

Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru

Vegetable and Fruit Consumption among Students of Senior High School 1 Pekanbaru

Ivo Gustiara

Alumni Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat FKM USU Medan

Naskah diterima:

19 Juni 2012

Naskah disetujui:

25 Agustus 2012

Naskah disetujui untuk diterbitkan:

2 Oktober 2012

Korespondensi:

ivo.gustiara@facebook.com

Abstrak

Tujuan. Untuk mengetahui gambaran konsumsi sayur dan buah yang meliputi kuantitas, frekuensi dan jenis dari sayur dan buah pada siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru

Metode. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Sampel diambil sebanyak 96 orang dengan teknik acak sederhana. Data pola konsumsi pangan diperoleh melalui metode recall konsumsi pangan 24 jam dan frekuensi konsumsi pangan.

Hasil. Konsumsi sayur pada siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru adalah kurang dari 200 gram/orang per hari (64,6%). Frekuensi konsumsi sayur pada siswa juga kurang dari dua kali sehari. Untuk jenis sayur yang paling disukai oleh siswa adalah kangkung (36,5%) dengan cara dimasak tumis. Sementara itu, kuantitas buah yang dikonsumsi siswa adalah kurang dari 300 gram/orang per hari (61,5%). Frekuensi konsumsi buah masih kurang dari 2 kali sehari dan buah yang paling disukai oleh siswa adalah jeruk (35,4%).

Kesimpulan dan Saran. Dapat disimpulkan bahwa pola konsumsi sayur dan buah pada siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru dikategorikan rendah. Disarankan kepada siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru agar meningkatkan kuantitas dan frekuensi konsumsi sayur dan buahnya. Kepada pihak sekolah SMA Negeri 1 Pekanbaru, perlu dilakukan sosialisasi tentang konsumsi sayur dan buah yang baik di lingkungan sekolah.

Kata kunci : Konsumsi sayur, buah, konsumsi buah, siswa SMA

Abstract

Aim. The purpose of the research is to know the description of consumption of fruits and vegetables among students of Senior High School 1 Pekanbaru.

Method. This research is a descriptive study. The number of sample were 96 students, taken by simple random sampling technique. The data were obtained by a 24-hour food recall and a food consumption frequency methods.

Result. The result of the survey showed that the amount of vegetables consumed by the students of SMA Negeri 1 Pekanbaru was below of 200 grams per person per day (64.6%). The frequency of vegetables consumption by the students was also below of twice a day. The most preferred vegetables was kangkung (36.5%), served as tumis kangkung. Meanwhile, the amount of fruits consumed by the students was less than 300 grams per person per day (61.5%). The frequency of fruit consumption by the students was less than twice a day while the favorite one was orange (35.4%).

Conclusion and Recommendation. It is suggested that the students of SMA Negeri 1 Pekanbaru to increase the quantity and frequency of their fruits and vegetables consumption. For Senior High School 1 of Pekanbaru, there is a need of socialization of good vegetable and fruit consumption.

Keywords: Fruits consumption, vegetables consumption, senior high school students

Pendahuluan

Sayur dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral yang diperlukan tubuh untuk mengatur proses dalam tubuh. Meskipun kebutuhannya relatif kecil, fungsi vitamin dan mineral tidak dapat digantikan oleh pangan lain. Apabila konsumsi vitamin dan mineral ini tidak memenuhi kecukupan, maka tubuh akan mengalami defisiensi vitamin dan mineral yang dapat mengakibatkan berkurangnya daya tahan tubuh (WKNPG VI, 1998).

Anak-anak biasanya kurang menyukai buah dan sayur. Hal ini dapat, antara lain, dikarenakan orang tua kurang terampil dalam penyajian makanan, terutama sayur dan buah. Demi kepraktisan, makanan yang tersaji cenderung itu-itu saja, rasa makanannya yang kurang enak dan jenisnya tidak bervariasi. Perilaku ini bisa timbul karena orang tua sering pilih-pilih makanan atau makan sambil nonton TV. Perilaku makan itu akan ditiru oleh anak (Ekayanti, 2007). Secara umum, anak-anak Indonesia lebih sulit mengonsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan anak-anak negara maju. Mereka selalu menghindari menu makanan yang justru sangat penting bagi tubuh seperti sayur (Winarno, 1987).

