

## Aktivitas Fisik Serta Konsumsi Buah dan Sayur pada Petani Organik

Shaffira Deva Lestari, Sandra Pebrianti, Nursiswati Nursiswati  
Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia  
Email: [shaffira21002@mail.unpad.ac.id](mailto:shaffira21002@mail.unpad.ac.id)

Received: July 21, 2025, Accepted: January 26, 2026, Published: April 18, 2026

### Abstrak

Penyakit tidak menular (PTM) berkaitan erat dengan gaya hidup terutama aktivitas fisik serta konsumsi buah dan sayur yang hingga saat ini masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat. Petani organik sebagai kelompok khusus memiliki potensi risiko PTM yang lebih rendah seiring dengan karakteristik pekerjaan dan gaya hidup yang cenderung lebih sadar terhadap kesehatan. Petani organik diketahui memiliki pola aktivitas fisik beragam dan memiliki akses dekat terhadap buah dan sayur. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kebiasaan aktivitas fisik serta konsumsi buah dan sayur yang dilakukan oleh petani organik. Rancangan penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Populasi dari penelitian ini adalah petani organik di Kabupaten Jatinangor dan sebanyak 30 responden dipilih menggunakan pendekatan *snowball sampling*. Penelitian ini menggunakan instrumen *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Metode analisis data menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan perhitungan frekuensi, proporsi, dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar petani organik di Kecamatan Jatinangor termasuk ke dalam aktivitas fisik tinggi sebanyak 27 responden (90%), konsumsi buah dalam kategori baik sebanyak 26 responden (86,7%), dan konsumsi sayur dalam kategori baik 28 responden (93,3%). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa hampir seluruh petani organik di Kecamatan Jatinangor melakukan aktivitas fisik tinggi serta konsumsi buah dan sayur yang baik. Saran bagi penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik serta konsumsi buah dan sayur, juga berkolaborasi dengan pelayanan kesehatan, lembaga pendidikan, dan komunitas petani guna mendukung program kesehatan yang menyeluruh.

**Kata kunci:** aktivitas fisik, buah, konsumsi, petani organik, sayur.

### Abstract

*Non-communicable diseases (NCDs) are closely related to lifestyle, particularly physical activity and the consumption of fruits and vegetables, which continue to be public health challenges. Organic farmers as a specific group have the potential for lower NCD risk due to the nature of their work and a lifestyle that tends to be more health-conscious. Organic farmers are known to have diverse physical activity patterns and close access to fruits and vegetables. This study aims to identify the physical activity habits and fruit and vegetable consumption of organic farmers. The research design used is quantitative descriptive. The population of this study consisted of organic farmers in Kecamatan Jatinangor and 30 respondents were selected using the snowball sampling approach. This study employed the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and Food Frequency Questionnaire (FFQ) as research instruments. Data were analyzed using a quantitative descriptive approach, including frequency, proportion, and percentage calculations. The results showed that most organic farmers in Kecamatan Jatinangor were classified in high physical activity, totaling 27 respondents (90%), good fruit consumption with 26 respondents (86.7%), and good vegetable consumption with 28 respondents (93.3%). Therefore, it can be concluded that the majority of organic farmers in Kecamatan Jatinangor engage in high levels of physical activity as well as good fruit and vegetable consumption. Future studies are recommended to adopt qualitative approaches to explore factors influencing physical activity also fruit and vegetable consumption, as well as to collaborate with healthcare services, educational institutions, and farmer communities to support comprehensive health promotion programs.*

**Keywords:** consumption, fruit, organic farmer, physical activity, vegetable.

## **Pendahuluan**

Gaya hidup sehat merupakan prioritas penting dalam kesehatan masyarakat (Lee et al., 2011). Perubahan sosial dan ekonomi, seperti urbanisasi, perkembangan teknologi, serta meningkatnya pola kerja sedentari telah mengubah gaya hidup masyarakat secara global. Data nasional menunjukkan bahwa sekitar 37,4% penduduk Indonesia kurang melakukan aktivitas fisik, sementara prevalensi obesitas pada orang dewasa mencapai 21,8% menunjukkan tantangan besar dalam menerapkan gaya hidup sehat di masyarakat (Kemenkes, 2024). Gaya hidup terutama dengan mengonsumsi makanan sehat yang seimbang serta beraktivitas fisik secara teratur dengan intensitas sedang hingga tinggi, dapat membantu mencegah penyakit tidak menular (Cerf, 2021). Dengan demikian, aktivitas fisik yang memadai berperan penting sebagai upaya preventif dalam menurunkan risiko berbagai penyakit kronis terutama penyakit jantung (Rosidin et al., 2019).

