

The Relationship Between Parental Characteristics and Nutritional Knowledge with Vegetable and Fruit Consumption

Aprianus Haru¹, Asweros Umbu Zogara¹, Yohanes Don Bosko Demu¹

¹Program Studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang, Kupang, Indonesia

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode transisi penting dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang sangat pesat. Pada fase ini, kebutuhan gizi meningkat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Salah satu komponen penting dalam pemenuhan gizi remaja adalah konsumsi sayur dan buah yang berperan sebagai sumber utama vitamin, mineral, serat, dan antioksidan. Tujuan penelitian ini untuk melihat hubungan antara karakteristi orang tua dan pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur dan buah siswa, merupakan penelitian kuantitatif desain cross sectional dan dianalisis dengan menggunakan Uji Chi Square. Hasil analisis tidak terdapat korelasi signifikan antara tingkat pendidikan ibu dengan konsumsi sayur (p value- 0,937), tidak terdapat korelasi signifikan antara tingkat pendidikan ayah dengan konsumsi sayur (nilai-p 0,127), dan tidak terdapat korelasi signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur (nilai-p 0,137) dan konsumsi buah (nilai-p 0,137). sedangkan konsumsi buah (p-value 0,885), terdapat hubungan antara pekerjaan ayah dengan konsumsi sayur (p-value 0,005 ≤0,05), namun, tidak ada hubungan dengan konsumsi buah (p-value 0,682), tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pekerjaan ibu dengan konsumsi sayur (p-value 0,997), sedangkan konsumsi buah (p-value 0,434).

Kata Kunci: Pengetahuan, Sayur buah, Remaja

ABSTRACT

Adolescence is an important transitional period from childhood to adulthood, marked by rapid physical, psychological, and social changes. During this phase, nutritional needs increase to support optimal growth and development. One important component in meeting the nutritional needs of adolescents is the consumption of vegetables and fruits, which are the main sources of vitamins, minerals, fiber, and antioxidants. The purpose of this study was to examine the relationship between parental characteristics and nutritional knowledge with students' consumption of vegetables and fruits. This was a quantitative cross-sectional study analyzed using the Chi-square test. The results of the analysis showed no significant correlation between the mother's level of education and vegetable consumption (p value - 0.937), no significant correlation between the father's education level and vegetable consumption (p-value 0.127), and no significant correlation between nutritional knowledge and vegetable consumption (p-value 0.137) or fruit consumption (p-value 0.137). However, there was a significant correlation between fruit consumption (p-value 0.885) there was a relationship between the father's occupation and vegetable consumption (p-value 0.005 ≤0.05), but there was no relationship with fruit consumption (p-value 0.682). There was no significant relationship between the mother's occupation and vegetable consumption (p-value 0.997), while fruit consumption (p-value 0.434).

Keywords: Knowledge, Vegetables and fruits, Teenagers

*Correspondeng Author:

Aprianus Haru

Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Email : aprianusharu363@gmail.com

PENDAHULUAN

Periode antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang dikenal sebagai masa remaja, ditandai oleh sejumlah perubahan sosial, mental, dan fisik. Pertumbuhan fisik remaja terlihat melalui peningkatan yang cepat dalam tinggi dan berat badan. Pada fase ini, kebutuhan gizi tubuh meningkat karena berkaitan dengan komposisi tubuh serta keadaan kekurangan atau kelebihan zat gizi. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas remaja adalah dengan memperbaiki dan meningkatkan status gizi mereka. Remaja, terutama remaja putri, sangat rentan terhadap masalah gizi karena banyaknya perubahan yang terjadi selama pubertas (Anissa et al., 2024). Salah satu sumber asupan zat gizi yang perlu dipenuhi oleh remaja adalah vitamin dan mineral yang diperoleh dari konsumsi sayur dan buah.

Konsumsi sayur dan buah sangat penting untuk menjaga keseimbangan gizi dalam tubuh. Tubuh membutuhkan banyak vitamin, mineral, dan serat dari kedua jenis makanan ini setiap hari. Sayur dan buah mengandung banyak vitamin dan mineral penting, seperti vitamin A, vitamin C, vitamin E, magnesium, zinc, kalium, fosfor, dan asam folat. Beberapa dari vitamin dan mineral ini bertindak sebagai antioksidan, melindungi tubuh dari zat berbahaya. Serangkaian penelitian menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah yang cukup membantu menjaga tekanan darah, gula, dan kolesterol dalam batas normal. Makan cukup sayur dan buah juga dapat mengurangi risiko obesitas dan konstipasi (Mustamin et al., 2022).

Beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada remaja dibagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal, diantaranya umur, jenis kelamin, preferensi atau kesukaan, perkembangan psikososial, kepercayaan, citra tubuh/body image, konsep diri dan status kesehatan. Sedangkan faktor eksternal, diantaranya karakteristik keluarga, kebiasaan orang tua, sosial budaya, pengetahuan gizi, teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur di

rumah, ketersediaan buah dan sayur di sekolah, pengalaman individu, dan media informasi (Muna & Mardiana, 2019).

