

Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Dengan Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa SDN 1 Kalampangan Kota Palangka Raya

Neli ¹, Putria Carolina ², Tomi Satarlar³

^{1,2,3} Universitas Eka Harap

Email: nengdut239@gmail.com

Abstrak

Kelebihan berat badan pada anak usia sekolah menjadi masalah kesehatan global yang berkaitan dengan pola konsumsi tidak sehat, termasuk rendahnya konsumsi sayur dan buah. Kondisi ini masih menjadi perhatian di Indonesia hingga Kota Palangka Raya. Salah satu faktor penyebab rendahnya konsumsi sayur dan buah adalah minimnya pengetahuan anak tentang gizi. Konsumsi sayur dan buah yang rendah dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan pada anak, salah satunya gangguan status gizi seperti obesitas. Hasil studi pendahuluan di SDN 1 Kalampangan Kota Palangka Raya menunjukkan rendahnya konsumsi sayur dan buah pengetahuan gizi siswa. Mengetahui hubungan pengetahuan tentang gizi dengan pola konsumsi buah dan sayur pada siswa SDN 1 Kalampangan Kota Palangka Raya. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan rancangan analitik korelasional dan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IV A dan IV B SDN 1 Kalampangan Kota Palangka Raya sebanyak 62 siswa. Teknik sampling menggunakan total sampling sehingga seluruh 62 siswa menjadi responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pengetahuan gizi dan kuesioner pola konsumsi buah dan sayur. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Spearman Rank. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi kategori kurang sebanyak 32 responden (51,6%) dan pola konsumsi sayur dan buah kategori kurang sebanyak 31 responden (50,0%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi sayur dan buah dengan $p=0,000$ ($<0,05$) dan koefisien korelasi $r=0,788$, yang menunjukkan hubungan kuat dengan arah positif. Semakin baik tingkat pengetahuan gizi, maka semakin baik pula pola konsumsi buah dan sayur yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengetahuan gizi berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak usia sekolah dasar serta mendukung upaya peningkatan status gizi berkelanjutan.

Kata kunci: Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi Buah Dan Sayur, Siswa Sekolah Dasar

Abstract

Overweight among school-aged children is a global public health problem associated with unhealthy dietary habits, including inadequate fruit and vegetable consumption. This issue remains a significant public health concern in Indonesia, including in Palangka Raya City. One of the contributing factors to the low intake of fruits and vegetables is children's limited knowledge of nutrition. Inadequate fruit and vegetable consumption may lead to various health problems, including nutritional disorders such as obesity. A preliminary study conducted at SDN 1 Kalampangan, Palangka Raya City, revealed that students had low levels of nutrition knowledge and inadequate fruit and vegetable consumption. To determine the relationship between nutritional knowledge and fruit and vegetable consumption patterns among students of SDN 1 Kalampangan, Palangka Raya City. This study used a quantitative analytical correlational design with a cross-sectional approach. The population consisted of 62 fourth-grade students from classes IV A and IV B at SDN 1 Kalampangan. Total sampling was used, resulting in 62 respondents. Data were collected using nutritional knowledge and fruit and vegetable consumption pattern questionnaires. Data were analyzed using univariate analysis and the Spearman Rank correlation test. Most respondents had poor nutritional knowledge, totaling 32 respondents (51.6%), and poor fruit and vegetable consumption patterns, totaling 31 respondents (50.0%). The Spearman Rank test showed a significant relationship between nutritional knowledge and fruit and vegetable consumption patterns ($p=0.000$; $r=0.788$), indicating a strong positive correlation. Higher levels of nutrition knowledge were associated with better fruit and vegetable consumption patterns in daily life. These findings suggest that nutrition knowledge plays an important role in shaping healthy eating habits among elementary school children and supports efforts to improve their nutritional status sustainably.

