

Factors Related to Vegetable and Fruit Consumption Patterns in Students of SMP Negeri 6 South Tangerang City

Author :

Salsa Elvira Panorama¹,
Mustakim¹, Dadang
Herdiansyah¹, Siti Riptifah
Tri Handari¹

First Author E-mail:
salsaelvrpnrm@gmail.com,
Faculty of Public Health,
University of Muhammadiyah
Jakarta¹

Second Author E-mail:
mustakim@umj.ac.id, Faculty
of Public Health,
University of Muhammadiyah
Jakarta¹

Third Author E-mail:
dadang.herdiansyah@umj.ac.i
d, Faculty of Public Health,
University of Muhammadiyah
Jakarta¹

Fourth Author E-mail:
ndarifkm@gmail.com, Faculty
of Public Health, University of
Muhammadiyah Jakarta¹

Corresponding Author:
Mustakim
E-mail:
mustakim@umj.ac.id

DOI :10.24903/kujkm.v8i1.1631

Received : Agustus 2022

Accepted : Oktober 2022

Published : December 2022

P-ISSN: 2477-1880 E-ISSN: 2502-6623
Kesmas Uwigama : Jurnal Kesehatan
Masyarakat

P-ISSN: 2477-1880 E-ISSN: 2502-6623
Kesmas Uwigama : Jurnal Kesehatan Masyarakat

Abstract

Background: Adolescent consumption patterns tend not to care about the nutritional value of the food they consume, causing unhealthy behaviors. Based on the Global School Health Survey (2015), it says that one of the problems related to adolescent eating habits is the lack of consumption of fruits and vegetables (93.6%). Fruits and vegetables are food sources that contain vitamins and minerals that are useful to help maintain the physiological functioning of the body.

Objectives: The purpose of this study is to determine the factors related to vegetable and fruit consumption patterns in students of SMP Negeri 6 South Tangerang City.

Research Metodes: This research is a type of quantitative analytical research with a cross-sectional design. Sampling using the purposive sampling method with a total sample of 102 people. Data collection using questionnaires and FFQ.

Results: Based on the results of the study, 54.9% of students had a pattern of less vegetable and fruit consumption. The results of the bivariate test using Chi-Square showed that preference (p -value = 0.001), parental influence (p -value = 0.028), and availability of fruits and vegetables at home (p -value = 0.032) had a significant relationship with vegetable and fruit consumption patterns. Meanwhile, gender, nutritional knowledge, peer influence, and fast food consumption have no significant relationship with vegetable and fruit consumption patterns.

Conclusion: Factors related to vegetable and fruit consumption patterns are preferences/preferences, parental influence, and availability of fruits and vegetables at home. Therefore, parents should provide vegetables and fruits that children like by always asking children about vegetables and fruits that they like.

Keywords: Consumption Patterns, Vegetables and Fruits, Adolescents.

Abstrak

Latar Belakang: Pola konsumsi remaja cenderung tidak mempedulikan nilai gizi dari makanan yang dikonsumsi sehingga menyebabkan perilaku tidak sehat. Berdasarkan Global School Health Survey (2015), mengatakan bahwa salah satu masalah yang berkaitan dengan kebiasaan makan remaja adalah kurangnya konsumsi buah dan sayuran (93,6%). Buah dan sayur merupakan sumber makanan yang mengandung vitamin dan mineral yang berguna untuk membantu menjaga fungsi fisiologis tubuh.

Tujuan: Tujuan dalam Penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan pola konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswi SMP Negeri 6 Kota Tangerang Selatan.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 102 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan FFQ.

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebesar 54,9% siswa memiliki pola konsumsi sayur dan buah kurang. Hasil uji bivariat menggunakan *Chi-Square* menunjukkan bahwa preferensi/kesukaan (p -value = 0,001), pengaruh

orang tua (p -value = 0,028), dan ketersediaan buah dan sayur di rumah (p -value = 0,032) ada hubungan yang signifikan dengan pola konsumsi sayur dan buah. Sedangkan jenis kelamin, pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya, dan konsumsi *fast food* tidak

ada hubungan yang signifikan dengan pola konsumsi sayur dan buah.

Kesimpulan: Faktor-faktor yang berhubungan dengan pola konsumsi sayur dan buah adalah preferensi/kesukaan, pengaruh orang tua, dan ketersediaan buah dan sayur di rumah. Oleh karena itu, orang tua harus menyediakan sayur dan buah yang disukai anak dengan selalu menanyakan kepada anak mengenai sayuran dan buah-buahan yang disukainya.