Karakteristik orang tua memiliki hubungannya dengan asupan sayuran dan buah-buahan di kalangan remaja. Faktor-faktor yang termasuk dalam karakteristik orang tua meliputi tingkat pendidikan, pekerjaan, dan penghasilan. Tingkat pendidikan orang tua menjadi salah satu elemen yang mempengaruhi seberapa banyak sayur dan buah yang dikonsumsi oleh remaja. Orang tua yang memiliki latar belakang pendidikan yang lebih tinggi biasanya lebih memahami pentingnya pola makan sehat, termasuk konsumsi sayuran dan buah. Semakin baik pendidikan orang tua dalam hal gizi, maka semakin baik pula jenis makanan yang disediakan untuk anak-anak mereka (Anggreny & Niriyah, 2022).

Para orang tua dengan jenis pekerjaan yang berbeda pasti mengalami tingkat kesibukan yang bervariasi. Orang tua yang memiliki jam kerja yang padat atau tidak teratur sering kali memiliki waktu yang sedikit untuk menyiapkan makanan bergizi, termasuk sayur dan buah. Ini bisa berdampak pada kebiasaan konsumsi remaja. Di sisi lain, orang tua dengan jadwal kerja yang lebih fleksibel mungkin lebih mampu mengatur pola konsumsi keluarga dan memastikan bahwa sayuran dan buah-buahan dikonsumsi dengan baik. Peran orang tua dalam perkembangan remaja sangat signifikan. Orang tua sering kali terfokus pada pekerjaan sehingga hanya memiliki waktu terbatas untuk bersama. Oleh sebab itu, orang tua perlu memilih pendekatan dan pengasuhan yang tepat agar remaja dapat mengembangkan kepribadian dan karakternya yang baik (Yuliasri & Mahyuddin, 2021).

Konsumsi sayur dan buah pada remaja juga dipengaruhi oleh pengetahuan gizi. Pengetahuan remaja yang kurang terhadap konsumsi buah dan sayur dapat berdampak pada perilaku remaja. Jika remaja memiliki pengetahuan yang kurang baik terhadap konsumsi sayur dan buah, maka dapat menyebabkan remaja salah dalam memilih

makanan yang akhirnya akan berdampak pada masalah gizi lainnya. Sehingga pengetahuan gizi pada remaja merupakan langkah awal dalam merubah perilakunya, jika remaja memiliki pengetahuan yang baik maka mereka mempunyai landasan dalam hal mengonsumsi sayur dan buah dan pemilihan makanan sehat dan bergizi yang akan mereka konsumsi selain buah dan sayur (Fitriyani & Risky Sefrina, 2022).

Berdasarkan hasil survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, Sebanyak 67,5% penduduk ≥ 5 tahun mengonsumsi buah segar dan sayur per hari selama seminggu sebanyak 1-2 porsi, sedangkan Proporsi penduduk ≥ 5 tahun sebanyak 96,7% kurang mengonsumsi sayur dan buah per hari dalam seminggu. Sedangkan provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) tingkat konsumsi sayur dan buah yang beragam sebanyak 44,8% penduduk usia ≥ 5 tahun, sedangkan konsumsi sayur dan buah yang tidak beragam sebanyak 55,2% penduduk (Kemenkes, 2023).

Berdasarkan temuan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 yang dilakukan di Kota Kupang, sebanyak 10,30% penduduk usia ≥ 5 tahun memakan buah dan sayur setiap hari selama seminggu, sedangkan yang tidak mengonsumsi keduanya hanya 5,45% (Salsabila, 2023).

Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan karakteristik orang tua dan pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur dan buah siswa di SMA Kristen Mercusuar Kupang.

METODE PENELITIAN

Penelitian merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode observasional dengan rencana cross sectional, Lokasi penelitian dilaksanakan di SMA Kristen Mercusuar Kupang, waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2025 sampai bulan April 2025 Populasi yang diambil yaitu semua siswa kelas XI di SMA Kristen Mercusuar Kupang yang berjumlah 121 orang, sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang diteliti dan dianggap

mewakili seluruh populasi. Siswa kelas sebelas di Sekolah Menengah Atas Kristen Mercusuar Kupang menjadi sampel penelitian. Dalam penelitian ini, 121 orang digunakan sebagai sampel. Dalam penelitian ini, sampel diambil menggunakan Total sampling sebanyak 121 orang. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner dan FFQ (Food frequency Questionnaire) dengan data primer yang secara langsung diambil dari objek atau subjek penelitian. Data primer dalam penelitian ini yaitu data karakteristik orang tua, pengetahuan gizi dan konsumsi sayur dan buah siswa. Data sekunder adalah data yang didapat secara tidak langsung dari objek/subjek penelitian, yaitu data jumlah siswa kelas XI di SMA Kristen Mercusuar Kupang.

