

Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Sos Desataruna Jakarta

Ni Luh Widani

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jakarta

Jl. Salemba Raya No 41 Jakarta Pusat

email: widani24@gmail.com

Abstrak: Sayur dan Buah adalah nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh untuk memenuhi kebutuhan serat, vitamin, mineral dan beberapa enzim yang bermanfaat untuk fungsi pencernaan, kardiovaskuler dan mencegah Diabetes Mellitus. Hasil survey didapatkan komsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia masih rendah. berkembangnya makanan cepat saji menjadi salah satu faktor komsumsi buah dan sayur rendah. Kelompok remaja yang paling kurang mengkonsumsi buah dan sayur. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan pengetahuan remaja dalam komsumsi buah dan sayur. Kegiatan dilakukan di SOS Desa Taruna diawali dengan pengumpulan angket terhadap 35 remaja yang ada pada saat pengumpulan data dilakukan, pada Bulan Desember 2017. Setelah data didapat, dilakukan penyuluhan kesehatan dan pembagian buah-buahan (jeruk dan pisang). Hasil survey yang didapatkan mayoritas berpengetahuan baik 51.4% dan Sikap kurang baik (51.4%) terhadap konsumsi buah dan sayur. Simpulan Pengetahuan dan Sikap remaja tentang komsumsi buah dan sayur masih kurang. Saran, perlu pendidikan kesehatan dan suatu gerakan untuk menyadarkan remaja tentang manfaat dan pentingnya konsumsi buah dan sayur secara berkelanjutan dan selanjutnya dievaluasi dalam diet harian mereka.

Kata kunci: buah dan sayur, remaja, pengetahuan, sikap,

Abstract: Vegetables and fruit are important nutrients that our body needs to fulfill fiber, vitamins, minerals and some enzymes that play an important role in the functioning of the digestive system, cardiovascular system and prevent diabetes mellitus. A survey found that the consumption level of fruits and vegetables in Indonesia was still low. One factor in the low consumption of fruits and vegetables is the development of fast food. Teenager is the group of age with the least consumption of fruits and vegetables. This counseling activity was carried out to find out and increase the knowledge of teenagers about the consumption of fruits and vegetables. This activity was held in SOS Taruna Village which began with the distribution of questionnaires to 35 teenagers who were present at the time of data collection. After the data

was obtained, health counseling and distribution of fruits (oranges and bananas) were carried out. The survey results obtained were mostly good at 51.4% and lack of attitudes (51.4%). Conclusion: teenagers' knowledge and attitudes about consumption of fruits and vegetables is still lacking. Suggestion: need health education and movement to make teenagers aware of the benefits and importance of eating fruits and vegetables and then evaluated in their daily diet.

Keywords: *fruit, vegetables, teenager, knowledge, attitude.*

I PENDAHULUAN

1. Analisa Situasi

Jenis dan ketersediaan Sayuran dan buah-buahan di Indonesia banyak sekali macam dan jumlahnya. Buah dan sayur dibutuhkan tubuh sebagai zat gizi mikro dan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan yang penting bagi pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan tubuh. Sayuran hijau maupun sayuran berwarna dan buah juga sebagai senyawa bioaktif sebagai antioksidan. Sayuran berwarna seperti bayam merah, kobis ungu, terong ungu, wortel, tomat merupakan sumber antioksidan (Kemkes RI,2017).

Konsumsi buah dan sayur masyarakat Indonesia pada tahun 2016 mengalami penurunan dan konsumsi yang tidak memadai. Data yang tercatat penduduk Indonesia hanya mengkonsumsi 43% dari jumlah yang direkomendasikan, berarti kurang dari setengah konsumsi yang direkomendasikan oleh (AKG/FAO,2013).

Dari Angka Kecukupan Gizi yang direkomendasikan oleh WHO yang juga dianut oleh Departemen Kesehatan adalah sebesar 400 gram perkapita perhari. Konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia yaitu konsumsi buah 67 gram dan sayur 107 gram perkapita/hari. Pada tahun 2016 mengalami tren penurunan selama periode lima tahun terakhir yaitu konsumsi buah mengalami penurunan 3.5% dan konsumsi sayur menurun 5.3%. Jenis sayuran dan buah yang banyak dikonsumsi oleh penduduk Indonesia pada tahun 2016 adalah dari jenis sayur: sayur kangkung, kacang panjang dan bayam. sedangkan dari jenis buah yaitu buah pisang, jeruk dan rambutan (BPS,2016).

