



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Gambaran Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di Smp Kristen Rurukan

Description Of Vegetable And Fruit Consumption Patterns In Smp Kristen Rurukan

Calvin Wangkar^{*1}, Vera Tombokan², Rakhmawati Agustina³, Fuad Sudasman⁴, Juliana Sattu⁵, Jonesius Manoppo⁶

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, 21704142@unima.ac.id

²Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, veratombokan@unima.ac.id

³Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, rakhmawatiagustina@unima.ac.id

⁴Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, fuadsudasman@unima.ac.id

⁵Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, julianasattu@unima.ac.id

⁶Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, manoppoeden@unima.ac.id

*Corresponding Author: E-mail: 21704142@unima.ac.id

ABSTRAK

Artikel Penelitian

Received: 20 Sep, 2025

Revised: 11 Dec, 2025

Accepted: 15 Dec, 2025

Kata Kunci:

Kata kunci: gizi remaja, konsumsi buah, konsumsi sayur, perilaku makan

Keywords: adolescent nutrition, fruit consumption, vegetable consumption, dietary behavior

DOI:

[10.56338/jks.v8i12.9774](https://doi.org/10.56338/jks.v8i12.9774)

ABSTRACT

Adolescence is a critical period requiring adequate nutrition to support growth and development. Vegetables and fruits are important sources of vitamins, minerals, and dietary fiber, yet their consumption among Indonesian adolescents remains low. This study aims to describe the pattern of vegetable and fruit consumption among adolescents at SMP Kristen Rurukan, Tomohon City. The research employed a descriptive quantitative method with a cross-sectional design. A total of 46 students were selected using purposive sampling. Data were collected using a semi-quantitative Food Frequency Questionnaire (FFQ) and analyzed descriptively. Results showed that 50% of respondents had high vegetable consumption, and 100% had high fruit consumption, with bananas and papayas being the most frequently consumed fruits. Additionally, 93.5% of respondents consumed processed vegetables and fruits such as fried bananas, fruit juice, and mie dal (Manado porridge). The study concludes that fruit consumption among adolescents at SMP Kristen Rurukan is excellent, while vegetable consumption remains moderate. Strengthening school-based nutrition education is recommended to improve dietary balance.

PENDAHULUAN

Sayur dan buah merupakan komponen utama dalam pola makan sehat dan seimbang yang berfungsi memenuhi kebutuhan vitamin, mineral, serta serat yang dibutuhkan tubuh untuk mempertahankan fungsi fisiologis, metabolisme, dan sistem imun (WHO, 2019). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah yang cukup berperan penting dalam menurunkan risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, obesitas, diabetes melitus tipe 2, penyakit jantung koroner, dan beberapa jenis kanker (FAO & WHO, 2020).

Namun demikian, tingkat konsumsi sayur dan buah di dunia masih jauh di bawah rekomendasi. WHO dan FAO (2019) merekomendasikan konsumsi minimal 400 gram sayur dan buah per hari, atau setara dengan lima porsi, untuk menjaga kesehatan optimal. Akan tetapi, laporan Global Nutrition Report (2021) menyebutkan bahwa lebih dari 70% populasi di Asia Tenggara masih belum mencapai target tersebut.

Di Indonesia, rendahnya konsumsi sayur dan buah merupakan masalah gizi yang sudah lama menjadi perhatian nasional. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, sebesar 95,5% penduduk Indonesia berusia ≥ 5 tahun tidak mengonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran. Hasil Riskesdas (2023) juga menunjukkan bahwa hanya 4,4% penduduk Indonesia yang memenuhi standar konsumsi sayur dan buah ≥ 5 porsi per hari. Kondisi ini relatif tidak mengalami peningkatan signifikan sejak lima tahun terakhir, menunjukkan masih lemahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya konsumsi pangan nabati.

Rendahnya konsumsi sayur dan buah disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya pengetahuan gizi, kebiasaan makan sejak kecil, pengaruh lingkungan sosial, serta meningkatnya preferensi terhadap makanan cepat saji yang tinggi lemak, gula, dan garam (Rahma, 2023; Rachmi et al., 2020). Pada kelompok usia remaja, faktor-faktor tersebut menjadi lebih kompleks karena masa remaja merupakan periode transisi dengan perubahan psikologis, sosial, dan gaya hidup yang memengaruhi pilihan makanan.

Remaja adalah kelompok usia yang paling rentan terhadap ketidakseimbangan gizi. Menurut WHO (2022), remaja berusia 10–19 tahun mengalami peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi untuk mendukung pertumbuhan fisik yang pesat. Namun, di sisi lain, mereka seringkali memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur, melewatkhan waktu makan, dan mengonsumsi makanan yang rendah kandungan gizi. Perilaku ini dipengaruhi oleh faktor internal (selera, kebiasaan, pengetahuan) maupun eksternal (keluarga, teman sebaya, media sosial, serta ketersediaan makanan di sekitar).

