



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KESUKAAN DAN  
PENGARUH TEMAN SEBAYA TERHADAP PERILAKU  
KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA SMA DI  
KOTA/KABUPATEN BEKASI**

**SKRIPSI**

**Oleh :  
KEKE FARADELA BELLA SAPUTRI  
NIM : 201602029**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA  
BEKASI  
2020**



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KESUKAAN DAN  
PENGARUH TEMAN SEBAYA TERHADAP PERILAKU  
KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA SMA DI  
KOTA/KABUPATEN BEKASI**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Gizi (S.Gz)**

**Oleh :**

**KEKE FARADELA BELLA SAPUTRI  
NIM : 201602029**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA  
BEKASI  
2020**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan antara Kesukaan dan Pengaruh Teman Sebaya terhadap Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi” adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Tidak terdapat karya yang pernah diajukan atau ditulis oleh orang lain kecuali karya yang saya kutip dan rujuk yang saya sebutkan dalam daftar pustaka.

Nama : Keke Faradela Bella Saputri

NIM : 201602029

Tempat : Bekasi

Tanggal : 14 Agustus 2020

Tanda Tangan :



## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Keke Faradela Bella Saputri  
NIM : 201602029  
Program Studi : SI Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan antara Kesukaan dan Pengaruh Teman Sebaya terhadap Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.

Telah disetujui untuk dilakukan ujian Skripsi pada :

Hari : Senin  
Tanggal : 31 Agustus 2020  
Waktu : 12.30 – 14.00  
Tempat : *Zoom Could Meeting*

Bekasi, 14 Agustus 2020

Dosen Pembimbing



Arindah Nur Satika, S.Gz., M.Gizi

NIDN. 0316089301

Dosen Penguji I



Tri Marta Fadhillah, S.Pd., M.Gizi

NIDN. 0315038801

Dosen Penguji II



Noerfitri, S.KM., M.KM

NIDN. 0321099002

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Keke Faradela Bella Saputri  
NIM : 201602029  
Program Studi : SI Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan antara kesukaan dan pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga.

Bekasi, 31 Agustus 2020

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji I

Dosen Penguji II



Arindah Nur Satika, S.Gz., M.Gizi  
NIDN. 0316089301

Tri Marta Fadhilah, S.Pd., M.Gizi  
NIDN. 0315038801

Noerfitri, S.KM., M.KM  
NIDN. 0321099002

Mengetahui,

Koordinator Program Studi S1 Gizi

STIKes Mitra Keluarga



Arindah Nur Satika, S.Gz., M.Gizi  
NIDN. 0316089301

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan nikmat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan baik. Proposal skripsi ini berjudul “Hubungan antara Tingkat Kesukaan dan Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi“. Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasi kepada :

1. Ketua STIKes Mitra Keluarga, Dr. Susi Hartati, S.Kep,M.Kep,Sp.Kep.An yang telah memberikan saya kesempatan menuntut ilmu di STIKes Mitra Keluarga.
2. Ibu Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi selaku Koordinator Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
3. Ibu Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi , Tri Marta Fadhilah, S.Pd., M.Gizi, Noerfitri, S.KM., M.KM sebagai pembimbing dan penguji yang dengan sabar membimbing untuk bias menulis dengan baik, dan senantiasa memberi semangat, sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi ini.
4. Ibu dan Bapak dosen yang senantiasa mendukung Saya dan teman-teman dalam penyusunan skripsi tahun 2020 ini.
5. Keluarga besar STIKes Mitra Keluarga yang telah mendoakan, membantu dan memberikan semangat yang luar biasa.
6. Bapak, Mama dan Syla yang senantiasa membantu doa dan memberikan semangat dalam menyelesaikan Skripsi ini.
7. Kepala sekolah SMAN 3 Kota Bekasi, SMAN 4 Kota Bekasi, SMAN 12 Kota Bekasi, SMA PGRI 1 Kota Bekasi dan SMAN 3 Tambun Selatan dan pihak-pihak yang terkait dengan penelitian, yang bersedia dan telah mengizinkan saya melakukan penelitian untuk Skripsi ini.

8. Yulia dan Nafa, teman seperbimbingan, seperjuangan yang selalu memberi semangat, saling membantu dan mengingatkan dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Millenial Squad dan teman – teman seperjuangan gizi 2016 yang selalu memberikan hiburan dan semangat dari semester I hingga semester VII.
10. Andre Ferdiananto yang selalu memberi dukungan, semangat, serta harapan yang positif pada saat mengerjakan skripsi ini hingga selesai dan semua pihak yang telah membantu terselesaikannya Skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan tugas akhir ini tidak luput dari kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dan semoga tugas akhir ini dapat memberikan manfaat bagi semua.

Bekasi, 14 Agustus 2020

Keke Faradela Bella Saputri

## ABSTRAK

Keke Faradela Bella Saputri

Kurangnya konsumsi buah dan sayur di masa remaja menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi seperti vitamin dan mineral yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan kematangan sel tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesukaan dan pengaruh teman sebaya terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur. Jenis penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan sampel penelitian 176 responden, dengan teknik *consecutive sampling*. Variabel perilaku konsumsi buah dan sayur diukur menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire*, sedangkan kesukaan dan pengaruh teman sebaya menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Sebagian besar subyek mempunyai perilaku konsumsi buah dan sayur cukup. Tidak ada hubungan yang signifikan antara kesukaan dengan perilaku konsumsi buah ( $p\text{-value}=0,460$ ) dan kesukaan dengan perilaku sayur ( $p\text{-value}=0,957$ ). Begitu pula tidak ada hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah ( $p\text{-value}=0,196$ ) dan kesukaan dengan perilaku sayur ( $p\text{-value}=0,292$ ). Penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kesukaan dan pengaruh teman sebaya terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat meneliti variabel yang belum diteliti pada penelitian ini, dan untuk pihak sekolah diharapkan mengadakan penyuluhan gizi guna mencegah terjadinya kurangnya konsumsi buah dan sayur pada remaja.

Kata Kunci : Kesukaan, Pengaruh Teman Sebaya, Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur, Remaja

## **ABSTRACT**

Keke Faradela Bella Saputri

*Lack of fruit and vegetable consumption in adolescence causes the body to lack nutrients such as vitamins and minerals needed for the growth and maturity of body cells. This research aims to determine the relationship between favorite and the influence of peers on the behavior of fruit and vegetable consumption. This type of research uses cross sectional design. This research samples a total of 176 respondents, with consecutive sampling techniques. Variable fruit and vegetable consumption behaviour is measured using Food Frequency Questionnaire questionnaires, while the likes and peers influence using questionnaires. Analysis of data using the Chi-Square test. Most of the subjects have sufficient fruit and vegetable consumption behaviors of 68.8% fruit and 81.8% vegetable. There is no significant relationship between the passion and the behavior of fruit consumption ( $p$ -value = 0.460) and the fondness of vegetable behavior ( $P$ -value = 0.957). Similarly, there is no significant relationship between peer influences and the behavior of the fruit consumption ( $p$ -value = 0.196) and the fondness of vegetable behavior ( $P$ -value = 0.292). This study showed no significant link between the likes and peers influence on the behavior of fruit and vegetable consumption. For further research, it is expected to examine variables that have not been studied in this research, and for the school is expected to conduct nutritional counseling to prevent the lack of fruit and vegetable consumption in adolescents.*

*Keywords: interests, peer influence, behavior of fruit and vegetable consumption, teenagers*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A.Latar Belakang .....	1
B.Rumusan Masalah .....	3
C.Tujuan.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus .....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
1. Bagi Peneliti .....	3
2. Bagi Dunia Pendidikan .....	4
3. Bagi Orang Tua .....	4
E. Keaslian Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
A. Telaah Pustaka.....	9
1. Remaja.....	9
2. Jenis Buah dan Sayur .....	15
3. Manfaat dan Kandungan Gizi .....	13
4. Anjuran Kecukupan Konsumsi Buah dan Sayur.....	14
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Makan.....	15
B. Kerangka Teori.....	29
C. Kerangka Konsep .....	30
D. Hipotesis Penelitian.....	30
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>31</b>
A.Desain Penelitian .....	31
B.Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
1. Lokasi Penelitian .....	31
2. Waktu Penelitian .....	31
C.Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
1. Populasi .....	47
2. Sampel.....	32
a. Kriteria Inklusi .....	32

	<b>Halaman</b>
b. Kriteria Eksklusi.....	32
D. Variabel Penelitian .....	35
E. Definisi Operasional .....	35
F. Instrumen Penelitian .....	37
G. Alur Penelitian.....	37
H. Pengolahan dan Analisis data.....	38
1. Pengolahan Data.....	38
2. Analisis Data .....	40
I. Etika Penelitian .....	41
<b>BAB IV HASIL .....</b>	<b>42</b>
A. Gambaran Umum .....	42
1. Karakteristik Responden .....	42
2. Variabel Penelitian .....	43
B. Analisis Bivariat .....	45
1. Hubungan Kesukaan terhadap Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur	45
2. Hubungan Teman Sebaya terhadap Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur .....	46
<b>BAB V PEMBAHASAN.....</b>	<b>49</b>
A. Gambaran Umum .....	49
B. Frekuensi Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur .....	49
C. Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur.....	52
1. Hubungan Antara Kesukaan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur .....	52
2. Hubungan Antara Teman Sebaya dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur.....	53
D. Keterbatasan Penelitian .....	55
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>56</b>
A. KESIMPULAN .....	56
B. SARAN .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2. 1 Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Remaja dan Dewasa Awal ..	11
Tabel 3. 1 Besar Sampel.....	33
Tabel 3. 2 Definisi Operasional .....	35
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian Remeja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi .....	42
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi .....	43
Tabel 4. 3 Persentase Tingkat Konsumsi Buah pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi .....	44
Tabel 4. 4 Persentase Tingkat Konsumsi Sayur pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi .....	44
Tabel 4. 5 Analisis Hubungan Kesukaan terhadap Perilaku Konsumsi Buah Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi .....	45
Tabel 4. 6 Analisis Hubungan Kesukaan terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Remeja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi .....	46
Tabel 4. 7 Analisis Hubungan Pengaruh Teman Sebaya terhadap Perilaku Konsumsi Buah Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi .....	47
Tabel 4. 8 Analisis Hubungan Pengaruh Teman Sebaya terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.....	48

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2. 1 Tumpeng Gizi Seimbang.....	15
Gambar 2. 2 Kerangka Teori.....	29
Gambar 2. 3 Kerangka Konsep .....	30
Gambar 3. 1 Bagan Pengambilan Sampel Penelitian.....	34
Gambar 3. 2 Alur Penelitian.....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Persetujuan Etik .....	61
Lampiran 2 Informed Consent .....	62
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden .....	64
Lampiran 4 Lembar Kuesioner .....	65
Lampiran 5 Lembar Food Frequency Questionnaire .....	67
Lampiran 6 Distribusi Frekuensi Jenis Buah dan Sayur .....	71
Lampiran 7 Output Hasil Validasi Kuesioner Kesukaan .....	73
Lampiran 8 Output Hasil Validasi Kuesioner Pengaruh Teman Sebaya .....	74
Lampiran 9 Output Hasil Validasi Food Frequency Questionnaire.....	75
Lampiran 10 Output Hasil Penelitian.....	78

## **ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN**

<i>AKG</i>	<i>: Angka Kecukupan Gizi</i>
<i>AS/USA</i>	<i>: Amerika Serikat</i>
<i>BPS</i>	<i>: Badan Pusat Statistik</i>
<i>FFQ</i>	<i>: Food Frequency Questionnaire</i>
<i>RDA</i>	<i>: Recommended Dietary Allowances</i>
<i>RISKESDAS</i>	<i>: Riset Kesehatan dasar</i>
<i>SDN</i>	<i>: Sekolah Dasar Negeri</i>
<i>SMPN</i>	<i>: Sekolah Menengah Pertama Negeri</i>
<i>SMA</i>	<i>: Sekolah Menengah Atas</i>
<i>TGS</i>	<i>: Tumpeng Gizi Seimbang</i>
<i>UK</i>	<i>: United Kingdom</i>
<i>WHO</i>	<i>: World Health Organization</i>

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang, anjuran konsumsi buah dan sayur pada kelompok buah dianjurkan 2-3 porsi per hari atau setara dengan 150 gram per hari, dan untuk kelompok sayur dianjurkan 3-5 porsi per hari. Konsumsi buah dan sayur di dunia belum sesuai yang direkomendasikan yaitu 20-50% dibawah rekomendasi minimal WHO. Rekomendasi kecukupan konsumsi buah dan sayur menurut WHO (2003) yaitu sebanyak 400 gram per hari yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah atau sebanyak 3-5 porsi sehari. Penduduk Indonesia memiliki rata-rata asupan buah dan sayur yang yaitu 3,2 porsi/hari dengan rata-rata gram konsumsi buah dan sayur penduduk di Indonesia sebanyak 108,8 gram/hari (Hermina & S, 2016).

Berdasarkan Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi kurang makan buah dan sayur pada umur lebih dari 5 tahun di Indonesia yaitu 95,5%. Jawa Barat sebagai salah satu Provinsi dengan jumlah terbanyak (Badan Pusat Statistik, 2018), terdapat 98,2% prevalensi kurang makan buah dan sayur. Bekasi terletak di wilayah Provinsi Jawa Barat yang dibagi menjadi 2 yaitu Kota dan Kabupaten. Kota/Kabupaten Bekasi sebagai pusat imigrasi yang banyak dikunjungi dengan jumlah penduduk lebih dari 2,2 juta jiwa dan terdapat 515,724 remaja yang terdiri dari laki-laki dan perempuan (Badan Pusat Statistik, 2016) memiliki prevalensi kurang makan buah dan sayur di Kota Bekasi yaitu 92,5%, sedangkan di Kabupaten Bekasi mencapai 96% (Riskesdas, 2007).

Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan berbagai dampak yaitu menurunkan imunitas atau kekebalan tubuh seperti mudah terkena flu, mudah mengalami stress, gangguan pencernaan seperti sembelit, gusi berdarah, *arthritis*, *Osteoporosis*, dan kelebihan kolesterol (Ruwaidah,

2007). Berbagai penelitian mengenai konsumsi buah dan sayur dalam perkembangan penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, hipertensi, dan kanker (WHO, 2003). Hal sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hung, dkk (2004) bahwa orang yang mengkonsumsi buah dan sayur memiliki resiko yang lebih rendah untuk terkena penyakit kardiovaskuler (Sakarindah, 2008). Salah satu kelompok usia yang paling rentan kurang konsumsi buah dan sayur adalah remaja karena remaja merupakan periode yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan kematangan sel tubuh manusia. Kurangnya konsumsi buah dan sayur pada remaja akan menimbulkan resiko gangguan kesehatan di masa yang akan datang. (Wulansari, 2009).

Penelitian Astriyani (2011) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja telah meneliti beberapa variabel seperti pengetahuan gizi, ketersediaan buah dan sayur, kebiasaan orang tua, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, pendapatan orang tua dan peran orang tua. Pada hasil penelitian sebelumnya lokasi yang digunakan yaitu Provinsi Jakarta, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Provinsi Jawa Barat yaitu di Kota dan Kabupaten Bekasi yang merupakan kota dengan jumlah penduduk sebanyak lebih dari 2,2 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2018). Penelitian sebelumnya juga menyebutkan bahwa kesempatan lebih tinggi dalam mengkonsumsi buah dan sayur dimiliki oleh individu dengan tingkat kesukaan baik pada buah dan sayur dan pengaruh teman sebaya merupakan faktor berpengaruh kuat pada periode remaja awal.

Sekolah Menengah Atas sebagai salah satu institusi pendidikan merupakan salah satu tempat yang tepat untuk memperkenalkan dunia kesehatan kepada remaja (RJ Bensley, 2003). Sekolah dapat memasukkan pendidikan gizi dalam proses pembelajaran. Di sekolah juga terdapat pihak-pihak yang terlibat dalam penyediaan makanan remaja, seperti pihak kantin dan penjual depan sekolah (WHO, 2006). Dari besaran masalah yang telah disebutkan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan tingkat kesukaan dan pengaruh teman sebaya terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan tingkat kesukaan dan pengaruh teman sebaya terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk menganalisis hubungan tingkat kesukaan dan pengaruh teman sebaya terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden.
- b. Untuk mengetahui frekuensi konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.
- c. Untuk mengetahui tingkat kesukaan buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.
- d. Untuk mengetahui pengaruh teman sebaya pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.
- e. Untuk menganalisis hubungan tingkat kesukaan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.
- f. Untuk menganalisis hubungan pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Peneliti**

- a. Memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dan referensi bagi kalangan akademisi kesehatan pada umumnya dan peminatan gizi pada khususnya, selain itu dapat dijadikan acuan untuk pengembangan penelitian berikutnya.

- b. Dapat menambah pengalaman dan wawasan dibidang gizi kesehatan masyarakat pada tingkat remaja, khususnya dalam pelaksanaan penelitian terkait masalah perilaku konsumsi buah dan sayur.
2. Bagi Dunia Pendidikan
- a. Menambah pengetahuan remaja mengenai pentingnya pola konsumsi buah dan sayur.
  - b. Memberikan informasi kepada pihak sekolah untuk mengetahui gambaran perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi dan dapat dijadikan masukan untuk menerapkan kebijakan berkaitan dengan pentingnya konsumsi makanan yang sehat.
3. Bagi Orang Tua
- a. Meningkatkan kesadaran orang tua akan pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur.
  - b. Memberikan informasi mengenai konsumsi buah dan sayur kepada orang tua, khususnya yang memiliki anak usia remaja yang masih mempunyai kebiasaan konsumsi buah dan sayur yang jarang agar dapat merubah kebiasaanya sehingga dapat mencegah penyakit dikemudian hari.

