



**HUBUNGAN ANTARA KETERSEDIAAN BUAH DAN SAYUR
DAN DUKUNGAN ORANG TUA TERHADAP PERILAKU
KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA SMA DI
KOTA/KABUPATEN BEKASI**

SKRIPSI

**OLEH :
YULIA PERMATA SARI
NIM. 201602024**

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



**HUBUNGAN ANTARA KETERSEDIAAN BUAH DAN SAYUR
DAN DUKUNGAN ORANG TUA 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 :

YULIA PERMATA SARI

NIM. 201602024

**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 Ketersediaan Buah dan Sayur dan Dukungan Orang Tua 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 : Yulia Permata Sari

NIM : 201602024

Tempat : Bekasi

Tanggal : 14 Agustus 2020

Tanda Tangan :



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Yulia Permata Sari
NIM : 201602024
Program Studi : SI Gizi
Judul Skripsi : Hubungan antara Ketersediaan Buah Dan Sayur dan Dukungan Orang Tua terhadap Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi

Telah disetujui untuk dilakukan ujian Skripsi pada :

Hari : Jum'at
Tanggal : 21 Agustus 2020
Waktu : 13.00 – 14.30
Tempat : *Zoom Cloud Meeting*

Bekasi, 14 Agustus 2020

Pembimbing



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

NIDN. 0316089301

Penguji I



Afrinia Eka Sari, S.TP., M.Si

NIDN. 0308048307

Penguji II



Mujahidil Aslam, SKM., MKM

NIDN. 0312089202

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Yulia Permata Sari

NIM : 201602024

Program Studi : SI Gizi

Judul Skripsi : Hubungan antara Ketersediaan Buah dan Sayur dan Dukungan Orang Tua terhadap 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, 21 Agustus 2020

Pembimbing

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

Penguji I

Afrinia Eka Sari, S.TP., M.Si
NIDN. 0308048307

Penguji II

Mujahidil Aslam, SKM., MKM
NIDN. 0312089202

Mengetahui

Koordinator Program Studi S1 Gizi
STIKes Mitra Keluarga



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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena hanya dengan limpahan rahmat serta karunia-Nya penulis mampu menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur dan Dukungan Orang Tua terhadap Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan ketersediaan buah dan sayur dan dukungan orang tua terhadap konsumsi buah dan sayur pada remaja. Dengan terselesaikannya Skripsi ini, penulis mengucapkan 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 dosen pembimbing dan Koordinator Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga yang telah memberikan bimbingan, motivasi, semangat dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Ibu Afrinia Eka Sari, S.TP., M.Si selaku penguji proposal skripsi dan skripsi yang telah memberikan bimbingan dan masukan terkait penelitian ini.
4. Bapak Mujahidil Aslam, SKM, MKM selaku penguji skripsi yang telah memberikan bimbingan dan masukan terkait penelitian ini.
5. Ibu dan Bapak dosen yang senantiasa mendukung Saya dan teman-teman dalam penyusunan skripsi tahun 2020 ini
6. Kedua orang tua dan adik terimakasih atas pengorbanan, motivasi, bimbingan, serta do'a yang tidak putus untuk penulis sehingga memudahkan setiap langkah penulis selama menempuh pendidikan ini.
7. Kepala sekolah SMAN 3 Kota Bekasi, SMAN 4 Kota Bekasi, SMAN 12 Kota Bekasi, SMA PGRI 1 Kota Bekasi dan SMAN 3 Tambun Selatan dan pihak-pihak yang terkait dengan penelitian, yang bersedia dan telah mengizinkan saya melakukan penelitian untuk Skripsi ini.

8. Teman seperbimbingan (Nadia, Amel, Chelsea, Afriyanti) terimakasih sudah berjuang bersama serta menemani dan memberikan motivasi untuk penulis.
9. Keke dan Nafa, teman seperbimbingan, seperjuangan, terimakasih sudah berjuang bersama, selalu memberi semangat, saling membantu dan mengingatkan dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Teman-teman *Millenial SQ* dan teman – teman seperjuangan gizi 2016 (Generasi Micin) dan semua pihak yang telah membantu terselesaikannya Skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.
11. Banyak pihak yang terlibat dan membantu penulis dalam melaksanakan penelitian namun tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih.

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

Yulia Permata Sari

ABSTRAK

Yulia Permata Sari

Kurang mengonsumsi buah dan sayur merupakan perilaku makan yang dapat merugikan bagi kesehatan, sehingga mengalami kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat dan zat gizi lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan ketersediaan buah dan sayur dan dukungan orang tua terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur. Desain penelitian *cross sectional*, jumlah sampel 176 siswa, dengan teknik *consecutive sampling*. Variabel perilaku konsumsi buah dan sayur diukur menggunakan kuesioner FFQ, sedangkan ketersediaan buah dan sayur dan dukungan orang tua menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji *Fisher Exact*. Hasil penelitian ini menunjukkan 68,8% mengonsumsi buah dan 81,8% mengonsumsi sayur. Tidak adanya hubungan ketersediaan buah dan sayur dengan perilaku konsumsi buah (*p-value* 0,311) dan ketersediaan buah dan sayur dengan perilaku konsumsi sayur (*p-value* p 1,000). Begitu pula tidak ada hubungan dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi buah (*p-value* 0,553) dan dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi sayur (*p-value* 1,000). Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak adanya hubungan yang signifikan antara ketersediaan buah dan sayur dan dukungan orang tua terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur. Berdasarkan penelitian ini, diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel yang belum diteliti pada penelitian ini.

Kata Kunci : Ketersediaan Buah dan Sayur, Dukungan Orang Tua, Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur, Remaja

ABSTRACT

Yulia Permata Sari

Consuming less fruit and vegetable is a food behaviour that can be detrimental to health, so that it has nutritional deficiencies such as vitamins, minerals, fiber and other nutrients. This research aims to determine the availability of fruit and vegetable relations and parental support to the behavior of fruit and vegetable consumption. Cross sectional research design, sample number 176 students, with consecutive sampling technique. Variable fruit and vegetable consumption behaviour is measured using FFQ questionnaires, while fruit and vegetable availability and parental support are used by questionnaires. Data analysis using the Fisher Exact test. The results showed 68.8% of consuming fruit and 81.8% consume vegetables. There is no relation of fruit and vegetable availability with the behavior of fruit consumption (p-value 0.311) and the availability of fruits and vegetables with the behavior of vegetable consumption (p-value p 1.000). Similarly, there is no parental support relationship with fruit consumption behaviour (p-value 0.553) and parental support with vegetable consumption behavior (p-value 1.000). The conclusion of the study is that there is no significant link between fruit and vegetable availability and parental support of fruit and vegetable consumption behaviors. Based on this study, researchers are expected to further examine variables that have not been researched in this study.

Keywords: fruit and vegetable availability, parental support, fruit and vegetable consumption behavior, teenagers

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN (Cover)	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan.....	3
1. Tujuan umum	3
2. Tujuan khusus	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
1. Bagi Peneliti	3
2. Bagi Orang Tua.....	4
3. Bagi Sekolah	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Telaah Pustaka.....	8
1. Remaja.....	8
a. Definisi Remaja.....	8
b. Perilaku Makan Remaja	9
c. Kebutuhan Gizi Remaja	9
2. Konsumsi Buah dan Sayur.....	11
a. Definisi Buah dan sayur	11
b. Klasifikasi Buah dan Sayur.....	11
c. Kandungan Gizi dan Manfaat Buah dan Sayur	12
d. Anjuran Konsumsi Buah dan Sayur	14
3. Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur.....	15
4. Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja.....	16
a. Umur.....	16
b. Jenis Kelamin	17
c. Preferensi/Kesukaan.....	18
d. <i>Self-Efficacy</i> /Keyakinan	18
e. Pengetahuan Gizi.....	18

f. Uang jajan	19
g. Dukungan Orang Tua	20
h. Ketersediaan Buah dan Sayur	20
i Pengaruh Teman Sebaya	21
j. Keterpaparan Media Massa	21
k. Pendidikan Orang Tua	22
l. Pekerjaan Orang Tua	22
m.Latar Belakang Sosial-Budaya	23
n. Kebiasaan Orang Tua	23
o. Pendapatan Orang Tua	24
5. Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur terhadap Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur	25
6. Hubungan Dukungan Orang Tua terhadap Perilaku Konsumsi Buah... dan Sayur.....	25
B. Kerangka Teori	26
C. Kerangka Konsep	27
D. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODE 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	31
E. Definisi Operasional	32
F. Instrumen Penelitian	33
G. Alur Penelitian.....	36
H. Pengolahan & Analisa data	37
1. Pengolahan data	37
2. Analisis Data	39
I. Etika Penelitian.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	41
A.Gambaran Umum	41
1. Karakteristik Responden.....	41
2. Variabel Penelitian	42
B. Analisis Bivariat	44
1.Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur.....	44
2.Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur	45
BAB V PEMBAHASAN	48
A. Gambaran Umum	48
B. Frekuensi Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur	48
C. Analisis Faktor-faktor Yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur	50

Halaman

1. Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur	50
2. Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur	52
D. Keterbatasan Penelitian	54
BAB VI KESIMPULAN & SARAN.....	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2. 1 Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Remaja dan Dewasa Awal.	10
Tabel 3. 1 Besar Minimal Sampel.....	30
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	32
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Kuesioner	34
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner	36
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden	41
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.....	42
Tabel 4. 3 Analisis Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur dengan Perilaku Konsumsi Buah pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi	44
Tabel 4. 4 Analisis Hubungan Ketersediaan Buah & Sayur dengan Perilaku Konsumsi Sayur pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.....	45
Tabel 4. 5 Analisis Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Perilaku Konsumsi Buah pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.....	46
Tabel 4. 6 Analisis Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Perilaku Konsumsi Sayur pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.....	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Tumpeng Gizi Seimbang.....	15
Gambar 2. 2 Kerangka Teori.....	26
Gambar 2. 3 Kerangka Konsep	27
Gambar 3. 1 Bagan Pengambilan Sampel Penelitian.....	30
Gambar 3. 2 Alur Penelitian.....	36
Gambar 4. 1 Persentase Tingkat Konsumsi Buah pada Siswa SMA.....	43
Gambar 4. 2 Persentase Tingkat Konsumsi Sayur Pada Siswa SMA.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Persetujuan Etik	62
Lampiran 2. Informed Consent	63
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Responden	65
Lampiran 4. Lembar Kuesioner	66
Lampiran 5. Form FFQ	70
Lampiran 6. Distribusi Jenis Buah dan Sayur	72
Lampiran 7. Hasil Validasi Kuesioner	73
Lampiran 8. Hasil Validasi FFQ	75
Lampiran 9. Hasil Analisis Data Penelitian	78

ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

BPS	: Badan Pusat Statistik
FAO	: <i>Food and Agriculture Organization</i>
FFQ	: <i>Food Frequency Questionare</i>
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
SCT	: <i>Social Cognitive Theory</i>
SDN	: Sekolah Dasar Negeri
SMPN	: Sekolah Menengah Pertama Negeri
SMA	: Sekolah Menengah Atas
WHO	: <i>World Health Organization</i>

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 menunjukkan bahwa secara keseluruhan penduduk Indonesia kurang konsumsi buah dan sayur pada kelompok usia 5 tahun ke atas sebesar 95,5%. Persebaran penduduk Indonesia terpusat di Pulau Jawa dan Jawa Barat merupakan salah satu provinsi dengan penduduk terbanyak (BPS, 2010). Berdasarkan Hasil Riskesdas Tahun 2018 Jawa Barat memiliki prevalensi sebesar 98,2%. (Riskesdas, 2018). Salah satu kota yang terdapat di Jawa Barat yaitu Kota Bekasi, Bekasi dibagi menjadi 2 wilayah yaitu Kota dan Kabupaten. Kota dan Kabupaten Bekasi sebagai pusat kota yang banyak dikunjungi dan memiliki jumlah penduduk remaja sebanyak 515,724 yang terdiri dari laki-laki dan perempuan (BPS, 2016). Prevalensi kurang makan buah dan sayur di Kota Bekasi pada tahun 2007 sebesar 92,5%, sedangkan di Kabupaten Bekasi mencapai 96%. Dari data Riskesdas tersebut dapat terlihat bahwa konsumsi buah dan sayur masih sangat kurang. Salah satu kelompok usia yang membutuhkan buah dan sayur, dan masih memilih konsumsi yang rendah adalah remaja (Farida, 2010).

Saat ini remaja cenderung mengonsumsi makanan rendah serat, tinggi kalori dan tinggi kandungan lemak, dibandingkan mengonsumsi buah dan sayur (Farida, 2010). Padahal kebiasaan makan semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan dewasa dan usia lanjut (Arisman, 2007). Terdapat salah satu faktor yang mempengaruhi rendahnya konsumsi buah dan sayur pada remaja diantaranya adalah faktor orang tua, yaitu keterlambatan dalam mengenalkan buah dan sayur, ketidakmampuan dalam memberi contoh konsumsi buah dan sayur, rendahnya status sosial ekonomi serta terbatasnya ketersediaan buah dan sayur di rumah disebut dapat mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja (Ramussen, 2006).

Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan berbagai dampak yaitu menurunnya imunitas atau kekebalan tubuh seperti mudah terkena flu, mudah mengalami stress atau depresi seperti sembelit, gusi berdarah, *arthritis*, *osteoporosis*, jerawat dan kelebihan kolestrol (Ruwaidah, 2009). Buah dan sayur berfungsi sebagai zat pengatur, memiliki kadar air tinggi, sumber serat makanan, tinggi antioksidan, mengandung zat gizi seperti vitamin dan mineral, dan dapat menyeimbangkan kadar asam basa tubuh (Sakerindah, 2008).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Dwi (2019) tentang faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja dengan mengidentifikasi karakteristik responden (usia dan jenis kelamin), struktur keluarga (pendapatan keluarga, status bekerja ayah, status bekerja ibu, pendidikan ibu dan jumlah anggota keluarga), faktor internal (kesukaan), dan faktor eksternal (pengetahuan gizi, teman sebaya, media massa dan pola konsumsi *fast food*) dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMPN 3 Kota Jember. Berdasarkan studi literatur, terdapat variabel yang diduga berkaitan dengan konsumsi buah dan sayur, dan belum diteliti yakni ketersediaan buah dan sayur dan dukungan orang tua. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Kota Bekasi yang merupakan salah satu kota di provinsi Jawa Barat. Saat ini Bekasi sudah berkembang menjadi lokasi urbanisasi dan sentra industri, yang secara administratif dibagi menjadi dua wilayah yaitu kota dan kabupaten (Dinkes Kota Bekasi, 2014).

Penelitian dilakukan di SMA (Sekolah Menengah Atas) dengan pertimbangan bahwa SMA merupakan salah satu tempat untuk memperkenalkan konsumsi buah dan sayur sebagai proses pengetahuan dan kesehatan bagi tubuh karena sekolah dapat memasukan Pendidikan gizi dalam proses pembelajaran yang dapat menurunkan resiko gangguan kesehatan dimasa yang akan datang (Emilia,2009). Berdasarkan uraian di atas, untuk itu peneliti ingin melakukan penelitian terkait hubungan antara ketersediaan buah dan sayur serta dukungan orang tua terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMA Kota/Kabupaten Bekasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini : Apakah terdapat hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dan dukungan orang tua terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi?