Pada umumnya vitamin tidak dapat dibentuk oleh tubuh. Oleh karena itu, vitamin harus disuplai dari luar tubuh terutama dari buah dan sayur. Vitamin termasuk dalam kelompok zat pengatur, pertumbuhan dan pemeliharaan kesehatan (Almatsier, 2001).

Berdasarkan pengamatan awal di SMA Negeri 1 Pekanbaru, diperoleh bahwa kebanyakan siswa memilih jajanan yang sedikit mengandung sayur seperti bakso, mie ayam, nasi goreng dan sebagainya. Selain itu, siswa yang memesan *catering* ataupun membawa bekal dari rumah, para siswa lebih memilih untuk menyisihkan sayur dan buah yang terdapat dalam makanan. Oleh karena itu, penulis merasa tertarik untuk mengetahui gambaran konsumsi sayur dan buah pada siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru tahun 2012.

Data tahun 2008 menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia mengonsumsi buah hanya 32,67 kg/kapita/tahun jauh di bawah anjuran Badan Kesehatan Dunia (WHO) minimal sebanyak 65 kg/kapita/tahun. Hal ini dikarenakan masyarakat Indonesia belum memprioritaskan makan buah seperti makan nasi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rejeki (2000), jenis makanan yang mengandung sayur maupun buah-buahan di kantin sekolah tidaklah memenuhi kriteria cukup untuk dikonsumsi. Gunanti (2000) dalam penelitiannya pada anak pra sekolah mengatakan rata-rata konsumsi sayur masih kurang dari anju-

ran, yaitu 50,9 gram/kapita/hari. Sementara itu, Setiowati (2000) dalam penelitian yang dilakukan pada siswa SMU 1 Bogor dan SMU 1 Pamekasan mengatakan bahwa rata-rata konsumsi sayur dan buah pada kedua SMU tidak berbeda nyata yaitu masing-masing 76,1 gram/hari untuk sayur dan 90,4 gram/hari untuk buah di SMU 1 Bogor dan 66,1 gram/hari untuk sayur dan 95,2 gram/hari untuk buah di SMU 1 Pamekasan.

Hal senada juga ditemukan oleh Wulan-sari (2009) bahwa konsumsi buah siswa SMAN 2 Bogor adalah 81,2 gram/hari lebih rendah dibandingkan dengan SMAN 1 Ciampea yaitu 88,6 gram/hari. Sementara itu, rata-rata konsumsi sayur SMAN 2 Bogor adalah 64,3 gram/hari, sedangkan di SMAN 1 Ciampea adalah 71,4 gram/hari.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan rancangan potong-lintang (*crosssectional*). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2011 hingga Juni 2012 di sekolah SMA Negeri 1 Pekanbaru. Populasi adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru. Sebanyak 100 siswa terpilih sebagai sampel penelitian. Pemilihan sampel dilakukan secara acak sistematis (*systematic random sampling*).

Data primer, yaitu pengetahuan, sikap, frekuensi, jumlah dan jenis sayur dan buah yang dikonsumsi siswa-siswi diperoleh melalui *24 hours food recall*, sedangkan frekuensi konsumsi sayur dan buah didapat melalui *food frequency questionnaire*. Sementara itu, data sekunder berupa gambaran umum dan jumlah siswa diperoleh dari bagian tata usaha SMA Negeri 1 Pekanbaru.

Frekuensi konsumsi sayur dan buah dikategorikan dikategorikan 'baik' bila frekuensi konsumsinya ≥ 2 kali per hari dan 'tidak baik' jika dibawah <2 kali per hari. (Santoso, 2004). Sementara itu, kuantitas asupan sayur dalam bentuk tercampur dikategorikan 'baik' bila asupannya sebanyak ≥ 200 gram per hari dan 'tidak baik' jika <200 gram per hari. Kuantitas asupan buah dikategorikan 'baik' jika asupannya sebanyak ≥ 300 gram per hari dan 'tidak baik' jika < 300 gram per hari (Almatsier, 2004).

Pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah dinilai melalui jawaban responden terhadap delapan pertanyaan pengetahuan yang diajukan. Jawaban yang benar dari setiap pertanyaan diberi skor 3. Oleh karena itu skor tertinggi adalah 24. Dengan demikian pengetahuan dikategorikan atas 'baik' jika skor >16 ($>66\%$ dari skor tertinggi), 'sedang' jika skor 8-

16 (33%-66% dari skor tertinggi), dan 'kurang' jika skor <8 (<33% dari skor tertinggi).

