



## Behavior of Fruit And Vegetable Consumption In Galala Village, North Oba District, Tidore Islands City

(Perilaku Makan Buah dan Sayur di Desa Galala Kecamatan Oba Utara Kota Tidore Kepulauan)

Norma B. Toduh <sup>1✉</sup>, Mayasari Soamole<sup>1</sup>, Andiani<sup>1</sup>, Riskal Muslim<sup>1</sup>, Riska Alim<sup>2</sup> dan Rukmina Armain <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Maluku Utara, Ternate Indonesia.

<sup>2</sup> Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Maluku Utara, Ternate Indonesia.

✉ Koresponden : onauhamka15@gmail.com

Info Artikel :	<input checked="" type="checkbox"/> Artikel Penelitian	<input type="checkbox"/> Artikel Pengabdian	<input type="checkbox"/> Riview Artikel
*Diterima : 26 Juni 2025 *Disetujui : 9 Juli 2025 *Publikasi On-Line : 10 Juli 2025			

### Abstract

Food choice behavior, include fruit and vegetables consumption, influenced by level of knowledge of the people, which ultimately has an impact on their nutritional condition. This research uses descriptive analysis with crosssectional study design. The population consist were 1082 heads of families. The sample in this study consist were 292 heads of families obtained from sample calculations using the Slovin formula (alpha 0.05). Based on the results of descriptive analysis on fruit eating behavior variables, it can be concluded that the frequency of people consuming fruit in Galala Village every week is as follows: 144 (49.3%) respondents 1-2 times a week, 66 (22.6%) respondents 3-4 times a week, 31 (10.6%) respondents once a day, 24 (8.2%) respondents >1 time a day, and 27 (9.2%) respondents never. For the vegetable eating behavior variable, it was found that the frequency of people consuming vegetables in Galala Village every week was as follows: 134 (45.9%) respondents >1 time per day, 59 (20.2%) respondents 3-4 times a week, 52 (17.8%) respondents once a day, 45 (15.4%) 1-2 times a week and 2 (0.7%) respondents never. So it can be concluded that the fruit and vegetable eating behavior of the people in Galala village still needs to be improved. It is hoped that there will be community involvement and collaboration with health workers in efforts to increase fruit and vegetable eating behavior in Galala Village.

**Keyword:** Behavior, Fruit, Vegetabel Consumption

### I. PENDAHULUAN

Pengetahuan gizi seseorang mempengaruhi sikap dan perilakunya dalam memilih makanan yang pada gilirannya mempengaruhi kondisi gizi mereka. (Sari SP, Mahmudah U, 2020). Kondisi gizi yang lebih baik dapat diharapkan pada mereka yang memiliki tingkat pengetahuan gizi yang lebih

tinggi. (Alicia Dwi Permata Putri, Iin Fatmawati, Indah Rozalina, 2022)

Teori mendalam tentang Perilaku bahwa hasrat merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku mengkonsumsi makan seseorang (Qibtiah. M dkk, 2022). Ada beberapa aspek yang mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah termasuk pengaruh media massa dan

ketersediaan sayuran dan buah-buahan di rumah (Dhanti M, Ibnu IN, Reskiaddin LO, Jambi U, 2022).

Dengan melakukan pendidikan gizi secara berulang-ulang dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku dalam mengkonsumsi buah dan sayur Makanan. konsumsi memegang peranan penting dalam menentukan status gizi seseorang (Fitriani W, dkk, 2022).

Organisasi Kesehatan Dunia (2023) menyarankan agar individu mengonsumsi 400 g FVs (Buah dan Sayuran) per hari, dengan 250 g sayuran dan 150 g buah untuk meningkatkan kesehatan secara umum dan mengurangi bahaya penyakit tidak menular tertentu.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan secukupnya dapat mengurangi kemungkinan penyakit jantung, hipertensi, diabetes, kanker, asma, demensia, paru-paru, dan penyakit tulang (Buil-Cosiales dkk., 2016; Hosseini dkk., 2017; Yahia, GarcíaSolís dan Maldonado Celis, 2019).

