

PENGETAHUAN “BUAH DAN SAYUR” SEBAGAI HASIL PENYULUHAN GIZI PADA SISWA SD YANG MENGALAMI OBESITAS DI KOTA BANDUNG

Muhammad Lathifuddin¹, Ai Nurhayati², Rita Patriasih²

Program Studi Pendidikan Tata Boga, Departemen Pendidikan Kesejahteraan Keluarga,
Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan (FPTK), Universitas Pendidikan Indonesia,
Bandung

muhammadlathifuddin@gmail.com

Abstrak

Kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah sesuai anjuran yang ditetapkan oleh Badan Kesehatan Dunia (WHO), mereka memiliki kecenderungan obesitas, oleh sebab itu pengetahuan terkait buah dan sayur dibutuhkan sebagai dasar perilaku makan yang baik. Sehingga anak yang mengalami obesitas dapat mengetahui pengertian, kandungan gizi, manfaat, serta akibat kekurangan buah dan sayur, atas dasar itu penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengetahuan tentang buah dan sayur pada anak usia SD yang mengalami obesitas di Kota Bandung. Tujuan penelitian ini untuk melihat pengetahuan siswa tentang buah dan sayur pada anak obesitas. Metode penelitian deskriptif analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi siswa kelas 5 SDN di Kota Bandung sebanyak 339 siswa, menggunakan *purposive sampling* sebanyak 36 siswa yang berstatus gizi lebih dan mendapatkan penyuluhan gizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi siswa tentang buah dan sayur berada pada kategori sedang. Rekomendasi ditujukan kepada guru dan orang tua untuk memperhatikan informasi terkait pengetahuan kandungan gizi, manfaat mengonsumsi, dan akibat kurang konsumsi buah dan sayur.

Kata kunci : Pengetahuan, Buah dan Sayur, Siswa SD Obesitas

PENDAHULUAN

Data Riskesdas 2013 (Kementrian Kesehatan RI, 2013) secara nasional masalah gemuk pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8 persen, terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8%. Obesitas merupakan masalah kesehatan yang semakin marak dialami masyarakat, terutama masyarakat perkotaan. Obesitas adalah keadaan berat badan yang berlebihan (> 120% dari BB ideal) disertai penimbunan lemak & dapat membahayakan fungsi organ tubuh. Hal ini disebabkan karena pola makan dan pola hidup yang tidak seimbang antara lain konsumsi makanan yang tinggi kalori, lemak,

garam dan gula, dan kurang mengonsumsi sayur dan buah.

Kementrian Kesehatan RI secara khusus mengingatkan masyarakat untuk menjaga kesehatan melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) guna mewujudkan Indonesia Sehat. Pilar pertama program Indonesia Sehat adalah upaya mengubah pola pikir masyarakat agar memiliki paradigma sehat dilaksanakan melalui dua upaya, yakni melalui Pendekatan Keluarga dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Pada tahun 2017, GERMAS berfokus pada tiga aktifitas utama, yaitu memeriksa kesehatan

secara rutin, melakukan aktivitas fisik, dan mengonsumsi buah dan sayur (Kementrian Kesehatan RI, 2016).

Anak usia sekolah dasar, yaitu antara 7 sampai 12 tahun, adalah usia dimana seorang individu sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Berbagai hal dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan seorang individu.

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Prasekolah terkait dengan Pengetahuan Gizi dan Sikap Ibu” didapatkan rata-rata konsumsi sayur dan buah pada anak masih kurang dari anjuran. Beberapa penelitian menunjukkan peningkatan risiko obesitas pada orang yang kurang konsumsi buah dan sayur. Karena berbagai faktor anak lebih memilih untuk jajan makanan *fast food* dan makan dalam porsi yang berlebihan, menyebabkan anak menjadi kegemukan hingga obesitas, pengetahuan terkait sayur dan buah dibutuhkan supaya anak mengetahui manfaat sayur dan buah untuk kesehatannya.