Sikap dinilai melalui 10 pertanyaan. Rentang skor untuk masing-masing pertanyaan adalah 0 (terendah) sampai 2 (tertinggi). Oleh karena itu, skor tertinggi dari 10 pertanyaan sikap adalah 20. Berdasarkan penilaian ini, sikap dikategorikan atas 'baik' jika skor >13, 'sedang' jika skor 7-13, dan 'kurang' jika skor <7 (Arikunto, 2006). Data yang telah dikumpulkan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi kemudian dianalisis secara deskriptif.

Hasil

SMA Negeri 1 Pekanbaru terletak di Jalan Sultan Syarif Kasim 159 Pekanbaru. SMA Negeri 1 Pekanbaru terdiri atas 8 kelas, yaitu 5 kelas jurusan IPA dan 3 kelas jurusan IPS. Jumlah seluruh siswa adalah 779, yang terdiri atas 447 (57,38%) perempuan dan 332 (46,62%) laki-laki.

Kisaran umur Responden adalah 15-18 tahun, Responden terbanyak adalah mereka yang berumur 16 tahun (50,0%). Komposisi responden menurut jenis kelamin adalah 57 (59,4%) perempuan dan 39 (40,6%) laki-laki. Berdasarkan tingkat pendapatan orang tua, sebagian besar responden memiliki orang tua yang berpendapatan tinggi (>Rp. 3.000.000), yaitu sebesar 56,3%.

Ibu sebagai penentu sajian makanan keluarga memiliki peran penting dalam perkembangan perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa umumnya ibu siswa berpendidikan SMA sederajat dan perguruan tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Pekanbaru diketahui bahwa seluruh responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Hal yang hampir sama juga diperoleh untuk sikap. Sebanyak 94 (98%) responden memiliki sikap yang baik (Tabel 1).

Tabel 1. Distribusi Sikap Responden terhadap Konsumsi Sayur dan Buah di SMA Negeri 1 Pekanbaru Tahun 2012

Kategori Sikap	N	%
Baik	94	98
Sedang	1	1,0
Kurang	1	1,0
Total	96	100,0

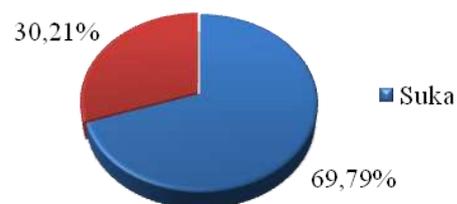
Tabel 2. Distribusi Jenis Sayur yang Dikonsumsi Siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru Tahun 2012

Jenis sayur	Jumlah Responden yang Mengonsumsi	
Bayam	28	29,2
Brokoli	5	5,2
Buncis	1	1,0
Daun Ubi	1	1,0
Kangkung	35	36,5
Kol	1	1,0
Toge	2	2,1
Wortel	10	10,4
Tidak Suka Sayur	13	13,5
Total	96	100,0

Tabel 3. Distribusi Jenis Buah yang Dikonsumsi Responden Siswa di SMA Negeri 1 Pekanbaru Tahun 2012

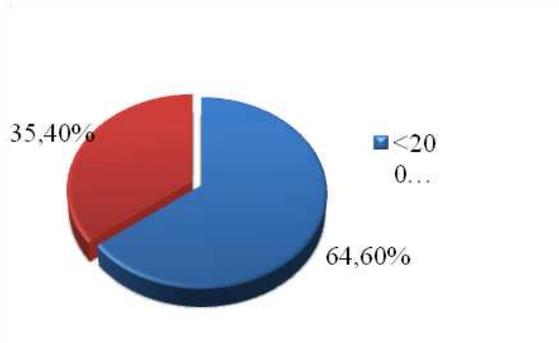
Jenis Buah	N	%
Alpukat	5	5,2
Anggur	8	8,3
Apel	22	22,9
Jeruk	34	35,4
Mangga	14	14,6
Melon	2	2,1
Pir	6	6,3
Pisang	1	1,0
Semangka	3	3,1
Strawberry	1	1,0
Total	96	100,0

Dari seluruh responden, kebanyakan mereka menyukai sayur walaupun terkadang sayur yang dimakan hanya jenis sayur tertentu saja. Sebaran responden berdasarkan suka atau tidaknya mengonsumsi sayur tersaji pada gambar 1.