Kondisi ini juga terjadi di Indonesia, di mana remaja umumnya lebih memilih makanan cepat saji dibandingkan sayur dan buah. Riset oleh Nova (2018) di Surabaya menemukan bahwa hanya 18,4% remaja yang mengonsumsi sayur setiap hari, sementara 67% mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari tiga kali per minggu. Penelitian Rahma (2023) di Tanggamus, Lampung, juga melaporkan bahwa meskipun sayur dan buah mudah diperoleh, tingkat konsumsi tetap rendah akibat kurangnya kebiasaan dan kesadaran keluarga terhadap pentingnya asupan tersebut.

Menariknya, fenomena rendahnya konsumsi sayur dan buah tidak hanya terjadi di perkotaan, tetapi juga di daerah agraris. Hal ini menunjukkan bahwa ketersediaan bahan pangan tidak selalu menjamin peningkatan konsumsi. Daerah seperti Rurukan di Kota Tomohon, Sulawesi Utara, merupakan wilayah penghasil hortikultura yang melimpah, namun perilaku konsumsi sayur dan buah di kalangan remaja belum terukur secara ilmiah. Kondisi ini menjadi menarik untuk dikaji karena dapat mencerminkan sejauh mana faktor lingkungan dan ketersediaan bahan pangan lokal memengaruhi perilaku makan remaja.

Penelitian ini berupaya untuk menggambarkan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Kristen Rurukan, serta mengidentifikasi jenis sayur, buah, dan olahan yang paling sering

dikonsumsi. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi bagi pihak sekolah, pemerintah daerah, serta tenaga kesehatan dalam merancang program promosi gizi berbasis sekolah, terutama di wilayah dengan potensi hortikultura tinggi seperti Rurukan. Dengan demikian, penelitian ini dapat berkontribusi dalam upaya peningkatan perilaku makan sehat dan pencegahan penyakit tidak menular sejak usia dini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain cross-sectional. Lokasi penelitian adalah SMP Kristen Rurukan, Kecamatan Tomohon Timur, Kota Tomohon, Sulawesi Utara. Penelitian dilaksanakan pada Agustus 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa aktif SMP Kristen Rurukan ($N = 108$). Sampel sebanyak 46 siswa dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: siswa kelas VII–VIII yang bersedia menjadi responden dan tidak memiliki gangguan kesehatan yang memengaruhi pola makan.

Instrumen penelitian berupa *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) semi-kuantitatif yang memuat daftar 40 jenis sayur, 30 jenis buah, dan 10 jenis olahan. Kuesioner telah diuji validitas dengan hasil $r = 0,497\text{--}0,652$ ($p < 0,05$) dan reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* = 0,846. Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi.

Kategori tingkat konsumsi ditetapkan berdasarkan nilai median skor *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Responden yang memiliki skor konsumsi sama dengan atau lebih tinggi dari nilai median dikategorikan sebagai kelompok dengan konsumsi tinggi, sedangkan responden dengan skor konsumsi di bawah nilai median dikategorikan sebagai kelompok dengan konsumsi rendah. Adapun nilai median skor masing-masing variabel adalah sebagai berikut: sayur sebesar 127,5, buah sebesar 145, dan makanan olahan sebesar 90.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	23	50%
Perempuan	23	50%

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin diatas didapatkan jumlah responden pria dan wanita yang seimbang, yaitu masing-masing 23 orang (50%).

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	Persentase
12	6	13 %
13	30	65.2 %
14	10	21.7 %
Total	46	100 %

Karakteristik responden berdasarkan umur diatas di dapat bahwa paling banyak responden berusia 13 tahun, yakni sebanyak 30 orang (65,2%), diikuti oleh usia 14 tahun sebanyak 10 orang (21,7%), dan usia 12 tahun sebanyak 6 orang (13%).

Tabel 3 Karakteristik Reponden Berdasarkan Kelas

Kelas	Frekuensi	Percentase
7	15	32.6 %
8	31	67.4 %
Total	46	100 %

Karakteristik responden berdasarkan kelas diatas didapati bahwa mayoritas responden berasal dari kelas 8 sebanyak 31 orang (67,4%), sedangkan kelas 7 sebanyak 15 orang (32,6%). Seluruh siswa tinggal di Rurukan.

Pola Konsumsi Sayur

Tabel 4 Gambaran Konsumsi Sayur

	Tinggi	%	Kurang	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	11	47.8%	12	52.2%
Perempuan	12	52.2%	11	47.8%
Usia				
12	4	66.7%	2	33.3%
13	14	46.7%	16	53.3%
14	5	50%	5	50%
Kelas				
7	6	40%	9	54.8%
8	17	60%	14	45.2%

Berdasarkan jenis kelamin, diperoleh bahwa 12 responden perempuan (52,2%) memiliki tingkat konsumsi sayur dalam kategori tinggi, sedangkan pada kelompok laki-laki terdapat 11 responden (47,8%) yang memiliki konsumsi tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan sedikit lebih banyak mengonsumsi sayur dibandingkan laki-laki, meskipun perbedaannya tidak signifikan. Jenis sayur yang paling banyak dikonsumsi oleh laki-laki adalah kacang panjang, dengan frekuensi konsumsi tinggi pada 18 responden laki-laki, sedangkan pada perempuan adalah sambiki (labu kuning) dengan 22 responden perempuan.

