

How to cite: Milenia, N. S., Safitri, D. E., & Putri, I. E. The factors that affect fruit and vegetable consumption behavior in adolescents at Junior High School 10 Tangerang South City. *Arsip Keilmuan Gizi (AKG)*, 1(2), 76–88.

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI PERILAKU KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA DI SMP NEGERI 10 KOTA TANGERANG SELATAN

The factors that affect fruit and vegetable consumption behavior in adolescents at Junior High School 10 Tangerang South City

Nuraisha Sanuri Milenia*, Debby Endayani Safitri, Imawati Eka Putri

Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka, Jakarta, Indonesia

*Email korespondensi: nuraishasanuri@gmail.com

Submitted: March 21th 2024

Revised: July 15th 2024

Accepted: July 22nd 2024

ABSTRAK

Konsumsi buah dan sayur di Indonesia masih sangat rendah, khususnya pada remaja. Hal ini dapat menimbulkan berbagai macam gangguan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor apa saja yang dapat memengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan. Perilaku konsumsi buah dan sayur diukur menggunakan SQ-FFQ. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *studi cross-sectional* dan menggunakan teknik *accidental* sampling dengan subjek sebanyak 116 responden. Analisis statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Independent t-test* dan uji Korelasi *Rank Spearman*. Hasil penelitian menemukan bahwa rata-rata konsumsi buah dan sayur siswa di SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan sebanyak 283,98 gram/hari. Hasil bivariat menunjukkan adanya perbedaan rata-rata perilaku konsumsi buah dan sayur yang signifikan dengan jenis kelamin ($p=0,028$), preferensi buah dan sayur ($p=0,029$), ketersediaan buah dan sayur ($p=0,026$), keterpaparan media massa ($p=0,000$) dan niat untuk mengonsumsi buah dan sayur ($p=0,000$). Tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata perilaku konsumsi buah dan sayur dengan persepsi citra diri ($p=0,945$) dan pengetahuan gizi ($p=0,379$).

Kata kunci: Buah dan sayur, Perilaku Makan, Remaja

ABSTRACT

Consumption of fruit and vegetables in Indonesia is still very low, especially among teenagers. This can cause various kinds of health problems. This study aimed to determine what factors can affect fruit and vegetable consumption behavior in adolescents at Junior High School 10 Tangerang South City. Fruit and vegetable consumption behavior was measured using the SQ-FFQ. This study used a quantitative method with a cross-sectional study design and used accidental sampling technique with 116 respondents as a subject. Statistical analysis used in this study is the Independent T-test and Spearman Rank Correlation test. The results of the study showed that the average fruit and vegetable consumption of students in Junior High School 10 Tangerang South City was 283.98 grams/day. Bivariate results showed that there was a significant difference in the average consumption behavior of fruit and vegetables with gender ($p=0.028$), fruit and vegetable preference ($p=0.029$), fruit and vegetable availability ($p=0.026$), exposure to mass media ($p=0.000$) and intention to consume fruit and vegetables ($p=0.000$), but there was no significant difference in the average behavior of fruit and vegetable consumption with self-image perception ($p=0.945$) and nutritional knowledge ($p=0.379$).

Keywords: Adolescent, Eating Behavior, Fruits and Vegetables

PENDAHULUAN

Remaja merupakan generasi yang berperan penting bagi kemajuan bangsa, yang mana remaja dinilai dapat menjadi jendela peluang dan investasi kesehatan serta kesejahteraan bagi masa depan bangsa secara keseluruhan. Pentingnya peran remaja bagi kemajuan bangsa harus didukung dengan kebutuhan gizi remaja yang cukup dan sesuai dengan pedoman gizi seimbang agar dapat menghasilkan SDM yang unggul (UNICEF Indonesia, 2021). Gizi seimbang merupakan terpenuhinya kebutuhan harian zat gizi makro yaitu karbohidrat, protein dan lemak serta zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral agar proses tumbuh kembang pada remaja mencapai batas maksimal, namun penelitian yang dilakukan oleh Liasih & Rohani (2019) menunjukkan bahwa remaja di Indonesia masih kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur sehingga remaja di Indonesia belum dapat menerapkan anjuran gizi seimbang dengan baik.