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Untuk menganalisis hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dan dukungan orang tua terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden
- b. Untuk mengetahui frekuensi konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA Kota/Kabupaten Bekasi
- c. Untuk mengetahui ketersediaan buah dan sayur pada remaja SMA Kota/Kabupaten Bekasi
- d. Untuk mengetahui dukungan orang tua pada remaja SMA Kota/Kabupaten Bekasi
- e. Menganalisis hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA Kota/Kabupaten Bekasi
- f. Menganalisis hubungan antara dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA Kota/Kabupaten Bekasi

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi terkait hubungan ketersediaan buah dan sayur dan dukungan orang tua terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.

2. Bagi Orang Tua

Dapat memberi pengetahuan kepada anaknya mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur sehingga dapat meningkatkan perilaku konsumsi yang lebih sehat, khususnya pada remaja.

3. Bagi Sekolah

Dapat menjadi sumber informasi bagi pihak sekolah dan sebagai referensi sehingga dapat meningkatkan perannya dalam meningkatkan konsumsi buah dan sayur.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

NO	Nama Penelitian Sebelumnya			Desain	Hasil	Perbedaan
	Nama	Tahun Penelitian	Judul			
1	Fibrihirzani, H	2012	Hubungan antara karakteristik individu, orang tua dan lingkungan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SDN Beji 5 dan 7 Depok	<i>Cross - sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya 18,9 % responden yang mengonsumsi buah ≥ 2 porsi per hari dan sayur $\geq 1 \frac{1}{2}$ porsi per hari. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan bermakna antara karakteristik individu (jenis kelamin, pengetahuan, kesukaan dan keyakinan diri), orang tua (kebiasaan dan dukungan orang tua) dan lingkungan (ketersediaan buah dan sayur serta pengaruh teman sebaya) dengan konsumsi buah dan sayur	<ol style="list-style-type: none"> Sasaran : SDN Beji 5 dan 7 Depok Teknik pengambilan sampel : <i>simple random sampling</i>
2	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>	Terdapat hubungan yang bermakna antara sikap (OR = 4,5; CI = 1,2-17,4), pengetahuan (OR= 2,6; CI = 1,3 – 4,9), ketersediaan buah dan sayur di rumah (OR= 4,5; CI= 1,2-17,4) dan keterpaparan media massa (OR= 4,5; CI= 1,2-17,4) dengan konsumsi buah dan sayur	<ol style="list-style-type: none"> Sasaran : SMPN 8 Depok Teknik pengambilan sampel : <i>systematic random sampling</i>

NO	Nama Penelitian Sebelumnya			Desain	Hasil	Perbedaan
	Nama	Tahun Penelitian	Judul			
3	Ayu Dwi Lestari	2013	Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SMPN 226 Jakarta Selatan Tahun 2012	<i>Cross-sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja adalah pengetahuan gizi (pvalue 0.0001), kebiasaan makan orang tua (pvalue 0.016), pendapatan orang tua (pvalue 0,014). Adapun variabel yang tidak berhubungan dalam penelitian ini yaitu jenis kelamin, preferensi kesukaan, pengaruh teman sebaya, pengaruh media masaa, konsumsi junk food, jumlah anggota keluarga	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sasaran : Siswa SMPN 226 Jakarta Selatan 2. Teknik pengambilan sampel : <i>systematic random sampling</i>
4	Bella Nadya Rachman, I Gede Mustika, I. G. A Wita Kusumawati	2017	Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar	<i>Cross-sectional</i>	Sebagian besar subjek mempunyai perilaku konsumsi buah dan sayur dalam kategori baik yaitu 71,8%. Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi buah dan sayur dengan sikap ($p < 0,01$), pengetahuan gizi ($p < 0,01$), ketersediaan makanan ($p < 0,01$), keterpaparan media ($p < 0,01$), pendapatan orang tua ($p < 0,01$), tetapi tidak terdapat hubungan dengan preferensi makanan ($p = 0,55$).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik pengambilan sampel : <i>simple random sampling</i>

NO	Nama Penelitian Sebelumnya			Desain	Hasil	Perbedaan
	Nama	Tahun Penelitian	Judul			
5	Windi Kharisma Putra	2016	Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar	<i>Cross-sectional</i>	Hasil penelitian didapatkan ada hubungan antara pengetahuan gizi ibu ($p=0,46$) dan pendidikan ibu ($p=0,003$) di SDN Sekaran 1 dan faktor yang paling dominan adalah pendidikan ibu ($p=0,002$). Sedangkan di SDN Pekunden didapatkan ada hubungan antara pekerjaan ibu ($p=0,001$) dan ketersediaan buah dan sayur ($p=0,013$) dan faktor yang paling dominan adalah pekerjaan ibu ($p=0,003$).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sasaran : SDN Sekaran 01 Gunungpati dan SD Negeri Pekunden 2. Teknik pengambilan sampel : <i>simple random sampling</i>

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Remaja

a. Definisi Remaja

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa. Menurut WHO (2007), batasan usia remaja adalah 10 sampai 19 tahun. Masa ini juga merupakan masa terjadi perkembangan individu dalam mencari identitas diri, moral dan nilai kehidupan, penghargaan terhadap diri, dan pandangan terhadap masa depan (Nurshobah, 2009).

Masa remaja adalah tahap perkembangan yang penting dalam kehidupan seorang manusia (Adisti, 2010). Selain itu, remaja merupakan kelompok yang positif dan produktif karena pada saat remaja seseorang memiliki vitalitas, energi dan semangat yang luar biasa sehingga bisa dikembangkan untuk hal yang positif (Surbakti, 2009). Remaja merupakan tahapan seseorang dimana ia berada di antara fase anak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, perilaku, kognitif, biologis dan emosi (Efendi dan Makhfudli, 2009).

Usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab. Pertama, remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi baik asupan maupun kebutuhan gizinya. Ketiga, remaja yang mempunyai kebutuhan gizi khusus, yaitu remaja yang aktif dalam kegiatan olahraga, menderita penyakit kronis, sedang hamil melakukan diet secara berlebihan, pecandu alkohol atau obat terlarang (Almatsier, 2011).

b. Perilaku Makan Remaja

Perilaku makan adalah suatu keadaan yang menggambarkan perilaku seseorang terhadap frekuensi makan, pola makan, kesukaan makan dan pemilihan makanan. Remaja jarang memikirkan tentang manfaat jangka panjang dari kesehatan. Mereka mengalami kesulitan untuk menghubungkan perilaku saat ini dengan kesehatannya nanti di masa depan. Banyak remaja yang memiliki pemikiran akan mengubah perilaku mereka nanti, dan merasa tidak perlu tergesa-gesa untuk mengubahnya (Wardlaw & Kessel, 2002).

Pada masa remaja, seseorang akan mulai membeli dan menyiapkan makanan untuk diri mereka sendiri dan mulai sering makan di luar rumah (Worhington-Roberts & Bonnie 2000) sehingga peningkatan aktivitas kehidupan sosial dan kesibukan pada remaja, akan mempengaruhi kebiasaan makannya (Sayogo, 2006). Brown (2005) menyatakan bahwa perilaku makan remaja dipengaruhi oleh orangtua, teman sebaya, ketersediaan makanan, preferensi terhadap makanan, biaya, adat/istiadat, kepercayaan, media massa dan citra tubuh. Kebiasaan makan yang dilakukan di masa remaja akan memberikan dampak kesehatan pada periode kehidupan selanjutnya, yaitu ketika dewasa dan berusia lanjut (Arisman, 2008) sehingga meningkatkan risiko terkena penyakit kronis (Wardlaw & Kessel, 2002).

c. Kebutuhan Gizi Remaja

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 gizi remaja harus dinilai secara perorangan, berdasarkan data yang

diperoleh dari pemeriksaan klinis, biokimiawi, antropometris, diet, serta psikososial (Arisman, 2014).

Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan (AKG) atau *Recommended Daily Allowances* (RDA) menurut Almansier (2011) adalah taraf konsumsi zat-zat gizi esensial, yang berdasarkan pengetahuan ilmiah dinilai cukup untuk memenuhi kebutuhan hampir semua orang. Angka kecukupan gizi berbeda dengan angka kebutuhan gizi (*dietary requirements*). Angka kebutuhan gizi adalah banyaknya zat-zat gizi minimal yang dibutuhkan seseorang untuk mempertahankan status gizi adekuat. AKG yang dianjurkan didasarkan pada patokan berat badan untuk masing-masing kelompok umur, gender, aktivitas fisik, dan kondisi fisiologis tertentu seperti kehamilan dan menyusui. WHO menganjurkan rata-rata konsumsi energi makanan sehari adalah 10-15% berasal dari protein, 15-30% dari lemak, dan 55-75% dari karbohidrat.

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 (g)	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, 2019

2. Konsumsi Buah dan Sayur

a. Definisi Buah dan sayur

Indonesia merupakan negara tropis yang kaya akan buah-buahan, tetapi konsumsi buah-buahan masyarakat Indonesia masih relatif rendah dibandingkan dengan negara-negara yang tidak memiliki sumber daya sebagai penghasil buah-buahan (Astawan, 2008). Menurut *International Agency for research on Cancer* (IARC) WHO (2003), buah adalah bagian dari tumbuhan yang dapat dimakan yang terdiri dari biji dan daging buah yang memiliki rasa manis atau asam dan biasanya disajikan dalam bentuk potongan atau minuman untuk sarapan, selingan atau makanan penutup. Sayur adalah bagian dari tumbuhan yang dapat dimakan termasuk batang, akar, daun, bunga dan buahnya, biasanya dimakan mentah atau dimasak sebagai hidangan utama atau pembuka (Southgatte, 1993 dalam Bahria 2009).

Sayur-sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu kelompok pangan dalam penggolongan FAO, yang dikenal dengan *Desirable Dietary Patern* (Pola Pangan Harapan/PPH). Kelompok bahan pangan ini berfungsi sebagai sumber vitamin dan mineral, sehingga kekurangan konsumsinya berpengaruh negatif terhadap kondisi gizi. Oleh karena itu, konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan bersama-sama dengan kelompok pangan lainnya dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan pada umumnya (Aswatini, 2008).

b. Klasifikasi Buah dan Sayur

Menurut Broto (2009), buah berdasarkan karakter fisiologisnya pola respirasi (produksi karbondioksida) dan produksi etilen dibedakan menjadi buah klimakterik dan non-klimakterik. Produksi karbondioksida dan etilen dari buah klimakterik mengalami lonjakan produksi pada saat buah matang, sedangkan buah non-klimakterik tidak mengalami lonjakan produksi (baik karbondioksida maupun etilen). Secara sederhana,

perbedaan antara buah klimakterik dan non klimakterik didasarkan oleh buah matang.

Buah klimakterik matang melalui pemeraman, sedangkan buah non-klimakterik matang di pohon (tidak dapat diperam). Contoh buah klimakterik adalah alpukat, cempedak, durian, kemang, kesemek, manga, nangka, papaya, pisang, sawo, sirsak, srikaya, sukun. Sedangkan, contoh buah non-klimakterik adalah anggur, belimbing, duku, duwet, jambu air, jambu bol, aneka jeruk, kapulasan, kawista, leci, lengkeng, rambutan, salak, semangka, strawberry, dan matoa.

Berdasarkan organ tanaman yang dapat dimakan, sayur diklasifikasikan menjadi empat kelompok, yaitu sayur yang dapat dimakan daun dan atau batangnya (seperti kubis, asparagus, selada, bayam, seledri), dapat dimakan buah atau bijinya (seperti tomat, terung, buncis, kacang kapri, kacang gude), dapat dimakan batang dan bunganya (seperti kembang kol dan brokoli), dapat dimakan bagian organ yang berada di bawah permukaan tanah seperti akar, tuber, bulb, dan corm (contohnya kentang, bit, wortel, lobak, bawang bombay, bawang putih, bawang merah)

c. Kandungan Gizi dan Manfaat Buah dan Sayur

Buah dan sayur merupakan sumber serat, vitamin A, vitamin C, vitamin B khususnya asam folat, berbagai mineral seperti magnesium, kalium, kalsium dan Fe, namun tidak mengandung lemak maupun kolesterol. Setiap buah dan sayur mempunyai kandungan vitamin dan mineral yang berbeda. Misalnya belimbing, durian, jambu, jeruk, mangga, melon, papaya, rambutan, sawo dan sirsak merupakan contoh buah yang mengandung vitamin C relatif tinggi dibandingkan buah lainnya. Sedangkan jambu biji, merah garut, mangga matang, pisang raja dan nangka merupakan sumber provitamin A yang sangat tinggi (Astawan, 2008).

Vitamin A merupakan antioksidan alami yang dapat melawan radikal bebas, penyebab penuaan dini, dan berbagai sel kanker. Sedangkan, sayuran mengandung vitamin A, vitamin C, asam folat, magnesium, kalium dan serat. Kandungan mineral yang terdapat di dalam buah-buahan antara lain zat besi, seng, tembaga, mangan, kalsium, fosfor, dan lain-lain. (Almaitser, 2009)

Mineral memiliki peranan penting untuk menjaga kesehatan tubuh (Astawan, 2008). Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral yang baik untuk tubuh. Selain menjadi sumber gizi, vitamin, dan mineral, sayuran juga dapat menambah ragam, rasa, warna, dan tekstur makanan (Rubatzky, 1998). Sehingga sayuran sangat baik jika dikonsumsi oleh tubuh setiap hari karena kandungan vitamin, mineral, serat, zat gizi lain dan manfaat lainnya.

Sayuran daun yang berwarna hijau dan sayuran berwarna jingga atau orange seperti wortel dan tomat mengandung lebih banyak provitamin A berupa beta-karoten daripada sayuran yang tidak berwarna. Sayuran berwarna hijau juga kaya akan kalsium, zat besi, asam folat dan vitamin C. Semakin hijau warna daun sayuran, semakin kaya akan zat-zat gizi. Sayuran kacang-kacangan, seperti buncis dan kacang panjang banyak mengandung vitamin B. Sedangkan, sayuran tidak berwarna, seperti labu siam, ketimun, nangka dan rebung tidak banyak memiliki kandungan zat gizi (Almatsier, 2002).

Buah dan sayur juga mengandung senyawa fitokimia. Buah-buahan berwarna mengandung ratusan senyawa fitokimia yang berbeda satu sama lain (Astawan, 2008). Senyawa fitokimia merupakan antioksidan yang kuat yang melindungi tubuh dari efek oksidatif, seperti polusi dari lingkungan, dan mengandung bahan protektif untuk melawan penyakit kanker dan jantung koroner (Dunne, 2002).

d. Anjuran Konsumsi Buah dan Sayur

WHO menganjurkan agar mengonsumsi minimal 400 gram buah dan sayur dalam sehari untuk mencegah terjadinya penyakit kronis. Kurang lebih setiap porsi buah atau sayur memiliki berat 80 gram. Menurut Almatsier (2002) jumlah sayur yang dianjurkan untuk dikonsumsi dalam sehari sebesar 150–200 gram dan jumlah buahnya sebesar 200-300 gram.

Konsumsi buah dan sayur harus cukup, tidak boleh kurang ataupun berlebihan sebab jika kekurangan ataupun kelebihan dapat menimbulkan efek negatif bagi tubuh. Kekurangan buah dan sayur dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat-zat gizi seperti vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat dan dibutuhkan tubuh. Sedangkan kelebihan buah dan sayur dapat berakibat membebani kerja dan fungsi ginjal. Walaupun vitamin dan mineral diperlukan tubuh, tetapi jika ginjal tidak mampu mencerna akibat asupan yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang terkena gagal ginjal (Khomsan, 2003).

