

ABSTRAK

DIVA PERMATA AL AZHAR, Gambaran Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Usia Sekolah Dasar di SD Negeri 182 Pekanbaru, Dibimbing oleh ROZIANA, SST, M.Gizi

Konsumsi sayur dan buah penting untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan anak usia sekolah, namun angka konsumsi masih rendah, yaitu rata-rata hanya 182 gram per hari, jauh di bawah rekomendasi 300–400 gram per hari menurut Pedoman Gizi Seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan perilaku konsumsi sayur dan buah pada siswa SD Negeri 182 Pekanbaru. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan desain cross sectional. Sampel berjumlah 57 siswa kelas V yang dipilih melalui purposive sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan dan perilaku. Hasil menunjukkan bahwa 87,7% siswa memiliki pengetahuan baik dan 40,4%, menunjukkan perilaku konsumsi yang baik pula. Namun, masih terdapat siswa dengan pengetahuan cukup 7,0%, kurang 5,3%, dan perilaku buruk 52,6% dan sangat buruk 7,0%. Faktor yang memengaruhi antara lain usia, pendidikan dan pekerjaan orang tua, serta ketersediaan sayur dan buah di rumah. Disimpulkan bahwa meskipun mayoritas siswa memiliki pemahaman dan perilaku yang baik, masih diperlukan edukasi gizi yang menarik dan berkelanjutan dari sekolah dan keluarga untuk membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini.

Kata Kunci: Pengetahuan, Perilaku, Sayur, Buah, Anak Sekolah Dasar

ABSTRACT

DIVA PERMATA AL AZHAR, Gambaran Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Usia Sekolah Dasar di SD Negeri 182 Pekanbaru, Dibimbing oleh ROZIANA, SST, M.Gizi

Consumption of vegetables and fruit is important to support the growth and health of school-age children, but consumption figures are still low, averaging only 182 grams per day, far below the recommendation of 300–400 grams per day according to the Balanced Nutrition Guidelines. This study aimed to describe students' knowledge and attitudes toward fruit and vegetable consumption at SD Negeri 182 Pekanbaru. A descriptive method with a cross-sectional design was used. The sample consisted of 57 fifth-grade students selected via purposive sampling. A questionnaire assessed their knowledge and attitudes. The results showed that 87.7% of students had good knowledge and 40.4% demonstrated good consumption behavior. However, there were still students with sufficient knowledge 7.0%, inadequate 5.3%, and poor behavior 52.6%, and very poor 7.0%. Influencing factors included age, parents' education and occupation, and home availability of fruits and vegetables. It is concluded that while most students show good understanding and attitudes, continuous and engaging nutrition education from both schools and families is needed to establish healthy eating habits early in life.

Keywords: Knowledge, Behavior, Vegetables, Fruits, Elementary School Children