Soebandi Jember Prevention Of Covid-19 Through Students Healthy Living Patterns In Stikes Dr . Doebandi Jember,” 3(2).
- Jafar, N. dan Mansur, M. A. (2021) “Pengetahuan Konsumsi Sayur Buah dan Konstipasi Siswa Boarding School SMAN 5 Gowa,” *Gizi Masyarakat*, 10, hal. 12–24.
- Kementerian Kesehatan RI (2014) “Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang,” hal. 634.
- Kementerian Kesehatan RI (2016) “INFODATIN Pusat Data dan Informasi Konsumsi Makanan Penduduk Indonesia,” hal. 2.
- Khomsan, A. (2000) “Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi,” *Bogor : Institut Pertanian Bogor*, hal. 30–34.
- Kristianti, N., Sarbini, D. dan Mutalazimah (2009) “Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 4 Surakarta,” *Jurnal Kesehatan. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 2(1), hal. 39–47.
- Muna, N. I. dan Mardiana, M. (2019) “Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja,” *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), hal. 1–11.
- Nenobanu, A. I., Kurniasari, M. D. dan Rahardjo, M. (2018) “Faktor- Faktoryang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasisiwi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana,” *Indonesian Journal On Medical Science*, 5(1), hal. 95–103.
- NNA, S. (2008) “pengetahuan, tingkat konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMPN 1 Ciomas Kabupaten Bogor,” hal. 1–120.
- Noviasty, R. dan Susanti, R. (2020) “Changes in Eating Habits of Nutrition Students During the Covid 19 Pandemic,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman (JKMM)*, 2(2), hal. 90.
- Saputro, G. M. (2019) “Tingkat Pengetahuan Sayur Dan Buah,

- Sikap terhadap Sayur dan Buah, dan Pola Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo,” d, hal. 1–6.
- Selaindoong, S. J. *et al.* (2020) “Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester Iv Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal KESMAS*, 9(6), hal. 8–16.
- Septiyanti, Jafar, N. dan Hendrayati (2020) “Hubungan Pola Konsumsi Sayur dan Buah dengan Kejadian Sindrom Metabolik pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Labuang Baji Kota Makassar,” *Window of Public Health Journal*, 1(1), hal. 38–47.
- Shelly, D. (2013) “Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga Di Smk Negeri 6 Yogyakarta,” *jurnal Siswa Kelas Xii Program Keahlian Jasa Boga YOGYAKARTA*, 1, hal. 30.
- Soekidjo, N. (2010) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Veni Hadju, S. S. H. R. (2014) “Gambaran Pengetahuan, Sikap, Ketersediaan Buah Dan Sayur Ditingkat Rumah Tangga Dan Pola Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Sma Di Kabupaten Gowa.”