Gambar 1. Konsumsi Sayur Siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru

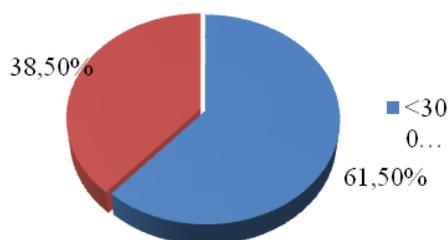
Kuantitas sayur yang dikonsumsi oleh siswa umumnya sedikit. Dengan kata lain, kuantitas konsumsi sayur responden masih di bawah anjuran yang sebanyak 200 gram/hari/orang. Adapun sebaran responden berdasarkan kuantitas konsumsi sayur dapat dilihat pada Gambar 2. Sementara itu, frekuensi konsumsi sayur umumnya berkategori rendah, yaitu <2x per hari.



Gambar 2. Frekuensi Kuantitas Konsumsi Sayur Siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru

Jenis sayur yang banyak dikonsumsi responden adalah kangkung (36,5%), bayam (29,2%), dan wortel (10,4%). Perlu diketahui bahwa jenis sayur yang banyak dikonsumsi ini adalah yang banyak terdapat di daerah penelitian (tersedia di pasar). Sebaran jenis sayur yang dikonsumsi responden dapat dilihat pada Tabel 2 berikut. Cara pengolahan sayur yang paling disukai responden adalah pengolahan dengan cara tumis.

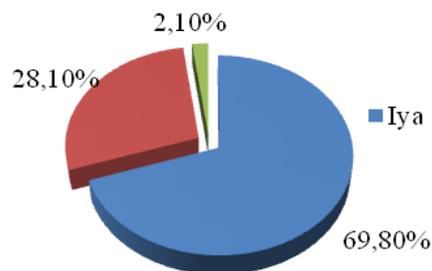
Semua responden menyatakan suka makan buah. Kuantitas buah yang dikonsumsi oleh responden masih tergolong sedikit. Dengan kata lain, responden masih mengonsumsi buah di bawah anjuran yang sebanyak 300 gram/hari/hari. Sebaran kuantitas konsumsi buah pada Gambar 3 berikut. Sementara itu, mayoritas frekuensi konsumsi buah responden berada pada frekuensi tidak baik yaitu <2x sehari.



Gambar 3. Konsumsi Buah oleh Siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru Tahun 2012

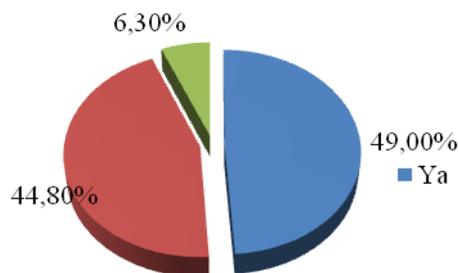
Jenis buah yang paling banyak dikonsumsi siswa adalah jeruk (34%). Buah ini pula yang paling disukai siswa. Sebaran jenis buah yang paling banyak dikonsumsi siswa dapat dilihat pada Tabel 3 berikut. Cara mengonsumsi buah adalah dengan memakan langsung tanpa pengolahan lanjut.

Di kantin sekolah sayur selalu tersedia setiap hari, demikian juga buah. Buah tersedia dalam bentuk buah segar dan dalam bentuk terolah, seperti jus. Sementara itu, ketersediaan sayur di rumah menunjukkan masih ada keluarga siswa yang tidak menyediakan buah setiap hari di rumahnya, bahkan ada yang kadang-kadang saja tersedianya. Ketersediaan sayur di rumah siswa dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Ketersediaan Sayur di Rumah Siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru Tahun 2012

Sementara itu, ketersediaan buah di rumah hampir sama dengan ketersediaan sayur. Masih ada siswa yang di rumahnya kadang-kadang tersedia buah, bahkan ada yang sama sekali tidak tersedia. Sebaran ketersediaan buah di rumah dapat dilihat pada Gambar 5.



Gambar 5. Ketersediaan Buah Setiap Hari di Rumah Siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru Tahun 2012

Sumber informasi bagi pentingnya konsumsi sayur dan buah paling banyak adalah keluarga (80,2%) dan paling sedikit adalah teman sebaya (20,8%).