Di negara Indonesia konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan terdapat dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS). TGS meragakan 4 prinsip gizi seimbang yaitu aneka ragam makanan sesuai kebutuhan, kebersihan, aktivitas fisik dan memantau berat badan ideal. TGS terdiri atas beberapa potongan tumpeng: satu potongan besar, dua potongan sedang, dua potongan kecil, dan di puncak terdapat potongan terkecil. Luasnya potongan TGS menunjukkan porsi makanan yang harus dikonsumsi setiap orang per hari. TGS yang terdiri atas potongan-potongan itu dialasi oleh air putih. Artinya, air putih merupakan bagian terbesar dan zat gizi esensial bagi kehidupan untuk hidup sehat dan aktif. Anjuran dalam TGS untuk mengonsumsi buah sebanyak 2-3 porsi dalam sehari dan untuk sayuran dianjurkan mengonsumsi 3-4 porsi dalam sehari (KFI, 2011).



Gambar 2. 1 Tumpeng Gizi Seimbang

Sumber Gambar : Koalisi Fortifikasi Indonesia, 2011

Proporsi konsumsi buah dan sayur per hari dalam seminggu pada penduduk umur ≥ 5 tahun menurut karakteristik berdasarkan hasil riskesdas (2018) yaitu pada remaja usia 15-19 tahun yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur sebesar 13,3%, 1-2 porsi per hari sebesar 67,9%, 3-4 porsi per hari sebesar 15,2% dan yang mengkonsumsi buah dan sayur ≥ 5 porsi per hari sebesar 3,6%.

3. Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur

Konsumsi adalah kegiatan dari individu untuk memenuhi kebutuhan dirinya, baik berupa barang produksi, bahan makanan dan lain lain (KBBI, 2014). Konsumsi lebih di titik beratkan pada bahan makanan, khususnya sayur dan buah. Jadi, perilaku konsumsi adalah suatu kegiatan atau aktivitas individu untuk memenuhi kebutuhan akan bahan makanan sayur dan buah agar kecukupan gizi individu terpenuhi (KBBI, 2014).

Kurang konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan risiko kegemukan dan diabetes pada seseorang (WHO, 2003). Buah berperan sebagai sumber vitamin dan mineral yang penting dalam proses pertumbuhan. Buah juga bisa menjadi alternatif cemilan (snack) yang sehat dibandingkan dengan makanan jajanan lainnya, karena gula yang terdapat dalam buah tidak membuat

seseorang menjadi gemuk namun dapat memberikan energi yang cukup (Khomsan, dkk, 2009).

Sayuran juga merupakan sumber vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan individu. Seseorang yang mengonsumsi cukup sayuran dengan jenis yang bervariasi akan mendapatkan kecukupan sebagian besar mineral mikro dan serat yang dapat mencegah terjadinya kegemukan. Selain itu, sayuran juga berperan dalam upaya pencegahan penyakit degeneratif seperti PJK (Penyakit Jantung Koroner), kanker, diabetes dan obesitas (Khomsan, dkk, 2009).

4. **Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja**

Faktor individu meliputi umur, jenis kelamin, pengetahuan, kesukaan atau preferensi, *self-efficacy* atau keyakinan dan uang jajan, faktor lingkungan meliputi latar belakang sosial budaya, teman sebaya, media massa, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua dan pendapatan orang tua serta pengaruh dukungan orang tua. Sedangkan faktor lingkungan fisik seperti ketersediaan buah dan sayur di rumah.

a. **Umur**

Menurut Depkes (2008), umur adalah masa hidup responden dalam tahun dengan pembulatan ke bawah atau umur pada waktu ulang tahun yang terakhir. Umur mempunyai peran penting dalam menentukan pemilihan makanan. Pada masa bayi, seseorang tidak mempunyai pilihan terhadap apa yang mereka makan, sedangkan saat dewasa, seseorang mulai mempunyai kontrol terhadap apa yang mereka makan.

Proses tersebut sudah dimulai saat masa kanak-kanak, mereka mulai memiliki kesukaan terhadap makanan tertentu. Saat seseorang tumbuh menjadi remaja dan dewasa, pengaruh terhadap kebiasaan makan mereka sangat kompleks (Worthington, 2000).

Berdasarkan buku Studi Diet Total Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia tahun 2014 ditemukan bahwa rata-rata konsumsi buah dan sayur pada kelompok umur remaja hanya sebesar 25,2 dan 45,8 gram per orang per hari, angka tersebut masih jauh dari anjuran rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang, UU Kesehatan No. 36 tahun 2009, masyarakat Indonesia dianjurkan mengonsumsi buah 2-3 porsi buah sebanyak 200-300 gram sehari dan sayur 3-5 porsi sayur sebanyak 150-200 gram sehari. Oleh karena itu, semua golongan umur membutuhkan konsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang cukup, khususnya remaja (Farida, 2010).

b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak-anak dan remaja (Ramussen dkk, 2006). Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang. Jenis kelamin turut mempengaruhi kebiasaan dan perilaku makan karena jenis kelamin menentukan besar kecilnya kebutuhan energi (Farisa, 2012).

Perbedaan jenis kelamin akan menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang karena pertumbuhan dan perkembangan individu satu dengan yang lain cukup berbeda (Lestari, 2012). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Vilanty (2014), bahwa ada hubungan antara perilaku konsumsi remaja di Surabaya dengan jenis kelamin. Pada penelitian Baker dan Wardle (2003) dalam Farisa (2012), ditemukan perempuan mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak, walaupun mengonsumsi dengan porsi yang lebih kecil.

Farida (2010), pada penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja. Hal tersebut dikarenakan, secara umum remaja laki-laki lebih banyak mengonsumsi makanan tinggi kalori namun lebih sedikit mengonsumsi buah dan sayur.

c. Preferensi/Kesukaan

Kesukaan/preferensi makanan merupakan tindakan atau ukuran suka atau tidak sukanya terhadap suatu jenis makanan (Suharjo, 1989). Preferensi menjadi salah satu faktor terhadap pemilihan makanan. Preferensi makanan pada masa remaja saat ini, cenderung ke makanan yang tinggi gula, tinggi lemak, rendah vitamin dan mineral sehingga akan berdampak buruk untuk kesehatannya di masa yang akan datang (Brown, 2005).

Rasa, penampilan, tekstur, dan aroma dari suatu makanan akan mempengaruhi preferensi seseorang terhadap makanan tersebut. Jika rasa tidak enak tetapi penampilan menarik, individu cenderung akan lebih menyukai makanan itu dibandingkan dengan makanan yang kurang enak dan penampilan kurang menarik (Geissler & Power, 2005).

Preferensi rasa buah dan sayur memiliki hubungan secara langsung terhadap konsumsi buah dan sayur pada remaja. Preferensi buah berkaitan erat dengan ketersediaan buah dan sayur, baik di rumah maupun di sekolah. Jika ketersediaan buah dan sayur di rumah rendah, pola makan tidak berbeda, preferensi tidak berpengaruh. Sedangkan jika preferensi rendah, tetapi ketersediaan buah dan sayur cukup baik, maka konsumsi akan meningkat (Neumark-Sztainer *et al.*, 2003).

d. Self-Efficacy/Keyakinan

Keyakinan diri adalah kepastian akan kepercayaan sungguh-sungguh (Alwi, 2001). Dalam hal ini, keyakinan untuk mengonsumsi buah dan sayur akan berpengaruh pada tingkat konsumsi buah dan sayur. Semakin tinggi keyakinan anak untuk mengonsumsi buah dan sayur maka semakin tinggi pula tingkat konsumsinya (Bordheauduij dkk, 2008)

e. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan adalah hasil dari tahu yang akan terjadi setelah orang melakukan penginderaan suatu objek tertentu. Penginderaan dilakukan menggunakan panca indera manusia, yakni indera penglihatan,

penciuman, pendengaran, rasa dan raba. Pengetahuan gizi yang baik merupakan faktor penting dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang terhadap makanan. Semakin memiliki pengetahuan gizi yang baik, seorang individu akan semakin mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang akan dipilih untuk dikonsumsi (Sediaoetama, 2000).

f. Uang jajan

Remaja yang memiliki uang saku cukup besar, biasanya akan lebih sering mengonsumsi makanan modern yang memiliki gengsi dengan harapan akan diterima di kalangan teman sebaya mereka (Benjamin et.al 2004 dalam Estetika 2007). Faktor penghasilan keluarga merupakan salah satu faktor dalam perilaku konsumsi buah dan sayur (Ramussen et al., 2006). Berdasarkan penelitian Zenk (2005), ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penghasilan keluarga dengan perilaku konsumsi individu, yaitu seseorang yang memiliki pendapatan dan status ekonomi tinggi cenderung akan mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak. Penghasilan keluarga memiliki hubungan dengan uang jajan anak. Biasanya apabila penghasilan keluarga besar, maka uang saku anak pun juga akan besar (Farisa, 2012)

Uang saku yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi makanan apa yang dimakan dan frekuensinya (Anzarkusuma.,dkk, 2004). Keluarga dengan pendapatan terbatas cenderung tidak dapat memenuhi kebutuhan makanannya sejumlah yang diperlukan tubuh. Setidaknya keanekaragaman bahan makanan kurang terjamin, karena dengan uang jajan yang terbatas tidak akan banyak pilihan bahan makanan yang dikonsumsi (Suhardjo, 2006). Peluang bertambahnya uang saku yang diterima remaja dari orang tua diduga semakin besar dengan semakin meningkatnya daya beli dan pendapatan masyarakat di perkotaan (Bahria, 2009)

g. Dukungan Orang Tua

Dukungan orang tua dalam meningkatkan buah dan sayur meliputi antara lain peraturan orang tua tersebut dalam menganjurkan dan menyuruh anak untuk bekal makanan sehari-hari. Kebiasaan orangtua akan menjadi pengaruh konsumsi buah dan sayur yang kuat apabila ketersediaan buah dan sayur baik. Sedangkan dukungan orangtua menjadi pengaruh yang penting jika ketersediaan buah dan sayur rendah.

Sikap dan perilaku orangtua terhadap buah dan sayur berkorelasi positif dengan perilaku anak dalam mengonsumsi buah dan sayur. Anak yang mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak bila orangtua juga suka mengonsumsi buah dan sayur. Hal tersebut disebabkan perilaku orang dewasa dalam mengonsumsi sayur dan buah akan mendorong anak-anaknya melakukan hal yang sama (Pearson dkk, 2009).

h. Ketersediaan Buah dan Sayur

Ketersediaan artinya ada atau sudah disiapkan (Alwi, 2001). Dalam hal ini, ketersediaan buah dan sayur adalah ada atau tidaknya buah dan sayur di rumah dan sekitarnya. Jenis makanan yang tersedia lebih banyak mempunyai peluang yang lebih besar untuk dikonsumsi, sedangkan jenis makanan yang tidak tersedia tidak akan dikonsumsi (Reynolds dkk, 2004). Dalam memiliki keterbatasan dalam pemilihan makanan sehingga faktor lingkungan seperti ketersediaan buah dan sayur dapat secara langsung berpengaruh pada jumlah konsumsinya (Klepp dkk., 2005).

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 dkk, 2004).

i. Pengaruh Teman Sebaya

Teman sebaya adalah teman yang memiliki usia yang sama dengan anak tersebut (Auer, 2003). Pada masa anak usia sekolah, teman sebaya sangat berpengaruh dalam pembentukan perilaku anak. Menurut Gunarsa (2008), masa ini disebut juga masa berkelompok (*gang age*) di mana mulai mengalihkan perhatiannya dari keluarga ke teman-teman sebayanya. Pergaulan dengan teman sebaya merupakan hal yang paling menonjol ketika anak dalam usia sekolah (Wong, 2001).

Dalam hal ini mulai mempengaruhi pemilihan makanan yang menyebabkan pengabaian terhadap kebutuhan gizi. Remaja mulai peduli terhadap penampilan fisik dan perilaku sosial, serta berusaha untuk mendapatkan penerimaan dari teman sebayanya. Pemilihan makanan menjadi penting supaya mereka diterima oleh teman sebayanya (Barker, 2002).

j. Keterpaparan Media Massa

Media massa sebagai salah satu sarana komunikasi berpengaruh besar membentuk opini dan kepercayaan seseorang. Dalam penyampaian informasi, media massa membawa pesan dan sugesti yang mengarahkan opini seseorang. (Suhardjo, 2006). Keterpaparan media massa memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku makan remaja (Rasmussen dkk., 2006).

Remaja akan melihat jutaan iklan makanan, yang sebagian besar produknya adalah produk dengan tinggi gula dan tinggi lemak (Worthington-Roberts, 2000). Iklan makanan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada remaja. Selain menjadi media pemasaran makanan, media massa juga mempunyai peranan yang penting sebagai sumber informasi mengenai gizi.

Remaja yang mendapatkan informasi gizi dari booklet, internet, artikel majalah, dan koran mengonsumsi buah dan sayur setiap hari. Sedangkan remaja yang terpapar iklan komersial di televisi dan radio,

kemungkinan mengurangi konsumsi buah dan sayur setiap hari (Freisling, Haas & Elamdfa, 2009).

k. 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.

l. Pekerjaan Orang Tua

Menurut Depkes (2008), pekerjaan adalah jenis kegiatan yang menggunakan waktu terbanyak atau yang memberikan penghasilan terbesar. Sedangkan menurut Arikunto (2002) dalam Bahria (2009), pekerjaan adalah aktivitas yang dilakukan seseorang setiap hari dalam kehidupan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Pekerjaan berhubungan langsung dengan tingkat pendapatan. Selain itu, pekerjaan juga dapat berpengaruh terhadap besar-kecilnya perhatian seseorang terhadap makanan yang akan dikonsumsinya. Jika seseorang terlalu sibuk bekerja, seringkali ia lalai dalam memenuhi kebutuhan gizinya dan lebih memilih mengonsumsi makanan cepat saji.

m. 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)

n. Kebiasaan Orang Tua

Dalam pergaulan remaja mengkategorikan makanan menjadi dua yaitu *junk food* dan makanan sehat. Konsumsi *junk food* dikaitkan 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). 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).

Berkembangnya tahap kemandirian pada remaja menyebabkan remaja merasa bebas memilih terhadap makanan yang mereka makan. Dalam hal ini, orang tua harus tetap memberi anjuran pola makan yang sehat karena pola kebiasaan makan anak berawal dari keluarga (Worthington, 2000). Banyak penelitian menunjukkan bahwa orang tua secara sadar maupun tidak sadar telah menuntun kesukaan makan anak dan membentuk gaya yang berpengaruh terhadap dimana, bagaimana, dengan siapa dan berapa banyak ia makan (Almatsier, 2011). Anak yang mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak bila orang tua juga

suka mengonsumsi buah dan sayur. Hal tersebut disebabkan perilaku orang dewasa dalam mengonsumsi sayur dan buah akan mendorong anak-anaknya melakukan hal yang sama (Pearson *et al*, 2009).

Konsumsi pangan seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap terhadap makanan yang tergantung terhadap lingkungan. Kebiasaan makan seseorang merupakan kebiasaan makan keluarga, karena individu tersebut selama tinggal di dalam keluarganya terus mengalami proses belajar seumur hidupnya dari keluarga tersebut. Kebiasaan makan anak dipengaruhi oleh peranan orang tua (Suhardjo, 2003). Kalau orang tua dapat memperhatikan pola konsumsi anak-anaknya, maka mereka bisa mengontrol dan menasihati makanan apa yang sebaiknya dikonsumsi dan makanan apa yang sebaiknya dihindari (Khomsan, 2003). Orang tua merupakan model yang baik untuk diet perilaku makan anak. Dengan memberi contoh maka dengan sendirinya anak akan mengikuti kebiasaan di rumah dan bisa dibawa ke luar rumah. Anjuran dalam mengonsumsi buah dan sayur diperlukan dalam mempengaruhi perilaku makan anak (Monge, 2001).