Study yang dilakukan oleh Gustiara Ivo, 2012 terhadap Konsumsi sayur pada siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru didapatkan adalah kurang dari 200 gram/orang per hari (64,6%). Frekuensi konsumsi sayur pada siswa juga kurang dari dua kali sehari. Kuantitas buah yang dikonsumsi siswa

adalah kurang dari 300 gram/orang per hari (61,5%). Frekuensi konsumsi buah masih kurang dari 2 kali sehari dan buah yang paling disukai oleh siswa adalah jeruk (35,4%).

Dampak kekurangan buah dan sayur tentu tidak dalam jangka pendek. Kandungan dalam buah-buahan dan sayuran sangat dibutuhkan oleh tubuh. Serat, misalnya, akan membantu memperlambat penyerapan gula sehingga kadar gula di dalam tubuh tidak berlebihan dan stabil sehingga dapat mencegah penyakit Diabetes melitus dan penyakit pembuluh darah lainnya. Kekurangan sayuran dan buah-buahan dapat menyebabkan gangguan pada pencernaan yaitu buang air besar menjadi tidak lancar, diperkirakan kematian akibat saluran cerna sebesar 14 persen, kematian akibat penyakit jantung koroner sebesar 11 persen, dan kematian akibat stroke sembilan persen (Dr.Fiastuti Witjaksono, SpGK dalam Kompas.com)

Masyarakat Indonesia terutama balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan sesuai dengan yang direkomendasikan. Anjuran konsumsi sayuran lebih banyak daripada buah karena buah juga mengandung gula, ada yang sangat tinggi ada pula yang jumlahnya cukup. Program pemerintah dalam meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mengkonsi sayur dan

buah tertuang dalam program GERMAS yang telah disosialisasikan oleh Departemen Kesehatan (Depkes RI,2017). Pemerintah juga telah berupaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk konsumsi buah dan sayur, yaitu melalui Peraturan Presiden Nomor 42 tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Perbaiki Gizi (Kemkes,2017).

Bagi Anak, dalam upaya memenuhi kebutuhan zat gizi selama sehari dianjurkan agar anak makan secara teratur 3 kali sehari dimulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam dan juga dianjurkan untuk mengonsumsi makanan selingan yang sehat, salah satu contohnya adalah mengganti camilan tinggi kalori dengan sayuran dan buah-buahan dibutuhkan sebagai pangan sumber vitamin, mineral dan serat (DepKes RI,2017). Riskesdas (2013) menyatakan bahwa pada tahun 2013 sekitar 93% anak usia diatas 10 tahun mengalami kekurangan konsumsi buah dan sayur.

2. Masalah

SOS Desa Taruna yang menjadi tempat pelaksanaan pengabdian, merupakan panti asuhan yang membina anak-anak yang berasal dari keluarga tidak mampu dan tidak mempunyai orang tua dan kerabat, berasal dari berbagai daerah di Indonesia. SOS Desatruna terdiri dari 12 rumah, dimana setiap rumah terdiri dari seorang ibu asuh

yang hadir selama 24 jam mengasuh anak-anaknya seperti orang tua mereka. Setiap rumah terdiri dari 4 – 6 anak dengan usia, jenis kelamin yang bervariasi.

Berdasarkan diskusi bersama ibu-ibu asuh di SOS Desa Taruna didapatkan beberapa anak tidak menyukai makan sayur atau hanya menyukai sayur yang berkuah. Ibu mengkhawatirkan kesehatan anak nantinya karena kurang menyukai makan buah dan sayur serta lebih menyukai makanan yang dibeli di warung yang banyak mengandung MSG. Ibu asuh berusaha untuk menyiapkan minimal sayuran sebagai santapan setiap hari, yang dimasak secara bervariasi. Ibu asuh merasa bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak asuhnya yang tepat. Melihat fenomena konsumsi sayur dan buah yang mengalami penurunan, penulis ingin mengetahui bagaimana konsumsi buah dan sayur remaja di SOS Desataruna dan selanjutnya memberikan penyuluhan terkait pentingnya konsumsi buah dan sayur.

