

**GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN KONSUMSI SAYUR DAN  
BUAH PADA REMAJA KELUARGA PENERIMA BLT (BANTUAN  
LANGSUNG TUNAI) DAN REMAJA NON PENERIMA BLT  
DI DESA MUARA BELENGO TAHUN 2024**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai salah satu syarat Memperoleh Gelar Sarjana Gizi*



Oleh :

**TIARA ANGELIA**

**2020272049**

**PPROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA**

**2024**

**UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA**  
**PROGRAM STUDI GIZI**  
**Skripsi, September 2024**

**TIARA ANGELIA**  
**NIM. 20202272049**

**GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA KELUARGA PENERIMA BLT (BANTUAN LANGSUNG TUNAI) DAN REMAJA NON PENERIMA BLT DI DESA MUARA BELENGO TAHUN 2024**

**ABSTRAK**

Remaja merupakan kelompok usia yang penting dalam fase perkembangan manusia, di mana kebutuhan gizi remaja berbeda dari anak-anak atau dewasa. Masalah gizi, termasuk rendahnya konsumsi sayur dan buah, menjadi tantangan kesehatan global yang signifikan, menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit kronis, seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan beberapa jenis kanker pada masa dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap dan konsumsi sayur dan buah pada remaja keluarga penerima BLT dan Non penerima BLT di Desa Muara Belengo Tahun 2024.

Penelitian ini dilakukan pada remaja di desa muara belengo dengan menggunakan metode survey deskriptif. Populasi dari penelitian ini adalah remaja keluarga penerima BLT dan remaja keluarga non penerima BLT yang berjumlah 120 responden. Jumlah sampel 54, pengambilan sampel menggunakan rumus lameshow teknik pengambilan sampel simple random sampling, data pengetahuan diperoleh menggunakan kuesioner yang berisi 24 pertanyaan dan sikap 25 pertanyaan. Data konsumsi sayur dan buah diperoleh menggunakan *semi Quantitatif Food Frequency Questionnaire* (SQFFQ). Analisa data yang digunakan adalah analisa data univariat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat pengetahuan kurang tentang konsumsi sayur dan buah (81,5%). Sikap responden terhadap konsumsi sayur dan buah positif (74,1%). Responden kurang mengkonsumsi sayur dan buah (88,9%).

Disarankan bagi Pemerintah sebaiknya merancang program gizi khusus untuk keluarga penerima BLT, dengan fokus pada edukasi pola makan sehat dan peningkatan aksesibilitas terhadap buah dan sayur. Alokasi sumber daya harus didasarkan pada efektivitas dalam meningkatkan kesehatan masyarakat.

Kata Kunci : konsumsi sayur buah, Remaja, BLT, pengetahuan, sikap  
Daftar Bacaan : 2017-2023

**INDONESIAN PIONEER UNIVERSITY**  
**NUTRITION STUDY PROGRAM**  
**Thesis, September 2024**

**TIARA ANGELIA**  
**NIM. 20202272049**

**OVERVIEW OF KNOWLEDGE, ATTITUDES AND CONSUMPTION OF VEGETABLES AND FRUITS IN ADOLESCENTS OF BLT RECIPIENT FAMILIES (DIRECT CASH ASSISTANCE) AND ADOLESCENTS WHO ARE NOT BLT RECIPIENTS IN MUARA BELENGO VILLAGE IN 2024**

**ABSTRACT**

Adolescents are an important age group in the phase of human development, where the nutritional needs of adolescents are different from those of children or adults. Nutrition issues, including low consumption of vegetables and fruits, pose a significant global health challenge, according to data from the World Health Organization (WHO). Lack of fruit and vegetable consumption can increase the risk of developing various chronic diseases, such as obesity, diabetes, heart disease, and some types of cancer in adulthood. This study aims to determine the description of knowledge, attitudes and consumption of vegetables and fruits in adolescents from BLT and non-BLT recipient families in Muara Belengo Village in 2024.

This research was conducted on adolescents in Muaro Belengo village using a descriptive survey method. The population of this study is adolescents from BLT recipient families and adolescents from non-BLT recipient families totaling 120 respondents. The number of samples was 54, sampling was done using the lameshow formula of simple random sampling technique, knowledge data was obtained using a questionnaire containing 24 questions and attitudes of 25 questions. Data on vegetable and fruit consumption were obtained using *the semi-quantitative Food Frequency Questionnaire (SQFFQ)*. The data analysis used is univariate data analysis.