Kurangnya konsumsi buah dan sayur akan menimbulkan dampak yang merugikan bagi kesehatan remaja seperti menurunnya kekebalan tubuh, mudah mengalami gangguan pencernaan, gangguan mata, timbulnya jerawat serta berisiko menyebabkan penyakit degeneratif (Terati *et al.*, 2020; Septiyanti *et al.*, 2020). Agar terhindar dari berbagai penyakit tersebut, maka asupan buah dan sayur harus sesuai dengan anjuran yang telah ditetapkan oleh Permenkes No. 14 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, yaitu penduduk usia >10 tahun dianjurkan untuk mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 400 gram/hari yang terdiri

dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa perilaku konsumsi buah dan sayur dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu jenis kelamin, persepsi citra diri, preferensi, ketersediaan buah dan sayur, keterpaparan media massa, pengetahuan gizi dan niat untuk mengonsumsi buah dan sayur.

Perilaku konsumsi buah dan sayur dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin. remaja perempuan akan cenderung mengonsumsi lebih banyak buah dan sayur dibandingkan dengan remaja laki-laki (Ramadhani & Afifah, 2021; Rachman *et al.*, 2017). Selanjutnya variabel yang memengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur adalah persepsi citra diri. Penelitian Oktavia *et al.* (2019) menunjukkan adanya hubungan persepsi citra diri dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja. Persepsi citra diri negatif pada remaja akan berdampak pada pemilihan makanan yang cenderung menghindari makanan berminyak dan berlemak dibandingkan dengan remaja yang memiliki persepsi citra diri positif.

Selain jenis kelamin dan persepsi citra diri, preferensi remaja terhadap buah dan sayur juga menjadi faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja. Hasil dari penelitian Sholehah *et al.* (2016) dan Ramadhani & Afifah (2021) menunjukkan bahwa preferensi dan perilaku konsumsi buah dan sayur memiliki hubungan yang signifikan. Preferensi yang baik terhadap buah dan sayur membuat remaja lebih banyak mengonsumsi buah dan sayur. Ketersediaan buah dan sayur di rumah menjadi faktor selanjutnya yang juga

akan berdampak pada perilaku konsumsi buah dan sayur, di mana remaja yang di rumahnya selalu tersedia buah dan sayur dalam porsi yang cukup akan memiliki asupan buah dan sayur yang lebih baik (Amelia & Fayasari, 2020). Keterpaparan media massa juga menjadi faktor yang dapat memengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur. Hasil dari penelitian Anggraeni & Trini (2018) dan Rachman *et al.* (2017) menyebutkan bahwa media massa yang paling memiliki pengaruh bagi perilaku makan pada remaja adalah iklan. Keterpaparan media massa juga dapat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan gizi pada remaja sehingga remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan memiliki asupan buah dan sayur yang baik juga. Menurut penelitian Arfan *et al.* (2020) adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Faktor yang paling memiliki pengaruh untuk memunculkan suatu perilaku adalah variabel niat untuk mengonsumsi buah dan sayur. Remaja dengan niat yang kuat untuk mengonsumsi buah dan sayur akan memiliki asupan buah dan sayur yang lebih baik, hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Nurlidyawati (2015) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara niat dengan perilaku konsumsi buah dan sayur.

Hasil dari penelitian yang dilakukan di 10 negara di Eropa dengan subjek anak sekolah menunjukkan rendahnya tingkat konsumsi buah dan sayur yaitu rata-rata asupan buah berkisar antara 114 – 240 gram/hari dan asupan sayur berkisar antara 73 – 141 gram/hari (Lynch *et al.*, 2014). Menurut penelitian

Lock *et al.* (2005) konsumsi buah dan sayur di Asia Tenggara pada kelompok anak usia 5 – 14 tahun hanya sebesar 182 gram/hari. Hasil Survei Diet Total yang dilakukan di Indonesia pada tahun 2014 untuk konsumsi buah dan sayur hanya sebesar 91 gram/hari, angka tersebut hanya setengah dari total asupan buah dan sayur di Thailand dan Filipina. RISKESDAS tahun 2018 menunjukkan sebanyak 96% pada kelompok anak sekolah kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur. Data terbaru pada tahun 2020 menurut hasil SUSENAS terkait konsumsi buah dan sayur, masyarakat di Indonesia hanya mengonsumsi sebanyak 231,8 g/kap/hari (Badan Ketahanan Pangan, 2021).