## E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian**

No	Nama Penelitian Sebelumnya			Desain	Hasil	Perbedaan
	Nama	Tahun Penelitian	Judul			
1	Ayu Dwi Lestari	2013	Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 226 Jakarta Selatan Tahun 2012	<i>Cross - sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja adalah pengetahuan gizi ( <i>p-value</i> 0,0001),kebiasaan orang tua ( <i>p-value</i> 0,016), pendapatan orang tua ( <i>p-value</i> 0,014). Adapun variabel yang tidak berhubungan dalam penelitian ini yaitu jenis kelamin, preferensi/kesukaan, pengaruh teman sebaya, pengaruh media massa, konsumsi fast food, jumlah anggota keluarga.	Jumlah sampel, teknik pengambilan sampel menggunakan ( <i>systematic random sampling</i> ) sedangkan penelitian ini menggunakan ( <i>purposive random sampling</i> ). pengumpulan data ( data primer dan data sekunder)

2	Bella Nadya Rachman , I Gede Mustiaka, Wita Kusumawati	2017	Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar	<i>Cross - sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek mempunyai perilaku konsumsi buah dan sayur dalam kategori baik yaitu 71,8%. Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi buah dan sayur dengan sikap ( <i>p-value</i> <0,01), pengetahuan gizi ( <i>p-value</i> <0,01), ketersediaan makanan ( <i>p-value</i> <0,01), keterpaparan media ( <i>p-value</i> <0,01), pendapatan orang tua ( <i>p-value</i> <0,01), tetapi tidak terdapat hubungan dengan <i>preferensi</i> makanan ( <i>p-value</i> =055).	Jumlah sampel, teknik pengambilan sampel menggunakan ( <i>simple random sampling</i> ).
---	---	------	---	--------------------------	--	---

3	Aisyiyatun S, Dini Ririn Andrias, Siti Rahayu nadhroh	2016	<i>Preferensi</i> (kesukaan), pengetahuan gizi dan pengaruh teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja	<i>Cross - sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan bermakna antara <i>preferensi</i> /kesukaan ( <i>p-value</i> 0,017), pengaruh teman sebaya ( <i>p-value</i> 0,011) dengan konsumsi buah dan sayur.	Jumlah sampel, teknik pengambilan sampel menggunakan ( <i>simple random sampling</i> )
4	Difta Devilia Aryani	2016	Hubungan peran teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja awal di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul Yogyakarta	<i>Cross - sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran teman sebaya di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul Yogyakarta sebagian besar positif sebanyak 48 siswa (70,6%). Perilaku konsumsi buah dan sayur sebagian besar baik sebanyak 43 siswa (63,2%). Hasil uji korelasi kendall diperoleh <i>p-value</i> sebesae 0.000 ( <i>p- value</i> <0,05) dan	Jumlah sampel, teknik pengambilan sampel menggunakan ( <i>simple random sampling</i> ) sedangkan pada penelitian ini menggunakan ( <i>purposive random samping</i> )

					tingkat keeratan 0,593.	
5	Nur Asih anggraeni, TRIANI sudiarti	2018	Faktor dominan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMPN 98 Jakarta	<i>Cross - sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi buah dan sayur remaja SMPN 98 Jakarta tahun 2017 adalah $85,1 \pm 26,58$ g/hari. Analisis multivariat (nilai beta paling tinggi = 0,204) menunjukan tingkat pendidikan ibu sebagai faktor dominan yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur, setelah dikontrol oleh variabel <i>self-efficacy</i> , aktifitas fisik, pengaruh orang tua, keterpaparan media massa, pengaruh teman sebaya dan <i>preferensi</i> .	Jumlah sampel, teknik pengambilan samoel menggunakan ( <i>stratified random sampling</i> ) dan sampel menggunakan tingkat institusi SMP sedangkan pada penelitian ini menggunakan intitusi SMA.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Telaah Pustaka**

##### **1. Remaja**

###### **a. Pengertian Remaja**

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menjadi dewasa dimana terjadi perubahan fisik, mental, emosional, yang sangat cepat. Menurut WHO batasan umur remaja adalah umur 10-19 tahun (Depkes, 2008). Masa remaja dimulai pada saat anak perempuan mengalami menstruasi yang pertama atau sering disebut *menarch*, sedangkan pada anak laki-laki yaitu pada saat keluarnya cairan semen. Waktu terjadi proses kematangan seksual pada laki-laki dan perempuan berbeda hal ini dipengaruhi oleh asupan zat gizi pada saat anak-anak. Kematangan seksual di negara miskin berjalan lebih lama dibandingkan di negara yang lebih maju. Hal ini dipengaruhi oleh status ekonomi di masing-masing Negara (Arisman, 2004).

Remaja termasuk kelompok usia yang sedang berada pada fase pertumbuhan yang sangat pesat, sehingga memerlukan zat-zat gizi yang relatif besar jumlahnya. Bila konsumsi berbagai zat gizi tidak ditingkatkan, akan terjadi defisiensi zat gizi seperti energi, karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Defisiensi sumber energi akan menyebabkan kelompok remaja mempunyai status gizi yang tidak normal (Sediaoetama, 2000).

###### **b. Perilaku Makan Remaja**

Perilaku makan adalah cara seseorang dalam menerima dan memikirkan kebutuhan makanannya yang dinyatakan dalam bentuk tindakan makan dan memilih makanan. Terdapat perilaku makan pada remaja yang baik dan tidak baik. Perilaku makan baik adalah perilaku konsumsi makan sehari-hari yang sesuai dengan kebutuhan gizi setiap individu untuk

hidup sehat dan produktif, keseimbangan gizi dapat dicapai setiap orang maka harus mengkonsumsi minimal satu jenis bahan makanan dari tiap golongan bahan makanan yaitu karbohidrat, protein hewani dan nabati sayuran, buah dan susu (Bobak, 2005) sedangkan perilaku makan tidak baik adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak memberi semua zat-zat gizi esensial seperti karbohidrat, lemak, dan protein yang dibutuhkan dalam metabolisme tubuh. Perilaku makan tidak baik seperti makan yang tidak teratur baik waktu ataupun jenis makanan, diet penurunan berat badan, kebiasaan makan pada malam hari dapat merusak kesehatan dan kesejahteraan psikologis individu (Sarintohe, 2006). Adapun faktor internal yang mempengaruhi perilaku makan adalah faktor fisik dan faktor psikologis. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku makan adalah budaya, ekonomi, norma sosial, pengetahuan, dan media ataupun periklanan.

### **c. Kebutuhan Zat Gizi Remaja**

Gizi merupakan proses organisme yang menggunakan makanan sebagai sesuatu yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi (Supriasa, 2013). Penentuan kebutuhan akan zat gizi remaja secara umum didasarkan pada *Recommended Daily Allowances* (RDA) atau angka kecukupan gizi (AKG) (Arisman, 2004). Angka kecukupan gizi berguna sebagai nilai rujukan yang digunakan untuk perencanaan dan penilaian konsumsi makanan dan asupan gizi bagi orang sehat, agar tercegah dari defisiensi ataupun kelebihan asupan zat gizi ((Wnkpg), 2004).

Remaja membutuhkan energi dan nutrisi untuk melakukan deposisi jaringan. Perubahan komposisi tubuh mempengaruhi kebutuhan gizi pada remaja, baik pada laki-laki maupun perempuan sama-sama membutuhkan banyak energi dan zat-zat gizi esensial untuk menopang pertumbuhan

dan aktifitas fisik. Akan tetapi, remaja laki-laki membutuhkan lebih banyak zat-zat gizi dibandingkan remaja perempuan karena adanya perbedaan jenis kegiatan, pengaruh hormonal serta susunan tubuh sehingga kebutuhan RDA pada laki-laki lebih banyak daripada perempuan. Kebutuhan zat gizi remaja secara rinci dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 2. 1 Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Remaja dan Dewasa Awal**

Zat Gizi	Perempuan (Tahun)			Laki-Laki (Tahun)		
	13-15	16-19	20-45	13-15	16-19	20-45
Energi (kkal)	2100	2000	2200	2400	2500	2800
Protein (gr)	62	51	48	64	66	55
Kalsium (mg)	700	600	600	700	600	500
Besi (mg)	19	25	26	17	23	13
Folat (mg)	130	150	150	125	165	170

*Sumber : Angka Kecukupan Gizi (2013)*

## 2. Jenis Buah dan Sayur

### a. Definisi dan Jenis

Buah diartikan bagian dari tanaman yang strukturnya mengelilingi biji dimana struktur tersebut berasal dari indung telur atau sebagai fundamen dan bunga itu sendiri ( Southgatte, 1993 dalam Bahria dan Triyanti, 2010). Sebagai negara tropis, indonesia sangat kaya akan buah-buahan. Oleh karena itu, patut disayangkan jika konsumsi buah-buahan masyarakat masih relatif rendah dibandingkan negara yang bukan penghasil buah. Berdasarkan ketersediaannya di pasar, buah-buahan dapat dibedakan menjadi buah bersifat musiman, seperti durian, mangga, rambutan dan lain-lan dan buah tidak musiman seperti pisang, nanas, alpukat, papaya, semangka, dan lain-lain. Sedangkan berdasarkan prioritas pengembangan, buah-buahan dibedakan menjadi buah prioritas nasional yang meliputi jeruk, mangga, rambutan, durian, dan pisang dan buah prioritas daerah yang meliputi manggis, duku, leci, lengkeng, salak dan markisa (Astawan, 2008).

Sayur-mayur merupakan bahan makanan yang berasal dari

tumbuhan (bahan makanan nabati). Bagian tumbuhan yang dapat dibuat sayur, mungkin daun (sebagian besar sayur adalah daun), batang (wortel adalah umbi batang), bunga (jantung pisang), buah muda (labu) dapat dikatakan bahwa semua bagian tumbuhan dapat dijadikan bahan makanan sayur (Sediaoetama, 2000).

Menurut (Astawan, 2008), berdasarkan bagian tanaman yang dapat dimakan, sayuran dibedakan menjadi:

- a. Sayuran daun seperti kangkung, sawi, katuk, dan bayam.
- b. Sayuran bunga seperti brokoli dan kembang kol.
- c. Sayuran buah seperti terong, cabe, ketimun dan tomat.
- d. Sayuran biji muda seperti asparagus dan rebung.
- e. Sayuran akar seperti wortel dan lobak.
- f. Sayuran umbi seperti kentang dan bawang.

Menurut Supriasa (2002), sayuran digolongkan menjadi dua kelompok berdasarkan kandungan protein dan karbohidrat, yaitu:

**a. Sayuran kelompok A**

Pada kelompok sayuran A mengandung sedikit sekali protein dan karbohidrat. Sayuran ini boleh digunakan sekehendak tanpa diperhitungkan banyaknya. Sayuran yang termasuk kelompok ini adalah baligo, daun bawang, daun kacang panjang, daun koro, daun labu siam, daun waluh, daun lobak, jamur segar, oyong (gambas), kangkung, ketimun, tomat, kecipir muda, kol, kembang kol, labu air, lobak, papaya muda, pecay, rebung, sawi, seledri, selada, tauge, tebu terubuk, terong, cabe hijau besar.

**b. Sayuran kelompok B**

Pada kelompok sayuran B dalam 1 satuan mengandung 50 kalori, 3 gram protein dan 10 gram karbohidrat. 1 satuan padanan sama dengan 100 gram sayuran mentah. Sayuran yang termasuk kelompok ini adalah bayam, bit, buncis, daun bluntas, daun ketela rambat, daun kecipir, daun leunca, daun lompong, daun mangkogan, daun melinjo, daun pakis, daun singkong, daun papaya, jagung

muda, jantung pisang, genjer, kacang panjang, kacang kapri, katuk, kucai, labu siam, labu waluh, nangka muda, pare, tekokak dan wortel.

### **3. Manfaat dan Kandungan Gizi**

Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang secara alamiah mengandung berbagai macam vitamin, mineral, senyawa fitokimia serta serat pangan. Vitamin yang banyak terdapat pada sayuran dan buah-buahan adalah vitamin C dan vitamin B kompleks. Beberapa sayuran dan buah-buahan juga merupakan sumber vitamin A, D, dan E yang sangat potensial. Karetenoid (precursor vitamin A), vitamin C, dan vitamin E merupakan antioksidan alami yang berguna untuk melawan serangan radikal bebas, penyebab penuaan dini, dan berbagai jenis kanker. Mineral yang banyak terdapat pada sayuran dan buah-buahan adalah zat besi (Fe), seng/zinc (Zn), tembaga (Cu), mangan (Mn), kalsium (Ca) dan Fosfor (P). beberapa dari mineral tersebut seperti Cu, Zn dan Mn juga merupakan mineral antioksidan. (Astawan, 2008).

Buah dan sayuran terdapat dua jenis serat yang bermanfaat bagi kesehatan pencernaan dan mikroflora usus, yaitu serat larut air dan tidak larut air. Serat larut air dapat memperbaiki performa mikroflora usus sehingga jumlah bakteri baik dapat tumbuh dengan sempurna. Sedangkan serat tidak larut air akan menghambat pertumbuhan bakteri jahat sebagai pencetus berbagai macam penyakit. Setiap buah dan sayur mempunyai kandungan vitamin dan mineral yang berbeda. Misalnya belimbing, durian, jambu, jeruk, melon, papaya, rambutan, sawo dan sirsak merupakan contoh buah yang mengandung vitamin C relatif tinggi dibandingkan buah lainnya. Jambu biji, merah garut, mangga matang, pisang raja dan nangka merupakan sumber provitamin A yang sangat tinggi (Khosman dkk, 2008).

Pada sayuran segar terdapat pigmen (zat pewarna alami), seperti karoten, flavonoid dan klorofil. Karoten terdapat pada sayuran berdaun hijau tua seperti bayam, katuk, daun papaya, kangkung dan daun

singkong, sayuran berwarna kuning oranye seperti wortel dan labu kuning. Tanaman crucifera seperti kol, brokoli, sawi dan kembang kol merupakan pencegah berbagai kanker (Astawan, 2008).

#### **4. Anjuran Kecukupan Konsumsi Buah dan Sayur**

Menurut Almatsier (2004) Konsumsi buah yang dianjurkan tiap harinya adalah sebanyak 200-300 gram atau 2-3 potong sehari berupa papaya atau buah lain. Dalam ukuran rumah tangga 1 potong papaya (5 x 15 cm) beratnya 100 gram dan 1 buah sedang pisang (3 x 15 cm) beratnya 50 gram. Konsumsi sayuran yang dianjurkan tiap harinya terdiri dari campuran sayuran daun, kacang-kacangan, dan sayuran berwarna jingga. Porsi sayuran dalam bentuk tercampur yang dianjurkan sehari sebanyak 150-200 gram atau 1½- 2 mangkok sehari (Almatsier, 2004). Berdasarkan piramida makanan USA anjuran minimum konsumsi buah pada remaja adalah 2-4 kali sehari dan konsumsi sayuran adalah 3-5 kali sehari (Wardlaw, 1999).

Di negara Indonesia konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan terdapat dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS). TGS meragakan 4 prinsip gizi seimbang yaitu aneka ragam makanan sesuai kebutuhan, kebersihan, aktivitas fisik dan memantau berat badan ideal. TGS terdiri atas beberapa potongan tumpeng yaitu satu potongan besar, dua potongan sedang, dua potongan kecil, dan di puncak terdapat potongan terkecil. Luasnya potongan TGS menunjukkan porsi makanan yang harus dikonsumsi setiap orang per hari. TGS yang terdiri atas potongan-potongan itu dialasi oleh air putih. Artinya, air putih merupakan bagian terbesar dan zat gizi esensial bagi kehidupan untuk hidup sehat dan aktif. Anjuran dalam TGS untuk mengonsumsi buah sebanyak 2-3 porsi dalam sehari dan untuk sayuran dianjurkan mengonsumsi 3-5 porsi dalam sehari (Notoatmodjo, 2014).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2018) proporsi konsumsi buah dan sayur per hari dalam seminggu pada remaja umur 15-19 tahun yang tidak mengonsumsi buah dan sayur adalah 13,3%, yang mengonsumsi

buah dan sayur 1-2 porsi adalah 67,95%, mengonsumsi buah dan sayur dengan porsi 3-4 porsi adalah 15,2% dan yang mengonsumsi buah dan sayur >5 porsi per hari sebesar 3,6%.



Sumber : Pedoman Gizi Seimbang 2013

Gambar 2. 1 Tumpeng Gizi Seimbang

## 5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Makan

Perilaku konsumsi dan pemilihan makanan pada seseorang sangat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai interaksi faktor. Menurut (Apriadi, 1986), faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan yaitu terdapat faktor tidak langsung dan faktor langsung. Faktor tidak langsung yaitu pendapatan keluarga, harga bahan makanan, tingkat pengelolaan sumber daya lahan dan pekarangan. Sedangkan faktor langsung yaitu daya beli keluarga, latar belakang sosial budaya, tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi, dan jumlah anggota keluarga.

Menurut (Worthington, 2000), gaya hidup merupakan faktor langsung yang mempengaruhi perilaku konsumsi remaja. Gaya hidup tersebut dipengaruhi oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal, diantaranya kebutuhan dan karakteristik fisiologis, *preferensi*/kesukaan, perkembangan psikososial, kepercayaan, citra diri,

konsep diri dan status kesehatan, sedangkan faktor eksternal, diantaranya besar dan karakteristik keluarga, kebiasaan orang tua, pengetahuan gizi, sosial budaya, teman sebaya, pengalaman individu, media massa.

Beberapa faktor berikut ini merupakan faktor yang diduga berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur :

#### **a. Umur**

Umur mempunyai peran penting dalam menentukan pemilihan makanan. Pada masa bayi tidak mempunyai pilihan terhadap apa yang mereka makan sedangkan saat dewasa orang mempunyai kontrol terhadap apa yang mereka makan sedangkan saat dewasa orang mempunyai kontrol terhadap apa yang mereka makan. Proses perkembangan ini sudah mulai pada saat masa toddler mereka mulai memiliki *preferences* terhadap makanan, contohnya *picky eater*, walaupun belum sepenuhnya.