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. Meningkatnya pendapatan perorangan maka terjadi perubahan-perubahan dalam susunan makanan (Suhardjo, 2003). 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 makannya sejumlah yang diperlukan tubuh. Setidaknya keanekaragaman bahan makanan kurang terjamin karena dengan uang terbatas itu tidak akan banyak pilihan (Suhardjo, 2006). Dalam hal konsumsi buah dan sayur, sebagai contoh pada keluarga tidak miskin rata-rata konsumsi buahnya tinggi karena mereka mampu membeli

buah-buahan dan mungkin mereka tahu manfaatnya bagi kesehatan (Khomsan dkk, 1998).

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

5. Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur terhadap Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur

Adanya hubungan ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur bahwa hubungan antara ketersediaan buah dan sayur terutama di rumah dengan konsumsi buah dan sayur dipengaruhi oleh tempat tinggal anak di mana rumah sebagai tempat utama anak dapat mengonsumsi makanan terutama buah dan sayur. Jika di tempat utama mereka saja tidak tersedia buah dan sayur setiap hari maka konsumsi buah dan sayurnya pun akan berkurang. Semakin tinggi tingkat ketersediaan buah dan sayur maka semakin tinggi pula konsumsi sayur pada anak (Hafsah, 2012)

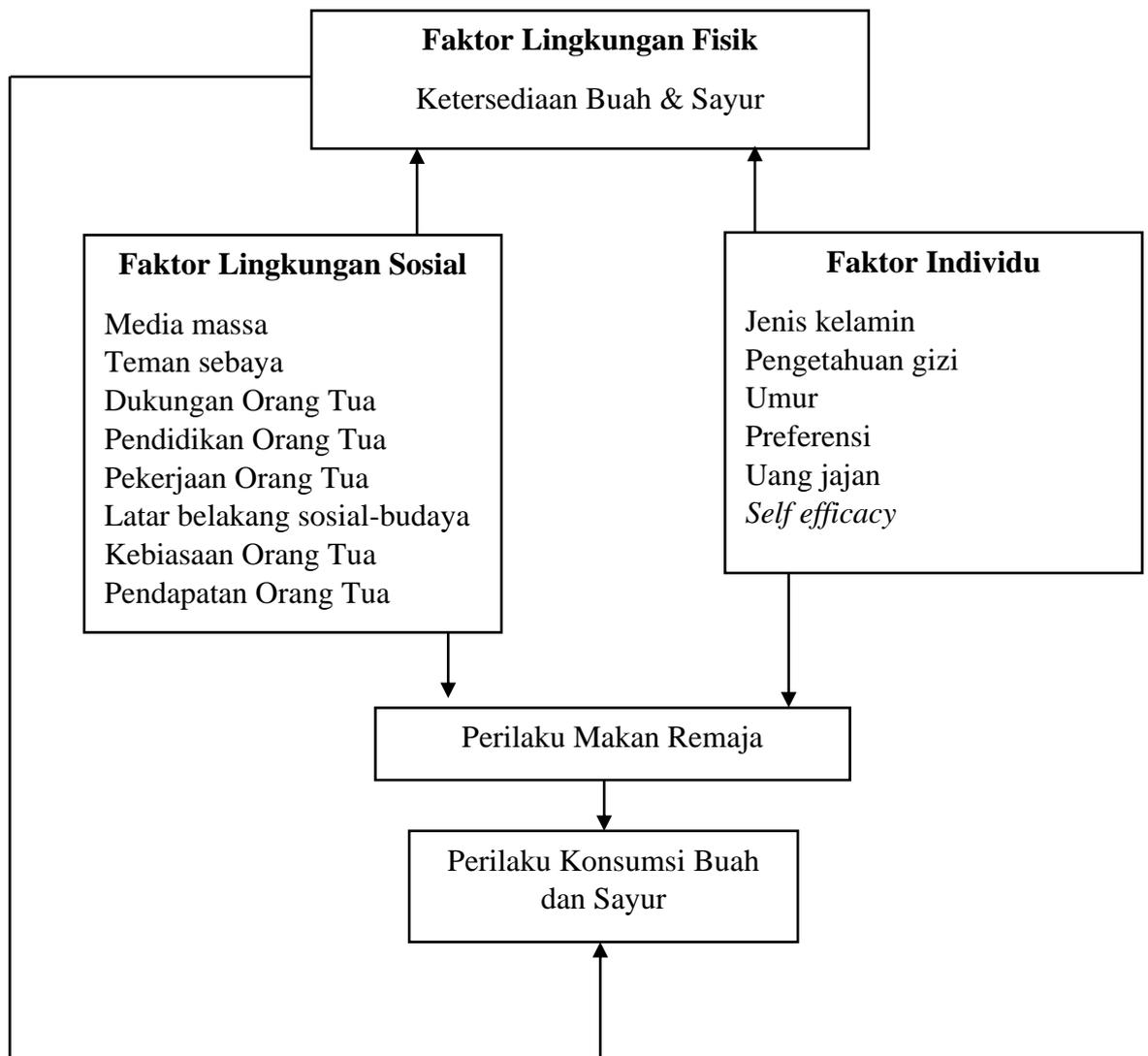
6. Hubungan Dukungan Orang Tua terhadap Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur

Pada penelitian Young, Fors dan Hayes (2004), menemukan bahwa apa yang orangtua makan di depan anaknya akan mempengaruhi pola makan sang anak. Hal selaras juga dinyatakan Pearson dkk, (2009), anak-anak akan mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak bila orangtua juga suka mengonsumsi buah dan sayur dengan baik. Hal tersebut dikarenakan perilaku orang dewasa dalam mengonsumsi buah dan sayur akan mendorong anak-anaknya melakukan hal yang sama.

Hal yang sama ditunjukkan oleh Watts dkk, (2016) dan Melinda (2013) yang menyebutkan contoh dan dukungan orang tua untuk makan makanan

sehat berasosiasi dengan tingginya asupan sayur dan buah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa orang tua yang berpengaruh baik akan menyediakan buah dan sayur di rumah dengan baik pula.

B. Kerangka Teori

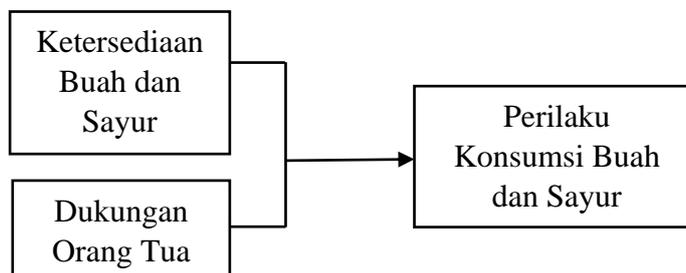


Gambar 2. 2 Kerangka Teori

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

C. Kerangka Konsep

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dan dukungan orang tua terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota Bekasi. Variabel independen pada penelitian ini adalah ketersediaan buah dan sayur dan dukungan orang tua. Variabel dependennya adalah perilaku konsumsi buah dan sayur. Kerangka konsep penelitian ini adalah sebagai berikut.



Gambar 2. 3 Kerangka Konsep

D. Hipotesis Penelitian

1. Ho : Tidak ada hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi
 Ha : Ada hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi
2. Ho : Tidak ada hubungan antara dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi
 Ha : Ada hubungan antara dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross-sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data dalam satu kali pada satu waktu yang dilakukan pada variabel terikat dan variabel bebas. Penelitian ini digunakan untuk melihat hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya (Sastroasmoro,2014)

B. Lokasi dan Waktu penelitian

1. Lokasi

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

2. Waktu

Waktu pengambilan sampel pada bulan April-Juli 2020 dan pengolahan data dilakukan pada bulan Juli 2020.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

a. Populasi Target

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

b. Populasi Terjangkau

Bagian dari populasi target yang dapat dijangkau oleh peneliti yaitu siswa yang bersekolah di SMA Negeri 4 Bekasi, SMA Negeri 12 Bekasi, SMA Negeri 3 Bekasi, SMA PGRI Bekasi dan SMA Negeri 3 Tambun Selatan

2. Sampel

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

a. Kriteria Inklusi

1. Siswa dan siswi SMA 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

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

Besar sampel dihitung dengan menggunakan rumus Lemeshow (1990). Hasil perhitungan sampel sebagai berikut:

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

n = jumlah sampel

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

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

P = $(P_1 + P_2)/2$

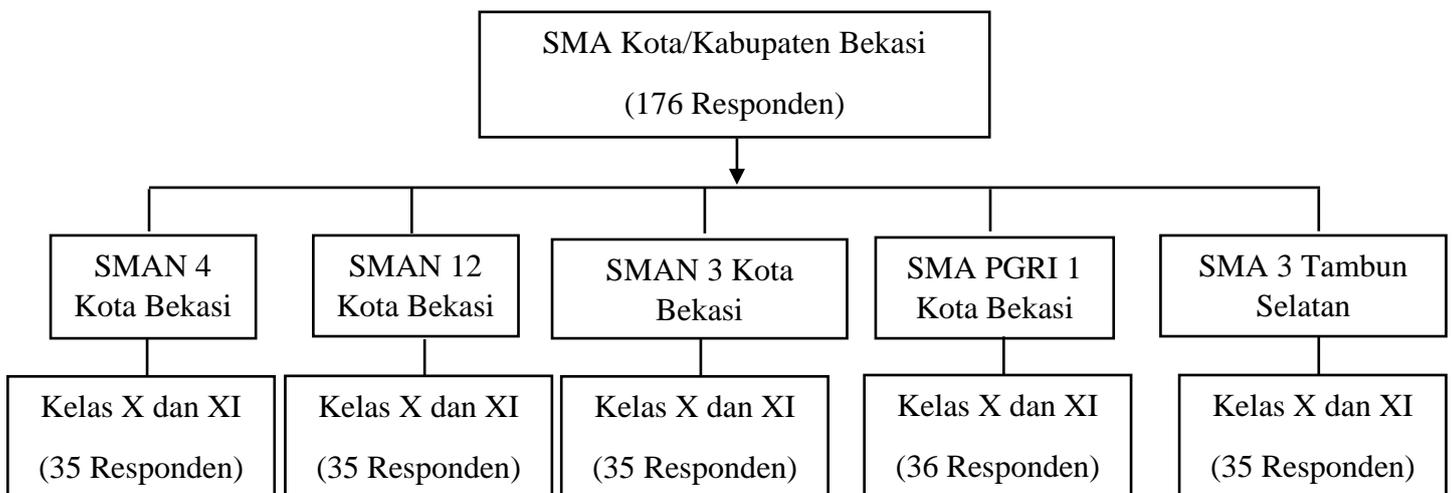
P_1 = proporsi konsumsi buah dan sayur cukup terhadap tersedianya buah & sayur (Itsna,2019)

P_2 = proporsi konsumsi buah dan sayur cukup terhadap tidak tersedianya buah dan sayur (Itsna,2019)

Tabel 3. 1 Besar Minimal Sampel

Variabel	P ₁	P ₂	n	2n	Sumber
Ketersediaan buah & sayur	0,56	0,34	80	160	ItsnaI,2019
Dukungan orang tua	0,29	0,61	37	74	ItsnaI,2019

Besar sampel dihitung dengan menggunakan rumus Lemeshow 1990. Hasil perhitungan sampel di dapatkan 80 orang. Namun, karena uji yang digunakan adalah uji beda dua proporsi, maka sampel dikalikan 2 sehingga didapatkan besar sampel minimum yang dibutuhkan sebanyak 160 orang. Untuk mengantisipasi adanya *drop out* atau ketidaklengkapan data maka jumlah sampel ditambahkan 10% sehingga jumlahnya menjadi 176 orang untuk 5 SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.

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

Pada penelitian ini terkumpul 176 responden. Responden diperoleh dari 5 SMA yang terdiri dari SMA swasta dan negeri, dengan harapan sampel dapat mewakili populasi wilayah di Kota/Kabupaten Bekasi. Untuk SMA menggunakan *sample random sampling* yang bertujuan untuk memberikan kesempatan sekolah-sekolah untuk menjadi populasi penelitian ini. Pada saat

mengacak sekolah-sekolah di Kota Bekasi yang di dapat yaitu SMA 4 Kota Bekasi, SMA 12 Kota Bekasi, SMA PGRI 1 Kota Bekasi dan SMA 3 Kota Bekasi. SMA tersebut merupakan SMA yang berlokasi sesuai dengan penjuru mata angin yaitu Barat, Selatan, Timur dan Utara. Sehingga dapat memenuhi cakupan populasi di Kota Bekasi.

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

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

D. Variabel Penelitian

Variabel bebas (*independent*) pada penelitian ini adalah ketersediaan buah dan sayur dan dukungan orang tua sedangkan variabel terikat (*dependent*) penelitian ini adalah perilaku konsumsi buah dan sayur.

E. Definisi Operasional

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variable 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 (depkes, 2008)	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	Tahun	Rasio
3	Status Gizi	Kondisi gizi seseorang yang dinilai berdasarkan antropometri	Hasil pengukuran antropometri berat badan (BB) dan tinggi badan (TB), yang hasilnya dinyatakan dengan nilai IMT/U berdasarkan nilai <i>z-score</i> (WHO, 2007)	Timbangan berat badan 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	Perilaku Konsumsi Buah	Frekuensi konsumsi buah perhari	Wawancara	FFQ	1. Kurang : bila konsumsi buah < 2 kali dalam sehari 2. Cukup : bila konsumsi	Ordinal

					buah \geq 2 kali dalam sehari (Kemenkes, 2014)	
5	Perilaku Konsumsi Sayur	Frekuensi konsumsi sayur perhari	Wawancara	FFQ	1. Kurang : bila konsumsi sayur $<$ 3 kali dalam sehari 2. Cukup : bila konsumsi sayur \geq 3 kali dalam sehari (Kemenkes, 2014)	Ordinal
Variabel Independen						
6	Ketersediaan Buah dan sayur	Kemudahan responden untuk mendapatkan buah dan sayur di rumah	Pengisian kuesioner secara mandiri	Kuesioner	1. Kurang Baik, Jika $<$ 18 poin 2. Baik, jika \geq 18 poin (Farisa, 2012)	Ordinal
7	Dukungan Orang Tua	Anjuran atau perintah orang tua untuk mengkonsumsi buah dan sayur	Pengisian kuesioner secara mandiri	Kuesioner	1. Kurang Baik, jika \leq 6 poin 2. Baik, jika \geq 6 poin (Farisa, 2012)	Ordinal

F. Instrumen Penelitian

Penelitian Berlangsung Dalam Keadaan Pandemi Covid-19 :

- a. Metode pengambilan data dalam urgensi tertentu menggunakan formulir online sebanyak 4 halaman untuk mendapatkan data mengenai data diri remaja, faktor individu seperti jenis kelamin, Ketersediaan Buah & Sayur serta faktor lingkungan seperti Dukungan Orang Tua.
- b. 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 29 jenis buah-buahan dan 34 jenis sayuran, serta dapat ditambahkan dengan jenis buah dan sayur yang lainnya.