Berdasarkan usia responden, tingkat konsumsi sayur tertinggi terdapat pada kelompok usia 12 tahun, dengan 4 responden (66,7%) berkategori tinggi dan jenis sayur yang paling sering dikonsumsi adalah pitsai (sawi putih), dikonsumsi oleh 6 responden usia 12 tahun. Pada kelompok usia 13 tahun, sebagian besar responden (46,7%) memiliki konsumsi sayur tinggi, dengan jenis sayur yang paling sering dikonsumsi adalah labu kuning, dikonsumsi oleh 24 responden usia 13 tahun. Sementara pada kelompok usia 14 tahun, konsumsi sayur terbagi seimbang antara kategori tinggi dan kurang (masing-masing 50%), dengan jenis sayur yang paling banyak dikonsumsi adalah kacang panjang dan sayur paku, masing-masing dikonsumsi oleh 8 responden usia 14 tahun.

Jika dilihat dari tingkat kelas, siswa kelas 8 memiliki proporsi konsumsi sayur tinggi yang lebih besar, yaitu 17 responden (60%), dibandingkan dengan kelas 7 yang hanya 6 responden (40%). Jenis sayur yang paling banyak dikonsumsi oleh siswa kelas 7 adalah pitsai dengan 13 responden, sedangkan

pada kelas 8 jenis sayur yang paling sering dikonsumsi adalah sambiki (labu kuning) dengan 26 responden.

Temuan ini menunjukkan bahwa pola konsumsi sayur cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia dan tingkat kelas, yang kemungkinan dipengaruhi oleh meningkatnya kesadaran gizi serta kemandirian remaja dalam memilih makanan. Selain itu, ketersediaan sayur lokal seperti sambiki (labu kuning), kacang panjang, pitsai (sawi putih), dan sayur paku di wilayah Rurukan turut mendukung kebiasaan konsumsi sayur yang baik pada siswa SMP Kristen Rurukan.

Pola Konsumsi Buah

Tabel 5 Gambaran Konsumsi Buah

	Tinggi	%	Kurang	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	23	100%	0	0.00%
Perempuan	23	100%	0	0.00%
Usia				
12	6	100%	0	0.00%
13	30	100%	0	0.00%
14	10	100%	0	0.00%
Kelas				
7	15	100%	0	0.00%
8	31	100%	0	0.00%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden, baik laki-laki maupun perempuan, memiliki tingkat konsumsi buah yang tinggi. Berdasarkan distribusi jenis kelamin, seluruh 23 responden laki-laki (100%) dan 23 responden perempuan (100%) termasuk dalam kategori tinggi, tanpa ada responden yang memiliki konsumsi buah rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi buah di kalangan remaja SMP Kristen Rurukan tergolong sangat baik, tanpa adanya kesenjangan antara jenis kelamin.

Jika dilihat berdasarkan jenis buah yang dikonsumsi, kelompok laki-laki paling banyak mengonsumsi buah durian, dengan 19 responden yang memiliki frekuensi konsumsi tinggi terhadap buah tersebut. Sedangkan pada kelompok perempuan, buah yang paling banyak dikonsumsi adalah kelapa dan duku, masing-masing dikonsumsi oleh 20 responden perempuan. Perbedaan ini mengindikasikan adanya preferensi rasa dan jenis buah yang berbeda antara laki-laki dan perempuan, di mana laki-laki cenderung menyukai buah dengan cita rasa kuat seperti durian, sedangkan perempuan lebih menyukai buah yang manis dan segar seperti duku dan kelapa.

Berdasarkan usia responden, seluruh kelompok usia memiliki konsumsi buah yang tinggi. Pada usia 12 tahun, sebanyak 6 responden (100%) memiliki konsumsi tinggi terhadap buah manggis, durian, nangka, dan duku. Pada usia 13 tahun, sebanyak 25 responden memiliki konsumsi tinggi terhadap buah pisang, sedangkan pada usia 14 tahun, terdapat 9 responden dengan konsumsi tinggi terhadap buah pepaya. Temuan ini menunjukkan bahwa pisang menjadi buah yang paling populer di kalangan remaja usia menengah (13 tahun), kemungkinan karena mudah diperoleh dan sering dijadikan bekal atau camilan sekolah.

Jika ditinjau dari tingkat kelas, seluruh siswa pada kelas 7 dan kelas 8 juga memiliki konsumsi buah tinggi. Pada kelas 7, sebanyak 13 responden memiliki konsumsi tinggi terhadap buah durian, duku, dan manggis, sedangkan pada kelas 8, sebanyak 26 responden memiliki konsumsi tinggi terhadap buah pisang. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kelas, semakin tinggi pula kecenderungan konsumsi buah dengan frekuensi yang rutin, yang dapat mencerminkan peningkatan kesadaran gizi dan pola makan yang lebih baik.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa remaja di SMP Kristen Rurukan memiliki pola konsumsi buah yang sangat baik, dengan sebagian besar responden mengonsumsi buah secara rutin. Tingginya konsumsi buah ini juga didukung oleh ketersediaan hasil hortikultura lokal di wilayah Rurukan, seperti pisang, pepaya, duku, dan durian, yang mudah diperoleh sepanjang tahun dan menjadi bagian dari pola makan masyarakat setempat.