The results of this study showed that respondents had a low level of knowledge about vegetable and fruit consumption (81.5%). Respondents' attitude towards positive consumption of vegetables and fruits (74.1%). Respondents consume less vegetables and fruits (88.9%).

It is recommended that the Government should design a special nutrition program for BLT recipient families, focusing on healthy diet education and increasing accessibility to fruits and vegetables. Resource allocation must be based on effectiveness in improving public health.

Keywords: fruit and vegetable consumption, Adolescents, BLT, knowledge, attitude

Reading List : 2017-2023

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Remaja merupakan kelompok usia yang penting dalam fase perkembangan manusia, di mana kebutuhan gizi remaja berbeda dari anak-anak atau dewasa (Qibtiyah et al., 2021). Kebutuhan gizi remaja sangat penting untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan remaja secara keseluruhan. Remaja membutuhkan asupan gizi yang seimbang untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan remaja secara keseluruhan (Muna & Mardiana, 2019). Ini termasuk kebutuhan akan energi yang cukup untuk mendukung aktivitas fisik dan pertumbuhan tubuh yang pesat, asupan protein yang memadai untuk memperbaiki dan membangun jaringan otot, serta kalsium yang cukup untuk menjaga kesehatan tulang (Pradiningtyas & Rita, 2022). Selain itu, zat besi, vitamin, mineral, dan serat juga diperlukan untuk menjaga kesehatan dan memenuhi kebutuhan tubuh yang kompleks pada masa remaja. Mendorong pola makan yang sehat, yang melibatkan berbagai sumber makanan seperti buah-buahan, sayuran, sumber protein, dan produk susu, adalah kunci dalam memastikan bahwa remaja mendapatkan asupan gizi yang memadai untuk masa pertumbuhan dan perkembangan remaja (Saputri et al., 2021).

Masalah gizi, termasuk rendahnya konsumsi sayur dan buah, menjadi tantangan kesehatan global yang signifikan, menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (Saragih & Saragih, 2023). Prevalensi kekurangan gizi dan pola makan tidak sehat terus menjadi fokus perhatian di banyak negara, terutama di negara-negara berkembang. Berdasarkan data Setyowati (2022), prevalensi konsumsi buah dan sayur di antara remaja di Indonesia menunjukkan

tren yang tidak memuaskan. Menurut riset yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia pada tahun 2020, hanya sekitar 20% remaja usia 13-18 tahun yang memenuhi rekomendasi harian untuk mengonsumsi buah dan sayur, sementara sebagian besar remaja, yakni sekitar 80%, mengonsumsi buah dan sayur di bawah jumlah yang direkomendasikan (Herman et al., 2020). Temuan ini mencerminkan tantangan dalam meningkatkan pola makan yang sehat di kalangan remaja, yang dapat memiliki implikasi serius terhadap kesehatan mereka di masa depan. Oleh karena itu, upaya-upaya yang berkelanjutan diperlukan untuk meningkatkan prevalensi konsumsi buah dan sayur di kalangan remaja, termasuk pendidikan gizi yang lebih luas, akses yang lebih mudah terhadap buah dan sayur, dan promosi gaya hidup sehat secara keseluruhan (Woisiri et al., 2022).

Berdasarkan Badan Kesehatan *Dunia World Health Organization* (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayur dan buah buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram perorangan perhari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah di masak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Di Indonesia sendiri di anjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 g perorangan perhari bagi anak balita atau anak usia sekolah, dianjurkan 400-600 g perorangan perhari bagi remaja dan orang dewasa. Menurut data Riskesdas 2018,

Menurut Pedoman Diet untuk Orang Amerika 2020–2025, orang harus mengonsumsi buah dan sayuran sebagai bagian dari pola makan sehat untuk mengurangi risiko penyakit kronis terkait pola makan, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, beberapa jenis kanker, dan obesitas (Hanum,

2023). Kebutuhan harian konsumsi buah dan sayur pada remaja bervariasi tergantung pada faktor seperti usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan keadaan kesehatan secara keseluruhan (Arbianingsih et al., 2021). Namun, dalam panduan gizi umum, disarankan bahwa remaja mengonsumsi setidaknya lima porsi buah dan sayur setiap hari (Herman et al., 2020). Satu porsi buah atau sayur biasanya setara dengan sekitar 80 gram atau ukuran setengah cangkir. Namun, remaja yang lebih aktif atau sedang tumbuh mungkin membutuhkan lebih banyak dari ini (Setyowati, 2022). Pola konsumsi sayur dan buah keluarga merujuk pada kebiasaan makan sehari-hari yang melibatkan konsumsi berbagai jenis sayur dan buah dalam jumlah yang memadai. Pola konsumsi ini merupakan indikator penting dari kualitas gizi dan kesehatan keluarga secara keseluruhan. Keluarga yang memiliki pola konsumsi sayur dan buah yang baik cenderung memiliki asupan nutrisi yang seimbang dan dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung (Fatimah & Siregar, 2020).

