



Analisis Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Usia Sekolah Di SDN 35 Pagambiran Tahun 2025

Putri Blessing Telaumbanua¹, Eri Wahyudi², Fadhilatul Hasnah³

¹ Kesehatan Masyarakat, Universitas Alifiah Padang

² Kesehatan Masyarakat, Universitas Alifiah Padang

¹putriblessingtel@gmail.com ²eriwahyudi1874@gmail.com, ³fhasnah5@gmail.com

Abstrak

Konsumsi buah dan sayur di Indonesia masih rendah, dengan data SKI (2023) menunjukkan lebih dari 96% masyarakat, khususnya di Sumatera Barat, kurang mengonsumsi keduanya. Perilaku ini pada anak usia sekolah sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan teman sebaya, serta paparan media. Rendahnya asupan buah dan sayur dapat menghambat tumbuh kembang anak dan meningkatkan risiko penyakit kronis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SDN 35 Pagambiran Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian berlokasi di SDN 35 Pagambiran pada bulan Maret-Agustus 2025. Informan terdiri dari siswa kelas 4 dan 5, serta orang tua. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi, dengan analisis data menggunakan triangulasi teknik untuk validitas temuan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memiliki pengetahuan baik tentang manfaat buah dan sayur, namun perilaku konsumsinya masih bervariasi. Faktor-faktor yang memengaruhinya meliputi ketersediaan di rumah, preferensi pribadi, dan tren makanan viral. Ketersediaan sayur di rumah lebih rutin dibanding buah. Dukungan teman sebaya juga signifikan, di mana siswa cenderung mengikuti kebiasaan makan teman-temannya. Perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SDN 35 Pagambiran dipengaruhi oleh pengetahuan, dukungan keluarga, dan lingkungan teman sebaya. Meskipun pengetahuan sudah baik, tantangan dalam implementasi menjadi kebiasaan rutin masih ada. Edukasi berkelanjutan dan ketersediaan pangan sehat dari keluarga dan sekolah sangat penting untuk membentuk kebiasaan makan yang sehat.

Kata Kunci : Anak Usia Sekolah, Buah dan Sayur, Dukungan Keluarga, Dukungan Teman Sebaya, Konsumsi.

Abstract

Fruit and vegetable consumption in Indonesia remains low, with SKI data (2023) showing that more than 96% of the population, particularly in West Sumatra, consumes insufficient amounts of both. This behavior in school-age children is strongly influenced by family and peer environments, as well as media exposure. Low fruit and vegetable intake can hinder children's growth and development and increase the risk of chronic diseases. This study is important to analyze the fruit and vegetable consumption behavior of students at SDN 35 Pagambiran in order to establish healthy habits from an early age. This study aims to analyze the fruit and vegetable consumption behavior of students at SDN 35 Pagambiran in 2025. Specifically, this study examined the behavior, knowledge, and role of family and peer support in student fruit and vegetable consumption. This study used a qualitative approach with a descriptive phenomenological study design. The study took place at SDN 35 Pagambiran from March to August 2025. Informants consisted of fourth and fifth grade students and their parents. Data collection was conducted through in-depth interviews and observations, with data analysis using triangulation techniques to validate the findings. The results indicate that students have good knowledge of the benefits of fruits and vegetables, but their consumption behaviors vary. Influencing factors include home availability, personal preferences, and viral food trends. Parents play a crucial role in providing education, despite challenges. Vegetables are more readily available at home than fruit. Peer support is also significant, with students tending to follow the eating habits of their peers. Fruit and vegetable consumption behavior among students at SDN 35 Pagambiran is influenced by knowledge, family support, and peer support. Despite good knowledge, challenges remain in implementing it into a routine. Continuous education and the availability of healthy foods from family and school are crucial for establishing healthy eating habits.

Keywords: School-Aged Children, Fruits dan Vegetables, Family Support, Peer Support, Consumption

PENDAHULUAN

Gizi seimbang adalah konsumsi makanan yang memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh dengan proporsi yang tepat (Adoe & Selan, 2023). Gizi seimbang mempunyai peranan penting yang berpengaruh dalam menopang kesehatan tubuh manusia, mempertahankan kekebalan tubuh, serta meningkatkan kinerja otak (Sambo et al., 2020).