Presentasi konsumsi buah dan sayur di Kota Tangerang Selatan menurut hasil RISKESDAS tahun 2018 yaitu hanya sebesar 5,53% di mana angka tersebut lebih rendah dari kota lain yang ada di provinsi Banten yaitu kota Serang dan Cilegon yang memiliki presentasi sebesar 7,44% dan 6,44%. Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan SQ-FFQ mendapatkan 5 dari 8 remaja di SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan memiliki asupan buah dan sayur kurang dari 400 gram/hari. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan faktor-faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor apa saja yang dapat memengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei tahun 2022 di SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional dengan metode *cross-sectional*. Subjek penelitian ini sebanyak 116 siswa kelas VII dan VIII. Pemilihan subjek menggunakan teknik *accidental sampling*. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Independent t-test* dan uji Korelasi *Rank Spearman* yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata perilaku konsumsi buah dan sayur dengan faktor-faktor yang memengaruhi yaitu jenis kelamin, persepsi citra diri, preferensi, ketersediaan buah dan sayur di rumah, keterpaparan media massa, pengetahuan gizi dan niat untuk mengonsumsi buah dan sayur.

Pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara menggunakan kuesioner untuk variabel independen dan *Semi Quantitatif Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) untuk variabel dependen. Jenis kelamin dikategorikan menjadi laki-laki dan perempuan, persepsi citra diri dikategorikan menjadi persepsi citra diri negatif (<mean) dan persepsi citra diri positif (\geq mean), preferensi dikategorikan menjadi kurang baik (jika skor <2 poin) dan baik (jika skor = 2 poin), ketersediaan buah dan sayur

dikategorikan menjadi tersedia (jika skor \geq 18 poin) dan tidak tersedia (jika skor <18 poin), keterpaparan media massa dikategorikan menjadi terpapar tinggi (\geq mean) dan terpapar rendah (<mean), pengetahuan gizi dikategorikan menjadi baik (\geq mean) dan kurang baik (<mean) dan niat untuk mengonsumsi buah dan sayur serta perilaku konsumsi buah dan sayur merupakan variabel dengan skala rasio.

HASIL

Gambaran Konsumsi Buah dan Sayur serta Faktor yang Memengaruhinya

Tabel 1 menyajikan gambaran perilaku dan niat mengonsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan. Tabel ini memberikan informasi mengenai kecenderungan perilaku konsumsi serta tingkat niat responden dalam mengonsumsi buah dan sayur sebagai dasar untuk memahami pola konsumsi yang dimiliki oleh remaja. Tabel 2 menunjukkan gambaran faktor-faktor pendukung perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan. Faktor pendukung yang disajikan meliputi aspek individu dan lingkungan yang berperan dalam membentuk perilaku konsumsi buah dan sayur pada responden.

Tabel 1.
Perilaku dan niat mengonsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan

Variabel	Mean	SD
Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur	283,9	165,0
Niat untuk Mengonsumsi Buah dan Sayur	Median 12	Min - Max 6 - 15

Tabel 2.
Gambaran faktor pendukung perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan

Faktor Pendukung		n	%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	59	50,9
	Perempuan	57	49,1
Persepsi Citra Diri	Persepsi Citra Diri Positif	65	56
	Persepsi Citra Diri Negatif	51	44
Preferensi	Kurang Baik	23	19,8
	Baik	93	80,2
Ketersediaan Buah Sayur	Tersedia	103	88,8
	Tidak Tersedia	13	11,2
Keterpaparan Media Massa	Terpapar Tinggi	49	42,2
	Terpapar Rendah	67	57,8
Pengetahuan Gizi	Baik	63	54,3
	Kurang	53	45,7

Berdasarkan hasil analisis univariat pada Tabel 1 menunjukkan nilai mean dari perilaku konsumsi buah dan sayur remaja di SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan sebesar 283,9 gram/hari dengan standar deviasi 165 gram/hari dimana hal tersebut belum sesuai dengan anjuran dari pedoman gizi seimbang yaitu 400 gram/hari. Tabel 1 juga menunjukkan hasil nilai median dari variabel niat untuk mengonsumsi buah dan sayur yaitu sebesar 12 dengan nilai min-maks sebesar 6-15.

Berdasarkan hasil distribusi data variabel kategorik pada Tabel 2 menunjukkan remaja laki-laki lebih banyak (50,9%) dibanding dengan remaja perempuan (49,1%). Kemudian sebanyak (56%) siswa di SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan memiliki citra diri positif dan (44%) siswa memiliki persepsi citra diri negatif, hasil dari penelitian menunjukkan persepsi citra diri negatif lebih banyak dialami oleh perempuan dibanding laki-laki. Sebagian besar remaja di SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan memiliki preferensi yang baik yaitu sebesar (80,2%) sisanya (19,8%) siswa tidak menyukai buah atau sayur. Rasanya

yang tidak enak menjadi alasan paling banyak bagi para siswa untuk tidak mengonsumsi atau kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur. Siswa lebih suka mengonsumsi buah dalam kondisi segar ataupun dalam bentuk jus, sedangkan untuk sayur siswa lebih suka sayuran yang telah melalui proses pemasakan.

