

# **PENGARUH SOSIALISASI GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) TERHADAP PERILAKU KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA SMP KASIH DEPOK TAHUN 2019**

**Theresia Ratih Ayu Budiwati**

## **Abstrak**

Konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu kegiatan gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) yang perlu diperhatikan untuk mewujudkan gizi seimbang, khususnya bagi remaja yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan. Kekurangan konsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan berbagai masalah, salah satunya adalah masalah gizi yang banyak dijumpai pada remaja. **Tujuan:** mengetahui pengaruh sosialisasi GERMAS terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Kasih Depok. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre eksperimental* dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Berdasarkan teknik pengambilan data, didapatkan sampel sebanyak 67 siswa. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan Uji *Wilcoxon* pada tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ). **Hasil:** Didapatkan nilai *p-value* 0,000 pada variabel pengetahuan terhadap GERMAS, pengetahuan terhadap konsumsi buah dan sayur, sikap, dan tindakan. **Kesimpulan:** Ada perbedaan dan pengaruh pemberian sosialisasi GERMAS melalui ceramah, pemaparan *PowerPoint*, video dan benda asli terhadap GERMAS, pengetahuan terhadap konsumsi buah dan sayur, sikap, dan tindakan. **Saran:** Untuk mengubah perilaku seseorang, tidak cukup jika hanya melalui sosialisasi, namun diperlukan program yang berkelanjutan.

**Kata Kunci:** Buah, Pengetahuan, Remaja, Sayur, Sikap, Tindakan

# THE EFFECT OF *GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS)* SOCIALIZATION ON FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION BEHAVIOR TO SMP KASIH DEPOK STUDENTS IN 2019

Theresia Ratih Ayu Budiwati

## Abstract

Fruit and vegetable consumption is one of *Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)* activity that need to be considered to realize the balance of nutrition, especially for adolescents who are experiencing the process of growth and development. The deficiency of fruit and vegetable consumption will lead the adolescents to various problems, one of them is nutritional problem that often find in adolescents. **Purpose:** to determine the effect of *GERMAS* socialization on fruit and vegetable consumption behavior to SMP Kasih Depok. **Methods:** this study use pre-experimental research design with purposive sampling technique. Based on the sampling technique, there were 67 students as samples. Data analysis were using univariate and bivariate analysis with Wilcoxon Test at confidence level of 95% ( $\alpha = 0.05$ ). **Result:** The p-value was 0,000 on knowledge variable of *GERMAS*, knowledge variable of fruit and vegetable consumption, attitude variable, and action variable. **Conclusion:** there were significant differences and effects of *GERMAS* socialization through lectures, PowerPoint, video presentations and real objects on knowledge variable of *GERMAS*, knowledge variable of fruit and vegetable consumption, attitude variable, and action variable. **Suggestion:** to change someone behaviour, a sustainable program is needed.

**Keywords:** Action, Adolescent, Attitude, Fruit, Knowledge, Vegetable