Kata kunci: Pola Konsumsi, Sayur dan Buah, Remaja.

Copyright Notice



This work is licensed under [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Pada masa remaja pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi sangat cepat, sehingga untuk memenuhi kebutuhannya memerlukan jumlah energi dan zat gizi yang lebih tinggi. Akan tetapi, dalam mencukupi kebutuhan sehari-hari sebagian besar dari remaja masih belum menyadari akan pentingnya asupan energi dan zat gizi yang cukup. Pola konsumsi remaja cenderung tidak mempedulikan nilai gizi dari makanan yang dikonsumsi, mereka begitu mudah dipengaruhi oleh lingkungannya (Syafei, Abdullah, 2019).

Global School Health Survey tahun 2015 mengatakan bahwa masalah pada usia remaja berkaitan dengan kebiasaan makan, seperti: tidak sarapan pagi (65,2%), kurang konsumsi buah dan sayuran (93,6%) dan kebiasaan mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%) (Berhenti, Novrian V. D, Joy A. M. Rattu, 2021).

Perilaku makan sehat adalah perilaku yang mengonsumsi berbagai macam dari kelompok makanan yang direkomendasikan, seperti karbohidrat, protein, lemak, buah-buahan dan sayuran, hal ini berlaku untuk semua kalangan. Buah dan sayur merupakan sumber makanan yang mengandung vitamin dan mineral yang berguna untuk membantu menjaga fungsi fisiologis tubuh. Pada dasarnya

vitamin dan mineral hanya dibutuhkan dalam jumlah sedikit, tetapi dikarenakan tubuh sendiri tidak dapat memproduksi vitamin dan mineral maka harus dibantu dengan adanya suplai bahan makanan yang mengandung vitamin dan mineral secara rutin sesuai kebutuhan tubuh (Fatimah, Petti Siti, 2020).

Pada kenyataannya, saat ini remaja usia sekolah cenderung kurang mengonsumsi sayur dan buah, akibatnya berisiko terkena penyakit degeneratif seperti obesitas, tekanan darah tinggi, diabetes, dan kanker yang biasanya mulai dirasakan di usia dewasa. Menurut Marmi (2016), remaja membutuhkan sayuran dan buah-buahan sebagai penghasil, yang berfungsi untuk melancarkan buang air besar (BAB) dan mencegah terjadinya penyakit. Selain itu, kandungan serat yang ada juga dapat memberikan rasa kenyang dalam waktu yang lama (Tarigan, 2020).

Rendahnya asupan sayur dan buah berkaitan dengan adanya peningkatan risiko penyakit tidak menular (PTM). Pada tahun 2017 sebesar 3,9 juta kematian di seluruh dunia terjadi disebabkan oleh konsumsi buah dan sayur yang kurang tercukupi (Hanifa et al., 2020). Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa sekitar 28% dari kematian di seluruh dunia disebabkan karena kurangnya konsumsi sayur dan buah. Selain itu, tidak terpenuhinya asupan sayur dan buah

juga dapat menyebabkan kematian pada beberapa penyakit seperti kanker gastrointestinal sekitar 14%, penyakit jantung sekitar 11% dan akibat penyakit stroke sekitar 9% (WHO, 2005).

Berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, proporsi penduduk Indonesia berusia ≥ 5 tahun yang kurang mengonsumsi sayur dan buah perhari dalam seminggu sebesar 93,5% (Balitbangkes, 2013). Namun pada tahun 2018, proporsi kurangnya konsumsi sayur dan buah pada penduduk usia ≥ 5 mengalami peningkatan hingga 95,5% (Balitbangkes, 2018). Sementara itu, Provinsi Banten menjadi salah satu provinsi yang memiliki angka proporsi tinggi kurangnya konsumsi sayur dan buah di tahun 2018 yaitu sebesar 96,9% (Balitbangkes, 2019a). Di Kota Tangerang Selatan proporsi tidak mengonsumsi sayur dan buah per hari dalam seminggu pada penduduk usia ≥ 5 tahun ke atas sebesar 12,17% (Balitbangkes, 2019b). Sesuai dengan uraian data diatas dapat diketahui secara umum bahwa kurangnya konsumsi sayur dan buah masih menjadi masalah pada usia remaja dalam hal pola konsumsi.