Meningkatkan asupan buah sebanyak satu porsi tadi terbukti mengurangi kemungkinan penyakit jantung (7%), stroke (8%), tipe 2 diabetes (8%-12%), kanker payudara (6%), dan kanker mulut (49%) (Sun et al., 2021). Pada tahun 2017, kekurangan buah dan konsumsi sayuran (FV) diperkirakan menyebabkan kematian sebanyak 3,9 juta di seluruh dunia (Organisasi Kesehatan Dunia, 2023). Hanya 40 negara yang

terhitung 36% dari populasi global, menunjukkan ketersediaan yang memadai, sementara 81 negara, yang mencakup 55% dari populasi di seluruh dunia, melebihi WHO tujuan dasar untuk FV rata-rata ketersediaan pada tahun 2015 (Mason-D'Croz et al., 2019).

## II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan desain cross sectional study. Jumlah populasi sebanyak 1082 kepala keluarga. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 292 kepala keluarga yang didapat dari hasil perhitungan sampel menggunakan rumus slovin (alfa 0,05). Data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan responden akan diolah menggunakan program SPSS dengan melewati tahapan editing, coding, sorting, entry, analisis serta penyajian data.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli - Agustus di desa Galala tahun 2024. Dari hasil analisis deskriptif karakteristik responden dengan jumlah sampel sebanyak 292 kepala keluarga, terdapat 1072 jiwa.

**Tabel 1.** Distribusi Anggota Rumah Tangga Berdasarkan Jenis Kelamin dan Kelompok Umur di Desa Galala

No	Jenis Kelamin	n	%
1	laki- laki	525	49,0
2	Pere mpuan	547	51,0
<b>Total</b>		<b>1072</b>	<b>100</b>
Kelompok Umur		n	%
1	Anak-anak (5-9 Tahun)	98	9,1
2	Remaja (10-18 Tahun)	185	17,3
3	Dewasa (19-59 Tahun)	678	63.3
4	Lansia (>60 Tahun)	80	7,5
<b>Total</b>		<b>1072</b>	<b>100</b>

**Sumber :** Data Primer PBL I Fikes UMMU, 2024

Hasil analisis pada Tabel 1, didapatkan distribusi jenis kelamin laki-laki di desa Galala sebanyak 525 orang (49%) dan perempuan sebanyak 547 orang (51%). Pada kolom kelompok umur, dari hasil analisis didapatkan kelompok umur terbanyak berada pada kelompok umur dewasa sebanyak 679 orang (63.3%), diikuti remaja sebanyak 185 orang (17,3%), kemudian kelompok umur anak-anak sebanyak 98 orang (9,1%), kelompok umur lansia sebanyak 80 orang (7,5%), dan bayi/balita sebanyak 30 orang (2,8]%).

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 2, dapat diketahui bahwa jumlah anggota rumah tangga yang memiliki status kawin terbanyak yaitu belum kawin sebanyak 527 orang (49,2%), kawin sebanyak 495 orang (46,2%), cerai mati sebanyak 34 orang (3,2%), dan cerai hidup sebanyak 16 orang (1,5%). Pada kolom pendidikan terakhir dari hasil analisis didapatkan bahwa di Desa Galala pendidikan terakhir terbanyak adalah tamatan SLTA/ sederajat sebanyak 373 orang (34,8%), kemudian diikuti oleh tamatan SD/M sebanyak 291 orang (27,1%),

SMP/MTS sebanyak 166 orang (15,5%), tidak/belum sekolah sebanyak 96 orang (9%), Paud sebanyak 88 orang (8,2%), D4/PT sebanyak 22 orang (2.1%), D1/D2/D3 sebanyak 19 orang (1,8%), dan tidak tamat SD/MI sebanyak 17 orang (1.6%).

**Tabel 2.** Distribusi anggota rumah tangga berdasarkan status kawin dan pendidikan terakhir Desa Galala

No	Status Kawin	N	%
1	Belum kawin	527	49,2
2	Kawin	495	46,2
3	Cerai hidup	16	1,5
4	Cerai mati	34	3,2
<b>Total</b>		<b>1072</b>	<b>100</b>
Pendidikan Terakhir		N	%
1	Tidak/belum sekolah	96	9,0
2	Paud (3-6] thn)	88	8,2
3	Tidak tamat SD/MI	17	1,6
4	Tamat SD/MI	291	27,1
5	Tamat SMP/MTS	166	15,5
6	Tamat SLTA/Sederajat	373	34,8
7	Tamat D1/D2/D3	19	1,8
8	Tamat D4/PT	22	2,1
<b>Total</b>		<b>1072</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer PBL I Fikes UMMU, 2024