World Health Organization (WHO, 2023) melaporkan bahwa tingkat konsumsi buah dan sayur secara global masih berada di bawah angka yang direkomendasikan. Kurangnya asupan ini berpotensi meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular. Oleh karena itu, WHO menganjurkan konsumsi setidaknya lima porsi buah dan sayur per hari yang terdiri atas tiga porsi sayur dan dua porsi buah dengan total sekitar 400–600 gram per hari untuk mendukung kesehatan optimal.

Menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) lebih dari 96% masyarakat Indonesia masih kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah. Angka ini menunjukkan tantangan besar dalam mencapai pola makan bergizi. Indonesia merupakan negara yang kaya akan sumber daya alam nya tetapi masih banyak masyarakat yang kurang konsumsi buah dan sayur bahkan sebagian besar masyarakat, yaitu 67,5%, hanya makan 1-2 porsi per hari. Yang makan 3-4 porsi hanya 17,4%, dan yang mencapai lebih dari 5 porsi per hari cuma 3,3%. Bahkan, ada 11,8% masyarakat yang tidak makan buah dan sayur sama sekali selama seminggu.

Provinsi Sumatera Barat tergolong daerah dengan tingkat konsumsi buah dan sayur yang sangat rendah, yaitu $\leq 98,6\%$ penduduk belum memenuhi standar konsumsi yang dianjurkan. Sebanyak 73,7% masyarakat hanya mengonsumsi 1–2 porsi buah dan sayur per hari, sementara 6,6% mengonsumsi 3–4 porsi. Hanya 1,4% yang mencapai konsumsi lebih dari 5 porsi per hari sesuai standar WHO. Lebih mengkhawatirkan, 18,4% masyarakat di wilayah ini tidak mengonsumsi buah dan sayur sama sekali selama satu minggu (SKI, 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Afif Rahmadani, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi individu dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang, maka kecenderungan untuk mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang cukup juga semakin besar. Selain itu, perilaku konsumsi ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti dukungan keluarga yang memberikan motivasi dan akses terhadap makanan sehat, serta pengaruh teman sebaya yang dapat memengaruhi kebiasaan makan melalui interaksi sosial sehari-hari (Rahmadani, 2023).

Berdasarkan survei awal yaitu wawancara kepada 10 informan yaitu siswa SDN 35 Pagambiran Tahun 2025 tentang konsumsi buah dan sayur. Dari hasil wawancara yang di dapatkan bahwa sebagian anak tersebut menyukai buah dan sayur tetapi di rumah akan mengonsumsi nya jika tersedia saja dan di sekolah masih kurang nya kantin yang menjual buah namun terkadang terdapat juga kantin yang menjual pisang dan sirsak tetapi tidak terlalu sering. Menurut pernyataan dari salah satu informan bahwa anak tersebut tidak menyukai sayur karena terasa pahit tetapi masih menyukai buah yang dikonsumsi seperti mangga, anggur dan salak. Adapun beberapa anak hanya mengonsumsi sayur tertentu saja seperti toge, wortel, kangkung dan bayam. Dan adanya pengaruh makanan dijual dan terdapat di kantin yang letaknya di dalam sekolah yang dapat membuat anak-anak tertarik untuk membeli makanan tersebut. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul analisis perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah di SDN 35 Pagambiran Tahun 2025.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian dengan Studi Fenomenologi, yang menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan desain deskriptif. Adapun penelitian ini untuk menganalisis perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah di SDN 35 Pagambiran Tahun 2025. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Maret s.d Agustus 2025. Informan pada penelitian ini adalah siswa kelas 4, 5 berjumlah 12 orang dan 12 orang tua. Metode yang digunakan yaitu wawancara mendalam dengan menggunakan pedoman wawancara dan lembar observasi. Analisis data yang digunakan yaitu triangulasi teknik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa-siswa SD terutama dalam membawa bekal ke sekolah yang masih jarang dilakukan. Menurut Notoatmodjo (2010) perilaku makan sehat dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal yang meliputi pengetahuan dan sikap serta faktor eksternal yang mencakup lingkungan dan ketersediaan pangan. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Islraeli et al. (2020) yang menyatakan bahwa preferensi rasa menjadi salah satu faktor utama dalam penerimaan buah dan sayur pada anak. Sikap siswa terhadap pemilihan buah dan sayur juga bermacam-macam. Sebagian siswa menyukai buah dan sayur tertentu, khususnya yang memiliki rasa manis atau segar, namun masih ada yang menolak beberapa jenis karena alasan pahit, asam, atau aroma yang kurang disukai. Penelitian yang dilakukan oleh Isnaningsih et al. (2022) yang menyatakan bahwa konsumsi buah dan sayur sangat penting untuk memenuhi angka kecukupan gizi harian, sehingga dapat mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta daya tahan tubuh anak.

