

MONOGRAF KONSUMSI SAYUR BUAH REMAJA RURAL DAN URBAN

PENULIS

Adhila Fayasari, SGz, MPH



Monograf Konsumsi Sayur Buah Remaja Rural Dan Urban

Penulis:

Adhila Fayasari, SGz, MPH

ISBN :

978-623-481-039-4

Editor :

Tim Kun Fayakun

Layouter:

Tim Kun Fayakun

Penyunting:

Tim Kun Fayakun

Desain sampul dan tata letak:

Tim Kun Fayakun

Penerbit:

Kun Fayakun

ANGGOTA IKAPI

No: 202/JTI/2018

Redaksi:

Kun Fayakun

Genjong Kidul Sidowarek

Ngoro Jombang

Jawa Timur

61473

Hp. 0856 0755 8802

Email: penulis.kunfayakun@gmail.com

Web: kunfayakunbooks.blogspot.com

Cetakan Pertama, **April** 2022

Hak cipta dilindungi undang - undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit.

Isi di luar tanggung jawab penerbit dan percetakan

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan Syukur kami panjatkan selalu kepada Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat, Taufiq, dan Hidayah yang diberikan kami bisa menyelesaikan buku monograf hasil penelitian mengenai Konsumsi Sayur Buah Remaja Rural Urban. Tujuan dari penulisan buku ini tidak lain adalah untuk memberikan gambaran dari hasil penelitian. Buku ini juga akan memberikan informasi secara lengkap mengenai update terbaru mengenai faktor determinann konsumsi sayur buah berdasarkan teori social kognitif.

Kami sadar bahwa penulisan buku ini bukan merupakan buah hasil kerja keras kami sendiri. Ada banyak pihak yang sudah berjasa dalam membantu kami di dalam menyelesaikan buku ini, seperti pengambilan data, pemilihan materi, soal, dan lain-lain. Maka dari itu, kami mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu memberikan wawasan dan bimbingan kepada kami sebelum maupun ketika menulis buku panduan ini.

Kami juga sadar bahwa buku yang kami buat masih tidak belum bisa dikatakan sempurna. Maka dari itu, kami meminta dukungan dan masukan dari para pembaca, agar kedepannya kami bisa lebih baik lagi di dalam menulis sebuah buku.

Jakarta, 11 November 2021

Tim Penulis



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
▽ RINGKASAN	1
▽ BAB 1 PENDAHULUAN	5
1. Latar belakang	5
2. Tujuan.....	7
▽ BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
1. Konsumsi Sayur dan Buah	9
2. Social Cognitive Theory.....	13
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur buah	14
4. Kerangka konsep	29
▽ BAB 3 METODE.....	30
1. Desain, Tempat dan Waktu Penelitian	30
2. Populasi dan Sampel	30
3. Variabel penelitian	33
4. Instrumen penelitian	41
5. Pengumpulan data	42
6. Pengolahan dan Analisis Data	42
▽ BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	44
1. Hasil	44
2. Pembahasan.....	61
▽ BAB 5 IMPLEMENTASI.....	67
DAFTAR PUSTAKA.....	70

RINGKASAN

Konsumsi sayur buah di Indonesia masih belum memenuhi rekomendasi (96,8%) yaitu 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah per hari. Angka ini masih besar jika dibandingkan dengan angka di negara-negara Asia lainnya. Rendahnya asupan sayur buah berisiko untuk mengakibatkan penyakit kardiovaskular dan kematian. Dalam merancang intervensi yang tepat untuk mengatasi rendahnya konsumsi, perlu dilakukan analisis awal mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi dengan pendekatan teori social kognitif. Remaja merupakan usia emas untuk menanamkan perilaku-perilaku yang sehat sebelum beranjak ke dewasa. Sudah banyak bentuk intervensi yang dilakukan untuk meningkatkan konsumsi sayur buah dari tahun 2018-2020, namun hanya sebatas ada peningkatan pengetahuan.