Pada penelitian ini dilakukan dua tahap uji instrumen penelitian yang dilakukan kepada 30 siswa dan siswi SMA Marthia Bhakti Kota Bekasi, yaitu :

1. Uji validitas

Validitas dalam penelitian menyatakan derajat ketepatan alat ukur penelitian terhadap isi sebenarnya yang diukur. Uji validitas adalah uji yang digunakan untuk menunjukkan sejauh mana alat ukur yang digunakan dalam suatu mengukur apa yang diukur (Sugiharto dan Sitinjak, 2006). Uji validitas digunakan untuk mengukur sah, atau valid tidaknya suatu kuesioner. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Ghozali, 2009).

Pada penelitian ini, lembar FFQ dan kuesioner dengan variabel ketersediaan buah dan sayur dan dukungan orang tua dilakukan uji validitas konstruk. Validitas konstruk adalah validitas yang mempersalahkan seberapa jauh butir-butir tes mampu mengukur apa yang benar-benar hendak diukur sesuai konsep khusus atau definisi konseptual yang telah ditetapkan (Matondang, 2009). Uji validitas konstruk pada variabel ketersediaan buah dan sayur dan dukungan orang tua menggunakan program statistik. Untuk melakukan uji validitas ini menggunakan program SPSS. Jika nilai r tabel pada penelitian ini dicari dengan melihat r tabel untuk kasus sebanyak 30 (*N of cases*) maka diperoleh $df = 30 - 2 = 28$. Dengan tingkat signifikansi 5% maka didapat nilai r tabel sebesar 0,361. Hasil uji validitas kuesioner dapat dilihat pada Tabel 3.3.

Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Kuesioner

Variabel	Kode Variabel	Pertanyaan	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>
Ketersediaan Buah dan Sayur	F	F1	0,537
		F2	0,559
		F3	0,625
		F4	0,640
		F5	0,639
		F6	0,551
		F7	0,594
	G	G1	0,662

Dukungan Orang Tua	G2	0,724
	G3	0,689
	G4	0,784
	G5	0,476

Berdasarkan Tabel 3.3, diketahui variabel ketersediaan buah dan sayur dan dukungan orang tua memiliki nilai r hasil (*nilai corrected item-total correlation*) untuk masing-masing pertanyaan bersifat positif mempunyai nilai lebih besar dari nilai r tabel (0,361), maka masing-masing pertanyaan dinyatakan valid untuk mengukur validitas. Kuesioner terdiri dari 21 item yang meliputi data responden serta pertanyaan-pertanyaan mengenai konsumsi buah dan sayur, ketersediaan buah dan sayur dan dukungan orang tua. Kuesioner sudah diuji coba pada 30 responden siswa kelas X dan XI yang tersebar di Kota Bekasi yang memiliki karakteristik yang sama dengan tempat penelitian. Hasil uji coba menunjukkan bahwa pertanyaan dapat dimengerti dengan baik dan sesuai dengan yang dimaksud oleh peneliti.

2. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas adalah pengujian yang menunjukkan apakah suatu instrumen yang digunakan untuk memperoleh informasi dapat dipercaya untuk mengungkap informasi di lapangan sebagai alat pengumpulan data (Sugiarto dan Situnjuk, 2006). Reliabilitas berkaitan dengan ketepatan alat ukur. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama dan akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2015).

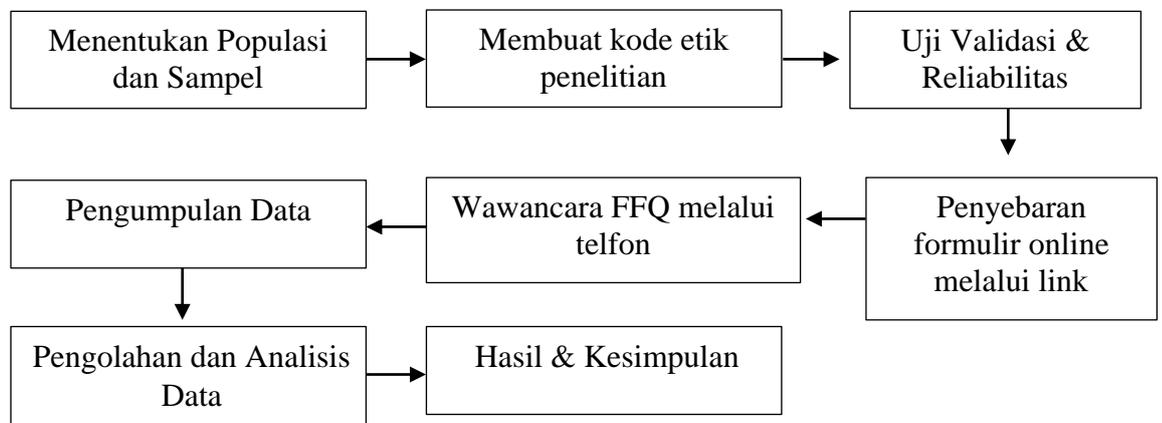
Suatu pertanyaan yang kita ukur dikatakan reliabel jika koefisien reliabilitasnya $\geq 0,60$. Hasil uji reliabilitas kuesioner dapat dilihat pada Tabel 3.4.

Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>
Ketersediaan Buah dan Sayur	0,838
Dukungan Orang Tua	0,844
Perilaku Konsumsi Buah	0,612
Perilaku Konsumsi Sayur	0,693

Pertanyaan yang telah dinyatakan valid kemudian diuji reliabilitasnya dan variabel dinyatakan reliabel jika nilai *Cronbach Alpha* $\geq 0,60$. Hasil uji reliabilitas instrument didapatkan hasil bahwa kuesioner ketersediaan buah dan sayur, dukungan orang tua serta *Food Frequency Questionnaire* sudah lulus uji reliabilitas dengan *Cronbach Alpha* $\geq 0,60$.

G. Alur Penelitian

**Gambar 3. 2 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, pada 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 & Analisa data

1. Pengolahan data

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

a. Penyuntingan Data (*Data Editing*)

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

b. 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.

a) Variabel Dependen

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” .

b) Variabel Independen

1. Ketersediaan Buah dan Sayur

Ketersediaan buah dan sayur diukur melalui akumulasi 7 pertanyaan dengan 5 pilihan jawaban. Setiap pilihan jawaban memiliki poin masing-masing yaitu selalu diberi poin “5”, sering diberi poin “4”, kadang-kadang diberi poin “3”, jarang diberi poin “2” dan tidak pernah diberi poin “1”. Untuk menentukan responden memiliki ketersediaan baik atau kurang terhadap konsumsi buah dan sayur menggunakan nilai soal kuesioner. Apabila ≥ 18 poin maka dikatakan ketersediaan buah dan sayur di rumah baik dan diberi kode “1”. Jika < 18 poin maka ketersediaan buah dan sayur di rumah kurang baik dan diberi kode “0”

2. Dukungan Orang Tua

Dukungan orang tua diukur melalui akumulasi 5 pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban. Setiap pilihan jawaban memiliki poin masing-masing yaitu selalu diberi poin “4”, sering diberi poin “3”, kadang-kadang diberi poin “2” dan tidak pernah diberi poin “1”. Untuk menentukan responden memiliki ada pengaruh dukungan orang tua atau tidak terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur menggunakan nilai soal kuesioner. Dikatakan dukungan orang tua baik jika skor ≥ 6 diberi kode “1”, dan dukungan orang tua kurang baik jika skor $<$ dari 6 diberi kode “0”

b. 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.

c. 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

Analisa univariat digunakan untuk mendeskripsikan setiap variabel. Analisis dilakukan dengan menggunakan program SPSS 15.0 untuk analisa data, dengan memilih menu *Analyze*, kemudian pilih menu *Descriptive Statistic* kemudian *Frequencies*, dilanjutkan dengan memilih setiap karakteristik responden, ketersediaan buah dan sayur, dukungan orang tua dan perilaku konsumsi buah dan sayur, kemudian pilih OK. Dari analisa ini diperoleh gambaran distribusi frekuensi dari masing-masing variabel penelitian yang meliputi variabel bebas yaitu ketersediaan buah dan sayur, dukungan orang tua dan variabel terikat yaitu perilaku konsumsi buah dan sayur dalam bentuk jumlah dan persentase.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel dependen dengan variabel independent. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Fisher Exact* karena variabel bebas dan terikat berbentuk ordinal. Dalam penelitian ini uji statistik *Fisher Exact* dilakukan dengan menggunakan program komputer SPSS 15, dengan *Analyse* pada menu utama kemudian memilih menu *Descriptif Statistic* lalu memilih menu *crosstab*, kemudian pada kotak *row (s)* dimasukkan variabel bebas yaitu variabel ketersediaan buah dan sayur, dukungan orang tua dan kotak *coloumn (s)* diisi dengan variabel terikat yaitu

variabel perilaku konsumsi buah dan sayur. Melalui uji statistik *Fisher Exact* diperoleh nilai p , dimana dalam penelitian ini digunakan tingkat kemaknaan (α) = 0,05 yaitu jika diperoleh nilai $p \leq 0,05$, menandakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel terikat dan bebas, dan jika diperoleh nilai $p > 0,05$, maka tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel terikat dan bebas (Dahlan, 2014)

I. Etika Penelitian

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

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum

1. Karakteristik Responden

Hasil pada penelitian ini dikelompokkan menjadi 3 bagian yaitu gambaran umum, analisis univariat dan analisis bivariat. Studi kasus penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Bekasi, SMA Negeri 4 Bekasi, SMA Negeri 12 Bekasi, SMA PGRI 1 Kota Bekasi dan SMA Negeri 3 Tambun Selatan dengan responden masing-masing sekolah sebesar 35 siswa yang terdiri dari kelas X dan XI. Karakteristik responden 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

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	59	33,5
Perempuan	117	66,5
Usia (Tahun)		
14 Tahun	1	6
15 Tahun	20	11,4
16 Tahun	67	38,1
17 Tahun	73	41,5
18 Tahun	15	8,5
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 dibandingkan dengan berjenis kelamin laki-laki dan cenderung responden berusia 17 tahun serta dari hasil

perhitungan, status gizi responden sebagian besar memiliki status gizi normal.

2. Variabel Penelitian

Pada Analisis univariat menunjukkan variabel penelitian yaitu perilaku konsumsi buah dan sayur, ketersediaan buah & sayur, dukungan orang tua pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi. Gambaran distribusi frekuensi variabel-variabel penelitian dapat dilihat pada Tabel 4.2 berikut ini :

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

Variabel	n	%
Perilaku Konsumsi Buah		
Kurang	55	31,3
Cukup	121	68,8
Perilaku Konsumsi Sayur		
Kurang	32	18,2
Cukup	144	81,8
Ketersediaan Buah & Sayur		
Kurang baik	4	2,3
Baik	172	97,7
Dukungan Orang Tua		
Kurang baik	3	1,7
Baik	173	98,3

n = 176

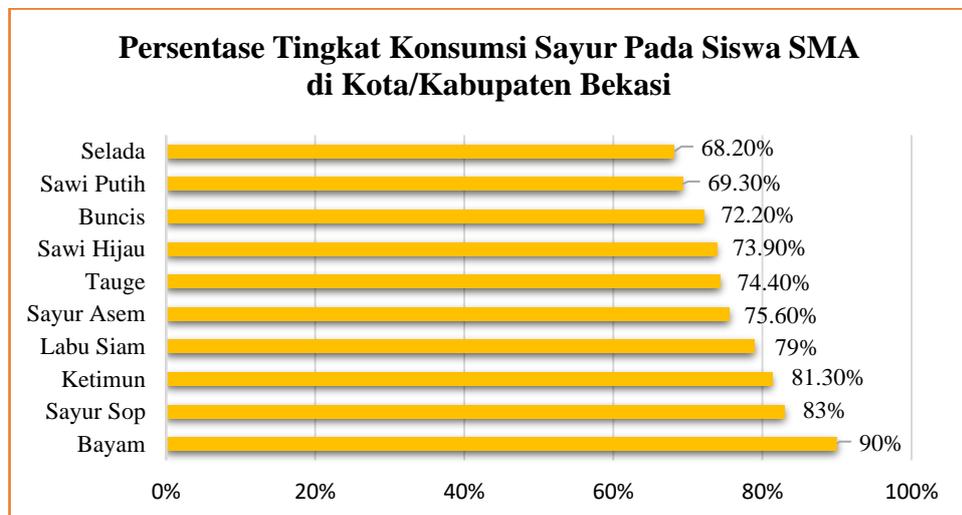
Pada Tabel 4.2 menginterpretasikan bahwa gambaran perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi sebagian besar dikategorikan cukup. Sedangkan, pada variabel ketersediaan buah & sayur diinterpretasikan bahwa sebagian besar remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi memiliki ketersediaan buah & sayur yang baik terhadap buah dan sayur dan cenderung remaja mendapatkan pengaruh dukungan orang tua mengenai buah dan sayur.

Jenis buah dan sayur yang dikonsumsi pada siswa SMA di Kota/Kabupaten Bekasi ditampilkan pada Gambar 4.1 dan 4.2. Adapun

persentase tingkat konsumsi jenis buah dan sayuran berdasarkan jenis yang paling banyak di konsumsi oleh remaja:



Gambar 4. 1 Persentase Tingkat Konsumsi Buah pada Siswa SMA di Kota/Kabupaten Bekasi



Gambar 4. 2 Persentase Tingkat Konsumsi Sayur Pada Siswa SMA di Kota/Kabupaten Bekasi

Pada Gambar 4.1 dan 4.2 didapatkan bahwa persentase tingkat konsumsi buah dan sayur yang sering di konsumsi oleh remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi untuk buah yaitu jeruk manis 139 (79%) dan untuk sayur sering dikonsumsi adalah sayur bayam 160 orang (90,9%).

B. Analisis Bivariat

Analisis bivariat penelitian ini meliputi hubungan antara seluruh variabel yang diteliti (Ketersediaan Buah dan Sayur, Dukungan Orang Tua) dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi.

1. Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur

Hasil analisis bivariat Ketersediaan Buah dan Sayur dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi, dapat dilihat pada Tabel 4.3 dan Tabel 4.4

Tabel 4. 3 Analisis Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur dengan Perilaku Konsumsi Buah pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi

Ketersediaan Buah & Sayur	Perilaku Konsumsi buah				<i>p-value</i>
	Kurang		Cukup		
	n	%	n	%	
Kurang Baik	0	0	4	100	0,311
Baik	55	32,0	117	68,0	

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

Berdasarkan Tabel 4.3 hasil analisis hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dengan perilaku konsumsi buah menunjukkan bahwa siswa dan siswi cenderung memiliki ketersediaan yang baik dengan perilaku konsumsi buah cukup daripada ketersediaan yang kurang baik dengan perilaku konsumsi buah yang kurang. Dari 4 siswa yang ketersediaan buah & sayurnya kurang baik terdapat 4 (100%) siswa yang perilaku konsumsi buahnya cukup. Dari 172 siswa yang ketersediaan buah dan sayurnya baik terdapat 55 (32%) siswa yang perilaku konsumsi buahnya kurang dan terdapat 117 (68%) siswa yang perilaku konsumsi buahnya cukup.

Bedasarkan hasil uji statistik *Fisher Exact* didapatkan *p-value* 0,311 ($>0,05$) maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan proporsi kejadian perilaku konsumsi buah antara siswa yang kurang baik ketersediaan buah dan sayur dengan siswa yang baik ketersediaan buah dan sayur (tidak ada

hubungan yang signifikan antara ketersediaan buah dan sayur dengan perilaku konsumsi buah).