Perilaku merupakan seperangkat perbuatan atau tindakan seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini. Perilaku manusia pada

hakekatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia baik yang diamati maupun tidak dapat diamati oleh interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. Perilaku secara lebih rasional dapat diartikan sebagai respon organisme atau seseorang terhadap rangsangan dari luar subyek tersebut. Respon ini terbentuk dua macam yakni bentuk pasif dan bentuk aktif dimana bentuk pasif adalah respon internal yaitu yang terjadi dalam diri manusia dan tidak secara langsung dapat dilihat dari orang lain sedangkan bentuk aktif yaitu apabila perilaku itu dapat diobservasi secara langsung (Adventus, dkk, 2019).

UU No. 36 Tahun 2009, di mana setiap orang berkewajiban berperilaku hidup sehat untuk mewujudkan, mempertahankan, dan memajukan kesehatan, serta berhak mendapatkan lingkungan yang sehat. Melihat perilaku makan buah dan sayur sebagai sebuah perjalanan yang bertahap. Seseorang tidak langsung berubah, melainkan melalui beberapa fase, mulai dari pra-kontemplasi (sama sekali tidak berniat berubah) hingga aksi (benar-benar melakukannya) dan pemeliharaan (menjadikannya kebiasaan). Teori ini mengajarkan bahwa pendekatan untuk mendorong seseorang makan buah dan sayur harus disesuaikan dengan tahapan di mana mereka berada. Misalnya, memberikan informasi tentang manfaat untuk seseorang yang masih "cuek" akan lebih efektif daripada memberikan resep masakan.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa membawa bekal ke sekolah harus rutin demi menjaga kesehatan agar tidak jajan sembarangan di sekolah. Namun masih ada siswa-siswa SD yang belum konsisten membawa buah dan sayur ke sekolah dikarenakan tidak suka dengan rasa, aroma, dan bau nya, dan ada juga yang mengatakan cuma menyukai satu jenis buah saja tetapi menyukai semua sayur bahkan ada yang menyukai dua-dua nya. Di samping itu siswa-siswa SD tersebut masih ada yang berniat membawa buah dan sayur namun sangat jarang sekali ditemukan. Akan tetapi, siswa-siswa SD tersebut masih memiliki keinginan untuk mengkonsumsi buah dan sayur.

Kesimpulan dari hasil wawancara tersebut yaitu siswa-siswa SD akan tetap mengkonsumsi buah dan sayur jika itu adalah kesukaan mereka, karena mereka akan lebih menolak mengkonsumsi buah dan sayur jika bukan kesukaan dari diri mereka sendiri. Saran yang lebih praktis untuk perilaku tersebut adalah siswa-siswa SD harus dibiasakan untuk membawa bekal dari rumah demi menjaga kebersihan makanan yang akan dikonsumsi nya. Siswa-siswa SD tersebut juga dapat mencoba buah dan sayur yang jarang mereka konsumsi agar dapat membedakan rasa dari masing-masing buah dan sayur yang ada. Dengan mencoba buah dan sayur tersebut akan mendorong siswa-siswa SD tersebut untuk tidak pilih-pilih lagi dalam mengkonsumsi nya.

2. Pengetahuan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di dapatkan informasi mengenai pengetahuan yang cukup baik mengenai perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswa SD. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Afif Rahmadani (2023) yang menunjukkan bahwa anak dengan pengetahuan rendah akan berbeda dengan anak yang memiliki pengetahuan gizi baik dan cenderung memiliki pola konsumsi buah dan sayur yang lebih teratur. Hal ini sejalan dengan pendapat Azhari dan Fayasari (2020) yang menyatakan bahwa edukasi gizi diperlukan untuk meningkatkan pemahaman anak, menumbuhkan sikap yang lebih positif terhadap makanan bergizi, serta membentuk kebiasaan makan yang baik. Edukasi gizi berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan tersebut, sekaligus membentuk sikap positif terhadap makanan sehat.