3. Landasan Teori

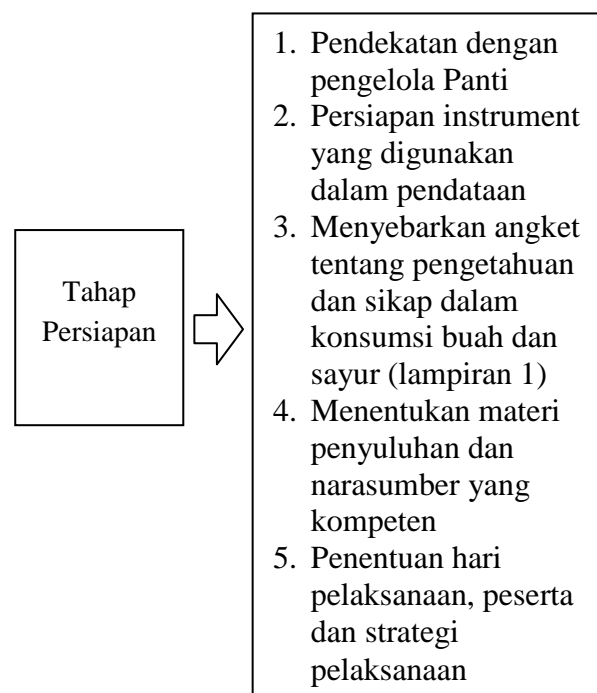
Solusi dalam mengatasi masalah ketidaktertarikan anak untuk konsumsi sayur dan buah adalah dengan menganalisa permasalahan mengapa anak tidak suka mengkonsumsi sayur dan buah.

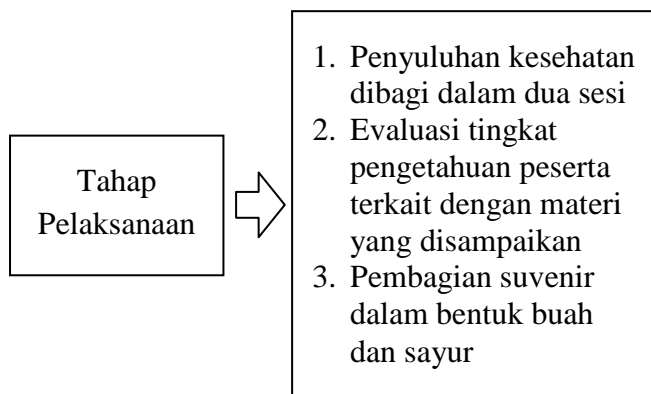
Ketidaksukaan dapat terjadi akibat keterbatasan dalam ketersediaan buah dan

sayur, pengaruh pengetahuan dan minat anak yang kurang akibat pengaruh lingkungan. Tahap pertama dilakukan dengan menyebarkan angket kepada anak-anak untuk menggali apakah anak benar-benar tidak suka mengkonsumsi sayur dan buah dan penyebab tidak suka. Dari hasil survey ini dijadikan dasar dalam pemberian penyuluhan. Penyuluhan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran dalam mengkonsumsi buah dan sayur. Disamping pemberian penyuluhan solusi yang ditawarkan adalah menyediakan buah dan sayur untuk membiasakan dan memperkenalkan buah dan sayur secara langsung

II METODE DAN DISKUSI

1. Kerangka Pemecahan Masalah





2. Pendataan Angket dan Hasil

Pendataan dilakukan dengan tujuan mendapatkan data dasar permasalahan yang terjadi terkait konsumsi buah dan sayur, sehingga dijadikan dasar dalam kegiatan penyuluhan.

a. Pendataan Angket

Penyebaran angket dilakukan pada anak dan remaja berusia 10 – 18 tahun yang tinggal di SOS Desa Taruna Cibubur yaitu sebanyak 50 orang, namun ada 15 anak tidak ada ditempat saat pendataan, sehingga pendataan dilakukan terhadap 35 anak remaja.

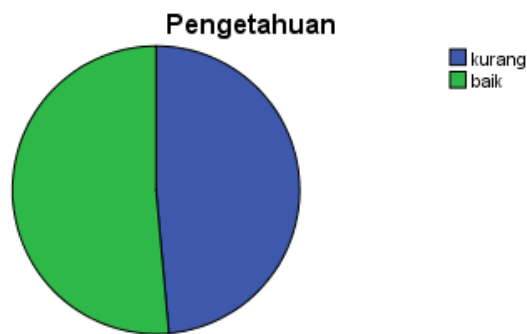
Angket diberikan kepada anak remaja yang berusia diatas 10 tahun dengan asumsi anak remaja tersebut sudah mampu dalam menjawab pertanyaan dalam angket. Usia responden adalah usia sekolah, karena mereka yang sudah kuliah akan tinggal diluar panti, sehingga saat pendataan mereka tidak ada di tempat. Semua angket yang

dikumpulkan diperiksa kelengkapan datanya, diberi koding dan selanjutnya dianalisa menggunakan SPSS.