Pada saat seseorang tumbuh menjadi remaja, pengaruh terhadap kebiasaan makan mereka sangat kompleks. Remaja merupakan awal mengadopsi perilaku diet yang cenderung akan menetap pada masa dewasa (Brown, 2005). Berkembangnya kemandirian, meningkatnya partisipasi dalam kehidupan sosial dan pada umumnya jadwal aktifitas fisik yang sibuk akan mempengaruhi apa yang mereka makan. Remaja mulai membeli dan mempersiapkan makanan untuk dirinya sendiri dan mereka sering makan dengan cepat dan di luar rumah (Worthington, 2000). Remaja cenderung akan memilih makanan yang tersedia ketika mereka lapar (McWilliams, 1993).

Penelitian yang dilakukan Moore (1997) dalam (Farida, 2007), ditemukan bahwa usia remaja lebih sering bertumpu pada makanan *fast food* yang mempunyai menu terbatas dan lebih menekankan makanan dengan tinggi kalori, lemak dan natrium sehingga sedikit sekali mengonsumsi buah dan sayur. Semakin bertambah usia seseorang menjadi usia dewasa, maka cenderung mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak, terutama pada golongan lanjut usia.

## **b. Jenis Kelamin**

Kebutuhan gizi pada pria lebih besar di bandingkan wanita sehingga porsi tiap kali makan pun porsinya lebih banyak. Konsep wanita mengenai citra tubuh sangat penting sehingga banyak dari mereka yang menunda makan bahkan mengurangi porsi makanannya dari yang dianjurkan agar tampak sempurna postur tubuhnya, hal tersebut akan menyebabkan masalah kesehatan bagi remaja pada umumnya (Barker, 2002). Dalam laporan Riskesdas 2007 disebutkan bahwa prevalensi kurang makan buah dan sayur (< 5 kali/hari) pada laki-laki dan perempuan tidak jauh berbeda yaitu 93,5% dan 93,7%. Survei lain pada orang muda *American-Indian* dan *Alaska-Native* menyebutkan bahwa lebih rendah mengkonsumsi buah dan sayur pada perempuan dibandingkan laki-laki (Reynold, 1999).

## **c. Pengetahuan Gizi**

Masalah lain yang menyebabkan rendahnya status gizi adalah kurang memadainya pengetahuan gizi dan kurangnya penghargaan terhadap remaja yang berstatus gizi baik. Seringkali remaja kurang mengerti bahwa pada tiap kali makanan memiliki zat gizi yang berbeda dan peranan zat tersebut dalam tubuh mereka. Ketika seseorang tidak mengerti prinsip dasar gizi dan tidak sadar kandungan zat gizi pada tiap makanan berbeda maka mereka sulit untuk menentukan makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi (McWilliams, 1993).

Menurut (Suhardjo, 2003), pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Pengetahuan gizi yang baik dapat menghindarkan seseorang dari konsumsi pangan yang salah atau buruk. Pengetahuan gizi merupakan suatu landasan kognitif untuk terbentuknya sikap, termasuk sikap dan perilaku seseorang dalam memilih makanan.

Sediaoetama (2000) menjelaskan bahwa semakin banyak atau semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang maka semakin memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang dipilih untuk dikonsumsi. Seseorang yang awam tidak mempunyai cukup pengetahuan gizi akan memilih makanan yang paling menarik panca indera dan tidak memilih berdasarkan nilai gizi. Sehingga pemenuhan kecukupan gizi terkadang tidak menjadi prioritas dalam pemenuhan konsumsi makanan keluarga.

#### **d. Latar Belakang Sosial Budaya**

Banyak sekali penemuan para peneliti yang menanyakan bahwa faktor budaya sangat berperan dalam proses terjadinya masalah gizi di berbagai masyarakat dan negara. Unsur-unsur budaya mampu menciptakan suatu kebiasaan makan penduduk yang kadang-kadang bertentangan dengan prinsip ilmu gizi. Berbagai budaya memberikan peranan dan nilai yang berbeda-beda terhadap pangan atau makanan. Misalnya bahan-bahan makanan tertentu oleh suatu budaya masyarakat dianggap tabu untuk dikonsumsi karena alasan-alasan tertentu, sementara itu ada pangan yang dinilai sangat baik dari segi ekonomi maupun sosial karena mempunyai peranan yang penting dalam hidangan makanan pada sesuatu perayaan yang berkaitan dengan agama atau kepercayaan (Suhardjo, 2003).

Unsur sosial dan budaya mampu menciptakan suatu kebiasaan makan penduduk yang kadang bertentangan dengan prinsip ilmu gizi. Berbagai budaya memberikan peranan dan nilai yang berbeda terhadap pangan atau makanan. Misalnya bahan makanan tertentu oleh suatu budaya masyarakat dianggap tabu untuk dikonsumsi karena alasan-alasan tertentu, sehingga akan berpengaruh terhadap perilaku konsumsi individu tersebut (Suhardjo, 2006).

#### **e. Ketersediaan Makanan**

Dalam mendukung seseorang dan populasi melakukan diet yang sehat maka diperlukan ketersediaan makanan, kecukupan dan dapat diakses semua orang. Di UK, meskipun ketersediaan makanan cukup namun pada beberapa area dimana terjadi gangguan transportasi atau terbatasnya pilihan di pasar lokal, sehingga makanan yang dibutuhkan didalam diet sehat seperti buah segar dan sayuran tidak tersedia. Situasi lain tidak tersedianya makanan terjadi karena persediaan di gudang habis tetapi tidak ada transportasi di sekitarnya atau pada saat perang. Hal inilah yang menyebabkan malnutrisi (Barker, 2002). Lain halnya dalam studi di Amerika pada remaja *non-Hispanic black* dan *non-Hispanic white* didapatkan bahwa ketersediaan makanan di rumah tangga tidak signifikan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja dan juga berdampak kecil terhadap kecenderungan dalam mengkonsumsi buah dan sayur pada remaja tersebut (Beffort, C, 2006).

Rendahnya ketersediaan makanan di rumah bisa juga berpengaruh terhadap buruknya diet pada remaja yang status ekonominya rendah. Ketersediaan makanan di rumah dapat dihubungkan dengan pendidikan ibu. Karena dilaporkan pendidikan ibu yang rendah dapat mendorong anak untuk mengkonsumsi makanan tidak sehat yang selalu tersedia di rumah. Pendidikan ibu dapat mencerminkan ibu dalam membeli makanan (MacFarlane, 2007).

#### **f. Pengaruh Teman Sebaya**

Pengaruh teman atau kelompok sebaya selama masa remaja sangat kuat. Ketika anak mulai sekolah tekanan teman sebaya mulai mempengaruhi pemilihan makan yang menyebabkan pengabaian terhadap kebutuhan gizi (Barker, 2002). Remaja mulai peduli terhadap penampilan fisik dan perilaku sosial, serta berusaha untuk mendapatkan penerimaan dari teman sebaya. Pemilihan makanan menjadi penting supaya mereka diterima oleh teman sebayanya.

Dalam pergaulan remaja putri mengategorikan makanan menjadi dua, yaitu *junkfood* dan makanan sehat. Konsumsi *junkfood* dihubungkan dengan teman, kesenangan, penambahan berat badan, dan perasaan bersalah tetapi saat mengonsumsi makanan sehat dihubungkan dengan keluarga, makan bersama keluarga, dan kehidupan di rumah. Jelas, remaja mengekspresikan kemampuan dan keinginan mereka untuk diterima kelompok dengan mengadopsi kesukaan terhadap makanan dan pemilihan makanan berdasarkan pengaruh teman dibandingkan orang tua (Brown, 2005).

Makanan dipilih menurut tingkat *prestige* dalam kelompok atau ditolak apabila makanan tersebut berhubungan dengan status ekonomi rendah. Hal ini dapat dilihat bahwa orang imigran di USA lebih memilih menolak makanan tradisional mereka demi mengadopsi makanan Amerika yang umumnya lebih populer (Schlenker, 2007). Menurut Khosman (2003) pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi untuk bersosialisasi, kesenangan dan takut kehilangan status. Kesibukan remaja di sekolah seperti mengikuti ekstrakurikuler olahraga atau kegiatan akademis dan lainnya menyebabkan mereka lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebaya dibanding dengan keluarga (Qurni, 2019). Berdasarkan survei di AS yang melibatkan 766 remaja, bahwa selama akhir pekan remaja memanfaatkan dua kali waktunya lebih banyak untuk bergaul dengan temanya dari pada dengan keluarganya (Khosman, 2003).

#### **g. Kesukaan**

Pada beberapa penelitian menunjukkan bahwa ketersediaan dan kesukaan mempunyai pengaruh yang kuat dalam mengonsumsi buah dan sayur. Kesukaan seseorang bisa berubah seiring berubahnya ketersediaan buah dan sayur di rumah dan di sekolah. Kesukaan terhadap makanan dianggap sebagai faktor penentu dalam mengonsumsi makanan termasuk buah dan sayur. Pada suatu penelitian menyimpulkan suka atau tidaknya seseorang terhadap

makanan tergantung dari rasa, karena rasa merupakan suatu faktor penting dalam pemilihan pangan yang meliputi bau, tekstur, dan suhu (Suhardjo, 2003). Remaja dapat menilai rasa tersebut berdasarkan pengalamannya dan cenderung akan mempengaruhi pemilihan makan saat dewasa. Namun pada penelitian lain kesukaan dapat dipengaruhi oleh teman sebaya (Bere & Klepp, 2005).

Dalam penelitian (Domel, 1996) menunjukkan hubungan yang kuat antara *preferences* dan *outcome expectations*. Menurut Neumark (2003) dikatakan bahwa kesukaan terhadap makanan akan berhubungan dengan konsumsi apabila didukung dengan ketersediaan. Jika ketersediaan buah dan sayur rendah, pola konsumsi buah dan sayur tidak akan mengalami perbedaan sehingga preferensi tidak berpengaruh. Sedangkan jika preferensi rendah, tetapi ketersediaan buah dan sayur cukup baik maka konsumsi akan meningkat.

#### **h. Media Massa**

Menurut Diane dan Fisher (2003) media bisa berpengaruh positif dalam mempromosikan informasi kesehatan dan peningkatan kesadaran atas pemilihan makanan yang sehat. Menurut Schlenker (2007) perkembangan teknologi dan media massa juga mempunyai peran dalam pemilihan makanan. Televisi dianggap mempunyai peran dalam mendorong seseorang untuk mengkonsumsi makanan yang di iklankan di tv sebagai pengganti buah dan sayur sehingga konsumsi buah dan sayur pada remaja masih rendah (Renne, 2003). Rata-rata remaja menghabiskan waktunya selama 2,5 jam per hari di depan pesawat TV. Pada kesempatan ini mereka dijejali berbagai iklan tentang makanan dan minuman. Iklan makanan atau minuman yang menggunakan seorang bintang sebagai model akan lebih mudah memikat mereka. Mereka langsung menjadi penggemar “Berat“, terlepas apakah minuman atau makanan itu bergizi atau tidak. Survei di AS menunjukkan, 65% makanan yang di iklankan melalui TV berwujud minuman atau makanan manis yang berkalori tinggi. Selain

itu, iklan di TV juga sering menampilkan makanan snack ringan yang rendah gizinya, makanan instan yang bisa disajikan secara cepat, dan aspek lain yang tidak mendukung semboyan empat sehat lima sempurna (Khosman, 2003).

#### **i. Dukungan Orang Tua**

Selama masa anak-anak, orang tua memiliki pengaruh yang sangat besar dalam sikap tentang makanan, pemilihan makanan dan pola makan, tetapi ketika sudah menginjak masa remaja mereka menunjukkan kemandirian. Remaja dan orang dewasa lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah. Oleh karena itu pengaruh keluarga terhadap perilaku makan mulai berkurang (Khosman, 2003). Berkembangnya tahap kemandirian pada remaja menyebabkan remaja merasa bebas memilih terhadap makanan yang mereka makan. Dalam hal ini, orang tua harus tetap memberi anjuran pola makan yang sehat karena pola kebiasaan makan anak berawal dari keluarga (Worthington, 2000).

Banyak penelitian menunjukkan bahwa orang tua secara sadar maupun tidak sadar telah menuntun kesukaan makan anak dan membentuk gaya yang berpengaruh terhadap dimana, bagaimana, dengan siapa dan berapa banyak ia makan (Almatsier, 2004). Anak yang suka mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak, bila orang tua juga suka mengonsumsi buah dan sayur. Hal tersebut disebabkan perilaku orang dewasa dalam mengonsumsi sayur dan buah akan mendorong anak-anaknya melakukan hal yang sama (Pearson, 2009).

Konsumsi pangan seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap terhadap makanan yang tergantung terhadap lingkungan. Kebiasaan makan seseorang merupakan kebiasaan makan keluarga, karena individu tersebut selama tinggal di dalam keluarganya terus mengalami proses belajar seumur hidupnya dari keluarga tersebut. Kebiasaan makan anak dipengaruhi oleh peranan orang tua

(Suhardjo, 2003). Kalau orang tua dapat memperhatikan pola konsumsi anak-anaknya, maka mereka bisa mengontrol dan menasihati makanan apa yang sebaiknya dikonsumsi dan makanan apa yang sebaiknya dihindari (Khosman, 2003). Orang tua merupakan model yang baik untuk diet perilaku makan anak. Dengan memberi contoh, maka dengan sendirinya anak akan mengikuti kebiasaan di rumah dan bisa dibawa ke luar rumah. Anjuran dalam mengonsumsi buah dan sayur diperlukan dalam mempengaruhi perilaku makan anak (Monge, 2001) dalam Bahria (2009).

#### **j. Pendidikan Orang Tua**

Seseorang yang hanya tamat SD belum tentu kurang mampu menyusun makanan yang memenuhi persyaratan gizi dibandingkan orang lain yang pendidikannya lebih tinggi. Karena sekalipun berpendidikan rendah kalau orang tersebut rajin mendengarkan siaran pedesaan dan selalu turut serta dalam penyuluhan gizi bukan mustahil pengetahuan gizinya akan lebih baik. Hanya saja memang perlu dipertimbangkan bahwa faktor tingkat pendidikan turut pada menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan gizi yang mereka peroleh. Dari kepentingan gizi keluarga, pendidikan orang tua itu sendiri amat diperlukan agar lebih tanggap terhadap adanya masalah gizi di dalam keluarga dan bisa mengambil tindakan secepatnya (Apriadi, 1986). Dalam suatu penelitian menyatakan bahwa ada hubungan positif antara pendidikan orang tua dengan konsumsi sayuran pada remaja (Raos, 2001).

Pada penelitian MacFarlane (2007) menunjukkan bahwa pendidikan ibu berhubungan dengan aspek lingkungan makanan di rumah khususnya ketersediaan makanan di rumah. Pendidikan ibu merupakan salah satu indikator status sosial ekonomi. Pendidikan ibu ini dihubungkan dengan pengetahuan gizi dan penggunaan label gizi. Rendahnya pendidikan orang tua mungkin kurang menerima

informasi tentang kesehatan baik dari majalah ataupun media lainnya yang secara tidak langsung akan mempengaruhi ketersediaan makan di rumah mereka. Selain itu, pendidikan dan status sosial ekonomi bisa dihubungkan dengan kepercayaan tentang gaya hidup sehat.

#### **k. Self-efficacy**

Efikasi diri adalah penilaian terhadap kemampuan diri untuk melaksanakan suatu kinerja pada tingkat tertentu. Efikasi diri dapat mendorong seseorang untuk melakukan kegiatan atau membuat seseorang melakukan kegiatan atau membuat seseorang menghindari kegiatan, menentukan besar usaha yang dilakukan dan berapa lama seseorang dapat bertahan dalam menghadapi kegagalan dan kesulitan, serta mempengaruhi pikiran dan perasaan seseorang (Baron, 2004).

Menurut Agustini (2009), efikasi diri sifatnya lemah dan biasanya untuk jangka waktu yang singkat. Namun, pernyataan orang lain yang disampaikan terus menerus akan membentuk keyakinan yang relatif menetap. Keyakinan seseorang yang rendah untuk mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari mungkin disebabkan orang-orang disekitar mereka jarang menasehati atau menyarankan mereka untuk mengkonsumsi buah dan sayur.

#### **l. Uang Saku**

Ketidakcukupan uang dalam kehidupan biasanya beriringan dengan rendahnya pengetahuan gizi sehingga masalah pemberian makanan menjadi lebih kompleks dibandingkan kebutuhan mereka. Sebagai contoh, anak yang berasal dari keluarga berpendapatan rendah mungkin bisa membeli makanan pada saat ada program makan siang dari sekolah, tetapi mereka menggunakan uang tersebut untuk membeli softdrink dibandingkan membeli susu atau makanan bergizi lainnya pada saat makan siang (McWilliams, 1993). Menurut Mudjianto (1994) peluang bertambahnya uang saku yang diterima remaja dari orang tua diduga semakin besar dengan semakin

meningkatnya daya beli dan pendapatan masyarakat di perkotaan. Oleh karena itu, uang jajan dalam pengertian ini digunakan sebagai variabel yang mewakili status sosial ekonomi keluarga.

#### **m. Kebiasaan Orang Tua**

Remaja memiliki pergaulan yang di dalamnya memiliki pengkategorian makanan menjadi dua yaitu *junk food* dan makanan sehat. Konsumsi *junk food* dikaitkan dengan kesenangan, penambahan berat badan dan perasaan bersalah tetapi pada saat mengkonsumsi makanan sehat dihubungkan dengan keluarga, makan bersama keluarga dan kehidupan dirumah (Brown, 2005). Pada masa anak-anak, orang tua memiliki pengaruh yang sangat besar dalam sikap tentang makanan, pemilihan makanan dan pola makan, tetapi ketika sudah menginjak masa remaja, mereka menunjukkan kemandirian. Remaja dan orang dewasa lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah, sehingga pengaruh keluarga terhadap perilaku makan mulai berkurang (Khosman, 2008). Kemudian kemandirian tersebut berkembang di diri remaja yang menyebabkan remaja merasa bebas memilih makanan yang mereka makan. Dalam hal ini, orang tua harus tetap memberikan anjuran pola makan yang sehat karena pola kebiasaan makan anak berawal dari keluarga (Worthington, 2000).

