



**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DAN
KETERPAPARAN MEDIA MASSA TERHADAP PERILAKU
KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA SMA DI
KOTA/KABUPATEN BEKASI**

SKRIPSI

**OLEH:
NAFA ANDINI PUSPAYUNINGTYAS
NIM. 201602023**

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



**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DAN
KETERPAPARAN MEDIA MASSA 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:

NAFA ANDINI PUSPAYUNINGTYAS

NIM. 201602023

**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 *self-cefficacy* dan keterpaparan media massa 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 : Nafa Andini Puspayuningtyas

NIM : 201602023

Tempat : Bekasi

Tanggal : 14 Agustus 2020

Tanda Tangan :



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Nafa Andini Puspayuningtyas
NIM : 201602023
Program Studi : SI Gizi
Judul Skripsi : Hubungan antara *self-efficacy* dan keterpaparan media massa terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi

Telah disetujui untuk dilakukan ujian Skripsi pada :

Hari : Rabu
Tanggal : 19 Agustus 2020
Waktu : 14.30 – 16.00
Tempat : *Zoom Cloud Meeting*

Bekasi, 14 Agustus 2020

Pembimbing



Arindah Nur Sartika S.Gz., M.Gizi

NIDN. 0316089301

Penguji I



Guntari Prasetya S.Gz., M.Sc

NIDN. 0307018902

Penguji II



Mujahidil Aslam S.KM., M.KM

NIDN. 0312089202

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Nafa Andini Puspayuningtyas

NIM : 201602023

Program Studi : SI Gizi

Judul Skripsi : Hubungan antara *self-efficacy* dan keterpaparan media massa 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, 19 Agustus 2020

Pembimbing



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

Penguji I



Guntari Prasetya S.Gz., M.Sc
NIDN. 0307018902

Penguji II



Mujahidil Aslam S.KM., M.KM
NIDN. 0312089202

Mengetahui,

Koordinator Program Studi SI Gizi



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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah *subhanahu wa ta'ala* atas segala karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self-Efficay* dan Keterpaparan Media Massa dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi “ dengan baik. Selama proses pembuatan skripsi ini, tidak dapat di pungkiri bahwa penulis tidak akan mampu bekerja sendiri tanpa mendapatkan bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ketua STIKes Mitra Keluarga Ibu Dr. Susi Hartati, SKp., M.Kep.Sp.Kep.An yang telah memberikan kesempatan dan motivasi dalam menuntut ilmu di STIKes Mitra Keluarga.
2. Ibu Arindah Nur Sartika S.Gz.,M.Gizi selaku Ketua Program Studi S1 Gizi dan selaku dosen pembimbing serta dosen penguji 1 skripsi saya atas bimbingan yang telah sabar membimbing dan memberikan arahan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Ibu Guntari Prasetya S.Gz.,M.Sc selaku dosen penguji 2 skripsi saya yang sudah memberi masukan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.
4. Bapak Mujahidil Aslam S.KM.,M.KM selaku dosen penguji 3 saya yang sudah memberi masukan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.
5. Kedua orang tua dan adik-adik tercinta atas segala pengertian, semangat, motivasi dukungan dan doa yang tak henti-hentinya untuk saya.
6. Sahabat saya Anggita Monica yang selalu memberikan semangat, motivasi, hiburan, doa serta sebagai tempat berkeluh kesah selama ini.
7. Ikshal Ramadhan semangat saya 24 jam yang selalu siap jadi pelampiasan ke pusingan saya saat menyelesaikan skripsi ini, yang selalu memberi semangat tanpa henti, doa dan selalu menghibur agar penyelesaian skripsi ini bias maksimal.

8. Keke dan Yulia, *skripsi-an mate*, teman sepembimbing, seperjuangan, seperpusingan yang saling membantu dan mengingatkan dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Gibah *Squad* yang selalu menyemangati, memberi motivasi demi kelancaraan penyelesaian skripsi ini.
10. Gizi 2016 STIKes Mitra Keluarga yang sudah sama sama memberikan support satu sama lain, terimakasih atas semua dukungan, semangat dan kerjasamanya.
11. Seluruh pihak yang berperan dan membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir ini jauh dari sempurna, oleh karena itu, penulis membuka diri untuk kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga tugas akhir ini bisa bermanfaat bagi semua.

Bekasi, 14 Agustus 2020

Nafa Andini Puspayingtyas

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

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN (<i>Cover</i>).....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Bagi Peneliti	4
2. Bagi Institusi.....	4
3. Bagi Masyarakat	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Telaah Pustaka.....	9
1. Remaja	9
2. Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur	12
3. Buah dan Sayur.....	12
4. Faktor-faktor yang berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur	17
B. Kerangka Teori.....	26
C. Kerangka Konsep	27
D. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian.....	28
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel.....	28
1. Populasi	28
2. Sampel	29
D. Variabel Penelitian	32
E. Definisi Operasional	32
F. Instrumen Penelitian	33

G. Alur Penelitian.....	34
H. Pengolahan dan Analisis Data.....	34
1. Pengolahan Data	34
2. Analisis Data.....	36
I. Etik Penelitian.....	37
BAB IV HASIL.....	38
A. Analisis Univariat.....	38
B. Analisis Bivariat	41
1. Hubungan <i>Self-efficacy</i> dengan Perilaku Konsumsi Buah....	41
2. Hubungan <i>Self-efficacy</i> dengan Perilaku Konsumsi Sayur ...	42
3. Hubungan Keterpaparan Media Massa dengan Perilaku Konsumsi Buah.....	43
4. Hubungan Keterpaparan Media Massa dengan Perilaku Konsumsi Sayur.....	44
BAB V PEMBAHASAN	45
A. Gambaran Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur.....	45
B. Gambaran <i>Self-efficacy</i> terhadap Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur.....	46
C. Gambaran Keterpaparan Media Massa terhadap Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur	47
D. Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur	48
1. Hubungan <i>Self-efficacy</i> dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur	48
2. Hubungan Keterpaparan Media Massa dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur	49
E. Keterbatasan Penelitian	51
BAB VI PENUTUP	52
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2. 1 Kecukupan Gizi yang Dianjurkan.....	11
Tabel 3. 1 Besar Minimal Sampel.....	30
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	32
Tabel 3. 3 Alur Penelitian	34
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden.....	38
Tabel 4. 2 Distribusi Freskuensi Variabel Penelitian pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi	39
Tabel 4. 3 Distribusi Freskuensi <i>Self-efficacy</i> terhadap Perilaku Konsumsi Buah pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.....	41
Tabel 4. 4 Distribusi Freskuensi <i>Self-efficacy</i> terhadap Perilaku Konsumsi Sayur pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi	42
Tabel 4. 5 Distribusi Freskuensi Keterpaparan Media Massa terhadap Perilaku Konsumsi Buah pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi	43
Tabel 4. 6 Distribusi Freskuensi Keterpaparan Media Massa terhadap Perilaku Konsumsi Buah pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	26
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	27
Gambar 3. 1 Pengambilan Sampel Penelitian.....	30
Gambar 4. 1 Persentase Responden yang Mengkonsumsi Sayur pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.....	40
Gambar 4. 2 Persentase Responden yang Mengkonsumsi Buah pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kode Etik Penelitian.....	60
Lampiran 2. Informed Consent	61
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Responden	63
Lampiran 4. Kuesioner Penelitian.....	64
Lampiran 5. Form FFQ	67
Lampiran 6. Distribusi Jenis Buah dan Sayur	70
Lampiran 7. Hasil Analisis Data	71

ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

<i>WHO</i>	: <i>World Health Organization</i>
<i>Riskesdas</i>	: <i>Riset Kesehatan Dasar</i>
<i>SMAN</i>	: <i>Sekolah Menengah Atas Negeri</i>
<i>FFQ</i>	: <i>Food Frequency Questionnaire</i>

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Riskesdas (2018) prevalensi penduduk di Indonesia yang kurang mengkonsumsi buah dan sayur pada kelompok usia 5 tahun ke atas sebesar 95,5%. Di Indonesia menurut Badan Pusat Statistik (2018) jumlah penduduk terbanyak berada di Provinsi Jawa Barat yaitu sekitar 18,3% dari total keseluruhan jumlah penduduk di Indonesia. Prevalensi kurang konsumsi buah dan sayur di Provinsi Jawa Barat menurut Riskesdas (2018) yaitu 98,2%. Di Kota Bekasi prevalensi kurangnya konsumsi buah dan sayur mencapai 92,5% sedangkan di Kabupaten Bekasi mencapai 96% (RISKEDAS, 2007). Dari data Riskesdas tersebut dapat terlihat bahwa konsumsi buah dan sayur masih sangat kurang. Guillain *et al.* (2013) menyebutkan beberapa survei melaporkan konsumsi buah dan sayur pada anak-anak dan remaja kurang dari rekomendasi yaitu < 2 porsi perhari untuk buah dan < 3 mangkuk perhari untuk sayur.

Mengonsumsi buah dan sayur adalah salah satu syarat dalam memenuhi menu gizi seimbang untuk melindungi kesehatan tubuh, termasuk dalam menjaga berat badan (Mitchell, 2003). WHO merekomendasikan agar mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 400 gram perhari untuk semua kelompok usia (WHO, 2003). Sedangkan menurut Kemenkes (2014), 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.

Mengonsumsi buah dan sayur berwarna sebanyak 5 porsi atau lebih adalah bagian penting dalam pola hidup sehat. Hal ini disebabkan buah dan sayur yang berwarna memberikan berbagai macam vitamin, mineral, serat dan fitokimia yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menjaga kesehatan, melindungi tubuh dari efek penuaan, serta mengurangi resiko terkena beberapa jenis kanker (Astawan, 2008). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Huang (2003) terhadap 110.000 pria dan wanita selama 14 tahun menunjukkan bahwa rata-rata orang yang mengonsumsi buah dan sayur dapat menurunkan

perkembangan penyakit kardiovaskuler. Hal ini dapat dilihat pada orang yang konsumsi buah dan sayuranya rendah (kurang dari 1.5 kali/hari) 30% lebih tinggi terkena penyakit jantung atau stroke dibandingkan dengan orang yang mengkonsumsi 8 kali/hari atau lebih. Sehingga dapat menjadi perhatian khususnya bagi remaja agar mengkonsumsi buah dan sayur sesuai dengan anjuran sebagai efek protektif terhadap perkembangan penyakit degeneratif yang biasa muncul di usia dewasa.

Pada penelitian Bahria (2015) menunjukkan konsumsi buah dan sayur pada siswa di 4 SMA di Jakarta Barat sebesar 92,1% untuk konsumsi buah dengan kategori kurang dan 77,1% konsumsi sayur dengan kategori kurang. Penelitian Lestari (2012) juga menunjukkan kurangnya konsumsi buah dan sayur pada siswa SMPN 226 Jakarta Selatan sebesar 68,9%. Selain itu pada penelitian Ryska (2014) yang di lakukan pada remaja SMA di Kabupaten Gowa, di SMA Negeri 1 Bontomarannu terdapat 83,3% yang kurang mengkonsumsi buah. Sedangkan di SMA Negeri 2 Sungguminasa terdapat 16,7% yang kurang mengkonsumsi buah. Untuk jenis sayur di SMA Negeri 1 Bontomarannu terdapat 57,3% yang kurang mengkonsumsi sayur. Sedangkan di SMA Negeri 2 Sungguminasa terdapat 42,7% yang kurang mengkonsumsi sayur. Namun hal ini berbanding terbalik dengan penelitian Endrika (2015) , yang menunjukkan bahwa siswa SMAN 1 Kuantan Hilir mengkonsumsi buah dan sayur sesuai dengan anjuran yaitu sebesar 71,58%.

Media massa merupakan salah satu bentuk promosi kesehatan yang bertujuan untuk menggugah kesadaran, meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemeliharaan dan peningkatan kesehatan (Notoatmodjo, 2007). Pada penelitian Mandira dan Indrawani (2013) bahwa terdapat 50% siswa yang memiliki keterpaparan media massa kurang baik dengan konsumsi buah dan sayur baik. Sedangkan terdapat 41,9% siswa yang memiliki keterpaparan media massa baik dengan konsumsi buah dan sayur baik.

Self-efficacy merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur. Pada penelitian Fitriyani (2012) bahwa terdapat sebanyak 93,4% remaja dengan *self-efficacy* yang kurang jumlah

konsumsi buah dan sayurinya kurang. Remaja dengan kategori *self-efficacy* baik yang jumlah konsumsi buah dan sayurinya baik sebanyak 40,0%. Hal ini menggambarkan semakin tinggi *self-efficacy* remaja maka semakin baik konsumsi buah dan sayurinya.

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA serta hubungannya dengan *self-efficacy* dan keterpaparan media massa.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini : Apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan keterpaparan media massa terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan keterpaparan media massa terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui frekuensi konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.
- b. Mengetahui *self-efficacy* terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.
- c. Mengetahui keterpaparan media massa terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.
- d. Menganalisis hubungan *self-efficacy* terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.

- e. Menganalisis hubungan keterpaparan media massa terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dibidang gizi masyarakat pada tingkat remaja, khususnya dalam pelaksanaan penelitian terkait perilaku konsumsi buah dan sayur.

2. Bagi Institusi

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi kepada pihak sekolah untuk mengetahui gambaran perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi sehingga dapat menjadi masukan untuk menerapkan kebijakan yang berkaitan dengan konsumsi buah dan sayur.

3. Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai konsumsi buah dan sayur, khususnya pada remaja sehingga dapat merubah perilaku konsumsi buah dan sayur.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Tahun Penelitian	Judul	Desain	Hasil	Perbedaan
1.	Soraya Farisa	2012	Hubungan sikap, pengetahuan, ketersediaan dan keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMPN 8 Depok	<i>Cross-sectional</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ada hubungan bermakna antara sikap, pengetahuan, ketersediaan di rumah, dan keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur 2. Tidak ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin, preferensi, uang jajan, contoh dari orang tua, contoh teman sebaya, dukungan orang tua, dukungan teman sebaya dan ketersediaan di sekolah, ketersediaan di waktu luang dengan konsumsi buah dan sayur. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sasaran : siswa dan siswi SMPN 8 Depok 2. Metode : <i>purposive sampling</i>
2.	Windi Kharisma Putra	2016	Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar	<i>Cross-sectional</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi ibu dan pendidikan ibu dengan konsumsi buah dan sayur pada anak SD Sekaran 1 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sasaran : siswa dan siswi SDN Tarakan 1 dan SDN Pekunden Semarang

					<p>2. Tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi anak, pekerjaan ibu, pendapatan perkapita, jumlah anggota keluarga, ketersediaan buah dan sayur dan pengaruh teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada anak SD Sekaran 1</p> <p>3. Ada hubungan yang signifikan antara pekerjaan ibu dan ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur di SDN Pekunden Semarang</p> <p>4. Tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi anak, pengetahuan gizi ibu, pendidikan ibu, pendapatan perkapita, jumlah anggota keluarga, dan pengaruh teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur di SDN Pekunden Semarang</p>	<p>2. Metode sampling : <i>simple random sampling</i></p>
3.	Ayu Dwi Lestari	2013	Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SMPN	<i>Cross-sectional</i>	<p>1. Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi, kebiasaan orang tua, dan pendapatan orang tua terhadap</p>	<p>1. Sasaran : Siswa SMPN 226 Jakarta Selatan</p> <p>2. Metode sampling :</p>

			226 jakarta Selatan Tahun 2012		<p>perilaku konsumsi buah dan sayur</p> <p>2. Tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin, preferensi/kesukaan, pengaruh teman sebaya, media massa/iklan, konsumsi <i>fast food</i> dan jumlah anggota keluarga terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur</p>	<i>purposive sampling</i>
4.	Nur Asih Anggraeni , Trini Sudiarti	2018	Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta	<i>Cross-sectional</i>	<p>1. Terdapat perbedaan yang signifikan antara preferensi, self-efficacy, tingkat pendidikan ibu, pengaruh orang tua, dan keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMPN 98 Jakarta</p> <p>2. Tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin, pengetahuan buah dan sayur, aktivitas fisik, pekerjaan ibu, pengaruh teman sebaya, dan ketersediaan buah dan sayur di rumah dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa di SMPN 98 Jakarta</p>	<p>1. Sasaran : Siswa SMPN 98 Jakarta</p> <p>2. Metode sampling : <i>purposive sampling</i></p>
5.	Ida Farida	2010	Faktor-faktor yang berhubungan dengan	<i>Cross-sectional</i>	<p>1. Terdapat hubungan antara umur, jenis kelamin,</p>	Sasaran : remaja di Indonesia tahun 2007

			<p>perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja di Indonesia tahun 2007</p>		<p>pendidikan, tingkat ekonomi keluarga dan tempat tinggal dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja di Indonesia</p> <p>2. Tidak terdapat hubungan antara pekerjaan dan jumlah anggota keluarga dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja di Indonesia</p>	<p>Metode :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cluster sampling -Probability <i>proportional to size</i> -Systematic sampling
--	--	--	---	--	---	--

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Remaja

a. Pengertian Remaja

Menurut WHO batasan usia remaja adalah 10-19 tahun. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang mengandung perubahan baik secara fisik, kognitif maupun psikososial (Papalia, Old dan Feldmen, 2008).

Perubahan psikososial berdampak pada terbentuknya kemandirian yang berkaitan dengan status sosial sehingga remaja mulai menjalankan peran atau aktivitas baru dalam kehidupannya. Pada masa ini biasanya, individu seringkali menunjukkan tingkah laku yang sulit di atur, emosional, dan berada dalam masa stress (tekanan). Istilah ini muncul karena pada masa remaja, biasanya individu banyak mengalami konflik dalam dirinya dan dalam lingkungannya (Sarwono, 2002).

WHO memberikan definisi tentang remaja yang lebih bersifat konseptual. Terdapat kriteria remaja :

1. Individu yang berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seks sekundernya sampai ia mencapai matang seksual.
2. Individu yang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.
3. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh

b. Perilaku Makan Remaja

Seorang anak akan tumbuh menjadi dewasa dengan melalui masa remaja. Pada masa remajaini fisik, sosial dan psikologis akan terus berkembang. Perubahan ini yang akan membuat remaja mengalami banyak ragam gaya hidup, perilaku, tidak terkecuali dalam menentukan makanan apa yang akan dikonsumsi.

Worthington-Robert (2000) menyebutkan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan remaja, diantaranya pertumbuhan remaja, meningkatnya partisipasi dalam kehidupan sosial, dan aktivitas remaja. Ketiga hal ini dapat menimbulkan dampak terhadap apa yang akan dikonsumsi oleh remaja. Remaja dapat mulai membeli dan mempersiapkan makanan untuk dirinya sendiri. Makanan yang sering dipilih remaja kebanyakan adalah makanan serba instan seperti *fast food* yang biasanya mengandung energi yang padat tetapi minim zat gizi.

Remaja jarang memikirkan tentang manfaat jangka panjang dari kesehatan. Mereka mengalami kesulitan untuk menghubungkan perilaku saat ini dengan kesehatannya di masa depan. Banyak remaja yang memiliki pemikiran akan mengubah perilaku mereka nanti, dan merasa tidak perlu tergesa-gesa untuk mengubahnya (Wardlaw & Kessel, 2002). Kebiasaan makan yang dilakukan di masa remaja akan memberikan dampak kesehatan di masa selanjutnya, yaitu ketika dewasa dan berusia lanjut (Arisman, 2008).

c. Kebutuhan Zat Gizi Remaja

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.

Penentuan kebutuhan akan zat gizi remaja secara umum didasarkan pada *Recommended Daily Allowances* (RDA) atau Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan (AKG). Untuk praktisnya, RDA disusun berdasarkan perkembangan kronologis bukan kematangan. Karena itu, jika konsumsi energi remaja kurang dari jumlah yang dianjurkan, tidak berarti kebutuhannya belum tercukupi. Status giziremaja harus dinilai secara perorangan, berdasarkan data yang diperoleh dari pemeriksaan klinis, biokimiawi, antropometris, diet, serta psikososial (Arisman, 2004).

Tabel 2. 1 Kecukupan Gizi yang Dianjurkan

Untuk Remaja dan Dewasa Awal

No	Zat Gizi	Perempuan		Laki-laki	
		13-15 th	16-18 th	13-15 th	16-18 th
1	Energi (Kal)	2050	2100	2400	2650
2	Protein (gr)	65	65	70	75
3	Kalsium (mg)	1200	1200	1200	1200
4	Besi (mg)	15	15	11	11
5	Vitamin A (RE)	600	600	600	700
6	Vitamin E (mg)	15	15	15	15
7	Vitamin B1 (mg)	1,1	1,1	1,1	1,1
8	Vitamin C (mg)	65	75	75	90
9	Folat (mg)	400	400	400	400

Sumber : Angka Kecukupan Gizi (AKG), 2019

2. Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur

Perilaku berbeda dengan pengetahuan dan sikap. Pengetahuan dan sikap merupakan bentuk perilaku tertutup yang bersifat pasif, sedangkan perilaku atau tindakan merupakan respon terbuka yang bersifat aktif dan dapat diamati secara langsung (Rahmawati, 2000).

Saat ini remaja cenderung kesulitan mengubah perilaku konsumsi yang justru penting seperti buah dan sayur sebagai kebutuhan gizi yang baik. Buah dan sayur merupakan makanan penting yang harus di konsumsi setiap kali makan. Tidak hanya bagi orang dewasa, mengkonsumsi buah dan sayur sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak dan remaja, karena usia tersebut merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan (Santoso dan Ranti, 2009). Berbagai penelitian mengenai konsumsi buah dan sayur menunjukkan bahwa kurang konsumsi buah dan sayur dapat memicu obesitas dan perkembangan penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, kanker yang biasa muncul pada masa dewasa (WHO, 2003).

3. Buah dan Sayur

Indonesia merupakan negara tropis yang kaya akan buah dan sayur tetapi konsumsi buah dan sayur di masyarakat Indonesia masih relatif rendah dibandingkan dengan negara-negara yang tidak memiliki sumber daya sebagai penghasil buah dan sayur (Astawan, 2008). Buah dan sayur merupakan kelompok bahan makanan dari bahan nabati (tumbuh-tumbuhan). Buah adalah bagian dari tanaman yang strukturnya mengelilingi biji dimana struktur tersebut berasal dari indung telur atau sebagai bagian dari bunga itu sendiri. Sedangkan sayur adalah bahan makanan yang berasal dari tumbuhan. Bagian tumbuhan yang dapat dibuat sayur antara lain daun (sebagian besar sayur adalah daun), batang (wortel adalah umbi batang), bunga (jantung pisang), buah muda (labu), sehingga dapat dikatakan bahwa semua bagian tumbuhan dapat dijadikan bahan makanan sayur (Sediaoetama, 2000).

a. Klasifikasi Buah dan Sayur

Buah-buahan memiliki jenis yang sangat beragam, sehingga diperlukan pengelompokan buah-buahan. Menurut Broto (2003) buah diklasifikasikan berdasarkan karakteristik fisiologisnya, yaitu :

1. Buah-buahan klimaterik yaitu buah yang kematangannya dapat diperoleh melalui pemeraman. Misalnya buah alpukat, durian, mangga, nangka, pepaya, pisang, sawo, dan lain-lain.
2. Buah-buahan non klimaterik yaitu buah yang matang di pohon dan tidak melalui proses pemeraman. Misalnya buah anggur, belimbing, jambu air, jeruk, salak, dan lain-lain.

Selain berdasarkan karakteristik fisiologis, menurut Astawan (2008) buah-buahan dapat dibedakan berdasarkan ketersediaannya di pasaran, buah dapat dibagi menjadi :

1. Buah musiman, misalnya durian, mangga, rambutan, dan lain-lain
2. Buah sepanjang tahun, misalnya pisang, nanas, alpukat, pepaya, semangka, dan lain-lain
3. Buah impor, misalnya anggur, apel, jeruk, kiwi, melon, plum.

Menurut Sediaoetama (2000) pengolahan buah-buahan dapat dibagi menjadi :

1. Pengeringan

Biasanya buah yang diolah dengan cara pengeringan adalah pisang. Pisang yang sudah dipisahkan dari kulitnya kemudian dijemur di bawah sinar matahari. Hasil olahannya biasa disebut dengan sale pisang. Warna sale pisang yang lebih gelap karena oksidasi dan rasanya menjadi lebih manis karena karbohidrat dihidrolisa menjadi gula. Selain pisang, anggur juga termasuk buah yang sering dikeringkan yang biasa disebut dengan kismis.

2. Manisan

Pengolahan manisan biasanya menggunakan gula pasir. Ada manisan yang gulanya hanya ditaburkan seperti manisan pala. Tetapi ada juga yang diolah dengan cara direbus dengan larutan gula pasir sampai kering dan pekat. Buah yang biasanya diolah sebagai manisan adalah buah yang rasa aslinya bersifat asam

3. Asinan

Buah yang biasanya dibuat menjadi asinan adalah buah yang rasanya asam, bukan yang memiliki rasa manis. Pembuatan asinan dilakukan dengan memotong-motong buah kemudian direndam dengan air asin manis atau diberi rasa pedas.

4. Pengolahan Modern

Buah yang diolah dengan menggunakan teknologi modern contohnya adalah buah yang dikalengkan. Buah biasanya tersimpan dalam larutan gula di dalam kaleng. Pada umumnya, kandungan vitamin A dan C pada buah kaleng akan berkurang. Buah yang biasa dikalengkan adalah buah mangga, nanas, rambutan. Sedangkan ada buah-buahan yang diimport dalam bentuk kalengan yaitu anggur, peach, leci, dan lain-lain.

b. Kandungan Gizi dan Manfaat Buah dan Sayur

Menurut Sekarindah (2008), kandungan vitamin dan mineral pada buah dan sayur memang berbeda-beda, tidak saja diantara berbagai spesies dan varietas, namun juga pada kondisi lingkungan yang berbeda, iklim, macam tanah dan pupuk, semuanya berpengaruh terhadap kandungan vitamin dan mineral pada buah dan sayur yang dihasilkan.

Buah dan sayur mengandung senyawa fitokimia. Senyawa fitokimia merupakan antioksidan yang dapat melindungi tubuh dari efek oksidatif, seperti polusi dari lingkungan, dan mengandung bahan protektif untuk melawan penyakit kanker dan jantung koroner (Dunne, 2002). Beberapa

senyawa fitokimia yang terdapat dalam buah dan sayur (Dunne, 2002; Astawan, 2008; Almatsier, 2002).

1. Antosianin

Antosianin merupakan senyawa fitokimia yang memberi warna merah dan ungu. Antosianin dapat ditemukan pada buah anggur, ceri, buah berry, plum dan kol ungu. Antosianin dapat mencegah penyakit degeneratif pada jantung, pembuluh darah dan paru-paru.

2. Beta-karoten

Beta karoten terdapat pada buah dan sayur yang berwarna kuning dan jingga serta pada sayuran daun berwarna hijau tua. Beta karoten merupakan provitamin A yang akan diubah menjadi vitamin A di dalam tubuh. Beta karoten terkenal mengandung zat antikanker, khususnya untuk mencegah kanker kulit dan paru.

3. Lutein

Lutein merupakan senyawa fitokimia pemberi warna kuning pada buah dan sayuran. Lutein berfungsi untuk melindungi mata dari kerusakan, memperlambat proses penuaan, dan mengurangi resiko penyakit kanker dan tumor

4. Likopen

Likopen terdapat pada buah dan sayur yang berwarna merah dan merah muda. Likopen mempunyai kemampuan dalam hal mencegah oksidasi terhadap LDL, sehingga menghambat terbentuknya radikal bebas di dalam tubuh. Antioksidan dalam likopen lebih baik dibandingkan dengan beta karoten. Likopen juga berfungsi untuk mencegah kanker prostat, esofagus, rahim, lambung dan perut.

5. Flavonoid

Flavonoid merupakan senyawa fitokimia yang memberikan warna ungu pada buah dan sayur. Flavonoid sebagai zat antioksidan dapat mencegah oksidasi LDL 20 kali lebih kuat daripada vitamin E.

Flavonoid juga dapat menghambat penggumpalan keping-keping sel darah dan merangsang oksidasi nitrit yang dapat melebarkan pembuluh darah.

