

The Effects of Nutritional Education on Differences in Fruit and Vegetable Intake of Female Students of Totosari, Tunggulsari I and Tunggulsari II Elementary School of Surakarta

Putri Demylia Sochibahariani¹, Listyani Hidayati²

^{1,2} Departement of Nutrition Science, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Abstract

Fruit and vegetable have an important role in maintaining the nutritional status and cognitive development of adolescents. Based on previous studies, 60% of fruit and vegetable intake in adolescent girl was still relatively lacking, because of lack of nutritional knowledge about the importance of fruit and vegetable. Nutrition education is expected to be able to change attitudes and behavior of adolescent girl so the fruit and vegetable intake can be fulfilled properly. Researchers aimed to determine the effect of nutrition education on changes in fruit and vegetable intake in adolescent girls. This study used a type of pre-experimental research with One Group Pre Test and Post Test design. This research was conducted after obtaining permission from the Health Research Ethics Committee with letter no 2432/B.1/KEPK-FKUMS/X/2019. Respondents consisted of 38 adolescent girls. The pre-test data were obtained through previous research. Nutrition education was given to parents 4 times and to student 4 times. The nutritional education used lecturing, question and answer methods. The post-test data of fruit and vegetable intake used a semi-quantitative FFQ and then tested using the Wilcoxon test. The data processed using SPSS showed that there was an effect of nutrition education on the consumption of fruits and vegetables for adolescent girls ($p = 0.000$). The intake of fruit and vegetables for adolescent girls before being given nutrition education, which was in the under category was 57.9% and in the good category, it was 42.1%. The intake of fruit and vegetables for adolescent girls after being given nutrition education which was included in the under category was 34.2% and in the good category was 65.8%. This showed that adolescent girls can apply the information obtained through nutrition education in their daily lives and realize the importance of consuming fruits and vegetables for health. There were differences intake of fruit and vegetables for adolescent girls before and after being given nutrition education. Researchers hoped that the nutrition education that has been given can continue to be applied.

Keyword : Fruit and vegetable intake, adolescent girls, nutrition education.

Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Perubahan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja Putri di Sekolah Dasar Negeri Totosari, Tunggulsari I dan Tunggulsari II Surakarta

Abstrak

Buah dan sayur memiliki peranan penting dalam menjaga status gizi dan perkembangan kognitif remaja. Berdasarkan penelitian sebelumnya 60% asupan buah dan sayur pada remaja putri masih tergolong kurang, disebabkan oleh kurangnya pengetahuan gizi tentang pentingnya buah dan sayur. Pemberian pendidikan gizi diharapkan mampu mengubah sikap dan perilaku remaja putri agar asupan buah dan sayur dapat terpenuhi dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan gizi terhadap perubahan asupan buah dan sayur pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-experimental* dengan *One Group Pre Test dan Post Test design*. Penelitian ini dilakukan setelah mendapat izin dari

Komite Etik Penelitian Kesehatan dengan no surat 2432/B.1/KEPK-FKUMS/X/2019. Responden terdiri dari 38 remaja putri. Data *pre-test* didapatkan melalui penelitian sebelumnya. Pendidikan gizi diberikan kepada orang tua sebanyak 4 kali dan siswi sebanyak 4 kali. Metode pendidikan gizi yang digunakan yaitu dengan metode ceramah serta tanya jawab. Pengambilan data *post-test* asupan buah dan sayur menggunakan FFQ semi-kuantitatif kemudian diuji menggunakan uji *Wilcoxon*. Data diolah menggunakan SPSS menunjukkan terdapat pengaruh pendidikan gizi yang diberikan terhadap konsumsi buah dan sayur remaja putri ($p=0,000$). Asupan buah dan sayur remaja putri sebelum diberikan pendidikan gizi yang termasuk kategori kurang sebesar 57,9% dan termasuk kategori baik sebesar 42,1%. Asupan buah dan sayur remaja putri setelah diberikan pendidikan gizi yang termasuk kategori kurang sebesar 34,2% dan termasuk kategori baik sebesar 65,8%. Hal ini menunjukkan, remaja putri dapat mengaplikasikan informasi yang didapatkan melalui pendidikan gizi di kehidupan sehari-hari dan menyadari pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur bagi kesehatan. Terdapat perbedaan asupan buah dan sayur remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi. Peneliti berharap agar pendidikan gizi yang telah diberikan dapat terus diterapkan.