Tabel 4. 4 Analisis Hubungan Ketersediaan Buah & Sayur dengan Perilaku Konsumsi Sayur pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi

Ketersediaan Buah & Sayur	Perilaku Konsumsi sayur				<i>p-value</i>
	Kurang		Cukup		
	n	%	n	%	
Kurang Baik	0	0	4	100	1,000
Baik	32	18,6	140	81,8	

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

Berdasarkan Tabel 4.4 hasil analisis hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dengan perilaku konsumsi sayur menunjukkan bahwa siswa dan siswi cenderung memiliki ketersediaan yang baik dengan perilaku konsumsi sayur cukup daripada ketersediaan yang kurang baik dengan perilaku konsumsi sayur yang kurang. Dari 4 siswa yang ketersediaan buah dan sayur kurang baik terdapat 4 (100%) siswa yang perilaku konsumsi sayurnya cukup. Dari 172 siswa yang ketersediaan buah dan sayur baik terdapat 32 (18,6%) siswa yang perilaku konsumsi sayurnya kurang dan terdapat 140 (81,8%) siswa yang perilaku konsumsi sayurnya cukup.

Berdasarkan hasil uji statistik *Fisher Exact* didapatkan *p-value* 1,000 ($> 0,05$) maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan proporsi kejadian perilaku konsumsi sayur antara siswa yang kurang baik ketersediaan buah dan sayur dengan siswa yang baik ketersediaan buah dan sayur (tidak ada hubungan yang signifikan antara ketersediaan buah dan sayur dengan perilaku konsumsi sayur).

2. Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur

Hubungan antara dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi, dapat dilihat pada Tabel 4.5 dan Tabel 4.6

Tabel 4. 5 Analisis Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Perilaku Konsumsi Buah pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi

Dukungan Orang Tua	Perilaku Konsumsi Buah				<i>p-value</i>
	Kurang		Cukup		
	n	%	n	%	
Kurang Baik	0	0	3	100	0,553
Baik	55	31,8	118	68,2	

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

Berdasarkan Tabel 4.5 hasil analisis hubungan antara dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi buah menunjukkan bahwa siswa dan siswi cenderung memiliki dukungan orang tua yang baik dengan perilaku konsumsi buah cukup daripada dukungan orang tua yang kurang baik dengan perilaku konsumsi buah yang kurang. Dari 3 siswa yang dukungan orang tua kurang baik terdapat 3 (100%) siswa yang perilaku konsumsi buahnya cukup. Dari 173 siswa yang dukungan orang tua baik terdapat 55 (31,8%) siswa yang perilaku konsumsi buahnya kurang dan terdapat 118 (68,2%) siswa yang perilaku konsumsi buahnya cukup.

Bedasarkan hasil uji statistik *Fisher Exact* didapatkan *p-value* 0,553 ($> 0,05$) maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan proporsi kejadian perilaku konsumsi buah antara siswa yang kurang baik dukungan orang tua dengan siswa yang baik dukungan orang tua (tidak ada hubungan yang signifikan antara dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi buah).

Tabel 4. 6 Analisis Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Perilaku Konsumsi Sayur pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi

Dukungan Orang Tua	Perilaku Konsumsi sayur				<i>p-value</i>
	Kurang		Cukup		
	n	%	n	%	
Kurang Baik	0	0	3	100	1,000
Baik	32	18,5	141	81,5	

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

Berdasarkan Tabel 4.6 hasil analisis hubungan antara dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi sayur menunjukkan bahwa siswa dan siswi cenderung memiliki dukungan orang tua yang baik dengan perilaku konsumsi sayur cukup daripada dukungan orang tua yang kurang baik dengan perilaku konsumsi sayur yang kurang. Dari 3 siswa yang dukungan orang tua kurang baik terdapat 3 (100%) siswa yang perilaku konsumsi sayurnya cukup. Dari 173 siswa yang dukungan orang tua baik terdapat 32 (18,5%) siswa yang perilaku konsumsi sayurnya kurang dan terdapat 141 (81,5%) siswa yang perilaku konsumsi sayurnya cukup.

Bedasarkan hasil uji statistik *Fisher Exact* didapatkan *p-value* 1,000 ($>0,05$) maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan proporsi kejadian perilaku konsumsi sayur antara siswa yang kurang baik dukungan orang tua dengan siswa yang baik dukungan orang tua (tidak ada hubungan yang signifikan antara dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi sayur).

BAB V

PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum

1. Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan pada beberapa SMA di Kota/Kabupaten Bekasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Ketersediaan Buah dan sayur dan Dukungan Orang Tua terhadap Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan pada siswa dan siswi SMA PGRI 1 Kota Bekasi, SMA Negeri 4 Bekasi, SMA Negeri 12 Bekasi, SMA Negeri 3 Bekasi dan SMA Negeri 3 Tambun Selatan sebanyak 176 siswa dan siswi sebagai sampel. Untuk mengetahui perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja, peneliti mengirimkan form FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) kepada responden melalui wawancara via telfon.

Penelitian ini menggunakan kuesioner penelitian untuk mengetahui karakteristik responden. Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, dan status gizi. Siswa dan siswi yang menjadi responden penelitian ini memiliki usia 14-18 tahun, sebagian besar berusia 17 tahun dengan prevalensi sebesar 41,5%. Persentase siswa dan siswi berjenis kelamin perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, yaitu 66,5% dan 33,5%. Status gizi yang diteliti pada penelitian ini yaitu kurus, normal dan gemuk. Prevalensi siswa dan siswi yang memiliki status gizi kurus sebesar 7,4%, status gizi normal sebesar 79,0% dan status gizi gemuk sebesar 13,6%.

B. Frekuensi Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur

Perilaku konsumsi buah dan sayur adalah tindakan individu untuk melakukan konsumsi buah dan sayur dalam memenuhi kecukupan gizi per hari. Menurut Depkes (2008), kecukupan konsumsi buah dan sayur dihitung berdasarkan frekuensi rata-rata dan frekuensi porsi asupan buah dan sayur selama sebulan. Di Indonesia, konsumsi buah dan sayur pada remaja menurut Riskesdas 2018

usia 5 tahun ke atas terdapat 95,5% yang kurang mengonsumsi buah dan sayur (Riskesdas,2018). Di Provinsi Jawa Barat Tahun 2018, konsumsi buah dan sayur yaitu sebesar 98,2% kurang mengonsumsi buah dan sayur (Riskesdas,2018). Prevalensi kurang mengonsumsi buah dan sayur di Kota Bekasi sebesar 92,5%, sedangkan di Kabupaten Bekasi sebesar 96% (Riskesdas,2007).

Berdasarkan hasil penelitian di 5 SMA Kota/Kabupaten Bekasi rata-rata buah dan sayur yang sering di konsumsi oleh remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi untuk buah yaitu jeruk manis dan untuk sayur yang sering dikonsumsi yaitu bayam dan kangkung, sedangkan buah dan sayur yang tidak sering dimakan oleh remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi untuk buah yaitu rambutan dan untuk sayur yang tidak sering dikonsumsi adalah jantung pisang. Hasil studi penelitian di 5 SMA Kota/Kabupaten Bekasi bahwa sebagian besar siswa dan siswi cenderung memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur yang cukup daripada siswa dan siswi yang memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur yang kurang. Perhitungan konsumsi buah dan sayur berdasarkan pada frekuensi dan jumlah buah dan sayur yang dikonsumsi diukur dalam satuan kali per hari, kali per minggu dan kali per bulan.

Hasil konsumsi buah dan sayur dengan kategori untuk buah (< 2 porsi perhari, maka konsumsi buah dikatakan kurang dan jika > 2 porsi perhari dikatakan cukup) dan untuk sayur (< 3 porsi perhari, maka konsumsi sayur dikatakan kurang dan jika > 3 porsi perhari dikatakan cukup) (KFI, 2011). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja di 5 SMA Kota/Kabupaten Bekasi memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur yang cukup (>2 porsi sehari) dan (>3 porsi sehari). Namun tidak sejalan dengan hasil penelitian Bahria dan Trianti (2010) menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur pada remaja di 4 SMA Jakarta Barat kurang yaitu sebesar 197 orang (92,1%) yang mengonsumsi buahnya kurang, dibandingkan dengan remaja yang mengonsumsi buahnya cukup yaitu sebesar 17 orang (7,9%) dan remaja yang mengonsumsi sayur kurang yaitu sebesar 166 orang (77,1%) dibandingkan dengan remaja yang konsumsi sayurnya cukup yaitu sebesar 49 orang (22,9%).

Buah dan sayur seringkali dianggap sebagai bahan makanan yang tidak bergengsi untuk dikonsumsi sehingga remaja cenderung tidak mengonsumsi buah dan sayur justru remaja lebih memilih bahan makanan yang lainnya seperti makanan cepat saji. Remaja cenderung akan memilih makanan apapun yang tersedia ketika mereka lapar. Dari segi kepraktisan remaja akan lebih memilih mengonsumsi *fast food* dibanding buah dan sayur karena terbatasnya waktu dan tingginya tingkat kesibukan yang mereka miliki seperti kegiatan di sekolah maupun di luar sekolah (Oktavia,2019). Masa remaja merupakan periode yang penting pada pertumbuhan dan kematangan manusia. Pada periode ini merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dan menanamkan kebiasaan pola makan yang sehat. (Wulansari, 2009).

Oleh karena itu, sejak dini diharapkan setiap orang dapat menerapkan pola makan yang seimbang dan sehat, khususnya pada masa remaja karena pada masa tersebut merupakan awal mengadopsi perilaku diet yang cenderung akan menetap pada masa dewasa sehingga dapat berpengaruh terhadap kesehatannya di masa depan (Kharisma,2016). Mengonsumsi buah dan sayur sebanyak lima porsi atau lebih adalah bagian penting dalam pola hidup sehat. Hal ini disebabkan sayur dan buah dapat memberikan berbagai macam vitamin, mineral, serat dan fitokimia yang digunakan oleh tubuh untuk menjaga kesehatan, melindungi tubuh dari efek penuaan, serta mengurangi resiko terkena beberapa jenis kanker (Judarwanto, 2008). Pada umumnya vitamin tidak dapat dibentuk oleh tubuh. Oleh karena itu, vitamin harus disuplai dari luar tubuh terutama dari buah dan sayur. Vitamin termasuk dalam kelompok zat pengatur, pertumbuhan dan pemeliharaan kesehatan (Almatsier, 2001).

C. Analisis Faktor-faktor Yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur

1. Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur

Ketersediaan buah dan sayur adalah jenis makanan yang tersedia dalam jumlah banyak dan mempunyai peluang besar untuk dikonsumsi. Jadi upaya

untuk menyediakan lebih banyak buah dan sayuran di rumah dapat meningkatkan konsumsi jenis makanan buah dan sayur (Reynolds,2004). Perilaku konsumsi buah dan sayur sangat erat kaitannya dengan ketersediaan buah dan sayur di rumah. Dimana responden dengan ketersediaan buah dan sayur baik memiliki rata-rata konsumsi buah dan sayur lebih tinggi dibandingkan responden dengan ketersediaan buah dan sayur yang kurang baik (Nurlidyawati, 2015).

Keberadaan orang tua khususnya ibu yang merupakan sosok terpenting dalam rumah tangga dapat mendorong tersedia atau tidaknya berbagai jenis pilihan makanan. Oleh karena itu, sebaiknya orang tua menciptakan lingkungan yang mendukung melalui peningkatan ketersediaan buah dan sayur di rumah agar anggota keluarga lainnya dapat mengkonsumsi buah dan sayur serta tingkat konsumsi buah dan sayur hariannya dapat tercukupi (Nurlidyawati, 2015). Ketersediaan buah-buahan juga bergantung terhadap musim buah tertentu seperti orang akan makan mangga, nanas atau jambu tetapi hanya jika ada dimusimnya dan jika mereka mempunyai pohon buah sendiri atau jika ada orang lain yang memberikan mereka buah tersebut sehingga dilihat dari jenis buah-buahan tersebut termasuk buah yang tersedia (Sunarjono, 2010), sedangkan ketersediaan sayur-sayuran tidak bergantung terhadap musim tertentu, orang akan makan sayur setiap hari karena sayur akan selalu ada setiap hari di pasar maupun supermarket (Sinclair, 2004)

Berdasarkan hasil analisis, penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara ketersediaan buah dan sayur dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Hal ini di dukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurlidyawati (2015), menyebutkan bahwa tidak adanya hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Hal ini bisa diasumsikan bahwa tidak adanya hubungan ketersediaan buah dan sayur dengan perilaku konsumsi buah dan sayur dikarenakan adanya pengaruh lain misalnya pendapatan orang tua, dimana jika pendapatan orang tuanya cukup, maka ketersediaan buah dan

sayurnya juga cukup. Dan jika pendapatan orang tuanya rendah maka ketersediaan buah dan sayurnya kurang (Nurlidyawati, 2015).

Semakin banyak ketersediaan buah dan sayur maka akan semakin tinggi pula konsumsi buah dan sayur (Fibrihirzani 2012). Dan disebutkan bahwa ketersediaan buah dan sayur di rumah juga dapat dihubungkan dengan pendidikan ibu, dimana jika pendidikan ibu yang rendah dapat mendorong anak untuk mengonsumsi makanan tidak sehat yang selalu tersedia di rumah. Dan pada ibu yang berpendidikan tinggi cenderung memperhatikan kandungan gizi pada makanan yang akan dibelinya (Bahria, 2010).

Namun, hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Farisa (2012) dan Fibrihirzani (2012) yang menyebutkan terdapat hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Bahwa ketersediaan buah dan sayur setiap hari di rumah dapat mendorong remaja untuk mengonsumsi buah dan sayur. Hal ini dapat dilihat dari kebiasaan makan mereka bahwa sebagian besar remaja makan buah dan sayur di rumah (MacFarlane, 2007)

2. Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur

Berdasarkan *social cognitive theory* (SCT), dukungan orang tua merupakan salah satu faktor eksternal penting yang mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja (Martin *et al*, 2014). Semakin besar dukungan orang tua kepada anak untuk menerapkan pola makan dan gaya hidup sehat, semakin besar juga jumlah konsumsi buah dan sayur pada anak (Larson *et al*, 2008). Dukungan orang tua juga merupakan cara orang tua dalam mendukung anak untuk mengonsumsi buah dan sayur, dapat berupa perintah serta menyiapkan buah dan sayur untuk bekal atau makanan sehari-hari. Dukungan orang tua yang baik artinya orang tua responden memberikan dukungan untuk mengonsumsi buah dan sayur sedangkan dukungan orang tua yang kurang baik artinya orang tua kurang memberikan dukungan kepada responden untuk mengonsumsi buah dan sayur (Farisa, 2012)

Berdasarkan hasil analisis, penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Farisa (2012), dimana tidak terdapat hubungan dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Tidak terdapatnya hubungan dikarenakan adanya pengaruh lain seperti kebiasaan orang tua, dimana apabila kebiasaan orang tua dalam mengkonsumsi buah dan sayur baik, maka anak akan mengikuti dan menjadikan buah dan sayur sebagai makanan sehari-hari seperti dengan adanya ketersediaan buah dan sayur yang diberikan oleh orang tua selama dirumah maupun disekolah (Farisa, 2012).