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa orang tua secara sadar maupun tidak sadar telah menentukan kesukaan makan anak dan membentuk gaya yang berpengaruh terhadap dimana, bagaimana, dengan siapa dan berapa banyak ia makan (Almatsier, 2004). Anak yang mengkonsumsi buah dan sayurinya lebih banyak terjadi karena orang tua juga suka mengkonsumsi buah dan sayur. Hal tersebut disebabkan Karena perilaku orang tua dalam mengkonsumsi buah dan sayur akan mendorong anak-anaknya dalam melakukan hal yang sama (Pearson, 2009).

Perilaku makan seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap terhadap makanan yang tergantung terhadap lingkungannya. Kebiasaan

makan seseorang adalah kebiasaan makan keluarga, karena seseorang tersebut selama tinggal di dalam keluarganya mengalami proses belajar seumur hidupnya dari keluarga tersebut. Kebiasaan makan remaja dipengaruhi oleh kebiasaan orang tua (Suhardjo, 2003). Orang tua yang dapat memperhatikan pola konsumsi anak-anaknya, maka orang tua akan dapat mengontrol dan menasehati makanan apa saja yang sebaiknya dikonsumsi dan makanan apa saja yang sebaiknya dihindari (Khosman, 2003). Orang tua dapat dijadikan model yang baik untuk perilaku makan anak dengan memberikan contoh yang baik, maka dengan sendirinya anak akan mengalami kebiasaan di rumah dan kemudian bias membawa kebiasaan tersebut ke luar rumah (Bahria dan Triyanti, 2010).

#### **n. Pendapatan Orang Tua**

Dalam pemenuhan konsumsi makanan yang bergizi berkaitan dengan daya beli rumah tangga. Rumah tangga dengan pendapatan terbatas, kurang mampu memenuhi kebutuhan makanan yang diperlukan tubuh, setidaknya keanekaragaman bahan makan tidak terjamin karena dengan uang yang terbatas, tidak akan banyak pilihan bahan makanan yang dapat dibeli. Akibatnya kebutuhan makanan untuk tubuh tidak terpenuhi (Apriadi, 1986). Pendapatan adalah salah satu faktor yang menentukan kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi. Semakin tinggi pendapatan maka semakin besar kesempatan untuk memilih pangan yang baik. Meningkatnya pendapatan perorangan maka terjadi perubahan-perubahan dalam susunan makanan (Suhardjo, 2003).

Masyarakat memiliki kecenderungan mengkonsumsi makanan yang kurang optimal terutama yang berasal dari keluarga dengan status ekonomi rendah, hal tersebut karena keluarga dengan pendapatan terbatas, besar kemungkinan kurang dapat memenuhi kebutuhan makanannya yang diperlukan oleh tubuh. Keanekaragaman bahan makanan kurang terjamin dengan uang yang terbatas sehingga tidak

banyak pilihan untuk membeli bahan makanan (Suhardjo, 2006). Sebagai contoh, dalam mengkonsumsi buah dan sayur pada keluarga yang mampu, memiliki rata-rata konsumsi buah dan sayurnya tinggi karena mampu membeli buah-buahan dan memiliki pengetahuan yang baik bahwa buah dan sayur mempunyai banyak manfaat yang baik untuk kesehatan (Khosman, 2008).

Tingginya pendapatan cenderung diikuti dengan tingginya jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi. Tingkat pendapatan akan mencerminkan kemampuan untuk membeli bahan pangan. Konsumsi makanan baik jumlah maupun mutunya dipengaruhi oleh faktor pendapatan keluarga. Hal ini diperkuat dengan pernyataan hartono (1997) dalam bahria (2009) bahwa secara ekonomi, buah dan sayur termasuk dalam kategori barang normal dengan nilai elastisitas pengeluaran, maka konsumsi buah oleh rumah tangga juga akan meningkat.

#### **o. Hubungan Tingkat Kesukaan terhadap Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur**

Kesukaan atau *preferensi* terhadap makanan adalah sikap seseorang untuk suka atau tidak suka terhadap suatu makanan tertentu. Kesukaan sebagai makanan dianggap menjadi suatu faktor penentu dalam mengkonsumsi buah dan sayur. Suka atau tidaknya seseorang terhadap suatu makanan bergantung pada rasa, tekstur, tampilan, dan kebiasaan makan (Lestari, 2013).

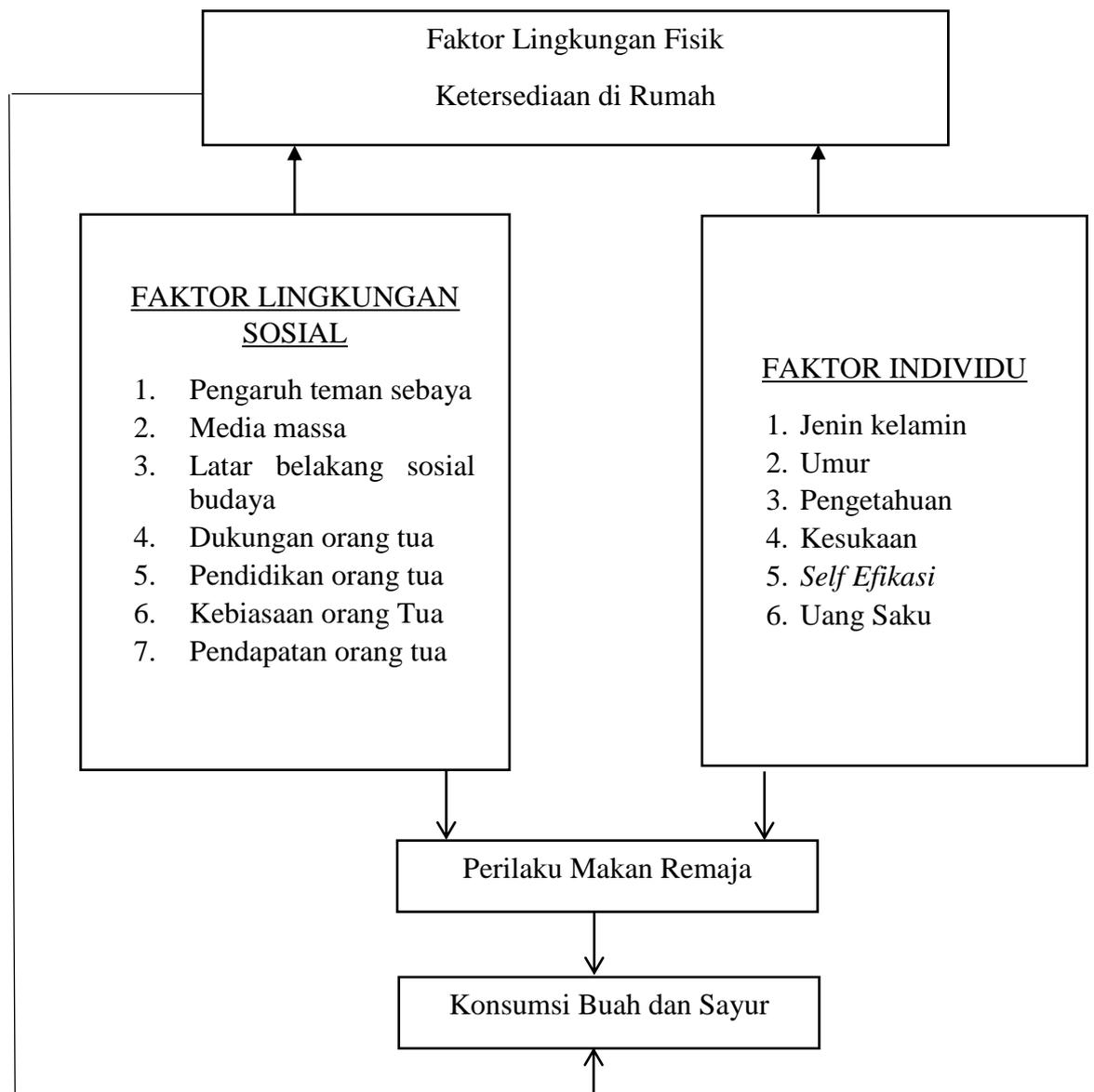
*Preferensi* adalah kesukaan seseorang terhadap suatu makanan yang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti rasa, tekstur, tampilan, kebiasaan makan dan faktor lainnya yaitu ketersediaan buah dan sayur. Seseorang akan mengkonsumsi buah dan sayur yang tersedia di rumah maupun di sekolah. Jika ketersediaan buah dan sayur kurang, maka paparan seseorang terhadap buah dan sayur pun ikut berkurang sehingga akan mempengaruhi kesukaan orang tersebut (Lestari, 2013).

**p. Hubungan Pengaruh Teman Sebaya terhadap Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur**

Teman sebaya adalah anak-anak atau remaja yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang kurang lebih sama. Salah satu fungsi dari teman sebaya adalah sebagai sumber informasi mengenai dunia di luar keluarga. Remaja memperoleh umpan balik mengenai kemampuannya dari teman-teman sebayanya dan remaja mempelajari bahwa apa yang mereka lakukan itu lebih baik (Santrock, 2007).

Remaja yang berpersepsi positif terhadap teman sebayanya memandang bahwa teman sebaya sebagai teman memperoleh informasi yang tidak didapatkan di dalam keluarga, tempat menambah kemampuan dan menjadi tempat kedua setelah keluarga untuk mengarahkan dirinya menuju kepada perilaku yang baik, serta memberikan masukan/koreksi terhadap kekurangan yang dimilikinya yang tentu saja akan membawa dampak baik bagi remaja yang bersangkutan. Sebaliknya, remaja yang berpersepsi negatif terhadap teman-teman sebayanya, maka remaja melihat bahwa kelompok teman sebaya adalah sebagai kompensasi atas kekurangan yang dimilikinya atau sebagai ajang balas dendam terhadap lingkungan yang menolak atau memenuhi dirinya remaja yang merasa frustrasi karena ketidakmampuannya menghadapi kekurangan dan penolakan dari lingkungan/merasa dikucilkan secara spontan saling bersimpati dan tarik-menarik, kemudian berkelompok untuk mendapatkan dukungan moral, dan memuaskan segenap kebutuhannya (Kartono, 2006).

## B. Kerangka Teori

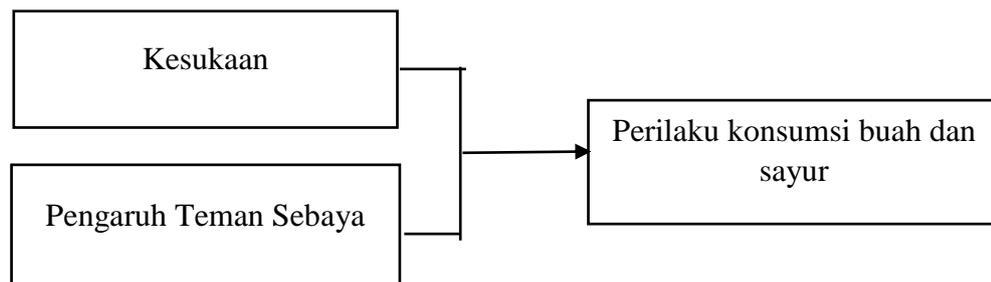


**Gambar 2. 2 Kerangka Teori**

*Sumber : kerangka teori prilaku makan remaja modifikasi dari Worthington-Robert (2000), Krummel & Kris-Etherton (1996), dan Klepp et al (2005)*

### C. Kerangka Konsep

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kesukaan dan pengaruh teman sebaya terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi. Variabel independen pada penelitian ini adalah tingkat kesukaan dan pengaruh teman sebaya. Variabel dependennya adalah perilaku konsumsi buah dan sayur. Kerangka konsep penelitian ini adalah sebagai berikut :



**Gambar 2. 3 Kerangka Konsep**

### D. Hipotesis Penelitian

1. Ho : Tidak ada hubungan antara kesukaan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.  
Ha : Ada hubungan antara kesukaan buah dan sayur dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.
2. Ho : Tidak ada hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.  
Ha : Ada hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *Cross-sectional* karena tidak melakukan intervensi terhadap sampel penelitian dan tidak dilakukan pada semua populasi melainkan hanya sebagian dari populasi serta mencari pengaruh variabel bebas dengan variabel terikat yang hanya dilakukan dalam satu waktu yang bersamaan (Notoatmodjo, 2012).

#### **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan pengumpulan data yang dilakukan di 5 SMA Kota/Kabupaten Bekasi.

##### **2. Waktu Penelitian**

Waktu pengambilan sampel pada bulan April sampai Juli 2020 dan Pengolahan data dilakukan pada bulan Juli 2020.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi**

###### **a. Populasi Target**

Populasi yang menjadi sasaran penelitian yaitu seluruh siswa dan siswi di Sekolah Menengah Atas (SMA) Kota/Kabupaten Bekasi.

###### **b. Populasi Terjangkau**

Populasi terjangkau yaitu bagian dari populasi target yang dapat dijangkau oleh peneliti yaitu siswa yang bersekolah di SMA Negeri

4 Bekasi, SMA Negeri 12 Bekasi, SMA 3 Negeri 3 Bekasi, SMA PGRI 1 Bekasi dan SMA Negeri 3 Tambun Selatan.

## 2. Sampel

Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *probability sampling* (*random sampling*) dengan pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling* yaitu pemilihan subyek yang memenuhi kriteria penelitian sampai kurun waktu tertentu (Nursalam, 2003). Kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

### a. Kriteria Inklusi

1. Siswa dan siswi SMA yang berusia  $\leq 19$  tahun.
2. Berstatus sebagai siswa dan siswi aktif SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.
3. Bersedia mengisi kusioner.

### b. Kriteria Eksklusi

1. Tidak mengisi kuesioner online melalui link yang diberikan atau tidak bersedia menjadi sampel.

Besar sampel yang dibutuhkan dihitung dengan menggunakan rumus pengujian hipotesis untuk dua proporsi populasi (Lemeshow, 1990) sebagai berikut :

$$n = \frac{\left( z_{1-\alpha/2} \sqrt{2\bar{P}(1-\bar{P})} + z_{1-\beta} \sqrt{P_1(1-P_1) + P_2(1-P_2)} \right)^2}{(P_1 - P_2)^2} \quad \text{X2}$$

Keterangan :

n = jumlah responden

$Z_{1-\alpha}$  = tingkat kemaknaan/kepercayaan pada  $\alpha = 5\%$  (Z-score = 1,96)

$Z_{1-\beta}$  = kekuatan uji pada  $\beta = 0,84$

$$P = (P_1 + P_2) / 2$$

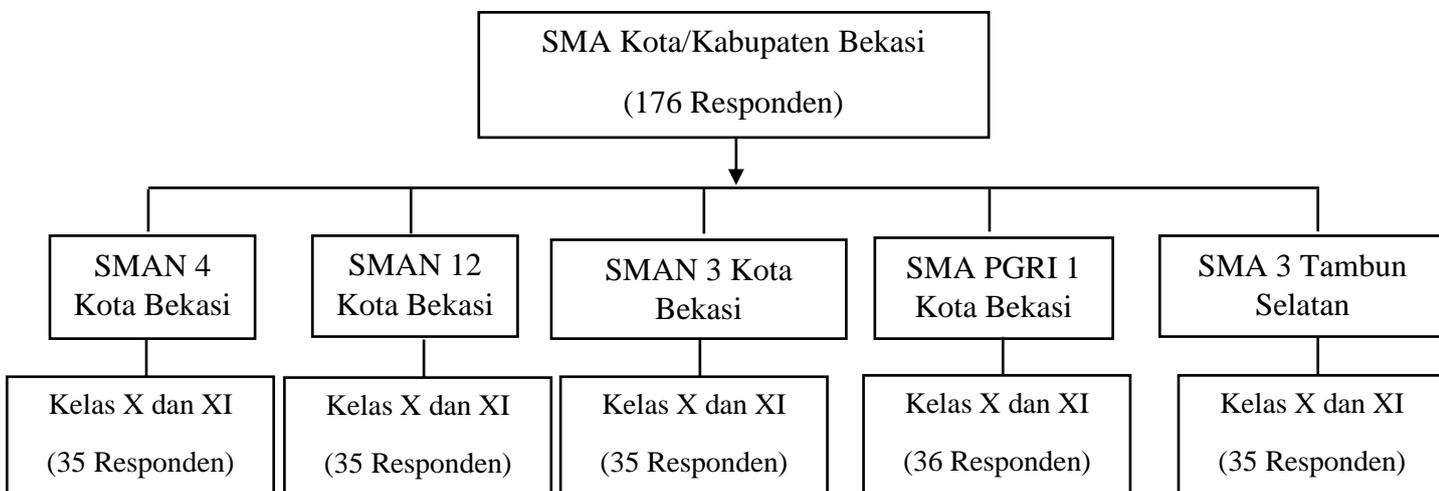
$P_1$  = proporsi konsumsi buah dan sayur cukup terhadap kelompok suka

$P_2$  = proporsi konsumsi buah dan sayur cukup terhadap kelompok tidak suka

**Tabel 3. 1 Besar Sampel**

Variabel	$P_1$	$P_2$	n	2n	Sumber
<b>Tingkat kesukaan</b>	<b>0,6</b>	<b>0,37</b>	<b>73</b>	<b>146</b>	(Purba, 2019)
Pengaruh teman sebaya	0,5	0,77	49	98	(Nurdin, 2016)

Besar sampel yang di hitung menggunakan rumus Lemeshow, 1990. Hasil perhitungan sampel di dapatkan 73 orang. Namun, karena uji yang digunakan adalah uji beda dua proporsi, maka sampel dikalikan 2 sehingga didapatkan besar sampel minimum yang dibutuhkan sebanyak 146 orang. Untuk mengantisipasi adanya *drop out* atau ketidaklengkapan data maka jumlah sampel ditambahkan 10% sehingga jumlahnya menjadi 161 orang untuk 5 SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.