Kata Kunci : Asupan buah dan sayur, remaja putri, pendidikan gizi.

1. Pendahuluan

Gizi yang diperoleh seorang anak melalui konsumsi makanan setiap hari berperan besar untuk kehidupan anak tersebut. Untuk dapat memenuhi dengan baik dan cukup, ada beberapa masalah yang berkaitan dengan konsumsi zat gizi untuk anak. Masalah ini dapat ditanggulangi secara cepat, jangka pendek, dan jangka panjang, serta dapat dicegah oleh masyarakat sendiri sesuai dengan klasifikasi dampak defisiensi zat gizi, antara lain melalui pengaturan makan yang benar (Kusumawati, 2019)^[1].

Anemia merupakan masalah gizi mikro yang banyak terjadi di seluruh dunia, termasuk di dalam kelompok berisiko diantaranya juga pada anak sekolah. Prevalensi nasional anemia gizi besi pada usia 5-14 tahun sebesar 26,4% usia 15-24 tahun sebesar 18,4%. Beberapa penyebab anemia antara lain kekurangan zat gizi (zat besi, folat dan vitamin B12), infeksi dan penyakit kronis. Kurangnya konsumsi protein hewani, sayur dan buah memperparah anemia dikarenakan jenis pangan tersebut adalah sumber pangan kaya zat besi. Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 juga melaporkan bahwa 95,5% penduduk Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah (Riskesdas, 2018)^[2].

Buah dan sayur memiliki peranan penting dalam menjaga status gizi remaja. Kurangnya konsumsi buah dan sayur dikhawatirkan dapat menyebabkan penurunan perkembangan kognitif, aktivitas fisik remaja, mudah mengalami kurang gizi ketika memasuki puncak pertumbuhannya yang disebabkan karena asupan zat gizi yang kurang akibat pola makan yang salah dan adanya pengaruh lingkungan yang negatif. Buah dan sayur memiliki kandungan serat dan vitamin yang lebih tinggi dibandingkan dengan sumber makanan lainnya sehingga dapat membantu mencukupi kebutuhan serat harian. (Darfour, 2018)^[3]. Konsumsi buah dan sayur adalah salah satu pesan penting dalam pedoman gizi seimbang agar menuju masyarakat hidup sehat.

Pendidikan gizi merupakan salah satu bagian dari Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) Gizi yang bertujuan untuk memberikan informasi atau pesan yang berkaitan dengan gizi dari seseorang atau institusi kepada masyarakat sebagai penerima pesan melalui media tertentu dengan tujuan mengubah perilaku orang lain melalui pembentukan sikap dan perilaku. Pendidikan gizi yang diberikan diharapkan dapat mengubah sikap dan perilaku ke arah yang lebih baik, yang dalam hal ini pemenuhan zat gizi dari sayur dan

buah pada semua orang, khususnya pada remaja putri dalam membantu tumbuh kembang remaja putri. Berdasarkan penelitian Larasati (2019)[4], dijelaskan bahwa konsumsi buah dan sayur di SDN Tunggulsari I, Tunggulsari II dan SDN Totosari yang termasuk kategori cukup sebanyak 40% sedangkan untuk kategori kurang sebanyak 60%. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, rendahnya konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah ada hubungannya dengan masih rendahnya pengetahuan anak tentang manfaat buah dan sayur. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pendidikan gizi dalam upaya pemenuhan zat gizi dari buah dan sayur pada remaja putri di SDN Tunggulsari I, Tunggulsari II dan SDN Totosari.

2. Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian pre-experimental dengan jenis One Group Pre Test dan Post Test design yaitu penelitian yang melakukan intervensi (perlakuan) pada subjek penelitian dengan mengambil data pre test dan post test untuk mengetahui ada tidaknya perubahan setelah diberikan intervensi. Penelitian ini dilakukan di SDN Tunggulsari I, Tunggulsari II dan SDN Totosari pada bulan November 2019-Januari 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas V dan VI di SDN Tunggulsari I, Tunggulsari II dan SDN Totosari. Remaja putri yang menjadi subjek adalah sebanyak 38 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Consecutive sampling. Consecutive sampling adalah pemilihan sampel dengan menetapkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, sehingga jumlah responden dapat terpenuhi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pendidikan gizi, sementara variabel terikat adalah asupan buah dan sayur. Data identitas responden dilakukan dengan cara memberikan form identitas kepada responden agar responden mengisi form tersebut sesuai data subjek. Data asupan buah dan sayur sebelum diberikan pendidikan gizi diperoleh dari hasil penelitian sebelumnya oleh Larasati (2019)[4] yaitu sebagai data pre-test sebelum diberikan pendidikan gizi. Intervensi yang diberikan berupa pendidikan gizi kepada orang tua dan remaja putri masing-masing sebanyak 4 kali. Pendidikan gizi diberikan dalam waktu satu minggu seali pada orang tua dan remaja putri secara terpisah. Materi yang diberikan yaitu tentang pengertian buah dan sayur, kandungan dan manfaat buah dan sayur, anjuran konsumsi buah dan sayur serta dampak defisiensi asupan buah dan sayur. Media yang digunakan yaitu leaflet, booklet dan lembar balik. Kemudian diberikan jangka waktu selama 1 bulan untuk selanjutnya dilakukan pengambilan data asupan buah dan sayur sebagai data post-test. Data asupan buah dan sayur dimasukkan dalam FFQ semi kuantitatif lalu dihitung rata – rata asupan per hari dalam gram. Uji Saphiro-Wilk digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, sementara uji Wilcoxon digunakan untuk melihat pengaruh pendidikan gizi terhadap asupan buah dan sayur remaja putri sebelum dan setelah diberikan pendidikan gizi. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan Etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta No. 2432/B.1/KEPK-FKUMS/X/2019.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Gambaran Umum Subjek berdasarkan Tingkat Pendidikan Ibu

Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat konsumsi sayur dan buah pada remaja putri adalah tingkat pendidikan orang tua terutama ibu. Pendidikan yang dimiliki oleh ibu

merupakan dasar untuk menyusun makanan sehari-hari keluarga, pengasuhan dan perawatan anak. Seorang ibu dengan pendidikan yang tinggi akan lebih mudah dalam menerima informasi, terutama di bidang kesehatan untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga. Ibu menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat meningkatkan tingkat kesehatan keluarga. Distribusi responden berdasarkan pendidikan ibu dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1.

Distribusi Subjek berdasarkan Pendidikan Ibu

Pendidikan Ibu	Frekuensi	Persentase (%)
Tamat SD	2	5,3
Tamat SMP/MTS -SMA/SMK	26	68,4
Tamat Diploma - S1	10	26,3
Total	38	100

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar pendidikan ibu dari responden penelitian ini berpendidikan tamatan menengah yaitu SMP/MTS dan SMA/SMK sebanyak 68,4%. Persentase tingkat pendidikan ibu responden dengan tamatan tinggi yaitu Diploma – S1 lebih tinggi dibandingkan dengan tamatan rendah yaitu SD sebesar 26,3% dan 5,3%.

3.2 Distribusi Responden berdasarkan Asupan Buah dan Sayur Sebelum Pendidikan Gizi

Konsumsi buah dan sayur adalah salah satu peran penting dalam pedoman gizi seimbang menuju masyarakat hidup sehat. Berbagai masalah kesehatan dapat disebabkan oleh kurangnya konsumsi buah dan sayur. Remaja usia 13-15 tahun memiliki konsumsi buah dan sayur lebih rendah dibandingkan anak usia 5-10 tahun dan usia 16 tahun keatas (Asih, 2018)[5].