Berdasarkan data *World Health Organization* pada tahun 2021, prevalensi orang dewasa dengan aktivitas fisik yang kurang mencukupi di Asia Tenggara meningkat sebanyak dua kali lipat menjadi 40,4% dan saat ini nilai tersebut menduduki peringkat tertinggi (WHO, 2021). Kondisi ini menjadi perhatian karena kurangnya aktivitas fisik diperkirakan menyebabkan antara 3,2 hingga 5 juta kematian di seluruh dunia setiap tahunnya. Dalam jangka panjang, gaya hidup sedentari berkontribusi terhadap peningkatan risiko penyakit tidak menular (Oseni et al., 2024).

Penyakit tidak menular (PTM) hingga saat ini telah menjadi penyumbang kematian terbesar dengan jumlah kematian sekitar 43 juta atau setara dengan 75% kematian secara global setiap tahunnya (WHO, 2024). Transisi epidemiologi di Indonesia mengakibatkan pergeseran pola penyakit, ditandai dengan meningkatnya prevalensi penyakit kronis degeneratif seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes, dan obesitas yang termasuk dalam PTM (Chayati et al., 2023). Namun, risiko PTM terus meningkat seiring dengan tingginya prevalensi gaya hidup yang kurang aktif secara fisik. Selain itu, penerapan gaya hidup aktif juga masih menghadapi berbagai tantangan termasuk keterbatasan sumber daya serta rendahnya kesadaran masyarakat mengenai manfaat kesehatan dari aktivitas fisik (Alhroub et al., 2024).

*World Health Organization* (2020) merekomendasikan orang dewasa untuk melakukan aktivitas fisik dengan jenis kegiatan yang dapat disesuaikan berdasarkan kemampuan dan minat individu (Bull et al., 2020). Aktivitas fisik tidak harus berupa olahraga

berat, tetapi juga dapat mencakup aktivitas ringan hingga sedang seperti berjalan kaki, bersepeda, membersihkan rumah, hingga berkebun. Berkebun atau bertani merupakan aktivitas fisik ringan yang dapat meningkatkan kebugaran kardiovaskular, memperkuat otot, serta mendukung kesehatan mental melalui interaksi dengan alam (Cahyani et al., 2023).

Petani sering dipersepsikan sebagai kelompok dengan tingkat aktivitas fisik tinggi karena pekerjaannya yang menuntut aktivitas berat. Namun, pada petani organik sistem pertanian yang semakin berkembang dan adopsi teknologi modern seperti alat mekanis, irigasi otomatis, serta teknik budidaya yang lebih efisien berpotensi menurunkan kebutuhan akan pekerjaan fisik berat (Gamage et al., 2023). Di sisi lain, pertanian organik memiliki karakteristik operasional berupa jadwal panen yang lebih sering, terutama pada komoditas hortikultura seperti sayuran dan buah, yang menuntut keterlibatan fisik secara rutin dan berulang (Schreinemachers et al., 2025). Kondisi tersebut membentuk pola aktivitas fisik petani organik yang beragam baik dari segi jenis, intensitas, maupun frekuensi aktivitas sehari-hari.

Bertani secara langsung meningkatkan akses terhadap buah dan sayur yang mudah diperoleh. Individu yang terlibat dalam komunitas tani cenderung mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah lebih banyak (Alaimo et al., 2023). Petani organik seringkali menjalani gaya hidup sehat karena hubungan dekat mereka dengan alam dan berkomitmen terhadap praktik berkelanjutan. Beberapa aspek tersebut diantaranya yaitu mengurangi paparan bahan kimia, diet yang lebih sehat, aktivitas fisik, serta manfaat bagi komunitas dan sosial. Pada suatu studi observasional, didapatkan kecenderungan seseorang dengan pola makan yang lebih sehat secara keseluruhan memiliki aktivitas fisik yang lebih aktif, serta lebih kecil kemungkinannya untuk merokok (Mie et al., 2017). Karakteristik pola hidup ini dikaitkan dengan penurunan risiko kejadian penyakit kronis atau kematian.

Pada penelitian Ningsih (2022), ditemukan bahwa tingkat konsumsi buah rumah tangga pada petani hanya 10,92% dan tingkat konsumsi sayur sebesar 15,14%. Jika dibandingkan dengan anjuran pedoman gizi seimbang, nilai konsumsi tersebut masih terhitung rendah (Hermina & Prihantini S, 2016). Padahal, peningkatan konsumsi buah dan sayuran berperan penting dalam menurunkan risiko berbagai penyakit tidak menular, seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, dan stroke (Boeing et al., 2012). Selain itu, peningkatan konsumsi buah dan sayuran dapat mencegah kenaikan berat badan dan kondisi seperti diabetes tipe II (Smith et al., 2022). Kondisi ini sejalan dengan data nasional yang

menunjukkan bahwa hanya 33,2% penduduk Indonesia yang mengonsumsi buah, sehingga mencerminkan masih rendahnya konsumsi buah dan sayur di masyarakat.