Konsumsi Olahan Sayur dan Buah

Tabel 6 Gambaran Konsumsi Olahan Sayur dan Buah

	Tinggi	%	Kurang	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	21	91.3%	2	8.7%
Perempuan	22	95.7%	1	4.3%
Usia				
12	16	100%	0	0.00%
13	28	93.3%	2	6.7%
14	9	90%	1	10%
Kelas				
7	14	93.3%	1	6.7%
8	29	93.5%	2	6.5%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat konsumsi buah olahan yang tinggi. Berdasarkan distribusi jenis kelamin, sebanyak 21 responden laki-laki (91,3%) dan 22 responden perempuan (95,7%) memiliki konsumsi buah olahan dalam kategori tinggi, sedangkan hanya 2 responden laki-laki (8,7%) dan 1 responden perempuan (4,3%) yang tergolong kurang.

Jika dilihat berdasarkan jenis olahan, pada kelompok laki-laki, jenis buah olahan yang paling banyak dikonsumsi adalah pisang goreng, dengan 21 responden laki-laki yang mengonsumsinya secara rutin. Sedangkan pada kelompok perempuan, olahan yang paling sering dikonsumsi adalah pisang goreng, mie dal (bubur manado), dan jus buah, masing-masing dikonsumsi oleh 18 responden perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa pisang goreng merupakan jenis olahan buah paling populer di kalangan remaja, baik laki-laki maupun perempuan, karena mudah diperoleh dan umum disajikan di lingkungan rumah maupun sekolah.

Berdasarkan usia responden, seluruh kelompok usia memiliki tingkat konsumsi buah olahan yang tinggi. Pada usia 12 tahun, sebanyak 6 responden (100%) memiliki konsumsi tinggi terhadap jus buah dan kelapatart (olahan berbahan kelapa dan susu). Pada usia 13 tahun, sebanyak 26 responden memiliki konsumsi tinggi terhadap pisang goreng, sementara pada usia 14 tahun, sebanyak 8 responden memiliki konsumsi tinggi terhadap pisang goreng dan es buah. Temuan ini menunjukkan bahwa olahan

berbahan dasar pisang dan kelapa menjadi pilihan utama di seluruh kelompok usia, karena bahannya mudah didapatkan di wilayah Rurukan yang merupakan sentra hortikultura.

Jika ditinjau dari tingkat kelas, baik siswa kelas 7 maupun kelas 8 memiliki tingkat konsumsi buah olahan yang tinggi, yaitu 93,3% dan 93,5%. Pada kelas 7, sebanyak 12 responden memiliki konsumsi tinggi terhadap pisang goreng dan kelapatart, sedangkan pada kelas 8, sebanyak 27 responden mengonsumsi pisang goreng secara rutin. Hasil ini menunjukkan bahwa pisang goreng menjadi olahan buah yang paling disukai di seluruh tingkat kelas, karena dianggap praktis, terjangkau, dan sering dijadikan camilan harian.

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden menunjukkan bahwa jumlah siswa laki-laki dan perempuan relatif seimbang, masing-masing sebanyak 23 orang (50%). Berdasarkan usia, mayoritas responden berusia 13 tahun (65,2%), sedangkan sisanya berusia 12 tahun (13%) dan 14 tahun (21,8%). Jika dilihat dari tingkat kelas, sebagian besar responden berasal dari kelas 7 (67,4%), sedangkan sisanya merupakan siswa kelas 8 (32,6%). Seluruh responden berdomisili di Desa Rurukan, Kecamatan Tomohon Timur, Kota Tomohon. Tomohon juga dikenal sebagai wilayah sentra produksi hortikultura, terutama sayur dan buah-buahan.

Komposisi ini menggambarkan bahwa responden berada pada kelompok remaja awal, yang menurut WHO (2023) termasuk dalam rentang usia 10–14 tahun. Masa remaja awal merupakan periode transisi penting dari masa anak-anak menuju dewasa, di mana terjadi perubahan pesat dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial yang sangat memengaruhi pola makan dan kebiasaan konsumsi sehari-hari. Remaja pada usia ini mulai menunjukkan kemandirian dalam memilih makanan, termasuk keputusan untuk mengonsumsi sayur dan buah (Qibtiyah et al., 2021).

Distribusi responden yang relatif merata antara laki-laki dan perempuan juga menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi buah dan sayur dapat diamati tanpa bias jenis kelamin yang besar. Berdasarkan hasil penelitian, remaja perempuan sedikit lebih banyak memiliki tingkat konsumsi sayur yang tinggi dibandingkan laki-laki, sedangkan konsumsi buah cenderung seimbang. Perbedaan ini sejalan dengan penelitian Rachmi et al., (2020) yang menemukan bahwa perempuan lebih cenderung memperhatikan asupan gizi dan memilih makanan sehat dibandingkan laki-laki, termasuk dalam hal konsumsi sayur dan buah. Sementara itu dalam penelitian Mokoginta (2016), menunjukkan hal yang berbanding terbalik, dimana puncak pertumbuhan remaja putri tertunda karena mengonsumsi lebih sedikit kalori dibandingkan kelompok remaja laki-laki.