**Tabel 3.** Distribusi rumah tangga berdasarkan status pekerjaan di Desa Galala

No	Jenis Pekerjaan	N	%
1	Tidak kerja/IRT	321	29,9
2	PNS/TNI/Polri	21	2,0
3	Pegawai swasta	12	1,1
4	Wiraswasta	149	13,9
5	Petani/Pekebun	98	9,1
6	Nelayan	42	3,9
7	Buruh/Sopir/Ojek	14	1,3
8	Sekolah/Kuliah	413	38,5
9	Lainnya (Honorar)	2	0,2
<b>Total</b>		<b>1072</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer PBL I Fikes UMMU, 2024

Hasil analisis tabel 3 dapat diketahui bahwa jenis pekerjaan terbanyak di Desa Galala adalah dengan status sekolah/kuliah sebanyak 413 (38,5%) orang, diikuti dengan Tidak bekerja/IRT 321 (29,9%) orang, kemudian wiraswasta 149 (13,9%), petani/berkebun 98 (9,1%), nelayan 42 (3,9%), PNS/TNI/Polri 21 (2%) orang, sopir/oje/ 14 (1,3%) orang, pegawai swasta 12 (1,1%) dan terakhir adalah honorar 2 (0,2%) orang.

Berdasarkan Tabel 4 frekuensi mengonsumsi buah di Desa Galala adalah 144 (49,3%) responden mengonsumsi buah 1-2 kali dalam seminggu, 66 (22,6%) responden mengonsumsi buah 3-4 kali dalam seminggu, 31 (10,6%) responden mengonsumsi 1 kali perhari, 24 (8,2%) responden mengonsumsi >1 kali perhari, dan 27 (9,2%) responden tidak pernah.

**Tabel 4.** Frekuensi mengonsumsi buah di desa galala tahun 2024

No	Frekuensi mengonsumsi buah	N	%
1	tidak pernah	27	9,2
2	> 1 kali perhari	24	8,2
3	1 kali per hari	31	10,6
4	3- 4 kali seminggu	66	22,6
5	1- 2kali seminggu	144	49,3
<b>Total</b>		<b>292</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer PBL I Fikes UMMU, 2024

**Tabel 5.** Frekuensi Mengonsumsi Sayur di Desa Galala Tahun 2024

No	Frekuensi mengonsumsi sayur	N	%
1	Tidak pernah	2	,7
2	> 1 kali per hari	134	45,9
3	1 kali per hari	52	17,8
4	3-4 kali seminggu	59	20,2
5	1-2 kali seminggu	45	15,4
<b>Total</b>		<b>292</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer PBL I Fikes UMMU, 2024

Berdasarkan Tabel 5 frekuensi mengonsumsi sayur di Desa Galala adalah 134 (45,9%) responden mengonsumsi >1 kali perhari, 59 (20,2%) responden mengonsumsi 3-4 kali dalam seminggu, 52 (17,8%) responden mengonsumsi 1 kali perhari, 45 (15,4%) responden mengonsumsi 1-2 kali dalam seminggu dan 2 (0,7%) responden tidak pernah. Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4 dan tabel 5 menggambarkan bahwa perilaku makan buah

dan sayur pada masyarakat di Desa Galala masih kurang, hal ini dapat dibuktikan dengan persentase makan buah dan sayur dengan frekuensi tertinggi rata-rata kurang dari 50% yaitu persentase makan buah sebesar 49,3 % sedangkan persentase makan sayur sebesar 45,9 %.

Faktor-faktor yang mempengaruhi asupan buah dan sayur dibagi menjadi tiga kategori: terkait konsumen, yang berhubungan dengan produksi, dan distribusi terkait penyalur. Faktor yang berhubungan dengan konsumen antara lain usia, jenis kelamin, pendidikan, pendapatan, rumah tangga komposisi, kesadaran akan ukuran porsi, latar belakang, sikap, budaya, kepercayaan, gaya hidup, dan nilai-nilai pribadi; faktor terkait dengan produk termasuk harga, komposisi nutrisi, musiman, asal usul, dan kualitas; faktor terkait dengan distribusi meliputi aksesibilitas, kuantitas, dan keanekaragaman produk (Rekhy dkk., 2014).