Langkah-langkah berikut kemudian diambil untuk memproses data yang terkumpul: Penyuntingan, yang melibatkan pemeriksaan ulang data untuk memastikan keakuratannya, Pengodean Pengodean adalah proses mengubah masukan tekstual menjadi data numerik. Pengodean ini mempercepat entri data dan mempermudah analisis data. Memasukkan informasi dari kuesioner ke dalam paket program komputer dikenal sebagai entri data. Pembersihan, sering dikenal sebagai pembersihan data, adalah tindakan memeriksa data yang dimasukkan untuk menemukan kesalahan. Untuk memastikan distribusi frekuensi setiap variabel penelitian, analisis univariat dilakukan. Versi tabel dari presentasi akan didistribusikan. Analisis univariat bermanfaat untuk melihat apakah data sudah layak dianalisis, melihat gambar data yang dikumpulkan dan apakah optimal untuk di analisis lebih lanjut. Analisis bivariat dilakukan dengan membandingkan distribusi silang antara dua variabel yang bersangkutan. Analisis uji statistik dengan chi-square tes menguji dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$). Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan Karakteristik orang tua dan pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja.

HASIL

Salah satu Sekolah Menengah Atas di Kecamatan Kota Raja adalah SMA Kristen Mercusuar Kupang di Kota Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur, tepatnya di Jl. E.R. Herewila No.52, Kelurahan Naikoten 2, Kecamatan Kota raja. Dengan jumlah 326 siswa dengan jumlah siswa laki-laki 133 dan perempuan 193, sedangkan jumlah guru 27 orang dan 2 tenaga pendidik, SMA Kristen Mercusuar terakreditasi A dan Kurikulum merdeka, Tipe Swasta. Siswa SMA Kristen Mercusuar Kupang Menghabiskan waktu 5 hari seminggu di kelas, Semuanya di bawah pengawasan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Berikut merupakan distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	51	42,1
Perempuan	70	57,9
Total	121	100

Berdasarkan tabel 1 total responden berlandaskan jenis kelamin laki-laki 51 orang (42,1%) dan perempuan 70 orang (57,9%).

Berikut merupakan distribusi karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	N	%
15 tahun	23	19,0
16 tahun	66	54,4
17 tahun	30	24,8
18 tahun	2	1,7
Total	121	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukan bahwa jumlah responden berdasarkan usia 15 tahun sebanyak 23 orang (19,0%), 16 tahun 66 orang (54,5%), 17 tahun 30 orang (24,8) dan 18 tahun 2 orang (1,7).

Berikut merupakan distribusi karakteristik responden berdasarkan status gizi

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	N	%
Gizi baik	75	62
Gizi kurang	41	33,9
Obesitas	5	4,10
Total	121	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 121 responden siswa yang memperoleh status gizi baik berjumlah 75 orang (62%), status gizi kurang 41 orang (33.9%) dan obesitas 5 orang (4.10%).

Berikut merupakan distribusi berdasarkan tingkat pendidikan ayah siswa

Tabel 4. Distribusi Berdasarkan Tingkat Pendidikan Ayah Siswa

Pendidikan Ayah	N	%
SMP	3	2,5
SMA	60	49,6
D3/D4/S1/S2	58	47,9
Total	121	100

Tabel 4 menunjukkan di lihat dari hasil karakteristik pendidikan orang tua : pendidikan ayah SMP 3 orang(2,5%), SMA 60 orang (49,6%), dan D4/S1/S2 58 orang (47,9%).

Berikut merupakan distribusi berdasarkan tingkat pendidikan ibu siswa

Tabel 5. Distribusi Berdasarkan Tingkat Pendidikan Ibu Siswa

Pendidikan Ibu	N	%
SD	2	1,7
SMP	3	2,5
SMA	58	47,9
D3/D4/S1/S2	58	47,9
Total	121	100

Tabel 5 menunjukkan dilihat dari hasil karakteristik pendidikan orang tua : Pendidikan ibu SD 2 orang(1,7%) , SMP 3 orang (2,5%), SMA 58 orang (47,9 %), dan D4/S1/S2 58 orang (47,9%).

Berikut merupakan hasil distribusi berdasarkan tingkat pekerjaan ayah siswa

Tabel 6. Distribusi Berdasarkan Tingkat Pekerjaan Ayah Siswa

Pekerjaan Ayah	N	%
Petani	13	10,7
Nelayan	42	34,7
Wiraswasta	53	43,8
PNS/TNI/POLRI/ BUMN/BUMD	13	10,7
Total	121	100

Total jumlah responden kelas XI adalah 121, di lihat dari hasil karakteristik pekerjaan orang tua : Ayah Petani 13orang (10,7%), Nelayan 4 orang (34,7%), wiraswasta 53 orang (43,8%), dan PNS / TNI / POLRI / BUMN / BUMD 13 orang (10,7%).

Berikut merupakan hasil distribusi berdasarkan tingkat pekerjaan ibu siswa

Tabel 7. Distribusi Berdasarkan Tingkat Pekerjaan Ibu Siswa

Pekerjaan Ibu	N	%
Petani	6	5,0
Wiraswasta	22	18,2
PNS/TNI/POLRI/ BUMN/BUMD	29	24,0
Pegawai Swasta	11	9,1
IRT	53	43,8
Total	121	100

Total jumlah responden kelas XI adalah 121, di lihat dari hasil karakteristik pekerjaan orang tua Ibu, Petani 6 orang (5,0%), Wiraswasta 22 orang (18,2%), PNS / TNI / POLRI / BUMN / BUMD 29 orang (24,0%), Pegawai Swasta 11 orang (9,1%), dan Ibu Rumah Tangga 53 orang (43,8%).