Selain faktor jenis kelamin, usia dan tingkat kelas juga memiliki pengaruh terhadap perilaku konsumsi. Hasil penelitian menunjukkan proporsi konsumsi sayur dan buah tertinggi ada pada kelas 8. Sementara itu berdasarkan usia, proporsi konsumsi sayur dan buah tertinggi ada pada kelompok usia 13 tahun.

Faktor lingkungan juga berperan penting. Seluruh responden berasal dari wilayah Rurukan, yang merupakan sentra hortikultura di Kota Tomohon. Ketersediaan bahan pangan segar seperti sayur dan buah sepanjang tahun memberikan kemudahan bagi keluarga dalam memenuhi kebutuhan konsumsi harian. Temuan ini didukung oleh penelitian Ramadhani dan Afifah (2021) yang menunjukkan bahwa kemudahan akses terhadap sayur dan buah dapat meningkatkan frekuensi konsumsi masyarakat, khususnya di daerah penghasil hortikultura.

Pola konsumsi sayur dan buah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsumsi sayur pada remaja di SMP Kristen Rurukan tergolong baik, dengan sebagian besar responden memiliki konsumsi sayur dalam kategori

tinggi. Dari total 46 responden, sebanyak 23 responden (50%) memiliki konsumsi sayur tinggi, dan 23 responden (50%) termasuk dalam kategori kurang. Jenis sayur yang paling banyak dikonsumsi oleh remaja laki-laki adalah kacang panjang (18 responden), sedangkan pada remaja perempuan, jenis sayur yang paling banyak dikonsumsi adalah sambiki atau labu kuning (22 responden). Kondisi geografis yang mendukung dan ketersediaan sayur lokal menjadi faktor lingkungan yang berpengaruh terhadap pola konsumsi remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian Ramadhani dan Afifah (2021) yang menyatakan bahwa kemudahan akses terhadap bahan pangan lokal seperti sayur dan buah secara signifikan meningkatkan frekuensi konsumsi harian, terutama di daerah pertanian dan pedesaan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa perempuan memiliki konsumsi sayur sedikit lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Temuan ini sejalan dengan penelitian Gina (2023) di Banjarbaru, yang melaporkan bahwa remaja perempuan lebih memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi, termasuk sayur, karena kesadaran gizi dan perhatian terhadap citra tubuh. Penelitian Purwita (2018) juga mendukung temuan ini, di mana sebagian besar remaja perempuan memiliki kebiasaan konsumsi sayur yang lebih teratur dibandingkan laki-laki. Namun demikian, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian remaja, terutama laki-laki, masih memiliki konsumsi sayur yang kurang. Hal ini tidak sejalan dengan temuan Rachmi et al. (2020) yang melaporkan bahwa konsumsi sayur pada remaja di Indonesia secara umum masih rendah tanpa perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh konteks geografis dan ketersediaan bahan pangan, di mana remaja di daerah sentra hortikultura seperti Rurukan memiliki akses yang jauh lebih mudah terhadap sayur segar dibandingkan remaja di daerah perkotaan atau non-pertanian. Adapun manfaat mengonsumsi sayuran dan buah-buahan bagi remaja meliputi kesehatan sistem pencernaan, peningkatan pertumbuhan tulang, mendukung pertumbuhan tinggi badan, menjaga kesehatan mata, membantu perkembangan sel otak dan neuron (Mashar, 2021)

Pola konsumsi buah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsumsi buah pada remaja di SMP Kristen Rurukan tergolong baik, di mana sebagian besar responden memiliki konsumsi buah dalam kategori tinggi (50%). Berdasarkan hasil kuesioner FFQ, remaja laki-laki memiliki proporsi konsumsi buah tinggi sebesar 28,3% (13 responden), sedikit lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan sebesar 21,7% (10 responden). Hal ini menunjukkan bahwa remaja laki-laki di SMP Kristen Rurukan sedikit lebih banyak mengonsumsi buah secara rutin dibandingkan perempuan, meskipun perbedaannya tidak terlalu besar. Penelitian dari Mokoginta (2016), menunjukkan hal yang serupa, dimana puncak pertumbuhan remaja laki-laki yang lebih bagus dibandingkan remaja putri, karena lebih banyak mengonsumsi asupan kalori dibandingkan remaja putri. Sementara itu dalam penelitian Rachmi et al., (2020) menunjukkan hal yang sedikit berbeda di mana perempuan lebih cenderung memperhatikan asupan gizi dan memilih makanan sehat dibandingkan laki-laki, termasuk dalam hal konsumsi sayur dan buah.