Beberapa jenis buah memiliki manfaat untuk menurunkan kolesterol darah, kadar gula darah, mencegah penyebaran sel kanker, sebagai antibiotik, mengurangi serangan rematik, mencegah karies gigi, mencegah diare, dan lain-lain. Buah-buahan banyak mengandung vitamin dan mineral. Vitamin yang banyak terkandung dalam buah-buahan adalah vitamin C dan B kompleks, adapula vitamin A,D dan E yang sangat penting bagi tubuh. Vitamin A,C dan E merupakan antioksidan alami yang bermanfaat untuk menangkal radikal bebas, penyebab penuaan dini, dan beberapa jenis kanker. Buah-buahan juga mengandung mineral antara lain zat besi, seng, tembaga, mangan, kalsium, fosfor, dan lain-lain (Astawan, 2008).

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral yang baik untuk tubuh. Sayuran mengandung zat gizi seperti vitamin A, C, asam folat, magnesium, kalium, dan serat. Sayuran daun yang berwarna hijau dan sayuran berwarna jingga atau orange seperti wortel dan tomat mengandung lebih banyak provitamin A berupa betakaroten daripada sayuran yang tidak berwarna. Sayuran berwarna hijau kaya akan kalsium, zat besi, asam folat dan vitamin C. Sayur kacang-kacangan seperti buncis dan kacang panjang banyak mengandung vitamin B (Almatsier, 2002).

c. Anjuran Konsumsi Buah dan Sayur

WHO menganjurkan agar mengkonsumsi minimal 400 gram buah dan sayur dalam sehari untuk mencegah terjadinya penyakit kronis. Menurut Almatsier (2002) jumlah sayur yang dianjurkan untuk dikonsumsi dalam sehari sebesar 150-200 gram dan jumlah buahnya sebesar 200-300 gram. Di Indonesia anjuran konsumsi buah dan sayur terdapat dalam piramida gizi seimbang. Berdasarkan piramida gizi seimbang, anjuran untuk

mengonsumsi buah sebanyak 2-3 porsi dalam sehari. Sedangkan untuk sayuran dianjurkan 3-5 porsi dalam sehari.

Menurut hasil Riskesdas (2018) proporsi konsumsi buah dan sayur perhari dalam seminggu pada remaja usia 15-19 tahun yang tidak mengonsumsi buah dan sayur sebesar 13,3%, 1-2 porsi per hari sebesar 67,9%, 3-4 porsi per hari sebesar 15,2%, dan yang mengonsumsi buah dan sayur ≥ 5 porsi per hari sebesar 3,6 %.

4. Faktor-faktor yang berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Perilaku makan remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor individu atau intrapersonal seperti jenis kelamin, pengetahuan, umur, preferensi, uang jajan, dan *self-efficacy*, faktor lingkungan sosial atau interpersonal seperti dukungan orang tua, teman sebaya, media massa, latar belakang sosial budaya, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua dan pendapatan orang tua, dan faktor lingkungan fisik seperti ketersediaan buah dan sayur dirumah.

a. Umur

Umur mempunyai peran penting dalam menentukan pemilihan makanan. Di usia remaja, pengaruh terhadap kebiasaan diet yang cenderung akan menetap pada masa dewasa. Menurut WHO batasan usia remaja adalah 10-19 tahun. Berkembangnya kemandirian, meningkatnya partisipasi dalam kehidupan sosial dan pada umumnya jadwal aktifitas yang sibuk akan mempengaruhi apa yang mereka makan. Mereka mulai mempersiapkan makanan untuk dirinya sendiri dan cenderung akan memilih makanan apapun yang tersedia ketika mereka merasa lapar (Worthington-Roberts, 2000).

Dalam pergaulan remaja mengkategorikan makanan menjadi dua, yaitu junk food dan makanan sehat. Konsumsi junk food 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 (Brown, 2005).

b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi seseorang. Kebutuhan gizi pada remaja laki-laki lebih besar dibandingkan remaja wanita. Jenis kelamin juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada remaja. Menurut Sandvik *et al* (2005) bahwa remaja perempuan lebih banyak mengonsumsi buah dan sayur dibandingkan remaja laki-laki. Pada remaja wanita konsep citra tubuh sangat penting sehingga banyak dari mereka menunda makan bahkan mengurangi makanannya dari yang dianjurkan agar tampak sempurna postur tubuhnya.

c. Preferensi

Kesukaan terhadap makanan dianggap sebagai faktor penentu dalam mengonsumsi makanan termasuk buah dan sayur. Rasa, penampilan, tekstur dan aroma dari suatu makanan akan mempengaruhi preferensi seseorang terhadap makanan. Individu cenderung memilih makanan yang menarik dibandingkan dengan makanan yang rasanya kurang enak dan penampilannya kurang menarik (Geissler & Power, 2005). Preferensi makanan pada masa remaja saat ini cenderung ke makanan yang tinggi gula, tinggi lemak, rendah vitamin dan mineral sehingga berdampak buruk untuk kesehatannya di masa yang akan datang (Brown, 2005).

d. Self-efficacy

Efikasi diri merupakan penilaian terhadap kemampuan diri untuk melaksanakan suatu kinerja pada tingkat tertentu. Efikasi diri dapat mendorong seseorang untuk 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 & Byrne, 2004).

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/atau sayur setiap hari mungkin disebabkan orang-orang disekitar mereka jarang menasehati atau menyarankan mereka untuk mengkonsumsi buah dan sayur. Efikasi diri juga bersumber dari *physiological and affective state (emotional arousal)* (Agustiani, 2009).

e. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan adalah hasil dari tahu yang akan terjadi setelah orang melakukan penginderaan suatu objek tertentu. Penginderaan dilakukan menggunakan panca indera, yakni indera penglihatan, penciuman, pendengaran, perasa dan peraba. Pengetahuan manusia sebagian besar diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran (Notoatmojo, 2003). Pengetahuan gizi yang baik merupakan faktor penting dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang terhadap makanan. Seringkali remaja kurang mengerti bahwa pada tiap makanan memiliki zat gizi yang berbeda dan peranan zat gizi tersebut dalam tubuh. 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 mereka (Sediaoetama, 2000).

f. Dukungan Orang Tua

Orang tua merupakan salah satu pengaruh sosial yang penting terhadap perilaku makan remaja. Di dalam keluarga, perkembangan utama pada masa remaja awal ini adalah memulai ketidaktergantungan terhadap keluarga sehingga pada masa ini hubungan antar keluarga yang tadinya erat akan merenggang (Pardede, 2008). selama masa anak-anak pengaruh keluarga memiliki peranan yang sangat besar dalam sikap tentang makanan dan berat badan, pemilihan makanan dan pola makan, tetapi ketika sudah menginjak masa remaja mereka menunjukkan kemandirian.

Remaja lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah dan oleh karena itu pengaruh keluarga terhadap perilaku makan juga berpengaruh (Krummel & Kris-Etherton, 1996).

Sikap dan perilaku orang tua terhadap buah dan sayur berkorelasi positif dengan perilaku anak dalam mengonsumsi buah dan sayur. Anak yang mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak bila orang tua juga suka mengonsumsi buah dan sayur (Pearson *et al*, 2009). Praktik makan remaja merupakan refleksi dari perubahan pengaruh orang tua (Krummel & Kris-Etherton, 1996).

g. Pengaruh Teman Sebaya

Pengaruh teman pada masa remaja sangatlah kuat. Perilaku remaja mulai banyak dipengaruhi oleh teman, termasuk perilaku makan. Remaja mulai peduli terhadap penampilan fisik dan perilaku sosial, serta berusaha untuk mendapatkan penerimaan dari teman sebayanya. Pemilihan makanan menjadi penting agar mereka diterima oleh teman sebayanya. Dalam pergaulan remaja putri mereka mengategorikan makanan menjadi dua, yaitu junk food dan makanan sehat. Konsumsi junk food 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 (Brown, 2005).

Makanan dipilih menurut tingkat *prestige* dalam kelompok atau ditolak apabila makanan tersebut berhubungan dengan status ekonomi rendah. Menurut Khomsan (2003) pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi untuk bersosialisasi, kesenangan dan takut kehilangan status.

h. Ketersediaan Buah dan Sayur

Dalam mendukung seseorang dan populasi melakukan diet yang sehat maka diperlukan ketersediaan makanan, kecukupan dan dapat diakses semua orang. Ketersediaan makanan yang bersifat musiman dan dampak

pada harga makanan tersebut merupakan faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan. Pada beberapa tahun terakhir, pengaruh musim dapat dikurangi karena ketersediaan buah dan sayur impor yang harganya murah dan tersedia dalam jumlah besar (Reynolds *et al*, 2004).

Anak dan remaja awal mungkin memiliki keterbatasan dalam pemilihan makanan oleh dirinya sendiri, sehingga faktor lingkungan seperti ketersediaan buah dan sayur dapat secara langsung berpengaruh pada jumlah konsumsinya (Klepp *et al*, 2005). Pada studi yang dilakukan Sandvik *et al* (2005) hanya 22% remaja awal di Eropa yang dapat memperoleh buah di sekolah, di rumah temannya dan di tempat mereka mengisi waktu senggang. Penyediaan buah gratis di sekolah akan meningkatkan ketersediaan dan keterjangkauan akan buah dan sayur di sekolah. Peningkatan ketersediaan dan keterjangkauan secara tidak langsung akan meningkatkan konsumsi buah dan sayur (Bere & Klepp, 2005).

i. Keterpaparan Media Massa

Menurut Schlenker (2007) perkembangan teknologi dan media massa mempunyai peranan penting dalam pemilihan makanan. Iklan makanan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada remaja. Selain menjadi media pemasaran makanan, media massa juga mempunyai peranan penting sebagai sumber informasi mengenai gizi. Remaja yang mendapatkan informasi gizi dari booklet, internet, artikel majalah, dan koran mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari. Sedangkan remaja yang terpapar iklan komersial televisi dan radio, kemungkinan mengurangi konsumsi buah dan sayur setiap hari (Freisling, Haas & Elamdafa, 2009). Para remaja dapat memperoleh informasi mengenai buah dan sayur dari berbagai jenis media massa, seperti media elektronik dan media cetak.

j. Pendidikan Orang Tua

Pendidikan formal dan keikutsertaan dalam pendidikan non formal sangat penting dalam menentukan status kesehatan. Tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap kualitas bahan makanan yang dikonsumsi. Semakin tinggi tingkat pendidikan, maka akan semakin positif sikap seseorang terhadap gizi makanan sehingga semakin baik pula konsumsi buah dan sayur dalam keluarga (Zulaeha, 2006).

Pada penelitian Zenk (2005) menunjukkan bahwa pendidikan orang tua berhubungan dengan aspek lingkungan makanan di rumah khususnya ketersediaan makanan di rumah. Rendahnya pendidikan orang tua mungkin kurang menerima informasi tentang kesehatan baik dari majalah ataupun media lainnya yang secara tidak langsung akan mempengaruhi ketersediaan makanan di rumah. Selain itu, pendidikan dan status sosial ekonomi bisa dihubungkan dengan kepercayaan tentang gaya hidup sehat.

k. Pekerjaan Orang Tua

Pekerjaan orang tua berhubungan langsung dengan tingkat pendapatan. Pendapatan merupakan faktor yang paling menentukan dalam hal kualitas dan kuantitas makanan. Meningkatnya pendapatan dapat mendorong perbaikan kesehatan dan masalah keluarga lainnya yang berkaitan dengan keadaan gizi. Selain itu, pekerjaan juga dapat berpengaruh terhadap besar kecilnya perhatian seseorang terhadap makanan yang akan dikonsumsi. Jika seseorang terlalu sibuk bekerja, seringkali lalai dalam memenuhi dan memperhatikan gizi keluarganya dan lebih memilih untuk mengkonsumsi makanan cepat saji (Bahria, 2009). Dalam penelitian Rita (2002), ditemukan bahwa pekerjaan berhubungan signifikan terhadap perilaku konsumsi individu, karena jenis pekerjaan akan berpengaruh langsung terhadap jumlah pendapatan yang akan diterima oleh seseorang. Namun, dalam penelitian Wulansari (2009),

menunjukkan bahwa pekerjaan tidak berhubungan secara signifikan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur individu.

l. Latar Belakang Sosial Budaya

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 suatu perayaan yang berkaitan dengan agama atau kepercayaan (Suhardjo, 2006).

m. Uang Jajan

Uang jajan memiliki hubungan dengan pendapatan keluarga. Apabila pendapatan keluarga besar, maka uang saku pun akan besar. Remaja yang memiliki uang saku cukup besar, biasanya akan lebih sering mengkonsumsi makanan modern yang memiliki gengsi dengan harapan akan diterima dikalangan teman sebaya (Estetika, 2007). Menurut Bahria (2009) peluang bertambahnya uang saku yang diterima remaja dari orang tua diduga semakin besar dengan semakin meningkatnya daya beli dan pendapatan masyarakat di perkotaan.

n. Kebiasaan 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 (Khomsan, 2003).

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 yang dimakan (Almatsier, 2011). Anak yang mengkonsumsi buah dan sayur lebih banyak apabila orang tua juga memiliki kebiasaan untuk mengkonsumsi buah dan sayur. 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). Orang tua merupakan model yang baik untuk perilaku makan anak. Dengan memberi contoh maka dengan sendirinya anak akan mengikuti kebiasaan di rumah dan bisa dibawa ke luar rumah.

o. Pendapatan Orang Tua

Pendapatan merupakan faktor yang menentukan kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi. Semakin tinggi pendapatan maka semakin besar peluang untuk memilih pangan yang baik. Mayoritas masyarakat yang konsumsi makannya kurang optimal terutama yang berasal dari keluarga dengan status ekonomi rendah. Karena keluarga dengan pendapatan terbatas, besar kemungkinan kurang dapat memenuhi kebutuhan makanannya sejumlah yang diperlukan tubuh (Suhardjo, 2006).