Berdasarkan uraian teori dan fenomena yang telah dijelaskan sebelumnya, kombinasi dari aktivitas fisik dengan konsumsi buah dan sayur pada petani organik memiliki peran sentral dalam pencegahan berbagai penyakit kronis dan peningkatan kualitas hidup serta berperan dalam mendukung kesehatan secara menyeluruh. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil petani organik di Kecamatan Jatinangor yang melaporkan mengalami penyakit kronis. Kondisi ini berkaitan dengan kesadaran petani terhadap pentingnya kesehatan yang menjadi dasar dalam memilih dan menjalankan praktik pertanian organik. Namun demikian, temuan awal ini masih memerlukan pembuktian lebih lanjut melalui penelitian yang sistematis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kebiasaan aktivitas fisik serta konsumsi buah dan sayur yang dilakukan oleh petani organik.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif kuantitatif. Adapun variabel dari penelitian ini adalah aktivitas fisik serta konsumsi buah dan sayur pada petani organik di Kecamatan Jatinangor. Lokasi penelitian dilakukan di Kecamatan Jatinangor, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat melalui pengisian angket yang diberikan oleh peneliti secara langsung kepada responden di 11 pertanian organik yang berupa sistem pertanian tanpa penggunaan pestisida buatan dan pupuk kimia sintesis.

Populasi dalam penelitian ini adalah petani organik di Kecamatan Jatinangor. Berdasarkan pencarian data yang tersedia melalui lokasi yang terdaftar, diperkirakan terdapat 14 lahan pertanian organik yang ada di Kecamatan Jatinangor. Sampel diambil menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *snowball sampling*. Sampel akhir yang didapatkan sebanyak 30 responden. Kriteria inklusi sampel diantaranya: (1) Berusia dewasa (lebih dari 18 tahun), serta (2) Secara langsung mengelola dan berkontribusi pada pertanian organik. Dengan kriteria eksklusi yaitu: (1) Memiliki keterbatasan dalam berkomunikasi, dan (2) Tidak aktif melakukan pertanian organik dalam kurun waktu 1 tahun kebelakang.

Penelitian ini menggunakan instrumen *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). IPAQ digunakan untuk mencatat gerakan tubuh atau aktivitas fisik yang dilakukan oleh petani organik selama seminggu yang terdiri

dari empat tingkat intensitas: 1) aktivitas intensitas tinggi, 2) aktivitas intensitas sedang, 3) berjalan, dan 4) duduk. Hasil dikatakan termasuk kategori tingkat aktivitas fisik tinggi bila mendapatkan skor *Metabolic Equivalent of Task* (MET) lebih dari 1500, aktivitas fisik sedang bila mendapatkan skor MET 600 sampai dengan 1500, aktivitas fisik rendah bila mendapatkan skor MET kurang dari 600. Untuk menghitung skor MET dalam seminggu, kalikan nilai MET (jalan kaki = 3,3, aktivitas sedang (seperti membawa beban ringan, bersepeda dengan tempo normal, atau bercocok tanam) = 4, aktivitas berat (seperti mengangkat beban berat, menggali, berlari, aerobik, atau bersepeda cepat) = 8) dengan menit aktivitas dan jumlah hari aktivitas tersebut dilakukan. FFQ merupakan metode untuk mengukur kebiasaan makan sehari-hari yang memuat tentang daftar bahan atau makanan serta frekuensi pada periode tertentu. Pada penelitian ini jumlah rata-rata konsumsi buah dan sayur segar dihitung dalam kurun waktu satu minggu hingga satu bulan terakhir. Hasil dikategorikan baik jika responden memiliki frekuensi konsumsi setiap hari atau 2-5 kali perminggu lalu kategori kurang jika 1-4 kali perbulan atau tidak pernah sama sekali dalam sebulan. Data yang telah diperoleh diolah menggunakan analisis univariat dengan perhitungan frekuensi, perhitungan proporsi atau persentase. Penelitian ini telah disetujui oleh komite etik penelitian Universitas 'Aisyiyah Bandung dengan nomor 1143/KEP. 01/UNISA BANDUNG/XII/2024 serta didasari prinsip etik penelitian.