Berikut merupakan hasil distribusi responden berdasarkan pendapatan orang tua siswa

Tabel 8. Distribusi responden berdasarkan pendapatan orang tua siswa

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<1.000.000	0	0
1.500.000- 2.000.000	121	100
Total	121	100

Di lihat dari hasil karakteristik pendapatan orang tua siswa kelas XI dengan jumlah 121

seluruh responden orang tua mempunyai pendapatan kisaran Rp.1.500.000 – Rp. 2.000.000/ bulan.

Berikut merupakan hasil distribusi berdasarkan frekuensi pengetahuan gizi

Tabel 9. Distribusi berdasarkan frekuensi pengetahuan gizi

Kategori	N	%
Baik	53	43,8
Cukup	55	45,5
Kurang	13	10,7
Total	121	100

Di lihat dari hasil karakteristik Pengetahuan Gizi siswa kelas XI yang berjumlah 121 orang dengan frekuensi pengetahuan gizi : Baik 53 orang (43.8%) , Cukup 55 orang (45.5%) dan Kurang 13 orang (10.7%).

Berikut merupakan hasil distribusi berdasarkan frekuensi konsumsi sayur

Tabel 10. Distribusi berdasarkan frekuensi konsumsi sayur

Kategori	N	%
Cukup >3x/hari	47	38,8
Kurang <3x/hari	74	61,2
Total	121	100

Di lihat dari hasil konsumsi sayur dan buah siswa SMA Mercusuar Kupang, tingkat konsumsi sayur kurang 74 orang (61.2%) dan cukup 47 orang (38,8%).

Berikut merupakan hasil distribusi berdasarkan konsumsi buah

Tabel 11. Distribusi berdasarkan konsumsi buah

Kategori	N	%
Cukup >2x/hari	51	42,1
Kurang <2x/hari	70	57,9
Total	121	100

Di lihat dari hasil konsumsi sayur dan buah siswa SMA Mercusuar Kupang,tingkat konsumsi buah cukup 51 orang (42.1%) dan kurang 70 orang (57.9%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di teliti oleh Tatirah (2023) yang berjudul “ Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik Pada Remaja” di dapatkan Hasil analisis statistik menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan kejadian Kekurangan Energi Kronik

Berikut merupakan hubungan pendidikan ayah dengan konsumsi sayur siswa

Tabel 12. Hubungan pendidikan ayah dengan konsumsi sayur siswa

Pendidikan ayah	Konsumsi sayur						P- value
	Cukup		Kurang		Total		
	n	%	n	%	n	%	
SMP	1	0,8	2	1,8	3	3,0	0,127
SMA	18	14,9	42	36,7	60	60,0	
<u>D3/D4/S1/S2</u>	<u>28</u>	<u>23,1</u>	<u>30</u>	<u>35,5</u>	<u>58</u>	<u>58,0</u>	
Total	47	38,8	74	74,0	121	100	

Berdasarkan tabel 12 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kesadaran gizi yang memadai, menurut temuan penelitian. Saat menyajikan temuan uji, uji Chi Square digunakan, dan hasilnya diperoleh dengan nilai p sebesar 0,127. Dengan demikian, tidak ada hubungan yang signifikan terhadap pendidikan ayah dengan konsumsi sayur.

Berikut merupakan hubungan pendidikan ayah dengan konsumsi sayuran pada siswa

Tabel 13. Hubungan pendidikan ayah dengan konsumsi sayur siswa

Pendidikan ayah	<u>Konsumsi sayur</u>				<u>Total</u>		P- value
	<u>Cukup</u>		<u>Kurang</u>				
	n	%	n	%	N	%	
SMP	0	0	3	1,7	3	3,0	0,375
SMA	27	22,7	33	34,7	60	60	
<u>D3/D4/S1/S2</u>	<u>24</u>	<u>19,8</u>	<u>34</u>	<u>33,6</u>	<u>58</u>	<u>58</u>	
Total	52	42,1	70	70,0	121	100	

Berdasarkan tabel 13 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kesadaran gizi yang memadai, menurut temuan penelitian. Saat menyajikan temuan uji, uji Chi Square digunakan, dan hasilnya diperoleh dengan nilai p sebesar 0,375. Dengan demikian, tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik antara pendidikan orang tua dengan konsumsi buah.

Berikut merupakan hubungan pendidikan ibu dengan konsumsi sayuran pada siswa

Tabel 14. Hubungan pendidikan ibu dengan konsumsi sayur siswa

Pendidikan ibu	Konsumsi sayur				Total		P-value
	Cukup		Kurang				
	n	%	n	%	N	%	
SD	1	0,8	1	1,2	2	2,0	0,937
SMP	1	0,8	2	1,8	3	3,0	
SMA	21	17,4	37	35,5	58	58	
D3/D4/S1/S2	24	19,8	34	35,5	58	58	
Total	47	38,8	74	74,0	121	100	

Berdasarkan tabel 14 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kesadaran gizi yang memadai, berdasarkan temuan penelitian. Saat menyajikan temuan uji, uji Chi Square digunakan, dan hasilnya diperoleh dengan nilai p sebesar 0,937. Dengan demikian, tidak ada hubungan yang signifikan terhadap pendidikan ibu dengan konsumsi sayur.