Buah yang paling sering dikonsumsi oleh remaja laki-laki adalah durian (19 responden), sementara di kalangan remaja perempuan, kelapa dan duku menjadi pilihan utama, masing-masing dikonsumsi oleh 20 responden perempuan. Berdasarkan kelompok usia, konsumsi buah tertinggi terdapat pada usia 13 tahun (32,6% atau 15 responden dalam kategori tinggi), diikuti oleh usia 12 tahun (8,7%) dan 14 tahun (8,7%). Jenis buah yang paling banyak dikonsumsi oleh kelompok usia 13 tahun adalah pisang (25 responden), sedangkan pada usia 14 tahun buah yang paling sering dikonsumsi adalah pepaya (9 responden). Hal ini menunjukkan bahwa pisang merupakan buah yang paling populer di kalangan remaja usia menengah, karena mudah diperoleh, praktis, serta sering dijadikan bekal sekolah. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Mokoginta et al. (2016) yang menemukan bahwa pisang termasuk buah yang paling banyak dikonsumsi oleh remaja di Indonesia karena ketersediaannya

sepanjang tahun dan harganya yang terjangkau. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Ramadhani dan Afifah (2021) yang menjelaskan bahwa ketersediaan bahan pangan lokal memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat konsumsi buah dan sayur, khususnya di daerah penghasil hortikultura. Selain itu, pisang juga memiliki kandungan gizi yang bermanfaat bagi remaja, antara lain karbohidrat kompleks sebagai sumber energi, kalium untuk menjaga keseimbangan elektrolit dan fungsi otot, serta vitamin B6 yang berperan penting dalam metabolisme protein dan pembentukan sel darah merah (Junus, 2022).

Siswa kelas 8 memiliki proporsi konsumsi buah tinggi sebesar 34,8% (16 responden), lebih besar dibandingkan kelas 7 sebesar 15,2% (7 responden). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kebiasaan konsumsi buah seiring dengan bertambahnya tingkat kelas. Penelitian dari Rachmi et al., (2021) juga menunjukkan hal yang serupa yaitu siswa dari sekolah menengah atas di Jakarta Barat memiliki pola konsumsi buah & sayur yang lebih baik daripada siswa yang ada pada sekolah menengah pertama. Sementara itu penelitian dari Siregar (2022) justru menunjukkan hal yang berbeda, proporsi konsumsi pada kelas 10-12 justru memiliki asupan buah dan sayur yang lebih rendah dibandingkan pada kelas 7-9.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi buah relatif seimbang antara laki-laki dan perempuan, dengan kecenderungan perempuan memiliki variasi jenis buah yang lebih beragam. Hal ini sejalan dengan Purwita (2018) yang menemukan bahwa remaja perempuan cenderung memiliki perilaku konsumsi buah yang lebih teratur dan bervariasi dibandingkan laki-laki, karena pengaruh kesadaran gizi dan kepedulian terhadap kesehatan. Sementara itu penelitian Mokoginta (2016), menunjukkan hal yang sedikit berbeda, dimana pertumbuhan remaja putri yang tertunda karena mengonsumsi lebih sedikit kalori dibandingkan kelompok remaja laki-laki. Penelitian oleh Ladiba et al. (2021) menyatakan bahwa sekolah yang mengintegrasikan pendidikan gizi dalam kegiatan pembelajaran cenderung memiliki siswa dengan kebiasaan konsumsi buah dan sayur yang lebih baik. Namun studi dari Tiara et al. (2019), menunjukkan bahwa pemberian pendidikan gizi menggunakan media cerita bergambar memang meningkatkan pengetahuan siswa, namun tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap frekuensi konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar.

Pola konsumsi olahan sayur dan buah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsumsi olahan sayur dan buah pada remaja di SMP Kristen Rurukan tergolong baik, dengan sebagian besar responden berada pada kategori tinggi. Berdasarkan jenis kelamin, remaja laki-laki cenderung memiliki konsumsi olahan yang lebih tinggi dibandingkan perempuan, meskipun perbedaannya tidak terlalu besar. Hal ini sejalan dengan penelitian Mokoginta (2016) yang mengatakan bahwa remaja laki-laki cenderung memiliki asupan kalori yang berasal dari makanan olahan seperti pisang goreng yang lebih tinggi dibandingkan kelompok remaja perempuan. Sementara itu penelitian dari Purwita (2018), menunjukkan hal yang sedikit berbeda dimana remaja perempuan cenderung memiliki perilaku konsumsi buah yang lebih teratur dan bervariasi dibandingkan laki-laki, karena pengaruh kesadaran gizi dan kepedulian terhadap kesehatan. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum pola konsumsi olahan sayur dan buah di kalangan remaja sudah cukup positif.

Jenis olahan yang paling sering dikonsumsi oleh kedua kelompok adalah pisang goreng, diikuti oleh olahan lokal seperti mie dal (bubur Manado), jus buah, dan kelapatart. Olahan berbahan dasar pisang dan kelapa menjadi pilihan utama karena mudah diperoleh, terjangkau, dan umum disajikan di lingkungan rumah maupun sekolah. Kondisi ini menunjukkan pengaruh kuat faktor ketersediaan bahan pangan lokal terhadap kebiasaan konsumsi remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Ramadhani dan Afifah (2021), yang menunjukkan bahwa ketersediaan bahan pangan lokal memiliki pengaruh yang besar terhadap tingkat konsumsi buah dan sayur, khususnya di daerah penghasil hortikultura. Wilayah Rurukan sebagai sentra hortikultura di Kota Tomohon menyediakan berbagai buah segar seperti pisang, pepaya, durian, duku, dan kelapa yang mudah diakses sepanjang tahun. Ketersediaan ini memberikan kontribusi positif terhadap pola konsumsi buah di kalangan siswa.

