

## **ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PRILAKU KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA TENAGA KESEHATAN DI RUMAH SAKIT TKG CHIK DITIRO PIDIE JAYA**

### *Analysis of Factors Related to Fruit and Vegetable Consumption in Health Workers at Tgk Chik Ditiro Hospital, Pidie Jaya*

**Raudhatun Nuzul ZA<sup>1</sup>, Risky Swastika Renjani<sup>2</sup>, Ratna Willis<sup>3</sup>, Cut Liza Rahmi<sup>4</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi DIV Terapi Gigi, Poltekkes Kemenkes Aceh

<sup>4</sup>Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

\*Corresponding Author: [Raudhatun@uui.ac.id](mailto:Raudhatun@uui.ac.id)

#### **Abstrak**

Latar Belakang Masalah: Konsumsi buah dan sayur adalah salah satu pesan penting dalam pedoman gizi seimbang agar menuju masyarakat hidup sehat. Untuk mengubah pola pikir masyarakat agar memiliki paradigma sehat, pemerintah Indonesia melakukan upaya melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Berdasarkan studi pendahuluan data awal di Rumah Sakit Tgk Chik Ditiro Pidie Jaya bahwa tenaga Kesehatan yang diwawancarai dari 20 orang yang diwawancarai ada 14 orang tenaga yang tidak suka mengonsumsi sayur dan buah. Tujuan Penelitian: Untuk menganalisis faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada tenaga kesehatan di Rumah Sakit Tgk Chik Ditiro Pidie Jaya. Metode Penelitian: Pada penelitian ini menggunakan desain survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh tenaga kesehatan sebanyak 1.170 orang. Besar sample dalam penelitian ini adalah 100 orang responden tenaga Kesehatan yang bekerja di Rumah Sakit Tgk Chik Ditiro Pidie Jaya. Hasil Penelitian: hasil uji statistik didapatkan variabel pengetahuan memperoleh nilai *p-value* = 0,002 yaitu ada hubungan, variabel perilaku merokok dengan *p-value* = 0,015 yaitu ada hubungan, variabel lingkungan rumah dengan *p-value* = 0,000 yaitu ada hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi buah dan sayur. Kesimpulan dan Saran: Ada hubungan antara pengetahuan, perilaku merokok dan lingkungan rumah dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada tenaga Kesehatan di Rumah Sakit Tgk Chik Ditiro Pidie Jaya. Diharapkan agar meningkatkan dan menambah informasi mengenai konsumsi buah dan sayur, disamping sehat bagi Kesehatan juga dapat mengurangi resiko terjadinya penyakit kronis yang disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat. Jadi penting bagi tenaga Kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai buah dan sayur selain menjadi tugas pokok dalam memberikan pelayanan kepada Masyarakat.

**Kata kunci: : Perilaku Konsumsi buah dan sayur, tenaga kesehatan**

#### **Abstract**

*Background of the Problem: Consumption of fruits and vegetables is one of the important messages in the balanced nutrition guidelines for a healthy society. To change the community's mindset and create a healthy paradigm, the Indonesian government has made efforts through the Healthy Living Community Movement (GERMAS). Based on a preliminary study of initial data at the Tgk Chik Ditiro Pidie Jaya Hospital, 14 health workers were interviewed out of 20 people who like to consume vegetables and fruits. Research Objective: To analyze factors related to fruit and vegetable consumption behavior in health workers at the Tgk Chik Ditiro Pidie Jaya Hospital. Research Method: This study used an analytical survey design with a cross-sectional approach. The population in this study were all health workers totaling 1,170 people. The sample size in this study was 100 health worker respondents who worked at the Tgk Chik Ditiro Pidie Jaya Hospital. Research Results: statistical test results obtained knowledge variables obtained *p-value* = 0.002, which means there is a relationship, smoking behavior variables with *p-value* = 0.015, which means there is a relationship, home environment variables with*