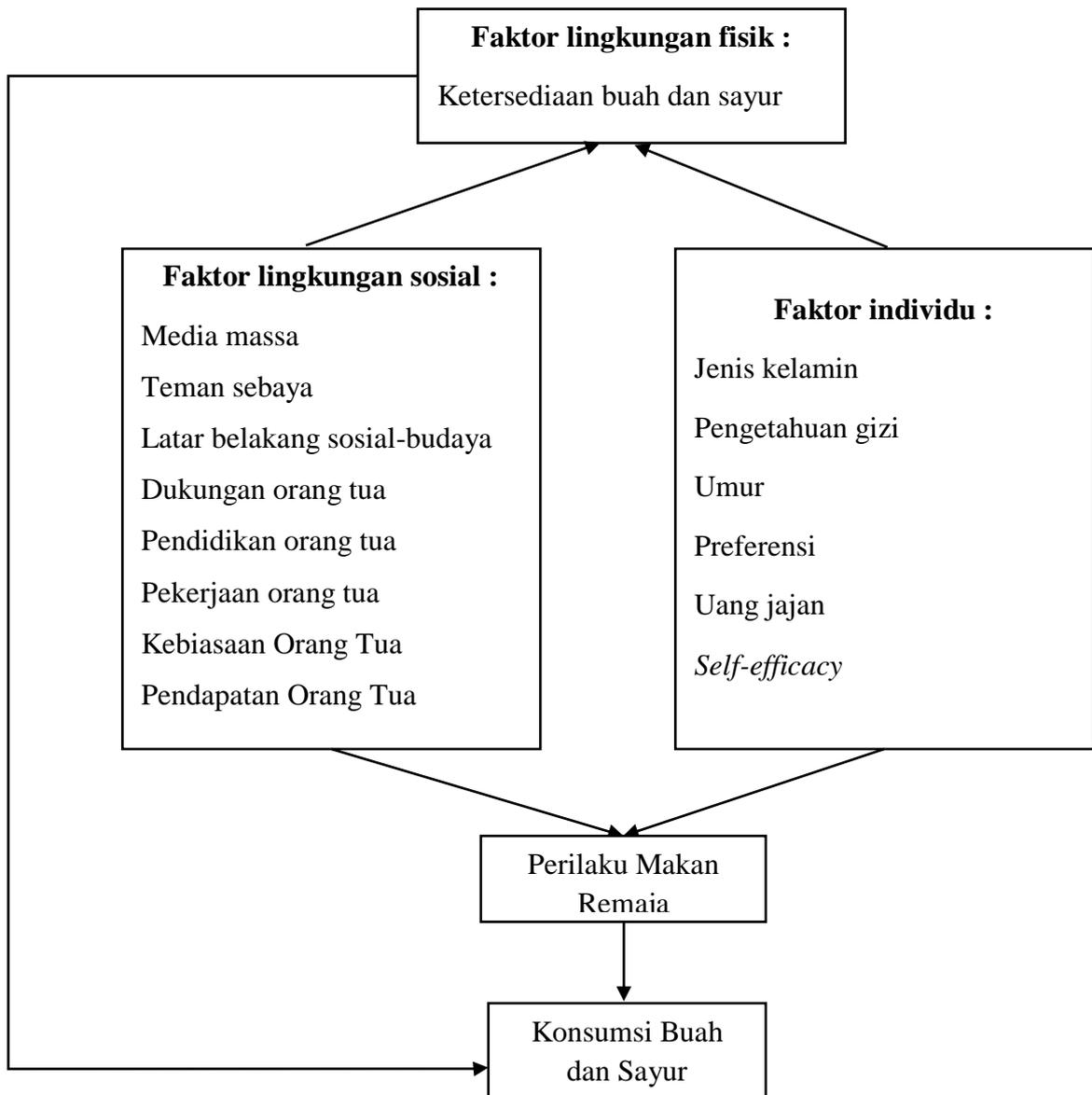
Menurut Soekirman (2000), tingginya pendapatan cenderung diikuti oleh tingginya jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi. Tingkat pendapatan akan mencerminkan kemampuan untuk membeli bahan pangan. Konsumsi makanan yang baik jumlahnya maupun mutunya dipengaruhi oleh faktor pendapatan keluarga.

p. Hubungan *Self-efficacy* dan Keterpaparan Media Massa terhadap Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur

Adanya hubungan *self-efficacy* dengan konsumsi buah dan sayur bisa dijadikan dasar untuk intervensi guna meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Lippke & Ziegelmann (2008) menjelaskan *self-efficacy* merupakan salah satu faktor utama untuk mengubah perilaku dan meningkatkan konsumsi buah dan sayur.

Media massa terdiri dari televisi, radio, film, majalah, koran dan buku. Pengaruh yang datang dari media tidak hanya berasal dari isinya tetapi juga dari pesan yang disampaikan. Sumber utama informasi mengenai makanan dan zat gizi bagi kebanyakan orang adalah media. Sehingga media tersebut dijadikan sebagai sumber pendidikan gizi secara informal.

B. Kerangka Teori

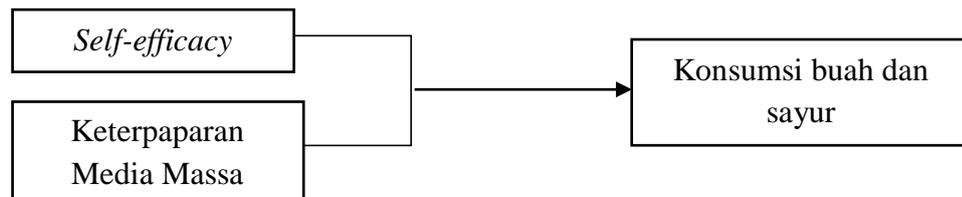


Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber :modifikasi dari Worthington-Roberts (2000), Krummel & Kris-Etherton (1996), dan Klepp et al (2005).

C. Kerangka Konsep

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. Variabel independen pada penelitian ini adalah *self-efficacy* dan keterpaparan media massa. Variabel dependennya adalah konsumsi buah dan sayur. Kerangka konsep penelitian ini adalah sebagai berikut.



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis Penelitian

1. Ada hubungan antara *self-efficacy* terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur
2. Ada hubungan antara keterpaparan media massa terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross sectional* (potong lintang), dimana pengukuran seluruh variabel penelitian (bebas dan terikat) dilakukan secara bersamaan dalam satu waktu (Notoatmodjo, 2012)

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi

Lokasi penelitian dilaksanakan 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. Waktu

Waktu pengambilan sampel pada bulan April-Juli 2020.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

a. Populasi Target

Populasi yang menjadi sasaran penelitian yaitu seluruh siswa dan siswi SMA di 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 sekolah dilakukan dengan teknik *probability sampling* (*random sampling*), teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *quota sampling* dan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan kondisi tertentu dimana peneliti memilih sampel dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

a. Kriteria Inklusi

1. Siswa dan siswi SMA kelas X dan XI di Kota/Kabupaten Bekasi yang berusia ≤ 19 tahun.
2. Berstatus sebagai siswa dan siswi aktif SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.
3. Bersedia mengisi kuesioner.

b. Kriteria Eksklusi

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

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

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

n = jumlah responden

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

$Z_{1-\beta}$ = kekuatan uji pada $\beta = 80\%$ (Z-score = 0,84)

$P = (P_1 + P_2)/2$

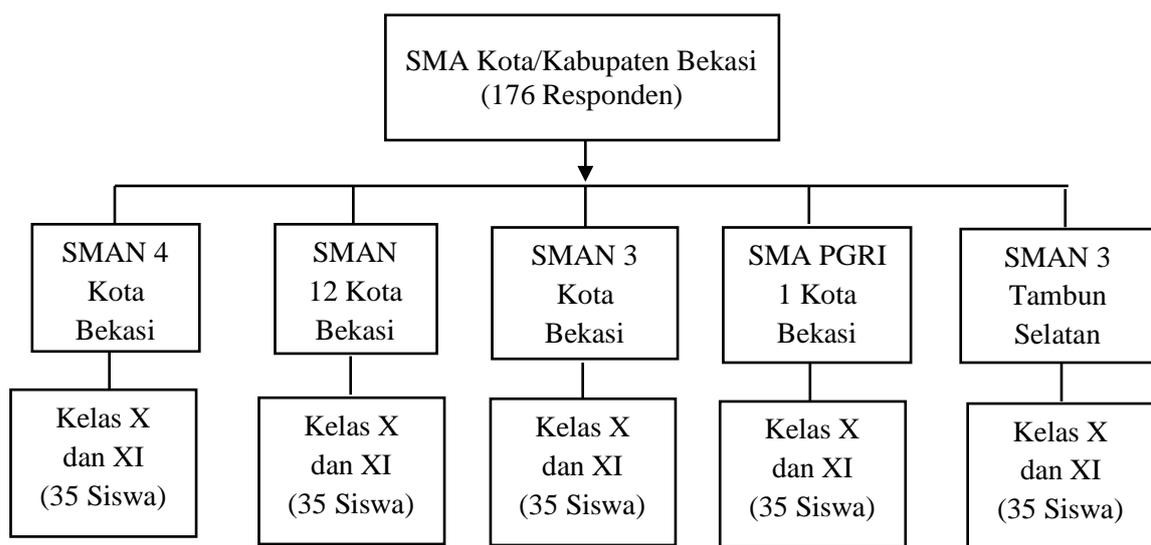
P_1 = proporsi konsumsi buah dan sayur cukup terhadap *self-efficacy* baik

P_2 = proporsi konsumsi buah dan sayur cukup terhadap *self-efficacy* kurang

Tabel 3. 1 Besar Minimal Sampel

Variabel	P ₁	P ₂	n	2n	Sumber
Self-efficacy	0,40	0,66	76	152	Poppy Fitriyani, 2017
Keterpaparan media massa	0,25	0,60	40	80	Soraya Farisa, 2012

Besar sampel yang di hitung dengan menggunakan rumus Lemeshow, 1990. Hasil perhitungan sampel di dapatkan 76 orang. Namun, karena uji yang digunakan adalah uji beda dua proporsi, maka sampel dikalikan 2 sehingga didapatkan besar sampel minimum yang dibutuhkan sebanyak 152 orang. Untuk mengantisipasi adanya *drop out* atau ketidaklengkapan data maka jumlah sampel ditambahkan 10% sehingga jumlahnya menjadi 168 orang untuk 5 SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.

**Gambar 3. 1 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* 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 penjuror 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.

Quota sampling dilakukan hanya untuk pengambilan sampel siswa-siswi kelas X dan XI. Pembagian sampel didapatkan 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 *quota sampling* pada penelitian ini adalah 35 responden. *Quota sampling* digunakan untuk menyamaratakan sampel antar sekolah, untuk menyamaratakannya menggunakan Teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

D. Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self-efficacy* dan keterpaparan media massa sedangkan variabel terikatnya adalah perilaku konsumsi buah dan sayur.

E. Definisi Operasional

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Karakteristik Responden						
1.	Jenis Kelamin	Perbedaan jenis kelamin yang di dapat sejak lahir terdiri dari laki-laki dan perempuan	Pengisian kuesioner secara mandiri	Kuesioner	1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal
2.	Usia	Masa hidup responden dalam tahun dengan pembulatan ke bawah atau umur pada waktu ulang tahun yang terakhir	Pengisian kuesioner secara mandiri	Kuesioner	1. Remaja usia ≤ 19 tahun	Ordinal
3.	Status Gizi	Kondisi gizi seseorang yang dinilai berdasarkan antropometri	Melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan responden yang hasilnya dinyatakan dengan nilai IMT/U berdasarkan nilai z-score	Timbangan berat badan (digital) dan <i>microtoise</i>	1. Kurus : <i>Z-score</i> -3 SD sampai < -2 SD 2. Normal : <i>Z-score</i> -2 SD sampai 1 SD 3. Gemuk : <i>Z-score</i> > 1 SD sampai 2 SD (Kemenkes,2010)	Ordinal
Variabel Dependen						
4.	Konsumsi Buah	Frekuensi konsumsi buah perhari	wawancara	FFQ	1. Kurang : bila konsumsi buah < 2 porsi sehari 2. Cukup : bila konsumsi buah = 2 porsi sehari (Kemenkes, 2014)	Ordinal

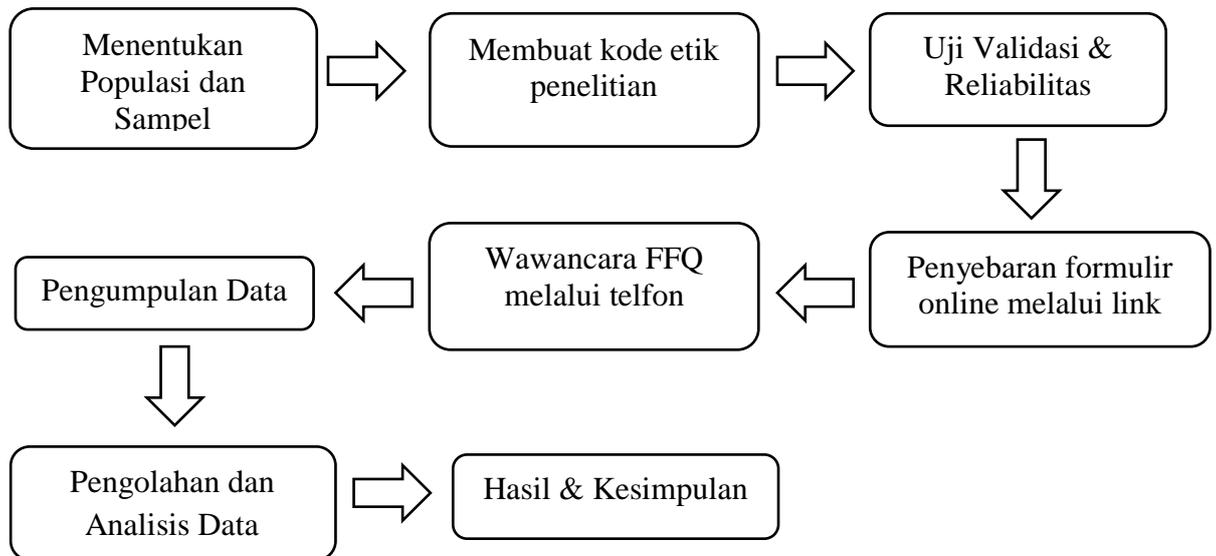
5.	Konsumsi Sayur	Frekuensi konsumsi sayur perhari	wawancara	FFQ	1. Kurang : bila konsumsi sayur < 3 sehari 2. Cukup : bila konsumsi sayur = 3 porsi sehari (Kemenkes, 2014)	Ordinal
Variabel Independen						
6.	<i>Self efficacy</i>	Penilaian terhadap keyakinan diri untuk mengonsumsi serta menghabiskan buah dan sayur	Pengisian kuesioner secara mandiri	Kuesioner	1. Kurang : jika skor jawaban < mean 2. Baik : jika skor jawaban \geq mean (Granner & Evans, 2012)	ordinal
7.	Keterpaparan Media Massa	Informasi yang di dapatkan responden dari media massa mengenai buah dan sayur.	Pengisian kuesioner secara mandiri	Kuesioner	1. Tidak pernah 2. Pernah (Bahria, 2009)	Ordinal

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 *self-efficacy*serta faktor lingkungan seperti keterpaparan media massa.