Kegiatan penyuluhan terkait buah dan sayur, agar anak usia sekolah dapat menerapkan perilaku mengonsumsi buah dan sayur. Pengetahuan mengenai buah dan sayur bisa didapatkan secara langsung maupun tidak langsung. Kegiatan secara tidak langsung dapat didapatkan dari berbagai sumber seperti dari buku, televisi, media sosial, dan surat kabar, sedangkan kegiatan secara langsung dapat berupa kegiatan pembelajaran di sekolah, dan juga penyuluhan yang dilakukan lembaga terkait tentang buah dan sayur secara langsung kepada Siswa Sekolah Dasar. Terdapat

program penyuluhan yang dilakukan di Kota Bandung. Pokok bahasan yang diangkat salah satunya buah dan sayur, Kegiatan pendidikan gizi dilakukan satu kali setiap minggunya dengan satu pokok bahasan.

KAJIAN PUSTAKA

Gizi lebih merupakan salah satu masalah gizi yang banyak terjadi di Indonesia. Persentase orang yang mengalami gizi lebih semakin meningkat, termasuk pada anak sekolah dasar. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar oleh Kementrian Kesehatan Tahun 2013, 18,8% anak usia 5-12 tahun mengalami gizi lebih. Angka ini bahkan semakin tinggi, terutama pada sekolah-sekolah di kota besar dan sekolah dengan banyak siswa dari golongan ekonomi menengah ke atas (Wijayanti, dkk, 2016, hlm.5). WHO (2000) secara sederhana mendefinisikan obesitas sebagai kondisi abnormal atas akumulasi lemak yang ekstrim pada jaringan adipose (Hayati, 2009, hlm.10).

Obesitas disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan antara masukan energi dengan keluaran energi. Anak lebih menyukai jajan, makan dan minum padat energi yang berasa manis dan berlemak, serta makanan kurang serat dari buah dan sayur. Sayur dan buah dapat mencegah kejadian obesitas karena dapat mengurangi rasa lapar namun tidak menimbulkan kelebihan lemak, kolesterol, dan sebagainya. Sayur dan buah umumnya juga mengandung serat kasar yang dapat membantu melancarkan pencernaan dan mencegah konstipasi. Banyak anak yang kurang menyukai sayuran dalam menu makanan dengan alasan karena rasanya yang kurang

anak. Pola makan keluarga tertentu yang tidak mengutamakan sayuran dan buah dalam menu makanan utama menambah parah kurangnya asupan sayuran pada anak Hui, 1985 dalam Hayati, N (2009, hlm.19).

Dengan adanya masalah kegemukan pada anak usia sekolah dengan minim pengetahuan dan konsumsi buah serta sayur, sehingga anak usia sekolah dapat dijadikan sasaran untuk dilakukan penyuluhan gizi. Terdapat program penyuluhan yang dilakukan di Kota Bandung dalam rangka intervensi gizi dengan melakukan penyuluhan gizi, sehingga program tersebut termasuk dalam ranah pendidikan non formal.

Penyuluhan lebih menekankan “bagaimana” juga merupakan upaya perubahan perilaku manusia yang dilakukan melalui pendekatan edukatif. Pendekatan edukatif diartikan sebagai rangkaian kegiatan yang dilakukan secara sistematis-terencana-terarah dengan peran serta aktif individu maupun kelompok atau masyarakat, untuk memecahkan masalah masyarakat dengan memperhitungkan faktor sosial ekonomi budaya setempat (Sudewi & Rahmawati, 2005, hlm.9). Penyuluhan gizi merupakan salah satu program gizi pada khususnya dan program kesehatan pada umumnya. Penyuluhan gizi tidak dapat berdiri sendiri dengan program kesehatan lainnya.

Anak sekolah perlu diajar memilih dan menikmati bermacam-macam pangan dan memberi pengertian adanya hubungan antara pangan dengan pertumbuhan badan serta kesehatan. Dengan demikian setelah menguasai pengetahuan tersebut, murid diharapkan senantiasa menjaga kesehatan dan status gizinya, memiliki

kebiasaan pangan yang baik, bersikap positif terhadap pangan-pangan bergizi, mempunyai keterampilan gizi serta mampu berperan sebagai “*agent of change*” terhadap kebiasaan makan keluarganya. Penyuluhan gizi untuk anak sekolah perlu dirancang dengan baik dan seksama, dan diselenggarakan dengan teratur pada waktu yang tepat. Pemilihan materi hendaknya diperhitungkan dengan tepat, kemudian dikemas dalam bentuk pesan-pesan yang menarik dan disesuaikan menurut jenjang kelas (Sudewi & Rahmawati, 2005, hlm.43).