Orang tua merupakan orang pertama yang sangat berpengaruh terhadap asupan makanan dan pilihan makanan anak (Endres, 2004). Anjuran atau dorongan orang tua diperlukan dalam mempengaruhi perilaku makan anak khususnya berkaitan dengan konsumsi buah dan sayur. Orang tua merupakan sosok yang sangat penting dalam suatu keluarga. Kebiasaan anggota keluarga mengkonsumsi nutrisi (terutama pada anak) sangat erat kaitannya dengan kebiasaan orang tua. Hal tersebut dikarenakan perilaku orang dewasa dalam mengkonsumsi buah dan sayur akan mendorong anak-anaknya melakukan hal yang sama. Menurut Feist (2008) terjadi modeling anak terhadap perilaku makan buah dan sayuran orang tua yang negatif. Selain itu, menurut Bourdheuhuij (2008) remaja yang memiliki orang tua dengan gaya otoriter yang mendukung anaknya untuk mengkonsumsi makanan sehat berdampak positif terhadap konsumsi pada remaja.

Hal ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fibrihirzani (2012) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Orang tua dengan pola makan yang sehat, menguatkan bahwa dukungan praktik dan emosional merupakan jenis dukungan orang tua yang paling penting yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja (Pearson., *et al*, 2009). Dan menurut Reinarets *et al.*, (2007) bahwa dukungan orang tua mempunyai efek yang kuat pada kepatuhan porsi konsumsi buah dan sayur secara tergantung dan

secara mandiri melalui aksesibilitas atau ketersediaan buah dan sayur di rumah.

D. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu pada 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 (Dwi, 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*. 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 (Dwi, 2012)

BAB VI

KESIMPULAN & SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak daripada responden dengan jenis kelamin laki-laki, terdapat 117 responden perempuan (66,5%) dan 59 responden laki-laki (33,5%). Responden cenderung berusia 17 tahun, terdapat 73 responden (41,5%). Dan responden cenderung memiliki status gizi normal terdapat 139 responden (79%).
2. Terdapat 31,3% responden mengonsumsi buah kurang baik sehingga tidak sesuai anjuran >2 porsi per hari
3. Terdapat 18,2% responden mengonsumsi sayur kurang baik sehingga tidak sesuai anjuran >3 porsi per hari
4. Berdasarkan hasil uji *Fisher Exact* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan buah dan sayur dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi
5. Berdasarkan hasil uji *Fisher Exact* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi

B. Saran

1. Bagi Peneliti Lain

- a. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel lain yang belum diteliti pada penelitian ini seperti, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, pendapatan orang tua serta pengetahuan gizi.
- b. Diharapkan adanya penelitian lain dengan menggunakan desain studi lain sehingga dapat menggambarkan hubungan kausalitas, agar dapat diketahui sebab dan akibat yang lebih kuat terkait faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur.

- c. Untuk peneliti selanjutnya, sebaiknya menggunakan metode *semi quantitative food frequency questionnaire* supaya hasil perilaku konsumsi buah dan sayur lebih akurat.

2. Bagi Orang Tua

- a. Untuk orang tua, diharapkan dapat membiasakan diri mengonsumsi buah dan sayur setiap hari agar dapat dijadikan contoh kepada anaknya, dan memberikan dukungan dengan cara mengajak mengonsumsi buah dan sayur

3. Bagi Sekolah

- a. Memberikan pendidikan gizi untuk siswa misalnya disisipkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes) atau melalui kegiatan yang menarik, seperti melalui sosialisasi dan dilanjutkan melalui permainan atau perlombaan yang dapat diadakan pada saat *class meeting* (khususnya mengenai anjuran konsumsi, kandungan, maupun manfaat buah dan sayur) dengan mengundang mahasiswa gizi/kesehatan lain atau dinas kesehatan.
- b. Untuk siswa dan siswi, pentingnya mengonsumsi buah dan sayur bagi pertumbuhan remaja guna mencegah terjadinya penyakit yang akan datang di masa dewasa serta dapat meningkatkan dan mempertahankan ketersediaan buah dan sayur di rumah, sehingga jumlah konsumsi buah dan sayur pada remaja semakin meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisti, Prisna. 2010. *Personality Plusfor Teens*. Yogyakarta: Pustaka Grhatama.
- Ali Khomsan. 2003. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo
- Almatsier, S. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier,S. 2002. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Penerbit PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Almatsier, S., 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, Sunita. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Arisman, M.B., 2004. *Gizi Dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Arisman, 2007. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Metodologi Penelitian*. Penerbit PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Astawan, made. 2008. *Sayur dengan Buah: Panduan Lengkap Menjaga Kesehatan dengan Buah*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Aswatini, dkk. 2008. *Konsumsi Sayur dan Buah di Masyarakat dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang*. Pusat Penelitian Kependudukan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (PPK-LIPI), Jakarta
- Ayu, Dwi. 2012. *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 Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta
- Badan Pusat Statistik. 2010. Peta Sebaran Penduduk Indonesia Sensus Penduduk 2010. BPS. Jakarta.
- Baker, Anna & Wardle, J. (2003). *Sex Difference in Fruit and Vegetable Intake in Older Adults*. *Appetite*, 40, 269-275.
- Bahria dan Triyanti. (2010). *Faktor-Faktor yang terkait dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di 4 SMA Jakarta Barat*. In *Jurnal Kesehatan Masyarakat* (Vol. 4, Issue 2, pp. 63–71).
- Bahria. 2009. *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Kesukaan dan Faktor Lain Dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di 4 SMA di Jakarta*. Skripsi. Depok :Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Barker,et al . 2002. *Reserch Methods In Clinical Psychology*. John Wiley & Sons Ltd. England.
- Benyamin, B., et al. 2014. Childhood intelligence is heritable, highly polygenic and associated with FBNP1L. *Mol. Psychiatry*, 19(2), 253–8.
- Bourdeaudhuji, et al. 2008. *Personal, Social and Environmental Predictors of Daily*
- BPS. 2013. Rata-rata konsumsi kalori (KKal) per kapita sehari menurut kelompok makanan 1999, 2002-2013. Survei Sosial Ekonomi Nasional 2010-2012. Jakarta : Biro Pusat Statistik.

- Brown, E.J., 2005. *Nutrition Through the Life Cycle* 2nd Edition. USA : Thomson Wads Worth.
- Broto, wisnu. 2003. *Teknologi Penanganan Pasca Panen Buah untuk Pasar*. Jakarta: Penelitian & Pengembangan Departemen Pertanian
- Bulkis. 2013. *Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Hemoglobin pada Ibu Hamil di Kabupaten Gowa tahun 2013*. Skripsi. Fakultas Kesehatan masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar
- Candrawati, E, W.Wiarsih, Sukihananto. 2014. *Ketersediaan Buah dan Sayur Dalam Keluarga Sebagai Strategi Intervensi Peningkatan Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Prasekolah*. Jurnal Care. Vol. 2, No. 3: 31-40.
- Dahlan, MS. 2014. *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan, Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat dilengkapi Aplikasi Menggunakan SPSS Edisi 6*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Departemen Kesehatan RI. 2008. *Profil kesehatan Indonesia 2008*. Jakarta : Depkes RI Jakarta .
- Dinas Kesehatan Kota Bekasi. 2014. *Profile Kesehatan Kota Bekasi 2014*. Dinkes Kota Bekasi. Bekasi.
- Dunne, Lavon J. 2002. *Nutrition Almanac 5th Edition*. New York: McGrawHill
- Efendi, Ferry & Makhfudli. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas : Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Endress, Jeannete Brakhane. 2004. *Food Nutrition, and The Young Child Fifth Edition*. Upper Saddle River, New Jersey Columbus, Ohio. Pearson Merrill Prentice Hall
- E.Emilia. 2009. *Pendidikan Gizi Sebagai Salah Satu Sarana Perubahan Perilaku Gizi Pada Remaja*. *Jurnal Tabularasa Pps Unimed*, 6(2), 161–174.
- Farida, Ida. 2010. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja Indonesia Tahun 2007*. Jakarta
- Farisa, S. 2012. *Hubungan Sikap, Ketersediaan dan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 8 Depon Tahun 2012*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. UI. Depok.
- Feist, J. & Gregory J. Feist. 2008. *Theories of Personality (Edisi Keenam)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fibrihirzani, H. 2012. *Hubungan antara karakteristik individu, orang tua dan lingkungan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SDN Beji 5 dan 7 Depok*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia.
- Freisling, Heinz, Karin Haas & Ibrahim Elmadfa. (2009). *Mass Media Nutrition Information Sources and Association Fruit and Vegetable Consumption Among Adolescents*. *Public Health Nutrition*: 13(2), 269-275.
- Geissler, C. A. & Hilary J. P. 2005. *Human Nutrition. Eleventh Edition*. Elsevier Inc,UK.
- Ghozali, Imam. 2009. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang : UNDIP.
- Guillain BL, Jones L, Oliveira A, Moschonis G, Beteko A, Lopes C, Moreira P, Manios Y, Papadopoulous 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.
- Gunarsa, Singgih D. 2008. *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Ika Lestari. 2013. *Pengembangan bahan ajar berbasis Kompetensi Sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Padang: Akadenia Permata.
- Itsnal. 2019. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja*. Universitas Negeri Semarang
- Judawanto, W. 2008. *Panduan Pemberian Buah dan Sayuran pada Anak*. Direktorat Bina Gizi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2014*. Jakarta : Kemenkes RI; 2015.
- KFI. 2011. *Perbedaan Empat Sehat Lima Sempurna dengan Gizi Seimbang*, in. Yayasan Kegizian Pengembangan Fortifikasi Pangan Indonesia.
- Kharisma, Windi. 2016. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar*. UNNES
- Klepp K-I, 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. 2005
- Larson, N.I., Neumark-Sztainer, D.R., Harnack, L.J., Wall, M.M., Story, M.T., & Eisenberg, M.E. 2008. *Fruit and vegetable intake correlates during the transition to young adulthood*. American Journal of Preventive Medicine, 35(1), 33–37. <http://doi:10.1016/j.amepre.2008.03.019>.
- MacFarlane, Abbie, et al. 2007. *Adolescent Home Food Environment and Socioeconomic Position*. Asia Pac J Clin Nutr; 16(4): 748–756
- Martin, C.A., Rivera, D.E., Riley, W.T., Hekler, E.B., Buman, M.P., Adams, M.A., & King, A.C. 2014. *A dynamical systems of Social Cognitive Theory*. Dalam Proceedings of the American Control Conference (pp. 2407–2412). Portland: Institute of Electrical and Electronics Engineers Inc. <http://doi:10.1109/ACC.2014.6859463>.
- Matondang, Zulkifli. 2009. *Validitas dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian*. Jurnal Tabularsa PPS UNIMED: Vol 6, (1). 87-97.
- Melinda K, Setiarini A. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa di SMP Negeri 28 Jakarta dan SMP Negeri 1 Jakarta tahun 2013*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2013.
- Neumark-Sztainer D, et al. . *Correlates of Fruit and Vegetable Intake Among Adolescent*. Preventive Medicine. 2003.
- Nur, Asih. 2018. *Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa di SMP Negeri 98 Jakarta*. Universitas Indonesia
- Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nurlidyawati. 2015. *Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa Kelas VIII dan IX SMPN 127 Jakarta Barat Tahun 2015*. Skripsi. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. UIN Syarif Hidayatullah.

- Oktavia, dkk. 2019. *Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah-Sayur pada Remaja di Daerah Rural-Urban*, Yogyakarta
- Pearson, Natalie et al. 2009. Parenting Styles, Family Structure and Adolescent Dietary Behavior. *Public Health Nutrition*, 13(8), 1245-1253
- 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.
- Reinaerts, et al. 2006. *Explaining School Children's Fruit and Vegetable Consumption : The Contributuin of Availability, Accessibility , Exposure, Parental Consumption and Habit in Addition to Psychosocial Factors*. Appetite 48:248-258.
- Reynolds, K., et al., 2007 Prevalence and Risk Factors of Overweight and Obesity in China. *Obesity, A Research Journal*.15: 10-18
- Reynolds, 2004. *Strategi Gizi Kesehatan Masyarakat untuk Intervensi di Tingkat Ekologis*. Di dalam Michael J. Gibney. EGC : Jakarta
- Riskesdas, 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Roberts, Bonnie S. Worthington dan Williams, Sue Rodwell. 2000. *Nutrition Throughout The Life Cycle*. Mc Graw-Hill Book Company: Singapore.
- Rubatzky, V.E dan Yamaguchi. 1998. (Sayuran Dunia, Prinsip, Produksi, dan Gizi, alih bahasa Catur Herison). ITB, Bandung.
- Ruwaidah A. 2009. *Penyakit akibat lalai mengkonsumsi buah dan sayur serta solusi penyembuhannya*. Diakses pada 01 September 2019 dari www.healindonesia.com/2009/05/15.
- Sarwono, Sarlino Wirawan. 2000. *Pengantar Umum Psikologi*. Jakar5ta : Bulan Bintang
- Sastroasmoro, Sudigdo. 2014. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Sagung Seto
- Sayogo, S., 2006. *Gizi dan Pertumbuhan Remaja*. Jakarata: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Sediaoetama, A.D. 2000, *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Sekarindah, Titi. 2008. *Terapi Jus Buah dan Sayur*. Jakarta: Puspa Swara.
- Setiawan Dalimartha dan Felix, Adrian. 2013. *Fakta Ilmiah Buah dan Segar*. Jakarta: Penebar Swadaya Grup.
- Sinclair, Ruta Fiti. 2004. *Knowledge, Attitudes, Beliefs and Practices related to the Consumption of Fruit and Vegetables in Samoa*. Research report of FAO
- Sitinjak, Tumpal JR & Sugiarto. 2006. *LISREL*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta
- Suhardjo, dkk. 2006. *Pangan, Gizi dan Pertanian*. Jakarta: UIPress
- Suhardjo. 1989. *Sossio Budaya Gizi*. Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. PAU Pangan dan Gizi IPB. Bogor
- Suhardjo. 2006. *Pangan, Gizi dan Pertanian*. Jakarta: UI Press
- Sunarjono, Hendro. 2010. *Berkebun 21 Jenis Tanaman Buah*. Jakarta: Penebar

Swadaya

- Sylvestre, Marie Pierre. 2003. *Association Between Fruit and Vegetable Consumption in Children and Mothers in Low Income, Urban Neighbourhoods in Montreal*. Thesis Epidemiologi dan Biostatistik Universitas McGill.
- Vilanty, N. 2014. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Makanan Remaja*. Surabaya: eJournal Boga vol.3 no.3.
- Wardlaw, G.M., dan Kessel, M.W. (2002). *Perspective in Nutrition*. Edisi V. Sidney: The McGraw Hill. Hal. 203-225.
- 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) . 2007. *WHO Child Growth Standards 5- 19 Years*: New York (USA): Seminar Pra Widyakarya Pangan dan Gizi.
- Worthington-Roberts. S B. *Nutrition Throughout The Life Cycle* (4thEdition). Singapore: McGraw-Hill Book; 2000.
- Worthington, Bonnie, S. 2000. *Nutrition Throughout the life cycle*. Mc Graw Hill Company. USA
- Whaley's dan Wong, 2001. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : Remaja rosdakarya.
- Wulansari, N.D. 2009. *Konsumsi Serta Preferensi Buah dan Sayur Pada Remaja SMA dengan Status Sosial Ekonomi Yang Berbeda di Bogor*. Skripsi. Institut Pertanian Bogor.
- Zulaeha, r. 2006. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi sayur dan buah pada siswa SMA Negeri 103 Jakarta Tahun 2006*. Jakarta: Politeknik Kesehatan Jakarta II.
- Zenk,S.N. 2005. Fruit and Vegetable Intake in African American: *Income and Store Characteristics*. Am Journal Prev Med, 29(1):1-9

LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Etik

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

SURAT PERSETUJUAN ETIK

PERSETUJUAN ETIK
ETHICAL APPROVAL

No : 03/20.05/0451

Bismillaahirrohmaanirrohiim
Assalamu'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

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

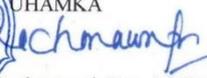
“FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA SMA DI KOTA/KABUPATEN BEKASI”

Atas nama
Peneliti utama : Nafa Andini Puspayuningtyas
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 kepkuhamka@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

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN PADA RESPONDEN

Nama Peneliti : Yulia Permata Sari
NIM : 201602024
Judul : Hubungan antara Ketersediaan Buah dan Sayur dan Dukungan Orang Tua 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 Hubungan antara Ketersediaan Buah dan Sayur dan Dukungan Orang Tua terhadap Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi. Penelitian ini dilakukan dalam bentuk mengisi kuesioner dan wawancara selama kurang dari 30 menit. Responden dalam penelitian ini adalah secara sukarela.

