

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN PREFERENSI DENGAN TINGKAT KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI MTS HIKMATUL AMANAH MOJOKERTO

Oleh :

Aminuril Faidatul Khikmah

ABSTRAK

Kurangnya konsumsi sayur dan buah mengakibatkan tubuh kekurangan asupan vitamin dan mineral dapat mengakibatkan penyakit degeneratif pada usia yang lebih muda. Hasil Riskesdas Nasional 2013 menunjukkan angka 93,5% dan 2018 menjadi 95,5% yang berarti kurangnya mengonsumsi sayur dan buah di Indonesia mengalami peningkatan. Hasil data Riskesdas Jawa Timur 2018 menunjukkan bahwa konsumsi kurang sayur dan buah di Kabupaten Mojokerto sebanyak 95% yang artinya ada peningkatan dan melebihi prevalensi di Jawa Timur sebanyak 93,4%. Banyak hal yang diduga berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah antara lain pengetahuan dan preferensi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan pengetahuan dan preferensi dengan tingkat konsumsi sayur dan buah pada remaja di MTs Hikmatul Amanah.

Penelitian yang dilakukan bersifat *observasional analitik* dengan desain penelitian *cross sectional study*. Metode pengambilan data menggunakan teknik *simple random sampling* dengan 55 responden remaja dari total populasi 292 remaja

Dari hasil penelitian 54,5% remaja kurang dalam mengonsumsi buah dan 89,1% kurang dalam mengonsumsi sayur. Hasil uji *spearman test* diperoleh terdapat hubungan antara preferensi sayur dengan konsumsi sayur. Namun tidak ada hubungan antara preferensi buah dengan konsumsi buah, juga tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur, serta tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan preferensi buah dan sayur. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan preferensi sayur dengan konsumsi sayur dan tidak ada hubungan antara preferensi buah dengan konsumsi buah, juga tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur, serta tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan preferensi buah dan sayur. Saran yang dapat diberikan yaitu adanya penambahan buah sebagai selang-selingan gorengan yang diberikan gratis saat istirahat dan juga kantin sekolah agar menjual buah atau makanan dengan beragam sayur.

Kata kunci : Pengetahuan, preferensi, tingkat konsumsi sayur dan buah

RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE AND PREFERENCES WITH CONSUMPTION LEVELS OF VEGETABLES AND FRUITS IN ADOLESCENTS AT MTS HIKMATUL AMANAH

By :

Aminuril Faidatul Khikmah

ABSTRACT

Vegetables and fruits are fiber-rich foods. Lack of vegetables and fruits results in a lack of vitamins and minerals can cause degenerative diseases at an early age. The results of the National Basic Health Research in 2013 showed 9.55 percent and 2018 percent, meaning there is a shortage of vegetables and fruits in Indonesia. Data from eastern Java in 2018 showed that the lack of vegetable and fruit consumption in shamanic furniture increased around 95 percent, and this conditions in eastern Java were preventative and exceeded 93.4 percent. Many are suspected of consuming vegetables and fruits among knowledge and preferences.

The purpose of the study is to identify knowledge and preferences with consumption levels of vegetables and fruits in adolescents at MTs Hikmatul Amanah.

The research conducted is *analytic observational* with *cross sectional study* design. The data collection method used a probability sampling technique with 55 adolescents out of the total population of 292 adolescents.

From research results is 54.5% of adolescents consume less fruit and 89.1% consume less vegetables. Spearman test results obtained there is a relationship between vegetable preferences with vegetable consumption. But there is no relationship between fruit preferences with fruit consumption, also there is no relationship between knowledge with fruit and vegetable consumption. The conclusion in this study is that there is a relationship between vegetable preferences with vegetable consumption and there is no relationship between fruit preferences with fruit consumption, also there is no relationship between knowledge with fruit and vegetable consumption. Suggestions that can the addition of fruit as interludes fried food is given free when ishoma and also the school canteen to sell fruit or food with a variety of vegetables.

Keywords : knowledge, preferences and consumption levels of vegetables and fruits