*p-value = 0.000, which means there is a significant relationship between fruit and vegetable consumption behavior. Conclusion and Suggestions: There is a relationship between knowledge, smoking behavior, and home environment with fruit and vegetable consumption behavior in health workers at the Tgk Chik Ditiro Pidie Jaya Hospital. It is expected to increase and add information about fruit and vegetable consumption, in addition to being healthy for health, it can also reduce the risk of chronic diseases caused by unhealthy lifestyles. So health workers need to increase their knowledge about fruits and vegetables in addition to being the main task in providing services to the community.*

**Keywords:** *Fruit and vegetable consumption behavior, health workers*

## **PENDAHULUAN**

Konsumsi buah dan sayur adalah salah satu pesan penting dalam pedoman gizi seimbang agar menuju masyarakat hidup sehat. Untuk mengubah pola pikir masyarakat agar memiliki paradigma sehat, pemerintah Indonesia melakukan upaya melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu fokus dari kegiatan ini (Kemenkes, 2016). Menurut Menteri Kesehatan Tiga kegiatan tersebut dapat dimulai dari diri sendiri dan keluarga, dilakukan saat ini juga, dan tidak membutuhkan biaya yang besar. Praktik hidup sehat dalam kehidupan sehari - hari merupakan salah satu wujud revolusi mental. GERMAS mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah perilaku tidak sehat (Kemenkes, 2016).

Badan Kesehatan Dunia secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g per orang per hari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi masyarakat Indonesia terutama balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 g/orang/hari dan bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400-600 g/orang/hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur (Kemenkes RI. 2018). Pada tahun 2016, konsumsi buah dan sayur di Indonesia kurang dari setengah konsumsi yang direkomendasikan. Sebagian penduduk Indonesia mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 173 g/hari, lebih kecil dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang direkomendasikan. Sebanyak 97,3% mengkonsumsi sayur dan 73,6% mengkonsumsi buah pada tahun 2016. Konsumsi buah dan sayur menunjukkan tren perurunan selama periode lima tahun terakhir. Konsumsi buah mengalami penurunan lebih sedikit yaitu sebesar 3,5%, sedangkan konsumsi sayur mengalami penurunan sebesar 5,3% (Buletin Pemantauan Ketahanan Pangan Indonesia. 2017)

Menurut Permenkes no 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, untuk masyarakat Indonesia bagi remaja dan orang dewasa dianjurkan mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 400 – 600 gram per orang per hari, dan untuk anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan mengkonsumsi buah dan sayur 300 – 400 gram per orang per hari. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan balita mengkonsumsi buah dan sayur untuk hidup sehat ialah sebanyak 300 gram per orang per hari, dengan rincian 200 gram untuk sayur atau sama dengan 2 porsi atau 2 gelas belimbing sayuran yang telah dimasak 1 dan ditiriskan. Konsumsi buah sebanyak 100 gram atau sama dengan 2 buah pisang ambon berukuran sedang atau juga bisa disamakan dengan 1 potong pepaya ukuran sedang atau 2 buah jeruk ukuran sedang (Kemenkes, 2014).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010-2013 menunjukkan bahwa secara nasional perilaku penduduk umur >5 tahun ke atas yang kurang mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 93,5% dan meningkat pada tahun 2018 bahwa secara nasional perilaku penduduk umur >5

tahun ke atas yang kurang mengkonsumsi buah dan sayur sebesar 95,5%. Selanjutnya prevalensi kurang mengkonsumsi buah dan sayur penduduk >5 tahun keatas menurut Provinsi Kalimantan Barat sebesar 93% sedangkan prevalensi tidak mengkonsumsi buah dan sayur penduduk >5 tahun ke atas menurut Kota Pontianak sebesar 8,99% dan menurut umur di Provinsi Kalimantan Barat prevalensi yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur pada umur 10-14 tahun sebesar 14,49% dan umur 15-19 sebesar 11,42%. (Kemenkes RI. 2013)

Konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan terdapat dalam Tumpeng Gizi Seimbang yang menggambarkan kebutuhan gizi makan individu dianjurkan untuk mengkonsumsi buah sebanyak 2-3 porsi dalam sehari dan sayuran sebanyak 3-5 porsi dalam sehari (Koalisi Fortifikasi Indonesia. 2011)

Berdasarkan studi pendahuluan data awal yang dilakukan oleh penulis di Rumah Sakit Tgk Chik Ditiro Kota Sigli bahwa tenaga kesehatan yang bekerja sebanyak 1.170 orang. Dari 20 orang yang diwawancarai hanya 14 orang tenaga kesehatan yang tidak suka mengkonsumsi sayur dan buah. Hal ini dikarenakan tidak suka dari rasa buah dan sayur tersebut dan tidak ada tersedianya buah-buahan dan sayur-sayuran saat mau makan kemudian juga kurangnya pengetahuan tentang kandungan serat yang ada dalam sayur dan buah sehingga membuat tidak terbiasanya makan buah dan sayur. Hal ini menjadi penyebab tenaga Kesehatan di Rumah Sakit Tgk Chik Ditiro Kota Sigli tidak terbiasa mengkonsumsi buah dan sayur.

Berdasarkan uraian tersebut maka penulis tertarik dan merasa ingin untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Prilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Tenaga Kesehatan di Rumah Sakit Tgk Chik Ditiro Kota Sigli”.

## METODELOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini telah dilakukan di Rumah Sakit Tgk Chik Ditiro Pidie Jaya. Waktu melakukan penelitian ini pada tanggal 08 – 17 Juli 2024. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik *Random Sampling*. Sample dalam penelitian ini adalah 100 orang responden tenaga Kesehatan yang bekerja di Rumah Sakit Tgk Chik Ditiro Pidie Jaya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 08 – 17 Juli 2024. Berikut penjelasan hasil penelitian dibawah ini.

#### Analisa Univariat

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Prilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Tenaga Kesehatan Di Rumah Sakit Tgk Chik Ditiro Pidie Jaya**

<b>Prilaku Konsumsi Buah dan Sayur</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
Kurang baik	46	46,0
Baik	54	54,0
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
<b>Pengetahuan</b>		
Kurang Baik	49	49,0
Baik	51	51,0
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
<b>Perilaku Merokok</b>		

Merokok	52	52,0
Tidak merokok	48	48,0
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
<b>Lingkungan Rumah</b>		
Kurang baik	35	35,0
Baik	65	65,0
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 54 responden yang digunakan dalam penelitian ini diketahui yang paling cenderung memiliki prilaku konsumsi buah dan sayur baik sebanyak 54 responden (54%), dibandingkan dengan prilaku konsumsi buah dan sayur kurang baik sebanyak 46 responden (46%). Sedangkan pada responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 51 (51%), dibandingkan pengetahuan kurang baik 49 (49%). Pada responden yang cenderung berperilaku merokok sebanyak 52 (52%) dibandingkan responden yang tidak cenderung memiliki prilaku merokok 48 (48%). Sedangkan yang memiliki lingkungan rumah yang baik sebanyak 65 (65%), dibandingkan lingkungan rumah yang cenderung kurang baik sebanyak 35 (35%).

### Analisa Bivariat

**Tabel 2**  
**Analisis Faktor Pengetahuan dengan Prilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Tenaga Kesehatan di Rumah Sakit Tgk Chik Ditiro Pidie Jaya**

No	Pengetahuan	Prilaku Konsumsi Buah dan Sayur						p-value
		Kurang Baik		Baik		Total		
		f	%	f	%	f	%	
1.	Kurang Baik	30	61,2	19	38,8	49	100	0,002
2.	Baik	16	31,4	35	68,6	51	100	

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 51 responden yang memiliki pengetahuan baik sebesar (68,6%) cenderung memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur dan 49 responden dengan pengetahuan kurang baik sebesar (61,2%) cenderung kurang dalam perilaku konsumsi buah dan sayur.