Pada variabel ketersediaan buah dan sayur sebanyak (88,8%) siswa memiliki ketersediaan buah dan sayur di rumah sedangkan (11,2%) tidak memiliki ketersediaan buah dan sayur di rumah. Remaja di SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan masih banyak yang kurang terpapar informasi terkait buah dan sayur terbukti hasil distribusi pada penelitian ini sebanyak (57,8%) siswa memiliki keterpaparan media massa terkait buah dan sayur yang rendah.

Sebanyak (54,3%) siswa memiliki pengetahuan gizi yang baik sedangkan (45,7%) siswa memiliki pengetahuan gizi yang kurang baik. Dari hasil distribusi jawaban siswa, masih banyak siswa yang belum mengetahui terkait jumlah porsi buah dan sayur yang harus di konsumsi dalam sehari dan juga

terkait dengan kandungan gizi pada buah dan sayur.

Analisis Perbedaan Rata-Rata Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur

Tabel 3 menyajikan hasil analisis bivariat antara perilaku konsumsi buah dan sayur dengan niat untuk mengonsumsi buah dan sayur, di mana variabel niat yang bersifat numerik dianalisis menggunakan uji korelasi Rank Spearman. Sementara itu, Tabel 4 menampilkan hasil analisis bivariat untuk variabel kategorik yang dianalisis menggunakan uji *Independent t-test*. Hasil pada Tabel 3 menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara perilaku konsumsi buah dan sayur dengan niat untuk mengonsumsi buah dan sayur ($p=0,000$), yang lebih kecil dibandingkan nilai alfa (0,05). Hubungan tersebut bersifat positif dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,775$, yang menunjukkan kekuatan korelasi yang kuat. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin kuat niat seseorang untuk mengonsumsi buah dan sayur, maka semakin baik pula asupan buah dan sayur yang dikonsumsi.

Selanjutnya pada variabel kategorik, variabel yang memiliki perbedaan rata-rata perilaku konsumsi buah dan sayur yang signifikan yaitu dengan nilai $p < 0,05$ adalah jenis kelamin, preferensi,

ketersediaan buah dan sayur dan keterpaparan media massa. Jenis kelamin memiliki nilai ($p=0,028$) yang mana hasil dari penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung lebih banyak mengonsumsi buah dan sayur dibanding dengan remaja laki-laki. Kemudian preferensi buah dan sayur dengan nilai ($p=0,029$) yang menunjukkan preferensi buah dan sayur yang baik dapat meningkatkan asupan buah dan sayur pada remaja.

Variabel ketersediaan buah dan sayur memiliki nilai ($p=0,026$), remaja yang memiliki ketersediaan buah dan sayur yang cukup dirumah memiliki asupan buah dan sayur yang lebih baik dibandingkan dengan remaja yang tidak tersedia buah dan sayur. Keterpaparan media massa memiliki nilai ($p=0,000$) dimana remaja dengan keterpaparan media massa terkait buah dan sayur yang tinggi memiliki asupan yang lebih baik dibanding dengan remaja yang keterpaparan media massanya rendah. Sedangkan untuk variabel persepsi citra diri dan pengetahuan gizi hasil analisis bivariat menunjukkan tidak ada perbedaan rata-rata perilaku konsumsi buah dan sayur yang signifikan. Hal ini dikarenakan persepsi citra diri memiliki nilai ($p=0,945$) dan pengetahuan gizi memiliki nilai ($p=0,379$).

Tabel 3.
Korelasi niat dan perilaku konsumsi buah dan sayur remaja di SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan

Variabel Numerik	r	p-value
Niat Untuk Mengonsumsi Buah dan Sayur	0,775	0,000

Uji Korelasi *Rank Spearman*

Tabel 4.
Hasil uji korelasi faktor pendukung dengan perilaku konsumsi buah dan sayur remaja di SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan

Faktor Pendukung		Mean	SD	p
Jenis Kelamin	Laki-Laki	250,9	148,4	0,028
	Perempuan	318,1	175,4	
Persepsi Citra Diri	Persepsi Citra Diri Positif	284,9	166,7	0,945
	Persepsi Citra Diri Negatif	282,7	164,5	
Preferensi	Kurang Baik	216,7	169,8	0,029
	Baik	300,6	160,4	
Ketersediaan Buah dan Sayur	Tersedia	296,0	165,2	0,026
	Tidak Tersedia	188,4	133,6	
Keterpaparan Media Massa	Terpapar Tinggi	385,6	159,9	0,000
	Terpapar Rendah	209,6	124,8	
Pengetahuan Gizi	Baik	296,0	187,1	0,379
	Kurang	269,6	134,6	