Berikut merupakan hubungan pendidikan ibu dengan konsumsi buah pada siswa

Tabel 15. Hubungan pendidikan ibu dengan konsumsi buah siswa

Pendidikan ibu	Konsumsi buah				Total		P-value
	Cukup		Kurang				
	n	%	n	%	N	%	
SD	1	0,8	1	1,2	2	2,0	0,858
SMP	2	1,7	1	1,7	3	3,0	
SMA	24	19,8	34	33,6	58	58,0	
D3/D4/S1/S2	24	19,8	34	33,6	58	58,0	
Total	51	42	70	70,0	121	100	

Berdasarkan tabel 15 menunjukkan bahwa mayoritas peserta cukup memahami tentang gizi. Uji chi-kuadrat digunakan untuk mengilustrasikan data, dan nilai p-nya adalah 0,885. Sehingga, tidak terdapat keterkaitan yang nyata antara tingkat pendidikan ibu dan kuantitas konsumsi buah.

Berikut merupakan hubungan pekerjaan ayah dengan konsumsi sayuran pada siswa

Tabel 16. Hubungan Pekerjaan ayah dengan konsumsi sayur siswa

Pendidikan ayah	Konsumsi sayur				Total		P-value
	Cukup		Kurang				
	N	%	n	%	N	%	
Petani	3	2,5	10	8	13	13	0,05
Nelayan	17	14,0	25	25,7	42	42	
Wiraswasta	27	22,3	36	32,4	53	53	
PNS/TNI/ POLRI/BUMN/ BUMD	0	0	13	8	13	13	
Total	51	38,8	70	70,0	121	100	

Berdasarkan hasil penelitian, Tabel 16 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pemahaman gizi yang cukup. Uji chi-square digunakan untuk memberikan hasil uji, dan nilai p adalah 0,005. Hasilnya, hubungan antara konsumsi sayur dan pekerjaan ayah signifikan secara statistik.

Tabel 17. Hubungan Pekerjaan ayah dengan konsumsi buah siswa

Pekerjaan ayah	Konsumsi buah				Total		P-value
	Cukup		Kurang				
	N	%	n	%	N	%	
Petani	7	5,8	6	7,5	13	13	0,05
Nelayan	17	14,0	25	24,3	42	42	
Wiraswasta	23	19,0	30	30,7	53	53	
PNS/TNI/ POLRI/BUMN/ BUMD	4	3,3	9	7,5	13	13	
Total	51	42,1	70	70,0	121	100	

Berdasarkan tabel 17 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kesadaran gizi yang memadai, menurut temuan penelitian. Pada saat menyajikan hasil uji, penggunaan uji Chi Square menghasilkan nilai p sebesar 0,682, yang menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara pekerjaan ayah dan konsumsi buah.

Berikut merupakan hubungan pekerjaan ibu dengan konsumsi sayuran pada siswa

Tabel 18. Hubungan pekerjaan ibu dengan konsumsi sayur siswa

Pekerjaan ibu	Konsumsi sayur				Total		P- value
	Cukup		Kurang				
	N	%	n	%	N	%	
Petani	2	1,7	4	3,7	6	6	0,997
Wiraswasta	8	6,6	14	13,5	22	22	
PNS/TNI/ POLRI/BUMN/ BUMD	12	9,9	17	17,7	29	29	
Pegawai Swasta	4	3,3	7	6,7	11	11	
IRT	21	17,4	32	32,4	53	53	
Total	21	38,8	74	74	121	100	

Berdasarkan tabel 18 Menurut kesimpulan penelitian, mayoritas peserta cukup tahu tentang gizi. Hasil pengujian menggunakan uji chi-kuadrat menunjukkan nilai p sebesar 0,997, yang mengindikasikan ketiadaan hubungan signifikan antara konsumsi sayur dan pekerjaan ibu.

Berikut merupakan hubungan pekerjaan ibu dengan konsumsi buah pada siswa

Tabel 19. Hubungan pekerjaan ibu dengan konsumsi buah siswa

Pekerjaan ibu	Konsumsi sayur				Total		P-value
	Cukup		Kurang				
	N	%	n	%	N	%	
Petani	4	3,3	2	3,5	6	6,0	0,434
Wiraswasta	8	6,6	14	12,7	22	22,0	
PNS/TNI/ POLRI/BUMN/ BUMD	15	12,4	14	16,8	29	29,0	
Pegawai Swasta	5	4,1	6	6,4	11	11,0	
IRT	19	15,7	34	30,7	53	53,0	
Total	51	42,1	70	70,0	121	100	

Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kesadaran gizi yang cukup, seperti yang ditunjukkan pada Tabel 19. Uji chi-square digunakan untuk menampilkan hasil uji, menghasilkan nilai p sebesar 0,434. Oleh karena itu, temuan ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang berarti antara konsumsi buah dan pekerjaan ibu.