## Hasil

Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi: usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, indeks massa tubuh (IMT), dan riwayat penyakit tidak menular. Data disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase pada tabel 1.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=30)**

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<b>Usia</b>		
19-44 Tahun	21	70,0
45-59 Tahun	8	26,7
≥60 Tahun	1	3,3
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	26	86,7
Perempuan	4	13,3
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
SD	4	13,3
SMP	5	16,7
SMA	10	33,3
Perguruan Tinggi	11	36,7

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<b>IMT</b>		
Kurus	5	16,7
Normal	18	60,0
Gemuk	7	23,3
<b>Memiliki Riwayat PTM</b>		
Ya	8	26,7
Tidak	22	73,3

Berdasarkan tabel 1, diketahui sebagian besar responden berusia 19 – 44 tahun yaitu sebanyak 21 responden (70%). Jenis kelamin mayoritas responden adalah laki laki sebanyak 26 responden (86,7%). Tingkat pendidikan terbanyak responden berada pada perguruan tinggi sebanyak 11 responden (36,7) dan SMA sebanyak 10 responden (30%). Terdapat responden dengan IMT tidak normal yaitu kategori kurus sebanyak 5 responden (16,7%) dan kategori gemuk sebanyak 7 responden (23,3%). Responden yang memiliki riwayat kesehatan penyakit tidak menular terdapat 8 responden (26,7%), diantaranya yaitu penyakit kardiovaskular dan penyakit pernapasan. Akses buah dan sayur responden sebagian besar didapatkan dari kebun sendiri sebanyak 27 responden (90%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Petani Organik di Kecamatan Jatinangor (n=30)**

Aktivitas Fisik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tinggi	27	90,0
Sedang	2	6,7
Rendah	1	3,3

Berdasarkan tabel 2, hampir seluruhnya melakukan aktivitas fisik yang tinggi yaitu sebanyak 27 responden (90,0%) dan sebagian kecil responden yang melakukan aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 2 responden (6,7%) lalu aktivitas fisik rendah yaitu 1 responden (3,3%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur Petani Organik di Kecamatan Jatinangor (n=30)**

Kategori Konsumsi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<b>Buah</b>		
Baik	26	86,7
Kurang	4	13,3
<b>Sayur</b>		
Baik	28	93,3
Kurang	2	6,7

Berdasarkan tabel 3. sebagian besar responden termasuk ke dalam kategori baik pada konsumsi buah yaitu sebanyak 26 responden (86,7%) sedangkan responden yang termasuk ke dalam kategori kurang terdapat 4 responden (13,3%). Sebagian besar dari responden termasuk ke dalam kategori baik pada konsumsi sayur yaitu sebanyak 28 responden (93,3%)

sedangkan responden yang termasuk ke dalam kategori kurang terdapat 2 responden (6,7%). Sehingga, masih terdapat petani organik yang konsumsi buah dan sayur termasuk dalam kategori kurang dimana frekuensi konsumsi hanya sebanyak 1-4 kali dalam sebulan atau tidak pernah sama sekali.

## **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas petani organik di Kecamatan Jatinangor memiliki status gizi IMT normal. Sejalan dengan penelitian Kongtip et al., (2018), bahwa mayoritas petani organik memiliki IMT normal. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar petani organik berada pada kondisi gizi relatif baik yang kemungkinan dipengaruhi oleh aktivitas fisik tinggi dalam pekerjaan bertani serta pola konsumsi pangan yang lebih alami dan sehat (Dobrowolski et al., 2024; Ramadhania et al. (2024)). Namun demikian, masih ditemukan petani organik dengan IMT abnormal. Kondisi ini perlu menjadi perhatian karena status gizi yang tidak normal berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Status gizi kurus dapat mengindikasikan asupan energi dan zat gizi yang kurang, yang dalam jangka panjang dapat menurunkan daya tahan tubuh serta produktivitas kerja (Umaini et al., 2024). Sebaliknya, status gizi gemuk mencerminkan adanya ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi, yang berpotensi meningkatkan risiko PTM (Ejigu & Tiruneh, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar petani organik di Kecamatan Jatinangor tidak memiliki riwayat PTM. Data ini menunjukkan bahwa secara umum kondisi kesehatan petani organik di Kecamatan Jatinangor cukup baik, ditinjau dari rendahnya proporsi yang mengalami PTM. Namun, keberadaan petani organik dengan nilai IMT tidak normal patut menjadi perhatian karena menunjukkan adanya potensi peningkatan risiko PTM di masa mendatang apabila tidak dilakukan upaya pencegahan sejak dini (Rhosani et al., 2023).