Uji Independent T-Test

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian remaja di SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan memiliki rata-rata perilaku konsumsi buah dan sayur yang masih rendah yaitu 283,9 gram/hari. Angka tersebut masih belum sesuai anjuran konsumsi buah dan sayur menurut pedoman gizi seimbang yaitu 400 gram/hari. Penelitian yang dilakukan oleh Hermina & Prihatini (2016) pada remaja usia 13 – 18 tahun hanya sebesar 88,9 gram/hari. Kemudian penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 98 Jakarta juga diperoleh rata-rata asupan buah dan sayur hanya sebesar 85,1 gram/hari (Anggraeni & Trini, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa asupan buah dan sayur pada remaja di Indonesia masih sangat rendah. Rendahnya asupan buah dan sayur pada remaja dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor, seperti jenis kelamin, persepsi citra diri, preferensi, ketersediaan buah dan sayur di rumah, keterpaparan media massa, pengetahuan gizi dan niat untuk mengonsumsi buah dan sayur.

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur. Hasil dari penelitian ini didapat bahwa adanya perbedaan perilaku konsumsi buah dan sayur yang bermakna antara siswa laki-laki dan siswi perempuan di SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Muna & Mardiana (2019) dan Ramadhani & Afifah (2021) yang membuktikan bahwa jenis kelamin memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Pada penelitian ini rata-rata perilaku konsumsi buah dan sayur lebih tinggi pada remaja perempuan dibanding remaja laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh Fibrihirzani (2012) juga menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengonsumsi buah dan sayur 3,5 kali lebih banyak dibanding laki-laki. Hal ini disebabkan oleh faktor psikologis yang mana perempuan cenderung lebih mementingkan penampilan; dalam hal ini berat badan, sehingga perempuan lebih memiliki

makanan rendah lemak seperti buah dan sayur (Wardle et al., 2004).

Kemudian pada penelitian ini faktor persepsi citra diri menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata perilaku konsumsi buah dan sayur yang signifikan antara persepsi citra diri positif dan persepsi citra diri negatif. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktavia et al. (2019) yang menunjukkan adanya hubungan perilaku konsumsi buah dan sayur dengan persepsi citra diri. Hasil dari analisis data yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak yang memiliki persepsi citra diri negatif dibanding dengan laki-laki. Hal ini menurut Farida (2010) dapat disebabkan karena remaja perempuan cenderung mengurangi makanan yang tinggi karbohidrat dan lemak agar memiliki bentuk tubuh yang ideal, sehingga remaja perempuan lebih memilih mengonsumsi buah dan sayur.

Preferensi buah dan sayur pada siswa di SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan cukup baik karena sebanyak (80,2%) siswa menyukai buah dan sayur. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa adanya perbedaan perilaku konsumsi buah dan sayur yang signifikan antara siswa yang memiliki preferensi buah dan sayur yang baik dan siswa yang memiliki preferensi buah dan sayur yang kurang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sholehah et al. (2016) di SMPN 45 Surabaya yaitu terdapat hubungan antara preferensi buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur. Alasan siswa di SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan tidak menyukai buah dan sayur dikarenakan rasanya yang

tidak enak sehingga siswa memilih untuk tidak mengonsumsi buah dan sayur atau hanya mengonsumsi sedikit buah dan sayur. Peran orang tua sangat dibutuhkan untuk memengaruhi preferensi makan seorang anak. Hal ini dikarenakan orang tua merupakan contoh yang paling dekat bagi anak-anak (Muna, 2019). Orangtua yang mendukung anak untuk mengonsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan motivasi dan memunculkan rasa suka terhadap buah dan sayur. Menyediakan buah dan sayur yang beraneka ragam dengan porsi yang cukup di rumah merupakan salah satu contoh dukungan orangtua agar anak-anak menyukai buah dan sayur (De Bourdeaudhuij et al., 2008).

Ketersediaan buah dan sayur di rumah juga memiliki pengaruh terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan rata-rata perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa yang memiliki ketersediaan buah dan sayur di rumah dengan siswa yang tidak memiliki ketersediaan buah dan sayur di rumah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di SMPK 1 Harapan Denpasar yaitu membuktikan adanya hubungan yang bermakna antara perilaku konsumsi buah dan sayur dengan ketersediaan buah dan sayur. Hasil dari uji korelasi menunjukkan bahwa semakin makin tinggi ketersediaan buah dan sayur di rumah maka akan semakin tinggi pula asupan buah dan sayur pada remaja (Rachman et al., 2017). Menurut Farisa (2012) remaja yang memiliki ketersediaan buah dan sayur yang kurang baik akan berisiko 4,5 kali mengonsumsi lebih

sedikit buah dan sayur dibandingkan dengan remaja yang memiliki ketersediaan buah dan sayur yang baik. Hal ini dikarenakan jenis makanan yang tersedia memiliki peluang yang lebih besar untuk dikonsumsi (Rachman et al., 2017).