Kendala yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur termasuk lingkungan hidup, kondisi individu dan budaya, faktor sosio-demografis, keadaan lingkungan, pengaruh budaya, dan kesulitan makroekonomi (Kaur, 2023). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan hal itu ada faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan buah dan sayur yaitu: sosial ekonomi, kesadaran masyarakat mengenai pentingnya mengonsumsi buah dan sayur juga karena terbatasnya ketersediaan produk tersebut, keduanya disebabkan oleh lahan pertanian yang tidak ada dimanfaatkan secara optimal oleh petani dan terbatas akomodasi buah dari luar daerah yang mempengaruhi konsumsi perilaku (Black et al., 2014).

#### IV. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada variabel perilaku makan buah dapat disimpulkan bahwa frekuensi masyarakat yang mengonsumsi buah di Desa Galala dalam setiap minggunya adalah sebagai berikut : 144 (49,3%) responden 1-2 kali seminggu, 66 (22,6%) responden 3-4 kali seminggu, 31 (10,6%) responden 1 kali sehari, 24 (8,2%) responden >1 kali sehari, dan 27 (9,2%) responden tidak pernah. Untuk variabel perilaku makan sayur didapatkan bahwa frekuensi masyarakat yang mengonsumsi sayur di Desa Galala dalam setiap minggunya adalah sebagai berikut: 134 (45,9%) responden >1 kali sehari, 59 (20,2%) responden 3-4 kali seminggu, 52 (17,8%) responden 1 kali sehari, 45 (15,4%)

1-2 kali seminggu dan 2 (0,7% ) responden tidak pernah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perilaku makan buah dan sayur masyarakat di desa Galala masih perlu ditingkatkan. Diharapkan adanya keterlibatan masyarakat serta kerjasama dengan tenaga kesehatan dalam upaya peningkatan perilaku makan buah dan sayur di Desa Galala.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alicia Dwi Permata Putri, Iin Fatmawati, Indah Rozalina. 2022. Pengetahuan Sayur dan Buah Pada Anak Sekolah Di Kecamatan Sawangan Kota Depok. *J Bakti Masy Indones*. 5(3):688–93.
- Black, C. et al. (2014) 'Dietary inequalities: what is the evidence for the effect of the neighborhood food environment?', *Health & Place*.
- Buil-Cosiales, P. et al. (2016) 'Association between dietary fibre intake and fruit, vegetable or whole-grain consumption and the risk of CVD: results from the PREvención con DIeta MEDiterránea (PREDIMED) trial.', *British Journal of Nutrition*[Preprint].
- Dhanti M, Ibnu IN, Reskiaddin LO, Jambi U. Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Kebiasaan Sarapan , Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 24 Kota Jambi Tahun 2021. 2022;6(2):17–25.
- Fitriyani W, Sefrina LR, Karawang US. *JGK-Vol.14, No.1 Januari 2022*. 2022;14(1):43–52. 6.
- Lestari P. Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. *Sport Nutr J*. 2020;2(2):73–80.
- Kaur, S. (2023) 'Barriers to consumption of fruits and vegetables and strategies to overcome them in low- and middle-income countries: a narrative review', *Nutrition Research Reviews*, 36(2), pp. 420–prospective cohort study', *TheLancet*.
- Mason-D'Croz, D. et al. (2019) 'Gaps between FV production, demand, and recommended consumption at global and national levels: an integrated modelling study.', *The Lancet Planetary Health*.
- Qibtiyah M, Rosidati C, Siregar MH. 2021. Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *J Gizi Kerja dan Produkt*. 2(2):51.
- Rekhy, R. et al. (2014) 'Promoting consumption of FVs for better health. Have campaigns delivered on the goals', *Appetite*.

Sari SP, Mahmudah U. 2020. Penggunaan Media Cakram Gizi terhadap Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Remaja. *J Nutr.*22(1):1-7.  
World Health Organization. (2023) Increasing FV consumption to reduce the risk of noncommunicable diseases.

Yahia, E.M., García-Solís, P. and MaldonadoCelis, M.E. (2019) 'Contribution of Fruits and Vegetables to Human Nutrition and Health', *Postharvest Physiology and Biochemistry of Fruits and Vegetables*, pp. 19-45.



Copyright© uli 2025. Norma B. Toduh, Mayasari Soamole, Andiani, Riskal Muslim, Riska Alim, Rukmina Armain