### **Gambar 3. 1 Bagan Pengambilan Sampel Penelitian**

Pada penelitian ini terkumpul 176 responden. Responden diperoleh dari 5 SMA yang terdiri dari SMA swasta dan negeri, dengan harapan sampel dapat mewakili populasi wilayah di Kota/Kabupaten Bekasi. Untuk SMA menggunakan *sample random sampling* yang bertujuan untuk memberikan kesempatan sekolah-sekolah untuk menjadi populasi penelitian ini. Pada saat mengacak sekolah-sekolah di Kota Bekasi yang di dapat yaitu SMA 4 Kota Bekasi, SMA 12 Kota Bekasi, SMA PGRI 1 Kota Bekasi dan SMA 3 Kota Bekasi. SMA tersebut merupakan SMA yang berlokasi sesuai dengan penjuruan mata angin yaitu Barat, Selatan, Timur dan Utara. Sehingga dapat memenuhi cakupan populasi di Kota Bekasi.

Pada saat dilakukan perizinan penelitian di SMA Kota Bekasi bersamaan dengan adanya pandemic *covid-19* yang mengharuskan sekolah libur dan sehingga menambahkan Kabupaten menjadi sekolah cadangan, karena Kabupaten memiliki karakteristik atau sosial demografi yang tidak beda jauh dengan Kota Bekasi dan sudah terbawa pengaruh dari Kota. Untuk menentukan sekolah cadangan menggunakan Teknik *random sampling* karena untuk memberikan kesempatan sekolah-sekolah di Kabupaten menjadi populasi penelitian.

Pada saat pengambilan sampel siswa-siswi kelas X dan XI dilakukan dengan cara jumlah sampel yaitu 176 yang dibagi 5 sekolah yaitu SMA Negeri 4 Bekasi, SMA Negeri 12 Bekasi, SMA 3 Negeri Bekasi, SMA PGRI 1 Bekasi dan SMA Negeri 3 Tambun Selatan, sehingga total responden yang diambil dari masing-masing sekolah sebanyak 35 responden, sehingga sampel pada penelitian ini adalah 35 responden, hal ini bertujuan untuk menyamaratakan sampel antar sekolah, untuk menyamaratakannya menggunakan Teknik *consecutive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

#### D. Variabel Penelitian

Variabel bebas (*independent*) pada penelitian ini adalah perilaku konsumsi buah dan sayur. Sedangkan variabel terikat (*dependent*) pada penelitian ini adalah tingkat kesukaan dan pengaruh teman sebaya.

#### E. Definisi Operasional

**Tabel 3. 2 Definisi Operasional**

No	Variabel	DO	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
<b>Variabel Karakteristik Responden</b>						
1	Usia	Usia responden yang dihitung sejak lahir hingga ulang tahun terakhir (Depkes, 2008)	Responden mengisi sendiri kuesioner yang diberikan	Kuesioner	Tahun	Rasio
2	Jenis Kelamin	Perbedaan jenis kelamin yang di dapat sejak lahir terdiri dari laki-laki dan perempuan (Depkes, 2008).	Responden mengisi sendiri kuesioner yang diberikan	Kuesioner	1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal
3	Status Gizi	Kondisi gizi seseorang yang dinilai berdasarkan antropometri	Hasil pengukuran antropometri berat badan (BB) dan tinggi badan (TB), yang hasilnya dinyatakan dengan nilai IMT/U berdasarkan nilai z-score (WHO, 2007)	Timbangan berat badan dan <i>microtoise</i>	1. Kurus : Z-score $-3SD$ sampai $< -2SD$ 2. Normal : Z-score $-2SD$ sampai $1SD$ 3. Gemuk : Z-score $>1SD$ sampai $2SD$ (Kemenkes, 2010)	Ordinal

<b>Variabel Dependen</b>						
1	Konsumsi buah dan sayu	Frekuensi konsumsi buah	Wawancara	FFQ semi kuantitatif	1. Kurang : bila konsumsi buah < 2 kali 2. Cukup : bila konsumsi buah $\geq$ 2 kali (Kemenkes, 2008)	Ordinal
2	Konsumsi sayur	Frekuensi konsumsi sayur	Wawancara	FFQ	1. Kurang : bila konsumsi sayur < 3 kali dalam sehari 2. Cukup : bila konsumsi sayur $\geq$ 3 kali dalam sehari (Kemenkes, 2008)	Ordinal
<b>Variabel Independen</b>						
1	Kesukaan	Penilaian terhadap kesukaan responden dalam mengkonsumsi buah dan sayur dalam 1 tahun terakhir.	Responden mengisi sendiri kuesioner yang diberikan	Kuesioner	1. Kurang Suka, Jika skor 9 - 26 2. Suka, Jika skor 27 - 36 (Christianto, 2014)	Ordinal
2	Pengaruh teman sebaya	Pengaruh teman sekelompok responden terhadap konsumen buah dan sayur dalam 1 tahun terakhir.	Responden mengisi sendiri kuesioner yang diberikan	Kuesioner	1. Tidak ada pengaruh, jika skor < 15 2. Ada pengaruh, jika skor $\geq$ 15	Ordinal

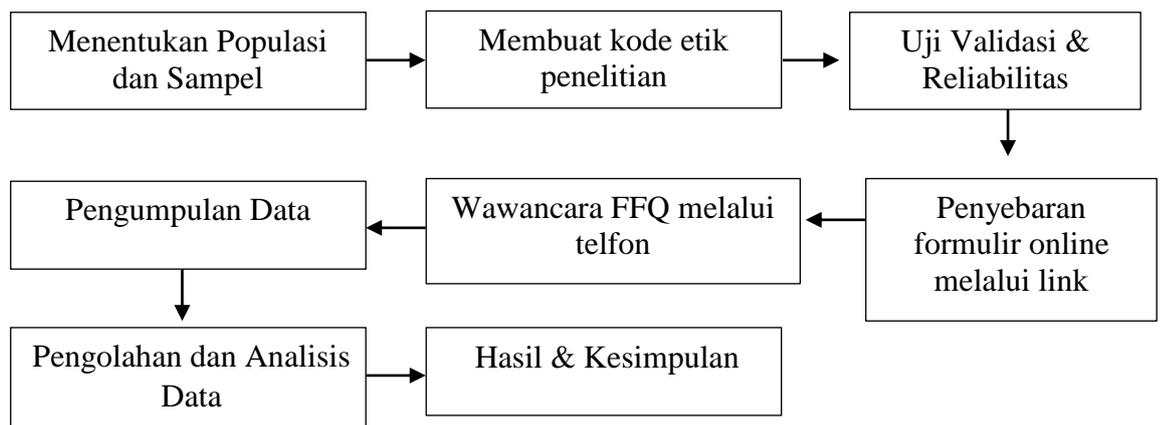
					(Lestari, 2013)	
--	--	--	--	--	-----------------	--

## F. Instrumen Penelitian

Penelitian ini berlangsung dalam keadaan Pandemi Covid 19 dimana penelitian ini menggunakan metode pengambilan data menggunakan formulir online sebanyak 3 halaman untuk mendapatkan data mengenai data diri remaja, faktor individu seperti jenis kelamin, umur, kesukaan serta faktor lingkungan seperti pengaruh teman sebaya.

FFQ dilakukan dengan wawancara melalui telfon dengan penyebaran melalui formulir online yang diberi panduan oleh peneliti untuk memperoleh data mengenai konsumsi buah dan sayur dalam sebulan terakhir. Di dalam form FFQ ada 28 jenis buah-buahan dan 34 jenis sayuran, serta dapat ditambahkan dengan jenis buah dan sayur yang lainnya.

## G. Alur Penelitian



**Gambar 3. 2 Alur Penelitian**

Alur pengambilan data dilakukan secara online dengan memberikan kuesioner online kepada responden melalui link yang diberikan peneliti, kemudian responden mengisi data diri seperti karakteristik responden, mengisi kuesioner, dan mencantumkan nomor telfon yang akan dihubungi

oleh peneliti untuk dilakukan wawancara terkait FFQ, setelahnya peneliti akan mengirimkan formulir FFQ kepada responden sebelum dilakukan wawancara via telfon.

## **H. Pengolahan dan Analisis data**

Data yang sudah berhasil diperoleh kemudian akan diolah. Pengolahan data dalam penelitian ini meliputi beberapa tahap, yaitu :

### **1. Pengolahan Data**

Data yang sudah berhasil diperoleh kemudian akan diolah. Pengolahan data penelitian ini meliputi beberapa tahap, yaitu:

#### **a. Penyuntingan Data (*data editing*)**

Data yang telah terkumpul, kemudian dianalisa ulang dengan memeriksa apakah data yang dihasilkan sesuai dengan yang diinginkan dan terjawab dengan lengkap dan benar oleh responden.

#### **b. Pengkodean Data (*Data Coding*)**

Kegiatan ini dilakukan dengan merubah data berbentuk huruf menjadi angka/bilangan. Pengodean data dilakukan dengan tujuan untuk memudahkan kegiatan mengolah dan menganalisis data. Berikut ini adalah penjelasan tentang kode dari masing-masing variabel :

#### **Variabel Dependen**

Data diklasifikasikan dengan memberikan kode untuk masing – masing variabel yang diteliti. Hal tersebut bertujuan untuk memudahkan peneliti melakukan analisa data dan pengolahan data serta pengambilan data yang akan dimasukkan ke dalam bentuk tabel. Berikut langkah pengkodean dari masing-masing variabel yang diteliti.

##### **1) Konsumsi Buah**

Konsumsi buah diukur menggunakan form FFQ. Berdasarkan rekomendasi Kemenkes (2014) jika mengkonsumsi  $\geq 3$  porsi buah

perhari maka konsumsi buah dikatakan cukup dan konsumsi buah dikatakan kurang jika konsumsi buah  $< 2$  porsi perhari, maka konsumsi buah dikatakan kurang jika  $< 2$  porsi perhari diberi kode “1” dan dikatakan cukup jika  $\geq 3$  porsi perhari diberi kode “2” .

## 2) Konsumsi Sayur

Konsumsi sayur diukur menggunakan form FFQ. Berdasarkan rekomendasi Kemenkes (2014) jika mengkonsumsi  $\geq 5$  porsi sayur perhari maka konsumsi sayur dikatakan cukup dan konsumsi sayur dikatakan kurang jika konsumsi  $< 3$  porsi perhari, maka konsumsi sayur dikatakan kurang jika  $< 3$  porsi perhari diberi kode “1” dan dikatakan cukup jika  $\geq 5$  porsi perhari diberi kode “2”.

## Variabel Independen

### 1) Kesukaan/Preferensi

Kesukaan terhadap buah dan sayur diukur melalui akumulasi 9 pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban. Setiap pertanyaan mendukung dengan masing-masing pilihan jawaban memiliki poin yaitu sangat setuju diberi poin “4”, setuju diberi poin “3”, tidak setuju diberi poin “2”, dan sangat tidak setuju di beri poin “1”. Sedangkan pertanyaan tidak mendukung dengan masing-masing pilihan jawaban poin yaitu sangat setuju diberi poin “1”, setuju diberi poin “2”, tidak setuju diberi poin “3” dan sangat tidak setuju diberi poin “4”. Untuk menentukan responden memiliki ketidaksukaan yang baik, sedang atau kurang baik terhadap buah dan sayur menggunakan rentang nilai soal kuesioner antara 27-36 responden termasuk kategori baik. jika rentang soal kuesioner antara 18-26, responden memiliki kesukaan yang sedang terhadap buah dan sayur. Jika rentang nilai soal antara 9-17, responden memiliki kesukaan yang kurang baik terhadap buah dan sayur.

## 2) Pengaruh teman sebaya

Pengaruh teman sebaya terhadap buah dan sayur dikur melalui akumulasi 8 pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban. Setiap pertanyaan dengan masing-masing pilihan jawaban memiliki poin yaitu tidak pernah diberi poin “1”, kadang-kadang diberi poin “2”, sering diberi poin “3” dan selalu diberi poin “4”. Untuk menentukan responden memiliki ada pengaruh teman sebaya atau tidak terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur menggunakan Batasan nilai soal kuesioner. Jika skor  $< 15$  maka tidak ada pengaruh teman sebaya dan jika skor  $\geq 15$  maka ada pengaruh teman sebaya terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur.

### c. Memasukkan data (*data entry*)

Dalam tahap ini dilakukan proses memasukkan data berupa kode jawaban ke dalam kolom template yang sudah dibuat sebelumnya. Pada tahap ini diperlukan ketelitian agar tidak terjadi *double entry* atau kesalahan memasukkan data yang lainnya.

### d. Pembersihan data (*data cleaning*)

Dilakukan pengecekan kembali data yang telah dimasukkan untuk memastikan data tidak ada yang salah baik dalam memberi kode atau kesalahan pengetikan sehingga data tersebut dapat dianalisis.

## 2. Analisis Data

Analisis yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat.

### a. Univariat

Analisis yang dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi setiap variabel independen dan dependen. Analisis ini digunakan untuk memperoleh gambaran pada masing-masing variabel (*independen* dan *dependen*) yang meliputi frekuensi konsumsi buah dan sayur setiap hari, jenis kelamin, kesukaan/preferensi, pengaruh teman

sebaya. Setelah dianalisis tabel frekuensinya selanjutnya dilakukan interpretasi secara deskriptif.

#### **b. Bivariat**

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang bermakna antara variabel independen dengan dependen. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi-Square*, karena variabel independen dan dependennya termasuk dalam jenis variabel kategori.

Melalui uji statistik *Chi Square* ini akan diperoleh nilai  $p$ , dimana dalam penelitian ini digunakan tingkat kemaknaan ( $\alpha$ ) = 0,05 yaitu jika diperoleh  $p \leq 0,05$  berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen, dan jika diperoleh  $p \geq 0,05$  maka tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen.

#### **I. Etika Penelitian**

Penelitian ini mempertimbangkan etika penelitian di antaranya : bersifat sukarela, menjaga kerahasiaan data, memberikan penjelasan kepada responden sebelum penelitian berlangsung, serta memberikan manfaat kepada responden. Komponen etika penelitian diajukan ke Komisi Etik Penelitian Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka untuk memastikan bahwa penelitian ini layak dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian dengan nomor: No. 03/20.05/0451.

## BAB IV

### HASIL

#### A. Gambaran Umum

##### 1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian hubungan antara kesukaan dan pengaruh teman sebaya terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi. Sampel pada penelitian ini diambil dari 5 SMA yang berada di Kota/Kabupaten Bekasi dengan total responden keseluruhan yaitu 176 siswa. Hasil pada penelitian ini dikelompokkan menjadi 3 bagian yaitu gambaran umum, analisis univariat dan analisis bivariat.

**Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi**

Variabel	n	%
Usia (Tahun)		
1. 14 Tahun	1	0,6
2. 15 Tahun	20	11,4
3. 16 Tahun	67	38,1
4. 17 Tahun	73	41,5
5. 18 Tahun	15	8,5
Jenis Kelamin		
1. Laki-laki	59	33,5
2. Perempuan	117	66,5
Status Gizi		
1. Kurus	13	7,4
2. Normal	139	79,0
3. Gemuk	24	13,6

N = 176

Pada tabel 4.1 menginterpretasikan bahwa cenderung responden berjenis kelamin perempuan dengan usia responden paling banyak berusia 17 tahun. Dari hasil perhitungan, status gizi responden sebagian besar memiliki status gizi yang normal.

## 2. Variabel Penelitian

Pada bagian analisis univariat menunjukkan data variabel penelitian yaitu perilaku konsumsi buah dan sayur, kesukaan, dan pengaruh teman sebaya. Gambaran distribusi frekuensi variabel-variabel penelitian dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut ini :

**Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi**

<b>Variabel</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Perilaku Konsumsi Buah		
1. Kurang	55	31,3
2. Cukup	121	68,8
Perilaku Konsumsi Sayur		
1. Kurang	32	18,2
2. Cukup	144	81,8
Kesukaan		
1. Kurang suka	75	42,6
2. Suka	101	57,4
Pengaruh Teman Sebaya		
1. Tidak ada pengaruh	55	31,3
2. Ada pengaruh	121	68,8
N = 176		

Pada tabel 4.2 menginterpretasikan bahwa gambaran perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi cenderung dikategorikan cukup. Sedangkan, pada variabel kesukaan diinterpretasikan bahwa remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi cenderung memiliki kesukaan terhadap buah dan sayur dan cenderung ada pengaruh teman sebaya pada perilaku konsumsi buah dan sayur.

Jenis buah dan sayur yang dikonsumsi pada siswa SMA di Kota/Kabupaten Bekasi ditampilkan pada tabel 4.3 dan 4.4. Persentase tingkat konsumsi jenis buah dan sayuran berdasarkan jenis yang paling banyak di konsumsi oleh remaja yaitu:

**Tabel 4. 3 Persentase Tingkat Konsumsi Buah pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi**

<b>Jenis Buah</b>	<b>Persentase</b>
Jeruk Manis	79%
Apel	78,4%
Alpukat	70,5%
Pepaya	59,7%
Melon	58,5%
Pisang Ambon	56,3%
Semangka	54%
Lemon	49,4%
Jambu Biji	46,6%
Kelapa Muda	44,3%

Berdasarkan tabel 4.3 terdapat 10 jenis buah yang sebagian besar dikonsumsi oleh remaja SMA dan diketahui bahwa remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi mayoritas mengkonsumsi buah jeruk manis sebesar 79%.