## **Aktivitas Fisik**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa hampir seluruh petani organik di Kecamatan Jatinangor termasuk ke dalam kategori aktivitas fisik tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Al Mubarroq et al. (2022) bahwa mayoritas petani termasuk ke dalam kategori aktivitas fisik tinggi. Sejalan juga dengan penelitian Alam & Majjid (2023) dan Utari et al. (2021) bahwa sebagian besar pekerja tani termasuk ke dalam kategori aktivitas fisik berat. Hal ini terjadi karena petani khususnya petani organik melakukan aktivitas dengan gerakan fisik tinggi serta intensitas pekerjaan yang dilakukan hampir setiap hari seperti

menanam dan memanen secara manual yang memerlukan tenaga kerja lebih (Kongtip et al., 2018).

Tenaga kerja dianggap lebih produktif pada laki-laki karena tenaga yang dimiliki cukup kuat dan dibutuhkan tenaga yang lebih besar pada saat di lapangan terutama pada pertanian organik (Asfiati & Sugiarti, 2021). Selain itu, petani dengan usia produktif bekerja lebih maksimal dibandingkan dengan petani dengan usia non produktif (Gusti et al., 2022). Dibuktikan dengan hasil penelitian didapatkan bahwa responden didominasi oleh jenis kelamin laki-laki dan rentang usia dewasa awal (19-44 tahun). Sejalan dengan penelitian Adawiyah et al. (2023) yang menyatakan bahwa tingkat aktivitas fisik tinggi lebih banyak ditemukan pada jenis kelamin laki-laki dengan rentang usia dewasa awal.

Aktivitas yang dilakukan oleh petani organik diantaranya yaitu penanaman, pemanenan, pengelolaan, dan perawatan secara rutin seperti pemupukan serta pengendalian hama dan penyakit (Bande et al., 2020). Tindakan pada pertanian organik mengutamakan cara yang manual (Mulyani et al., 2020). Selain itu, tindakan yang dilakukan terkait dengan budidaya tanaman pada usaha tani organik dilakukan penuh oleh petani organik secara rutin (Wulandari et al., 2023). Sejalan dengan penelitian Gaol et al. (2016) dimana petani organik menanam tanaman di sekitar rumah sehingga pemanenan dapat dilakukan setiap saat. Selain itu, pada penelitian Kongtip et al. (2020) didapatkan hasil bahwa petani organik memiliki waktu kerja yang lebih tinggi dibandingkan dengan petani konvensional. Durasi dan intensitas pekerjaan yang dilakukan secara rutin dengan keterlibatan fisik tersebut mengakibatkan petani organik memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi.

### **Konsumsi Buah dan Sayur**

Pada penelitian ini didapatkan hasil konsumsi buah dan sayur pada petani organik di Kecamatan Jatinangor hampir seluruhnya baik. Hasil ini sejalan dengan penelitian Deaconu et al. (2021) dimana petani organik memiliki tingkat konsumsi buah dan sayur yang baik. Sejalan juga dengan penelitian Kongtip et al. (2018) bahwa petani organik lebih banyak mengkonsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan petani konvensional. Pekerjaan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pola konsumsi sayuran rumah tangga pada petani (Wijayanti & Noor, 2021).

Faktor eksternal yang menjadi peluang dalam usaha tani organik salah satunya yaitu konsumsi sayuran organik yang menjadi gaya hidup bagi petani (Septiadi & Mundiayah, 2020). Faktor lain yang dapat memengaruhi pola konsumsi buah dan sayur selain pekerjaan yaitu tingkat pendidikan (Wijayanti & Noor, 2021). Pada penelitian Hermina & Prihantini S

(2016) didapatkan bahwa konsumsi buah lebih banyak dikonsumsi penduduk berpendidikan tinggi dan semakin rendah tingkat pendidikan terlihat kecenderungan semakin kecil proporsi yang mengonsumsi buah. Sejalan dengan hasil penelitian ini yaitu responden didominasi oleh tingkat pendidikan tinggi.

Pada penelitian ini ditemukan terdapat perbedaan hasil pada konsumsi sayur dan buah. Hal ini dapat terjadi karena sebagian besar buah dan sayur petani organik di Kecamatan Jatinangor didapat dari hasil kebun sendiri. Selain itu, mayoritas pertanian yang dimiliki responden merupakan pertanian sayur. Hal ini sejalan dengan penelitian Ningsih et al. (2022), bahwa konsumsi buah dan sayur pada kelompok tani bergantung dari produk usaha taninya sendiri. Selain itu, buah dan sayur yang dikonsumsi tidak bervariasi karena kebiasaan petani mengonsumsi hasil sampingan dari kebunnya.