Konsumsi olahan tertinggi terdapat pada kelompok usia 13 tahun dan siswa kelas 8. Secara keseluruhan, pola konsumsi olahan sayur dan buah di SMP Kristen Rurukan mencerminkan kebiasaan makan yang baik, didukung oleh ketersediaan hasil pertanian lokal dan budaya konsumsi pangan tradisional di wilayah Rurukan. Faktor lingkungan sosial dan keluarga tampaknya berperan penting dalam mempertahankan kebiasaan positif ini meskipun belum ada program edukasi gizi formal di sekolah. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Oktavia (2019) yang menyatakan bahwa remaja cenderung lebih menyukai buah dan sayur dalam bentuk olahan karena alasan rasa, kemudahan penyajian, dan kebiasaan konsumsi di rumah. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja lebih sering mengonsumsi buah dalam bentuk jus atau goreng dibandingkan buah segar. Kecenderungan ini juga didukung oleh penelitian Mursidah (2022), yang menjelaskan bahwa remaja sering memilih bentuk olahan modern seperti jus, salad, atau makanan siap saji karena dianggap lebih menarik dan sesuai dengan gaya hidup masa kini. Namun penelitian dari Briawan et al., (2023), menunjukkan hal yang sedikit berbeda dimana preferensi konsumsi sayur dan buah segar yang lebih tinggi karena harganya yang lebih terjangkau. Sementara itu kondisi pada remaja di SMP Kristen Rurukan menunjukkan, di mana pisang goreng, kelapatart, dan jus buah menjadi pilihan utama karena mudah diperoleh di rumah maupun lingkungan sekolah. Hal ini juga berkaitan dengan faktor geografis dan budaya konsumsi lokal, di mana masyarakat Rurukan terbiasa memanfaatkan hasil pertanian sendiri untuk diolah menjadi berbagai jenis makanan ringan dan minuman segar. Hal ini sejalan dengan temuan Ramadhani dan Afifah (2021), yang menunjukkan bahwa ketersediaan bahan pangan lokal memiliki pengaruh yang besar terhadap tingkat konsumsi buah dan sayur lokal. Sementara itu penelitian Widiya et al. (2025), melaporkan hal yang berbeda, dimana secara nasional, tingkat konsumsi olahan buah dan sayur pada remaja masih rendah, karena kebanyakan lebih memilih makanan cepat saji tinggi lemak dan gula. Perbedaan tersebut dapat disebabkan oleh konteks daerah yang berbeda, di mana masyarakat perkotaan memiliki pola konsumsi yang lebih bergantung pada produk komersial dibandingkan hasil olahan lokal. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Stanton (2018) yang mengatakan bahwa lingkungan kota didominasi oleh supermarket, minimarket, dan restoran cepat saji yang penuh dengan pangan olahan termasuk buah dan sayur olahan. Sementara di pedesaan, lingkungan makanan lebih banyak berupa pasar tradisional dengan akses yang lebih baik ke produk segar.

Meskipun tingkat konsumsi olahan sayur dan buah di kalangan remaja tergolong tinggi, hal ini tetap perlu diperhatikan dari sisi kualitas gizi. Sebagian besar olahan tersebut melalui proses penggorengan atau penambahan gula, yang dapat menurunkan kandungan vitamin dan serat serta meningkatkan asupan lemak dan kalori. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Ramadhani, (2024) Bahan makanan yang terkandung dalam makanan olahan umumnya mengandung banyak garam, gula, dan bahan kimia olahan lainnya, yang dikaitkan dengan masalah kesehatan salah satunya obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan kanker.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti menyadari adanya beberapa keterbatasan yang dapat memengaruhi hasil dan interpretasi data. Desain penelitian yang bersifat deskriptif kuantitatif hanya mampu menggambarkan pola konsumsi sayur dan buah tanpa menjelaskan hubungan sebab-akibat antar faktor. Jumlah sampel yang terbatas, yaitu 46 responden dari satu sekolah, juga membuat hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan ke seluruh remaja di wilayah Rurukan maupun daerah lain. Selain itu, penggunaan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang diisi sendiri oleh responden berpotensi menimbulkan bias ingatan dan subjektivitas. Penelitian ini juga hanya dilakukan pada satu periode (bulan Agustus), sehingga belum memperhitungkan variasi musiman yang dapat memengaruhi ketersediaan dan konsumsi sayur serta buah. Terakhir, tidak adanya observasi langsung terhadap jenis dan porsi makanan menyebabkan data sepenuhnya bergantung pada laporan responden.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pola konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Kristen Rurukan, dapat disimpulkan bahwa pola konsumsi sayur tergolong cukup baik, dengan sebagian besar siswa memiliki tingkat konsumsi tinggi, terutama terhadap jenis sayuran lokal seperti kacang panjang dan labu kuning. Pola konsumsi buah tergolong sangat baik, di mana seluruh siswa memiliki konsumsi buah dalam kategori tinggi, yang didukung oleh ketersediaan buah lokal di wilayah Rurukan. Sementara itu, pola konsumsi olahan sayur dan buah juga tergolong tinggi, namun sebagian besar masih berupa olahan yang mengandung gula atau minyak, sehingga diperlukan edukasi gizi untuk mendorong pemilihan olahan yang lebih sehat. Secara umum, pola konsumsi sayur, buah, dan olahannya pada remaja di SMP Kristen Rurukan tergolong baik dan dipengaruhi oleh ketersediaan bahan pangan lokal, meskipun pembiasaan konsumsi yang lebih beragam serta sesuai dengan prinsip gizi seimbang masih perlu ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

