

**GAMBARAN PERILAKU MENGONSUMSI BUAH DAN SAYUR
PADA SISWA/I SMP BINA INSAN CENDIKIA KOTA DEPOK
TAHUN 2025****Lifa Yunita**¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Muhammadiyah JakartaJl. KH. Ahmad Dahlan, Cirendeu, Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten,
1519E-mail: lifayunita.29@gmail.com**ABSTRAK**

Perilaku dalam mengonsumsi buah dan sayur menjadi salah satu indikator utama dalam mendukung pola makan sehat pada kalangan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkaitan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada peserta didik SMP Bina Insan Cendikia di Kota Depok tahun 2025. Jumlah responden sebanyak 153 siswa yang dipilih melalui teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner. Dari 153 responden mayoritas berusia ialah 13 tahun sebanyak (50,3%) yang berada dikelas 7 sebanyak (57,5%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak (55,6%). Responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak (82,4%), yang tidak suka buah dan sayur sebanyak (63,4%), responden yang mudah mendapatkan buah dan sayur sebanyak (69,3%), responden yang berpengaruh teman sebesar (66,7%) dan responden yang terpengaruh orang tua sebanyak (69,9%). Dapat disimpulkan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja. Sekolah perlu melakukan edukasi terkait pentingnya mengonsumsi buah dan sayur, dan penelitian lanjutan disarankan mengeksplorasi variabel yang lain.

Article history

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism checker
no 234Prefix doi :
[10.8734/Nutricia.v1i2.365](https://doi.org/10.8734/Nutricia.v1i2.365)**Copyright : Author****Publish by :****Nutricia**

This work is
licensed under
a [creative commons
attribution-
noncommercial 4.0
international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Kata Kunci: Konsumsi Buah dan Sayur, Remaja

ABSTRACT

The behavior of consuming fruits and vegetables is one of the main indicators supporting a healthy diet among teenagers. This study aims to identify the factors related to fruit and vegetable consumption behavior among students of SMP Bina Insan Cendikia in Depok City in 2025. The total number of respondents was 153 students selected using a total sampling technique. Data collection was carried out through a questionnaire. Among the 153 respondents, the majority were 13 years old (50.3%) and in 7th grade (57.5%), with males comprising 55.6%. Respondents with good knowledge accounted for 82.4%, those who disliked fruits and vegetables made up 63.4%, respondents who found it easy to obtain fruits and vegetables were 69.3%, respondents influenced by friends were 66.7%, and those influenced by parents were 69.9%. It can be concluded that the consumption behavior of fruits and vegetables among teenagers. Schools need to educate about the importance of consuming fruits and vegetables, and further research is recommended to explore other variables.

Keywords: Fruit and Vegetable Consumption, Adolescents

PENDAHULUAN

Buah dan sayur merupakan sumber vitamin, serat pangan dan mineral yang membantu proses metabolisme tubuh. Keduanya kaya akan vitamin, serat pangan dan mineral esensial. Sayuran dibagi menjadi dua kategori, yaitu sayuran hijau dan sayuran berwarna. Sayuran hijau merupakan sumber vitamin dan mineral, sedangkan sayuran berwarna dan buah memiliki kandungan antioksidan yang tinggi. Mengonsumsi buah dan sayur secara teratur dapat membantu menjaga kesehatan dalam tubuh. Konsumsi buah dan sayur bermanfaat bagi remaja, baik laki-laki maupun perempuan. Bagi remaja laki-laki, konsumsi buah dan sayur dapat mendukung pertumbuhan, seperti peningkatan

tinggi badan dan pemenuhan kebutuhan vitamin dan mineral. Sementara itu bagi remaja perempuan, konsumsi buah dan sayur berperan penting dalam pembentukan hemoglobin untuk mencegah anemia selama masa menstruasi. Asam folat yang terkandung dalam buah dan sayur dapat membantu pembentukan sel dalam sistem saraf. (Rokom 2017b).

World Health Organization (WHO) menganjurkan ialah sekitar 150 gram per hari. Jumlah ini sama dengan tiga buah pisang berukuran sedang, satu setengah potong buah pepaya atau tiga buah jeruk berukuran sedang. Sementara itu, konsumsi sayur yang direkomendasikan mencapai 250 gram per hari atau setara dengan 2,5 porsi dalam bentuk sayur matang (Rokom 2017a).