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



Tabel 3. 3 Alur Penelitian

Alur pengambilan data dilakukan dengan cara responden mengisi kuesioner online melalui link yang diberikan peneliti kemudian responden mengisi data diri seperti karakteristik responden, dan mengisi kuesioner, nomor telfon yang dicantumkan dalam kuesioner online akan dihubungi oleh peneliti untuk dilakukan wawancara terkait FFQ kemudian peneliti akan mengirimkan form FFQ kepada responden sebelum dilakukan wawancara via telfon.

H. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya diolah. Pengolahan data dilakukan dengan melalui tahapan-tahapan sebagai berikut:

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. Pengodean Data (*Data Coding*)

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 =2 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 = 2 porsi perhari diberi kode “2” .

2) **Konsumsi Sayur**

Konsumsi sayur diukur menggunakan form FFQ. Berdasarkan rekomendasi Kemenkes (2014) jika mengkonsumsi = 3 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 = 3 porsi perhari diberi kode “2” .

3) **Self-efficacy**

Self-efficacy diukur menggunakan 6 pertanyaan dengan diberikan 4 pilihan jawaban untuk setiap pertanyaan. Poin untuk setiap jawaban di pertanyaan B1 dan B4 adalah “4” jika sangat tidak setuju, “3” jika tidak setuju, “2” jika setuju, dan “1” jika sangat setuju. Sedangkan poin untuk setiap jawaban di pertanyaan B2, B3, B5 dan B6 adalah “4” jika sangat setuju, “3” jika setuju, “2” jika tidak setuju, “1” jika sangat tidak setuju. Jumlah skor jawaban didapatkan dengan cara menghitung rata-rata poin jawaban. *Self-efficacy* responden kurang jika skor jawaban < mean dan diberi kode “1” serta *self-efficacy* baik jika skor jawaban \geq mean dan diberi kode “2”.

4) Keterpaparan Media Massa

Keterpaparan media massa dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu tidak pernah dan pernah. Dikatakan tidak pernah jika responden tidak pernah melihat informasi/iklan tentang buah dan sayur dan diberi kode “1”. Dikatakan pernah jika responden pernah melihat informasi/iklan tentang hubungan buah dan sayur dan diberi kode “2”.

c. Pemasukan Data (*Data Entry*)

Pemasukan data adalah kegiatan memasukan data dengan bantuan program komputer kedalam program statistik (SPSS). Data yang dimasukkan berupa *coding* jawaban kuesioner.

d. Pembersihan Data (*Data Cleanning*)

Pembersihan data adalah kegiatan membersihkan data dari kesalahan memasukkan data yang kemungkinan masih terjadi. Dalam pembersihan data biasanya dilakukan pengecekan kembali dengan melihat distribusi frekuensi dari variabel-variabel dan menilai kelogisan dan konsistensinya.

2. Analisis Data

Analisis yang akan dilakukan adalah analisis univariat dan bivariat.

a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk memperoleh gambaran distribusi frekuensi dari masing-masing variabel penelitian yang meliputi gambaran dari konsumsi buah dan sayur, faktor individu (*sel-efficacy*, usia, jenis kelamin dan status gizi) dan faktor lingkungan (keterpaparan media massa).

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen. Metode uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi-Square*, karena variabel dependen dan independen dalam penelitian ini bersifat kategorik.

I. Etika Penelitian

Penelitian ini mempertimbangkan etika penelitian diantaranya : bersifat sukarela, menjaga kerahasiaan data, memberikan penjelasan kepada responden sebelum penelitian berlangsung, serta memberikan manfaat kepada responden. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA dengan No. 03/20.05/0451.

BAB IV

HASIL

A. Analisis Univariat

Hasil penelitian hubungan antara *self-efficacy* dan keterpaparan media massa 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 176 siswa. Hasil pada penelitian ini dikelompokkan menjadi 2 bagian yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.

Studi kasus penelitian ini dilakukan di 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. Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin dan status gizi. Pembagian variabel usia yaitu < 19 tahun, untuk variabel jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan dan untuk variabel status gizi yaitu kurus, normal dan gemuk. Gambaran karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini :

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden

Variabel	N	%
Usia (Tahun)		
14 tahun	1	0,6
15 tahun	20	11,4
16 tahun	67	38,1
17 tahun	73	41,5
18 tahun	15	8,5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	59	28,0
Perempuan	117	55,5
Status Gizi		
Kurus	13	7,4
Normal	139	79,0
Gemuk	24	13,6

N = 176

Pada tabel 4.1 dapat diketahui bahwa responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak sebesar 55,5%, responden berusia 17 tahun lebih banyak sebesar 41,5% serta dari hasil perhitungan, status gizi responden sebagian besar memiliki status gizi yang normal yaitu sebesar 79%.

Pada analisis univariat menunjukkan variabel penelitian yaitu perilaku konsumsi buah dan sayur, *self-efficacy* dan keterpaparan media massa pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi tahun 2020. Gambaran distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut ini :

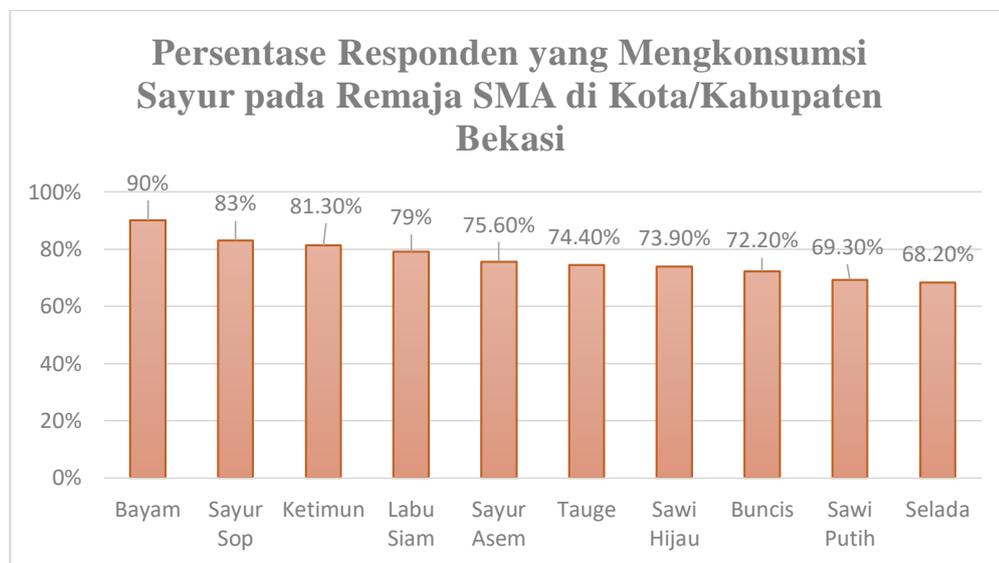
Tabel 4. 2
Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi

Variabel	N	%
Perilaku Konsumsi Buah		
• Kurang	55	31,3
• Cukup	121	68,8
Perilaku Konsumsi Sayur		
• Kurang	32	18,2
• Cukup	144	81,8
<i>Self-efficacy</i>		
• Kurang	87	49,4
• Baik	89	50,6
Keterpaparan Media Massa		
• Tidak pernah	42	23,9
• Pernah	134	76,1

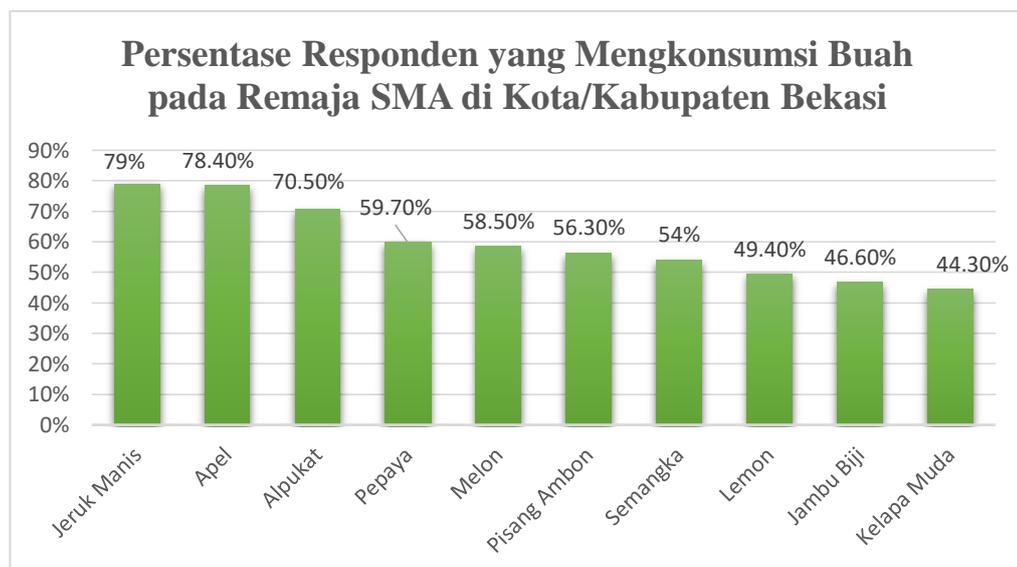
N = 176

Pada tabel 4.2 menginterpretasikan bahwa gambaran perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi sebagian besar dikategorikan cukup. Sedangkan, pada variabel *self-efficacy* persentase siswa SMA di Kota/Kabupaten Bekasi memiliki *self-efficacy* (keyakinan diri) yang baik hampir sama dengan siswa yang memiliki *self-efficacy* kurang dan sebagian besar remaja pernah terpapar informasi melalui media massa mengenai buah dan sayur.

Adapun persentase responden yang mengkonsumsi jenis sayuran dan buah-buahan berdasarkan jenis yang paling banyak di konsumsi oleh remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi sebagai berikut :



Gambar 4. 1 Persentase Responden yang Mengkonsumsi Sayur pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi



Gambar 4. 2 Persentase Responden yang Mengkonsumsi Buah pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan *Self-efficacy* dengan Perilaku Konsumsi Buah

Hasil analisis bivariat antara *self-efficacy* dan keterpaparan media massadengan perilaku konsumsi buah pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi pada tabel 4.3berikut ini :

Tabel 4. 3

Distribusi *Self-efficacy* terhadap Perilaku Konsumsi Buah pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi

<i>Self-efficacy</i>	Perilaku Konsumsi Buah				OR (95% CI)	P- value
	Kurang		Cukup			
	N	%	n	%		
Kurang	31	35,6	56	64,4	1,499 (0,789 – 2,848)	0,281
Baik	24	27,0	65	73,0		

N=176, Uji *Chi-Square Test*, signifikan jika $P < 0,05$

Hasil analisis hubungan antara *self-efficacy* dengan perilaku konsumsi buah pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi Tahun 2020 diperoleh bahwa dari 176 siswa ada sebanyak 31 (35,6%) yang memiliki *self-efficacy* kurang mempunyai perilaku konsumsi buah yang kurang, terdapat 24 (27%) yang memiliki *self-efficacy* baik mempunyai perilaku konsumsi buah yang kurang. Kemudian sebanyak 56 (64,4%) yang memiliki *self-efficacy* kurang mempunyai perilaku konsumsi buah yang cukup serta 65 (73%) yang memiliki *self-efficacy* baik mempunyai perilaku konsumsi buah yang cukup.

2. Hubungan *Self-efficacy* dengan Perilaku Konsumsi Sayur

Hasil analisis bivariat antara *self-efficacy* dengan perilaku konsumsi sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi pada tabel berikut 4.4 ini :

Tabel 4. 4
Distribusi *Self-efficacy* terhadap Perilaku Konsumsi Sayur
pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi

<i>Self-efficacy</i>	Perilaku Konsumsi Sayur				OR (95% CI)	P- value
	Kurang		Cukup			
	n	%	n	%		
Kurang	18	20,7	69	79,3	1,398 (0,646 –	0,511
Baik	14	15,7	75	84,3	3,022)	

N=176, Uji *Chi-Square Test*, signifikan jika $P < 0,05$

Hasil analisis hubungan antara *self-efficacy* dengan perilaku konsumsi sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi Tahun 2020 diperoleh bahwa dari 176 siswa ada sebanyak 18 (20,7%) yang memiliki *self-efficacy* kurang mempunyai perilaku konsumsi sayur yang kurang, terdapat 14 (15,7%) yang memiliki *self-efficacy* baik mempunyai perilaku konsumsi sayur yang kurang. Kemudian sebanyak 69 (79,3%) yang memiliki *self-efficacy* kurang mempunyai perilaku konsumsi sayur yang cukup serta sebanyak 75 (84,3%) yang memiliki *self-efficacy* baik mempunyai perilaku konsumsi sayur yang cukup.

3. Hubungan Keterpaparan Media Massa dengan Perilaku

Konsumsi Buah

Hasil analisis bivariat antara keterpaparan media massa dengan perilaku konsumsi buah pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi pada tabel 4.5 berikut ini :

Tabel 4. 5

Distribusi Keterpaparan Media Massa terhadap Perilaku Konsumsi Buah pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi

Keterpaparan Media Massa	Perilaku Konsumsi Buah				OR (95% CI)	P-value
	Kurang		Cukup			
	n	%	n	%		
Tidak Pernah	12	28,6	30	71,4	0,847 (0,395 – 1,813)	0,812
Pernah	43	32,1	91	67,9		

N=176, Uji *Chi-Square Test*, signifikan jika $P < 0,05$

Hasil analisis hubungan antara keterpaparan media massa dengan perilaku konsumsi buah pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi Tahun 2020 diperoleh bahwa dari 176 siswa ada sebanyak 12 (28,6%) yang tidak pernah terpapar media massa memiliki perilaku konsumsi buah yang kurang, terdapat 43 (32,1%) yang pernah terpapar media massa memiliki perilaku konsumsi buah yang kurang. Kemudian sebanyak 30 (71,4%) yang tidak pernah terpapar media massa memiliki perilaku konsumsi buah yang cukup serta sebanyak 91 (67,9%) yang pernah terpapar media massa memiliki perilaku konsumsi buah yang cukup.