Materi penyuluhan gizi yang sesuai untuk siswa SD, materi susunan hidangan empat sehat lima sempurna serta makanan yang beranekaragam, dapat dijadikan landasan materi buah dan sayur dalam kegiatan penyuluhan pada siswa SD.

Menurut Notoatmojo (2003), pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005), pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran. Proses belajar ini dipengaruhi oleh berbagai faktor dari dalam, seperti motivasi dan faktor dari luar berupa sarana informasi yang tersedia, serta keadaan sosial budaya.

Menurut Bloom dan D.Krathwol dalam Uno (2011, hlm.35) menjelaskan tingkat aspek kognitif yaitu pengetahuan, menekankan pada proses mengingat dan mengungkapkan kembali informasi-informasi yang telah diterimanya.

Salah satu permasalahan yang berkaitan dengan pola makan adalah kurangnya konsumsi buah dan sayur. Apabila terjadi kekurangan dalam

mengonsumsi buah dan sayur akan menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat, dan tidak seimbangnya asam basa tubuh, sehingga dapat menimbulkan berbagai penyakit.

Materi buah dan sayur adalah salah satu materi pokok dalam kegiatan penyuluhan gizi pada program intervensi gizi yang dilakukan oleh Cica Yulia dan Tim. Materi buah dan sayur diangkat guna menambah wawasan siswa mengenai kandungan gizi pada buah dan sayur, manfaat mengonsumsi buah dan sayur, serta akibat apabila tidak mengonsumsi buah dan sayur.

Materi buah dan sayur disajikan dengan media penyuluhan, media penyuluhan yang digunakan yaitu *leaflet* yaitu selembur kertas yang dilipat sehingga dapat terdiri atas beberapa halaman (Supariasa, 2012, hlm. 148).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik. Populasi adalah siswa kelas 5 SD Negeri Babakan Surabaya, Pajagalan, Kopo, Pelita, Sukarasa, Karang Pawulang, Kota Bandung yang mengalami obesitas yang berjumlah 339 siswa.

Teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah *purposive sampling* Sampel adalah siswa duduk di kelas 5 SD yang berstatus gizi lebih dalam hal ini gemuk dan obesitas yang berjumlah 36 siswa dan mendapatkan intervensi gizi yaitu penyuluhan gizi.

Instrumen yang digunakan yaitu tes, dalam bentuk soal pilihan ganda (*multiple choice*) menggunakan 4 alternatif pilihan jawaban berjumlah 30 butir soal skala yang digunakan adalah skala Guttman dengan skor 0

untuk jawaban salah dan 1 untuk jawaban benar. Data yang diperoleh, kemudian ditafsirkan pada kriteria tingkat penguasaan dengan menetapkan *cut of point* dari skor yang telah dijadikan persen materi merujuk pada pendapat Nursalam dalam Farida (2015, hlm. 43) sebagai berikut:

Tabel 1.1 Penafsiran Data Persentase Pengetahuan

Kategori Pengetahuan Gizi	Kategori Nilai Pengetahuan Gizi
Baik	>80%
Sedang	60% – 80%
Kurang	< 60%

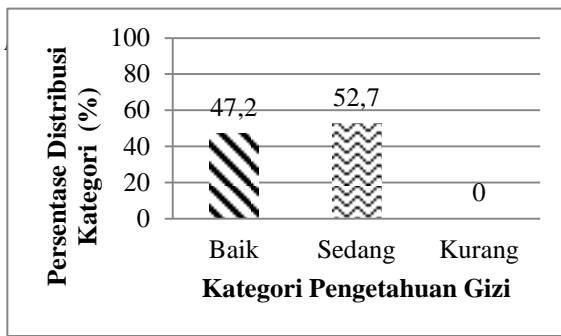
TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh dengan cara penyebaran instrumen berupa tes. Hasil pengolahan data rata-rata presentase pengetahuan “buah dan sayur” meliputi pengertian, kandungan gizi, manfaat mengonsumsi dan akibat kekurangan konsumsi buah dan sayur.