Keywords: Nutritional Knowledge, Fruit And Vegetable Consumption Patterns, Elementary School Students

1. PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang cukup rentan mengalami berbagai permasalahan gizi. Salah satu permasalahan yang umum terjadi adalah perubahan pola konsumsi makanan, dimana anak cenderung memilih makanan tinggi energi namun rendah kandungan serat. Perubahan pola konsumsi tersebut ditandai dengan rendahnya konsumsi sayur dan buah serta meningkatnya konsumsi makanan olahan yang rendah zat gizi dan serat tetapi tinggi kalori sehingga dapat berkontribusi terhadap gizi lebih (Armin et al., 2024; Mahdarina & Kasmini, 2026). Pengetahuan gizi memiliki hubungan yang erat dengan pola konsumsi sayur dan buah karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan pemahaman mengenai manfaat buah dan sayur bagi kesehatan serta membantu seseorang memperhatikan kualitas makanan yang dikonsumsi (Isnainingsih et al., 2022).

Menurut WHO (2025), lebih dari 390 juta anak usia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2022. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023, prevalensi kelebihan berat badan pada anak usia 5–12 tahun sebesar 11,9%, sedangkan di Provinsi Kalimantan Tengah sebesar 13,4%. Di Kota Palangka Raya, Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya tahun 2022 melaporkan sekitar 7,44% anak mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi pada anak masih memerlukan perhatian, termasuk melalui perbaikan pola konsumsi makanan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SDN 1 Kalampangan Kota Palangka Raya melalui wawancara singkat terhadap siswa, diperoleh informasi bahwa 8 dari 10 siswa menyatakan jarang mengonsumsi sayur dan buah. Selain itu, 7 di antaranya mengaku tidak mengetahui manfaat konsumsi sayur dan buah bagi kesehatan tubuh. Temuan tersebut menunjukkan adanya dugaan bahwa rendahnya pengetahuan gizi berkaitan dengan kurangnya konsumsi sayur dan buah pada siswa. Penelitian Rarastiti (2022) juga menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi buah dan sayur pada anak.

Rendahnya konsumsi sayur dan buah dapat menyebabkan asupan serat, vitamin, dan mineral menjadi tidak optimal. Dalam jangka panjang, kebiasaan tersebut dapat berkaitan dengan berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan status gizi. Buah dan sayur mengandung serat, vitamin, mineral, dan antioksidan yang berperan dalam menjaga daya tahan tubuh, membantu pencernaan, serta menunjang pertumbuhan dan kesehatan anak (Patoba & Hasmah, 2024). Oleh karena itu, pembiasaan konsumsi sayur dan buah sejak usia sekolah penting dilakukan.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah meningkatkan pengetahuan gizi melalui pendidikan kesehatan. Dalam pelayanan kesehatan masyarakat, perawat memiliki peran sebagai edukator, konselor, promotor kesehatan, dan pelaksana upaya preventif terhadap masalah gizi pada anak sekolah. Pemahaman mengenai hubungan pengetahuan gizi dengan pola konsumsi sayur dan buah dapat membantu perawat komunitas dan pihak sekolah merencanakan upaya promosi kesehatan yang lebih sesuai. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang gizi dengan pola konsumsi sayur dan buah pada siswa SDN 1 Kalampangan Kota Palangka Raya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan analitik korelasional dan pendekatan *cross sectional*. Rancangan korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel tanpa memberikan perlakuan, sedangkan pendekatan *cross sectional* dilakukan dengan mengukur variabel independen dan dependen pada waktu yang bersamaan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi dan variabel dependen adalah pola konsumsi buah dan sayur.

Penelitian dilaksanakan di SDN 1 Kalampangan Kota Palangka Raya pada bulan Juni 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IV A dan IV B sebanyak 62 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga jumlah sampel sebanyak 62 responden. Responden merupakan siswa yang memenuhi kriteria penelitian dan bersedia berpartisipasi.