Terkait dengan akses dan ketersediaan sayur buah, hal ini berbeda di daerah rural, semi urban dan urban, yang terwakili dari wilayah rural dan urban. Penelitian di Yogyakarta menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah yang kurang lebih tinggi di rural daripada urban²¹. Namun ketika membandingkan 2 wilayah kota yang berbeda terdapat perbedaan kemampuan akses makanan sehingga hal ini menjadi bias, sehingga perlu dilakukan analisis pada wilayah



yang sama yaitu daerah Jakarta dengan kondisi rural dan urban, terutama pada kelompok remaja, dimana pada kelompok remaja merupakan usia emas untuk menanamkan perilaku-perilaku yang sehat sebelum beranjak ke dewasa. Konsumsi sayur buah yang baik pada remaja di Jakarta pada penelitian sebelumnya hanya mencapai 23,4%.

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur buah antara lain pengetahuan, sikap, ketersediaan sayur buah, paparan media, pengaruh orang tua, asupan orang tua, penghasilan orang tua, *self-efficacy* dan preferensi. Adapun faktor yang terkait dengan perubahan perilaku dengan pendekatan teori sosial kognitif, yang mencakup *stage of changes (pre-contemplation, contemplation, preparation, action dan maintenance)*, interaksi antara personal, perilaku dan faktor lingkungan serta *framework* yang menggambarkan faktor determinan perubahan perilaku, yang nantinya diharapkan dalam menjadi masukan untuk intervensi konsumsi sayur buah.

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* yang dilakukan di daerah Jakarta, Depok dan Bogor dengan teknik *two stage cluster sampling*, dengan tahap pertama pemilihan sekolah, dan tahap kedua pemilihan kelas. Waktu penelitian selama 6 bulan dari perizinan hingga pembuatan laporan. Data diambil dengan menggunakan kuesioner (kombinasi *google-form* dan wawancara secara langsung maupun via daring). Data yang akan diambil adalah data karakteristik personal



(usia, jenis kelamin, status gizi, tingkat ekonomi, paparan media, pengetahuan, sikap, preferensi, *self-efficacy*), faktor sosial, ekonomi dan lingkungan, perilaku keluarga dan perilaku teman sebaya. Data mengenai konsumsi sayur buah akan diambil dengan menggunakan SQ-FFQ (*Semi-Quantitative Food Frequency*) dan *24 hours food recall*, yang akan dilakukan wawancara via email atau telepon. Data mengenai konsumsi sayur buah akan diambil dengan menggunakan SQ-FFQ (*Semi-Quantitative Food Frequency*) dan *24 hours food recall*, yang akan dilakukan wawancara via email atau telepon. Data dianalisis dengan analisis regresi logistik.

Siswa yang berada di wilayah semi rural sebanyak 239 (47,2%) dan urban 267 (52,8%). Ketersediaan sayur dan buah dikelompok urban lebih baik daripada kelompok semi rural. Bahwa hampir setiap hari ketersediaan sayur buah di urban lebih besar proporsinya daripada semi rural. Perbandingan antara sayur dan buah, terkait dengan ketersediaannya di lingkungan subyek, lebih besar ketersediaan sayur daripada buah. Preferensi sayur buah pada subyek di penelitian ini didominasi sudah baik (>50%), namun preferensi sayur buah di kelompok urban cenderung lebih tinggi.

Tidak ada hubungan ketersediaan sayur buah di rumah dengan konsumsi sayur buah pada remaja baik di rural maupun urban. Terdapat hubungan signifikan antara pengaruh orang tua dengan konsumsi sayur buah pada kelompok rural dan urban.



Terdapat hubungan signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan konsumsi sayur buah pada kelompok rural, tetapi tidak pada kelompok urban. Faktor determinan konsumsi sayur buah remaja di wilayah rural adalah pengaruh orang tua dan pengaruh teman sebaya, sedangkan faktor determinan konsumsi sayur buah remaja di wilayah urban adalah pengaruh orang tua dan preferensi sayur.