4. Hubungan Keterpaparan Media Massa dengan Perilaku Konsumsi Sayur

Hasil analisis bivariat antara keterpaparan media massa dengan perilaku konsumsi sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi pada tabel 4.6 berikut ini :

Tabel 4. 6

Distribusi Keterpaparan Media Massa terhadap Perilaku

Konsumsi Sayur pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi

Keterpaparan Media Massa	Perilaku Konsumsi Sayur				OR (95% CI)	P-value
	Kurang		Cukup			
	n	%	n	%		
Tidak Pernah	4	9,5	38	90,5	0,398 (0,131 – 1,211)	0,150
Pernah	28	20,9	106	79,1		

N=176, Uji *Chi-Square Test*, signifikan jika $P < 0,05$

Hasil analisis hubungan antara keterpaparan media massa dengan perilaku konsumsi sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi Tahun 2020 diperoleh bahwa dari 176 siswa ada sebanyak 4 (9,5%) yang tidak pernah terpapar media massa memiliki perilaku konsumsi sayur yang kurang, terdapat 28 (20,9%) yang pernah terpapar media massa memiliki perilaku konsumsi sayur yang kurang. Kemudian sebanyak 38 (90,5%) yang tidak pernah terpapar media massa memiliki perilaku konsumsi sayur yang cukup serta sebanyak 106 (79,1%) yang pernah terpapar media massa memiliki perilaku konsumsi sayur yang cukup.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Gambaran Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur

Perilaku konsumsi buah dan sayur merupakan suatu kegiatan individu untuk memenuhi kebutuhan akan buah dan sayur agar terpenuhi kecukupan gizinya. Kecukupan konsumsi buah dan sayur dihitung berdasarkan frekuensi rata-rata dan porsi asupan buah dan sayur dalam sehari selama sebulan (Depkes, 2008). Di Indonesiamenurut Riskesdas (2018) prevalensi penduduk di Indonesia yang kurang mengkonsumsi buah dan sayur pada kelompok usia 5 tahun ke atas sebesar 95,5%. Prevalensi kurang konsumsi buah dan sayur di Provinsi Jawa Barat menurut Riskesdas (2018) yaitu 98,2%. Di Kota Bekasi prevalensi kurangnya konsumsi buah dan sayur mencapai 92,5% sedangkan di Kabupaten Bekasi mencapai 96% (RISKEDAS, 2007).

Pada penelitian ini, untuk menghitung konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi menggunakan metode FFQ. Dari hasil, didapatkan bahwa cenderung siswa mengkonsumsi buah yang cukup yaitu sebanyak 121 orang (57,6%) dibandingkan siswa yang mengkonsumsi buahnya kurang yaitu 55 orang (26,2%) dan sebagian besar siswa mengkonsumsi sayur yang cukup juga yaitu sebanyak 144 orang (68,6%) dibandingkan dengan siswa yang mengkonsumsi sayurnya kurang yaitu 32 orang (15,2%). Penelitian oleh Bahria dan Trianti (2010) menunjukkan bahwa sebagian besar konsumsi buah pada remaja SMA di Jakarta Barat kurang yaitu sebanyak 197 orang (92,1%) dibandingkan dengan remaja yang mengkonsumsi buah yang cukup yaitu sebesar 17 orang (7,9%) dan remaja yang mengkonsumsi sayur cenderung kurang yaitu 166 orang (77,1%) dibandingkan dengan remaja yang konsumsi sayurnya cukup yaitu sebanyak 49 orang (22,9%).

Di Indonesia, menurut Kemenkes (2014)masyarakat Indonesia dianjurkan untuk mengonsumsi buah dan sayur sebesar 3-5 porsi sayur per

hari dan 2-3 porsi buah. Pada penelitian ini remaja cenderung memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur yang cukup, hal ini dikarenakan responden sudah memahami pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur serta responden hampir setiap hari mengkonsumsi buah dan sayur dan tidak merasa kesulitan untuk mengkonsumsinya. Remaja yang mengkonsumsi buah dan sayurnya kurang dikarenakan remaja tidak menyukai aroma dan rasa dari sayur dan buah serta remaja cenderung lebih memilih makanan cepat saji (*fast food*) dibandingkan sayur dan buah karena terbatasnya waktu yang mereka miliki dengan kegiatan sekolah dan harga makanan cepat saji yang relatif murah, sehingga hal tersebut dapat berdampak pada konsumsi buah dan sayur pada remaja.

B. Gambaran *Self-efficacy* terhadap Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur

Efikasi diri merupakan penilaian terhadap kemampuan diri untuk melaksanakan suatu kinerja pada tingkat tertentu. Menurut Sandvik, *et al* (2005) keyakinan diri yang baik dapat membangun perilaku seseorang untuk mengkonsumsi buah dan sayur. Blanchette dan Brug (2005) menyatakan bahwa keyakinan diri dapat meningkatkan kemampuannya dalam meningkatkan konsumsi buah dan sayur. Ketika seorang remaja yakin untuk mengkonsumsi buah dan sayur, maka ia tidak akan segan meminta orang tuanya untuk membelikan atau menyiapkan buah dan sayur favoritnya sehingga dapat meningkatkan perilaku konsumsinya.

Self-efficacy dalam penelitian ini adalah seberapa besar tingkat keyakinan diri responden untuk mengkonsumsi buah dan sayur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden cenderung memiliki *self-efficacy* yang baik dengan persentase 50,6% dan 49,4% memiliki *self-efficacy* yang kurang. Hasil ini selaras dengan hasil penelitian Hafsah (2012) yang menunjukkan bahwa siswa cenderung memiliki *self-efficacy* yang baik dengan persentase 60,6% dan 39,4% memiliki *self-efficacy* yang kurang.

Efhang, *et al* (2008) mengatakan bahwa keyakinan diri yang tinggi dapat menyiratkan kepedulian yang tinggi pula untuk mengadopsi perilaku

konsumsi yang sehat. Ketika seorang anak yakin untuk mengkonsumsi buah dan sayur, maka ia tidak akan segan meminta orang tuanya untuk membeli atau menyiapkan buah atau sayur sehingga dapat juga meningkatkan ketersediaan buah dan sayur di rumah dan meningkatkan konsumsinya.

C. Gambaran Keterpaparan Media Massa terhadap Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur

Menurut Fisher dan Diane (2003) media bisa berpengaruh positif dalam mempromosikan informasi kesehatan dan peningkatan kesadaran atas pemilihan makanan yang sehat. Schlenker (2007) menyatakan bahwa perkembangan teknologi dan media massa memiliki peran dalam pemilihan makanan. Iklan makanan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada remaja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden cenderung pernah terpapar media massa mengenai buah dan sayur dengan persentase 76,1% dan 23,9% tidak pernah terpapar media massa mengenai buah dan sayur. Hasil ini serupa dengan hasil penelitian Ayu Dwi (2012) yang menunjukkan bahwa siswa cenderung pernah terpapar media massa mengenai buah dan sayur dengan persentase 66% dan 34% siswa yang tidak pernah terpapar media massa mengenai buah dan sayur. Hal ini menunjukkan bahwa pada dasarnya mayoritas siswa sekolah menengah atas sudah terpapar media massa mengenai buah dan sayur.

Penelitian Freisling, *et al* (2009) menunjukkan bahwa remaja yang mendapatkan informasi gizi dari booklet, internet, artikel majalah dan Koran mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari sedangkan remaja yang terpapar iklan komersial di televisi dan radio kemungkinan konsumsi buah dan sayurnya berkurang setiap harinya. TV dianggap mempunyai peran dalam mendorong seseorang untuk mengkonsumsi makanan yang diiklankan di TV sebagai pengganti buah dan sayur sehingga konsumsi buah dan sayur pada remaja masih rendah (Jarret *et al*, 2003). Hal ini diperkuat juga oleh penelitian Rasmusen *et al* (2006), yang menyatakan bahwa efek

seringnya menonton tv akan berhubungan positif dengan penurunan konsumsi buah dan sayur. Jadi, dapat disimpulkan media massa juga penting dalam menunjang perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja.

D. Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur

1. Hubungan *Self-efficacy* dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur

Self-efficacy merupakan keyakinan untuk mengkonsumsi buah dan sayur tertentu dan pada tingkat yang direkomendasikan (Granner & Evans, 2012). Menurut Kreausukon, *et al* (2012), *self-efficacy* berperan besar dalam mekanisme yang memfasilitasi perubahan diet, khususnya konsumsi buah dan sayur. *Self-efficacy* memfasilitasi pencapaian tujuan karena menjadi langkah awal dalam perencanaan dan perilaku seseorang.

Self-efficacy yang baik artinya responden memiliki keyakinan diri yang besar untuk mengkonsumsi buah dan sayur sedangkan keyakinan diri yang kurang artinya responden tidak begitu yakin untuk mengkonsumsi buah dan sayur. Dari penelitian ini, responden yang mengkonsumsi buah cukup dan memiliki *self-efficacy* baik dengan persentase 73% dan mengkonsumsi sayur yang cukup sebanyak dengan persentase 84,3%. Sedangkan responden yang mengkonsumsi buah cukup dan memiliki *self-efficacy* kurang dengan persentase 64,4% dan 79,3% yang mengkonsumsi sayur cukup.

Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* yang dihasilkan untuk *self-efficacy* dan perilaku konsumsi buah adalah 0,281 sedangkan *p value* untuk *self-efficacy* dan perilaku konsumsi sayur adalah 0,511. Nilai tersebut menunjukkan nilai *p value* > 0,05 yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara *self-efficacy* dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi. Namun terdapat kecenderungan dimana responden yang memiliki *self-efficacy* baik lebih banyak mengkonsumsi buah dan sayur. Penelitian ini tidak

selaras dengan hasil penelitian Nur Asih (2017), yang menyatakan bahwa *self-efficacy* terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur memiliki hubungan secara langsung.

Tidak adanya hubungan yang signifikan dikarenakan yang mendorong perilaku konsumsi buah dan sayur bukan hanya adanya faktor *self-efficacy*, hal ini kemungkinan terjadi dikarenakan adanya faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yaitu faktor pengetahuan mengenai buah dan sayur. Hal ini sejalan dengan penelitian (Ayu dwi, 2012) yang menyatakan bahwa siswa yang memiliki pengetahuan gizi baik cenderung memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur yang cukup dibandingkan dengan siswa yang berpengetahuan gizi yang kurang. Hal ini sesuai dengan pernyataan Rahmawati (2000) bahwa pengetahuan tentang makanan yang sehat menjadi faktor penting dalam pemilihan makanan karena pengetahuan tersebut dapat menjadi salah satu faktor untuk mengadopsi perilaku makan yang sehat.

2. Hubungan Keterpaparan Media Massa dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur

Media massa merupakan sumber utama informasi tentang makanan dan zat gizi bagi kebanyakan orang. Sehingga media dapat dijadikan sebagai sumber pendidikan gizi secara informal (Contento, 2011). Pada penelitian Lowry *et al* (2002), menonton televisi lebih dari 2 jam sehari pada remaja SMA di Amerika Serikat berhubungan dengan berkurangnya konsumsi buah dan sayur. Hal tersebut terjadi karena terdapat kemungkinan buah dan sayur tersebut digantikan oleh konsumsi makanan lain yang diiklankan di televisi.

Pada penelitian ini, 67,9% responden yang mengkonsumsi buah cukup serta 79,1% yang mengkonsumsi sayur yang cukup dan pernah terpapar media massa. Sedangkan 71,4% responden yang

mengonsumsi buah cukup serta 90,5% responden yang mengonsumsi sayur yang cukup dan tidak pernah terpapar media massa.

Dari hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* yang dihasilkan untuk keterpaparan media massa dan perilaku konsumsi buah adalah 0,812 sedangkan *p value* untuk keterpaparan media massa dan perilaku konsumsi sayur adalah 0,150. Nilai tersebut menunjukkan nilai *p value* $> 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara keterpaparan media massa dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi. Namun terdapat kecenderungan dimana responden yang pernah terpapar media massa lebih banyak mengonsumsi buah dan sayur. Penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Hafsah Fibrihirzani (2012), yang menyatakan bahwa keterpaparan media massa terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur memiliki hubungan yang bermakna.

Tidak adanya hubungan yang signifikan dikarenakan yang mendorong perilaku konsumsi buah dan sayur bukan hanya karena adanya faktor keterpaparan media massa, hal ini kemungkinan terjadi dikarenakan adanya faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yaitu faktor kebiasaan orang tua. Hal ini sejalan dengan penelitian Pearson, *et al* (2009) yang mengatakan bahwa orang tua yang memberi contoh dan mengonsumsi buah dan sayur bersama anaknya akan memberikan dampak positif pada kebiasaan makan anak terutama dalam mengonsumsi buah dan sayur. Anak-anak akan mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak apabila orang tua juga memiliki kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur dengan baik. Hal ini selaras juga dengan penelitian bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur yang cukup pada responden sehingga dapat terlihat bahwa kebiasaan orang tua juga dapat sangat mempengaruhi dalam mendorong kebiasaan makan sehat bagi remaja (Khomsan, 2003)

E. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini diantaranya yaitu dari segi desain penelitian yang menggunakan desain *cross sectional* memiliki kelemahan yaitu tidak dapat menentukan hubungan sebab akibat antara variabel dependen dan variabel independen karena kedua variabel diteliti secara bersamaan. Keterbatasan yang lainnya yaitu pengambilan data primer menggunakan kuesioner online yang dibagikan melalui link dan diisi oleh masing-masing responden sehingga memungkinkan responden untuk asal mengisi tanpa sepengetahuan peneliti (Hafsah, 2012).