Berdasarkan anjuran Pedoman Gizi Seimbang pada usia pra sekolah (5-6 tahun) dan anak usia sekolah (6-12 tahun) kecukupannya asupan buah dan sayur adalah sebesar 300-400 gram per hari. Kategori asupan buah dan sayur tergolong kurang jika asupan < 300 gram per hari, dan termasuk kategori baik jika 300-400 gram per hari (Kemenkes, 2014)[6]. Distribusi asupan buah dan sayur responden sebelum diberikan pendidikan gizi dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2.

Distribusi Asupan Buah dan Sayur Sebelum Pendidikan Gizi

Asupan Buah dan Sayur	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	22	57,9
Baik	16	42,1
Total	38	100

Tabel 3.

Rata-rata Asupan Buah dan Sayur yang Sering Dikonsumsi Sebelum Pendidikan Gizi

Bahan Makanan	Konsumsi (gram/hari)
Bayam	11,6
Daun Pepaya	1,3
Jamur	5,3
Kacang Panjang	8,2
Kangkung	6,6

Ketimun	2,8
Sawi	2,9
Wortel	9,4
Terong	2,6
Anggur	1,8
Apel	4,5
Alpukat	1,2
Belimbing	1,3
Jambu Air	2,9
Jambu Biji	8,1
Jeruk	9,1
Mangga	5,3

Tabel 3. Lanjutan

Bahan Makanan	Konsumsi (gram/hari)
Melon	6,3
Nanas	4,6
Pear	6,4
Rambutan	6,1
Salak	1,9
Semangka	7,8

Asupan buah dan sayur remaja putri diketahui bahwa yang termasuk kategori baik sebanyak 42,1%. Kategori kurang asupan buah dan sayur sebanyak 57,9%. Rendahnya konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah berhubungan dengan rendahnya tingkat pengetahuan anak dan orang tua tentang penting dan manfaat dari buah dan sayur. Pendidikan gizi akan memberikan dampak baik pada peningkatan pengetahuan remaja putri terhadap pentingnya konsumsi buah dan sayur.

3.3 Distribusi Responden berdasarkan Asupan Buah dan Sayur Setelah Pendidikan Gizi

Pemberian pendidikan gizi pada remaja putri dan keluarga diharapkan dapat menambah pengetahuan remaja putri tentang gizi dan dapat mengubah pola makan sehingga asupan gizi menjadi lebih baik. Pendidikan gizi remaja putri dan keluarga akan lebih mengenal kebiasaan baik dalam hal pemenuhan kebutuhan asupan gizi sehingga dapat mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari (Silalahi, dkk, 2016)[7]. Distribusi asupan buah dan sayur responden setelah diberikan pendidikan gizi dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4.

Distribusi Asupan Buah dan Sayur Setelah Pendidikan Gizi

Asupan Buah dan Sayur	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	13	34,2
Baik	25	65,8
Total	38	100

Tabel 5.

Rata-rata Asupan Buah dan Sayur yang Sering Dikonsumsi Setelah Pendidikan Gizi

Bahan Makanan	Konsumsi (gram/hari)
Bayam	28,8
Daun Pepaya	4,7
Jamur	7,8
Kacang Panjang	9,7
Kangkung	11,24
Ketimun	6,6
Sawi	10,2
Wortel	17,1
Terong	5,3
Anggur	6,8
Apel	13,9
Alpukat	7,5
Belimbing	7,4
Jambu Air	8,1
Jambu Biji	13,5
Jeruk	14,3
Mangga	12,7
Melon	13,9
Nanas	9,5
Pear	11,9
Rambutan	7,4

Tabel 5. Lanjutan

Bahan Makanan	Konsumsi (gram/hari)
Salak	7,1
Semangka	21,7

Asupan buah dan sayur remaja putri setelah diberikan pendidikan gizi mengalami peningkatan pada kategori baik yaitu sebesar 65,8%, serta mengalami penurunan jumlah responden yang memiliki kategori asupan kurang yaitu sebesar 34,2%. Hal ini terjadi disebabkan pengetahuan remaja putri meningkat setelah diberikan pendidikan gizi tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah bagi Kesehatan