Hasil survey pendahulu yang dilakukan pada 30 siswa-siswi di SMP Negeri 6 Kota Tangerang Selatan didapatkan siswa yang kurang mengonsumsi sayur sebesar 60% dan kurang mengonsumsi buah sebesar 60%. Dikatakan kurang jika konsumsi sayur < 3 kali/hari dan buah < 2 kali/hari. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan pola konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswi SMP Negeri 6 Kota Tangerang Selatan.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMP

Negeri 6 Kota Tangerang Selatan pada bulan Maret-Mei 2022. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 102 responden dengan kriteria inklusi sebagai berikut :

- Siswa-siswi aktif kelas 7 dan kelas 8 di SMP Negeri 6 Kota Tangerang Selatan tahun 2022.
- Berusia dalam rentang 13-15 tahun.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan FFQ yang kemudian di analisis secara univariat dan bivariat menggunakan *Chi-square*.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Seluruh Variabel pada Siswa-Siswi SMP Negeri 6 Kota Tangerang Selatan

Variabel	Jumlah (n) = 102	Persentase = 100%
Pola Konsumsi Sayur dan Buah		
Kurang	56	54,9
Cukup	46	45,1
Jenis Kelamin		
Laki-laki	52	51,0
Perempuan	50	49,0
Pengetahuan Gizi		
Kurang	50	49,0
Baik	52	51,0
Preferensi/Kesukaan		
Kurang	14	13,7
Baik	88	86,3
Pengaruh Orang Tua		
Kurang	42	41,2
Baik	60	58,8
Pengaruh Teman Sebaya		
Kurang	48	47,1
Baik	54	52,9
Ketersediaan Buah dan Sayur di Rumah		
Kurang	44	43,1
Cukup	58	56,9
Konsumsi Fast Food		
Sering	55	53,9
Jarang	45	44,1
Tidak pernah	2	2,0

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat antara Variabel Independen dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa-Siswi SMP Negeri 6 Kota Tangerang Selatan

Variabel	Pola Konsumsi Sayur dan Buah						OR (95% CI)	P-value
	Kurang		Cukup		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Jenis Kelamin								
Laki-laki	29	55,8	23	44,2	52	100	1,074 (0,492 - 2,344)	1,000
Perempuan	27	54,0	23	46,0	50	100		
Pengetahuan Gizi								
Kurang	25	50,0	25	50,0	50	100	0,677 (0,309 - 1,483)	0,437
Baik	31	59,6	21	40,4	52	100		
Preferensi/Kesukaan								
Kurang	14	100	0	0,0	14	100	-	0,001
Baik	42	47,7	46	52,3	88	100		
Pengaruh Orang Tua								
Kurang	29	69,0	13	31,0	42	100	2,726 (1,191 - 6,244)	0,028
Baik	27	45,0	33	55,0	60	100		
Pengaruh Teman Sebaya								
Kurang	31	64,6	17	35,4	48	100	2,115 (0,953 - 4,696)	0,098
Baik	25	46,3	29	53,7	54	100		
Ketersediaan Buah dan Sayur di Rumah								
Kurang	30	68,2	14	31,8	44	100	2,637 (1,163 - 5,980)	0,032
Cukup	26	44,8	32	55,2	58	100		
Konsumsi Fast Food								
Sering	29	52,7	26	47,3	55	100	-	0,222
Jarang	27	60,0	18	40,0	45	100		
Tidak pernah	0	0,0	2	100	2	100		

Pembahasan

Hubungan Jenis Kelamin dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Perbedaan jenis kelamin akan menentukan besarnya kebutuhan gizi seseorang, karena laju pertumbuhan dan perkembangan setiap individu berbeda-beda baik laki-laki maupun perempuan (Lestari, 2013). Berdasarkan hasil analisis bivariat didapatkan lebih banyak persentase kurang konsumsi sayur dan buah pada laki-laki dibandingkan dengan perempuan. Hal ini ditunjukkan dari 52 siswa yang berjenis kelamin laki-laki terdapat sebanyak 29 siswa (55,8%) yang pola konsumsi sayur dan buahnya kurang. Sedangkan dari 50 siswa berjenis kelamin perempuan terdapat sebanyak 27 siswa (54,0%) yang pola konsumsi sayur dan buahnya kurang.

Hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan *p-value* 1.000 yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis

kelamin dengan pola konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswi SMP Negeri 6 Kota Tangerang Selatan. Nilai *Odds ratio* yang didapatkan sebesar 1,074, jika dihitung menjadi peluang didapatkan 51,78%, maka dapat dikatakan siswa yang berjenis kelamin laki-laki berpeluang 51,78% memiliki pola konsumsi sayur dan buah kurang jika dibandingkan dengan siswa yang berjenis kelamin perempuan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2013) dengan judul "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 226 Jakarta Selatan Tahun 2012" yang meneliti hubungan jenis kelamin dengan perilaku konsumsi buah dan sayur didapatkan hasil *p-value* sebesar 1 yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nurlidyawati (2015) juga menunjukkan tidak

ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Menurut Mc William (1993), pada masa remaja baik laki-laki maupun perempuan dalam pemilihan makanan tidak lagi berdasarkan kebutuhan gizinya, melainkan mereka akan makan apa saja yang tersedia ketika mereka lapar (Lestari, 2013).

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Pengetahuan gizi dapat diartikan sebagai pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, dan interaksi zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Pengetahuan tentang makanan yang sehat merupakan faktor terpenting dalam pemilihan makanan karena menjadi salah satu faktor untuk membentuk perilaku makan sehat. Pengetahuan gizi yang kurang akan menyebabkan kekeliruan dalam pemilihan makanan sehingga akan menurunkan konsumsi makanan sehat dan berdampak pada masalah gizi (Rachman et al., 2017).

Pada penelitian ini hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa dari 50 siswa yang memiliki pengetahuan gizi kurang baik, terdapat sebanyak 25 siswa (50,0%) memiliki pola konsumsi sayur dan buahnya kurang. Sedangkan dari 52 siswa yang memiliki pengetahuan gizi baik, terdapat sebanyak 31 siswa (59,6%) yang pola konsumsi sayur dan buahnya kurang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki pengetahuan gizi kurang cenderung lebih besar mengonsumsi sayur dan buah dibandingkan dengan siswa yang memiliki pengetahuan gizi baik terhadap sayur dan buah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi yang baik belum tentu dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan *p-value* 0,437 yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswi SMP Negeri 6 Kota Tangerang Selatan. Nilai *Odds ratio* yang didapatkan sebesar 0,677, jika dihitung menjadi peluang didapatkan 40,36%, maka dapat dikatakan siswa yang memiliki pengetahuan gizi baik berpeluang 40,36% memiliki pola konsumsi sayur dan buah kurang

jika dibandingkan dengan siswa yang memiliki pengetahuan gizi kurang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nenobanu et al. (2018) dengan judul "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Asrama Universitas Kristen Satya Wacana" dan didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,297 yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2019) yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur.

Dengan demikian, siswa harus mampu menerapkan pengetahuan gizi yang dimilikinya dalam kehidupan sehari-hari. Tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur dan buah, bisa jadi dikarenakan para siswa-siswi belum dapat memahami dengan baik akan pentingnya konsumsi sayur dan buah sehingga tidak menerapkannya dalam keseharian, meskipun pengetahuan gizi mengenai konsumsi sayur dan buah para siswa-siswi termasuk dalam kategori yang baik.

Hubungan Preferensi/Kesukaan dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Preferensi terhadap makanan yaitu sikap seseorang untuk suka atau tidak suka terhadap jenis makanan tertentu. Preferensi makanan seringkali dianggap sebagai faktor penentu dalam mengonsumsi makanan termasuk sayur dan buah. Namun, suka atau tidak sukanya seseorang terhadap makanan tergantung pada rasa, tekstur, tampilan, dan kebiasaan makan (Rachman et al., 2017). Rasa yang tidak disukai anak di masa kecil akan mempengaruhi kesukaan anak di masa mendatang, sehingga berisiko mengakibatkan kurangnya konsumsi terhadap sayur dan buah (Lestari, 2013).

Berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa dari 14 siswa yang memiliki preferensi/kesukaan kurang baik, semuanya (100%) memiliki pola konsumsi sayur dan buahnya kurang. Sedangkan dari 88 siswa yang memiliki preferensi/kesukaan baik, terdapat sebanyak 42 siswa (47,7%) yang pola

konsumsi sayur dan buahnya kurang. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki preferensi baik tidak menjamin memiliki pola konsumsi sayur dan buah yang cukup.

Hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan *p-value* 0,001 yang artinya ada hubungan yang signifikan antara preferensi/kesukaan dengan pola konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswi SMP Negeri 6 Kota Tangerang Selatan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sholehah et al. (2016) dengan judul "Preferensi (kesukaan), Pengetahuan Gizi dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja" dan didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,017 yang artinya ada hubungan yang signifikan antara preferensi/kesukaan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja. Sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanifa et al. (2020) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara preferensi/kesukaan dengan konsumsi sayur dan buah.