Petani organik cenderung memiliki akses lebih baik terhadap makanan organik terutama buah dan sayur organik yang dianggap lebih sehat karena residu pestisida yang cenderung lebih sedikit dan nutrisi yang lebih tinggi (Barański et al., 2014). Walaupun petani organik memiliki akses yang lebih dekat terhadap buah dan sayur, namun masih terdapat petani organik yang konsumsi buah dan sayurnya kurang. Sehingga, perlu diadakannya kerja sama pelayanan kesehatan untuk memberikan intervensi perilaku konsumsi yang berdasar pada pengkajian lokal jika ditemukan konsumsi buah dan sayur yang rendah meski ketersediaan tinggi dan akses yang mudah.

### **Implikasi Penelitian**

Penelitian ini menunjukkan bahwa petani organik di Kecamatan Jatinangor memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi serta konsumsi buah dan sayur yang umumnya baik. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan pertanian organik berpotensi mendukung penerapan gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik rutin dan akses langsung terhadap pangan sehat. Hal ini dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan untuk mempromosikan kegiatan bertani atau berkebun sebagai salah satu bentuk intervensi gaya hidup aktif yang produktif bagi masyarakat luas. Namun, adanya sebagian kecil petani yang masih memiliki tingkat konsumsi rendah meskipun memiliki akses dekat menunjukkan bahwa ketersediaan pangan saja tidak cukup. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama pelayanan kesehatan untuk mengembangkan program promosi dan penyuluhan kesehatan guna mempertahankan serta meningkatkan perilaku sehat petani, khususnya pada kelompok yang masih memiliki konsumsi buah dan sayur yang kurang.

## Simpulan

Sebagian besar petani organik di Kecamatan Jatinangor memiliki aktivitas fisik tinggi akibat keterlibatan gerakan fisik, durasi dan intensitas yang rutin, serta pekerjaan manual. Selain itu, sebagian besar petani termasuk kategori baik dalam konsumsi buah dan sayur karena memiliki akses yang dekat dan mengonsumsi hasil usaha taninya sendiri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa petani organik di Kecamatan Jatinangor memiliki aktivitas fisik tinggi dan konsumsi buah serta sayur yang baik. Bagi pelayanan kesehatan disarankan untuk mengadakan program edukasi bagi petani mengenai pentingnya aktivitas fisik seimbang dan konsumsi buah serta sayur khususnya bagi kelompok petani yang masih berada pada tingkat konsumsi dan aktivitas rendah. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian kualitatif lebih mendalam guna mengeksplorasi faktor-faktor yang dapat memengaruhi kebiasaan maupun hambatan dalam aktivitas fisik serta konsumsi buah dan sayur. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan kolaborasi dengan pihak terkait seperti pelayanan kesehatan, lembaga pendidikan, dan komunitas petani untuk mendukung program kesehatan yang menyeluruh.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

## Daftar Pustaka

- Adawiyah, A. R., Ulfa, L., & Afifah, M. N. (2023). The Sedentary Time and Physical Activity Level of Adulthood: Comparative by Age and Gender Group. *RSF Conference Proceeding Series: Medical and Health Science*, 2(1), 40–50. <https://doi.org/10.31098/cpmhs.v2i1.629>.
- Al Mubarroq, F. A., Putra, K. P., & Rosiana, E. R. (2022). Fungsi kognitif dan aktivitas fisik pada lansia petani. In *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia 10*.
- Alaimo, K., Beavers, A. W., Coringrato, E., Lacy, K., Ma, W., Hurley, T. G., & Hébert, J. R. (2023). Community Gardening Increases Vegetable Intake and Seasonal Eating From Baseline to Harvest: Results from a Mixed Methods Randomized Controlled Trial. *Current Developments in Nutrition*, 7(5). <https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2023.100077>.
- Alam, S., & Majjid, N. I. (2023). Nutritional Status, Physical Activity, and Fluid Intake with Dehydration Status of Farmers in Jeneponto Regency. *Al Gizzai: Public Health Nutrition Journal*, 3(1), 43. <https://doi.org/10.24252/algizzai.v%vi%i.35768>.