Pengumpulan data menggunakan data primer melalui kuesioner pengetahuan gizi dan kuesioner pola konsumsi buah dan sayur. Pengetahuan gizi meliputi pengertian gizi, komponen zat gizi, kebutuhan gizi anak usia sekolah, manfaat gizi, serta dampak kekurangan gizi. Skor dikategorikan menjadi baik (76–100%), cukup (56–75%), dan kurang ($\leq 55\%$). Pola konsumsi buah dan sayur diukur menggunakan kuesioner yang menilai kebiasaan konsumsi buah dan sayur. Data diolah melalui editing, coding, scoring, entry data, dan tabulating.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi masing-masing variabel. Analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank untuk mengetahui hubungan, arah, dan kekuatan hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi sayur dan buah. Keputusan statistik menggunakan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$; apabila $p<0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Etika penelitian meliputi *informed consent*, *anonymity*, dan *confidentiality*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Pengetahuan Gizi

Sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi kategori kurang sebanyak 32 responden (51,6%), diikuti kategori cukup sebanyak 22 responden (35,5%), dan kategori baik sebanyak 8 responden (12,9%).

Tabel 1. Hasil Identifikasi Pengetahuan Gizi Pada Siswa SDN 1 Kalampangan Kota Palangka Raya

No	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	8	12,9%
2	Cukup	22	35,5%
3	Kurang	32	51,6
	Total	62	100,0 %

2) Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Sebagian besar responden memiliki pola konsumsi buah dan sayur kategori kurang, yaitu 31 responden (50,0%), sedangkan 25 responden (40,3%) berada pada kategori cukup dan 6 responden (9,7%) pada kategori baik

Tabel 2. Hasil Identifikasi Pola Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa SDN 1 Kalampangan Kota Palangka Raya

No	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	6	9,7%
2	Cukup	25	40,3%
3	Kurang	31	50,0%
	Total	62	100,0%

3) Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Sebagian besar responden juga memiliki pola konsumsi buah dan sayur kategori kurang, yaitu 29 responden (46,8%). Pada kelompok pengetahuan gizi cukup, sebagian besar memiliki pola konsumsi kategori cukup, yaitu 20 responden (32,3%). Sementara pada kelompok pengetahuan gizi baik, 4 responden (6,5%) memiliki pola konsumsi kategori baik.

Tabel 3. Hasil Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Pengetahuan Gizi	Pola Konsumsi Sayur & Buah			Total	P-value	Koefisien Korelasi
	Baik	Cukup	Kurang			
Baik	4	3	1	8	0,000	0,788
	6,5%	4,8%	1,6%	12,9%		
Cukup	1	20	1	22		
	1,6%	32,2%	1,6%	35,5%		
Kurang	1	2	29	32		
	1,6%	3,2%	46,8%	51,6%		
Total	6	25	31	47		
	9,7%	40,3%	50,0%	100,0%		

Pembahasan

Pengetahuan gizi merupakan kemampuan memahami informasi mengenai zat gizi, kebutuhan makanan, pola makan sehat, serta manfaat dan dampak kekurangan maupun kelebihan gizi. Pengetahuan tersebut menjadi dasar dalam menentukan pilihan makanan dan membentuk perilaku makan sehari-hari (Rahma & Putriningtyas, 2023).

Menurut Sari dan Lestari (2024), pendidikan dan usia merupakan faktor yang dapat memengaruhi pengetahuan gizi. Anak usia sekolah masih berada pada tahap perkembangan kemampuan berpikir dan pengalaman, sehingga kemampuan menerima, memahami, dan menerapkan informasi gizi belum selalu optimal. Hasil penelitian ini menunjukkan kesesuaian antara fakta dan teori tersebut. Responden berusia 9–10 tahun dan sebagian besar memiliki pengetahuan gizi kurang. Kondisi ini dapat berkaitan dengan keterbatasan pengalaman serta paparan informasi gizi yang belum mendalam. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rarastiti (2022) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori pengetahuan gizi seimbang yang kurang. Pengetahuan yang masih terbatas dapat membuat siswa belum memahami secara optimal manfaat makanan bergizi, termasuk pentingnya konsumsi sayur dan buah. Oleh karena itu, pendidikan gizi yang diberikan secara sederhana, berulang, dan sesuai usia dapat membantu meningkatkan pemahaman anak.