Penelitian yang dilakukan oleh Astasari et al (2021) bahwa pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Jika perilaku yang dilakukan berdasarkan pada pengetahuan akan lebih lama bertahan dan kemungkinan menjadi perilaku yang melekat pada seseorang dibandingkan dengan tidak adanya dasar pengetahuan. Pemberian edukasi menggunakan media bergambar dapat memudahkan siswa memahami dengan baik materi yang diberikan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Suriani dkk (2021) mengungkapkan bahwa pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, tingkat pendidikan, pengalaman, pekerjaan, serta asupan makanan yang dipengaruhi oleh budaya setempat. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi bukan hanya terbentuk dari pendidikan formal, tetapi juga dari pengalaman sehari-hari dan lingkungan sosial budaya. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Putri (2021) yang menunjukkan bahwa informan dengan pengetahuan gizi yang baik mampu menjawab pertanyaan terkait informasi tentang buah dan sayur. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Khomsan (2022) yang menyebutkan bahwa pengetahuan gizi yang baik merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan perilaku seseorang terhadap makanan, termasuk buah dan sayur.

Pengetahuan adalah faktor penentu bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak. Pengetahuan dalam makna kolektif, pengetahuan adalah kumpulan informasi yang dimiliki oleh seseorang atau kelompok, atau budaya tertentu. Sedangkan secara umum pengetahuan adalah komponen-komponen mental yang dihasilkan dari semua proses apapun, entah lahir dari bawaan atau dicapai lewat pengalaman. Berdasarkan beberapa definisi tentang pengetahuan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah kumpulan informasi yang didapat dari pengalaman atau sejak lahir yang menjadikan seseorang itu tahu akan sesuatu. Proses tahu tersebut diperoleh dari proses kenal, sadar, insaf, mengerti dan pandai (Reber, 2010).

Pengetahuan implisit adalah pengetahuan yang masih tertanam dalam bentuk pengalaman seseorang dan berisi faktor-faktor yang tidak bersifat nyata seperti keyakinan pribadi, perspektif, dan prinsip. Menurut

Pudjawidjana, Pengetahuan memiliki Definisi sebagai reaksi dari setiap orang dan di terima dengan rangsangan terhadap alat terkait kegiatan indera penginderaan jauh di objek tertentu. Sumadi (1996), Menurutnya pengetahuan merupakan kemampuan seseorang dalam mengingat fakta, simbol, proses, dan teori. Notoadmojo (2002), Mendefinisikan Pengetahuan berupa ide atau hasil dari sebuah aktivitas/Prilaku manusia yang telah terjadi setelah penginderaan dari objek tertentu, teori ini pun sama halnya yang di katakan oleh Locke.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pengetahuan sangat penting dalam membantu kita memahami hal yang dapat mengubah perilaku kita seperti hal nya pengetahuan siswa-siswa SD pada perilaku konsumsi buah dan sayur cukup baik, mereka dapat membedakan jenis-jenis buah dan sayur serta dapat memahami manfaat dan dampak yang terjadi jika jarang mengkonsumsi buah dan sayur. siswa-siswa tersebut dapat menyebutkan jadwal yang tepat dalam mengkonsumsi buah dan sayur. Kesimpulan dari hasil wawancara tersebut adalah siswa-siswa SD tersebut paham terhadap apa yang mereka sampaikan dan yang mereka bedakan, sehingga dengan adanya pengetahuan yang mereka dapat kan dapat membuat mereka termotivasi untuk melakukan perilaku yang benar. Saran yang praktis untuk ini adalah siswa dapat rutin mengikuti kelas pembelajaran tentang buah dan sayur sehingga akan semakin bertambah pengetahuan tersebut.