Badan Tetahanan Pangan (2021), konsumsi pangan penduduk Indonesia sayur dan buah berdasarkan data terakhir ditahun 2020 sebanyak 232 gr/hari, lebih rendah dari anjuran Pedoman Gizi Seimbang yang direkomendasikan 400 gr/hari. Konsumsi buah lebih sedikit dari pada konsumsi sayur yaitu buah sebesar 89 gram/kapita/hari sedangkan konsumsi sayur sebesar 143 gram/kapita/hari.

Pola konsumsi sayur dan buah yang sehat biasanya mencakup beragam jenis sayur dan buah, termasuk yang berwarna-warni, segar, dan tidak diproses secara berlebihan (Amalia Chaerunnisa, 2023). Idealnya, keluarga diharapkan mengonsumsi setidaknya lima porsi sayur dan buah setiap hari, sesuai dengan rekomendasi gizi yang dianjurkan oleh organisasi kesehatan. Pola konsumsi yang

baik juga mencakup variasi dalam pemilihan sayur dan buah, sehingga memastikan asupan nutrisi yang lengkap dan beragam. Namun, pola konsumsi sayur dan buah dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk ketersediaan, aksesibilitas, preferensi makanan, budaya, dan tingkat pengetahuan gizi.

Konsumsi sayur dan buah dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu jenis kelamin, pengetahuan, sikap, dan preferensi, dukungan teman sebaya, peran orang tua, dan paparan sosial media (Oktavia et al., 2019). Rendahnya konsumsi sayuran maupun buah-buahan bagi warga Indonesia terutama remaja antara lain disebabkan kurangnya pengetahuan remaja kepada pentingnya manfaat buah-buahan maupun sayuran untuk kesehatan. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik akan lebih banyak konsumsi sayur dan buah dibandingkan dengan seseorang yang memiliki pengetahuan yang kurang.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Arfan et al., 2020) yang menyatakan bahwa hubungan yang bermakna antara pengetahuan mengenai konsumsi buah dan sayur pada remaja dengan konsumsi sayur dan buah remaja. Namun, penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian (Rahma, Yusni Septiani., 2023) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan tingkat konsumsi buah.

Selain pengetahuan, sikap remaja terhadap pentingnya sayur dan buah akan mempengaruhi tingkat konsumsi sayur dan buah. Ketika remaja sudah mengetahui tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah, maka ia akan mengambil sikap yang baik untuk konsumsi sayur dan buah, hal ini dibuktikan dengan penelitian (Dhanti et al., 2022)

Program pemerintah yang ditujukan untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada remaja dapat melibatkan beberapa strategi dan kebijakan. Salah satu pendekatan yang umum adalah melalui pendidikan gizi dan kampanye penyuluhan yang menasar langsung remaja, baik melalui sekolah maupun media sosial (Vidya Anggraini & Ayu Made Adyani, 2023). Program ini dapat mencakup penyuluhan tentang pentingnya buah dan sayur dalam diet seimbang, serta cara menyajikan dan mengonsumsi buah dan sayur dengan cara yang menarik dan bervariasi (Qatrunnada et al., 2023). Selain itu, pemerintah juga dapat mengintegrasikan aspek kesehatan dan gizi ke dalam kurikulum sekolah, sehingga remaja mendapatkan pengetahuan yang lebih luas tentang pentingnya nutrisi. Langkah lainnya adalah melalui insentif ekonomi, seperti memberikan subsidi atau diskon untuk pembelian buah dan sayur bagi remaja, terutama remaja yang berasal dari keluarga dengan tingkat pendapatan rendah (Amrullah et al., 2021). Program ini juga dapat melibatkan kolaborasi dengan sektor swasta, seperti industri makanan dan ritel, untuk mempromosikan dan meningkatkan ketersediaan buah dan sayur yang terjangkau dan mudah diakses (Syeptri, 2020). Dengan pendekatan yang komprehensif dan terintegrasi, program pemerintah dapat memainkan peran yang signifikan dalam memperbaiki kebiasaan makan remaja dan meningkatkan kesehatan generasi masa depan.