Pengetahuan tentang Pengertian Buah dan Sayur

Didapatkan hasil rata-rata persentase jawaban benar yang meliputi pengertian buah, pengertian sayur, ciri-ciri karakteristik buah dan sayur, ukuran buah, dan pengelompokkan pada sayur dengan total 10 soal dari 30 soal, persentase jawaban benar mencapai rata-rata 83,6%, yang berarti pengetahuan siswa tentang pengertian buah dan sayur berada pada kategori baik, dengan uraian distribusi kategori pengetahuan siswa sebagai berikut

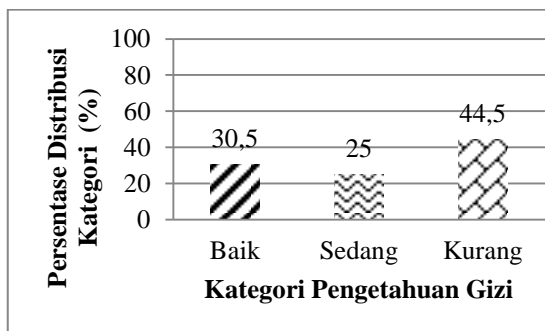
Gambar 1.1 Distribusi Kategori Pengetahuan Siswa Tentang Pengertian Buah dan Sayur



Gambar 4.1 menunjukkan sebaran kategori siswa pada aspek pengetahuan pengertian buah dan sayur. Kurang dari setengahnya (47,2%) siswa termasuk pada kategori baik, lalu lebih dari setengahnya (52,7%) siswa termasuk pada kategori sedang, dan tidak seorangpun yang termasuk pada kategori kurang.

Pengetahuan tentang Kandungan Gizi Buah dan Sayur.

Didapatkan hasil rata-rata persentase jawaban benar mengenai pengetahuan siswa tentang kandungan gizi buah dan sayur yang meliputi kandungan gizi pada buah dan kandungan gizi pada sayur dengan total 6 soal, persentase jawaban benar mencapai rata-rata 61,1%, yang berarti pengetahuan siswa tentang kandungan gizi buah dan sayur berada pada kategori sedang, dengan uraian sebagai berikut :



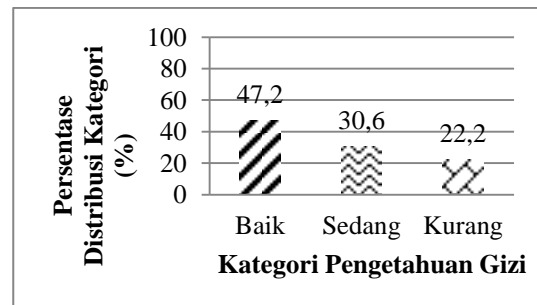
Gambar 1.2 Distribusi Kategori Pengetahuan Siswa Tentang Kandungan Gizi Buah dan Sayur

Gambar 4.2 menunjukkan sebaran kategori siswa pada aspek pengetahuan kandungan gizi buah dan sayur. Bahwa kurang dari setengahnya

(30,5%) siswa termasuk pada kategori baik, namun sebagian kecil (25%) siswa termasuk pada kategori sedang, dan kurang dari setengahnya (44,5%) termasuk pada kategori kurang.

Pengetahuan tentang Manfaat Mengonsumsi Buah dan Sayur.