- Alhroub, N., Al-Sarairhe, I., Awamleh, R. Al, Ayasreh, I., Alkhalwaldeh, A., ALBashtawy, M., Oweidat, I. A., ALBashtawy, S., Ayed, A., ALBashtawy, Z., Abdalrahim, A., & Alkhalwaldeh, H. (2024). Physical Activity Barriers Among Adolescents in Jordan: A Cross-Sectional Study. *SAGE Open Nursing*, 10. <https://doi.org/10.1177/23779608241272688>.
- Asfiati, R., & Sugiarti, T. (2021). Motivasi Petani dalam Usahatani Pembibitan Padi (Studi Kasus di Desa Ngumpakdalem Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro). *Jurnal Ekonomi Pertanian Dan Agribisnis*, 5(3), 735–747. <https://doi.org/10.21776/ub.jepa.2021.005.03.12>.
- Bande, L. O. S., Alwi, L. O., & Batoa, H. (2020). Pengelolaan Hama dan Penyakit Tanaman dalam Menunjang Pengembangan Pertanian Organik Berkelanjutan Berdasarkan Analisis Penguatan Kelembagaan Petani di Kabupaten Konawe Selatan. *AGRIMOR*, 5(3), 53–56. <https://doi.org/10.32938/ag.v5i3.1014>.
- Barański, M., Średnicka-Tober, D., Volakakis, N., Seal, C., Sanderson, R., Stewart, G. B., Benbrook, C., Biavati, B., Markellou, E., Giotis, C., Gromadzka-Ostrowska, J., Rembiałkowska, E., Skwarło-Sońta, K., Tahvonon, R., Janovská, D., Niggli, U., Nicot, P., & Leifert, C. (2014). Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: A systematic literature review and meta-analyses. In *British Journal of Nutrition* (Vol. 112, Issue 5, pp. 794–811). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/S0007114514001366>.
- Boeing, H., Bechthold, A., Bub, A., Ellinger, S., Haller, D., Kroke, A., Leschik-Bonnet, E., Müller, M. J., Oberritter, H., Schulze, M., Stehle, P., & Watzl, B. (2012). Critical review: Vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases. In *European Journal of Nutrition* (Vol. 51, Issue 6, pp. 637–663). <https://doi.org/10.1007/s00394-012-0380-y>.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 54, Issue 24, pp. 1451–1462). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>.
- Cahyani, E. M., Setiawan, & Nursiswati. (2023). Hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada komunitas pencinta anggrek kabupaten kapuas di kalimantan tengah. 10(1).
- Cerf, M. E. (2021). Healthy lifestyles and noncommunicable diseases: Nutrition, the life-course, and health promotion. In *Lifestyle Medicine* (Vol. 2, Issue 2). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1002/lim2.31>
- Chayati, N., Marwanti, M., Sejahtera, D. P., Ats-tsaqib, M. B. I., & Munarji, R. P. (2023). Identifikasi Nilai Indeks Massa Tubuh, Lingkar Perut, dan Konsumsi Buah Sayur sebagai Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular. *Media Karya Kesehatan*, 6(1).
- Deaconu, A., Berti, P. R., Cole, D. C., Mercille, G., & Batal, M. (2021). Agroecology and nutritional health: A comparison of agroecological farmers and their neighbors in the

- Ecuadorian highlands. *Food Policy*, 101. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2021.102034>.
- Dobrowolski, H., Szumigaj, B., Włodarek, D., Kazimierczak, R., Obidzińska, J., & Rembiałkowska, E. (2024). Dietary intake of polish organic and conventional fruit growers and their life partners – a pilot study. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1345402>.
- Ejigu, B. A., & Tiruneh, F. N. (2023). The Link between Overweight/Obesity and Noncommunicable Diseases in Ethiopia: Evidences from Nationwide WHO STEPS Survey 2015. *International Journal of Hypertension*, 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/2199853>.
- Gamage, A., Gangahagedara, R., Gamage, J., Jayasinghe, N., Kodikara, N., Suraweera, P., & Merah, O. (2023). Role of organic farming for achieving sustainability in agriculture. In *Farming System* (Vol. 1, Issue 1). China Agricultural University. <https://doi.org/10.1016/j.farsys.2023.100005>.
- Gaol, J. L., Rantung, V. V., & Olfie, B. (2016). *Perilaku Petani Sayur Dalam Pemanfaatan Pupuk Organik Di Kakaskasen Kota Tomohon*, 12.
- Gusti, I. M., Gayatri, S., & Prasetyo, A. S. (2022). The Affecting of Farmer Ages, Level of Education and Farm Experience of the farming knowledge about Kartu Tani beneficial and method of use in Parakan Distric, Temanggung Regency. *Jurnal Litbang Provinsi Jawa Tengah*, 19(2), 209–221. <https://doi.org/10.36762/jurnaljateng.v19i2.926>.
- Hermina, & Prihantini S. (2016). *Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI)*.
- Kongtip, P., Nankongnab, N., Kallayanatham, N., Pundee, R., Yimsabai, J., & Woskie, S. (2020). Longitudinal study of metabolic biomarkers among conventional and organic farmers in Thailand. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114178>.
- Kongtip, P., Nankongnab, N., Tipayamongkholgul, M., Bunngamchairat, A., Yimsabai, J., Pataitienthong, A., & Woskie, S. (2018). A cross-sectional investigation of cardiovascular and metabolic biomarkers among conventional and organic farmers in thailand. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph15112590>.
- Lee, P. H., Macfarlane, D. J., Lam, T. H., & Stewart, S. M. (2011). Validity of the international physical activity questionnaire short form (IPAQ-SF): A systematic review. In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (Vol. 8). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-115>.
- Mie, A., Andersen, H. R., Gunnarsson, S., Kahl, J., Kesse-Guyot, E., Rembiałkowska, E., Quaglio, G., & Grandjean, P. (2017). Human health implications of organic food and organic agriculture: A comprehensive review. In *Environmental Health: A Global*