Menurut Neumark-Sztainer (2003), preferensi terhadap suatu makanan berkaitan dengan pola konsumsi jika didukung dengan adanya ketersediaan. Apabila dalam ketersediaan sayur maupun buahnya tidak tercukupi (rendah), maka pola konsumsi sayur dan buah tidak akan mengalami perubahan sehingga tidak berimbas terhadap preferensi. Namun, bila preferensi rendah tetapi dalam ketersediaan sayur dan buahnya cukup baik maka dapat meningkatkan preferensi dan konsumsi terhadap sayur dan buah (Lestari, 2013).

Hubungan Pengaruh Orang Tua dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Keluarga memiliki pengaruh penting terhadap perilaku kesehatan remaja termasuk dalam asupan buah dan sayur. Orang tua membentuk lingkungan rumah dengan menyediakan berbagai macam pilihan makanan dan terlibat dalam menerapkan berbagai praktik yang disengaja atau tidak disengaja yang dapat berkontribusi pada asupan anaknya (Watts, 2017). Menurut Pearson (2008), faktor orang tua menjadi faktor yang sangat penting dalam konsumsi sayur dan buah pada anak, karena anak sering berada di rumah sehingga saat anak makan

tergantung dari apa yang disediakan di rumah (Ramadhani, 2017).

Pada penelitian ini hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa dari 42 siswa yang memiliki pengaruh orang tua kurang, terdapat sebanyak 29 siswa (69,0%) memiliki pola konsumsi sayur dan buahnya kurang. Sedangkan dari 60 siswa yang memiliki pengaruh orang tua baik, terdapat sebanyak 27 siswa (45,0%) yang pola konsumsi sayur dan buahnya kurang.

Hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan *p-value* 0,028 yang artinya ada hubungan yang signifikan antara pengaruh orang tua dengan pola konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswi SMP Negeri 6 Kota Tangerang Selatan. Nilai *Odds ratio* yang didapatkan sebesar 2,726, jika dihitung menjadi peluang didapatkan 73,16%, maka dapat dikatakan siswa yang memiliki pengaruh orang tua kurang berpeluang 73,16% memiliki pola konsumsi sayur dan buah yang kurang jika dibandingkan dengan siswa yang memiliki pengaruh orang tua baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amelia (2020) dengan judul "Faktor yang Mempengaruhi Remaja SMP Negeri 238 Jakarta Konsumsi Sayur dan Buah" dan didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,032 yang artinya ada hubungan yang signifikan antara pengaruh orang tua dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Nisa (2020) yang menunjukkan hasil terdapat hubungan antara peran orang tua dengan konsumsi buah dan sayur.

Kurangnya konsumsi sayur dan buah pada anak tidak menutup kemungkinan disebabkan oleh orang tua yang tidak menyukai sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah pada orang tua memiliki hubungan yang positif terhadap perilaku konsumsi remaja. Ketika orang tua tidak suka bahkan jarang mengonsumsi sayur dan buah maka akan mempengaruhi ketersediaan sayur dan buah di rumah, sehingga berdampak pada pola konsumsi sayur dan buah pada anak maupun anggota keluarga lainnya. Jika hal ini dibiarkan maka akan menjadi kebiasaan yang turun menurun.

Peran orang tua sangat dibutuhkan dalam hal mendukung, mengingatkan, dan mengajak anak untuk selalu mengonsumsi sayur dan buah setiap harinya, dengan harapan keinginan anak untuk mengonsumsi sayur dan buah akan meningkat. Orang tua yang memberikan contoh kepada anaknya dengan sering mengonsumsi sayuran dan buah-buahan dihadapan anak, tanpa disadari anak tersebut akan melihat bahkan meniru kebiasaan makan orang tuanya. Hal ini dikarenakan anak menjadikan orang tua sebagai panutan dalam berperilaku makan.

Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Teman sebaya dapat didefinisikan sebagai teman yang memiliki usia yang sama dengan anak tersebut. Pada saat anak memasuki usia sekolah, teman sebaya sangat berpengaruh dalam pembentukan perilaku anak (Purba et al., 2019). Pengaruh teman sebaya memiliki peran yang sangat kuat pada masa remaja. Saat anak mulai sekolah, tekanan dari teman sebaya mulai mempengaruhi pemilihan makanan yang menimbulkan pengabaian terhadap kebutuhan gizi. Pemilihan makanan menjadi penting agar mereka dapat diterima oleh teman sebayanya (Oktavia et al., 2019).

Berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa dari 48 siswa yang memiliki pengaruh teman sebaya kurang, terdapat sebanyak 31 siswa (64,6%) memiliki pola konsumsi sayur dan buahnya kurang. Sedangkan dari 54 siswa yang memiliki pengaruh teman sebaya baik, terdapat sebanyak 25 siswa (46,3%) yang pola konsumsi sayur dan buahnya kurang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin sering siswa melihat maupun mendapatkan pengaruh yang baik dari teman sebayanya untuk mengonsumsi sayur dan buah, maka semakin tinggi pula tingkat konsumsi sayur dan buah pada siswa tersebut.

Hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan *p-value* 0,098 yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan pola konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswi SMP Negeri 6 Kota Tangerang Selatan. Nilai *Odds ratio* yang didapatkan sebesar 2,115, jika dihitung

menjadi peluang didapatkan 67,89%, maka dapat dikatakan siswa yang memiliki pengaruh teman sebaya kurang berpeluang 67,89% memiliki pola konsumsi sayur dan buah yang kurang jika dibandingkan dengan siswa yang memiliki pengaruh teman sebaya baik.

Perilaku mengonsumsi sayur dan buah pada remaja tidak dipengaruhi oleh teman sebayanya, hal ini dapat disebabkan oleh teman sebaya yang juga jarang mengonsumsi sayur dan buah baik ketika di rumah maupun di sekolah. Ketika sedang bersama teman sebaya mereka lebih banyak mengonsumsi makanan yang tidak sehat atau makanan siap saji dibandingkan ketika mereka bersama orang tua (Arfan, Iskandar, Putri Mauludina, 2020). Oleh karena itu, konsumsi sayur dan buah kembali lagi pada diri sendiri dan pengawasan orang tua sebagai penyedia makanan bergizi di rumah (Muna & Mardiana, 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni (2018) dengan judul "Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta" dan didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,621 yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Arfan, Iskandar, Putri Mauludina (2020) menunjukkan hasil tidak ada hubungan yang bermakna antara dukungan teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur. Pengaruh teman sebaya mungkin tidak menjadi faktor utama dalam mendukung konsumsi sayur dan buah, akan tetapi pengaruh teman sebaya yang baik dapat berperan penting dalam upaya meningkatkan asupan sayur dan buah pada remaja (Hanifa et al., 2020).

Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur di Rumah dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Ketersediaan makanan dapat mempengaruhi pola konsumsi seseorang dalam pemilihan makanan yang akan dikonsumsinya (Rachman et al., 2017). Jenis makanan yang lebih banyak tersedia di rumah memiliki peluang lebih besar untuk dikonsumsi, sedangkan jenis makanan yang tidak tersedia akan sulit bahkan tidak akan

dikonsumsi (Kurniawan, 2019). Ketersediaan sayur dan buah di rumah berpengaruh terhadap tingkat konsumsi dan berkaitan dengan adanya peran orang tua dan preferensi (Hanifa et al., 2020).

Ketersediaan dan keragaman sayur dan buah di rumah dipengaruhi oleh peran orang tua sebagai penanggung jawab dalam memilih dan menyediakan makanan di rumah. Tingginya ketersediaan sayur dan buah di rumah mampu meningkatkan paparan terhadap sayur dan buah. Paparan yang terjadi secara berulang dapat meningkatkan preferensi terhadap sayur dan buah, sehingga menghasilkan asupan yang lebih tinggi (Hanifa et al., 2020).

Berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa dari 44 siswa yang memiliki ketersediaan buah dan sayur di rumahnya kurang, terdapat sebanyak 30 siswa (68,2%) memiliki pola konsumsi sayur dan buahnya kurang. Sedangkan dari 58 siswa yang memiliki ketersediaan buah dan sayur di rumahnya cukup, terdapat sebanyak 26 siswa (44,8%) yang pola konsumsi sayur dan buahnya kurang. Hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan *p-value* 0,032 yang artinya ada hubungan yang signifikan antara ketersediaan buah dan sayur di rumah dengan pola konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswi SMP Negeri 6 Kota Tangerang Selatan. Nilai *Odds ratio* yang didapatkan sebesar 2,637, jika dihitung menjadi peluang didapatkan 72,50%, maka dapat dikatakan siswa yang memiliki ketersediaan buah dan sayur di rumahnya kurang berpeluang 72,50% memiliki pola konsumsi sayur dan buah yang kurang jika dibandingkan dengan siswa yang memiliki ketersediaan buah dan sayur di rumahnya cukup.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachman et al. (2017) dengan judul "Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Siswa SMP di Denpasar" dan didapatkan hasil $p < 0,01$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan makan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Masnina (2022) yang menunjukkan hasil adanya hubungan yang

signifikan antara ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan.