Persentase anak-anak dan remaja di Amerika Serikat yang mengonsumsi buah utuh lainnya menurun dan pada tahun 2015–2018, lebih dari tiga perempat anak-anak dan remaja berusia 2–19 tahun mengonsumsi buah, dan sekitar 90% mengonsumsi sayur pada hari tertentu. Konsumsi buah menurun seiring bertambahnya usia tetapi meningkat seiring dengan pendapatan keluarga, sementara tidak ada perbedaan berdasarkan karakteristik ini dalam persentase anak-anak dan remaja yang mengonsumsi sayur. Kurang dari sepertiga anak-anak dan remaja (32%) melaporkan mengonsumsi jeruk, melon, dan beri. Sekitar 17% melaporkan mengonsumsi sayur hijau tua, sementara tiga perempat mengonsumsi sayur merah dan oranye (Wambogo et al. 2020).

Data (Riskesdas, 2013) menyebutkan sebanyak 93,5% penduduk usia >10 tahun mengonsumsi sayuran dan buah-buahan di bawah anjuran (Rokom 2017a). Kemudian menurut laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 jumlah remaja usia 15-19 tahun yang tidak mengonsumsi buah dan sayur dalam seminggu berjumlah (14,8%). Kurangnya konsumsi buah dan sayur di Indonesia memiliki rata-rata (96,7%), sedangkan di Jawa Barat yang tidak mengonsumsi buah dan sayur yang sesuai anjuran sebesar (98,3%) (Kebijakan Pembangunan, Kementerian, dan Ri 2023).

Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan pada 30 siswa sekolah di wilayah Kecamatan Sawangan didapatkan data sebanyak 24 (83.3%) anak sekolah kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur (Alicia Dwi Permata Putri, Iin Fatmawati 2022).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan mengumpulkan data dari hasil angket dengan populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswi

yang bersekolah di SMP Bina Insan Cendekia kelas 7 dan 8 dengan jumlah populasi sebanyak 153 orang yang mempunyai kuantitas dan karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti. *Total sampling* adalah dimana semua populasi sama dengan jumlah sampel. Sampel yang diambil dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* yang berjumlah 153.

Penelitian ini dilakukan di SMP Bina Insan Cendekia yang berlokasi di Jl. H. sulaiman No.10, Bedahan, Kecamatan Sawangan Kota Depok Jawa Barat 16519, penelitian ini akan dilakukan pada bulan April sampai bulan Mei 2025.

HASIL

Tabel 1. Perilaku Mengonsumsi Buah Dan Sayur

Perilaku Mengonsumsi Buah Dan Sayur	N	%
Baik	42	27,5
Kurang	111	73,5
Jenis Buah Yang Dikonsumsi	N	%
Pisang	16	10,5
Mangga	12	7,8
Melon	7	4,6
Alpukat	2	1,3
Jeruk	2	1,3
Semangka	2	1,3
Jambu	1	0,7
Tidak Konsumsi	111	72,5
Jenis Sayur Yang Dikonsumsi	N	%
Bayam	14	9,2
Sawi	6	3,9
Kangkung	5	3,3
Kol	4	2,6
Sayur Sop	3	2
Brokoli	3	2
Sayur Asam	2	1,3
Caisim	2	1,3
Tidak Konsumsi	111	72,5
Waktu Tidak Mengonsumsi Buah Dan Sayur	N	%
Sarapan	55	35,9
Makan Siang	29	19
Makan Malam	27	17,6

Berdasarkan tabel 1. Perilaku Mengonsumsi Buah dan Sayur mayoritas perilaku mengonsumsi buah dan sayur ialah kurang sebanyak (73,5%) dari total 153 responden. Buah yang disukai oleh Responden ialah pisang sebanyak (10,5%), mangga (7,8%) dan melon sebanyak (4,6%). Sayur yang disukai responden ialah bayam sebesar (9,2%), sawi (3,9%) dan kangkung sebesar (3,3%). Waktu responden tidak mengonsumsi buah dan sayur ialah saat sarapan sebanyak (35,9%), makan siang sebanyak (19%) dan makan malam sebanyak (17,6%).