Berikut merupakan hubungan pengetahuan gizi siswa dengan konsumsi sayur

Tabel 20. Hubungan Pengetahuan gizi siswa dengan konsumsi sayur

Pekerjaan gizi	Konsumsi sayur				Total		P-value
	Cukup		Kurang				
	N	%	n	%	N	%	
Baik	23	19	30	32,4	53	53	0,137
Cukup	22	18,2	33	33,6	55	55	
Kurang	<u>2</u>	<u>1,7</u>	<u>11</u>	<u>8,0</u>	<u>13</u>	<u>13</u>	
Total	47	38,8	74	74,0	121	100	

Berdasarkan analisis menggunakan uji ChiSquare, diperoleh nilai p sebesar 0,137, yang menandakan tidak terdapat korelasi bermakna antara pengetahuan gizi siswa dan jumlah konsumsi sayur mereka.

Berikut merupakan hubungan pengetahuan gizi siswa dengan konsumsi buah

Tabel 21. Hubungan pengetahuan gizi siswa dengan konsumsi buah

Pekerjaan gizi	Konsumsi buah						P-value
	Cukup		Kurang		Total		
	N	%	n	%	N	%	
Baik	27	22,3	26	30,7	53	53	0,137
Cukup	21	17,4	34	31,8	55	55	
Kurang	3	2,5	10	7,5	13	13	
Total	51	42,1	70	70	121	100	

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Chi-Square di peroleh nilai p-value = 0,137. Hasil tersebut menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan terhadap pengetahuan gizi siswa dengan konsumsi buah

PEMBAHASAN

Hubungan Pendidikan Orang Tua dengan Konsumsi Sayur dan Buah Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan orang tua dengan tingkat konsumsi sayur dan buah pada siswa tidak berhubungan secara signifikan. Alasannya, beberapa orang tua responden dengan tingkat pendidikan rendah kurang memahami pentingnya kebutuhan konsumsi buah dan sayur pada masa perkembangan anak. Meskipun dalam penelitian ini tidak di temukan hubungan yang signifikan antara pendidikan orang tua dengan tingkat konsumsi sayur dan buah siswa, penelitian ini

menunjukkan pencapaian status gizi yang baik terhadap beberapa siswa.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan hasil uji statistik diperoleh p- value 0,471. Dengan demikian tidak ada hubungan antara pendidikan orang tua dengan konsumsi sayur dan buah. Adapun hasil uji statistik yang dilakukan pada pendidikan ibu dengan p-value 0,332 menunjukkan tidak adanya hubungan antara konsumsi sayur dan buah pada siswa (Asryani, 2019).

Hasil Penelitian ini bertentangan dengan penelitian Oktavia dkk, (2019), Hasil ini memperlihatkan adanya hubungan signifikan antara konsumsi buah dan sayur dengan tingkat pendidikan orang tua. Pendidikan orang tua terbukti menjadi faktor penentu yang kuat dalam membentuk pola makan di lingkungan keluarga. Dengan dukungan hasil uji statistik chi-square yang menunjukkan nilai p sebesar 0,031, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi bermakna antara pendidikan orang tua dan asupan buah serta sayur.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan orang tua tidak berhubungan dengan tingkat konsumsi sayur dan buah pada siswa. Menurut penelitian Eben et al., (2023), hal ini bukan berarti tidak menjamin bahwa karakteristik keluarga yaitu pendidikan orang tua tidak berkaitan dengan porsi konsumsi sayur dan buah. Salah satu faktor yang mungkin menjadi penyebabnya adalah keterbatasan instrumen pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini, seperti kuesioner yang diisi secara mandiri oleh responden, yang dapat mengakibatkan respons yang tidak akurat dan menyulitkan responden untuk mengingat jumlah konsumsi. Proses pengambilan keputusan seseorang dikatakan sangat dipengaruhi oleh pendidikan orang tuanya; informasi dan pendidikan juga memengaruhi pilihan dan konsumsi buah dan sayur seseorang. Pendidikan orang tua akan mendukung pengembangan kebiasaan makan sehat di samping pengetahuan tentang sanitasi makanan, kandungan gizi, dan topik terkait lainnya.

Hubungan Pekerjaan Orang Tua dengan Konsumsi Sayur dan Buah Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerjaan ayah berhubungan signifikan dengan konsumsi sayur remaja (p value = 0,005), karena terkait pendapatan, pendidikan, dan pola hidup. Ayah dengan pekerjaan tetap cenderung lebih mampu menyediakan makanan bergizi. Sementara itu, pekerjaan ibu tidak berhubungan signifikan (p value = 0,682, hal ini mungkin karena sebagian besar ibu memiliki peran yang serupa sebagai ibu rumah tangga sehingga variasi pekerjaan kurang mempengaruhi konsumsi sayur anak. Selain itu, faktor lain seperti pengetahuan ibu, kebiasaan makan keluarga, akses terhadap bahan pangan, serta pengaruh media dan lingkungan sosial juga dapat lebih berperan dalam membentuk pola konsumsi sayur dan buah remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kustiyah et al., (2024) yang mengemukakan adanya hubungan antara pekerjaan ayah dengan konsumsi sayur dan buah. Pekerjaan orang tua berkaitan dengan pendapatan keluarga, peningkatan pendapatan akan meningkatkan perhatian terhadap gizi rumah tangganya pada pendapatan yang rendah maka konsumsi rumah tangga hanya akan berfokus pada konsumsi energi dari padi-padian. Namun pendapatan tidak selalu meningkatkan keragaman jenis pangan, melainkan membeli pangan yang harganya lebih mahal. Dengan hasil uji statistik chi square, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pekerjaan orang tua dengan konsumsi sayur dan buah, dengan nilai (p -value = 0,04).