BAB 1

PENDAHULUAN

1. Latar belakang

Sayur dan buah berperan dalam mencegah resiko terjadinya kegemukan atau obesitas serta dapat menurunkan kadar kolesterol karena kandungan seratnya.^{1,2} Saat ini prevalensi kelebihan berat badan atau obesitas di kalangan anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun telah meningkat pesat dari hanya 4% pada tahun 1975 menjadi $\geq 18\%$ pada tahun 2016. Peningkatan berat badan merupakan faktor risiko utama untuk penyakit tidak menular seperti: penyakit kardiovaskular yang nantinya berisiko terhadap tingginya angka kematian.³ Konsumsi serat yang dianjurkan adalah 30-35 gram per hari atau 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah per hari.^{4,5}

Konsumsi Indonesia berdasarkan hasil Riskesdas sebanyak 93,5% penduduk usia >10 tahun mengonsumsi sayur dan buah di bawah rekomendasi yang telah dianjurkan, angka ini meningkat pada tahun 2018 menjadi 96,8% pada penduduk usia 10-14 tahun.^{9,10} Sebagian besar penduduk Indonesia mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 173 g per hari. Konsumsi buah lebih sedikit dari pada konsumsi sayur



yaitu 67 g, sedangkan sayur sebesar 107 g per kapita per hari.^{6,7,8}

Dalam merancang intervensi yang tepat untuk mengatasi rendahnya konsumsi ini perlu dilakukan analisis faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah. Sudah banyak bentuk intervensi yang dilakukan untuk meningkatkan konsumsi sayur buah dari tahun 2018-2020, namun hanya sebatas meningkatkan pengetahuan.^{9,10} Faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur buah antara lain umur, jenis kelamin, dan tingkat ekonomi orang tua.^{11,12} Adapun faktor lain seperti pengetahuan, sikap, ketersediaan sayur buah, paparan media, pengaruh orang tua, asupan orang tua, penghasilan orang tua, self-efficacy dan preferensi.^{13,14,15,16,17}

Social Cognitive Theory (SCT) merupakan teori yang sering diterapkan dalam intervensi dengan output perubahan perilaku. Teori ini melakukan pendekatan terhadap teori social kognitif, yang mencakup stage of changes (*pre-contemplation, contemplation, preparation, action* dan *maintenance*), interaksi antara personal, perilaku dan faktor lingkungan serta framework yang menggambarkan faktor determinan perubahan perilaku, yang nantinya diharapkan dalam menjadi masukan untuk strategi intervensi konsumsi sayur buah yang disesuaikan dengan tahapan untuk mempromosikan konsumsi sayuran.^{18,19,20}



Terkait dengan akses dan ketersediaan sayur buah, hal ini berbeda di daerah rural, semi urban dan urban, yang terwakili dari wilayah rural dan urban. Penelitian di Yogyakarta menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah yang kurang lebih tinggi di rural daripada urban.²¹ Namun ketika membandingkan 2 wilayah kota yang berbeda terdapat perbedaan kemampuan akses makanan sehingga hal ini menjadi bias, sehingga perlu dilakukan analisis pada wilayah yang sama yaitu daerah Jakarta dengan kondisi rural dan urban, terutama pada kelompok remaja, dimana pada kelompok remaja merupakan usia emas untuk menanamkan perilaku-perilaku yang sehat sebelum beranjak ke dewasa. Konsumsi sayur buah yang baik pada remaja pada penelitian sebelumnya hanya mencapai 23,4%.^{14,15} Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada remaja di wilayah rural dan urban Jakarta (Pendekatan *Social Cognitive Theory*).”

2. Tujuan

a. Tujuan umum

Menganalisis faktor Determinan Konsumsi Sayur Buah Pada Remaja Dan Dewasa Muda Di wilayah Urban dan Rural Jakarta (Pendekatan *Social Cognitive Theory*).



b. Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi perilaku konsumsi sayur buah (asupan, kecukupan serat jenis dan variasianya) pada remaja dan dewasa muda di wikayah urban dan rural Jakarta.
- 2) Menganalisis hubungan faktor personal terhadap konsumsi sayur buah pada remaja dan dewasa muda di wikayah urban dan rural Jakarta.
- 3) Menganalisis hubungan faktor social ekonomi dan lingkungan terhadap konsumsi sayur buah pada remaja dan dewasa muda di wikayah urban dan rural Jakarta.
- 4) Menganalisis hubungan perilaku keluarga terhadap konsumsi sayur buah pada remaja dan dewasa muda di wikayah urban dan rural Jakarta.
- 5) Menganalisis hubungan perilaku teman sebaya terhadap konsumsi sayur buah pada remaja dan dewasa muda di wikayah urban dan rural Jakarta.
- 6) Menganalisis faktor Determinan Konsumsi Sayur Buah Pada Remaja Dan Dewasa Muda Di wilayah Urban dan Rural Jakarta (*Pendekatan Social Cognitive Theory*)



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

1. Konsumsi Sayur dan Buah

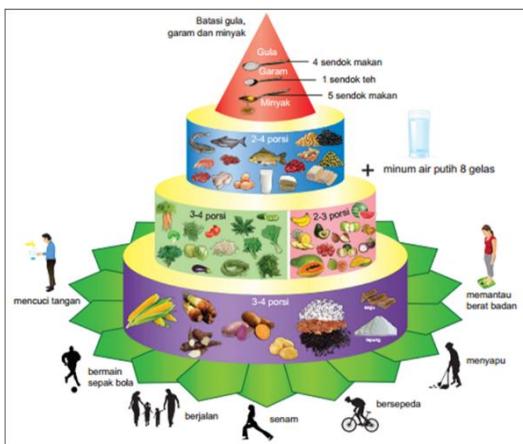
Sayur dan buah merupakan kelompok bahan makanan yang terdiri dari berbagai macam komponen. Sayuran merupakan tanaman hortikultura yang mempunyai umur kurang dari satu tahun dan tanaman yang setiap bagian nya dapat dimakan oleh manusia. Sayuran mempunyai beberapa jenis atau varietas yang berbeda-beda, memiliki nilai gizi penting sebagai sumber mineral dan vitamin seperti vitamin A dan C, nutrisi dalam sayuran bermanfaat untuk mencegah penyakit tidak menular. Makanan yang banyak mengandung zat gizi sangat diperlukan oleh tubuh untuk dapat melakukan aktivitas dalam sehari-hari. Zat gizi tersebut meliputi karbohidart, protein, lemak, vitamin dan mineral. Sayur dan buah memiliki kandungan zat gizi utama berupa vitamin diantaranya provitamin A, vitamin C, K, E, dan berbagai kelompok vitamin B kompleks. Berupa mineral diantaranya kalium, kalsium, natrium, zat besi²

WHO (*World Health Organization*) telah menganjurkan konsumsi sayur dan buah per individu sejumlah 400 gram atau 5 porsi per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram



buah (WHO, 2018). Konsumsi sayur dan buah dianggap cukup jika asupan sayur dan buah 5 porsi atau lebih dalam sehari sedangkan dianggap kurang jika asupan sayur dan buah di bawah 5 porsi dalam sehari.

Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) menganjurkan individu untuk mengkonsumsi sayur setidaknya 3-4 porsi per hari atau 1½-2 mangkok per hari dan konsumsi buah setidaknya 2-3 porsi per hari atau 2-3 potong buah per hari³



GAMBAR 1. TUMPENG GIZI SEIMBANG

Sumber : Kemenkes RI, 2014

Konsumsi sayur dan buah sangat penting untuk tubuh kita, karena tubuh kita tidak hanya memerlukan protein dan kalori, tetapi tubuh kita juga memerlukan vitamin dan mineral yang banyak terkandung dalam sayuran-sayuran dan buah-buahan maka dari itu sangat penting bagi setiap individu untuk

mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan sesuai anjuran yang telah ditetapkan.