- Access Science Source*, 16(1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12940-017-0315-4>.
- Mulyani, A. D., Widjyanthi, L., & Raharto, S. (2020). *Perilaku petani terhadap usahatani padi organik*. <https://doi.org/10.21776/ub.jepa.2020.004.01.3>.
- Ningsih, N. S., Gusriati, & Murnita. (2022). *Analisis pola pangan dan konsumsi sayur serta buah pada rumah tangga petani jagung di kelurahan limau manis*.
- Oseni, T. I. A., Ahmed, S. D., Eromon, P. E., Fuh, N. F., & Omoregbe, I. N. (2024). Physical activity, obesity and risk of atherosclerotic cardiovascular diseases among patients with hypertension and diabetes attending a teaching hospital in Edo State, Nigeria. *PLoS ONE*, 19(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0307526>.
- Ramadhania, A. R., Hasna, A. N., Winata, R. K., Ridwan, H., & Sopiha, P. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Status Indeks Masa Tubuh Normal. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 58–66. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i1.3057>.
- Rhosani, N. O., Susanto, T., Rasni, H., Ma'fiah, S., & Kurdi, F. (2023). Vegetable and Fruits Consumption and Body Mass Index Among Farmers in Rural Areas of Indonesia: A Secondary Data Analysis. In *Journal of Rural Community Nursing Practice (JRCNP)* (Vol. 1, Issue 1). <https://ebsina.or.id/journals/index.php/JRCNPeISSN2986-7401>.
- Rosidin, U., Sumarni, N., Suhendar, I., & Keperawatan, F. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Keperawatan*, 1(1), 108–118. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22574>.
- Schreinemachers, P., Kumar, S. S., & Uddin, N. M. (2025). Impact of home gardens promoted among urban residents in Dhaka, Bangladesh. *Food Security*. <https://doi.org/10.1007/s12571-025-01543-7>.
- Septiadi, D., & Mundiya, A. I. (2020). Strategi pengembangan usaha tani sayuran berbasis pertanian organik. *Agrifo: Jurnal Agribisnis Universitas Malikussaleh*, 5.
- Smith, L., López Sánchez, G. F. Dr., Veronese, N., & Soysal, P. (2022). Fruit and Vegetable Intake and Non-Communicable Diseases among Adults Aged 50 Years in Low and Middle-Income Countries. *The Journal of Nutrition, Health and Aging*, 26(11), 1003–1009. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12603-022-1855-z>.
- Umairi, N., Amaliah, L., & Perdana, F. (2024). Hubungan Status Gizi, Asupan Energi Sarapan, Kebiasaan Sarapan, dan Lingkungan Kerja Fisik dengan Produktivitas Kerja: (Studi Kasus Tenaga Kerja Laki-laki Divisi Maintenance PT. X di Kota Cilegon). *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 5(1), 84. <https://doi.org/10.62870/jgkp.v5i1.24823>.
- Utari, A., Maharina, F. D., & Sinaga, F. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Pekerja Tani Dengan Kejadian Osteoarthritis. In *Jurnal Kesehatan*, 9(2). <https://doi.org/10.55912/jks.v9i2.36>.

WHO. (2021). *Insufficient physical activity*. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/indicator-groups/insufficient-physical-activity-indicator-group>.

WHO. (2024). *Noncommunicable diseases*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>.

Wijayanti, A. F., & Noor, T. I. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Sayuran Pada Rumah Tangga Petani Sayuran Di Desa Srimahi Kecamatan Tambun Utara Kabupaten Bekasi. *Jurnal Pemikiran Masyarakat Ilmiah Berwawasan Agribisnis*, 7, 695–704.

Wulandari, M. N., Nurmayasari, I., Yanfika, H., & Silviyanti, S. (2023). *Faktor-Faktor dan Perilaku Petani dalam Pengelolaan Usahatani Padi Organik di Kabupaten Lampung Tengah*. 05(02), 2714–8351.