- b. Hasil angket yang didapatkan adalah :
Terkait ketersediaan buah dan sayur menunjukkan mayoritas remaja menyatakan tersedia buah dan sayur baik di rumah dan di sekolah yaitu sebanyak 24 (68%). Dari pernyataan angket ada 19 (54.3%) yang menyatakan kantin sekolah menyediakan buah, ada 27 (77.1%) responden yang menyatakan kantin sekolah menyediakan sayur, hanya satu orang responden yang menyatakan di rumah tidak selalu tersedia sayur dan 14 responden yang menyatakan di rumah tidak selalu tersedia buah setiap harinya. Hasil wawancara dengan ibu asuh menyatakan selalu berusaha menyediakan terutama sayur dalam menu makanan harian mereka, tapi karena keterbatasan, tidak bisa menyediakan buah setiap harinya.

Tingkat Pengetahuan

Hasil pengumpulan data pada variabel pengetahuan, dibagi menjadi pengetahuan baik dan kurang baik. Pengetahuan baik bila total nilai lebih dari nilai median, dimana nilai median tingkat pengetahuan dalam survey ini adalah 13.

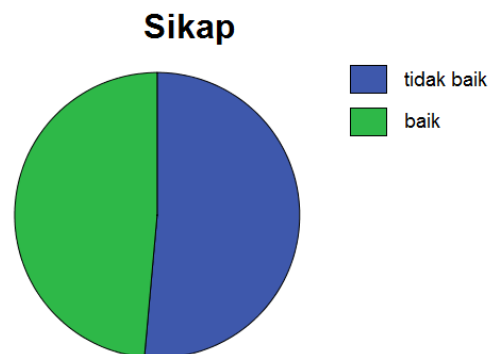


Gambar 1 Distribusi Tingkat Pengetahuan Remaja Terhadap Konsumsi Buah

Gambar 1 menunjukkan remaja memiliki pengetahuan yang tidak berbeda antara baik dan kurang, namun yang mayoritas berpengetahuan baik tentang manfaat makan buah dan sayur yaitu sebanyak 18 (51.4%). Dari beberapa pernyataan angket ada 7 responden (20%) yang menyatakan sayur dan buah tidak dikonsumsi setiap hari, ada 27 (77.1%) responden yang menyatakan zat gizi yang banyak terkandung dalam buah dan sayur adalah protein. Ada 7 (20%) responden yang menyatakan tidak benar makan buah segar lebih baik daripada buah kaleng dan ada 7 (20%) responden yang menyatakan tidak benar mengkonsumsi sayuran beraneka warna sangat baik untuk kesehatan

Sikap Remaja terkait Konsumsi Buah dan Sayur

Hasil pengumpulan data pada variabel sikap, dibagi menjadi baik dan kurang baik. Sikap baik bila total nilai lebih dari median, dimana nilai median nilai sikap adalah 8.



Gambar 2 Distribusi Sikap Remaja Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur

Gambar 2 menunjukkan sikap responden tidak berbeda jauh, namun mayoritas mempunyai sikap yang kurang baik terhadap konsumsi buah dan sayur yaitu sebesar 51.4%. Dari beberapa pernyataan dalam angket didapatkan ada 4 (11.4%) responden yang setuju dengan pernyataan bahwa Buah yang baik dan bergizi adalah buah yang enak dan mahal. Ada 8 (22.9%) tidak setuju dengan pernyataan Jenis buah dan sayur yang dikonsumsi setiap hari haruslah beranekaragam. Ada 14 (40%) responden yang setuju bahwa Mengonsumsi buah dan sayuran secara teratur tidak dapat mencegah tubuh

dari penyakit. Ada 18 (56.4%) responden yang setuju bahwa mengonsumsi jeruk tidak dapat mencegah kita dari sariawan dan bibir pecah-pecah.