Pengukuran konsumsi buah dan sayur dilakukan dengan mewawancarai responden via telfon menggunakan *Food Frequency Questionnaire*. Wawancara dilakukan via telfon karena sedang dalam kondisi urgensi yaitu pandemik *Covid-19*. Keterbatasan penggunaan FFQ dalam pengumpulan data untuk konsumsi buah dan sayur dalam frekuensi per bulan, sehingga responden bisa saja lupa dengan makanan yang dikonsumsinya dan hanya mengira-ngira ketika menjawab kuesioner tersebut. Selain itu, FFQ hanya menggambarkan pola konsumsi buah dan sayur siswa secara kualitatif, yang hanya dapat diketahui frekuensi konsumsi dalam per bulan (Ayu Dwi, 2012).

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan beberapa hal, diantaranya:

1. Tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi Tahun 2020.
2. Tidak ada hubungan yang signifikan antara keterpaparan media massa terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi Tahun 2020.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Lain

- a. Diharapkan bagi peneliti lain dapat melakukan penelitian dengan variabel lain yang belum ada pada penelitian ini seperti ketersediaan buah dan sayur, pengaruh teman sebaya, pendapatan orang tua, serta pengetahuan mengenai buah dan sayur.
- b. Diharapkan adanya penelitian menggunakan metode *food record* agar hasil terkait konsumsi buah dan sayur lebih akurat.

2. Bagi Institusi

Diharapkan bagi pihak sekolah dapat lebih meningkatkan ketersediaan buah dan sayur di kantin-kantin sekolah agar konsumsi buah dan sayur pada siswa semakin meningkat.

3. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat dapat meningkatkan dan mempertahankan ketersediaan buah dan sayur di rumah, sehingga jumlah konsumsi buah dan sayur pada remaja semakin meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, Hendriati. 2009. *Psikologi perkembangan (Pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja)*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Almatsier, Sunita. 2002. *Prinsip dsar ilmu gizi*. Jakarta : PT. Gramedia pustaka utama.
- Almatsier, Sunita. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Anggraeni, Nur Asih. 2017. *Faktor Dominan yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa di SMPN 98 Jakarta*. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Arisman, M.B., 2004. *Gizi Dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Astawan, made. 2008. *Sayur dengan Buah: Panduan Lengkap Menjaga Kesehatan dengan Buah*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Asih, Nur. 2018. *Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta*. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Atisman. 2008. *Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Bahria. 2009. *Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Kesukaan dan Faktor Lain dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di 4 SMA di Jakarta tahun 2009*. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Bahria dan Triyanti. 2010. *Faktor-faktor Yang Terkait Dengan Konsumsi Buah Sayur Pada Remaja di SMA Jakarta Barat*. Departemen Gizi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia.
- Baker, Anna & Wardle, J. 2003. *Sex Differences in Fruit and Vegetable Intake in Older Adult*. *Appetite*, 40, 269-275.
- Baron, Robert A & Byrne, Donn. 2004. *Psikologi sosial (Jilid 1 Edisi Kesepuluh)*. (Alih bahasa: Dra. Ratna Djuwita). Jakarta: Erlangga.
- Bere, Elling & Knut-Inge Klepp. 2005. *Changer in Accessibility and Preferences Predict Children's Future Fruit and Vegetable Intake*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2:15.

- Blanchette dan Brug. 2005. Determinants of Fruit and Vegetable Consumption among 6-12 Year Old Children and Effective Interventions to Increase Consumption. *J Hum Nutr Dietet* 18 : 431-443
- Broto, wisnu. 2003. *Teknologi Penanganan Pasca Panen Buah untuk Pasar*. Jakarta: Penelitian & Pengembangan Departemen Pertanian.
- Brown, judith E. *et al.* 2005. *Nutrition Through the Life Cycle (2th ed)*. Wadsworth: USA.
- Bulkis, A.ST. 2013. *Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Hemoglobin pada Ibu Hamil di Kabupaten Gowa Tahun 2013*. SKRIPSI : FKM Universitas Hasanuddin.
- Contento, I., 2011. *Nutrition Education: Linking Research, Theory, and Practice*. Massachusetts: Jones and Bartlett Publishers.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Riset Kesehatan Dasar Indonesia 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Riset Kesehatan Dasar Indonesia 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI.
- Dunne, Lavon J. 2002. *Nutrition Almanac 5th Edition*. New York: McGrawHill.
- Dwi, Ayu. 2012. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 226 Jakarta Selatan Tahun 2012*. SKRIPSI FKM UIN.
- Efhag, *et al.* 2008. Consumption of Fruit, Vegetables, Sweets and Soft Drinks are Associated with Psychological Dimensions of Eating Behaviour in Parents and their 12-Years-Old Children. *Public Health Nutrition* 11 (9) : 914-923.
- Endrika, Adhia. 2015. *Kecukupan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Hilir*. Riau : Fakultas Kedokteran Universitas Riau.
- Estetika. 2007. *Faktor yang Berhubungan dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food pada Mahasiswa*. Skripsi Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat. Depok: FKM UI.
- Farisa, Soraya. 2012. *Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan dan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012*. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

- Fibrihirzani, Hafisah. 2012. *Hubungan Antara Karakteristik Individu, Orang Tua dan Lingkungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SDN Beji 5 dan 7 Depok Tahun 2012*. SKRIPSI FKM UI.
- Fisher, Jennifer O & Diane, Neumark-Sztainer. 2003. *Factors Influencing Eating Behaviors*. The Dairy Council Digest. May-June Vol 74 No. 3.
- Fitriyani, Poppy. 2012. *Remaja bisa Mencegah Gizi Lebih dengan Meningkatkan Self efficacy dan Konsumsi Buah dan Sayur*. Depok: Universitas Indonesia.
- Freisling, Heinz et al. 2009. *Mass Media Nutrition Information Sources and Associations Fruit and Vegetable Consumption Among Adolescents*. Public Health Nutrition; 13 (2), 269-275.
- Gallaway, M. Shayne et al. 2007. *Psychosocial and Demographic Predictors of Fruit, Juice, and Vegetable Consumption Among 11-14 Years Old Boy Scouts*. Public Health Nutrition, 10(12), 1508-1514.
- Geissler, C & Hillary Power. 2005. *Human Nutrition (11th Edition)*. London: Elsevier Churchill Livingstone.
- Granner, M. & Evans, A. 2012. Measurement Properties of Psychosocial and Environmental Measures Associated with Fruit and Vegetable Intake Among Middle School Adolescents. *J Nutr Educ Behav*. 44(1) : 2-11.
- Guillain BL, Jones L, Oliveira A, Moschonis G, Beteko A, Lopes C, Moreira P, Manios Y, Papadopoulos NG, & Emmett P et al. 2013. *The influence of early feeding practices on fruit and vegetable intake among preschool children in 4 European birth cohorts 1-3*. American Journal of Clinical Nutrition, doi:10.3945/ajcn.112.057026.
- Hermina, & Prihatini S. 2016. *Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi*. Buletin Penelitian Kesehatan, 205 – 218.
- Huang. 2003. *Assesing overweight, obesity, and physical activity in college student*. Journal of American College Health. 52(2):83-86.
- Jarret, Renee Boynton et al. 2003. *Impact of Television Viewing Pattern on Fruit and Vegetable Consumption Among Adolescents*. Pediatrics Journal American. 112;1321-1326.
- Kemenkes RI. 2014. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khomsan, Ali. 2003. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Klepp, Knut-Inge *et al.* 2005. Promoting Fruit and Vegetable Consumption Among European Schoolchildren: Rationale, Conceptualization and Design of the Pro Children Project. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 49, 212-220.
- Kreausukon, P., Gellert, P., Lippke, S. & Schwarzer, R., 2012. *Planning and selfefficacy can increase fruit and vegetable consumption: a randomized controlled trial.* J Behav Med. 35: 443-451.
- Kristjansdottir, *et al.* 2006. Determinants of Fruit and Vegetable Intake among 11-Year-Old Schoolchildren in a Country of Traditionally Low Fruit and Vegetable Consumption. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 3 : 41.
- Krummel, Debra & Penny M. Kris-Etherton. 1996. *Nutrition in Women's Health.* Mayland: Aspen Publisher's Inc.
- Lemeshow S, Jr DWH, Klar J, Lwanga SK. 1990. Adequacy of Sample Size in Health Studies. England (UK): John Wiley.
- Lowry, *et al.* 2004. *Effects of A Peer Modelling and Rewards-Based Intervention to Increase Fruit and Vegetable Consumption in Children.* European Journal of Clinical Nutrition 58 : 510-522.
- Lestari, A D. 2013. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 226 Jakarta Selatan Tahun 2012.* Skripsi. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. UIN Syarif Hidayatullah.
- Lippke, S & Ziegelmann, J. P. 2008. *Theory-based Health Behavior Change: Developing, Testing and Applying Theories for Evidencebased Interventions.* Applied Psychology, 57, 698-716.
- Mandira F & Indrawani YM. 2013. *Konsumsi Buah dan Sayur Menurut Karakteristik Responden, Pengaruh Teman Sebaya, Ketersediaan, dan Keterpaparan Media Massa pada Siswa SMA Negeri 115 Jakarta.* Jurnal Kesehatan Masyarakat.
- Mitchell, Diana. 2003. *Children's Literature an Imitation to the Word.* Michigan State University.
- Neumark-Sztainer, D *et al.* 2002. Correlates of Fruit and Vegetable Intake Among Adolescent. *Preventive Medicine*, 37(3), 198-208.
- Nix, Stacy *et al.* 2005. *Basic Nutrition and Diet Therapy.* USA: Elsevier Mosby.
- Notoatmojo, Soekidjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan.* Jakarta: PT Rineka Cipta.

- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Papalia, D.E., Old, S.W., Feldman. 2008. *Human Development (terjemahan A. K. Anwar)*. Jakarta : Prenada Media Group.
- Pardede, Nancy. 2008. *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Pearson, Natalie et al. 2009. Parenting Styles, Family Structure and Adolescent Dietary Behavior. *Public Health Nutrition*, 13(8), 1245-1253.
- Rahmawati. 2000. *Perilaku Makan Sayur Berdasarkan Faktor Sosiodemografi, Self-efficacy, Sikap, Niat, Preferensi, dan Ketersediaan Sayur pada Murid Kelas VI SD Muhammadiyah 12 Pamulang Barat, Pamulang, Tangerang Tahun 2000*. Skripsi. Depok : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Rasmussen, Mette et al. 2006. Determinants of Fruit and Vegetable Consumption Among Children and Adolescents: A review of the Literature Part I: Quantitative Studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3, 22.
- Reynolds, Kim D, Knut-Inge Klepp & Amyl Yroch. 2004. *Strategi Gizi Kesehatan Masyarakat untuk Intervensi di Tingkat Ekologis*. Jakarta: EGC.
- Riskesmas. 2007. *Laporan Nasional Riskesdas 2007*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Riskesmas. 2018. *Laporan Hasil Kesehatan Dasar Indonesia*.
- Rita, E. 2002. *Preferensi Konsumen terhadap Pangan Sumber Karbohidrat Non-Beras*. Skripsi IPB Departemen Gizi Masyarakat. Bogor: Fakultas Ekologi Manusia.
- Ryska, Hasra. 2014. *Gambaran Pengetahuan, Sikap, Ketersediaan Buah dan Sayur pada Remaja SMA di Kabupaten Gowa*. Makassar : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hassanudin.
- Sandvik, Camilla *et al.* 2005. Personal, Social and Environmental Factors Regarding Fruit and Vegetable Intake Among Schoolchildren in Nine European Countries. *Annals of Nutrition Metabolism*, 49, 255-266.
- Santoso, S. & Ranti, A. L. 2009. *Kesehatan Dan Gizi*, Jakarta, Rineka Cipta. Sediaoetama, Achmad Djaeni. 2004. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid 1*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Sarwono, Sarlino Wirawan. 2000. *Pengantar Umum Psikologi*. Jakarta : Bulan Bintang.

- Schlenker E.D., Long S. 2007. *Williams' Essentials of Nutrition & Diet Therapy Ninth Edition*. Canada: Elsevier pp.287-9.
- Sediaoetama, Achmad Djaeni. 2000. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Preferensi di Indonesia Jilid II*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Sekarindah, Titi. 2008. *Terapi Jus Buah dan Sayur*. Jakarta: Puspa Swara.
- Setiowati. 2000. *Konsumsi dan Preferensi Sayur dan Buah pada Remaja di SMU 1 Bogor dan SMU 1 Pamekasan*. Skripsi. Bogor: FP IPB.
- Soekirman. 2000. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan Nasional.
- Suhardjo, dkk. 2003. *Sosio Budaya Gizi*. Bogor: PAU Pangan dan Gizi IPB.
- Suhardjo, dkk. 2006. *Pangan, Gizi dan Pertanian*. Jakarta: UIPress.
- Tarwotjo, C. Soejoeti. 1998. *Dasar-Dasar Gizi Kuliner*. Jakarta: PT Gramedia Widia Sarana Indonesia.
- Wardlaw, Gordon M & Margareth W. Kessel. 2002. *Perspective in Nutrition 5th Edition*. New York: The McGraw Hill Companies Inc.
- [WHO/FAO]. 2003. *Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation: Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Disease Geneva*. Geneva: WHO.
- [WHO] World Health Organization. 2013. *About Cardiovascular diseases*. World Health Organization. Geneva: WHO.
- [WHO] World Health Organization. 2014. *Maternal Mortality*. Geneva (SZ): World Health Organization.
- [WHO] World Health Organization . 2007. *WHO Child Growth Standards 5- 19 Years*: New York (USA): Seminar Pra Widyakarya Pangan dan Gizi.
- Worthington-Roberts, Bonnie S. 2000. *Nutrition Throughout the Life Cycle 4th Edition*. Singapore: McGraw Hill Book.co.
- Wulansari, Natalia Dessy. 2009. *Konsumsi serta Preferensi Buah dan Sayur pada Remaja SMA dengan Status Sosial Ekonomi yang Berbeda di Bogor*. Bogor: IPB.
- Yayasan Institute Danone & Nakita. 2010. *Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Zenk, Shannon N. 2005. *Fruits and Vegetable Intake in African Americans: Income and Store Characteristics*. Am Journal Prev Med; 29(1): 1-9.