3. Dukungan Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di dapatkan bahwa dukungan keluarga sangat berperan penting dalam mendukung anak mengkonsumsi buah dan sayur. Temuan ini sejalan dengan penelitian Yantika & Mardiyah (2020) yang menyebutkan bahwa dukungan keluarga, terutama penyediaan pangan sehat dan pembiasaan, berperan penting dalam membentuk perilaku makan anak. Beberapa orang tua menggunakan strategi khusus seperti memotong buah kecil-kecil, mengolah menjadi nugget sayur, atau memberikan pujian dan insentif agar anak mau mengkonsumsi buah dan sayur.

Adapun penelitian dari Yusupov et al. (2023) menunjukkan bahwa pemberian dukungan emosional berupa teladan langsung dari orang tua lebih efektif dibanding hanya memberikan informasi. Hal ini juga akan menjadi motivasi bagi anak ketika melihat orang tuanya mengkonsumsi buah dan sayur cenderung menirunya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nisa (2020) mengatakan bahwa terdapat hubungan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur. orang tua memiliki peran besar terhadap anggota keluarga nya denan cara mengedukasi semua anggota keluarga akan penting nya konsumsi buah dan sayur. Hasil peneneliti lainnya yang dilakukan oleh Rostinah dan Nelly (2022) bahwa keluarga khususnya orang tua memiliki peran penting terhadap kebutuhan gizi anak nya terutama kebutuhan konsumsi buah dan sayur. dalam hal ini keluarga berusaha menyediakan makanan sehat dan bergizi sehingga peduli akan kebutuhan gizi anak.

Menurut teori Lawrence Green dalam notoadmodjo (2014) yang menyatakan dukungan keluarga merupakan faktor penguat seseorang. Pada penelitian ini dukungan keluarga sebagai fasilitas informan dalam mengenal tentang buah dan sayur. Friedman (2013) mengemukakan bahwa dukungan keluarga terdiri dari empat jenis: dukungan emosional (memberikan rasa nyaman dan kasih sayang), dukungan penghargaan (memberikan pujian dan harga diri), dukungan instrumental (bantuan fisik atau finansial), dan dukungan informasional (memberikan saran atau informasi). Bomar (2012) menjelaskan dukungan keluarga sebagai bentuk perilaku melayani yang meliputi dukungan emosi, penghargaan, informasi, dan instrumental.

Hasil wawancara menunjukkan ditemukan bahwa dukungan keluarga sangat berperan penting dalam mendorong anak tetap konsisten mengkonsumsi buah dan sayur. ketersediaan di rumah juga sangat berpengaruh untuk anak itu mau atau tidak mengkonsumsi nya. Terlebih-lebih orang tua harus mampu mengajak agar anak tersebut memiliki keinginan dalam mengkonsumsi buah dan sayur. Di samping itu juga cara mengolah buah dan sayur dapat membuat anak tertarik untuk mencoba nya.

Kesimpulan dari hasil wawancara tersebut di dapatkan bahwa orang tua harus lebih rajin dalam mengajak anak mengkonsumsi buah dan sayur serta menjelaskan nya dan terus di ingatkan kembali agar anak tersebut termotivasi. Saran yang praktis untuk ini orang tua dapat mengajak anak untuk berbelanja buah dan sayur agar anak semakin di dukung pengetahuan nya dalam membedakan setiap jenis buah-buahan dan sayur-sayuran sejak itu lah anak akan lebih penasaran dan akan mencoba nya.

4. Dukungan Teman Sebaya

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di dapatkan bahwa dukungan teman sebaya juga berperan penting dalam mendorong siswa-siswa SD mengkonsumsi buah dan sayur. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Dina Safari (2019) yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara dukungan teman sebaya dengan konsumsi sayur dan buah. Penelitian yang dilakukan oleh Arbianingsih (2021) menyatakan bahwa dukungan teman sebaya memiliki korelasi positif yang signifikan dengan asupan buah dan sayur. Artinya, semakin besar dukungan yang diberikan oleh teman sebaya, semakin tinggi pula kecenderungan anak untuk mengkonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang cukup. Penelitian Puspita et al (2024) membuktikan bahwa penggunaan media edukatif interaktif dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga, dukungan teman sebaya terhadap konsumsi buah dan sayur.

