

ABSTRAK

RANTI PUTRI NURJAYANTI

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, SIKAP, KETERSEDIAAN BUAH DAN KETERSEDIAAN SAYUR DENGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR REMAJA PADA SISWA SMAN 1 MANONJAYA KABUPATEN TASIKMALAYA TAHUN 2024

Masalah gizi pada masa remaja merupakan isu penting. Masa remaja proses pertumbuhan yang memerlukan zat gizi yang seimbang. Rendahnya konsumsi buah dan sayur salah satu penyebab utama ketidakseimbangan asupan gizi yang dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan. Buah dan sayur merupakan sumber serat, vitamin, mineral, dan antioksidan yang penting untuk mendukung kesehatan. Konsumsi buah dan sayur dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dan ketersediaan buah dan sayur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi seimbang, sikap, dan ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMAN 1 Manonjaya. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* dengan teknik *proportional random sampling*. Jumlah populasi penelitian adalah 870 siswa, dengan jumlah sampel sebanyak 111 siswa. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan, sikap dan ketersediaan buah dan sayur di rumah, dan kuesioner SQ-FFQ untuk mengukur konsumsi buah dan sayur. Uji statistik yang digunakan menggunakan uji *spearman rank*. Hasil statistik menunjukkan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi buah ($p=0,701$), ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi sayur ($p<0,001$), sikap dengan konsumsi buah ($p=0,001$), sikap dengan konsumsi sayur ($p<0,001$), ketersediaan buah dengan konsumsi buah ($p<0,001$), dan ketersediaan sayur dengan konsumsi sayur ($p<0,001$). Kesimpulan penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi buah namun terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi sayur. Terdapat hubungan antara sikap dan ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur. Perlu adanya peningkatan kesadaran akan pentingnya konsumsi buah dan sayur.

Kata Kunci: Buah dan sayur, Ketersediaan, Pengetahuan gizi seimbang, Remaja, Sikap

**FACULTY OF HEALTH SCIENCE
SILIWANGI UNIVERSITY
TASIKMALAYA
NUTRITION STUDY PROGRAM
2024**

ABSTRACT

RANTI PUTRI NURJAYANTI

RELATIONSHIP OF BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE, ATTITUDES, FRUIT AVAILABILITY AND VEGETABLE AVAILABILITY WITH ADOLESCENT FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION AMONG STUDENTS OF MANONJAYA 1 SMAN, TASIKMALAYA DISTRICT, 2024

Nutritional problems during adolescence are an important issue. Adolescence is a growth process that requires balanced nutrition. Low consumption of fruit and vegetables is one of the main causes of imbalanced nutritional intake which can increase the risk of health problems. Fruit and vegetables are sources of fiber, vitamins, minerals and antioxidants which are important to support health. Fruit and vegetable consumption is influenced by knowledge, attitudes, and availability of fruit and vegetables. The aim of this research is to analyze the relationship between knowledge of balanced nutrition, attitudes and availability of fruit and vegetables with fruit and vegetable consumption among students at SMAN 1 Manonjaya. This research uses a cross sectional study design with proportional random sampling technique. The total research population was 870 students, with a total sample of 111 students. The instruments used were a questionnaire on knowledge, attitudes and availability of fruit and vegetables at home, and the SQ-FFQ questionnaire to measure fruit and vegetable consumption. The statistical test used uses the Spearman rank test. Statistical results show that there is no relationship between knowledge of balanced nutrition and fruit consumption ($p=0.701$), there is a relationship between knowledge of balanced nutrition and vegetable consumption ($p<0.001$), attitude and fruit consumption ($p=0.001$), attitude and vegetable consumption ($p<0.001$), fruit availability with fruit consumption ($p<0.001$), and vegetable availability with vegetable consumption ($p<0.001$). The conclusion of this research is that there is no relationship between knowledge of balanced nutrition and fruit consumption, but there is a relationship between knowledge of balanced nutrition and vegetable consumption. There is a relationship between attitudes and availability of fruit and vegetables and fruit and vegetable consumption. There needs to be increased awareness of the importance of consuming fruit and vegetables.

Keywords: *Fruit and vegetables, Availability, Knowledge, Adolescents, Attitudes*