Pola konsumsi buah dan sayur pada remaja sangat berkaitan erat dengan faktor sosial ekonomi. Remaja dari keluarga penerima BLT mungkin menghadapi tantangan aksesibilitas dan ketersediaan buah dan sayur akibat keterbatasan ekonomi keluarga, yang dapat mengakibatkan rendahnya konsumsi buah dan sayur (Suryani et al., 2015). Selain itu, kurangnya pemahaman tentang manfaat



gizi buah dan sayur serta preferensi makanan yang kurang mendukung juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi pola makan remaja penerima BLT (Susanti & Muchlis, 2023). Di sisi lain, remaja non-penerima BLT juga mungkin mengalami masalah dalam konsumsi buah dan sayur akibat faktor-faktor lain, seperti kurangnya pengetahuan gizi atau preferensi makanan yang tidak sehat.

Hasil dari studi pendahuluan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam pola konsumsi sayur dan buah antara remaja penerima Bantuan Langsung Tunai (BLT) dan non-penerima BLT di Desa Muaro Balengo. Berdasarkan data survei yang melibatkan 120 remaja, 65% remaja penerima BLT melaporkan konsumsi sayur dan buah di bawah rekomendasi harian, sementara hanya 35% remaja non-penerima BLT yang memiliki pola makan serupa. Selain itu, analisis data juga menunjukkan bahwa rata-rata asupan sayur dan buah per hari pada remaja penerima BLT adalah 2 porsi, sedangkan remaja non-penerima BLT memiliki rata-rata asupan sebanyak 4 porsi per hari. Temuan ini menyoroti pentingnya memperhatikan faktor ekonomi dan sosial dalam merancang intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada remaja, terutama di kalangan keluarga penerima BLT di Desa Muaro Balengo.

Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit kronis, seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan beberapa jenis kanker pada masa dewasa (Moore et al., 2017). Remaja yang tidak memenuhi kebutuhan gizi remaja juga mungkin mengalami masalah pertumbuhan dan perkembangan yang dapat mempengaruhi kesehatan remaja di masa depan (Seidu et al., 2021). Oleh karena itu, urgensi untuk menanggapi perbedaan dalam pola makan antara kelompok remaja ini sangat penting guna mencegah risiko

kesehatan yang serius dan mempromosikan kesejahteraan yang optimal bagi generasi masa depan. Dengan memprioritaskan upaya-upaya untuk meningkatkan aksesibilitas, pemahaman, dan konsumsi buah dan sayur di kalangan remaja penerima BLT, dapat membantu mengurangi disparitas kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup remaja secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti ingin meneliti lebih lanjut penelitian yang diberi judul “ ”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan, sikap dan konsumsi sayur dan buah pada remaja penerima blt dan non penerima blt di desa muara belengo tahun 2024

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap dan konsumsi sayur dan buah pada remaja penerima blt dan non penerima blt

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Diketuinya karakteristik responden yang terdiri dari Usia, Jenis Kelamin di Desa Muaro Belengo tahun 2024
- b. Diketuinya distrbusi frekuensi pengetahuan remaja keluarga penerima BLT dan Non penerima BLT terhadap konsumsi sayur dan buah di Desa Muara Belengo tahun 2024

- c. Diketuainya distribusi frekuensi sikap remaja keluarga penerima BLT dan Non Penerima BLT terhadap konsumsi sayur dan buah di Desa Muara Belengo tahun 2024
- d. Diketuainya distribusi frekuensi konsumsi sayur dan buah pada remaja keluarga penerima BLT dan Non Penerima BLT di Desa Muara Belengo Tahun 2024

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat untuk peneliti adalah mengetahui gambaran pengetahuan, sikap remaja serta dapat mengetahui konsumsi sayur dan buah serta dapat menjadi salah satu sasaran untuk mengembangkan pengetahuan sikap dan wawasan penulis.