Adapun berdasarkan hasil uji statistik didapatkan p- value = 0,002 yaitu nilai  $\alpha < 0,05$  artinya didapatkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan prilaku konsumsi buah dan sayur pada tenaga kesehatan di Rumah Sakit Tgk Chik di Pidie Jaya.

**Tabel 3**  
**Analisis Faktor Perilaku Merokok dengan Prilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Tenaga Kesehatan di Rumah Sakit Tgk Chik Ditiro Pidie Jaya**

No	Perilaku Merokok	Prilaku Konsumsi Buah dan Sayur						p-value
		Kurang Baik		Baik		Total		
		f	%	f	%	f	%	
1.	Merokok	18	34,6	34	65,4	52	100	0,015
2.	Tidak Merokok	28	58,3	20	41,7	48	100	

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 52 responden yang cenderung memiliki perilaku merokok (65,4%) yang memiliki baik dalam perilaku konsumsi buah dan sayur. Dan 48 responden yang tidak merokok (58,3%) yang cenderung kurang baik dalam perilaku konsumsi buah dan sayur.

Adapun berdasarkan hasil uji statistik didapatkan p- value = 0,015 yaitu nilai  $\alpha < 0,05$  artinya didapatkan bahwa ada hubungan perilaku merokok dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada tenaga kesehatan di Rumah Sakit Tgk Chik di Pidie Jaya.

**Tabel 4**  
**Analisis Faktor Lingkungan Rumah dengan Prilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Tenaga Kesehatan di Rumah Sakit Tgk Chik Ditiro Pidie Jaya**

No	Lingkungan rumah	Prilaku Konsumsi Buah dan Sayur						p-value
		Kurang Baik		Baik		Total		
		f	%	f	%	f	%	
1.	Kurang Baik	27	77,1	8	22,9	35	100	0,000
2.	Baik	19	29,2	46	70,8	65	100	

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 65 responden yang cenderung lingkungan rumah baik sebesar (70,8%) yang memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur dan dari 35 responden yang cenderung lingkungan rumah kurang baik (77,1%) memiliki kurang baik dalam perilaku konsumsi buah dan sayur.

Adapun berdasarkan hasil uji statistik didapatkan p- value = 0,000 yaitu nilai  $\alpha < 0,05$  artinya didapatkan bahwa ada hubungan antara lingkungan rumah dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada tenaga kesehatan di Rumah Sakit Tgk Chik di Pidie Jaya.

## B. Pembahasan

### Pengetahuan dengan Prilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Tenaga Kesehatan

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 51 responden yang memiliki pengetahuan baik sebesar (68,6%) cenderung memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur dan 49 responden dengan pengetahuan kurang baik sebesar (61,2%) cenderung kurang dalam perilaku konsumsi buah dan sayur. Adapun berdasarkan hasil uji statistik didapatkan p- value

= 0,002 yaitu nilai  $\alpha < 0,05$  artinya didapatkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan prilaku konsumsi buah dan sayur pada tenaga kesehatan di Rumah Sakit Tgk Chik di Pidie Jaya.

Didukung dengan penelitian yang serupa oleh Arfan, 2020 tentang ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan p value 0,000. Hal ini berarti pengetahuan mengenai buah dan sayur para remaja yang kurang baik lebih berpeluang 2,657 kali terhadap kurangnya konsumsi sayur dan buah dibandingkan dengan pengetahuan mengenai buah dan sayur yang baik.

Hasil penelitian ini didukung dengan teori pengetahuan yang baik akan menyebabkan seseorang bersikap positif sehingga akan berpengaruh terhadap keputusan untuk melakukan tindakan (Ancok, 2007)

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Bella Nadia Rachman, 2017 yang menegaskan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah diukur menggunakan formulir FFQ semu kuantitatif dimana jumlah dan frekuensinya diperkirakan dan dikonversikan dalam hari.