3.4 Perbedaan Asupan Buah dan Sayur Sebelum dan Setelah Pendidikan Gizi

Pendidikan gizi sangat penting dalam upaya untuk meningkatkan kebiasaan makan dan pemilihan makanan yang tepat. Rendahnya kebiasaan makan dan kurangnya aktivitas fisik merupakan alasan utama status gizi yang salah pada remaja. Pendidikan gizi dibutuhkan karena lingkungan pangan dan sosial yang kompleks dan perlu dibantu dalam pemilihan makanan. Perbedaan asupan buah dan sayur remaja putri sebelum dan sesudah pendidikan gizi dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6.

Perbedaan Asupan Buah dan Sayur Sebelum dan Setelah Pendidikan Gizi						
Asupan	N	Nilai minimum	Nilai maksimum	Mean	SD	p-value (*)
Sebelum	38	72,2	437,6	214,7	108,0	0,000
Setelah	38	148,0	1344,0	450,3	251,9	

*Uji Wilcoxon

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui sebelum diberikan pendidikan gizi, rata-rata asupan buah dan sayur remaja putri adalah sebesar 214,7 gram per hari dengan asupan minimum 72,2 gram per hari dan asupan maksimum 437,6 gram per hari. Setelah diberikan pendidikan gizi terjadi peningkatan yang signifikan yaitu asupan rata-rata buah dan sayur remaja putri menjadi sebesar 450,3 gram per hari dengan asupan minimum 148 gram per hari dan asupan maksimum 1344 gram per hari. Asupan rata-rata yang didapatkan setelah diberikan pendidikan gizi tergolong dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat manfaat dari pendidikan gizi terhadap asupan buah dan sayur remaja putri.

Hasil analisis perbedaan asupan buah dan sayur remaja putri sebelum dan setelah pendidikan gizi dengan uji Wilcoxon didapatkan hasil dengan p-value sebesar 0,000. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara asupan buah dan sayur remaja putri sebelum diberikan pendidikan gizi dan asupan buah dan sayur remaja putri setelah diberikan pendidikan gizi.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat penambahan jumlah dan jenis pada konsumsi buah dan sayur remaja putri setelah diberikan pendidikan gizi. Remaja putri mengkonsumsi buah dan sayur dengan frekuensi yang lebih sering dibandingkan sebelumnya. Penambahan jumlah dan jenis asupan buah dan sayur remaja putri dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7.
Perbandingan Rata-Rata Asupan Buah dan Sayur Sebelum dan Setelah Pendidikan Gizi

Bahan Makanan	Konsumsi (gram/hari)	
	Sebelum Pendidikan Gizi	Setelah Pendidikan Gizi
Bayam	11,6	28,8
Daun Pepaya	1,3	4,7

Tabel 7. (Lanjutan)

Bahan Makanan	Konsumsi (gram/hari)	
	Sebelum Pendidikan Gizi	Setelah Pendidikan Gizi
Jamur	5,3	7,8
Kacang Panjang	8,2	9,7
Kangkung	6,6	11,24
Ketimun	2,8	6,6
Sawi	2,9	10,2
Wortel	9,4	17,1
Terong	2,6	5,3
Anggur	1,8	6,8
Apel	4,5	13,9
Alpukat	1,2	7,5
Belimbing	1,3	7,4
Jambu Air	2,9	8,1
Jambu Biji	8,1	13,5

Jeruk	9,1	14,3
Mangga	5,3	12,7
Melon	6,3	13,9
Nanas	4,6	9,5
Pear	6,4	11,9
Rambutan	6,1	7,4
Salak	1,9	7,1
Semangka	7,8	27,7

Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri dapat mengaplikasikan pengetahuan gizi yang didapatkan melalui pendidikan gizi di kehidupan sehari-hari serta menyadari pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur bagi kesehatan. Orang tua terutama ibu memiliki peran penting dalam asupan buah dan sayur remaja putri karena peran ibu adalah menyiapkan asupan makanan dalam keluarga.