#### **1.5 Ruang Lingkup**

Ruang lingkup materi pada penelitian ini dibatasi pada pembahasan mengenai gambaran pengetahuan, sikap dan konsumsi sayur dan buah pada remaja keluarga penerima blt dan remaja keluarga non penerima blt di desa muara belengo tahun 2024. Tempat di laksanakan penelitian di desa muara belengo dan waktu pelaksanaan penelitian ini pada bulan april- agustus 2024, dan jumlah sampel sebanyak 54 respon

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **5.1 Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan pengambilan data pada remaja blt dan remaja non blt di lakukan metode wawancara. Dengan melakukan pengukuran frekuensi konsumsi sayur dan buah dengan menggunakan SQ-FFQ. Pada pelaksanaan metode ini (SQ-FFQ) ini sangat bergantung pada daya ingat responden, ketetapan responden dalam menunjukkan jumlah konsumsi sayur dan buah. Pada hal tersebut menjadi kendala penelitian atas keterbatasan waktu, sehingga hasil yang di peroleh sedikit tidak memuaskan

#### **5.2 Analisis Univariat**

##### **5.2.1 Pengetahuan**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pengetahuan remaja keluarga penerima BLT cenderung berada pada ketegori kurang sebagian besar remaja penerima blt memiliki pengetahuan yang kurang mengenai pentingnya kosumsi sayur dan buah dalam menjaga kesehatan. Hanya sedikit dari mereka yang memiliki pengetahuan yang mendalam tentang manfaat berbagai jenis sayur dan buah, serta anjurakn porsi harian yang di sarankan. Beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja penerima blt antara lain adalah akses informasi yang terbatas serta kurangnya interagsi dengan program edukasi kesehatan.

Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa dari total remaja penerima blt sekitar (81,5%) berada pada kategori pengetahuan kurang dan (18,5%) berada pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa remaja penerima blt perlu

mendapatkan edukasi untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah. Sebaliknya remaja keluarga non penerima blt di desa muara belengo cenderung memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik di bandingkan dengan remaja penerima blt hal ini mungkin di sebabkan oleh akses yang lebih luas terhadap informasi, baik melalui media masa, sekolah, maupun lingkungan keluarga yang mendukung. Distribusi frekuensi pengetahuan pada kelompok ini menunjukkan bahwa sekitar (55,6%) remaja non penerima blt memiliki pengetahuan yang baik dan (44,4%) memiliki pengetahuan yang kurang. Hal ini menunjukkan bahwa remaja non penerima blt lebih siap dalam menerapkan pola hidup sehat melalui konsumsi sayur dan buah

Penelitian oleh Santoso et al. (2023) menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan kesehatan seringkali dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti akses informasi dan pendidikan yang memadai, bukan hanya oleh bantuan sosial. Teori ini sejalan dengan temuan penelitian ini yang menunjukkan bahwa meskipun status BLT tidak secara langsung mempengaruhi tingkat pengetahuan, variabel lain seperti edukasi dan akses informasi memainkan peran penting. Sebaliknya, Widyaningrum et al. (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan ekonomi dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap kesehatan, tetapi temuan ini juga menyoroti bahwa perbedaan tersebut mungkin tidak langsung atau cukup signifikan untuk menciptakan perbedaan besar dalam pengetahuan kesehatan antara kelompok penerima dan non-penerima BLT.

Pengetahuan yang rendah di kalangan penerima BLT bisa disebabkan oleh keterbatasan akses terhadap pendidikan gizi yang memadai. Menurut teori pengetahuan gizi, pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya nutrisi biasanya

didapat dari pendidikan formal atau program intervensi Kesehatan (Patricia Mandagie et al., 2023). Remaja dari keluarga penerima BLT mungkin tidak memiliki akses yang cukup ke informasi ini, sehingga memengaruhi perilaku remaja dalam memilih makanan.

Penelitian sejalan di antaranya oleh (Priyanka Putri, 2022) yang menemukan bahwa keluarga dengan pendapatan rendah memiliki akses terbatas terhadap informasi gizi yang tepat, yang berdampak pada rendahnya tingkat pengetahuan tentang pola makan sehat. Penelitian lain oleh (Oktaviani et al., 2023) juga mendukung temuan ini, di mana program edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan secara signifikan. Sebaliknya, studi oleh (Patricia Mandagie et al., 2023) menemukan bahwa tingkat pengetahuan tidak selalu berhubungan dengan status ekonomi, karena beberapa remaja dari keluarga non-BLT juga menunjukkan kurangnya pemahaman tentang gizi

### **5.2.2 Sikap**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap remaja keluarga penerima blt di desa Muara Belengo memiliki sikap yang cenderung negatif atau kurang mendukung terhadap konsumsi sayur dan buah. Beberapa faktor yang mempengaruhi sikap negative adalah keterbatasan finansial, kurangnya edukasi gizi, dan aksesibilitas terbatas.

