

A STUDY ON KNOWLEDGE AND CONSUMPTION HABITS REGARDING
VEGETABLES AND FRUIT AMONG SCHOOL-AGE CHILDREN AT SD
NEGERI 1 DEPOK PANJATAN KULONPROGO

Yulia Setianingrum¹, Susilo Wirawan², Siti Budi Utami³
^{1,2,3}Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Jl.
Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman
email : yuliasetianingrum67@gmail.com

ABSTRACT

Background: Vegetable and fruit consumption is an essential component of a healthy diet that supports the growth and development of school-aged children. However, many children still do not meet the recommended intake of vegetables and fruits. Nutritional knowledge is one of the factors that may influence consumption habits, although dietary behavior is also affected by family environment, food availability, and eating habits.

Objective: To determine the level of knowledge regarding vegetables and fruits, vegetable and fruit consumption habits, and the distribution of vegetable and fruit consumption habits based on knowledge level among school-aged children at SD Negeri 1 Depok.

Method: This study employed a descriptive quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 35 students aged 10–11 years selected using total sampling. Data on knowledge and vegetable and fruit consumption habits were collected using questionnaires and analyzed descriptively using frequency distributions and percentages.

Results: Most respondents had poor knowledge levels, accounting for 19 students (54.3%), while 16 students (45.7%) had good knowledge levels. Adequate vegetable consumption habits were found in 19 students (54.3%), while 16 students (45.7%) had inadequate vegetable consumption habits. Adequate fruit consumption habits were found in 27 students (77.1%), whereas 8 students (22.9%) had inadequate fruit consumption habits. The distribution based on knowledge level indicated that respondents with good knowledge did not always demonstrate better vegetable and fruit consumption habits compared to those with poor knowledge.

Conclusion: Most students had poor knowledge levels, adequate vegetable consumption habits, and adequate fruit consumption habits. Good knowledge was not consistently associated with better vegetable and fruit consumption habits.

Keywords: knowledge, consumption habits, vegetables, fruits, school-aged children.

KAJIAN PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SD NEGERI 1 DEPOK PANJATAN KULONPROGO

Yulia Setianingrum¹, Susilo Wirawan², Siti Budi Utami³
^{1,2,3}Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Jl.
Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman
email : yuliasetianingrum67@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Konsumsi sayur dan buah merupakan bagian penting dari pola makan sehat yang berperan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah. Namun, masih banyak anak yang belum memenuhi anjuran konsumsi sayur dan buah. Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kebiasaan konsumsi, meskipun perilaku konsumsi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti lingkungan keluarga, ketersediaan pangan, dan kebiasaan makan.

Tujuan: Mengetahui tingkat pengetahuan tentang sayur dan buah, kebiasaan konsumsi sayur dan buah, serta distribusi kebiasaan konsumsi sayur dan buah berdasarkan tingkat pengetahuan pada anak usia sekolah di SD Negeri 1 Depok.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 35 siswa usia 10–11 tahun yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Data pengetahuan dan kebiasaan konsumsi sayur dan buah diperoleh melalui kuesioner dan dianalisis secara deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Hasil: Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang baik sebanyak 19 siswa (54,3%), sedangkan 16 siswa (45,7%) memiliki pengetahuan baik. Kebiasaan konsumsi sayur kategori cukup ditemukan pada 19 siswa (54,3%) dan kategori kurang pada 16 siswa (45,7%). Kebiasaan konsumsi buah kategori cukup ditemukan pada 27 siswa (77,1%) dan kategori kurang pada 8 siswa (22,9%). Distribusi berdasarkan tingkat pengetahuan menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan baik tidak selalu memiliki kebiasaan konsumsi sayur dan buah yang lebih baik dibandingkan responden dengan pengetahuan kurang baik.

Kesimpulan: Sebagian besar siswa memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang baik, kebiasaan konsumsi sayur kategori cukup, dan kebiasaan konsumsi buah kategori cukup. Tingkat pengetahuan yang baik belum sepenuhnya diikuti oleh kebiasaan konsumsi sayur dan buah yang lebih baik.

Kata Kunci: pengetahuan, kebiasaan konsumsi, sayur, buah, anak usia sekolah