Interaksi teman sebaya merupakan permulaan dukungan persahabatan yang di dalamnya terdapat hubungan timbal balik, teman sebaya dalam kamu besar bahasa Indonesia Hasan (2002) artikan sebagai kawan, sahabat atau orang yang sama-sama bekerja dan berbuat. Santoso (2013) berpendapat dukungan teman sebaya adalah kelompok anak sebaya yang sukses ketika anggotanya dapat berinteraksi. Teman sebaya adalah

anak-anak yang tingkat usia dan kematangannya kurang lebih sama. Dukungan teman sebaya dalam proses perkembangan sosial anak antara lain sebagai sahabat, stimulasi, sumber dukungan fisik, sumber dukungan ego, fungsi perbandingan sosial dan kasih sayang (Santrock, 2011).

Yusuf (2010) dukungan teman sebaya adalah memberikan kesempatan berinteraksi dengan orang lain, mengontrol perilaku sosial, mengembangkan keterampilan dan minat sesuai dengan usianya, dan saling bertukar pikiran dan masalah. Desmita (2010) menyatakan dukungan teman sebaya adalah rasa saling mendukung antara anak yang berada pada usia dan tingkat kedewasaan yang kurang lebih sama dengan temannya. Menurut Piaget & Sullivan (2010) dengan hubungan teman sebaya anak dan remaja belajar mengenai hubungan timbal balik yang simetris.

Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa teman siswa-siswa SD tersebut belum konsisten dalam membawa buah dan sayur ke sekolah karena teman nya memang tidak membawa bekal atau tidak mau membawa nya. Tetapi dapat dilihat masih ada yang jarang membawa nya namun teman dari siswa-siswa SD tampak menawarkan buah dan sayur yang mereka bawa dan makan bersama saat jam istirahat. Kesimpulan dari hasil wawancara ini adalah ditemukan bahwa dukungan teman sebaya masih terbatas tetapi mereka slalu memiliki keinginan untuk mengonsumsi buah dan sayur tersebut. Saran yang praktis untuk ini adalah teman-teman siswa SD tersebut dapat lebih sering membawa bekal ke se sekolah agar makanan yang di konsumsi bergizi dan tidak jajan sembarangan.

KESIMPULAN

Perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa menunjukkan kondisi yang cukup baik, meskipun masih terdapat siswa yang belum konsisten membawa atau mengonsumsi buah dan sayur karena alasan rasa, aroma, atau ketidaksukaan pada jenis tertentu. Namun, siswa-siswa SD tersebut tetap memiliki keinginan untuk mengonsumsi buah dan sayur. Pengetahuan mereka mengenai manfaat, dampak jika jarang mengonsumsi, serta waktu yang dianjurkan untuk konsumsi buah dan sayur juga sudah cukup baik. Dukungan keluarga berperan sangat penting dalam mendorong anak agar tetap konsisten mengonsumsi buah dan sayur, terutama melalui ketersediaan buah dan sayur di rumah, ajakan orang tua, serta cara mengolah yang dapat menarik minat anak. Selain itu, dukungan teman sebaya meskipun masih terbatas, tetap terlihat melalui kebiasaan saling menawarkan dan makan bersama sambil mengingatkan bahwa buah dan sayur adalah makanan yang sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada bapak Dr. Eri Wahyudi, M.Kes dan Ibu Fadhilatul Hasnah, M.Kes yang telah membimbing sampai pada tahap ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adoe, D. G. H., & Selan, R. N. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Desa Lapeom Melalui Pembuatan Bedeng Dan Pembibitan Di Kebun Gizi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(2), 1346. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i2.15177>
- Arbaningsih. (2021). *Hubungan dukungan teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah*.
- Adventus, dkk. (2019). *Perilaku manusia dan respon terhadap lingkungan*.
- Ardhiani, D. (2020) 'Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang Tahun 2019', Universitas Sriwijaya.
- Azhari, M. A. and Fayasari, A. (2020) 'Pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan sikap dan perilaku sarapan serta konsumsi sayur buah', *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), p. 55. doi: 10.30867/action.v5i1.203.
- Astawan, Made. 2008. Sehat dengan Sayuran: *Panduan Lengkap Menjaga Kesehatan dengan Sayuran*. Jakarta: Dian Rakyat
- Ayu Astasari, Ramlan, & Fitriani Umar. (2021). Pengaruh Permainan Kartu Bergambar Terhadap Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Di Sdn 183 Kabupaten Pinrang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(3), 359–366. <https://doi.org/10.31850/makes.v4i3.648>
- Bomar, P. (2012). *Promoting health in families*.
- Conner, M. (2015) 'Health Behaviors', *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*, (December), pp. 582–587. doi: 10.1016/B978-0-08-097086-8.14154-6.
- Dina Safari. (2019). *Pengaruh dukungan teman sebaya terhadap konsumsi buah dan sayur pada siswa sekolah dasar*.
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik*.
- Friedman, M. (2013). *Family nursing: Research, theory, and practice*.
- Gochman, D. S. (1988) 'Health Behavior: Plural Perspectives', *Health Behavior: Emerging Research Perspectives*, pp. 3–26
- Hardi, A. D., Indriasari, R., & Hidayanti, H. (2019). Hubungan Pola Konsumsi Pangan Sumber Serat Dengan Kejadian