Survey konsumsi pangan merupakan penilaian konsumsi pangan secara kualitatif dan kuantitatif terkait status gizi untuk individu, keluarga dan kelompok populasi²². Menurut Gibson²³, konsumsi makanan rumah tangga adalah makanan dan minuman yang tersedia untuk dikonsumsi oleh rumah tangga atau kelompok keluarga. Penilaian konsumsi makanan dapat mengetahui gambaran tingkat kecukupan bahan makanan dan kebiasaan makan serta faktor-faktor yang dapat berpengaruh terhadap konsumsi makanan individu maupun kelompok keluarga. Penilaian konsumsi dapat dibagi menjadi dua jenis metode, metode kualitatif dan kuantitatif. Selain bisa dibagi berdasarkan metode kuantitatif dan kualitatif, penilaian konsumsi bisa dibagi menjadi 3 tingkat, yaitu tingkat nasional, rumah tangga dan individu.

Ada beberapa metode survey konsumsi pangan saat ini, diantaranya :Food Recall 24 Hours merupakan metode survey konsumsi pangan yang difokuskan dengan cara kemampuan mengingat subjek terhadap makanan dan minuman yang telah dikonsumsi selama 24 jam terakhir. Metode ini tidak dianjurkan untuk subjek yang memiliki ingatan lemah seperti lansia atau anak dibawah umur. Metode Food Recall 24 Hours dilakukan dengan alat bantu seperti food model atau satuan URT agar hasil yang di dapatkan dalam melakukan metode ini terperinci.



Metode food weighing merupakan metode survey penilaian konsumsi pangan yang difokuskan pada penimbangan makanan dan minuman yang ingin dan sisa yang dikonsumsi dalam sekali makanan terhadap subjek. Metode food weighing pada umumnya mendapatkan hasil yang akurat namun metode ini memerlukan waktu yang lama dalam pelaksanaannya.

Metode food record merupakan metode survey penilaian konsumsi pangan yang dilakukan pada kegiatan pencatatan pada subjek terhadap makanan dan minuman yang dikonsumsi selama waktu tertentu. Dalam proses pencatatan food record subjek ditekankan harus konsisten agar hasil yang di dapatkan akurat dan pencatatan dilakukan rutin selama waktu yang telah ditentukan.

Metode food frequency questionnaire merupakan metode survey penilaian konsumsi pangan yang dilakukan dengan memberikan informasi banyaknya ulangan terhadap konsumsi makanan dan minuman subjek pada waktu tertentu. Lembar *food frequency questionnaire* biasanya terdiri dari daftar nama atau kelompok makanan dan pilihan waktu subjek dengan keterangan frekuensi dalam hitungan hari, minggu maupun bulan.



2. Social Cognitive Theory

Teori Kognitif Sosial adalah kerangka penelitian yang mendasari, yang berfokus pada perubahan perilaku melalui determinisme timbal balik yang menggabungkan interaksi orang, lingkungan dan perilaku²⁵. Faktor mediasi terletak pada jalur perubahan perilaku. Mediator perilaku adalah bagian dari komponen pribadi dalam determinisme timbal balik teori social kognitif. Bahwa perilaku konsumsi sayur buah dipengaruhi oleh kombinasi faktor lingkungan terhadap faktor personal. Teori social kognitif menyarankan bahwa perilaku diet seseorang saat ini dihasilkan dari interaksi kompleks antara faktor pribadi, perilaku, dan lingkungan, dan SCT menyediakan kerangka kerja yang memungkinkan pengguna untuk mengidentifikasi faktor penentu yang mempengaruhi perubahan perilaku²⁶.

Dalam penelitian di Korea yang meneliti komponen teori social kognitif didapatkan bahwa *self-efficacy* dan sikap afektif merupakan determinan yang penting dalam mempengaruhi kesukaan terhadap sayur. Perlu adanya paparan dari lingkungan yang baik dan konsisten untuk melakukan peningkatan sikap afektif, *self-efficacy* dan paparan mengenai asupan sayuran. Selain itu dalam tiap tahapan perubahan perilaku (stage of change) perlu ada penekanan dan paparan dari lingkungan yang mendukung hingga terhadap motivasi akan peningkatan asupan sayur dan buah, seperti akses, dukungan dari keluarga dan teman sebaya²⁷.