Pendidikan gizi yang diberikan kepada orang tua juga sejalan dengan penelitian Khodijah (2016)[8] yang menyimpulkan bahwa orang tua memiliki peran penting dalam menyiapkan dan memberikan pola makan sehat bagi anak dan keluarga. Pemberian pendidikan gizi pada orang tua dinilai berhasil ketika orang tua terutama ibu sebagai komponen paling utama dalam menyediakan serta memotivasi anak untuk mengkonsumsi makanan yang sehat dan membangun pola makan yang baik.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jarpe (2016)[9] yang menyatakan bahwa intervensi berupa pendidikan gizi yang diberikan kepada orang tua dan anak dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada keluarga terutama kepada anak secara signifikan. Selain itu, setelah diberikan intervensi berupa pendidikan gizi orang tua dan anak menjadi lebih sering memiliki waktu bersama untuk menyiapkan dan mengolah makanan sehat serta anak-anak memiliki kebiasaan yaitu mencicipi aneka ragam buah dan sayur dibandingkan sebelum diberikan intervensi.

Terdapat kenaikan yang signifikan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah setelah diberikan pendidikan gizi pada penelitian Epstein (2018)[10]. Pendidikan gizi yang diberikan pada anak sekolah dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur lebih besar dibandingkan sebelum diberikan pendidikan gizi. Adanya peningkatan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah tidak lepas dari berbagai faktor pendukung diantaranya lingkungan rumah, waktu intervensi yang diberikan, keanekaragaman makanan jajanan yang dijual di kantin sekolah, dll.

Menurut Hawkins (2020)[11], pendidikan gizi yang dilakukan di sekolah membutuhkan peran serta dan dukungan dari berbagai aspek. Partisipasi guru bersifat sukarela dan guru yang memiliki minat lebih akan lebih mudah memberikan pendidikan gizi kepada siswa. Jumlah dan waktu pemberian pendidikan gizi di sekolah dapat bervariasi dan disesuaikan dengan sekolah. Kegiatan pendidikan gizi di sekolah dapat membantu upaya untuk mendukung prestasi belajar siswa dengan asupan yang sehat, penyediaan jajanan yang sehat bagi siswa serta mengurangi risiko penyakit degeneratif.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian perbedaan asupan buah dan sayur pada remaja putri sebelum dan setelah diberikan pendidikan gizi, dapat disimpulkan Kelompok penelitian ini berjumlah 38 responden terdiri dari remaja putri berusia 10-12 tahun yang duduk di bangku kelas V dan VI SD Negeri Tungulsari 1 dan SD Negeri Totosari. Asupan buah dan

sayur remaja putri sebelum diberikan pendidikan gizi yang termasuk kategori kurang sebesar 57,9% dan termasuk kategori baik sebesar 42,1% dengan rata-rata asupan sebanyak 214,7 gram per hari. Asupan buah dan sayur remaja putri setelah diberikan pendidikan gizi yang termasuk kategori kurang sebesar 34,2% dan termasuk kategori baik sebesar 65,8% dengan rata-rata asupan sebanyak 450,3 gram per hari. Terdapat perbedaan asupan buah dan sayur pada remaja putri di SD Negeri Tunggulsari 1, dan SD Negeri Totosari sebelum dan setelah diberikan pendidikan gizi di wilayah penelitian ($p = 0,000$).

Pihak sekolah diharapkan dapat melanjutkan pendidikan gizi tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah bagi kesehatan remaja putri, sehingga asupan buah dan sayur dapat tercukupi. Remaja putri dan keluarga diharapkan dapat menerapkan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur sehingga asupan buah dan sayur sehari-hari dapat dipenuhi secara optimal yaitu sebanyak 300-400 gram/hari agar dapat menurunkan risiko penyakit degeneratif. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian dengan mengembangkan variabel yang masih berhubungan dengan pemberian pendidikan gizi terhadap perubahan asupan buah dan sayur pada remaja putri, serta dapat menambahkan materi maupun media yang lebih bervariasi.

