

ABSTRAK

RINDA SEPTI ZULIANTI. Gambaran Pola Konsumsi Sayur dan Buah Siswa SD Negeri 027 Pekanbaru. Dibimbing oleh Prof. Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si

Sayur dan buah merupakan sumber gizi penting yang berperan dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta pencegahan berbagai penyakit pada anak usia sekolah. Rendahnya konsumsi sayur dan buah pada kelompok usia ini menjadi perhatian, karena masa usia sekolah merupakan periode pembentukan kebiasaan makan yang akan terbawa hingga dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pola konsumsi sayur dan buah berdasarkan jenis, frekuensi, dan jumlah konsumsi pada siswa kelas V SD Negeri 027 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dan rancangan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 36 siswa yang diambil dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) dan dianalisis secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki keberagaman jenis konsumsi yang rendah, di mana 44,4% siswa mengonsumsi kurang dari 10 jenis sayur dan buah, 38,9% cukup (10–19 jenis), dan hanya 16,7% yang memiliki konsumsi jenis yang baik (≥ 20 jenis). Untuk frekuensi konsumsi, 41,7% responden berada pada kategori cukup untuk konsumsi sayur dan 50,0% responden berada pada kategori cukup untuk konsumsi buah. Faktor-faktor yang memengaruhi rendahnya pola konsumsi ini antara lain preferensi rasa, rendahnya pendidikan orang tua, serta keterbatasan ekonomi keluarga. Penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi sekolah dan orang tua dalam merancang edukasi gizi dan intervensi yang dapat meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dasar.

Kata kunci: Pola konsumsi, sayur, buah, anak sekolah dasar, FFQ

ABSTRACT

RINDA SEPTI ZULIANTI. Overview of Vegetable and Fruit Consumption Patterns Among Students of SD Negeri 027 Pekanbaru. Supervised by Prof. Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si

Vegetables and fruits are essential sources of nutrients that support growth, development, and the prevention of various diseases in school-aged children. Low consumption in this age group is concerning, as dietary habits formed during childhood often persist into adulthood. This study aims to describe the consumption patterns of vegetables and fruits based on type, frequency, and quantity among fifth-grade students at SD Negeri 027 Pekanbaru. This research employed a descriptive quantitative method with a cross-sectional design. The sample consisted of 36 students selected using total sampling. Data were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ) and analyzed using univariate analysis. The results showed that most students had low diversity in vegetable and fruit consumption, with 44.4% consuming fewer than 10 types, 38.9% consuming 10–19 types, and only 16.7% consuming 20 or more types. Regarding frequency, 41.7% of students had a moderate frequency of vegetable intake and 50,0% for fruit intake. Factors influencing low consumption included taste preferences, parents' education level, and limited family income. This study is expected to serve as a reference for schools and parents to implement nutrition education and interventions that promote increased vegetable and fruit consumption among elementary school children.

Keywords: Consumption pattern, vegetables, fruits, elementary school children, FFQ