Tabel. 2 Karakteristik Responden

Usia	(n)	(%)
13	77	50,3
14	53	34,7
15	23	15
Kelas	(n)	(%)
7	88	57,5
8	65	42,5
Jenis Kelamin	(n)	(%)
Laki-Laki	85	55,6
Perempuan	68	44,6
Pengetahuan	(n)	(%)
Baik	126	82,4
Cukup	26	17
Kurang	1	7
Kesukaan	(n)	(%)
Suka	56	36,6
Tidak Suka	97	63,4
Kemudahan	(n)	(%)
Mudah	106	69,3
Tidak Mudah	47	30,7
Pengaruh Teman	(n)	(%)
Berpengaruh	102	66,7
Tidak Berpengaruh	51	33,3
Pengaruh Orang Tua	(n)	(%)

Berpengaruh	107	69,9
Tidak Berpengaruh	46	30,1

Bedasarkan tabel 2. Karakteristik Responden didapatkan bahwa usia yang paling banyak ialah usia 13 tahun sebanyak (50,3%), responden usia 14 tahun sebanyak (34,7%) dan responden dengan usia 15 tahun sebanyak (15%). Responden berada dikelas 7 sebanyak (57,5%), sedangkan responden yang berada pada kelas 8 (42,5%). Responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak (55,6%), sedangkan responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak (44,6%).

Didapatkan hasil bahwa responden yang memiliki pengetahuan yang baik (82,4%), sedangkan responden yang memiliki pengetahuan sedang sebanyak (17%) dan responden yang memiliki pengetahuan yang kurang (7%). Responden yang menyukai buah dan sayur sebanyak (36,6%), sedangkan responden yang tidak menyukai buah dan sayur sebanyak (63,4%). Responden yang mudah mendapatkan buah dan sayur dirumah sebanyak (69,3%) dan yang tidak mudah mendapatkan buah dan sayur sebanyak (30,7%). Responden yang berpengaruh terhadap perilaku responden sebanyak (66,7%) dan yang tidak berpengaruh sebanyak (33,3 %). Responden yang pengaruh orang tuanya berpengaruh terhadap perilaku responden sebanyak (69,9%) dan yang tidak berpengaruh sebanyak (30,1%).

PEMBAHASAN

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Chaerunnisa 2023) ketika orang tua, khususnya orang tua yang memiliki tingkat pendidikan tinggi dan kesibukan kerja yang padat, lebih memilih menyediakan makanan instan atau siap saji yang praktis namun kurang bergizi. Hal ini juga mengemukakan bahwa kecenderungan orang tua bekerja untuk memilih makanan olahan turut berkontribusi pada rendahnya asupan buah dan sayur dalam keluarga.

Kesukaan terhadap buah dan sayur dapat berubah seiring waktu, yang dipengaruhi oleh kebiasaan makan, kandungan gizi dan kualitas rasa. Remaja memiliki kecenderungan untuk memilih makanan berdasarkan selera mereka tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya dan memilih makanan yang sedang tren.

Teknik pengolahan sayur juga dapat mempengaruhi rasa yang dihasilkan. Aroma, tekstur, rasa dan suhu merupakan aspek penting dalam menentukan

penerimaan seseorang dalam menentukan makanan terkaksud buah dan sayur (Rinawati Tarigan 2018). Pemilihan makanan didasari oleh kesukaan individu, yang biasa terbentuk sejak kecil melalui kebiasaan makan sehari-hari. Faktor biologis serta pengalaman masa lalu dalam mengonsumsi buah dan sayur turut mempengaruhi tingkat penerimaan individu terhadap rasa buah dan sayur (Nuraeni dan Hadiningsih 2019).

Remaja cenderung mengikuti kebiasaan sosial yang ada di lingkungan pertemanannya agar dapat diterima. Ketika lingkungan pergaulan memberikan contoh positif seperti konsumsi buah dan sayur, maka remaja akan lebih terdorong untuk mengikuti perilaku tersebut (Irwan, Sunarto Kadir 2024).

Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai hambatan, salah satunya adalah tekanan sosial dari teman sebaya yang memengaruhi pilihan makanan sehat, khususnya saat berada di lingkungan sekolah (Chaerunnisa 2023).

Terdapat kecenderungan bahwa siswa laki-laki lebih sering memilih makanan tinggi energi, sedangkan siswa perempuan menunjukkan pola makan yang lebih seimbang, kemungkinan karena mulai memperhatikan aspek estetika tubuh dan citra diri (Dianty Puspita Kusuma Dewi 2025).