Kebiasaan makan pada remaja dapat dipengaruhi oleh media massa. Media massa memiliki peran yang sangat penting sebagai sumber informasi (Freisling et al., 2010). Hasil penelitian ini didapat bahwa adanya perbedaan rata-rata perilaku konsumsi buah dan sayur antara siswa dengan keterpaparan media massa yang tinggi dan siswa yang memiliki keterpaparan media massa yang rendah di SMPN 10 Kota Tangerang Selatan. Hal ini sejalan dengan penelitian Anggraeni & Trini (2018) yang dilakukan di SMPN 98 Jakarta di mana siswa yang pernah terpapar media massa memiliki rata-rata konsumsi buah dan sayur yang lebih tinggi dibanding dengan siswa yang tidak terpapar media massa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ramadhani & Afifah (2021) dan Rachman et al. (2017) juga menunjukkan adanya hubungan antara keterpaparan media massa dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Pada penelitian ini internet merupakan media massa yang paling banyak dipilih oleh siswa sebagai media massa yang dapat memberikan informasi terkait dengan buah dan sayur.

Faktor utama seseorang akan melakukan suatu perilaku akan dipengaruhi oleh niat. Semakin kuat niat seseorang dalam menginginkan sesuatu maka akan semakin besar juga usaha yang akan dilakukan. *Theory of planned behavior* merupakan teori yang

membahas mengenai proses terbentuknya perilaku seseorang, teori ini dikembangkan oleh (Ajzen, 1991). Menurut Ajzen (1991) seseorang akan berniat menampilkan suatu perilaku ketika ia menilainya secara positif. Hasil penelitian ini didapat bahwa adanya hubungan antara perilaku konsumsi buah dan sayur dengan niat untuk mengonsumsi buah dan sayur. Uji korelasi *rank spearman* di mana nilai $r = 0,775$ dengan arah positif sehingga semakin kuat niat seseorang dalam mengonsumsi buah dan sayur maka akan semakin tinggi juga konsumsi buah dan sayur pada siswa di SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurlidyawati (2015) di SMP Negeri 127 Jakarta Barat yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara niat dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di universitas Austria juga menunjukkan hasil yang sama yaitu adanya hubungan yang bermakna antara niat dengan perilaku konsumsi buah dan sayur (Collins & Mullan, 2011). Dalam *theory of planned behavior* niat untuk mengonsumsi buah dan sayur dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif dan kontrol perilaku, sehingga niat seseorang untuk mengonsumsi buah dan sayur akan terwujud jika didukung oleh pikiran positif siswa terhadap buah dan sayur, dukungan dari orang-orang sekitar untuk mengonsumsi buah dan sayur seperti orang tua, teman sebaya ataupun guru disekolah serta tersedianya buah dan sayur di rumah. Jika ketiga hal tersebut terpenuhi maka niat siswa untuk mengonsumsi buah dan

sayur akan semakin kuat (Nurlidyawati, 2015).

Faktor lain yang memengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur adalah pengetahuan gizi. Hasil dari penelitian ini didapat bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata perilaku konsumsi buah dan sayur yang signifikan antara siswa dengan pengetahuan gizi baik dan siswa dengan pengetahuan gizi kurang baik. Namun hasil dari penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung lebih banyak mengonsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan siswa yang memiliki pengetahuan gizi kurang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hanifa et al. (2020) di SMA Negeri 81 Jakarta dan Sholehah et al. (2016) di SMP Negeri 45 Surabaya yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara perilaku konsumsi buah dan sayur dengan pengetahuan gizi. Dasar terbentuknya suatu perilaku dapat dipengaruhi oleh pengetahuan, namun pengetahuan saja belum cukup untuk mengubah kebiasaan makan seseorang. Menurut Worsley (2002) pengetahuan gizi harus didukung oleh faktor lain seperti faktor lingkungan dan intra-individu agar suatu perilaku dapat terbentuk. Banyak faktor yang menghambat remaja untuk mengonsumsi buah dan sayur, salah satunya adalah preferensi. Remaja cenderung mengabaikan pengetahuan mereka terkait makanan sehat dan lebih memilih makanan yang sesuai selera mereka (Fitzgerald et al., 2010). Menurut hasil penelitian Nabila (2020) preferensi remaja pada saat ini adalah makanan

yang manis, asin, gurih dan tinggi kalori serta lemak.