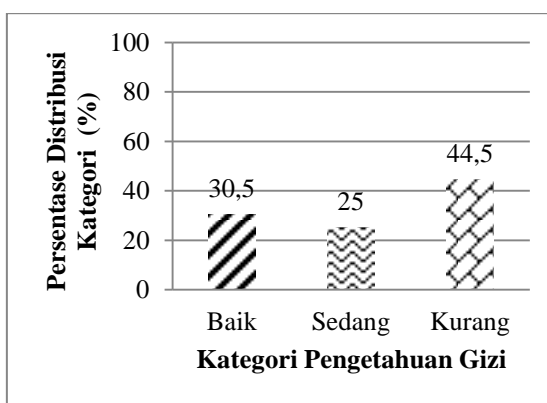
Didapatkan hasil rata-rata persentase jawaban benar mengenai pengetahuan siswa tentang manfaat mengonsumsi buah dan sayur dengan total 8 soal, persentase jawaban benar mencapai rata-rata 71,9%, yang berarti pengetahuan siswa tentang manfaat mengonsumsi buah dan sayur berada pada kategori sedang, dengan uraian sebagai berikut :



Gambar 1.3 Distribusi Kategori Pengetahuan Siswa Tentang Manfaat Mengonsumsi Buah dan Sayur

Gambar 4.3 menunjukkan sebaran kategori siswa pada aspek pengetahuan manfaat mengonsumsi buah dan sayur. Kurang dari setengahnya (47,2%) siswa termasuk pada kategori baik, kurang dari setengahnya (30,6%) siswa termasuk pada kategori sedang, dan sebagian kecil (22,2%) termasuk pada kategori kurang.

Pengetahuan tentang Akibat Kekurangan Konsumsi Buah dan Sayur Rata-rata persentase jawaban benar mengenai pengetahuan siswa tentang akibat kekurangan konsumsi buah dan sayur dengan total 6 soal, persentase jawaban benar mencapai rata-rata 60,6%, yang berarti pengetahuan siswa tentang akibat kekurangan konsumsi buah dan sayur berada pada kategori sedang dengan uraian sebagai berikut :

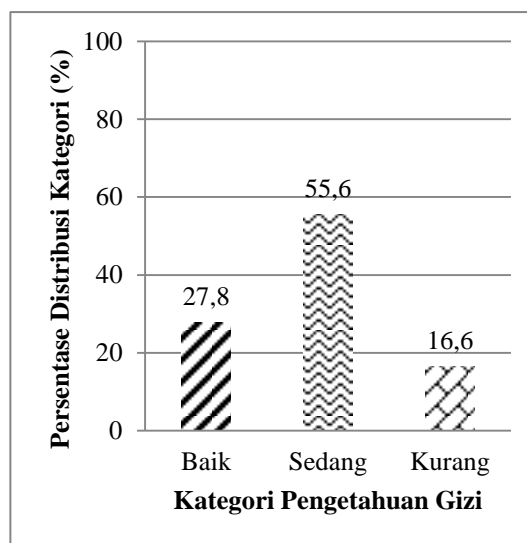


Gambar 1.4 Distribusi Kategori Pengetahuan Siswa Tentang Akibat Kurang Konsumsi Buah dan Sayur

Gambar 4.4 menunjukkan sebaran kategori siswa pada aspek pengetahuan akibat kurang konsumsi buah dan sayur. Kurang dari setengahnya (30,3%) siswa termasuk pada kategori baik, sebagian kecil (19,5%) siswa termasuk pada kategori sedang, dan kurang dari setengahnya (47,2%) termasuk pada kategori kurang.

Secara keseluruhan data rata-rata persentase pengetahuan siswa tentang pengetahuan buah, diperoleh dari hasil pengolahan tes dari nomor 1 sampai 30, sehingga rata-rata pengetahuan buah dan sayur yaitu 69,3 % termasuk kedalam kategori sedang. Sebaran kategori siswa tentang pengetahuan

buah dan sayur secara umum diuraikan pada Gambar 4.5 sebagai berikut :



Gambar 1.5 Distribusi Kategori Siswa Tentang Pengetahuan Buah dan Sayur

Gambar 4.5 menunjukkan sebaran kategori siswa pada pengetahuan buah dan sayur. Sebagian kecil (27,8%) siswa termasuk pada kategori baik, lebih dari setengahnya (55,6%) siswa termasuk pada kategori sedang, dan sebagian kecil (16,6%) termasuk pada kategori kurang.