Pengetahuan gizi yang baik mampu meningkatkan kesadaran dan keterampilan dalam memilih dan menyiapkan buah dan sayur, sehingga mendorong peningkatan konsumsi buah dan sayur (Muna dan Mardiana 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dari penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat 42 siswa/i SMP Bina Insan Cendikia yang mengonsumsi buah dan sayur sebesar (27,5%), Buah yang disukai oleh responden ialah pisang sebanyak (10,5%), sedangkan sayur yang disukai responden ialah bayam sebesar (9,2%), waktu terbanyak responden tidak mengonsumsi buah dan sayur ialah saat sarapan sebanyak (35,9%).
2. Dari 153 responden mayoritas berusia ialah 13 tahun sebanyak (50,3%) yang berada dikelas 7 sebanyak (57,5%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak (55,6%).
3. Responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak (82,4%), yang tidak suka buah dan sayur sebanyak (63,4%), responden yang mudah mendapatkan buah dan sayur sebanyak (69,3%), responden yang

berpengaruh teman sebesar (66,7%) dan responden yang terpengaruh orang tua sebanyak (69,9%).

SARAN

1. Bagi sekolah SMP Bina Insan Cendikia

Diharapkan kepada sekolah untuk memberikan edukasi agar siswa/i dapat mengetahui manfaat dan kandungan gizi yang terdapat dalam buah dan sayur.

2. Bagi Siswa/i SMP Bina Insan Cendikia

Diharapkan siswa/i mampu bersikap baik dalam mengonsumsi buah dan sayur yang akan dikonsumsi dan diharapkan bagi siswa/i selalu mengonsumsi buah dan sayur sesuai anjuran yaitu, sayur sebanyak 3 porsi dan buah 2 porsi setiap hari.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya mengkaji penelitian terkait perilaku mengonsumsi buah dan sayur dengan faktor-faktor yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Alicia Dwi Permata Putri, Iin Fatmawati, Indah Rozalina. 2022. *Pengetahuan Sayur dan Buah Pada Anak Sekolah Di Kecamatan Sawangan Kota Depok.*

Chaerunnisa, Gina Amalia. 2023. "Association between Parents' Consumption of Vegetables and Fruit and Students' Consumption of Vegetables and Fruit in Jakarta, Indonesia." *Indonesian Journal of Public Health Nutrition* 3(2).

Dianty Puspita Kusuma Dewi, Walliyana Kusumaningati. 2025. "JGK-Vol.17, No.1 Januari 2025." 17(1): 95–104.

Irwan, Sunarto Kadir, Nur Ain. 2024. "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur." *Journal Health & Science* 8(2): 69–81. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/download/20659/8517>.

Kebijakan Pembangunan, Badan, Kesehatan Kementerian, dan Kesehatan Ri. 2023. *Dalam Angka Tim Penyusun SKI 2023 Dalam Angka Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.*

Muna, Nadya Itsnal, dan Mardiana Mardiana. 2019. "Faktor-Faktor yang

Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja." *Sport and Nutrition Journal* 1(1): 1–11.

Nuraeni, Irma, dan Naning Hadiningsih. 2019. *Hubungan Ketersediaan dan Kesukaan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Poltekes Kemenkes Tasikmalaya*.

Rinawati Tarigan. 2018. "Hubungan Kesediaan dan Kesediaan dengan Konsumsi Buah dan Sayur."

Rokom. 2017a. "Hari Gizi Nasional 2017: Ayo Makan Sayur dan Buah Setiap Hari – Sehat Negeriku." *Penyakit Tidak Menular Indonesia*: 1. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20170125/0419454/hari-gizi-nasional-2017-ayo-makan-sayur-dan-buah-setiap-hari/> (Maret 13, 2025).

. 2017b. "Tingkatkan Konsumsi Sayur dan Buah Nusantara Menuju Masyarakat Hidup Sehat – Sehat Negeriku." *Sehat Negeriku*: 1. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20170125/2919458/tingkatkan-konsumsi-sayur-dan-buah-nusantara-menuju-masyarakat-hidup-sehat/> (Maret 13, 2025).

Wambogo, Edwina A, Nicholas Ansai, Namanjeet Ahluwalia, dan Cynthia L Ogden. 2020. "Fruit and Vegetable Consumption Among Children and Adolescents in the United States, 2015-2018 Key findings Data from the National Health and Nutrition Examination Survey, 2015-2018." *Centers for Disease Control and Prevention* 391(4): 8. <https://www.cdc.gov/nchs/products/index.htm>.