Pada penelitian ini juga didapatkan hasil bahwa remaja di SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan tidak mengetahui rekomendasi harian konsumsi buah sebanyak (80,2%) dan rekomendasi harian sayur sebanyak (96,6%) hal ini dikarenakan kurangnya edukasi terkait buah dan sayur pada siswa di SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan. Menurut penelitian Rekhy & McConchie (2014) kurangnya pengetahuan terkait jumlah konsumsi harian buah dan sayur dan kurangnya pemahaman yang jelas terkait gambaran porsi yang harus dikonsumsi membuat asupan harian buah dan sayur tetap tidak mencapai rekomendasi, hal ini dikarenakan responden menganggap bahwa mereka sudah cukup dalam mengonsumsi buah dan sayur. Oleh karena itu seseorang yang telah memiliki pengetahuan gizi yang baik harus didukung dengan faktor-faktor lain seperti sikap positif terhadap buah dan sayur, ketersediaan buah dan sayur yang memadai, dukungan dari orang sekitar dan niat untuk mengonsumsi buah dan sayur, jika hal tersebut dapat terpenuhi maka peluang untuk terbentuknya perilaku konsumsi buah dan sayur akan lebih besar.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah pada proses pengambilan data, peneliti dan enumerator harus melakukan wawancara kepada responden secara cepat. Hal ini dilakukan karena waktu jam pelajaran yang singkat, sehingga dikhawatirkan hasil wawancara khususnya pengambilan data SQ-FFQ tidak dilakukan secara mendalam dan

dapat terjadi kemungkinan adanya bias. Selain itu, saat dilakukan wawancara terkait persepsi citra diri banyak siswa yang malu-malu saat menjawab pertanyaan yang diajukan sehingga adanya kemungkinan jawaban yang diberikan tidak sesuai dengan yang responden rasakan.

SIMPULAN

Terdapat perbedaan rata-rata perilaku konsumsi buah dan sayur dengan jenis kelamin ($p=0,028$), preferensi buah dan sayur ($p=0,029$), ketersediaan buah dan sayur ($p=0,026$), keterpaparan media massa ($p=0,000$) dan niat untuk mengonsumsi buah dan sayur ($p=0,000$). Tidak terdapat perbedaan rata-rata perilaku konsumsi buah dan sayur dengan persepsi citra diri ($p=0,945$) dan pengetahuan gizi ($p=0,379$). Penelitian lanjutan dapat menggunakan uji multivariat untuk melihat faktor dominan yang memengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur.

DAFTAR RUJUKAN

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior And Human Decision Processes*, 50(11), 179–211. <https://doi.org/10.1080/10410236.2018.1493416>
- Amelia, C. M., & Fayasari, A. (2020). Faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah remaja di SMP Negeri 238 Jakarta. *Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman*, 4(1), 94. <https://doi.org/10.20884/1.jgpps.2020.4.1.2642>
- Anggraeni, & Trini, S. (2018). Faktor dominan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMPN 98 Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(1), 18–32.
- Arfan, I., Mauludina, P., & Ridha, A. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMP di Kota Pontianak (Studi Kasus pada SMP Muhammadiyah 1 dan SMP Muhammadiyah 2 Kota Pontianak). *Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan*, 7(1), 23–33.
- Badan Ketahanan Pangan. (2021). Direktori Perkembangan Konsumsi Pangan. In Kementerian Pertanian RI (Vol. 3, Issue Tahun 2020).
- Collins, A., & Mullan, B. (2011). An Extension of the theory of planned behavior to predict immediate hedonic behaviors and distal benefit behaviors. *Food Quality and Preference*, 22(7), 638–646. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2011.03.011>
- De Bourdeaudhuij, I., te Velde, S., Brug, J., Due, P., Wind, M., Sandvik, C., Maes, L., Wolf, A., Perez Rodrigo, C., Yngve, A., Thorsdottir, I., Rasmussen, M., Elmadfa, I., Franchini, B., & Klepp, K. I. (2008). Personal, social and environmental predictors of daily fruit and vegetable intake in 11-year-old children in nine European countries. *European Journal of Clinical Nutrition*, 62(7), 834–841. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602794>
- Farida, I. (2010). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Indonesia Tahun 2007* (Issue July). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Farisa, S. (2012). Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan dan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa

- SMPN 8 Depok Tahun 2012. *In Skripsi*. Depok: Universitas Indonesia.
- Fibrihirzani, H. (2012). *Hubungan Antara Karakteristik Individu, Orang Tua dan Lingkungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SDN Beji 5 dan 7 Depok*.
- Fitzgerald, A., Heary, C., Nixon, E., & Kelly, C. (2010). Factors influencing the food choices of Irish children and adolescents: A qualitative investigation. *Health Promotion International*, 25(3), 289–298. <https://doi.org/10.1093/heapro/daq021>
- Freisling, H., Haas, K., & Elmadfa, I. (2010). Mass media nutrition information sources and associations with fruit and vegetable consumption among adolescents. *Public Health Nutrition*, 13(2), 269–275. <https://doi.org/10.1017/S136898009991297>
- Hermina, & Prihatini. (2016). Gambaran konsumsi sayur dan buah penduduk indonesia dalam konteks gizi seimbang: analisis lanjut survei konsumsi makanan individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(3), 4–10.
- Liasih, Y., & Rohani, T. (2019). Dampak rendahnya konsumsi buah dan sayur pada remaja putri kelas X IPA di SMA Negeri 1 Sewon Bantul. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 6(1), 38–44.
- Lock, K., Pomerleau, J., Causer, L., Altmann, D. R., & McKee, M. (2005). The global burden of disease attributable to low consumption of fruit and vegetables: implications for the global strategy on diet. *Bulletin of the World Health Organization*, 83(2), 100–108. <https://doi.org/S0042-96862005000200010>
- Lynch, C., Kristjansdottir, A. G., Te Velde, S. J., Lien, N., Roos, E., Thorsdottir, I., Krawinkel, M., De Almeida, M. D. V., Papadaki, A., Hlastan Ribic, C., Petrova, S., Ehrenblad, B., Halldorsson, T. I., Poortvliet, E., & Yngve, A. (2014). Fruit and vegetable consumption in a sample of 11-year-old children in ten european countries - The PRO GREENS cross-sectional survey. *Public Health Nutrition*, 17(11), 2436–2444. <https://doi.org/10.1017/S1368980014001347>
- Muna, N. I., & Mardiana, M. (2019). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.15294/spnj.v1i1.31187>
- Nurlidyawati. (2015). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Kelas VIII dan IX SMP Negeri 127 Jakarta Barat Tahun 2015*. Universitas Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Oktavia, A. R., Syafiq, A., & Setiarini, A. (2019). Faktor – faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah-sayur pada remaja di daerah rural-urban, Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 1(1), 33–44. <https://doi.org/10.33088/jkr.v1i1.400>
- Rachman, B. N., Mustika, I. G., & Kusumawati, I. G. A. W. (2017). Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 9–16. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.9-16>
- Ramadhani, & Afifah, C. A. N. (2021).

- Faktor yang berhubungan dengan keragaman konsumsi sayuran dan buah remaja di wilayah pesisir Kabupaten Gresik. *Gorontalo Journal Of Nutrition And ...*, 1(2), 50–63. <https://jurnal.unigo.ac.id/index.php/gjnd/article/view/1696>
- Septiyanti, Jafar, N., & Hendrayati. (2020). Hubungan pola konsumsi sayur dan buah dengan kejadian sindrom metabolik pada pasien rawat jalan di RSUD Labuang Baji Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 1(1), 38–47. <https://doi.org/10.33096/woph.vi.40>
- Sholehah, A., Andrias, D. R., & Nadhiroh, siti R. (2016). Preferensi (kesukaan), pegetahuan gizi dan pengaruh teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. *Adi Husada Nursing Journal*, 2(2), 1–6.
- Terati, Yuniarti, H., & Marsalinda, D. (2020). Analisis faktor-faktor dan preferensi konsumsi buah dengan tingkat kecukupan vitamin a pada remaja. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 11(2), 127–140. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v11i2.570>
- UNICEF Indonesia. (2021). *Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia*. [https://www.unicef.org/indonesia/media/9241/file/Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/9241/file/Strategi%20Komunikasi%20Perubahan%20Sosial%20dan%20Perilaku.pdf)
- Wardle, J., Haase, A. M., Steptoe, A., Nillapun, M., Jonwutiwes, K., & Bellisle, F. (2004). Gender differences in food choice: The contribution of health beliefs and dieting. *Annals of Behavioral Medicine*, 27(2), 107–116. https://doi.org/10.1207/s15324796abm2702_5
- Worsley, A. (2002). Nutrition knowledge and food consumption: can nutrition knowledge change food behaviour? *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 11 Suppl 3, S579–S585. <https://doi.org/10.1046/j.1440-6047.11.supp3.7.x>