Rendahnya konsumsi buah dan sayur pada anak dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengetahuan mengenai manfaat buah dan sayur, kebiasaan memilih makanan yang disukai, serta paparan pendidikan gizi sejak usia sekolah. Kondisi ini menunjukkan pentingnya pembiasaan konsumsi buah dan sayur sejak dini agar kebutuhan zat gizi dapat terpenuhi secara lebih baik (Oktavia et al., 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ningrum et al. (2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki konsumsi sayur dan buah dalam kategori kurang. Kesamaan tersebut memperlihatkan bahwa konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah masih menjadi perhatian. Rendahnya pola konsumsi apabila berlangsung dalam jangka panjang dapat menyebabkan pemenuhan vitamin, mineral, dan serat tidak optimal, yang pada akhirnya dapat berdampak pada pertumbuhan, status gizi, daya tahan tubuh, dan konsentrasi belajar anak.

Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai $p=0,000$ ($<0,05$) dan koefisien korelasi $r=0,788$. Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dengan kekuatan hubungan yang kuat dan arah hubungan positif antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi sayur dan buah pada siswa SDN 1 Kalampangan Kota Palangka Raya. Artinya, semakin baik pengetahuan gizi yang dimiliki siswa, semakin baik pula kecenderungan pola konsumsi sayur dan buahnya. Secara deskriptif, hubungan tersebut terlihat pada tabulasi silang. Dari 32 responden dengan pengetahuan gizi kurang, sebanyak 29 responden (46,8%) juga memiliki pola konsumsi buah dan sayur kurang. Sementara itu, dari 22 responden dengan pengetahuan gizi cukup, sebanyak 20 responden (32,3%) memiliki pola konsumsi kategori cukup. Pada kelompok pengetahuan gizi baik, 4 responden (6,5%) memiliki pola konsumsi kategori baik. Pola tersebut mendukung hasil uji statistik bahwa kedua variabel bergerak dalam arah yang sama.

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi pembentukan sikap, kesadaran, dan perilaku makan sehat pada anak. Anak yang memiliki pengetahuan gizi baik cenderung lebih memahami manfaat buah dan sayur sehingga lebih mampu memilih makanan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Sebaliknya, pengetahuan yang rendah dapat membuat anak lebih memilih makanan yang dianggap menarik atau praktis tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya (Natasha et al., 2025; Gifari et al., 2024). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rarastiti (2022) dan Isnaningsih et al. (2022) yang menunjukkan keterkaitan pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah. Temuan ini juga menunjukkan pentingnya peran lingkungan keluarga dan sekolah karena perilaku makan anak tidak hanya terbentuk dari pengetahuan, tetapi juga dipengaruhi kebiasaan makan di rumah, ketersediaan buah dan sayur, serta lingkungan sekolah.