Pembahasan

Menurut Aswatini, dkk (2008) faktor yang mempengaruhi pola dan perilaku konsumsi sayur dan buah di masyarakat dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri atas faktor yang berpengaruh positif dan negatif terhadap konsumsi sayuran dan buah yang berasal dari pengetahuan dan sikap. Faktor eksternal merupakan peluang dan hambatan yang berpengaruh terhadap konsumsi sayuran dan buah yang berasal dari luar diri. Faktor eksternal meliputi ketersediaan pangan (sayur dan buah), pendidikan (perilaku gizi ibu), tingkat pendapatan keluarga, dan media sosialisasi atau sumber informasi.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa semua siswa memiliki pengetahuan yang baik tentang sayur dan buah. Mereka sudah menyadari pentingnya mengonsumsi sayur dan buah. Sikap siswa tentang konsumsi sayur juga selaras dengan pengetahuannya. Hampir semua siswa memiliki sikap yang baik terhadap pentingnya mengonsumsi sayur dan buah. Mereka sependapat bahwa sayur dan buah perlu untuk memelihara kesehatan tubuh. Hal ini sesuai dengan pandangan umum bahwa makin baik pengetahuan makin baik pula sikap tentang sesuatu hal, termasuk dalam hal pola konsumsi pangan.

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil dari tahu seseorang terhadap objek tertentu melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya) (Notoatmodjo, 2005). Sementara itu, Notoatmodjo (2007) menyatakan bahwa pengetahuan merupakan domain yang paling penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan yang baik tentang suatu hal akan menyebabkan seseorang bersikap positif terhadap hal tersebut sehingga juga akan berpengaruh terhadap keputusan untuk melakukan suatu tindakan tersebut (Ancok, 1997).

Menurut penelitian yang dilakukan Aswatini dkk. (2008) pada masyarakat di Lampung, umumnya masyarakat mengetahui pentingnya konsumsi sayuran dan buah untuk kesehatan, tetapi pemahaman yang mendalam masih sangat kurang sehingga tidak menjadi dasar timbulnya motivasi yang kuat untuk mengonsumsi sayuran dan buah. Dari penelitian tersebut, masyarakat mengetahui bahwa konsumsi sayuran dan buah baik untuk kesehatan karena sayuran dan buah mengandung zat gizi dan vitamin. Sementara itu, penelitian Setyowati (2000) pada SMU 1 Bogor dan SMU Pamekasan juga menyebutkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara konsumsi sayuran dengan pengetahuan gizi siswa.

Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa semua siswa mengaku menyukai buah. Akan tetapi, kuantitas konsumsi buahnya masih di bawah angka yang dianjurkan oleh WHO. Rata-rata konsumsi buah siswa adalah 59,5 kg/orang/tahun, sementara WHO menganjurkan 65 kg/orang/tahun. Sebenarnya tingkat konsumsi buah siswa ini sudah cukup, hanya terpaut beberapa kg/tahun dari anjuran WHO. Yang kurang baik adalah keragaman buah yang dikonsumsi. Umumnya siswa hanya mengonsumsi 1-2 jenis buah per hari. Selain mengonsumsi buah dalam keadaan segar, siswa juga mengonsumsi buah dalam bentuk terolah, seperti dalam bentuk jus dan sop buah.

Sayuran merupakan sumber vitamin A, vitamin C, asam folat, magnesium, kalium dan serat serta tidak mengandung lemak dan kolesterol. Semakin hijau sayur yang dimakan semakin banyak kandungan zat gizi yang dikandungnya. Dari hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan menanyakan beberapa pertanyaan, dapat diketahui bahwa sebanyak 71,9% responden suka mengonsumsi sayuran dan 28,1% responden tidak suka mengonsumsi sayuran. Dengan demikian masih ada beberapa siswa yang masih tidak menyukai sayuran. Hal ini diakibatkan karena rasa yang kurang enak dan memang tidak ada pengawasan dari pihak keluarga kepada sampel untuk mengonsumsi sayur walaupun sudah tersedia di rumah.

Sementara itu, rata-rata tingkat konsumsi sayur pada siswa SMA Negeri 1 masih terkategori kurang, yaitu di bawah 200 mg/orang/tahun. Kuantitas konsumsi sayur sebesar 45,6 kg/kapita/tahun masih jauh dari anjuran, yaitu >200 gram/kg/orang/hari (75 kg/orang/hari). Kurangnya konsumsi sayur pada siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru disebabkan mereka sering makan di luar rumah dengan menu makanan yang biasanya tidak banyak mengandung sayur.