**Tabel 4. 4 Persentase Tingkat Konsumsi Sayur pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi**

<b>Jenis Sayur</b>	<b>Persentase</b>
Bayam	90%
Sayur Sop	83%
Ketimun	81,3%
Labu Siam	79%
Sayur Asam	75,6%
Tauge	74,4%
Sawi Hijau	73,9%
Buncin	72,2%
Sawi Putih	69,3%
Selada	68,2%

Berdasarkan table 4.4 terdapat 10 jenis sayur yang sebagian besar dikonsumsi oleh anak SMA dan diketahui bahwa remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi mayoritas mengkonsumsi sayur bayam sebanyak 90,0%.

## B. Analisis Bivariat

### 1. Hubungan Kesukaan terhadap Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur

Hasil analisis bivariat kesukaan terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut ini :

**Tabel 4. 5 Analisis Hubungan Kesukaan terhadap Perilaku Konsumsi Buah Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi**

Kesukaan	Perilaku Konsumsi Buah				OR (95% CI)	p-value
	Kurang		Cukup			
	n	%	n	%		
Kurang	26	35,1	49	75	1,317	0,460
Suka					(0,693-	
Suka	29	28,7	72	71,3	2,503)	

n = 176, Persentase berdasarkan baris, Uji *Chi Square*, Signifikan jika  $p < 0,05$

Berdasarkan tabel 4.5 hasil analisis hubungan antara kesukaan dengan perilaku konsumsi buah menunjukkan bahwa siswa-siswi cenderung suka buah dengan perilaku konsumsi buah cukup daripada siswa yang kurang suka buah dan memiliki perilaku konsumsi buah cukup. Hasil penelitian ini terdapat 49 (75%) siswa yang suka buah dan memiliki perilaku konsumsi buahnya kurang dan terdapat 72 (71,3%) siswa yang suka buah dan memiliki perilaku konsumsi buahnya cukup.

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* didapatkan p-value 0,460 ( $> 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kesukaan dengan perilaku konsumsi buah.

**Tabel 4. 6 Analisis Hubungan Kesukaan terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Remeja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi**

Kesukaan	Perilaku Konsumsi Sayur				OR (95% CI)	p-value
	Kurang		Cukup			
	n	%	n	%		
Kurang	13	17,3	62	82,7	0,905	0,957
Suka					(0,415-1,972)	
Suka	19	18,8	82	81,2		

n= 176, Persentase berdasarkan baris, Uji *Chi Square*, Signifikan jika  $p < 0,05$

Berdasarkan tabel 4.6 hasil analisis hubungan antara kesukaan dengan perilaku konsumsi sayur menunjukkan bahwa siswa-siswi cenderung suka sayur dengan perilaku konsumsi sayur cukup daripada siswa yang kurang suka sayur dan memiliki perilaku konsumsi sayur cukup. Hasil penelitian ini terdapat 62 (82,7%) siswa yang kurang suka sayur dan memiliki perilaku konsumsi sayurnya cukup dan terdapat 82 (81,2%) siswa yang suka sayur dan memiliki perilaku konsumsi sayurnya cukup.

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* didapatkan p-value 0,957 ( $>0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kesukaan dengan perilaku konsumsi sayur.

## **2. Hubungan Pengaruh Teman Sebaya terhadap Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur**

Hasil analisis bivariat pengaruh teman sebaya terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut ini :

**Tabel 4. 7 Analisis Hubungan Pengaruh Teman Sebaya terhadap Perilaku Konsumsi Buah Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi**

Pengaruh Teman Sebaya	Perilaku Konsumsi Buah				OR (95% CI)	p-value
	Kurang		Cukup			
	n	%	n	%		
Tidak Ada Pengaruh	13	23,6	42	76,4	0,582	0,196
Ada Pengaruh	42	31,3	79	65,3	(0,282- 1,203)	

n = 176, Persentase berdasarkan baris, Uji *Chi-Square*, Signifikan jika  $p < 0,05$

Berdasarkan tabel 4.7 hasil analisis hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah menunjukkan bahwa siswa-siswi cenderung mempunyai pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah cukup daripada siswa yang tidak ada pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah kurang. Diperoleh sebanyak 13 (23,6%) siswa tidak ada pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi buahnya kurang, sedangkan sebanyak 79 (65,3%) siswa ada pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi buahnya cukup.

Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* 0,196 maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan proporsi kejadian perilaku konsumsi buah antara siswa yang tidak ada pengaruh teman sebaya dengan siswa yang ada pengaruh teman sebaya (tidak ada hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah).

**Tabel 4. 8 Analisis Hubungan Pengaruh Teman Sebaya terhadap Perilaku Konsumsi SAYUR Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi**

	Perilaku Konsumsi Sayur				OR	p-value
	Kurang		Cukup			
	n	%	n	%	(95% CI)	
Tidak Ada Pengaruh Teman Sebaya	7	12,7	48	87,3	0,560	0,292
Ada Pengaruh Teman Sebaya	25	20,7	96	79,3	(0,226-1,387)	

N = 176, Persentase berdasarkan baris, Uji *Chi-Square*, Signifikan jika  $p < 0,05$

Berdasarkan tabel 4.8 hasil analisis hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi sayur menunjukkan bahwa siswa-siswi cenderung mempunyai pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi sayur cukup daripada siswa yang tidak ada pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi sayur kurang. Diperoleh bahwa sebanyak 7 (12,7%) siswa tidak ada pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi buahnya kurang, sedangkan sebanyak 96 (79,3%) siswa ada pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsinya cukup.

Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* 0,292 maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan proporsi kejadian perilaku konsumsi sayur antara siswa yang tidak ada pengaruh teman sebaya dengan siswa yang ada pengaruh teman sebaya (tidak ada hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi sayur).

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum**

Penelitian ini dilakukan di beberapa SMA di Kota/Kabupaten Bekasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesukaan dan pengaruh teman sebaya terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi. Total sampel pada penelitian ini adalah 176 responden. Penelitian ini dilakukan di 5 Sekolah Menengah Atas yaitu SMAN 3 Kota Bekasi, SMAN 4 Kota Bekasi, SMAN 12 Kota Bekasi, SMA PGRI 1 Kota Bekasi dan SMA 3 Tambun Selatan dengan responden masing-masing sekolah sebesar 35 siswa yang terdiri dari kelas X dan XI. Untuk mengetahui perilaku konsumsi buah dan sayur remaja SMA Kota/Kabupaten Bekasi, peneliti menggunakan Form FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) yang kemudian dikirimkan kepada responden untuk di isi dan di wawancara melalui telfon.

Perilaku konsumsi buah dan sayur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, berdasarkan data karakteristik responden pada penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin dan status gizi. Persentase siswa dan siswi yang menjadi responden dalam penelitian ini berusia <19 tahun sebagian besar berusia 17 tahun yaitu dengan prevalensi sebesar 41,5%. Persentase siswa dan siswi yang menjadi responden berjenis kelamin perempuan lebih tinggi dari laki-laki yaitu 66,5% dan 33,5%. Untuk variabel status gizi yaitu kurus, normal dan gemuk memiliki prevalensi yaitu status gizi kurus sebesar 7,4%, status gizi normal sebesar 79%, dan status gizi gemuk sebesar 13,6%.

#### **B. Frekuensi Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur**

Menurut Depkes (2008) Perilaku konsumsi buah dan sayur merupakan suatu aktivitas atau kegiatan individu untuk memenuhi kebutuhan akan buah dan sayur agar terpenuhi kecukupan gizi. Di Indonesia prevalensi kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak diatas usia 5 tahun sebanyak 95,5% (Risikesdas, 2018). Di Provinsi Jawa Barat sebagai salah

satu Provinsi dengan jumlah penduduk terbanyak, terdapat 98% prevalensi kurang makan buah dan sayur. Bekasi mempunyai Kota dan Kabupaten yang mempunyai penduduk lebih dari 2 juta dengan prevalensi kurang makan buah dan sayur di Kota Bekasi yaitu 92,5%, sedangkan di Kabupaten Bekasi 96% (Riskesdas, 2007).

Dari hasil penelitian di 5 SMA Kota/Kabupaten Bekasi di dapat jenis buah dan sayur yang sering di konsumsi oleh remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi untuk buah yaitu jeruk manis dan untuk sayur yang sering dikonsumsi adalah bayam dan kangkung. Berdasarkan hasil penelitian di 5 SMA Kota/Kabupaten Bekasi, didapat bahwa siswa dan siswi yang memiliki perilaku konsumsi buah dan sayurnya kurang lebih kecil dari pada siswa dan siswi yang memiliki perilaku konsumsi buah dan sayurnya cukup. Siswa dan siswi remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi memiliki kecenderungan perilaku konsumsi buah dan sayur cukup.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Bahria dan Trianti (2010) yang menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur pada remaja di 4 SMA Jakarta Barat kurang yaitu sebesar 197 orang (92,1%) yang mengkonsumsi buahnya kurang, dibandingkan dengan remaja yang mengkonsumsi buahnya cukup yaitu sebesar 17 orang (7,9%) dan remaja yang mengkonsumsi sayur kurang yaitu sebesar 166 orang (77,1%) dibandingkan dengan remaja yang konsumsi sayurnya cukup yaitu sebesar 49 orang (22,9%). Konsumsi buah dan sayur di Indonesia yang dianjurkan terdapat dalam Tumpeng Gizi Seimbang yaitu untuk mengkonsumsi buah sebanyak 2-3 porsi dalam sehari dan untuk sayuran dianjurkan untuk mengkonsumsi 3-5 porsi dalam sehari (Notoatmodjo, 2014).

Kebiasaan makan remaja yang kurang mengkonsumsi buah dan sayur juga dimungkinkan karena buah dan sayur bukan merupakan makanan *prestige* dibandingkan makanan *fast food* yang sedang trend dikalangan remaja saat ini. Sehingga hal tersebut berdampak pada konsumsi buah

dan sayur remaja berkurang. Selain itu dari segi kepraktisannya remaja akan lebih memilih konsumsi *fast food* dibandingkan dengan konsumsi buah dan sayur karena terbatasnya waktu yang mereka miliki dengan berbagai kegiatan di sekolah maupun di luar sekolah karena harganya relative murah dan jarang mendapatkan pedagang yang menjual sayur dan buah dekat dengan sekolah. Remaja cenderung akan memilih makanan apapun yang tersedia saat mereka lapar. Ketersediaan akan buah dan sayur juga dapat mendukung remaja dalam mengkonsumsi buah dan sayur (Bahria dan Triyanti, 2010).

Padahal seperti yang diketahui buah dan sayur banyak mengandung zat gizi yang berguna bagi tubuh seperti kaya akan vitamin, mineral senyawa fitokimia (Astawan, 2008) serta mengandung enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi-reaksi kimia di dalam tubuh manusia. Selain itu buah dan sayur juga memiliki dua jenis serat yang bermanfaat bagi kesehatan pencernaan dan mikroflora usus (Khosman, 2008). Buah dan sayur juga dapat mengurangi resiko dalam perkembangan penyakit degenerative seperti diabetes, hipertensi, dan kanker (WHO, 2003).

Maka dari itu diharapkan sedini mungkin setiap orang menerapkan pola makan yang seimbang dan sehat terutama untuk masa remaja, karena pada masa remaja membutuhkan kandungan dalam buah dan sayur yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan kematangan sel tubuh manusia. Masa remaja juga sebagai awal untuk memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur baik yang cenderung akan menetap pada masa dewasa sehingga dapat berpengaruh terhadap kesehatan di masa yang akan datang.

## **C. Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur**

### **1. Hubungan Antara Kesukaan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur**

Kesukaan terhadap makanan adalah sikap seseorang untuk suka atau tidak suka terhadap makanan tertentu. Kesukaan terhadap makanan dianggap sebagai faktor penentu dalam mengkonsumsi makanan termasuk buah dan sayur. Suka atau tidaknya seseorang terhadap suatu makanan antara lain bergantung pada rasa, tekstur, tampilan, dan kebiasaan makan. Kesukaan buah dan sayur memiliki hubungan secara langsung terhadap konsumsi buah dan sayur, baik di rumah maupun di sekolah. Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa Faktor-faktor yang mempengaruhi kesukaan antara lain yaitu rasa, aroma, tekstur dan kebiasaan makan. Rasa yang tidak disukai anak sejak kecil dapat mempengaruhi kesukaan anak sehingga mengakibatkan kurangnya konsumsi buah dan sayur di masa remaja (Widyawati, 2009).

Hasil uji statistik menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kesukaan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur . Namun terdapat kecenderungan bahwa responden yang menyukai buah dan sayur memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur cukup, daripada responden yang kurang menyukai buah dan sayur dan memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur cukup. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Ayu Dwi Lestari (2013) yang menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara kesukaan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur.

Namun, hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian sholehah (2016) yang menunjukkan bahwa siswa yang tidak suka buah dan sayur cenderung kurang mengkonsumsi buah dan sayur (77,3%). Hasil uji statistik pada penelitian Sholehah (2016) bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kesukaan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Hal ini dapat dilihat bahwa kesukaan terhadap suatu makanan

akan berhubungan dengan konsumsi apabila di dukung dengan ketersediaan yang cukup.

Tidak adanya hubungan kesukaan buah dan sayur dengan perilaku konsumsi buah dan sayur dikarenakan yang mendorong dalam mengkonsumsi buah dan sayur bukan hanya adanya faktor kesukaan terhadap buah dan sayur tetapi ada faktor lain seperti ketersediaan buah dan sayur di rumah dan di sekolah. Kesukaan seseorang terhadap makanan akan berhubungan dengan konsumsi apabila didukung dengan ketersediaan, dan dapat dikatakan jika ketersediaan buah dan sayur rendah, maka pola konsumsi buah dan sayur tidak akan mengalami perbedaan sehingga kesukaan tidak berpengaruh. Jika kesukaan rendah, tetapi ketersediaan buah dan sayur terpenuhi baik di rumah maupun di sekolah, maka perilaku konsumsi akan buah dan sayur juga meningkat (Neumark, 2003).

## **2. Hubungan Antara Pengaruh Teman Sebaya dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur**

Pengaruh teman sebaya banyak dipengaruhi oleh teman, termasuk perilaku konsumsi makanan. Remaja mulai menghabiskan waktu dengan teman dan cenderung berusaha untuk diterima oleh teman sebayanya. Remaja juga berusaha keras untuk bisa sama dengan teman-temanya dalam kelompok dengan mengadopsi kesukaan makanan dan membuat pilihan makanan berdasarkan pengaruh teman sebayanya (Brown, 2005). Pengaruh akan teman sebaya selama masa remaja ini dapat dikatakan kuat. Ketika seorang anak mulai sekolah, tekanan dari teman sebaya mulai mempengaruhi pemilihan makanan yang menyebabkan pengabaian akan kebutuhan gizi. Remaja mulai peduli akan penampilan fisik dan perilaku sosial serta berusaha untuk mendapatkan penerimaan dari teman sebayanya (Barker, 2002). hal ini juga diperkuat bahwa pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizinya tetapi juga karena untuk bersosialisasi, kesenangan dan takut kehilangan status (Khosman, 2003).

Hasil uji statistik menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Namun terdapat kecenderungan responden memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur cukup dengan adanya pengaruh teman sebaya, daripada responden yang memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur cukup dengan tidak ada pengaruh teman sebaya. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Bahria dan Triyanti (2010), yang menyebutkan bahwa pada remaja di 4 SMA di Jakarta Barat juga menunjukkan teman sebaya tidak berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur.

Berdasarkan teori, teman sebaya ikut mempengaruhi perilaku makan remaja tetapi untuk konsumsi buah dan sayur peran teman sebaya kurang kuat. Hal ini disebabkan karena adanya dorongan yang kuat dari teman untuk mengkonsumsi makanan yang tidak sehat. Namun, penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian Fibrihirzani, (2012) yang menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur.

Tidak adanya hubungan yang signifikan dikarenakan pengaruh teman sebaya lebih cenderung dalam hal mengkonsumsi makanan yang tidak bergizi seperti *fast food* dan makanan *junk food*. Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa pengaruh teman sebaya tidak mendukung konsumsi akan buah dan sayur, tetapi lebih mendukung untuk mengkonsumsi makanan yang tidak sehat (Krolner, 2011). Selain itu, tidak adanya hubungan yang signifikan dikarenakan ketika remaja bersama teman sebayanya lebih mempengaruhi untuk mengkonsumsi makanan yang tidak sehat dibandingkan ketika saat bersama orang tuanya karena adanya pengawasan orang tua sebagai penyuplai makanan bergizi bagi anak (Krolner, Rikke, 2011).

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini mempunyai keterbatasan yaitu pada pengambilan data primer menggunakan kuesioner online yang dibagikan melalui link dan diisi oleh responden sehingga dapat memungkinkan responden dalam mengisi kuesioner tidak benar atau tidak sesuai kenyataan dan tidak dapat dipantau oleh peneliti. Pengukuran konsumsi buah dan sayur dilakukan dengan mewawancarai responden melalui telfon menggunakan form *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Dari formulir FFQ memiliki keterbatasan yaitu pada saat mewawancarai melalui telfon sehingga kurang kondusif kemudian data yang dikumpulkan untuk konsumsi buah dan sayur diambil dalam frekuensi sebulan, sehingga responden bisa saja lupa dengan buah dan sayur yang dikonsumsi dan hanya dapat mengira-ngira saat menjawab kuesioner yang ditanyakan peneliti. Dan FFQ hanya menggambarkan pola konsumsi buah dan sayur responden secara kualitatif, yang hanya dapat diketahui frekuensi konsumsi buah dan sayur dalam per hari, per minggu dan per bulan, dan bisa saja adanya kemungkinan responden yang sebetulnya kurang dalam mengkonsumsi buah dan sayur cenderung untuk menjawab berlebih atau sebaliknya. Sebaiknya untuk mengetahui frekuensi sehingga datanya tidak bias menggunakan metode SQ-FFQ. Penelitian ini menggunakan kuesioner online dan tidak menggunakan metode Semi Kualitatif FFQ dikarenakan pada saat pengambilan data masih terjadi pandemi virus Covid-19 sehingga tidak memungkinkan untuk dilakukan secara langsung demi kebaikan responden dan peneliti (Lestari, 2013).