Zulaeha, Ratna. 2006. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMA Negeri 103 Jakarta tahun 2006*. Karya Ilmiah. Jakarta: Politeknik Kesehatan Jakarta II Departemen Kesehatan RI

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kode Etik Penelitian

	<p style="text-align: center;">Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPK – UHAMKA) Jakarta http://www.lcmilit.uhamka.ac.id</p>	<p>POB-KE.B/008/01.0</p> <p>Berlaku mulai: 19 Mei 2017</p> <p>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

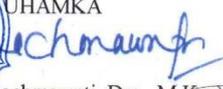
dapat disetujui pelaksanaannya. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEPK-UHAMKA dalam bentuk *soft copy* ke email kepk@uhamka.ac.id. 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 : Nafa Andini Puspayuningtyas

NIM : 201602023

Judul : Hubungan antara *self-efficacy* dan keterpaparan media massa terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.

Peneliti adalah Mahasiswa Stikes Mitra Keluara Bekasi Timur.

Anda telah diminta ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui *self-efficacy* dan keterpaparan media massa terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi. Penelitian ini dilakukan dalam bentuk mengisi kuesioner online dan wawancara melalui telfon 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 *self-efficacy* dan keterpaparan media massa.
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.

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.

(Lanjutan)

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 peneliti yang bernama Nafa Andini Puspayuningtyas dengan nomor telepon 081274160441/Email : nafastikesmk@gmail.com

Lampiran 3. Lembar Persetujuan Responden**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Setelah membaca penjelasan dari peneliti tentang penelitian yang berjudul “Hubungan antara *self-efficacy* dan keterpaparan media massa 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. Kuesioner Penelitian

No Responden :



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

**KUESIONER PENELITIAN
HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DAN KETERPAPARAN
MEDIA MASSA 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 anda. Saya sangat mengharapkan partisipasi anda untuk mengisi kuesioner ini. Jawaban yang anda pilih pada kuesioner ini akan dijamin kerahasiaannya, karena data yang akan disajikan merupakan data kumulatif dari seluruh sampel yang diambil. Saya mohon kesediaan anda untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan jujur, tanpa bantuan orang lain dan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Terimakasih atas perhatiannya.

Petunjuk Pengisian Angket :

1. Tulislah identitas terlebih dahulu pada kolom yang telah diberikan
2. Bacalah dengan teliti dan cermat setiap item pertanyaan
3. Jawablah pertanyaan dengan jujur dan tepat

(Lanjutan)

Tanggal Pengisian : ___/___/___

No Responden :

A. Identitas Responden						
						(diisi oleh petugas)
A1	Nama Lengkap					[]
A2	Jenis Kelamin					[]
A3	Usia					[]
A4	Tanggal Lahir					[]
A5	Nama Sekolah					[]
A6	Kelas					[]
A7	Nomor Hp					[]
A8	Berat Badan					[]
A9	Tinggi Badan					[]
B. Self-efficacy						
Beri tanda centang (√) pada salah satu jawaban yang adik						(diisi oleh petugas)
Pilih						
*STS = Sangat Tidak Setuju TS = Tidak Setuju S = Setuju SS = Sangat Setuju						
No	Pertanyaan	STS	TS	S	SS	[]
B1	Menurut anda, makan buah setiap hari merupakan hal yang sulit					[]
B2	Saya yakin dapat mengkonsumsi buah setiap hari					[]
B3	Makan buah dan sayur setiap hari adalah kebiasaan saya					[]
B4	Menurut saya, makan sayuran setiap hari merupakan hal yang sulit					[]
B5	Saya yakin dapat mengkonsumsi sayuran setiap hari					[]

(Lanjutan)

B6	Makan sayuran setiap hari adalah kebiasaan saya					[]
C. Keterpaparan Media Massa						
Beri tanda silang (X) pada salah satu jawaban yang adik pilih						(diisi oleh petugas)
C1	Pernahkah anda membaca, mendengar atau melihat informasi mengenai hubungan buah dan sayur dengan kesehatan ? 1. Ya 2. Tidak					[]
C2	Jika pernah, darimana biasanya informasi tersebut didapat ? 1. Buku 4. Televisi 7. Lainnya, 2. Koran 5. Radio sebutkan 3. Majalah 6. Internet					[]
C3	Apakah informasi yang didapat membuat anda tertarik untuk mengkonsumsi buah dan sayur ? 1. Ya 2. Tidak					[]
C4	Apakah informasi tersebut mempengaruhi anda dalam mengkonsumsi buah dan sayur ? 1. Ya 2. Tidak					[]

Sumber : Ayu Dwi (2012) & Nur Asih (2017)

(Lanjutan)

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								
Nangka muda	50	1/2 prg								
Petai	50	1/2 prg								
Rumput laut	50	1/2 prg								
Sawi hijau	50	1/2 prg								
Sawi putih	50	1/2 prg								
Selada	50	1/2 prg								
Taoge	60	4 sdm								
Terong	45	3 bh								
Tomat	50	1 bh								
Wortel	50	½ bh								
Sayur Lodeh	60	2 ss								
Sayur Asem	60	2 ss								
Sayur Sop	60	2 ss								
.....										
Alpukat	50	½ bh bsr								
Anggur	150	2 bh								
Apel	200	1 bh bsr								
Belimbing	125	1 bh bsr								
Buah naga	80	1 ptg sdg								
Duku	50	5 bh								
Durian	30	1 biji								
Jambu air	140	5 bh								
Jambu biji	200	1 bh sdg								
Jeruk bali	60	1 ptg								
Jeruk manis	50	1 bh sdg								

(Lanjutan)

Kedondong	100	1 bh bsr									
Kelapa muda	50	1 bh									
Lemon	10	½ bh									
Mangga	150	1 bh									
Manggis	30	1 bh sdg									
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 (2013)

Lampiran 6. Distribusi Jenis Buah dan Sayur

Distribusi Jenis Buah dan Sayur yang Sering Dikonsumsi oleh Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi Tahun 2020

Sayur			Buah		
Jenis Sayur	n	%	Jenis Buah	n	%
Bayam	160	90,0	Alpukat	124	70,5
Buncis	127	72,2	Apel	138	78,4
Daun singkong	100	56,8	Belimbing	52	29,5
Daun katuk	29	16,5	Naga	124	70,5
Daun papaya	43	24,4	Duku	22	12,5
Oyong	105	59,7	Durian	51	29
Jagung muda	105	59,7	Jambu air	77	43,8
Jamur kuping	80	45,5	Jambu biji	82	46,6
Jamur merang	47	26,7	Jeruk bali	40	22,7
Jamur tiram	30	17,0	Jeruk manis	139	79
Jantung pisang	20	11,4	Kedondong	52	29,5
Jengkol	70	39,8	Kelapa muda	78	44,3
Kacang Panjang	133	75,6	Lemon	87	49,4
Kangkung	160	90,9	Manga	72	40,9
Ketimun	143	81,3	Manggis	29	16,5
Kol	118	67	Melon	103	58,5
Kulit melinjo	60	34,1	Nanas	68	38,6
Labu siam	139	79	Nangka	37	21
Labu kuning	43	24,4	Papaya	105	59,7
Lobak	31	17,6	Pear	95	54
Melinjo	64	36,4	Pisang ambon	99	56,3
Nangka muda	81	46	Pisang kapok	74	42
Petai	61	34,7	Rambutan	38	21,6
Rumput laut	43	24,4	Salak	63	35,8
Sawi hijau	130	73,9	Sawo	36	20,5
Sawi putih	122	69,3	Semangka	95	54
Selada	120	68,2	Sirsak	41	23,3
Tauge	131	74,4	Strawberry	58	33
Terong	98	55,7			
Tomat	93	52,8			
Wortel	118	67			
Sayur lodeh	84	47,7			
Sayur asem	133	75,6			
Sayur sop	146	83			

Lampiran 7. Hasil Analisis Data

A. Analisis Univariat

Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan Status Gizi

JK

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	35	16.6	16.6	16.6
Laki-laki	59	28.0	28.0	44.5
Perempuan	117	55.5	55.5	100.0
Total	211	100.0	100.0	

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	1	.6	.6
15	20	9.5	11.4	11.9
16	67	31.8	38.1	50.0
17	73	34.6	41.5	91.5
18	15	7.1	8.5	100.0
Total	176	83.4	100.0	
Missing System	35	16.6		
Total	211	100.0		

Kategori Status Gizi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Kurus	13	6.2	7.4	7.4
Normal	139	65.9	79.0	86.4	
Gemuk	24	11.4	13.6	100.0	
Total	176	83.4	100.0		
Missing System	35	16.6			
Total	211	100.0			

(Lanjutan)

Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Sayur,Buah, *Self-efficacy* dan Keterpaparan Media Massa

Kategori Sayurr

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	32	15.2	18.2	18.2
	Cukup	144	68.2	81.8	100.0
	Total	176	83.4	100.0	
Missing	System	35	16.6		
Total		211	100.0		

Kategori Buahh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	55	26.1	31.3	31.3
	Cukup	121	57.3	68.8	100.0
	Total	176	83.4	100.0	
Missing	System	35	16.6		
Total		211	100.0		

Kategori Self Efficacy

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	87	41.2	49.4	49.4
	baik	89	42.2	50.6	100.0
	Total	176	83.4	100.0	
Missing	System	35	16.6		
Total		211	100.0		

Kategori Media

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	42	19.9	23.9	23.9
	Pernah	134	63.5	76.1	100.0
	Total	176	83.4	100.0	
Missing	System	35	16.6		
Total		211	100.0		

(Lanjutan)

B. Analisis Bivariat***Crosstabulation Self-efficacy dengan Konsumsi Buah*****Kategori Self Efficacy * Kategori Buahh Crosstabulation**

			Kategori Buahh		Total
			Kurang	Cukup	
Kategori Self Efficacy	Kurang	Count	31	56	87
		% within Kategori Self Efficacy	35.6%	64.4%	100.0%
	baik	Count	24	65	89
		% within Kategori Self Efficacy	27.0%	73.0%	100.0%
Total		Count	55	121	176
		% within Kategori Self Efficacy	31.3%	68.8%	100.0%

Uji Chi Square Self-Efficacy dengan Konsumsi Buah**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	1.538 ^b	1	.215		
Continuity Correction ^a	1.161	1	.281		
Likelihood Ratio	1.541	1	.215		
Fisher's Exact Test				.256	.141
Linear-by-Linear Association	1.529	1	.216		
N of Valid Cases	176				

a. Computed only for a 2x2 table

b. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 27.19.

Perkiraan Risiko Self-efficacy dengan Konsumsi Buah**Risk Estimate**

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kategori Self Efficacy (Kurang / baik)	1.499	.789	2.848
For cohort Kategori Buahh = Kurang	1.321	.848	2.059
For cohort Kategori Buahh = Cukup	.881	.721	1.077
N of Valid Cases	176		

(Lanjutan)

Crosstabulation Self-efficacy dengan Konsumsi Sayur**Kategori Self Efficacy * Kategori Sayurr Crosstabulation**

			Kategori Sayurr		Total
			Kurang	Cukup	
Kategori Self Efficacy	Kurang	Count	18	69	87
		% within Kategori Self Efficacy	20.7%	79.3%	100.0%
	baik	Count	14	75	89
		% within Kategori Self Efficacy	15.7%	84.3%	100.0%
Total		Count	32	144	176
		% within Kategori Self Efficacy	18.2%	81.8%	100.0%

Uji Chi Square Self-Efficacy dengan Konsumsi Sayur**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.727 ^b	1	.394		
Continuity Correction ^a	.432	1	.511		
Likelihood Ratio	.729	1	.393		
Fisher's Exact Test				.438	.256
Linear-by-Linear Association	.723	1	.395		
N of Valid Cases	176				

a. Computed only for a 2x2 table

b. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 15.82.

Perkiraan Risiko Self-efficacy dengan Konsumsi Buah**Risk Estimate**

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kategori Self Efficacy (Kurang / baik)	1.398	.646	3.022
For cohort Kategori Sayurr = Kurang	1.315	.699	2.477
For cohort Kategori Sayurr = Cukup	.941	.818	1.082
N of Valid Cases	176		

(Lanjutan)

Crosstabulation Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Sayur**Kategori Media * Kategori Sayurr Crosstabulation**

			Kategori Sayurr		Total
			Kurang	Cukup	
Kategori Media	Tidak Pernah	Count	4	38	42
		% within Kategori Media	9.5%	90.5%	100.0%
	Pernah	Count	28	106	134
		% within Kategori Media	20.9%	79.1%	100.0%
Total	Count	32	144	176	
	% within Kategori Media	18.2%	81.8%	100.0%	

Uji Chi Square Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Sayur**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	2.780 ^b	1	.095		
Continuity Correction ^a	2.068	1	.150		
Likelihood Ratio	3.111	1	.078		
Fisher's Exact Test				.112	.070
Linear-by-Linear Association	2.764	1	.096		
N of Valid Cases	176				

a. Computed only for a 2x2 table

b. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7.64.

Perkiraan Risiko Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Sayur**Risk Estimate**

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kategori Media (Tidak Pernah / Pernah)	.398	.131	1.211
For cohort Kategori Sayurr = Kurang	.456	.170	1.225
For cohort Kategori Sayurr = Cukup	1.144	1.003	1.304
N of Valid Cases	176		

(Lanjutan)

Crosstabulation Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah**Kategori Media * Kategori Buahh Crosstabulation**

			Kategori Buahh		Total
			Kurang	Cukup	
Kategori Media	Tidak Pernah	Count	12	30	42
		% within Kategori Media	28.6%	71.4%	100.0%
	Pernah	Count	43	91	134
		% within Kategori Media	32.1%	67.9%	100.0%
Total	Count	55	121	176	
	% within Kategori Media	31.3%	68.8%	100.0%	

Uji Chi Square Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.184 ^b	1	.668		
Continuity Correction ^a	.057	1	.812		
Likelihood Ratio	.186	1	.666		
Fisher's Exact Test				.708	.411
Linear-by-Linear Association	.183	1	.669		
N of Valid Cases	176				

a. Computed only for a 2x2 table

b. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 13.13.

Perkiraan Risiko Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah**Risk Estimate**

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kategori Media (Tidak Pernah / Pernah)	.847	.395	1.813
For cohort Kategori Buahh = Kurang	.890	.520	1.525
For cohort Kategori Buahh = Cukup	1.052	.841	1.316
N of Valid Cases	176		