Pada umumnya penyelenggaraan makanan dalam rumah tangga sehari-hari dilaksanakan oleh ibu. Oleh karena itu, tingkat pengetahuan ibu sebagai pengelola makanan rumah tangga akan berpengaruh juga pada macam bahan makanan dalam konsumsi anggota keluarga sehari-hari. Ibu yang mempunyai pengetahuan gizi dan kesadaran gizi yang tinggi akan melatih kebiasaan makan yang sehat sedini mungkin kepada putra putrinya. Anak-anak biasanya meniru apa yang dilakukan oleh orang tuanya atau saudaranya. Bila anak melihat anggota keluarga yang lain makan apa yang dihidangkan ibu di meja makan, maka anak akan ikut makan juga. Pengetahuan ibu terhadap jenis makanan tertentu sangat berpengaruh terhadap hidangan-hidangan yang disajikan oleh ibu setiap hari bagi keluarganya (Suhardjo, 1989).

Penelitian yang dilakukan Fitriastutie (2009) pada anak sekolah dasar menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pendidikan ibu dengan konsumsi sayuran. Sementara itu, Rejeki (2000) menyebutkan tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi sayuran dengan pendidikan ibu.

Masih kurangnya kuantitas konsumsi sayur dan buah pada siswa berkaitan dengan ketersediaan sayur di rumah. Hasil penelitian penelitian mengungkapkan bahwa masih banyak keluarga siswa yang hanya kadang-kadang menyediakan sayur dan buah di rumah. Makanan jajanan di sekolah yang umumnya miskin sayur dan buah juga turut andil pada rendahnya asupan sayur dan buah di kalangan siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru ini.

Ketersediaan pangan memegang peran penting dalam pola konsumsi pangan keluarga. Ketersediaan pangan yang kurang dapat mengurangi konsumsi pangan, yang pada akhirnya dapat menimbulkan masalah gizi kurang. Penelitian Gunanti (2000) menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara ketersediaan sayur dengan konsumsi sayur. Demikian juga ketersediaan makanan di kantin, di mana siswa makan setiap hari. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rejeki (2000), jenis makanan yang mengandung sayuran maupun buah-buahan di kantin sekolah tidaklah memenuhi kriteria cukup untuk dikonsumsi.

Dari hasil penelitian ini juga terungkap bahwa sumber informasi tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah bagi siswa adalah keluarga dan teman sebaya. Hal ini menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran penting dalam menumbuhkan perilaku konsumsi sayur dan buah yang baik pada siswa. Akan tetapi, karena mereka juga terpengaruh oleh teman sebayanya, yang tingkat konsumsi sayur juga rendah, hal ini menyebabkan tingkat konsumsi sayur dan buah mereka juga masih di bawah anjuran.

Kesimpulan dan Saran

Secara rata-rata, tingkat konsumsi sayur dan buah siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru masih di bawah angka yang dianjurkan. Frekuensi konsumsi sayur dan buah pun masih di bawah dua kali sehari. Jenis buah yang paling banyak dikonsumsi adalah jeruk, sementara jenis sayur yang paling sering dikonsumsi adalah kangkung. Bentuk sajian buah adalah dalam keadaan segar, sedangkan sayur disajikan dalam bentuk tumis sayur. Penyebab rendahnya konsumsi sayur pada siswa diduga adalah ketersediaan sayur di rumah tangga yang rendah dan seringnya siswa makan di luar rumah (di sekolah). Sementara itu, peran teman sebaya juga diduga

turut berandil pada konsumsi sayur dan buah yang masih rendah ini.

Untuk meningkatkan konsumsi sayur di kalangan siswa, siswa disarankan membawa bekal makanan dari rumah. Sehubungan dengan itu, kepada orang tua dianjurkan untuk menyediakan sayur dan buah di rumah dan melengkapi bekal makanan anak ke sekolah dengan sayur dan buah.