Siswa SD di Kota Bandung yang mengalami obesitas terus meningkat sesuai dengan data Riskesdas 2007 (Kementerian Kesehatan RI, 2007, hlm.45) menunjukkan prevalensi status gizi lebih anak umur 6-14 tahun yaitu 15,9% dan meningkat menjadi 18,8% pada tahun 2013 (Kementerian Kesehatan RI, 2013, hlm.259), beberapa penelitian menunjukkan peningkatan risiko obesitas pada orang-orang yang kurang konsumsi buah dan sayur. sehingga perlu peningkatan pengetahuan sesuai penelitian Thasim, dkk (2013) perlu upaya pencegahan terhadap gizi lebih dan obesitas sejak dini. Pengetahuan dapat diberikan

dengan penyuluhan gizi, sesuai dengan penyuluhan gizi yang sudah dilaksanakan tentang buah dan sayur yang meliputi pengertian buah, kandungan gizi pada buah, manfaat mengonsumsi buah dan sayur, dan akibat kurang konsumsi buah dan sayur.

Pengetahuan pengertian buah dan sayur siswa dikategorikan baik, menandakan telah memahami tentang pengertian buah dan sayur. Kurang dari setengahnya siswa memiliki nilai yang baik dan lebih dari setengahnya termasuk kedalam kategori sedang, dan tidak ada yang memiliki nilai dalam kategori kurang. Pengetahuan-pengetahuan yang sudah termasuk kategori baik yaitu tentang sayuran kelompok daun, pengertian buah, contoh buah berukuran kecil, contoh sayuran kelompok bunga, pengertian sayur dan contoh buah berukuran besar, sedangkan yang termasuk kategori sedang yaitu tentang karakteristik sayur, ciri-ciri karakteristik buah dan sayuran kelompok kecambah, dan yang masih kurangnya pengetahuan tentang sayuran kelompok akar. Pengetahuan tentang pengertian buah dan sayur yang baik, dapat diartikan bahwa siswa telah umumnya telah mengetahui, akan tetapi perlu ditingkatkan kembali mengenai pengelompokan sayuran, supaya siswa dapat mengetahui ragam jenis buah dan sayuran dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sesuai dengan hasil penelitian Azwar dalam Farida (2010, hlm.115) pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang dan dapat mendewasakan seseorang serta berperilaku baik, sehingga dapat memilih dan membuat keputusan dengan lebih tepat, salah satunya yaitu

dalam perilaku mengonsumsi buah dan sayur.

Pengetahuan kandungan gizi buah dan sayur siswa dikategorikan sedang, kurang dari setengahnya (44,5%) siswa memiliki nilai dalam kategori kurang, siswa masih belum memahami tentang contoh sayuran yang mengandung zat besi, kandungan gizi buah pepaya, dan vitamin mineral sebagai zat pengatur. Kandungan gizi buah dan sayur berfungsi sebagai zat pengatur fungsi dan kerja organ tubuh supaya tetap berjalan dengan baik (Safitri, dkk, 2016, hlm.9). Pengetahuan buah dan sayur terkait kandungan gizi buah dan sayur harus ditingkatkan kembali, karena dengan memahami kandungan gizi dari makanan, akan menambah kesadaran untuk menjalankan perilaku mengonsumsi buah dan sayur. Menurut Khomsan dalam Farida (2010, hlm.50) pengetahuan gizi menjadi landasan dalam menentukan konsumsi pangan individu. Selain itu, pengetahuan gizi dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam menerapkan pengetahuannya dalam memilih maupun mengolah bahan makanan sehingga kebutuhan gizi tercukupi.

