

**PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA TENTANG MANFAAT  
MENGONSUMSI BUAH DAN SAYUR TERHADAP KESEHATAN  
REPRODUKSI  
DI SMAN 1 PEUDAWA ACEH TIMUR**

Rahmisyah<sup>1</sup>, Riska Muliani<sup>2</sup>

**ABSTRAK**

Buah dan sayur memiliki berbagai manfaat bagi tubuh. Kekurangan konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi seperti vitamin, mineral, antioksidan dan serat. Data Riset Kesehatan Dasar (2013), jumlah penduduk di atas 10 tahun yang kurang mengonsumsi buah dan sayur sebesar 93,5%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap remaja tentang manfaat mengonsumsi buah dan sayur terhadap kesehatan reproduksi di SMAN 1 Peudawa Aceh Timur. Jenis penelitian adalah deskriptif dengan jumlah populasi 211 remaja kelas X dan XI sehingga didapatkan 68 sampel dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *simplerandomsampling*. Penelitian dilakukan tanggal 19 Juni 2018. Pengumpulan data dilakukan dengan pembagian dan pengisian kuesioner. Hasil penelitian menggambarkan bahwa pengetahuan remaja tentang manfaat mengonsumsi buah dan sayur terhadap kesehatan reproduksi mayoritas cukup yaitu sebesar 60,3%, sikap remaja tentang manfaat mengonsumsi buah dan sayur terhadap kesehatan reproduksi mayoritas negatif yaitu sebesar 82,4%. Disarankan kepada pihak sekolah untuk lebih menggiatkan lagi penyebaran informasi tentang manfaat mengonsumsi buah dan sayur terhadap kesehatan reproduksi.

Kata kunci : Remaja , Konsumsi, Buah, Sayur

## Laporan Penelitian

### HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN PENELITIAN

1. Judul	Pengetahuan & Sikap Remaja Tentang Manfaat Mengonsumsi Buah dan sayur terhadap kesehatan reproduksi di SMAN 1 Peudawa Aceh Timur
2. Ketua Pengabdian: a) Nama lengkap dan gelar b) NIDN c) Perguruan Tinggi d) Program Studi	Rahmisyah, SST, M.Kes 0120058301 STIKes Getsempena Lhoksukon D-III Kebidanan
3. Nama Anggota Penelitian	Riska Muliani ( 1513220024 )
4. Waktu Penelitian	12– 20 September 2018
5. Biaya yang diperlukan a) Yayasan b) Sumber lain	- Rp. 3.000.000,-
Jumlah	Rp. 3.000.000,-



Afdila, SST., MKM  
NIDN :1308088902

Lhoksukon, 17 Juni 2019  
Ketua Tim Pengusul



Rahmisyah, SST, M.Kes  
NIDN :0120058301

Menyetujui

Ketua STIKes Getsempena Lhoksukon



Ns. Dedy Ahmay, S. Kep., M. Kes  
NIDN : 01081007104