- Overweight Pada Remaja Di Smp Negeri 3 Makassar. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 8(2), 71–78. <https://doi.org/10.30597/jgmi.v8i2.8508>
- Herman, H., Citrakesumasari, C., Hidayanti, H., Jafar, N., & Virani, D. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di Sma Negeri 10 Makassar. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), 39–50. <https://doi.org/10.30597/jgmi.v9i1.10157>
- Hasan. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*.
- Israeli, I., Novitasari, A., & Wulandari, S. (2020). Bermain Vegetable Eating Motivation (Vem) terhadap Perilaku Makan Sayuran pada Anak Prasekolah. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 879–890. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.734>
- Isnainingsih, T., Ni'matuzzakiah, E., Khamid, A., & Anggoro, S. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SD. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(3), 351–360.
- Irwan (2017) Etika dan Perilaku Kesehatan. *Gorontalo*
- Khomsan (2022) Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. PT. IPB Press
- Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kota Padang (2023). Edisi Tahun 2024
- Lawrence Green dalam notoadmodjo (2014) Teori Perilaku
- Mustamin, M., Manjilala, & Fadhiilah, R. N. (2022). Tingkat Pengetahuan Gizi Terhadap Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa Menengah Atas. *Media Gizi Pangan*, 29, 62–71.
- Notoatmodjo, S. (2010) 'Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Rineka Cipta'. Jakarta
- Notoatmodjo, S. (2002). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*.
- Nisa (2020) Peran Orang Tua Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Hang Tuah 2 Jakarta.
- Putri (2021) Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak SDN 08 Kota Bengkulu. p 60.
- Puspita, R., Suaebah, S., Ihsan, M., & Badau, K. (2024). Health education media to increase vegetable and fruit consumption in school-aged children. *Jurnal Promkes*, 12(1), 110. <https://ejournal.unair.ac.id/PROMKES/article/view/4051>
- Piaget, J., & Sullivan, H. (2010). *Teori perkembangan sosial dan hubungan teman sebaya*.
- Rahmadani, A. H. (2023). *Studi Kualitatif Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Sd Islamic Center Kota Samarinda* (pp. 1–92).
- Reber, A. (2010). *The Penguin Dictionary of Psychology*.
- Rostinah, & Nelly. (2022). *Peran keluarga dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak*.
- Sambo, M., Ciuantasari, F., & Maria, G. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 423–429. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.316>
- Suriani et al (2021) Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Balita di Desa Rambusaratu Kecamatan Mamasa.
- Sumadi. (1996). *Pengetahuan dan aspek kognitif dalam perilaku manusia*.
- Silva FM, Smith-Menezes A, Duarte M. 2016. Consumption of fruits and vegetables associated with other risk behaviors among adolescents in northeast brazil. *Rev Paul Pediatr*. 34(3): 309–324.
- Santoso, S. (2013). *Psikologi remaja dan perkembangan sosial*.
- Santock, J. (2011). *Life-span development*.
- SKI. (2023). Survey Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka. In Kemenkes BKPK.
- WHO. (2023). *Fruit and vegetable consumption*. World Health Organization. <https://www.who.int>
- Yusupov, et al. (2023). *Dukungan emosional orang tua dan perilaku konsumsi buah dan sayur anak*.
- Yusuf, S. (2010). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*
- Yantika, R., & Mardiyah, S. (2020). Hubungan Dukungan Orang Tua dan Keterpaparan Media dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, 8(1), 23–29.