Dari hasil penelitian di atas dapat disampaikan bahwa prilaku konsumsi buah dan sayur di latar belakang oleh pengetahuan mengenai konsumsi buah dan sayur. Pendidikan mengenai gizi penting diketahui dalam mewujudkan prilaku memilih makanan sehat khususnya konsumsi buah dan sayur. Pengetahuan gizi merupakan modal utama seseorang dalam pemilihan makanan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan gizi seseorang, maka semakin baik pula prilaku konsumsi buah dan sayur orang tersebut. Upaya peningkatan pengetahuan gizi seseorang dapat dilakukan melalui pemberian penyuluhan, melalui media massa, elektronik, buku, permainan, dan kerabat dekat. Peningkatan pengetahuan gizi pada remaja bisa di dukung oleh tenaga kesehatan dan bisa bekerjasama dengan pihak sekolah untuk memberikan informasi mengenai buah dan sayur dengan cara memberikan penyuluhan atau penyebaran poster di setiap sekolah dengan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan prilaku konsumsi buah dan sayur yang baik.

### **Perilaku Merokok dengan Prilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Tenaga Kesehatan**

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 52 responden yang cenderung memiliki prilaku merokok (65,4%) yang memiliki baik dalam prilaku konsumsi buah dan sayur. Dan 48 responden yang tidak merokok (58,3%) yang cenderung kurang baik dalam prilaku konsumsi buah dan sayur. Adapun berdasarkan hasil uji statistik didapatkan p- value = 0,015 yaitu nilai  $\alpha < 0,05$  artinya didapatkan bahwa ada hubungan perilaku merokok dengan prilaku konsumsi buah dan sayur pada tenaga kesehatan di Rumah Sakit Tgk Chik di Pidie Jaya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Moor Ahda Fadillah, 2023 tentang prilaku merokok lebih sering terjadi pada penderita hipoertensi yang memiliki kebiasaan merokok dibandingkan dengan yang tidak merokok dikarenakan beberapa zat kimia dalam rokok yang bersifat kumulatif sehingga dapat menyebabkan gejala yang ditimbulkan sehingga tidak mengurangi minat konsumsi buah dan sayur.

Jelas hal terpenting yang dapat dilakukan oleh perokok untuk meningkatkan dan melindungi kesehatan mereka adalah dengan berhenti merokok, namun hal ini merupakan tujuan yang sulit bagi sebagian besar perokok. Kurang dari 3% perokok di Amerika Serikat yang berhasil berhenti menggunakan tembakau setiap tahunnya. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kesehatan perokok tidak boleh terbatas pada penghentian penggunaan tembakau. Perokok harus didorong dan dibantu untuk melakukan perubahan gaya hidup lainnya, termasuk mengonsumsi lebih banyak FV. Mengonsumsi makanan yang kaya akan buah dan sayuran dikaitkan dengan berbagai manfaat kesehatan termasuk penurunan tekanan

darah; manajemen berat badan yang lebih baik; dan penurunan risiko diabetes tipe II, stroke, dan kanker tertentu. Manfaat ini sangat penting bagi perokok, yang sudah berisiko tinggi untuk banyak kondisi ini sebagai akibat dari penggunaan tembakau. Selain itu, risiko nyata yang ditimbulkan pada perokok dengan mengonsumsi suplemen makanan tertentu dan efek perlindungan yang jelas dari FV pada populasi ini menggarisbawahi pentingnya perokok mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang yang kaya akan FV ( Jennifer , 2024).

Hasil penelitian sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh peneliti yaitu, tenaga kesehatan yang merokok didominasi oleh laki-laki sehingga cenderung merokok lebih minat dalam mengonsumsi buah dan sayur karena zat yang terkandung dalam rokok membuat responden ingin mengonsumsi makanan sehat.

### **Lingkungan Rumah dengan Prilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Tenaga Kesehatan**

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 65 responden yang cenderung lingkungan rumah baik sebesar (70,8%) yang memiliki prilaku konsumsi buah dan sayur dan dari 35 responden yang cenderung lingkungan rumah kurang baik (77,1%) memiliki kurang baik dalam prilaku konsumsi buah dan sayur.