Ketersediaan bahan makanan terutama sayur dan buah juga sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, karena adanya jenis buah yang bersifat musiman sehingga berpengaruh pada harga bahan makanan tersebut (Nuraeni, 2019). Sedangkan ketersediaan sayur-sayuran tidak bergantung pada musim tertentu, seseorang sangat memungkinkan makan sayur setiap hari dikarenakan sayur selalu tersedia setiap hari di pasar maupun supermarket (Mardiana, Helda Dwi, Anang Wahyudi, 2017).

Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Meningkatnya pemasaran *fast food* dikalangan masyarakat membuat akses terhadap makanan tersebut mudah untuk didapati, sehingga membuat *fast food* lebih banyak diminati dan menggantikan konsumsi makanan sehat seperti sayur dan buah (Hanifa et al., 2020). *Fast food* yang didominasi oleh kandungan lemak dan kalori yang tinggi dianggap sebagai makanan tidak sehat. Seringkali *fast food* dikaitkan dengan *junk food*. Makanan cepat saji (*fast food*) dikategorikan sebagai *junk food* (makanan sampah) ketika makanan tersebut tidak memiliki nilai nutrisi bagi tubuh sehingga dapat membahayakan kesehatan (Widyastuti, 2017).

Pada penelitian ini hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa dari 55 siswa yang memiliki tingkat konsumsi *fast food* sering, terdapat sebanyak 29 siswa (52,7%) memiliki pola konsumsi sayur dan buahnya kurang. Sedangkan dari 45 siswa yang memiliki tingkat konsumsi *fast food* jarang, terdapat sebanyak 27 siswa (60,0%) yang pola konsumsi sayur dan buahnya kurang. Sementara itu, siswa yang tidak pernah konsumsi *fast food* semuanya memiliki pola konsumsi sayur dan buah yang cukup. Hal ini menunjukkan bahwa siswa-siswi SMP Negeri 6 Kota Tangerang Selatan cenderung sering mengonsumsi *fast food* sehingga berdampak pada pola konsumsi sayur dan buah yang rendah.

Hasil uji statistik Pearson *Chi-Square* didapatkan *p-value* 0,222 yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi

fast food dengan pola konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswi SMP Negeri 6 Kota Tangerang Selatan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanifa et al., (2020) dengan judul “Konsumsi Buah-Sayur pada Siswa SMA Negeri 81 Jakarta” dan didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,892 yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan konsumsi buah dan sayur. Sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2013) menunjukkan hasil tidak adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan perilaku konsumsi buah dan sayur.

Berdasarkan hasil penelitian French, et al (2001) yang menyatakan bahwa meningkatnya frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja dapat menjadi penghambat dalam pemilihan makanan yang sehat termasuk sayur dan buah. Berkurangnya konsumsi sayur dan buah pada remaja seiring dengan semakin meningkatnya frekuensi konsumsi *fast food*. Pada umumnya *fast food* mengandung tinggi lemak, selain itu juga mengandung kalori, sodium (Na), dan gula yang tinggi namun sedikit serat, kalsium, vitamin A, asam askorbat, dan folat. Kandungan gizi yang tidak seimbang jika dibiarkan menjadi pola makan akan berdampak buruk pada status gizi remaja (Lestari, 2013).

Makanan cepat saji sangat digemari hampir di semua kalangan masyarakat Indonesia, mulai yang muda sampai yang tua pasti pernah mencobanya. Makanan-makanan tersebut sangat mudah untuk ditemui, seperti di mall-mall, *restaurant*, *departement store* maupun di pinggir jalan kota. Mungkin juga telah membudaya dan menjadi santapan elit terutama bagi kaum remaja di perkotaan. Namun sayangnya, banyak orang yang tidak mengetahui bahwa jenis-jenis makanan cepat saji pada umumnya sangatlah berpotensi sebagai *junk food* (Widyastuti, 2017). Dikarenakan *junk food* merupakan makanan cepat saji (*fast food*) yang lebih mengutamakan cita rasa daripada kandungan gizinya (Pratiwi, 2017).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa : sebesar 54,9% siswa memiliki pola konsumsi sayur dan buah kurang, sedangkan 45,1% siswa memiliki pola konsumsi sayur dan buah cukup. Ada hubungan yang signifikan antara preferensi/kesukaan, pengaruh orang tua, dan ketersediaan buah dan sayur di rumah dengan pola konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswi SMP Negeri 6 Kota Tangerang Selatan. Sedangkan jenis kelamin, pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya, dan konsumsi *fast food* tidak ada hubungan yang signifikan dengan pola konsumsi sayur dan buah.