A. Kesukarelaan Untuk Ikut Penelitian

Ketersediaan saudara/i dalam penelitian ini adalah bersifat sukarela, dan dapat menolak ikut serta dalam penelitian

B. 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 ketersediaan buah dan sayur dan dukungan orang tua
3. Nomor telfon yang dicantumkan dalam kuesioner online akan dihubungi oleh peneliti untuk dilakukan wawancara terkait FFQ.

(lanjutan)

4. Peneliti akan mengirimkan form FFQ kepada responden sebelum dilakukan wawancara via telfon.

C. 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.

D. Resiko, Efek Samping dan Penanganannya

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

E. 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.

F. 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.

G. Pembiayaan

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

H. Informasi Tambahan

Anda dapat menanyakan semua terkait penelitian ini dengan menghubungi dengan nomor telepon 081218264608/Email: yuliapermata12@gmail.com

Lampiran 4. Lembar Kuesioner

Tanggal Pengisian : ___/___/___

No Responden :



PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
BEKASI

KUESIONER PENELITIAN

HUBUNGAN ANTARA KETERSEDIAAN BUAH & SAYUR DAN
DUKUNGAN ORANG TUA TERHADAP PERILAKU KONSUMSI BUAH
DAN SAYUR PADA REMAJA SMA DI KOTA/KABUPATEN BEKASI

Assalamualaikum Wr. Wb

Perkenalkan nama Saya Yulia Permata Sari, mahasiswi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga. Saya sedang melakukan penelitian mengenai perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA di Kota/Kabupaten Bekasi. Saya akan menanyakan beberapa hal kepada Saudara dan Saya harap kesediaan Saudara untuk mengisi kuesioner ini dengan lengkap dan benar. Atas kerjasamanya Saya ucapkan terimakasih. Wassalamualaikum Wr. Wb.

Petunjuk Pengisian Angket :

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

No Responden :

A. Identitas Responden			
			(diisi oleh petugas)
A1	Nama Lengkap		[]
A2	Jenis Kelamin		[]

(lanjutan)

A3	Usia		[]
A4	Tanggal Lahir		[]
A5	Nama Sekolah		[]
A6	Kelas		[]
A7	Nomor Hp		[]
A8	Berat Badan		[]
A9	Tinggi Badan		[]

No Responden :

F. Ketersediaan Buah dan Sayur		
Beri tanda silang (X) pada salah satu jawaban yang anda pilih		Skor
F1	Apakah di rumah selalu tersedia buah setiap hari ? 1. Tidak pernah 2. Jarang (1-3 hari/bulan) 3. Kadang-kadang (1-3 hari/minggu) 4. Sering (4-6 hari/minggu) 5. Selalu (setiap hari)	
F2	Jika anda memberitahukan buah kesukaanmu, apakah akan dibelikan oleh orang tuamu? 1. Tidak pernah 2. Jarang (1-3 hari/bulan) 3. Kadang-kadang (1-3 hari/minggu) 4. Sering (4-6 hari/minggu) 5. Selalu (setiap hari)	
F3	Apakah biasanya di rumah terdapat beberapa jenis buah yang anda suka? 1. Tidak pernah 2. Jarang (1-3 hari/bulan) 3. Kadang-kadang (1-3 hari/minggu) 4. Sering (4-6 hari/minggu) 5. Selalu (setiap hari)	
F4	Apakah di rumah selalu tersedia sayur setiap hari? 1. Tidak pernah 2. Jarang (1-3 hari/bulan) 3. Kadang-kadang (1-3 hari/minggu) 4. Sering (4-6 hari/minggu) 5. Selalu (setiap hari)	

(lanjutan)

F5	Jika anda memberitahukan sayur kesukaanmu, apakah akan dibelikan oleh orang tuamu? 1. Tidak pernah 2. Jarang (1-3 hari/bulan) 3. Kadang-kadang (1-3 hari/minggu) 4. Sering (4-6 hari/minggu) 5. Selalu (setiap hari)	
F6	Apakah biasanya di rumah terdapat beberapa jenis sayur yang anda sukai? 1. Tidak pernah 2. Jarang (1-3 hari/bulan) 3. Kadang-kadang (1-3 hari/minggu) 4. Sering (4-6 hari/minggu) 5. Selalu (setiap hari)	
F7	Apakah terdapat penjual buah & sayur di sekitar rumah? 1. Tidak pernah 2. Jarang (1-3 hari/bulan) 3. Kadang-kadang (1-3 hari/minggu) 4. Sering (4-6 hari/minggu) 5. Selalu (setiap hari)	

No Responden :

G. Dukungan Orang Tua		
Beri tanda silang (X) pada salah satu jawaban yang anda pilih		Skor
G1	Apakah anda pernah melihat ayah/ibu anda makan buah? 1. Tidak pernah 2. Kadang-kadang (1-3 hari/minggu) 3. Sering (4-6 hari/minggu) 4. Selalu (setiap hari)	
G2	Apakah ayah/ibu anda pernah menyuruh/ mengajak anda makan buah? 1. Tidak pernah 2. Kadang-kadang (1-3 hari/minggu) 3. Sering (4-6 hari/minggu) 4. Selalu (setiap hari)	
G3	Apakah anda pernah melihat ayah/ibu anda makan sayur? 1. Tidak pernah 2. Kadang-kadang (1-3 hari/minggu) 3. Sering (4-6 hari/minggu) 4. Selalu (setiap hari)	

(lanjutan)

G4	Apakah ayah/ibu anda pernah menyuruh/mengajak anda makan sayur? 1. Tidak pernah 2. Kadang-kadang (1-3 hari/minggu) 3. Sering (4-6 hari/minggu) 4. Selalu (setiap hari)	
G5	Apakah ibumu pernah menyiapkan sayur untuk bekal dibawa ke sekolah? 1. Tidak pernah 2. Kadang-kadang (1-3 hari/minggu) 3. Sering (4-6 hari/minggu) 4. Selalu (setiap hari)	

(lanjutan)

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							
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

Sayur			Buah		
Jenis Sayur	n	%	Jenis Buah	n	%
Bayam	160	90,9	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 Validasi Kuesioner

Ketersediaan Buah dan Sayur

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	93,8
	Excluded(a)	2	6,3
	Total	32	100,0

a Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,839	7

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
dirmh_trsdia_buah	21,07	24,547	,537	,825
memberitahu_buah_kesukaan	20,93	24,340	,559	,822
jenis_buah_kesukaan	20,90	24,300	,625	,811
tersedia_syr_dirumah	20,67	23,678	,640	,809
memberitahu_syr_kesukaan	20,73	24,340	,639	,810
jenis_syr_kesukaan	21,20	24,303	,551	,823
penjual_syrbuah_diskrt_rmh	20,10	24,921	,594	,816

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
24,27	32,271	5,681	7

Dukungan Orang tua**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	93,8
	Excluded(a)	2	6,3
	Total	32	100,0

a Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,844	5

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
melihat_ayahibu_mknbuah	12,30	7,045	,662	,810
mengajak_mkn_buah	12,10	7,128	,724	,795
melihat_ayahibu_mkn_syr	12,13	7,706	,689	,810
mengajak_mkn_syr	12,17	6,420	,784	,774
menyiapkan_syr_untuk_bkl	13,17	7,178	,476	,872

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
15,47	10,671	3,267	5

Lampiran 8. Hasil Validasi FFQ

Perilaku Konsumsi Buah

Case Processing Summary

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

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.612	29

Item-Total Statistics

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

Pepaya	31.93	179.857	.247	.602
Pear	32.10	186.783	-.077	.617
Pisang Ambon	32.13	179.982	.394	.600
Pisang Kepok	32.13	181.568	.329	.604
Rambutan	32.03	182.240	.187	.606
Salak	30.13	184.878	-.066	.638
Sawo	30.53	160.947	.354	.579
Semangka	31.27	186.271	-.079	.634
Sirsak	29.77	168.185	.226	.598
Strawberry	30.93	167.375	.251	.594

Perilaku Konsumsi Sayur

Case Processing Summary

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

a Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.693	34

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Bayam	38.37	284.999	.088	.693
Buncis	39.20	271.683	.182	.689

Daun Singkong	39.53	273.982	.146	.693
Daun Katuk	41.07	288.547	.033	.694
Daun Pepaya	40.90	286.300	.058	.694
Oyong	39.63	246.999	.621	.651
Jagung Muda	39.77	255.220	.492	.663
Jamur Kuping	39.77	277.357	.101	.697
Jamur Merang	40.90	283.817	.123	.691
Jamur Tiram	41.20	289.890	.000	.694
Jantung Pisang	41.20	289.890	.000	.694
Jengkol	39.83	276.833	.117	.695
Kacang Panjang	40.10	294.093	-.120	.711
Kangkung	37.57	300.806	-.311	.710
Ketimun	40.03	247.275	.662	.650
Kol	40.40	262.800	.442	.670
Kulit Melinjo	41.20	289.890	.000	.694
Labu Siam	39.73	271.513	.195	.688
Labu Kuning	41.03	294.930	-.187	.702
Lobak	41.20	289.890	.000	.694
Melinjo	41.03	284.585	.145	.690
Nangka Muda	41.20	289.890	.000	.694
Petai	41.20	289.890	.000	.694
Rumput Laut	41.20	289.890	.000	.694
Sawi Hijau	38.60	280.731	.059	.700
Sawi Putih	39.43	253.771	.440	.666
Selada	40.17	287.109	-.015	.704
Taoge	38.67	270.989	.195	.688
Terong	39.83	272.626	.179	.689
Tomat	40.07	266.961	.331	.677
Wortel	39.33	245.540	.614	.651
Sayur Lodeh	39.43	246.806	.541	.656
Sayur Asem	38.87	261.361	.294	.679
Sayur Sop	37.93	254.547	.476	.664

Lampiran 9. Hasil Analisis Data Penelitian

JK

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

Usia

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

Kategori Status Gizi

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

Kategori Ketersediaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang Baik	4	2.3	2.3	2.3
Baik	172	97.7	97.7	100.0
Total	176	100.0	100.0	

Kategori Dukungan Orang Tua

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang Baik	3	1.7	1.7	1.7
Baik	173	98.3	98.3	100.0
Total	176	100.0	100.0	

Kategori Buahh

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

Kategori Sayur

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

Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur dengan Perilaku Konsumsi Buah

Crosstab

			Kategori Buahh		Total
			Kurang	Cukup	Kurang
Kategori Ketersediaan	Kurang	Count	0	4	4
		Expected Count	1.3	2.8	4.0
		% within Kategori Ketersediaan	.0%	100.0%	100.0%
	Baik	Count	55	117	172
		Expected Count	53.8	118.3	172.0
		% within Kategori Ketersediaan	32.0%	68.0%	100.0%
Total	Count	55	121	176	
	Expected Count	55.0	121.0	176.0	
	% within Kategori Ketersediaan	31.3%	68.8%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	1.860(b)	1	.173		
Continuity Correction(a)	.670	1	.413		
Likelihood Ratio	3.040	1	.081		
Fisher's Exact Test				.311	.220
Linear-by-Linear Association	1.850	1	.174		
N of Valid Cases	176				

a Computed only for a 2x2 table

b 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.25.

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
	Lower	Upper	Lower
For cohort Kategori Buahh = Cukup	1.470	1.327	1.629
N of Valid Cases	176		

Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur dengan Perilaku Konsumsi Sayur**Crosstab**

			Kategori Sayurr		Total
			Kurang	Cukup	Kurang
Kategori Ketersediaan	Kurang	Count	0	4	4
		Expected Count	.7	3.3	4.0
		% within Kategori Ketersediaan	.0%	100.0%	100.0%
	Baik	Count	32	140	172
		Expected Count	31.3	140.7	172.0
		% within Kategori Ketersediaan	18.6%	81.4%	100.0%
Total	Count	32	144	176	
	Expected Count	32.0	144.0	176.0	
	% within Kategori Ketersediaan	18.2%	81.8%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	.910(b)	1	.340		
Continuity Correction(a)	.089	1	.766		
Likelihood Ratio	1.626	1	.202		
Fisher's Exact Test				1.000	.445
Linear-by-Linear Association	.904	1	.342		
N of Valid Cases	176				

a Computed only for a 2x2 table

b 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .73.

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
	Lower	Upper	Lower
For cohort Kategori Sayurr = Cukup	1.229	1.144	1.320
N of Valid Cases	176		

Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Perilaku Konsumsi Buah

Crosstab

			Kategori Buahh		Total
			Kurang	Cukup	Kurang
Kategori Dukungan OR	Kurang Baik	Count	0	3	3
		Expected Count	.9	2.1	3.0
	Baik	% within Kategori Dukungan OR	.0%	100.0%	100.0%
		Count	55	118	173
Total		Expected Count	54.1	118.9	173.0
		% within Kategori Dukungan OR	31.8%	68.2%	100.0%
		Count	55	121	176
		Expected Count	55.0	121.0	176.0
		% within Kategori Dukungan OR	31.3%	68.8%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	1.387(b)	1	.239		
Continuity Correction(a)	.302	1	.583		
Likelihood Ratio	2.272	1	.132		
Fisher's Exact Test				.553	.322
Linear-by-Linear Association	1.379	1	.240		
N of Valid Cases	176				

a Computed only for a 2x2 table

b 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .94.

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
	Lower	Upper	Lower
For cohort Kategori Buahh = Cukup N of Valid Cases	1.466 176	1.324	1.623

Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Perilaku Konsumsi Sayur**Crosstab**

			Kategori Sayurr		Total
			Kurang	Cukup	Kurang
Kategori Dukungan OR	Kurang	Count	0	3	3
	Baik	Expected Count	.5	2.5	3.0
		% within Kategori Dukungan OR	.0%	100.0%	100.0%
	Baik	Count	32	141	173
		Expected Count	31.5	141.5	173.0
		% within Kategori Dukungan OR	18.5%	81.5%	100.0%
Total		Count	32	144	176
		Expected Count	32.0	144.0	176.0
		% within Kategori Dukungan OR	18.2%	81.8%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	.678(b)	1	.410		
Continuity Correction(a)	.005	1	.945		
Likelihood Ratio	1.216	1	.270		
Fisher's Exact Test				1.000	.546
Linear-by-Linear Association	.674	1	.412		
N of Valid Cases	176				

a Computed only for a 2x2 table

b 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .55.

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
	Lower	Upper	Lower
For cohort Kategori Sayurr = Cukup	1.227	1.143	1.317
N of Valid Cases	176		