3. Tahapan Kegiatan Penyuluhan Kesehatan

a. Target yang ingin dicapai

Target yang ingin dicapai dari kegiatan ini adalah anak-anak penghuni panti SOS Des Taruna mempunyai kebiasaan baik dalam memenuhi kebutuhan nutrisinya dengan menyukai mengonsumsi buah dan sayur. Diharapkan 100% anak-anak panti asuhan SOS berusia diatas 6 tahun menghadiri kegiatan penyuluhan kesehatan dari awal sampai dengan akhir kegiatan. Pengetahuan dan sikap anak terkait konsumsi buah dan sayur meningkat menjadi 100%. Anak-anak terhindar dari penyakit akibat kekurangan zat gizi dalam sayur dan buah.

b. Sasaran Kegiatan

Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu asuh, anak-anak dan remaja panti asuhan SOS Desa Taruna. Anak-anak dan remaja yang diundang hadir pada saat penyuluhan yaitu anak diatas usia 6 tahun. Pada usia tersebut diharapkan anak bisa duduk tenang karena anak sudah masuk anak usia sekolah.

Diharapkan gambaran kondisi ini mewakili kondisi anak-anak secara umum.

c. Tempat Kegiatan

Kegiatan penyuluhan dilakukan di sebuah aula yang berada di area panti. Keterbatasan tempat, menyebabkan kegiatan dilakukan dengan duduk di lantai. Kegiatan dihadiri oleh pengurus panti, ibu-ibu asuh, anak dan remaja penghuni panti.

d. Metode

Metoda pemberian penyuluhan kesehatan, dengan alat bantu LCD dan ppt tentang manfaat sayur dan buah melalui tehnik ceramah, games, diskusi dan tanya jawab serta pemberian buah- buahan dalam bentuk nyata. Penyuluhan dibagi dalam dua sesi. Penyuluhan kesehatan diberikan oleh dua narasumber yaitu penulis sendiri dan satu orang mahasiswa dari program studi ilmu gizi. Kegiatan penyuluhan dilakukan selama satu hari.

Materi dalam penyampaian penyuluhan terkait manfaat, pentingnya, jenis-jenis buah dan sayuran dengan nilai gizi yang terkandung didalamnya. Masalah-masalah kesehatan yang dapat timbul bila kekurangan zat gizi yang terkandung dalam buah.

4. Hasil yang Dicapai

Setelah data dikumpulkan, dilakukan penyuluhan kesehatan serta pembagian buah kepada peserta bekerjasama dengan pihak Ecozest.

Penyampaian materi digunakan dengan metode ceramah. Materi yang disampaikan meliputi jenis-jenis sayur dan buah, manfaat sayur dan buah bagi kesehatan, dampak bila kekurangan buah dan sayur. Diskusi dan tanya jawab diberikan. Evaluasi selama kegiatan, peserta antusias mendengarkan, bertanya dan menjawab pertanyaan dari pembicara. Beberapa peserta secara langsung menyampaikan tidak suka makan sayur karena rasanya pahit dan mereka lebih menyukai makan buah. Beberapa peserta menganggap sayur berwarna hijau lebih sehat dari pada sayur berwarna kuning ataupun putih. Pada akhir penyuluhan peserta dibagikan buah-buahan untuk dinikmati dan dibawa pulang. Hasil yang didapat anak menyukai buah yang diberikan.

III. SIMPULAN

Kuantitas konsumsi sayuran dan buah penduduk Indonesia secara global rendah, kurang dari jumlah yang direkomendasikan oleh WHO. Manfaat konsumsi sayur dan buah tidak cukup mampu menggerakkan masyarakat untuk mengkonsumsi sayur dan

buah sesuai dengan kebutuhannya. Survey yang dilakukan oleh Hermina (2016) terhadap 124.098 sample didapatkan konsumsi sayur penduduk Indonesia 94.8% dan konsumsi buah 33.2% dengan rerata konsumsi sayur penduduk 70 gram/orang/hari, konsumsi buah 38.3 gram/orang/hari. Dari hasil tersebut tercatat kelompok umur remaja adalah kelompok yang tertinggi kurang mengkonsumsi sayur dan buah.

Pemerintah telah memberi perhatian yang serius terkait menurunnya konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia. Melalui Peraturan Presiden Nomor 42 tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Perbaikan Gizi. Demikian juga kementerian kesehatan mencanangkan Gerakan Masyarakat hidup Sehat (GERMAS) dengan salah satu fokusnya adalah konsumsi sayur dan buah setiap hari minimal 5 porsi.