Oleh karena itu, orang tua harus menyediakan sayur dan buah yang disukai anak dengan selalu menanyakan kepada anak mengenai sayuran dan buah-buahan yang disukainya.

Referensi

- Amelia, C. M. dan A. F. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Siswa SMP Negeri 238 Jakarta Konsumsi Sayur Dan Buah. *J.Gipas*, 4(1), 94–105. <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jgps>
- Anggraeni, N. A. dan T. S. (2018). Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(1), 18–32. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.01.3>
- Arfan, Iskandar, Putri Mauludina, A. R. (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. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29406/jjumv711>
- Balitbangkes. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Balitbangkes. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018*. Badan

- Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Balitbangkes. (2019a). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Balitbangkes. (2019b). *Laporan Provinsi Banten Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Berhenti, Novrian V. D, Joy A. M. Rattu, G. E. C. K. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SMP Kristen Sonder Kabupaten Minahasa. *Jurnal KESMAS*, 10(6), 150–156.
- Fatimah, Petti Siti, P. A. S. (2020). *Konsumsi Buah, Sayur Dan Ikan Berdasarkan Sosio Demografi Masyarakat Pesisir Provinsi Sumatera Utara*. 2(1), 51–63.
- Hanifa, A., Djokusujono, K., Triyanti, & Salimar. (2020). Konsumsi Buah-Sayur Pada Siswa SMA Negeri 81 Jakarta. *Penelitian Gizi Dan Makanan*, 43(2), 65–80.
- Kurniawan, F. (2019). Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anggota Rumah Tangga. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 1(2), 52–60. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v1i2.8>
- Lestari, A. D. (2013). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 226 Jakarta Selatan Tahun 2012* [Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah].
- Mardiana, Helda Dwi, Anang Wahyudi, D. S. (2017). *Hubungan Ketersediaan Buah Dan Sayur Dengan Tingkat Konsumsi Pada Remaja Di SMPN 14 Kota Bengkulu Tahun 2017*. 498–507.
- Masnina, S. dan R. (2022). Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Borneo Student Research*, 3(2), 1711–1718.
- Muna, N. I., & Mardiana. (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>
- Nenobanu, A. I., Kurniasari, M. D., & Rahardjo, M. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. *Indonesian Journal On Medical Science*, 5(1), 95–103.
- Nisa, S. H. (2020). Peran Orang Tua Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SMP Hang Tuah 2 Jakarta. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 5(1), 44–54. <https://doi.org/10.22236/argipa.v5i1.3894>
- Nuraeni, I. dan N. H. (2019). Hubungan Ketersediaan dan Kesukaan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Media Informasi*, 15(1), 34–39.
- 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>
- Pratiwi, N. A. (2017). *Gambaran Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food Dan Pola Aktivitas Sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight Pada Remaja Di SMP Negeri 21 Makassar* [Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar]. <http://repository.uinalauddin.ac.id/16249/>
- Purba, C. V. G., Alhidayati, Maharani, R., & Hutabarat, L. I. (2019). Determinan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SD Negeri 130 Kota Pekanbaru. *Jurnal Dunia Gizi*, 2(1), 36–42.
- 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*, 6(1), 9–16.
- Ramadhani, D. T. dan L. H. (2017). Faktor-

- Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Putri SMPN 3 Surakarta. *Seminar Nasional Gizi*, 45–58.
- 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.
- Syafei, Abdullah, L. B. (2019). Literasi Gizi (Nutrition Literacy) dan Hubungannya dengan Asupan Makan dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(04), 182–190. <https://doi.org/10.33221/jikm.v8i04.402>
- Tarigan, R. (2020). Hubungan Kesukaan Dan Kediaan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(1), 36–43.
- Watts, A. W. et al. (2017). No Time For Family Meals? Parenting Practices Associated With Adolescent Fruit And Vegetable Intake When Family Meals Are Not An Option. *J Acad Nutr Diet*, 177(5), 707–714. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.10.026>.
- WHO. (2005). *Nutrition in adolescence – Issues and Challenges for the Health Sector*. WHO Press.
- Widyastuti, A. (2017). *Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Mahasiswa Boga Universitas Negeri Yogyakarta Tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food)* [Universitas Negeri Yogyakarta].