

ABSTRAK

Nafa Andini Puspayuningtyas

Mengonsumsi buah dan sayur adalah salah satu syarat dalam memenuhi menu gizi seimbang untuk melindungi kesehatan tubuh, termasuk dalam menjaga berat badan masyarakat Indonesia dianjurkan untuk mengonsumsi buah dan sayur sebesar 3-5 porsi sayur per hari dan 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram per hari. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan keterpaparan media massa terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Variabel independen penelitian ini adalah *self-efficacy* dan keterpaparan media massa, variabel dependen adalah perilaku konsumsi buah dan sayur. Subjek penelitian ini adalah siswa SMA kelas X dan XI di 5 SMA Kota/Kabupaten Bekasi dengan total sampel 176 siswa. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner online dan wawancara *food frequency questionnaire* via telfon. Dianalisa menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil menunjukkan tidak terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan keterpaparan media massa dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan keterpaparan media massa dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur.

Kata Kunci: *Self-efficacy*, Keterpaparan Media Massa, Konsumsi Buah dan Sayur, Remaja SMA

ABSTRACT

Nafa Andini Puspayuningtyas

Consuming fruits and vegetable is one of the requirements in a supply balanced nutritional menu to protect body health, including maintaining weight. Indonesian people are encouraged to consume fruits and vegetables of 3-5 servings of vegetables per day and 2-3 servings of fruit or the equivalent of 150 grams per day. The aim of this research to identify the relationship between self-efficacy and mass media exposure with fruit and vegetable consumption behavior of adolescent in SMA Kota/Kabupaten Bekasi. The study using cross sectional design. The independent variabels study is self-efficacy and media mass exposure, the dependent variabels is fruit and vegetable consumption behavior. The research subject is students class X and XI SMA in Bekasi City/District with total sample 176 students. Data is collected by online questionnaire and food frequency questionnaire interview by phone. Analyzed using chi-square test. The result show there is no relationship between self-efficacy and media mass exposure with fruit and vegetable consumption behavior in adolescents. The conclusion of this study is there is no relationship between self-efficacy and media mass exposure with fruit and vegetable consumption behavior. It is suggested to conduct further research on the factors of fruit and vegetable consumption behavior.

Keywords : Self-efficacy, Media Mass Exposure, Fruit and Vegetable Consumption, Adolescents in Senior High School