Daftar Pustaka

- Almatsier, S. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Almatsier, S. 2004. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Ancok, D. 1997. Teknik Penyusunan Skala Pengukuran. Pusat Penelitian Kependudukan Universitas Gajah Mada, Yogyakarta
- Arikunto, S. 2006. Manajemen Penelitian. Rineka Cipta, Jakarta
- Aswatini, dkk. 2008. Konsumsi Sayur dan Buah di Masyarakat dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang. Pusat Penelitian Kependudukan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (PPK-LIPI), Jakarta
- Fitriastutie, Y.D. 2009. Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Konsumsi Sayuran pada Anak Sekolah Dasar (SD) Kembangarum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang (Skripsi), Universitas Negeri Semarang, Semarang
- Gunanti, I. 2000. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayuran Pada Anak Pra-Sekolah (Skripsi), Universitas Airlangga, Surabaya
- Notoatmodjo, S. 2005. Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi. Rineka Cipta, Jakarta
- Notoatmodjo, S. 2007. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Rineka Cipta, Jakarta
- Rejeki, A.S. 2000. Kebiasaan Makan Sayur pada Remaja Putri di Perkotaan (Kasus di SMU Suluh dan SMU Al Azhar Jakarta) (Skripsi), Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga Fakultas Pertanian, IPB. Bogor
- Setyowati, N.L. 2000. Konsumsi dan Preferensi Sayur dan Buah pada Remaja di SMU 1 Bogor dan SMU 1 Pamekasan (Skripsi) Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga, Fakultas Pertanian, IPB. Bogor
- Suhardjo, 1989. Sosio Budaya Gizi. Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi, IPB, Bogor.
- WKNPG VI. 1998. Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia. Jakarta
- Winarno, F.G. 1987. Gizi dan makanan Bagi Bayi dan Anak Sapihan. PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Wulansari, N. D. 2009. Konsumsi Serta Preferensi Buah dan Sayur pada Remaja SMA Dengan Status Sosial Ekonomi yang Berbeda di Bogor (Skripsi). Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Masyarakat, IPB. Bogor

Pedoman Penulisan Naskah Jurnal Precure

Jurnal Precure memuat karya tulis ilmiah hasil penelitian dalam bidang ilmu kedokteran dan kesehatan masyarakat. **Jurnal Precure** terbit 3 kali dalam setahun setiap bulan November, Maret, Juli.

Naskah yang akan diterbitkan dalam **Jurnal Precure** harus memenuhi ketentuan berikut :

1. Naskah berupa karya asli yang belum pernah dipublikasikan di tempat lain dan tidak sedang diajukan ke tempat lain. Jika diterbitkan, penulis menyetujui pengalihan hak ciptanya kepada Jurnal Precure.
2. Naskah ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris sesuai dengan kaidah masing-masing bahasa yang digunakan.
3. Komponen naskah yang diterima di Precure harus berisi hal-hal berikut:
 - a. Judul, ditulis dengan jelas menggambarkan isi tulisan dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris.
 - b. Identitas Penulis, ditulis di bawah judul tulisan, memuat nama, alamat korespondensi dan e-mail.
 - c. Abstrak ditulis dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris maksimum 250 kata. Abstrak ditulis dalam 1 alinea berisi masalah, tujuan penelitian, hasil dan saran/ usulan disertai dengan kata kunci yang memadai sebanyak 3-5 kata kunci.
 - d. Pendahuluan, tidak menggunakan sub-judul, berisi penjelasan padat dan ringkas tentang latar belakang penelitian, studi pustaka yang mendukung dan relevan, serta tujuan penelitian.
 - e. Metode Penelitian berisikan disain penelitian yang digunakan, populasi, sampel, sumber data, instrumen, analisis dan teknik analisis yang digunakan. Semuanya tanpa sub-judul tetapi dipisahkan dalam paragraf.
 - f. Hasil adalah temuan penelitian yang disajikan apa adanya tanpa mengandung pendapat penulis.
 - g. Pembahasan menjelaskan dengan baik serta argumentatif tentang temuan penelitian serta relevansinya dengan penelitian terdahulu. Pembahasan juga tanpa disertai sub-judul.
 - h. Kesimpulan dan saran, berisi jawaban terhadap tujuan penelitian serta saran yang ditulis secara praktis dan tepat guna.