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di 5 SMA di Kota/Kabupaten Bekasi dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Dalam penelitian ini responden cenderung berusia 17 tahun terdapat 73 responden (41,5%), Responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak daripada responden dengan jenis kelamin laki-laki, terdapat 117 responden perempuan (66,5%) dan 59 responden laki-laki (33,5%), dan responden cenderung memiliki status gizi normal terdapat 139 responden (79,0%).
2. Dalam penelitian ini terdapat 31,3% responden yang mengonsumsi buah kurang baik sehingga tidak sesuai anjuran >2 porsi per hari.
3. Dalam penelitian ini terdapat 18,2% responden yang mengonsumsi sayur kurang baik sehingga tidak sesuai anjuran >3 porsi per hari.
4. Berdasarkan hasil uji *Chis Square* menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kesukaan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/kabupaten Bekasi.
5. Berdasarkan hasil uji *Chi Square* menunjukkan tidak terdapat hubungan antara kesukaan pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/kabupaten Bekasi.

#### **B. SARAN**

##### **1. Bagi Peneliti Lain**

- a. Untuk peneliti selanjutnya, sebaiknya menggunakan metode *semi quantitative food frequency questionnaire* supaya hasil perilaku konsumsi buah dan sayur lebih akurat.
- b. Diharapkan dapat meneliti variabel yang belum diteliti pada penelitian ini seperti ketersediaan, pendapatan orang tua dan kebiasaan orang tua.

- c. Diharapkan adanya penelitian lain dengan menggunakan desain yang dapat menggambarkan hubungan kausalitas, agar dapat diketahui sebab dan akibat dari kurangnya konsumsi buah dan sayur.

## **2. Bagi Dunia Pendidikan**

- a. Untuk remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi, sebaiknya kesukaan makanan *Fast Food* yang sedang trend di kalangan remaja digantikan dengan kesukaan mengkonsumsi buah dan sayur guna mencegah terjadinya penyakit yang akan datang di masa dewasa.
- b. Untuk sekolah, diharapkan dapat bekerjasama dengan pihak Dinas Kesehatan untuk mengadakan penyuluhan gizi. Materi yang diberikan pada siswa dan siswi seperti kandungan gizi dalam buah dan sayur, manfaat konsumsi buah dan sayur serta frekuensi yang dianjurkan dalam mengkonsumsi buah dan sayur dalam sehari.

## **3. Bagi Orang Tua**

- a. Untuk orang tua terutama diharapkan dapat memantau anak dalam bergaul dengan teman sebayanya dalam hal makanan, karena dalam bergaul biasanya anak remaja lebih memilih makananyang tidak sehat atau cepat saji dari pada makanan yang sehat untuk tubuh seperti buah dan sayur.

## DAFTAR PUSTAKA

- (WNKPG), W. K. N. P. dan G. (2004). *Ketahanan Pangan dan Gizi di Era Otonomi Daerah dan Globalisasi*. Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.
- Almatsier, S. (2004). *Prinsip dasar ilmu gizi* (1st ed.). Gramedia Pustaka Utama.
- Anggraeni, N. A., Masyarakat, F. K., & Gizi, P. S. (2017). *KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA DI SMP NEGERI 98 JAKARTA TAHUN 2017*.  
*KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA DI SMP NEGERI 98 JAKARTA TAHUN 2017*.
- Apriadji, W. H. (1986). *Gizi Keluarga*. PT. Penebar Swadaya.
- Arisman. (2004). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. EGC.
- Astawan, A. . K. dan M. (2008). *Khasiat Warna-warni Makanan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Astriyani, W. (2011). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMAN 57 Jakarta Barat Tahun 2011. *Skripsi*.
- Bahria dan Triyanti. (2010). Faktor-Faktor yang terkait dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di 4 SMA Jakarta Barat. In *Jurnal Kesehatan Masyarakat* (Vol. 4, Issue 2, pp. 63–71).
- Barker, H. (2002). *Nutrition and Dietetics For Health Care* (Tenth Edit). Churchill Livingstone.
- Baron, B. D. & R. . (2004). *social Phychology* (10 th).
- Beffort, C, et al. (2006). Fruit, Vegetable, and Fat Intake among Non-Hispanic Black and Non-Hispanic White Adolescents: Associations with Home Availability and Food Consumption Settings. *Journal of American Diet Association*, 160 (3): 367-73.
- Bere, E., & Klepp, K. I. (2005). Changes in accessibility and preferences predict children's future fruit and vegetable intake. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2, 1–8. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-2-15>
- Bobak. (2005). *Perilaku Makan Sehat*. Salemba Jakarta.
- Brown, J. et al. (2005). *Nutrition Throught The life Cycle* (second Edi). Thomson Wadsworth.
- Bulkis, A. ST. (2019). HUBUNGAN POLA KONSUMSI DENGAN STATUS HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DI KABUPATEN GOWA TAHUN 2013Title No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Christianto, M. A. (2014). *KUESIONER PENELITIAN “ KEPATUHAN SISWA MENGONSUMSI BUAH DAN SAYUR DALAM PROGRAM STUDENT LEARNING OUTCOME DI SMA KRISTEN PETRA 1 SURABAYA ” Pilihlah salah satu jawaban dan tuliskan kode jawa. 53–69*.
- Depkes. (2008). Profil Kesehatan Indonesia. In *Departemen Kesehatan RI*.
- Depkes RI. (2013). Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2013. *Litbangkes, 2013*, 2–4. <https://doi.org/10.1007/BF03077564>

- Diane, Neumark-Sztainer, J. F. (2003). *Factor Influencing Eating Behaviors: The Dairy Council Digest. Vol 74, N0 3.*
- Domel, S. . (1996). Psychosocial Predictors of Fruit and Vegetablle Consumption among Elementary School Children. *Health Education Research.*
- Farida, I. (2007). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Indonesia Tahun 2007.*
- Fibrihirzani, H. (2012). *Hubungan Antara Karakteristik Individu, Orang Tua dan Lingkungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur.*
- Hermina, H., & S, P. (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.* <https://doi.org/10.22435/bpk.v44i3.5505.205-218>
- Hung H, Joshipura KJ, J. R. (2004). Fruit and Vegetable Intake and Risk of Major Cronic Disease. *Journal of the National Cancer Institute, 96 (21), 1577–1584.*
- Kartono, K. (2006). *Pemimpin dan Kepemimpinan.* Rajawali.
- Kementerian Kesehatan RI. (2008). *PMK No. 741 ttg Standar Pelayanan Minimal Bidang Kesehatan d.pdf* (p. 11).
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 1–100.* <https://doi.org/10.22435/bpk.v44i3.5505.205-218> Desember 2013
- Khosman. (2003). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan.* PT. Raja Grafindo Persada.
- Khosman, A. dkk. (2008). *Sehat Itu Mudah.* Hikmah.
- Krolner, Rikke, et al. (2011). Determinants of Fruit and Vegetable Consumption Among Children and Adolescent. *Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 8:112.*
- Lemeshow. (1990). *Adequacy Of sample Size in Health Studies.*
- Lestari, A. (2013). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 226 Jakarta Selatan Tahun 2012. *Fkik Uin, 20.*
- MacFarlane, A. (2007). Adolescent Home Food Environment and Socioeconomic Positin. *Journal Asia Pacific J Clinic Nutrition, 16(4): 748-756.*
- McWilliams, M. (1993). *Nutrition for the Growing Years* (Fifth Edit). Plycon Press, Inc.
- Moore, C. M. (1997). *Terapi Diet dan Nutrisi* (Edisi 2). Hipokrates.
- Mudjiyanto, T. (1994). Kebiasaan Makan Golongan remaja di 6 Kota Besar di Indonesia. *Penelitian Gizi Dan Makanan. Puslitbang Gizi. Bogor.*
- Neumark, S. (2003). Correlates of Fruit and Vegetable Intake among Adolescent. *Preventive Medicine, 37(3), 198–208.*
- Notoatmodjo, 2014:141. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 41 Tahun 2014. hal 140, 1–96.*
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metediologi Penelitian Kesehatan.* Rineka Cipta.
- Nurdin Rahman, Nikmah Utami Dewi, F. A. (2016). *FAKTOR-FAKTOR YANG*

*BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU MAKAN PADA REMAJA SMA NEGERI 1 PALU. 7, 43–52.*

- Nursalam. (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Salemba Medika.
- Pearson, N. (2009). Parenting style, Family Structure and Adolescent Dietary Behaviour. *Public Health Nutrition*, 13(8), 1245–1253.
- 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.
- Qurni, W. Al. (2019). *Kesibukan remaja di sekolah seperti mengikuti ekstrakurikuler olahraga atau kegiatan akademis dan lainnya menyebabkan mereka lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebaya dibanding dengan keluarga*.
- 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>
- Renne, B. J. (2003). *Impact of Television Viewing Patterns on Fruit and Vegetable Consumption Among Adolescent*. 112, 1321–1326.
- Reynold, K. D. et al. (1999). Patterns in Child and Adolescent Consumption of Fruit and Vegetables; Effect of Gender and Ethnicity Across Four Sites. *Journal of the American College of Nutrition*, 18, No. 3, 248-254.
- RI, D. K. (2008). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia*.
- RI, K. K. (2010). *Rencana Strategi Kementerian Kesehatan Tahun 2010-2014*.
- Riskesdas. (2007). Laporan Nasional Riskesdas 2007. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan, Republik Indonesia Desember 2008*, 1–384. <https://doi.org/10.1155/2013/142873> 1 December 2013
- RJ Bensley, F. J. B. (2003). *Metode Pendidikan Kesehatan Masyarakat*.
- Ruwaidah, A. (2007). *Penyakit Akibat Lalai Mengonsumsi Buah dan Sayur serta Solusi Penyembuhannya*.
- Sakarindah, T. (2008). *Terapi Jus Buah dan Sayur*. Puspa Swara.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak (Jilid I Ed)*. PT. Erlangga.
- Sarintohe, P. (2006). *Perilaku Makan Tidak Sehat (R. Cipta (ed.))*.
- Schlenker, S. L. and E. D. (2007). *Essentials of Nutrition and Diet Therapy (Ninth Edit)*.
- Sediaoetama, A. D. (2000). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi di Indonesia Jilid I*. Dian Rakyat.
- Statistik, B. P. (2016). *STATISTIKA INDONESIA*.
- Statistik, B. P. (2018). *Jumlah Penduduk Jawa Barat*.
- Suhardjo. (2003). *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Bumi Aksara.
- Suhardjo. (2006). *Pangan, Gizi, dan Pertanian*.
- Supariasa. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.

- Supariasa, I. D. . dkk. (2013). *Penilaian Status Gizi (Edisi Revisi)*. In *Buku kedokteran EGC*.
- Wardlaw, G. M. (1999). *Protein In Perspectives in Nutrition*. The McGraw-Hill.
- WHO. (2003). *Fruit and Vegetable Promotion Initiative Report of The Meeting*. 25–26.
- WHO. (2006). *Implemnting the new recommendation on the clinical management of diarrhea*.
- Widyawati, I. K. (2009). *Analisis Preferensi Pangan Masyarakat dan daya dukung Gizi Menuju Pencapaian Diversifikasi Pangan Kabupaten Bogor*.
- Worthington, B. S. (2000). *Nutrition Throught The Life Cycle (4 th)*. McGraw Hill Book Companies.
- Wulansari, N. D. (2009). *Konsumsi serta Preferensi Buah dan Sayur pada Remaja SMA dengan Status Sosial Ekonomi yang Berbeda di Bogor*.

## LAMPIRAN

## Lampiran 1 Persetujuan Etik

	<p>Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPK – UHAMKA) Jakarta <a href="http://www.lemlit.uhamka.ac.id">http://www.lemlit.uhamka.ac.id</a></p>	<p>POB-KE.B/008/01.0 Berlaku mulai: 19 Mei 2017 FL/B.06-008/01.0</p>
---	--	--

## SURAT PERSETUJUAN ETIK

**PERSETUJUAN ETIK**  
**ETHICAL APPROVAL**

No : 03/20.05/0451

*Bismillaahirrohmaanirrohiim*  
*Assalamu 'alaikum warohmatullohi wabarokatuh*

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPK-UHAMKA), setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian oleh reviewer yang bersertifikat, memutuskan bahwa protokol penelitian/skripsi/tesis dengan judul :

“FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA SMA DI KOTA/KABUPATEN BEKASI”

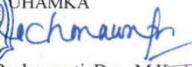
Atas nama  
Peneliti utama : Nafa Andini Puspayingtyas  
Peneliti lain : Yulia Permata Sari  
Keke Faradela  
Program Studi : S1 GIZI  
Institusi : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA BEKASI

dapat disetujui pelaksanaannya. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEPK-UHAMKA dalam bentuk *soft copy* ke email [kepk@uhamka.ac.id](mailto:kepk@uhamka.ac.id). Jika terdapat perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, maka peneliti harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

*Wassalamu 'alaikum warohmatullohi wabarokatuh*

Jakarta, 03 Mei 2020

Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan  
UHAMKA  
  
(Dr. Emma Rachmawati, Dra., M.Kes)

**Lampiran 2 *Informed Consent***

## INFORMED CONSENT

## LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Nama Peneliti : Keke Faradela Bella Saputri  
NIM : 201602029  
Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Kesukaan dan Pengaruh Teman Sebaya terhadap Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi

Peneliti adalah Mahasiswa Stikes Mitra Keluarga Bekasi Timur.

Anda telah diminta ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan antara Kesukaan dan Pengaruh Teman Sebaya terhadap Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi. Penelitian ini dilakukan dalam bentuk mengisi kuesioner dan wawancara selama kurang dari 30 menit. Responden dalam penelitian ini adalah secara sukarela.

**A. Prosedur Penelitian**

Apabila anda berpartisipasi dalam penelitian, anda diminta untuk menandatangani lembar persetujuan. Prosedur pada penelitian ini adalah :

1. Responden mengisi kuesioner online melalui link yang diberikan peneliti.
2. Pengisian data diri responden seperti karakteristik responden, kuesioner kesukaan buah dan sayur dan pengaruh teman sebaya.
3. Nomor telfon yang dicantumkan dalam kuesioner online akan dihubungi oleh peneliti untuk dilakukan wawancara terkait FFQ.
4. Peneliti akan mengirimkan form FFQ kepada responden sebelum dilakukan wawancara via telfon.

(Lanjutan)

**B. Kewajiban Responden Penelitian**

Responden memiliki kewajiban untuk mengikuti aturan atau petunjuk penelitian seperti yang tertulis diatas. Bila ada yang belum di mengerti, anda dapat menanyakan secara langsung kepada peneliti.

**C. Resiko, Efek Samping dan Penanganannya**

Pada penelitian ini tidak menyebabkan resiko dan efek samping terhadap kesehatan, serta tidak bertentangan dengan norma sosial dan hukum.

**D. Kerahasiaan**

Semua rahasia dan informasi yang berkaitan dengan identitas responden penelitian akan dirahasiakan dan hanya diketahui oleh peneliti. Hasil penelitian akan dipublikasi tanpa identitas responden.

**E. Kompensasi**

Responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini akan diundi untuk mendapatkan gopay senilai Rp. 25.000 untuk 10 responden yang memenuhi kriteria dan telah mengisi kuesioner online secara lengkap.

**F. Pembiayaan**

Semua biaya yang terkait pada penelitian ini akan ditanggung oleh peneliti.

**G. Informasi Tambahan**

Anda dapat menanyakan semua terkait penelitian ini dengan menghubungi dengan nomor telepon 081318205883/Email : [kekefaradela@gmail.com](mailto:kekefaradela@gmail.com)

### Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden

#### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah mendengarkan penjelasan dari penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Kesukaan dan Pengaruh Teman Sebaya terhadap Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi”. Maka saya dengan sukarela dan tanpa paksaan menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian tersebut.

Bekasi, \_\_\_\_\_, 2020

Responden

( \_\_\_\_\_ )

**Lampiran 4 Lembar Kuesioner**

Tanggal Pengisian : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

No Responden : 

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA  
BEKASI**

**KUESIONER PENELITIAN**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KESUKAAN DAN PENGARUH  
TEMAN SEBAYA TERHADAP PERILAKU KONSUMSI BUAH DAN  
SAYUR PADA REMAJA SMA DI KOTA/KABUPATEN BEKASI**

Saya mahasiswi Ilmu Gizi angkatan 2016, Stikes Mitra Keluarga Bekasi. Saya sedang melakukan penelitian mengenai Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi. Saya akan menanyakan beberapa hal kepada Remaja SMA. Saya sangat mengharapkan partisipasi adik untuk mengisi kuesioner ini. Jawaban yang adik pilih pada kuesioner ini akan dijamin kerahasiaannya, karena data yang akan disajikan merupakan data kumulatif dari seluruh sampel yang diambil. Saya mohon kesediaan adik untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan jujur, tanpa bantuan orang lain dan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Terimakasih atas perhatiannya.