Adapun berdasarkan hasil uji statistik didapatkan  $p\text{-value} = 0,000$  yaitu nilai  $\alpha < 0,05$  artinya didapatkan bahwa ada hubungan antara lingkungan rumah dengan prilaku konsumsi buah dan sayur pada tenaga kesehatan di Rumah Sakit Tgk Chik di Pidie Jaya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arfan, 2020 tentang ada hubungan yang bermakna antara ketersediaan di lingkungan rumah dengan konsumsi buah dan sayur. Artinya lingkungan rumah yang kurang baik lebih berpeluang 6,922 kali terhadap kurangnya konsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan lingkungan rumah yang baik.

Penyediaan buah gratis akan meningkatkan ketersediaan dan keterjangkauan akan buah dan sayur di rumah maupun di sekolah. Peningkatan ketersediaan dan keterjangkauan secara tidak langsung akan meningkatkan konsumsi buah dan sayur (Bere, 2005). Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat yang diutarakan oleh peneliti bahwa dari hasil pertanyaan tentang lingkungan rumah diperoleh 80% pertanyaan mendukung akan lingkungan rumah yang baik terhadap ketersediaan akan konsumsi buah dan sayur sehingga memberikan minat kepada responden untuk mengonsumsi buah dan sayur setiap harinya.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara pengetahuan dengan prilaku konsumsi buah dan sayur pada tenaga kesehatan di Rumah Sakit Tgk Chik di Pidie Jaya dengan nilai  $p\text{-value} = 0,002$
2. Ada hubungan perilaku merokok dengan prilaku konsumsi buah dan sayur pada tenaga kesehatan di Rumah Sakit Tgk Chik di Pidie Jaya dengan nilai  $p\text{-value} = 0,015$
3. Ada hubungan antara lingkungan rumah dengan prilaku konsumsi buah dan sayur pada tenaga kesehatan di Rumah Sakit Tgk Chik di Pidie Jaya dengan nilai  $p\text{-value} = 0,000$

### **SARAN**

Diharapkan agar meningkatkan dan menambah informasi mengenai konsumsi buah dan sayur, disamping sehat bagi Kesehatan juga dapat mengurangi resiko terjadinya penyakit kronis yang disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat. Jadi penting bagi tenaga Kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai buah dan sayur selain menjadi tugas pokok dalam memberikan pelayanan kepada Masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, D. *Teknik Penyusunan Skala Pengukuran*. Yogyakarta: Pusat Penelitian Kependudukan Universitas Gadjah Mada; 2007.
- Bere, Elling & Knut Inge Kleep. Changes in Accessibility and Preferences Predict Children's Future Fruit and Vegetable Intake. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2005; 2: 15.
- Riskesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI;
- Kemenkes RI. (2017). Hari Gizi Nasional. Ayo Makan Sayur dan Buah Setiap Hari diakses dalam [www.depkes.go.id/article/view/17012600002/hari-gizi-nasional-2017-ayo-makan-sayur-dan-buah-setiap-hati.html](http://www.depkes.go.id/article/view/17012600002/hari-gizi-nasional-2017-ayo-makan-sayur-dan-buah-setiap-hati.html), diakses tanggal 22 Mei 2018.
- Kemenkes RI. (2014). Profil Kesehatan IndonesiaI. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI,;
- Pakar Gizi Indonesia. (2017). Ilmu Gizi : Teori & Aplikasi, In Hardinsyah & I, D, N, Supariasa, Jakarta: EGC.
- Elvina, Lisa, Raudhatun Nuzul ZA, and Eva Rosdiana. 2018. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan." *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 4(2): 176. doi:10.33143/jhtm.v4i2.207.
- Koalisi Fortifikasi Indonesia. 2011. Artikel Tumpeng Gizi Seimbang. <http://www.kfindonesia.org>. Diakses pada tanggal 8 Februari 2016, 21.30 WIB.
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. Profil Kesehatan Indonesia 2017. Jakarta: Kemenkes RI. Diakses pada tanggal 31 Januari 2019 dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatanindonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-tahun-2017.pdf>