Rendahnya konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia terutama pada golongan remaja tentu dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti tingkat pengetahuan dan sikap terhadap buah dan sayur, ketersediaan di kantin sekolah maupun di rumah, pengetahuan ibu dalam menyediakan gizi yang seimbang bagi anaknya, pengaruh teman sebaya, pengaruh media masa dan sebagainya.

Hasil pengumpulan data pada remaja di SOS Desataruna didapatkan mayoritas

tingkat pengetahuan baik terkait konsumsi buah dan sayur, namun sikap mayoritas negatif atau kurang. Pengetahuan adalah proses pembelajaran yang dipengaruhi oleh motivasi internal dan eksternal. Ciri pokok dalam taraf pengetahuan adalah ingatan tentang sesuatu yang diketahuinya baik melalui pengalaman, belajar, ataupun informasi yang diterima dari orang lain. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tersebut. Seseorang yang memiliki pengetahuan baik diharapkan juga memiliki sikap yang baik (Notoatmodjo, 2007).

Pengetahuan dan sikap remaja SOS secara garis besar masih kurang terkait pentingnya konsumsi buah dan sayur. Hal ini bisa disebabkan karena kurangnya informasi terkait. Demikian juga secara umum masyarakat berpendapat bahwa sayuran yang sehat adalah yang harganya mahal dan berwarna hijau. Hal ini didukung dengan hasil survey BPS, 2016 yang menyatakan mayoritas konsumsi sayur

penduduk Indonesia adalah sayur kangkung, bayam dan kacang panjang. Sayur sehat tentunya sayuran yang segar dan setiap warna sayur memiliki manfaat tersendiri. Dengan mengonsumsi jenis sayur yang beragam warna dan jenis tentunya sangat bermanfaat bagi tubuh dalam memenuhi zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Hasil survey terkait tren konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia yang dinyatakan menurun dan tidak memadai tentu menjadi tugas kita bersama karena dari beberapa hasil penelitian dibawah ini menyatakan tingkat pengetahuan dan sikap tentang konsumsi buah dan sayur umumnya baik, namun dari perilaku kurang. Beberapa hasil penelitian tentang konsumsi buah dan sayur menunjukkan mayoritas dari hasil tersebut memiliki pengetahuan dan sikap yang baik, antara lain study yang dilakukan oleh Farisa Soraya, 2012 terhadap 160 siswa SMPN 8 Depok didapatkan mayoritas memiliki pengetahuan baik 68.8% dan Sikap baik 92.5%. Demikian juga Study yang dilakukan oleh Achmad, 2014 terhadap 308 siswa SMA di Makasar didapatkan mayoritas responden adalah perempuan 61.7%, 51.9% berpengetahuan baik tentang konsumsi buah dan sayur, sikap positif 51%, ketersediaan baik 50.6% dalam konsumsi buah dan sayur. Study yang dilakukan oleh Rachman, 2017 terhadap 71 siswa kelas VIII didapatkan mayoritas

pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur baik 76% pada terutama pada perempuan dan sikap baik juga terutama pada perempuan 73%. Penelitian lain, oleh Endrika Adhia, Christianus Erwin (2015) didapatkan mayoritas berpengetahuan baik 86.32% dan sikap positif 94.74% tentang konsumsi buah dan sayur. Study oleh Lestari Indah, 2014 terhadap 356 menyatakan bahwa pengetahuan dan sikap remaja pedesaan lebih rendah daripada remaja perkotaan.

Kita sadari bahwa, kecenderungan pola makan masyarakat kita adalah lebih menyukai makanan siap saji. Makanan siap saji hanya kaya lemak dan karbohidrat namun kurang mengandung serat dan vitamin yang dibutuhkan tubuh.

Melalui kegiatan ini kita dapat memperoleh gambaran bagaimana tingkat pengetahuan dan sikap remaja dalam konsumsi buah dan sayur, ternyata tidak ada perbedaan yang bermakna remaja memiliki pengetahuan kuran dan baik. Melalui kegiatan penyuluhan kesehatan terkait keseimbangan konsumsi buah dan sayur ini peserta antusias dan mengetahui bahwa sayur yang sehat tidak hanya sayuran yang berwarna hijau, namun sayur yang berwarna kuning, merah, putih, ungu juga sangat bermanfaat. Melalui kegiatan ini, didukung dengan peran serta ibu asuh dengan memberikan pendidikan tentang pentingnya

buah dan sayur, yang tidak harus harganya mahal, namun sayur dan buah segar yang mudah didapat disekitar kita.