<b>A. Identitas Responden</b>			(diisi oleh petugas)
A1	Nama Lengkap		[ ]
A2	Jenis Kelamin		[ ]
A3	Usia		[ ]
A4	Tanggal Lahir		[ ]
A5	Nama Sekolah		[ ]
A6	Kelas		[ ]
A7	No. Handphone		[ ]
A8	Berat Badan		[ ]
A9	Tinggi Badan		[ ]

(Lanjutan)

<b>B. Tingkat Kesukaan</b>					
<b>Beri tanda (√) pada salah satu kolom sebagai jawabanmu</b>					
	Pertanyaan	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
D1	Buah memiliki rasa yang enak				
D2	Sayur memiliki rasa yang enak				
D3	Sayur tidak memiliki rasa atau hambar				
D4	Aroma segar buah menarik perhatian saya				
D5	Aroma tidak sedap berasal dari buah				
D6	Aroma sayuran membuat saya makan sayur				
D7	Sayur memiliki aroma yang tidak menarik bagi saya				
D8	Saya sering makan buah dan sayur				
D9	Buah dan sayur adalah makanan yang jarang saya makan				

Sumber : (Christianto, 2014)

<b>C. Pengaruh Teman Sebaya</b>		
<b>Beri tanda silang (X) pada salah satu jawaban yang adik pilih</b>		(diisi oleh petugas)
E1	Apakah kamu pernah melihat teman makan buah? a. Tidak pernah b. Kadang-kadang (1-3 hari/minggu) c. Sering (4-6 hari/minggu) d. Selalu (setiap hari)	[ ]
E2	Apakah teman kamu pernah menyuruh/mengajak kamu makan buah? a. Tidak pernah b. Kadang-kadang (1-3 hari/minggu) c. Sering (4-6 hari/minggu) d. Selalu (setiap hari)	[ ]

E3	Apakah kamu pernah makan buah bersama teman? a. Tidak pernah b. Kadang-kadang (1-3 hari/minggu) c. Sering (4-6 hari/minggu) d. Selalu (setiap hari)	[ ]
E4	Apakah teman kamu pernah memberi/membelikan buah? a. Tidak pernah b. Kadang-kadang (1-3 hari/minggu) c. Sering (4-6 hari/minggu) d. Selalu (setiap hari)	[ ]
E5	Apakah kamu pernah melihat teman makan sayur? a. Tidak pernah b. Kadang-kadang (1-3 hari/minggu) c. Sering (4-6 hari/minggu) d. Selalu (setiap hari)	[ ]
E6	Apakah teman kamu pernah menyuruh/mengajak kamu makan sayur? a. Tidak pernah b. Kadang-kadang (1-3 hari/minggu) c. Sering (4-6 hari/minggu) d. Selalu (setiap hari)	[ ]
E7	Apakah kamu pernah makan buah bersama teman? a. Tidak pernah b. Kadang-kadang (1-3 hari/minggu) c. Sering (4-6 hari/minggu) d. Selalu (setiap hari)	[ ]
E8	Apakah teman kamu pernah memberi/membelikan buah? a. Tidak pernah b. Kadang-kadang (1-3 hari/minggu) c. Sering (4-6 hari/minggu) d. Selalu (setiap hari)	[ ]

Sumber : (Anggraeni et al., 2017)

**Lampiran 5 Lembar Food Frequency Questionnaire**  
**FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE**

Nama Responden :

Tanggal Pengambilan :

Asal Sekolah :

Nama Makanan	Berat (g)	Porsi (S)	Frekuensi				porsi			Rata-rata
			x/H	x/M	x/B	Tidak Pernah	K	S	B	x/H
Bayam	45	3 ss								
Buncis	50	3 bh								
Daun singkong	50	1 prg								
Daun katuk	50	1 prg								
Daun pepaya	50	1 prg								
Oyong	50	1 prg								
Jagung muda	50	1 prg								
Jamur kuping	50	1 prg								
Jamur merang	50	1 prg								
Jamur tiram	50	1 prg								
Jantung pisang	50	1 prg								
Jengkol	50	1/2 prg								
Kacang panjang	50	1/2 prg								
Kangkung	50	1/2 prg								
Ketimun	50	½ bh								
Kol	50	1 prg								
Kulit melinjo	50	1/2 prg								
Labu siam	50	1 ptg sdg								
Labu kuning	50	1/2 prg								
Lobak	50	1 prg								
Melinjo	50	1/2 prg								

(Lanjutan)



Melon	100	1 bh bsr									
Nanas	100	1 ptg sdg									
Nangka	30	1 ptg sdg									
Papaya	100	1 ptg sdg									
Pear	120	1 ptg sdg									
Pisang ambon	100	1 bh									
Pisang kepok	100	1 bh									
Rambutan	50	5 bh									
Salak	40	1 bh sdg									
Sawo	70	1 bh sdg									
Semangka	100	1 ptg									
Sirsak	100	1 ptg									
Strawberry	100	5 bh sdg									
.....											

Sumber : (Bulkis, 2019)

(Lanjutan)

### Lampiran 6 Distribusi Frekuensi Jenis Buah dan Sayur

Sayur		
Jenis Sayur	n	%
Bayam	160	90,
Buncis	127	0
Daun singkong	100	72,
Daun katuk	29	2
Daun papaya	43	56,
Oyong	105	8
Jagung muda	105	16,
Jamur kuping	80	5
Jamur merang	47	24,
Jamur tiram	30	4
Jantung pisang	20	59,
Jengkol	70	7
Kacang Panjang	133	59,
Kangkung	160	7
Ketimun	143	45,
Kol	118	5
Kulit melinjo	60	26,
Labu siam	139	7
Labu kuning	43	17,
Lobak	31	0
Melinjo	64	11,
Nangka muda	81	4
Petai	61	39,
Rumput laut	43	8
Sawi hijau	130	75,
Sawi putih	122	6
Selada	120	90,
Tauge	131	9
Terong	98	81,
Tomat	93	3
Wortel	118	67
Sayur lodeh	84	34,
Sayur asem	133	1
Sayur sop	146	79

Buah		
Jenis Sayur	N	%
Alpukat	124	70,
Apel	138	5
Belimbing	52	78,
Naga	124	4
Duku	22	29,
Durian	51	5
Jambu air	77	70,
Jambu biji	82	5
Jeruk bali	40	12,
Jerukmanis	139	5
Kedondong	52	29
Kelapa muda	78	43,
Lemon	87	8
Manga	72	46,
Manggis	29	6
Melon	103	22,
Nanas	68	7
Nangka	37	79
Papaya	105	29,
Pear	95	5
Pisang ambon	99	44,
Pisang kapok	74	3
Rambutan	38	49,
Salak	63	4
Sawo	36	40,
Semangka	95	9
Sirsak	41	16,
Strawberry	58	5

---

5  
38,  
6  
21  
59,  
7  
54  
56,  
3  
42  
21,  
6  
35,  
8  
20,  
5  
54  
23,  
3  
33

### Lampiran 7 Output Hasil Validasi Kuesioner Kesukaan

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	93.8
	Excluded <sup>a</sup>	2	6.3
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.781	9

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
buah_rasa_enak	25.93	14.202	.364	.773
sayur_rasa_enak	25.97	12.654	.545	.748
sayur_tidak_hambar	26.33	12.437	.581	.742
aroma_buah_menarik	26.30	13.321	.483	.758
aroma_tdk_sedap_buah	26.33	13.264	.421	.767
aroma_sayur_saya_makan	27.00	13.862	.378	.772
sayur_aroma_tdk_menarik	26.33	12.437	.581	.742
sering_mkn_buah_sayur	26.53	13.706	.436	.764
buah_sayur_jarang_mkn	26.60	13.697	.388	.771

#### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
29.67	16.368	4.046	9

### Lampiran 8 Output Hasil Validasi Kuesioner Pengaruh Teman Sebaya

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	93.8
	Excluded <sup>a</sup>	2	6.3
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.837	8

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
melihat_tmn_mkn_buah	14.43	17.840	.590	.817
tmn_mengajak_mkn_buah	14.33	17.816	.381	.843
prn_mkn_buah_brsm_tmn	14.43	16.116	.747	.794
tmn_membelkn_buah	14.77	16.875	.591	.814
melihat_tmn_mkn_syr	14.10	16.369	.529	.825
teman_mengajak_mkn_syr	14.30	15.872	.734	.795
mkn_syr_sm_teman	14.70	18.079	.497	.826
tmn_membelkn_syr	14.90	17.059	.529	.823

#### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
16.57	21.702	4.659	8

## Lampiran 9 Output Hasil Validasi *Food Frequency Questionnaire*

### Perilaku Konsumsi Buah

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded(a)	0	.0
	Total	30	100.0

a Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.612	29

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Alpukat	29.60	178.248	.205	.602
Anggur	30.30	167.597	.234	.597
Apel	31.00	179.517	.054	.618
Belimbing	31.90	180.852	.157	.606
Buah Naga	31.80	178.303	.179	.604
Duku	30.73	152.892	.588	.548
Durian	30.87	165.637	.325	.585
Jambu Air	31.17	190.075	-.152	.637
Jambu Biji	31.77	176.185	.244	.598
Jeruk Bali	31.93	187.926	-.130	.620
Jeruk Manis	31.40	171.903	.313	.591
Kedondong	31.30	175.941	.132	.609
Kelapa Muda	31.17	176.282	.136	.608
Lemon	30.37	182.102	.042	.616
Mangga	30.93	154.409	.603	.549
Manggis	30.93	170.271	.211	.600
Melon	31.67	184.299	-.009	.620
Nanas	30.90	165.886	.304	.587
Nangka	31.70	178.217	.189	.603
Pepaya	31.93	179.857	.247	.602
Pear	32.10	186.783	-.077	.617
Pisang Ambon	32.13	179.982	.394	.600

Pisang Kepok	32.13	181.568	.329	.604
Rambutan	32.03	182.240	.187	.606
Salak	30.13	184.878	-.066	.638
Sawo	30.53	160.947	.354	.579
Semangka	31.27	186.271	-.079	.634
Sirsak	29.77	168.185	.226	.598
Strawberry	30.93	167.375	.251	.594

### Perilaku Konsumsi Sayur

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded(a)	0	.0
	Total	30	100.0

a Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.693	34

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Bayam	38.37	284.999	.088	.693
Buncis	39.20	271.683	.182	.689
Daun Singkong	39.53	273.982	.146	.693
Daun Katuk	41.07	288.547	.033	.694
Daun Pepaya	40.90	286.300	.058	.694
Oyong	39.63	246.999	.621	.651
Jagung Muda	39.77	255.220	.492	.663
Jamur Kuping	39.77	277.357	.101	.697
Jamur Merang	40.90	283.817	.123	.691
Jamur Tiram	41.20	289.890	.000	.694
Jantung Pisang	41.20	289.890	.000	.694
Jengkol	39.83	276.833	.117	.695
Kacang	40.10	294.093	-.120	.711

Panjang				
Kangkung	37.57	300.806	-.311	.710
Ketimun	40.03	247.275	.662	.650
Kol	40.40	262.800	.442	.670
Kulit Melinjo	41.20	289.890	.000	.694
Labu Siam	39.73	271.513	.195	.688
Labu Kuning	41.03	294.930	-.187	.702
Lobak	41.20	289.890	.000	.694
Melinjo	41.03	284.585	.145	.690
Nangka Muda	41.20	289.890	.000	.694
Petai	41.20	289.890	.000	.694
Rumput Laut	41.20	289.890	.000	.694
Sawi Hijau	38.60	280.731	.059	.700
Sawi Putih	39.43	253.771	.440	.666
Selada	40.17	287.109	-.015	.704
Taoge	38.67	270.989	.195	.688
Terong	39.83	272.626	.179	.689
Tomat	40.07	266.961	.331	.677
Wortel	39.33	245.540	.614	.651
Sayur Lodeh	39.43	246.806	.541	.656
Sayur Asem	38.87	261.361	.294	.679
Sayur Sop	37.93	254.547	.476	.664

## Lampiran 10 Output Hasil Analisis Data Penelitian

### Karakteristik Responden

#### Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	59	33.5	33.5	33.5
	Perempuan	117	66.5	66.5	100.0
	Total	176	100.0	100.0	

#### Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	1	.6	.6	.6
	15	20	11.4	11.4	11.9
	16	67	38.1	38.1	50.0
	17	73	41.5	41.5	91.5
	18	15	8.5	8.5	100.0
	Total	176	100.0	100.0	

#### Kategori Status Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurus	13	7.4	7.4	7.4
	Normal	139	79.0	79.0	86.4
	Gemuk	24	13.6	13.6	100.0
	Total	176	100.0	100.0	

## Variabel Independen & Variabel Dependen

### Kategori Kesukaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang Suka	75	42.6	42.6	42.6
	Suka	101	57.4	57.4	100.0
	Total	176	100.0	100.0	

### Kategori Teman Sebaya

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Ada Pengaruh	55	31.3	31.3	31.3
	Ada Pengaruh	121	68.8	68.8	100.0
	Total	176	100.0	100.0	

### Kategori Buah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	55	31.3	31.3	31.3
	Cukup	121	68.8	68.8	100.0
	Total	176	100.0	100.0	

### Kategori Sayurr

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	32	18.2	18.2	18.2
	Cukup	144	81.8	81.8	100.0
	Total	176	100.0	100.0	

## 1. Output Hasil Hubungan Kesukaan dengan Perilaku Konsumsi Buah

**Kategori Kesukaan \* Kategori Buahh Crosstabulation**

			Kategori Buahh		Total
			Kurang	Cukup	
Kategori Kesukaan	Kurang Suka	Count	26	49	75
		Expected Count	23.4	51.6	75.0
		% within Kategori Kesukaan	34.7%	65.3%	100.0%
	Suka	Count	29	72	101
		Expected Count	31.6	69.4	101.0
		% within Kategori Kesukaan	28.7%	71.3%	100.0%
Total		Count	55	121	176
		Expected Count	55.0	121.0	176.0
		% within Kategori Kesukaan	31.3%	68.8%	100.0%

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.710 <sup>a</sup>	1	.399		
Continuity Correction <sup>b</sup>	.460	1	.498		
Likelihood Ratio	.707	1	.400		
Fisher's Exact Test				.415	.248
Linear-by-Linear Association	.706	1	.401		
N of Valid Cases	176				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 23.44.

b. Computed only for a 2x2 table

**Risk Estimate**

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kategori Kesukaan (Kurang Suka / Suka)	1.317	.693	2.503
For cohort Kategori Buahh = Kurang	1.207	.780	1.869
For cohort Kategori Buahh = Cukup	.916	.746	1.126
N of Valid Cases	176		

## 2. Output Hasil Hubungan Kesukaan dengan Perilaku Konsumsi Sayur

**Kategori Kesukaan \* Kategori Sayurr Crosstabulation**

		Kategori Sayurr		Total	
		Kurang	Cukup		
Kategori Kesukaan	Kurang Suka	Count	13	62	75
		Expected Count	13.6	61.4	75.0
		% within Kategori Kesukaan	17.3%	82.7%	100.0%
	Suka	Count	19	82	101
		Expected Count	18.4	82.6	101.0
		% within Kategori Kesukaan	18.8%	81.2%	100.0%
Total		Count	32	144	176
		Expected Count	32.0	144.0	176.0
		% within Kategori Kesukaan	18.2%	81.8%	100.0%

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.063 <sup>a</sup>	1	.801		
Continuity Correction <sup>b</sup>	.003	1	.957		
Likelihood Ratio	.063	1	.801		
Fisher's Exact Test				.846	.481
Linear-by-Linear Association	.063	1	.802		
N of Valid Cases	176				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 13.64.

b. Computed only for a 2x2 table

**Risk Estimate**

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kategori Kesukaan (Kurang Suka / Suka)	.905	.415	1.972
For cohort Kategori Sayurr = Kurang	.921	.486	1.746
For cohort Kategori Sayurr = Cukup	1.018	.885	1.171
N of Valid Cases	176		

### 3. Hasil Output Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Perilaku Konsumsi Buah

**Crosstab**

			Kategori Buah		Total
			Kurang	Cukup	
Kategori Teman Sebaya	Tidak Ada Pengaruh	Count	13	42	55
		Expected Count	17.2	37.8	55.0
		% within Kategori Teman Sebaya	23.6%	76.4%	100.0%
	Ada Pengaruh	Count	42	79	121
		Expected Count	37.8	83.2	121.0
		% within Kategori Teman Sebaya	34.7%	65.3%	100.0%
Total		Count	55	121	176
		Expected Count	55.0	121.0	176.0
		% within Kategori Teman Sebaya	31.3%	68.8%	100.0%

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	2.158 <sup>a</sup>	1	.142		
Continuity Correction <sup>b</sup>	1.674	1	.196		
Likelihood Ratio	2.224	1	.136		
Fisher's Exact Test				.163	.097
Linear-by-Linear Association	2.146	1	.143		
N of Valid Cases	176				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 17.19.

b. Computed only for a 2x2 table

### Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kategori Teman Sebaya (Tidak Ada Pengaruh / Ada Pengaruh)	.582	.282	1.203
For cohort Kategori Buahh = Kurang	.681	.399	1.162
For cohort Kategori Buahh = Cukup	1.170	.961	1.423
N of Valid Cases	176		

#### 4. Hasil Output Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Perilaku Konsumsi Sayur

##### Crosstab

		Kategori Sayurr		Total	
		Kurang	Cukup		
Kategori Teman Sebaya	Tidak Ada Pengaruh	Count	7	48	55
		Expected Count	10.0	45.0	55.0
		% within Kategori Teman Sebaya	12.7%	87.3%	100.0%
	Ada Pengaruh	Count	25	96	121
		Expected Count	22.0	99.0	121.0
		% within Kategori Teman Sebaya	20.7%	79.3%	100.0%
Total	Count	32	144	176	
	Expected Count	32.0	144.0	176.0	
	% within Kategori Teman Sebaya	18.2%	81.8%	100.0%	

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	1.600 <sup>a</sup>	1	.206		
Continuity Correction <sup>b</sup>	1.111	1	.292		
Likelihood Ratio	1.686	1	.194		
Fisher's Exact Test				.292	.145
Linear-by-Linear Association	1.591	1	.207		
N of Valid Cases	176				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10.00.

b. Computed only for a 2x2 table

**Risk Estimate**

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kategori Teman Sebaya (Tidak Ada Pengaruh / Ada Pengaruh)	.560	.226	1.387
For cohort Kategori Sayurr = Kurang	.616	.284	1.337
For cohort Kategori Sayurr = Cukup	1.100	.960	1.260
N of Valid Cases	176		