Pengetahuan manfaat mengonsumsi buah dan sayur siswa dikategorikan sedang. Sebagian kecil siswa memiliki nilai yang termasuk kedalam kategori kurang. Pengetahuan-pengetahuan dalam kategori kurang yaitu tentang manfaat serat. Masih perlu ditingkatkan pengetahuan terkait manfaat mengonsumsi buah dan sayur, terutama manfaat serat karena sangat baik untuk mengeluarkan banyak asam empedu, juga lebih banyak sterol dan lemak dikeluarkan bersama feses, serat juga dapat mencegah terjadinya

penyerapan kembali asam empedu, kolesterol, dan lemak (Winarno, 1992, hlm. 44), dengan pengetahuan yang baik tentang manfaat mengonsumsi buah dan sayur akan membiasakan diri untuk menjalani pola konsumsi buah dan sayur setiap hari. Menurut Green dalam Susantya, C dan Hassan A (2013, hlm.13) terdapat hubungan atau keterkaitan antara pengetahuan dengan tindakan seseorang, dalam hal ini adalah pola konsumsi buah dan sayur.

Pengetahuan akibat kurang konsumsi buah dan sayur siswa dikategorikan sedang. Kurang dari setengahnya (47,2%) memiliki nilai yang termasuk dalam kategori kurang. Pengetahuan-pengetahuan yang sudah termasuk kategori baik tentang akibat kekurangan vitamin B, akibat kekurangan vitamin A, sedangkan yang termasuk dalam kategori sedang yaitu tentang akibat kekurangan vitamin E, akibat kekurangan serat, dan akibat konsumsi makan berlebih, dan yang termasuk dalam kategori kurang yaitu tentang akibat konsumsi tinggi asin dan berlemak. Pengetahuan terkait akibat konsumsi tinggi asin dan berlemak dikaitkan dengan pengetahuan akibat kurang konsumsi buah dan sayur, karena masih banyaknya siswa yang memilih makanan tinggi asin dan berlemak dibandingkan konsumsi buah dan sayur, sehingga perlu diingatkan kembali bahwa mengonsumsi makanan tinggi asin dan berlemak kurang baik bagi kesehatan dalam jangka panjang. Pengetahuan akibat kurang konsumsi buah dan sayur harus ditingkatkan supaya menjadi baik, karena dengan mengetahui akibat kurang konsumsi buah dan sayur akan menambah kesadaran untuk mengonsumsi buah dan sayur setiap

harinya. Sejalan dengan penelitian Van Duyn dalam Farida (2010, hlm.50), ditemukan bahwa pengetahuan berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur, yaitu diketahui bahwa pengetahuan gizi dapat meningkatkan 22% konsumsi buah dan sayur.

Pengetahuan buah dan sayur siswa berada pada kategori sedang. Sebagian kecil (27,8%) memiliki pengetahuan termasuk pada kategori baik, lebih dari setengahnya (55,6%) memiliki pengetahuan termasuk pada kategori sedang, dan sebagian kecil (16,6%) memiliki pengetahuan termasuk pada kategori kurang. Karena lebih dari setengahnya siswa belum memiliki pengetahuan dalam kategori baik, sehingga perlu ditingkatkan agar mencapai kategori baik. Dengan banyak membaca informasi terkait buah dan sayur dari berbagai sumber baik sumber buku maupun internet, juga orang tua mulai membiasakan untuk menyediakan buah dan sayur setiap hari di rumahnya, supaya anak terbiasa. Dengan pengetahuan buah dan sayur siswa yang baik akan menghasilkan pemahaman tentang buah dan sayur pada siswa yang baik pula, yang nantinya akan dapat membentuk kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur pada siswa tersebut. Karena, pengetahuan gizi siswa khususnya mengenai buah dan sayur menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur siswa. Adanya pengaruh terhadap perubahan pengetahuan siswa dikemukakan oleh Mohammad & Madaniyah (2015) dalam penelitiannya, bahwa terdapat hubungan yang signifikan positif

antara pengetahuan gizi subjek dengan konsumsi buah dan sayur subjek.