Referensi

- [1] D. Kusumawati, I. Ekayanti, D. G. Masyarakat, F. E. Manusia, and I. P. Bogor, "Pengaruh Program Makan Siang terhadap Asupan Makanan, Status Anemia dan Perilaku Gizi Santri Perempuan Effect of Lunch Program on Food Intake, Anemia Status and Nutritional Behavior in Female Students," *Mkmi*, vol. 15, no. 1, pp. 7–17, 2019.
- [2] Kemenkes RI, "Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018," *Kementerian Kesehatan. RI*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2018.
- [3] S. A. Darfour-Oduro, D. M. Buchner, J. E. Andrade, and D. S. Grigsby-Toussaint, "A comparative study of fruit and vegetable consumption and physical activity among adolescents in 49 Low-and-Middle-Income Countries," *Sci. Rep.*, vol. 8, no. 1, pp. 1–12, 2018, doi: 10.1038/s41598-018-19956-0.
- [4] A. O. Larasati, "Perbedaan Asupan Buah dan Sayur Antara Remaja Putri Anemia dan Non Anemia di Surakarta," Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2019.
- [5] N. Asih Anggraeni and T. Sudiarti, "Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta," *Indonesia. J. Hum. Nutr.*, vol. 5, no. 1, pp. 18–32, 2018, doi: 10.21776/ub.ijhn.2018.005.01.3.
- [6] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Pedoman Gizi Seimbang," *Kementerian Kesehatan. RI*, vol. 1999, no. December, pp. 1–129, 2014.
- [7] V. Silalahi, E. Aritonang, and T. Ashar, "Potensi Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Asupan Gizi Pada Remaja Putri Yang Anemia Di Kota Medan," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 11, no. 2, p. 295, 2016, doi: 10.15294/kemas.v11i2.4113.
- [8] S. Khodijah, "PROGRAM PENDIDIKAN GIZI PADA ORANG TUA UNTUK MEMBANGUN POLA MAKAN SEHAT ANAK USIA DINI (Penelitian Tindakan Kolaboratif di PAUD Kenanga Kota Bandung)," *Tunas Siliwangi J. Progr. Stud. Pendidik. Guru PAUD STKIP Siliwangi Bandung*, vol. 2, no. 1, pp. 159–180, 2016, [Online]. Available: <http://www.e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/tunas-siliwangi/article/view/314>
- [9] E. Jarpe-Ratner, S. Folkens, S. Sharma, D. Daro, and N. K. Edens, "An Experiential

- Cooking and Nutrition Education Program Increases Cooking Self-Efficacy and Vegetable Consumption in Children in Grades 3–8,” *J. Nutr. Educ. Behav.*, vol. 48, no. 10, pp. 697-705.e1, 2016, doi: 10.1016/j.jneb.2016.07.021.
- [10] A. Epstein-Solfield, C. Arango, D. Ogan, and N. Stendell-Hollis, “The Effects of a Nutrition Education Intervention on Third- and Fifth-Grade Students’ Fruit and Vegetable Knowledge, Preference And Consumption,” *J. Child Nutr. Manag.*, vol. 42, no. 1, pp. 1–17, 2018, [Online]. Available: <https://search.proquest.com/docview/2101370390?accountid=16285%0Ahttp://BR9XY4LF5W.search.serialssolutions.com/directLink?&atitle=The+Effects+of+a+Nutrition+Education+Intervention+on+Third+and+Fifth-Grade+Students%27+Fruit+and+Vegetable+Knowledge%2C+Pref>
- [11] M. Hawkins, E. Watts, S. I. Belson, and A. Snelling, “Design and Implementation of a 5-Year School-Based Nutrition Education Intervention,” *J. Nutr. Educ. Behav.*, vol. 52, no. 4, pp. 421–428, 2020, doi: 10.1016/j.jneb.2019.12.005.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