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian Bahria & Triyanti, (2020), mereka tidak menemukan hubungan antara konsumsi buah dan sayur pada remaja dengan pekerjaan ibu (nilai- p = 0,725).

Para orang tua dengan berbagai jenis pekerjaan tentu mengalami kesibukan yang berbeda-beda. Orang tua yang bekerja penuh waktu cenderung memiliki waktu yang lebih sedikit untuk menyiapkan makanan sehat, seperti buah dan sayur. Akibatnya, remaja lebih memilih makanan yang praktis dan cepat

saji yang tidak banyak mengandung buah dan sayur. Orang tua yang memiliki penghasilan lebih tinggi dapat membeli lebih banyak bahan makanan yang sehat, termasuk buah dan sayur. Sementara itu, keluarga dengan penghasilan yang lebih rendah menghadapi kesulitan dalam membeli buah dan sayur segar secara teratur, hal ini dapat memengaruhi konsumsi sayur dan buah pada remaja. Pengaruh orang tua sangat krusial dalam perkembangan remaja. Mereka sering sibuk dengan pekerjaan dan hanya memiliki sedikit waktu untuk dihabiskan bersama anak-anak. Oleh sebab itu, orang tua harus memilih cara yang tepat dan sesuai agar anak-anak mereka dapat mengembangkan kepribadian dan karakter yang baik (Yulihassri & Mahyuddin, 2021).

Hubungan Pengetahuan Gizi Siswa dengan Konsumsi Sayur dan Buah Siswa

Berlandaskan hasilnya, konsumsi buah dan sayur siswa tidak berkorelasi secara signifikan dengan pemahaman gizi mereka. Hal ini disebabkan beberapa responden memiliki pengetahuan gizi yang tinggi dan kondisi kesehatan yang baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peningkatan makan buah dan sayur tidak selalu berkorelasi dengan peningkatan kesadaran gizi.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian Thirtasary, (2018),) Hal ini menunjukkan tidak ada korelasi substansial (nilai- p 0,415) antara asupan buah dan sayur remaja dengan kesadaran gizi mereka. Hal ini menyiratkan bahwa konsumsi buah dan sayur yang cukup tidak selalu didukung oleh pemahaman gizi yang kuat. Berbagai faktor tambahan, termasuk kebiasaan makan keluarga, preferensi pribadi, pengaruh lingkungan, dan aksesibilitas atau ketersediaan makanan sehat, juga dapat berkontribusi terhadap hal ini.

Penelitian ini bertentangan dengan hasil penelitian Rattu, (2021), yang menunjukan adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur dan buah (p - value = 0,003). Artinya, pengetahuan yang baik memiliki frekuensi konsumsi sayur dan buah yang sering, sedangkan pengetahuan yang kurang memiliki frekuensi makan yang jarang.

Kemungkinan seseorang untuk hidup sehat dipengaruhi oleh seberapa baik pengetahuan, sikap, dan kemampuan yang dimiliki. Pemahaman yang cukup, kesadaran, dan sikap positif terhadap kesehatan dapat membentuk kebiasaan hidup sehat yang bertahan lama. Oleh karena itu, individu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik biasanya diasumsikan akan menjaga pola makan sehat. Namun, memiliki informasi gizi yang baik tidak selalu memnuat seseorang menjalankan pola makan sehat. Kebiasaan makan seringkali tidak sejalan dengan pengetahuan yang dimiliki. Misalnya, ada individu yang memahami pentingnya gizi seimbang, tetapi tetap mengonsumsi makanan murah yang kurang bergizi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun seseorang memiliki pengetahuan gizi yang cukup, tanpa kebiasaan yang baik atau tanpa menerapkan pengetahuan yang dimiliki, status gizinya bisa tetap rendah (Mandagie et al., 2023).

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk membuat kebijakan pelayanan gizi anak sekolah misalnya mendirikan kantin yang ketersediaan sayur dan buah-buahan dengan harga yang terjangkau di sekolah. Saran bagi Siswa SMA Kristen Mercusuar Kupang, diharapkan bagi remaja untuk dapat menerapkan pengetahuan gizi yang ada, dalam hal ini untuk memperhatikan konsumsi sayur dan buah yang baik agar dapat mencapai status gizi yang optimal dalam masa depan. Bagi Peneliti Selanjutnya, Penelitian ini dapat dikembangkan lagi dengan melaksanakan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui permasalahan yang lebih mendalam berkaitan dengan gizi masyarakat terkait karakteristik orang tua pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa. Disarankan agar peneliti selanjutnya mempertimbangkan penambahan variabel karakteristik orang tua lainnya, seperti pola asuh, waktu luang bersama anak, kebiasaan makan keluarga, serta akses terhadap informasi gizi, untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja.