SIMPULAN

Perlunya peningkatan pengetahuan dalam upaya pencegahan terhadap gizi lebih dan obesitas sejak dini. Pengetahuan dapat diberikan dengan penyuluhan gizi, sesuai dengan penyuluhan gizi tentang buah dan sayur yang meliputi pengertian buah, kandungan gizi pada buah, manfaat mengonsumsi buah dan sayur, dan akibat kurang konsumsi buah dan sayur. Kesimpulan dalam penelitian ini dikemukakan berdasarkan pada tujuan penelitian, pengolahan data dan pembahasan hasil penelitian. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu pengetahuan pengertian buah dan sayur hasil penelitian termasuk kedalam kategori baik. Hal ini menandakan siswa telah memahami tentang pengertian, serta pengelompokan buah dan sayur dengan baik. Pengetahuan kandungan gizi buah dan sayur hasil penelitian termasuk kedalam kategori sedang. Pengetahuan manfaat mengonsumsi buah dan sayur ada pada kategori sedang. Pengetahuan akibat kekurangan konsumsi buah dan sayur ada pada kategori sedang.

Pengetahuan buah dan sayur siswa berdasarkan kategori pengetahuan secara umum berada pada kategori sedang. Berdasarkan distribusi nilai siswa sebagian kecil siswa memiliki pengetahuan termasuk pada kategori baik, lebih dari setengahnya siswa memiliki pengetahuan termasuk pada kategori sedang, dan sebagian kecil siswa memiliki pengetahuan termasuk pada kategori kurang,

REKOMENDASI

Bagi guru khususnya guru IPA, karena materi berkaitan dengan materi pelajaran IPA, untuk memberikan penguatan dengan memberi tugas terkait kandungan gizi, manfaat mengonsumsi, dan akibat kekurangan konsumsi buah dan sayur, untuk pihak sekolah, pasang poster-poster terkait ragam jenis buah dan sayuran, manfaat mengonsumsi buah dan sayur dan akibat kekurangan konsumsi buah dan sayur, lalu untuk orang tua, membiasakan menyediakan buah dan sayur di rumah setiap hari, dan untuk peneliti selanjutnya, dapat melakukan penelitian terkait jenis buah dan sayur yang biasa disiapkan orang tua, ataupun menganalisis pengetahuan orang tua siswa terkait pengetahuan buah dan sayur.

DAFTAR PUSTAKA

- Farida, I. (2010). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Indonesia Tahun 2007*. Program Studi Kesehatan Masyarakat : UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Farida, I. (2015). *Pengetahuan Sarapan Sehat pada Siswa SD Negeri Lengkong Besar*. (Skripsi). Program Studi Pendidikan Tata Boga Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Hayati, N. (2009). *Faktor-faktor Perilaku yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas di Kelas 4 dan 5 SD Pembangunan Jaya Bintaro, Tangerang Selatan Tahun 2009*. (Skripsi). Fakultas Kesehatan

- Masyarakat, Universitas Indonesia, Depok.
- Kementerian Kesehatan RI. (2008). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2007)*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2013)*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *GERMAS Wujudkan Indonesia Kuat*. Jakarta : Depkes.
- Mohammad, A. & Madanijah, S. (2015). Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah di Bogor. *J. Gizi Pangan*, 10, (1), hlm. 71-76.
- Notoatmojo, S. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Safitri, I., Zuliani, A., & Wijayanti, H. S. (2016). *Lembar Balik Pendidikan Gizi untuk Siswa Sekolah Dasar : Empat Pilar Gizi Seimbang*. Jakarta : Ajinomoto
- Sudewi & Yulia, R. (2005). *Handout Mata Kuliah Pendidikan Nutrisi*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Susantya, C & Hassan, A. (2013). *Gambaran tentang Pengetahuan, Sikap, dan Praktik dalam Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Kelas 4 di SDN 04 Ciangsana Kabupaten Bogor Tahun 2012*. Fakultas Kesehatan Masyarakat : Universitas Indonesia.
- Supariasa, I. (2012). *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. Jakarta : EGC.
- Thasim S, Syam, A, Najamuddin, U. (2013). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Asupan Zat Gizi pada Anak Gizi Lebih di SDN Sudirman I Makassar Tahun 2013. Makassar : Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hassanuddin.
- Uno, H. (2011). *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Wijayanti, H, S., Zuliani, A., & Safitri, I. (2016). *Modul untuk Sekolah dan Guru : Gizi pada Anak Sekolah Dasar*. Jakarta : Ajinomoto.
- Winarno, F.G. (1992). *Kimia Pangan dan Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.