Distribusi frekuensi sikap remaja penerima blt terhadap konsumsi sayur dan buah menunjukkan bahwa (59,3%) dari remaja penerima blt memiliki kecenderungan sikap yang negatif, sementara (40,7%) yang memiliki sikap positif. Hal ini menunjukkan adanya ketimpangan yang perlu diatasi melalui intervensi edukasi dan akses pangan yang lebih baik.

Sebaliknya pada remaja non penerima blt cenderung menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap konsumsi sayur dan buah. Faktor yang mempengaruhi sikap positif adalah stabilitas ekonomi, pengetahuan gizi yang lebih baik dan pengaruh lingkungan sosial.

Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa (74,1%) remaja non penerima blt memiliki sikap positif terhadap konsumsi sayur dan buah sementara (25,9%) memiliki sikap negatif. Hal ini menunjukkan bahwa stabilitas ekonomi dan akses terhadap informasi gizi berperan penting dalam membentuk sikap yang lebih baik terhadap pola makan sehat

Teori oleh Maulana et al. (2023) menjelaskan bahwa sikap seseorang sering dipengaruhi oleh kondisi sosial-ekonomi dan dukungan sosial yang tersedia. Penelitian ini sesuai dengan temuan tersebut, yang menunjukkan bahwa sikap positif lebih umum di kelompok non-penerima BLT yang mungkin memiliki dukungan sosial dan stabilitas ekonomi yang lebih baik. Sebaliknya, penelitian oleh Putri et al. (2022) menunjukkan bahwa dukungan ekonomi seperti BLT dapat menyebabkan perasaan ketidakpastian yang berkontribusi pada sikap negatif, mendukung hasil yang diperoleh dalam penelitian ini.

Penelitian sejalan dengan temuan ini di antaranya adalah studi oleh (Switenia Putri et al., 2021), yang menemukan bahwa remaja dari keluarga berpenghasilan rendah memiliki sikap negatif terhadap konsumsi makanan sehat. Penelitian lain oleh (Hadi & Sembiring, 2023) juga menunjukkan bahwa sikap terhadap makanan bergizi sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga. Namun, penelitian oleh (David Julianus Borolla et al., 2024) menemukan bahwa program

intervensi di sekolah dapat secara signifikan mengubah sikap remaja terhadap makanan sehat, bahkan pada remaja dari keluarga kurang mampu.

### **5.2.3 Konsumsi Sayur dan Buah**

Berdasarkan hasil penelitian konsumsi sayur dan buah pada remaja keluarga penerima blt menunjukkan konsumsi sayur dan buah cenderung lebih kurang hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti keterbatasan ekonomi yang mempengaruhi aksesibilitas terhadap makanan sehat terutama sayur dan buah

Distribusi frekuensi menunjukkan (88,9%) remaja penerima blt kurang mengkonsumsi sayur dan buah hal ini terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah serta preferensi terhadap makanan yang lebih praktis dan murah seperti makanan cepat saji yang umumnya rendah akan kandungan gizi. Pada remaja keluarga non blt frekuensi konsumsi sayur dan buah cenderung lebih cukup (77,8%) hal ini bisa diakibatkan oleh kondisi ekonomi yang lebih baik, yang memungkinkan akses yang lebih mudah terhadap sayur dan buah yang segar dan berkualitas

Menurut teori pola makan sehat dari Hurlock (2022), konsumsi sayur yang memadai berkaitan dengan kebiasaan makanan yang baik pengetahuan tentang gizi, serta ketersediaan makanan sehat. Penelitian oleh (Yani et al 2022) menegaskan daya beli, faktor-faktor seperti kebiasaan makan yang sudah ada dan preferensi pribadi sering kali mempengaruhi keputusan konsumsi sayur. Persentase responden yang mengkonsumsi buah dalam jumlah yang cukup di kedua kelompok hampir seimbang, yang menunjukkan bahwa konsumsi buah mungkin tidak terlalu dipengaruhi oleh status penerima blt. Faktor-faktor seperti



aksesibilitas ke buah, kebiasaan makanan, dan preferensi pribadi mungkin memainkan peran penting dalam menentukan konsumsi buah, terlepas dari apakah responden menerima blt atau tidak. Studi oleh (Yuliana et al 2023) mengkonfirmasi bahwa konsumsi buah sangat bergantung pada ketersediaan dan kebiasaan, bukan hanya faktor ekono