KESIMPULAN

Hasil penelitian terhadap 121 responden menunjukkan bahwa mayoritas pekerjaan ayah siswa SMA Kristen Mercusuar Kupang adalah wiraswasta sebanyak 53 orang (43,8%), sedangkan pekerjaan ibu terbanyak adalah sebagai ibu rumah tangga sebanyak 53 orang (43,8%). Pengetahuan gizi siswa terbagi dalam tiga kategori: baik sebanyak 53 orang (43,8%), cukup 55 orang (45,5%), dan kurang 13 orang (10,7%). Tingkat konsumsi sayur didominasi kategori kurang dengan 74 siswa (61,2%) dan kategori cukup sebanyak 47 siswa (38,8%). Sementara itu, konsumsi buah juga tergolong rendah, dengan 70 siswa (57,9%) pada kategori kurang dan hanya 51 siswa (42,1%) yang cukup. Berdasarkan hasil uji chi-square, tidak ada korelasi yang kentara antara tingkat pendidikan orangtua dengan konsumsi sayur dan buah, baik oleh ibu (nilai p konsumsi sayur = 0,937; konsumsi buah = 0,885) maupun ayah (nilai p konsumsi sayur = 0,127; konsumsi buah = 0,375). Hal ini juga berlaku untuk hubungan antara kesadaran gizi siswa (nilai p konsumsi sayur = 0,137; konsumsi buah = 0,137) dengan konsumsi sayur dan buah, serta pekerjaan ibu (nilai p konsumsi sayur = 0,997; konsumsi buah = 0,434). Asupan sayur berkorelasi signifikan dengan pekerjaan ayah (nilai p = 0,005); namun, konsumsi buah tidak berkorelasi signifikan dengan pekerjaan ayah (nilai p = 0,682).

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreny, Y., & Niriya, S. (2022). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Prasekolah. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(2), 136. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i02.p03>
- Anissa, N., Sofiyanti, S., & Sriwenda, D. (2024). Gambaran Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Dan Uang Saku Pada Remaja Obesitas Di Sman 6 Bandung. *Jurnal Riset Dan Kesehatan Inovatif*, 06(Juni), 25–36. <https://journalpedia.com/1/index.php/jrki>
- Asryani, W. (2019). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja Di SMAN 57 Jakarta

- Bahria, B., & Triyanti, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Terkait Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di 4 Sma Jakarta Barat. In *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas* (Vol. 4, Issue 2, pp. 63–71).
<https://doi.org/10.24893/jkma.v4i2.70>
- Eben, E., Saragih, H., Saragih, B., & Emmawati, A. (2023). Gizi Keluarga Selama Pandemi Corona Virus Disease-19 During Covid-19 Pandemic Oleh Presiden Republik Indonesia Serta Sel Epitel Yang Merupakan Yang Terlibat. 5(1), 21–34.
<https://doi.org/10.35941/jtaf.5.1.2023.72.21-34>
- Fitriyani, W., & Risky Sefrina, L. (2022). Literature Review : Efektifitas Pendidikan Gizi Terhadap Perubahan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak-anak. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(1), 43-52.
<https://doi.org/10.35473/jgk.v14i1.248>
- Kemkes. (2023). Daftar Frequently Asked Questions (Faq) pertanyaan yang sering ditanyakan seputar hasil SKI 2023. 29.
<https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/daftar-frequently-asked-question-seputar-hasil-utama-ski-2023/>
- Kustiyah, L., Dwiriani, C. M., Studi, P., Gizi, S., Tinggi, S., Kesehatan, I., Husada, B., Bogor, K., Barat, J., Masyarakat, D. G., Manusia, F. E., Barat, J., Masyarakat, D. G., Manusia, F. E., & Barat, J. (2024). Hubungan antara Sosial Ekonomi , Demografi dan Kualitas Konsumsi Pangan dengan Status Gizi. 6(1), 31–40.
- Mandagie, V., Adam, H., & Ratag, B. (2023). Gambaran Pengetahuan dan Sikap tentang Konsumsi Buah dan Sayur pada Peserta Didik SMA Katolik Rex Mundi Manado. *Kesmas*, 12(1), 86–89.
- Muna, N. I., & Mardiana, M. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 1–11.
<https://doi.org/10.15294/spnj.v1i1.31187>
- 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(2), 62–71.
- Oktavia dkk, A. R. dkk. (2019). Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah-Sayur pada. *Keperawatan Raflesia*, 1 Nomor 1, 33–44.
<https://doi.org/10.33088/jkr.v1i1.400>
- Rattu, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Smp Kristen Sonder Kabupaten Minahasa. *Jurnal Kesmas*, 10(6), 150–156.
- Salsabila, H. (2023). Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur. *Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan - Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 5, 3051–3058.
- Thirtasary, C. A. (2018). Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Jumlah Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Kelas XI SMA Negeri di Kota Malang. *Universitas Brawijaya*, 12–14.
- Yulihisri, R., & Mahyuddin, N. (2021). Pengaruh Pola Asuh Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua Terhadap Karakter Mandiri Anak. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 5(2), 169–181.
<https://doi.org/10.35568/earlychildhood.v5i2.1385>