Pentingnya meningkatkan pengetahuan remaja tentang jenis buah dan sayur serta manfaatnya bagi kesehatan jangka panjang, mengingat dengan tercukupinya konsumsi buah dan sayur dapat mencegah terjadinya penyakit akibat perilaku yang kurang sehat seperti penyakit kardiovaskuler, penyakit kanker dan penyakit diabetes.

Metoda yang telah dilakukan penulis masih sangat terbatas. Penyuluhan yang dilakukan terbatas hanya meningkatkan pengetahuan. Diharapkan dengan peningkatan pengetahuan menumbuhkan kesadaran dan akhirnya merubah perilaku remaja. Perlu tindakan secara terus menerus untuk mengkampanyekan pentingnya buah dan sayur, misalnya melalui perlombaan makan buah dan sayur atau dapat juga pembuatan poster.

IV. SARAN

Disarankan setiap elemen masyarakat terlibat dalam gerakan masyarakat yang dicanangkan oleh pemerintah dengan selalu mengkonsumsi buah dan sayur. Remaja adalah kelompok umur yang rentan kurang mengkonsumsi buah dan sayur karena adanya kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji, untuk itu peran sekolah dan orang tua sangat dibutuhkan dalam penyediaan

buah dan sayur. Perlu ada informasi yang jelas tentang beragam jenis sayur dan buah serta manfaatnya. Dengan konsumsi buah dan sayur yang beragam dan berimbang maka kebutuhan zat gizi akan terpenuhi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Nurdian (2014) Gambaran Pengetahuan, Sikap, Ketersediaan dan Pola Konsumsi Sayur dan Buah Remaja di Makasar. *Sripsi FKM Universitas Hasanudin*
- Badan Pusat Statistik (BPS) (2016) Konsumsi Buah dan Sayur Susenas Maret 2016 Dalam rangka hari Gizi Nasional 25 Januari 2016
- Depkes RI (2017) Mari sukseskan Gerakan “Germas” dan “Ayo Makan Sayur dan Buah” 17 July 2017
- Farisa Soraya (2012) Hubungan Sikap, Pengetahuan, ketersediaan dan Keterpaparan media masa dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP N 8 Depok. *Skripsi FKM UI*.
- Hermi dan Prihatinin (2016) Gambaran Konsumsi sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam konteks Gizi seimbang. *Buletin Penelitian Kesehatan Vol 44 No 43* September 2016: 205-2018
- Kemkes (2017) Nusantara Menuju Masyarakat Hidup Sehat. Dipublikasikan Pada : Rabu, 25 Januari 2017 <http://www.depkes.go.id/article/>
- Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS 2013). Jakarta: Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI, 2013. pp.142.
- Rachman Ba Nadya, Mustika (2017) Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi buah dan sayur Siswa SMP di Denpasar. *Skripsi. Jurnal Gizi Indonesia* 6 (1) 2017.
- Ryska hasra, Hadju Veni (2014) gambaran pengetahuan, sikap, ketersediaan buah dan sayur ditingkat rumah tangga dan pola konsumsi buah dan sayur pada remaja sma di kabupaten gowa. *Skripsi unhas*
- Lestari Indah, Hadju Veni (2014) gambaran pengetahuan, sikap pada remaja sma, ketersediaan buah dan sayur di tingkat rumah tangga dan pola konsumsi buah dan sayur di kabupaten bantaeng *Skripsi.unhas.ac.id*
- Lutfy Mairizal Putra (2017) "Kabar Buruk, Orang Indonesia Krisis Buah dan Sayur", <https://sains.kompas.com/> . Kompas.com - 13/07/2017

Peraturan Presiden Nomor 42 tahun 2013
tentang Gerakan Nasional Perbaikan
Gizi. *birohukum.bappenas.go.id*

PriherdityoEndro (2017) Kaya Akan Sayur
dan Buah, Indonesia Justru Kurang
Gizi . Rabu, 25/01/2017, CNN
Indonesia

Soekidjo Notoatmodjo. (2007). *Promosi
Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Renika
Cipta. Jakarta.