Briawan, T., Dwiriani, C. M., Khomsan, A., & Kustiyah, L. (2023). Preferensi dan Konsumsi Pangan Segar pada Remaja Perkotaan. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(2), 45-56.

FAO & WHO. (2020). Joint FAO/WHO Workshop on Fruit and Vegetable Consumption for Health. World Health Organization.

Gina, N. I. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di SMAN 4 Banjarbaru. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 78-90.

Global Nutrition Report. (2021). The State of Global Nutrition. Development Initiatives.

Junus, N., & Mamu, K. (2022). Pelatihan Pemanfaatan Buah Pisang Sebagai Makanan Pencegah Stunting Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang di Desa Lamu. *DAS SEIN: Jurnal Pengabdian Hukum dan Humaniora*, 2(1), 1-12.

Ladiba, A., Zulfaa, A., Djasmin, A., Mevya, A., Safitri, A., Akifah, A. U., & Purwanti, R. (2021). Pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan asupan sayur buah pada siswa sekolah dasar dengan status gizi lebih. *Darussalam Nutrition Journal*, 5(2), 110-120.

Mashar, H. M. (2021). Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah di Sman 1 Palangka Raya. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 5(2), 79–93.

Mokoginta, F. S. (2016). Gambaran Pola Asupan Energi dan Zat Gizi Makro pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(1), 22-30.

Mokoginta, F. S., Budiarto, F., & Manampiring, A. E. (2016). Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *eBiomedik*, 4(2).

Mursidah, I. (2022). Gambaran Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) pada Remaja di SMA Negeri 2 Banguntapan Bantul Yogyakarta (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).

Nova, M., & Yanti, R. (2018). Hubungan asupan zat gizi makro dan pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswa mts. s an-nurkota padang. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 5(2), 169-175.

Oktavia, A. R., Syafiq, A., & Setiarini, A. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah-sayur pada remaja di daerah rural-urban, yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 1(1), 33-44.

Purwita, N. K. D. D., Kencana, I. K., & Kusumajaya, A. N. (2018). Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 3 Abiansemal, Kabupaten Badung. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 7(3), 57-63.

Qibtiyah, M., Rosidati, C., & Siregar, M. H. (2021). Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 2(2), 51-60.

Rachmi, C. N., Sari, E. K., Sutrisna, A., & Gonzalez, W. (2020). Pola Makan Remaja Putri dan Potensi Pengembangan Intervensi Perubahan Perilaku Berdasarkan Penggunaan Media Sosial di Indonesia. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(2), 112-125.

Rachmi, C. N., Jusril, H., Ariawan, I., Beal, T., & Sutrisna, A. (2021). Eating behaviour of Indonesian adolescents: a systematic review of the literature. *Public Health Nutrition*, 24(S2), s84-s97.

Rahma, F. A. (2023). Gambaran Pola Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa Kelas 9 di SMPN 1 Kotaagung Tahun 2023 (Doctoral dissertation, POLTEKKES KEMENKES TANJUNGPONORO). *Jurnal Ilmu Gizi*, 14(3), 201-210.

Ramadhani, A. K., & Afifah, C. A. N. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Keragaman Konsumsi Sayuran dan Buah Remaja di Wilayah Pesisir Kabupaten Gresik. *Gorontalo Journal of Nutrition Dietetic*, 1(2), 45-55.

Ramadhani, I. C., & Djamaruddin, S. (2024). Pengaruh konsumsi pangan olahan terhadap obesitas di Indonesia. *Jurnal Informatika Ekonomi Bisnis*, 6(1), 861-867.

Siregar, M. H. (2022). Perbedaan Pola Konsumsi Buah dan Sayur antara Siswa SMP dan SMA di Jakarta. *Jurnal Ilmu Gizi*, 14(3), 201-210.

Stanton, J. L. (2018). A brief history of food retail. *British Food Journal*, 120(1), 172-180.

Tiara, D. N., Syarief, O., Mulyo, G. P. E., Mutiyani, M., & Selviyanti, S. S. (2019). Pengaruh Pendidikan Gizi Menggunakan Cerita Bergambar Terhadap Pengetahuan Dan Frekuensi Konsumsi Sayur Buah Pada Siswa. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 165-172.

Widiya, G. A., Andriyani, A., & Lusida, N. (2025). Pengaruh Konsumsi Fast Food terhadap Risiko Obesitas pada Remaja di Berbagai Negara dan Wilayah Daerah. *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 3(2), 128-140.

World Health Organization. (2019). Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable diseases. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2022). Healthy diet for adolescents: technical guide. World Health Organization.