- i. Ucapan terima kasih jika diperlukan kepada pihak-pihak yang mendanai atau berperan serta di dalam penelitian dimaksud.
4. Tabel, gambar dan grafik dapat terbaca dengan jelas dan hendaknya agar dilampirkan di bagian akhir naskah secara terpisah, serta diberi penjelasan yang memadai.
 5. Penulisan rujukan sesuai dengan model Harvard. Pada isi tulisan, nama penulis ditulis disertai dengan tahun penulisan. Pada bagian Daftar Pustaka, penulisan diurut sesuai dengan abjad.
 6. Referensi yang diacu berjumlah setidaknya tidaknya berjumlah 10, maksimal 30 rujukan.
 7. Beberapa contoh bentuk referensi dalam jurnal Precure adalah:

Buku

Anjar, R. 2009. Penyakit Jantung Koroner: Pencegahan dan Pengendaliannya. New York: Kensington Book

Chaniago, A. 2010. Studi Pustaka dan Konseptualisasi Penelitian. Dalam: Zaluchu, F. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Bandung: Ciptapustaka Media, hal 79-92.

Artikel dari Jurnal

Ang, L. dan Taylor, B. 2005. Memanajemen Keuntungan Konsumen Menggunakan Matriks Portofolio. *Jurnal Pemasaran dan Manajemen Konsumen Strategik* 12 (5), hal 298-304

Bagian di dalam buku

Ballinger, A. dan Clark, M. 2001. Nutrisi, Pengendalian Nafsu Makan dan Penyakit. Dalam: Payne-James, J. dkk. editor. *Dukungan Artifisial bagi Praktik Klinik*. Edisi kedua. London: Greenwich Medical, hal 225-239

Laporan

Komisi Eropa. 2004. *Laporan Pendahuluan terhadap Implementasi dari Strategi Pemasaran Internal 2003-2006*. Luxemburg: Unit Publikasi Komisi Eropa.

Konferensi

Fiedelius, H.C. 2000. Miopi dan Penurunan Visual: Aspek Global. Dalam: Lin, L.L.K. dkk. editor. *Miopia Terbaru II: Prosiding Kon-*

ferensi Internasional ke-7. Taipei, 17-20 Nopember 1998. Tokyo: Springer, hal 31-37.

Skripsi/ Tesis/ Disertasi

Garcia-Sierra, A. 2000. Investigasi Penyebab Ca-Serviks pada Wanita Usia Subur di Perkotaan. Tesis PhD, Universitas Indonesia.

Jurnal Artikel Elektronik

Merchant, A.T. 2009. Diet dan Aktifitas Fisik pada Anak-Anak di Kawasan Kumuh Perkotaan: Sebuah Studi Cross Sectional di 5 Kota Besar di Indonesia. *Jurnal Nutrisi* [Online] Edisi 6. Dari: <http://www.nutritionj.com/content/pdf/1475-2891-6.1.pdf> [Diakses: 10 Mei 2007].

Web Page

Thompson, B. 2006. Mengapa Anak Balita Butuh Air Susu Ibu [Online]. Dari: <http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/459876> [Diakses: 10 Mei 2007].

Depkes RI. 2006. Panduan Teknis Pelaksanaan Imunisasi Dasar di Indonesia [Online]. Dari: http://www.depkes.go.id/bayi_pdn_imunisasi/2345 [Diakses: 19 Februari 2011].

Naskah dituliskan dengan menggunakan Times New Roman 12, maksimal 20 halaman A4 spasi ganda. Naskah ditulis dengan margin 3 cm, ditulis dengan program komputer Microsoft Word.

Pengiriman naskah ke alamat redaksi melalui surat elektronik dialamatkan pada redaksi ke email:

precore@yahoo.com

Pengiriman disertai judul email: [naskah].

[nama

penulis].[judul tulisan] dilengkapi dengan surat pengantar dari penulisnya.

Jika dikirimkan, naskah diserahkan dalam 2 (dua) media yaitu *hardcopy* dan *softcopy* yang keduanya harus memuat isi yang sama. Nama file, judul dan nama penulis naskah dituliskan pada label CD, dikirimkan kepada redaksi:

Dewan Redaksi Jurnal Precure

Epi-Treat Unit, Jl Universitas No. 46 (Pav Gedung LPPM), Kampus USU, Medan.
Telp. 061-8224867; Fax: 061-8224867

Redaksi berhak menolak naskah yang isi dan formatnya tidak sesuai dengan pedoman penulisan naskah di atas dan redaksi tidak berkewajiban untuk mengembalikan naskah tersebut.