Dengan demikian, peningkatan pengetahuan gizi dapat menjadi salah satu dasar dalam upaya promotif dan preventif di lingkungan sekolah. Perawat komunitas dapat berperan melalui pendidikan kesehatan yang sederhana dan sesuai usia, bekerja sama dengan sekolah dan keluarga untuk membentuk kebiasaan konsumsi buah dan sayur. Temuan penelitian ini mendukung perlunya intervensi pendidikan gizi yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong penerapannya dalam kebiasaan makan sehari-hari.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa SDN 1 Kalampangan Kota Palangka Raya memiliki pengetahuan gizi dalam kategori kurang (51,6%) dan pola konsumsi sayur dan buah dalam kategori kurang (50,0%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi dengan pola konsumsi sayur dan buah dengan $p=0,000$ dan $r=0,788$, yang menunjukkan hubungan kuat dan arah positif. Dengan demikian, semakin baik pengetahuan gizi siswa, semakin baik pula kecenderungan pola konsumsi sayur dan buah.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] I. A. Armin, A. W. Gama, H. Fauziah, A. Tihardimanto, and M. S. Sabry, "Hubungan pola konsumsi serat dengan status gizi pada anak usia sekolah dasar," *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, vol. 20, no. 1, 2024.
- [2] N. Gifari, N. S. Widyastiti, R. Nuzrina, and Y. Wahyuni, "Hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi sayur, buah dan suplemen pada masa pandemi Covid-19," *Ilmu Gizi Indonesia*, vol. 7, no. 2, 2024.
- [3] T. Isnaningsih, E. Ni'matuzzakiah, A. Khamid, and S. Anggoro, "Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SD," *Jurnal Ilmiah Permas*, vol. 12, no. 3, 2022.

- [4] R. Mahdarina and L. Kasmini, "Hubungan konsumsi junkfood dengan status gizi pada anak usia 10–12 tahun di SDN Deah Rungkom Kajhu Baitussalam Aceh Besar," *Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, vol. 5, no. 1, 2026.
- [5] N. Natasha, J. Uswah, and L. Pertiwi, "Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur pada anak sekolah dasar," *Primary Journal of Multidisciplinary Research*, vol. 1, no. 4, 2025.
- [6] M. Ningrum, R. A. Dina, and E. Fajriah, "Hubungan pengetahuan gizi ibu dan tingkat pendapatan keluarga dengan tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah di Desa Babakan," *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, vol. 3, no. 2, 2024.
- [7] A. R. Oktavia, F. I. Barokah, I. Said, and D. A. Lestari, "Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media game Busar terhadap pengetahuan konsumsi buah dan sayur pada murid kelas 4 dan 5 di SDN 07 Pagi Kebayoran Lama Utara," *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, vol. 17, no. 1, 2022.
- [8] N. O. Panjaitan, Sopiandi, and J. S. R. Purba, "Hubungan pengetahuan gizi terhadap konsumsi sayur dan buah remaja putri SMPIT Al-Fityan Boarding School Kubu Raya," *Media Gizi Khatulistiwa*, vol. 2, no. 4, 2025.
- [9] R. R. Patoba and Hasmah, "Faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa SDN Bontoramba 1 Kecamatan Tamalanrea Kota Makassar," *Jurnal Universitas Tamalatea*, vol. 3, no. 12, 2024.
- [10] A. D. P. Putri, I. Fatmawati, and I. Rozalina, "Pengetahuan sayur dan buah pada anak sekolah di Kecamatan Sawangan Kota Depok," *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, vol. 5, no. 3, 2022.
- [11] S. N. Rahma and N. D. Putriningtyas, "Hubungan pengetahuan gizi, asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi taruna dan taruni," *Nutrition Research and Development Journal*, vol. 3, no. 3, 2023.
- [12] C. N. Rarastiti, "Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja," *Jurnal Penelitian Inovatif*, vol. 2, no. 2, 2022.
- [13] D. E. P. Sari and D. I. Lestari, "Analisis faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi seimbang pada anak," *Journal of Telenursing*, vol. 6, no. 2, 2024.
- [14] N. P. Sari and G. M. Santika, "Peran perawat komunitas dalam pencegahan stunting di Indonesia: Literature review," *Public Health and Complementary Journal*, vol. 1, no. 2, 2025.
- [15] World Health Organization, "Obesity and overweight," 2025.
- [16] M. Waruwu, S. N. Pu'At, P. R. Utami, E. Yanti, and M. Rusydiana, "Metode penelitian kuantitatif: Konsep, jenis, tahapan dan kelebihan," *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, vol. 10, no. 1, 2025.