Konstruksi teori social kognitif ini diaplikasikan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi preferensi sayur dan buah. Teori ini sudah banyak digunakan dalam intervensi nutrisi dan program promosi kesehatan, dan juga telah banyak digunakan dalam penelitian yang meneliti faktor-faktor yang berhubungan dengan peningkatan asupan sayuran pada anak-anak dan remaja^{19,28}. Ini memungkinkan desain pendidikan nutrisi yang membuat perubahan perilaku menjadi mungkin.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur buah

Penelitian untuk menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah sudah banyak dilakukan, Penelitian pada siswa SMP di Jakarta menyebutkan bahwa terdapat 68,9% perilaku kurang konsumsi sayur dan buah dengan faktor yang mempengaruhi adalah pengetahuan gizi, pengaruh orang tua, dan pendapatan orang tua, hal tersebut sejalan dengan penelitian pada siswa SMA di Jakarta bahwa kurang konsumsi sayur dan buah yang berhubungan positif dengan kesukaan, pengetahuan gizi, pengaruh orang tua, efikasi diri dan ketersediaan sayur dan buah. Faktor pengetahuan ibu juga merupakan faktor dominan terhadap konsumsi sayur dan buah pada remaja yang berhubungan dengan *self-efficacy* dan ketersediaan sayur dan buah^{12,16,17}.



Pada penelitian tersebut didapatkan sebanyak 59,6% remaja dengan pengetahuan rendah, hal tersebut juga didukung dengan hasil *self-efficacy* remaja yaitu sebesar 53,4% remaja memiliki *self-efficacy* yang kurang baik terhadap sayur dan buah. Faktor lain seperti pengaruh orang tua dan ketersediaan sayur dan buah dirumah juga mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada remaja¹⁷. Faktor lingkungan seperti lingkungan budaya, fisik dan social dapat mempengaruhi faktor personal setelah sikap, pengaruh social dan *self-efficacy*, bahwa ketidakcukupan asupan sayur buah diakibatkan oleh pengaruh dari beberapa masalah perilaku seperti konsumsi suplemen, dan ketidakcukupan aktivitas fisik²⁴

a. Faktor personal

1) Pengetahuan

Pengetahuan merupakan domain penting untuk membentuk tindakan seseorang. Perilaku individu yang di dasari oleh pengetahuan akan lebih baik dari pada perilaku yang tidak di dasari dengan pengetahuan³¹. Pengetahuan mempunyai 6 tingkatan, yaitu :

a) Tahu (*Know*)

Tahu yang diartikan mengingat materi yang telah di paparkan sebelumnya seperti halnya mengingat kembali pada sesuatu yang spesifik



dari seluruh materi yang telah di terima. Hal tersebut dapat diukur dengan bagaimana orang tersebut bisa menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

b) Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan suatu kemampuan seseorang untuk menjelaskan tentang materi yang diketahui secara benar. Seseorang yang sudah paham terhadap materi yang telah di terima harus bisa menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan.

c) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi yang diartikan adalah kemampuan seseorang menggunakan materi yang telah diterima pada keadaan yang sebenarnya dengan mengikuti penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, dan prinsip yang telah ditetapkan.

d) Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan kemampuan seseorang untuk menjabarkan materi yang telah diterima ke dalam komponen tertentu yang masih ada kaitannya dengan satu sama lain, seperti menggambarkan atau menjabarkan dengan detail, membedakan, dan menganalisis.

e) Sintesis (*Synthesis*)



Sintesis diartikan kepada kemampuan seseorang untuk menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk baru yang telah dibuat atau dapat diartikan sebagai kemampuan menyusun formulasi baru yang didasarkan formulasi-formulasi yang ada, seperti menyusun, merencanakan, dapat meringkas, menyesuaikan sesuatu terhadap suatu teori yang telah ada.

f) *Evaluasi (Evaluation)*

Evaluasi merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi yang telah diterima berdasarkan kriteria yang telah ada ataupun kriteria yang ditetapkan sendiri. Lestari menyebutkan bahwa pengetahuan berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah, pada hasil penelitiannya sebesar 63,2% siswa memiliki pengetahuan yang kurang terhadap sayur dan buah maka dari itu pengetahuan menjadi penting dalam memilih konsumsi makanan pada setiap individu¹².

2) Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap tidak dapat dilihat langsung, tetapi hanya dapat



ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku tertutup³¹. Sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak namun belum merupakan tindakan atau aktifitas. Sikap memiliki empat tingkatan, yaitu :

- a) Menerima, diartikan bahwa orang (subjek) mau memperhatikan stimulus yang ia terima, misalnya sikap orang terhadap penyuluhan higiene sanitasi makanan dapat dilihat dari kesediaan ia mengikuti penyuluhan.
- b) Merespon, diartikan bahwa orang (subyek) memiliki jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan.
- c) (Menghargai, diartikan sebagai seseorang yang mengajak orang lain untuk mengerjakan atau membahas suatu masalah. Orang tersebut dapat dikatakan berada pada sikap tingkat ke-tiga.
- d) (Bertanggungjawab merupakan tingkatan sikap tertinggi karena orang(subyek) akan bertanggungjawab terhadap apa yang telah dipilihnya. Misalnya, seorang ibu mau melakukan Keluarga Berencana (KB) meskipun tidak mendapat dukungan dari suami ataupun orang tuanya sendiri.

3) *Self Efficacy*

Self-efficacy adalah keyakinan yang seseorang miliki pada kemampuan di diri sendiri³². *Self-efficacy* mengacu pada keyakinan diri secara keseluruhan pada kemampuan untuk berhasil³³. *Self-efficacy* akan mempengaruhi kemandirian seseorang. Orang yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan memiliki keyakinan mengenai kemampuannya yang diperlukan untuk diri sendiri dalam menghadapi berbagai bentuk dan tingkat kesulitan. *Self-efficacy* yang rendah akan sangat mempengaruhi seseorang dalam hal tertentu. Hal ini dapat dikaitkan dengan kurangnya informasi tentang kemampuan para individu untuk yakin pada dirinya sendiri dalam mengerjakan tugas atau pengetahuan yang diberikan kepada mereka³⁴. *Self-efficacy* berperan banyak dalam mekanisme yang menyediakan perubahan pola makan, khususnya pada konsumsi buah dan sayur. *Self-efficacy* menyediakan pencapaian tujuan dikarenakan menjadi langkah awal dalam perencanaan dan perilaku individu¹⁶. Kurang nya konsumsi sayur dan buah dapat diartikan bahwa tidak ada keyakinan (*self efficacy*) pada remaja untuk mengkonsumsi sayur dan buah karena hal tertentu³⁵. *Self-efficacy* sendiri menjadi faktor konsumsi sayur dan buah pada remaja, pada



penelitian Anggraeni sebanyak 111 individu memiliki *self-efficacy* yang rendah hal tersebut mempengaruhi konsumsi sayur dan buah menjadi kurang¹⁶.

4) Kesukaan

Kesukaan adalah faktor penentu seseorang dalam mengkonsumsi makanan, suka atau tidaknya seseorang pada makanan tergantung pada rasa makanan tersebut karena rasa merupakan alasan penting dalam pemilihan makanan yang di dasari oleh aroma dan tekstur. Pada penelitian Wiramah kesukaan menunjukkan hasil yang positif terhadap konsumsi sayur dan buah hal tersebut tidak sejalan dengan penelitian pada penelitiannya menunjukkan bahwa tidak ada hubungan nya antara kesukaan terhadap konsumsi sayur dan buah^{16,17}.

5) Pengaruh media

Media pendidikan kesehatan adalah alat bantu pendidikan karena alat-alat tersebut digunakan untuk menyampaikan kesehatan untuk mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat³¹. Media dibagi menjadi 3 bagian, yaitu :

- a) Media cetak. Media cetak sangat bervariasi diantaranya : booklet, leaflet, flyer, flip chart,



poster ataupun foto-foto yang menggambarkan informasi kesehatan

- b) Media elektronik. Media elektronik jenisnya berbeda-beda diantaranya : televisi, radio, video, dan slide.
- c) Media papan (Bill Board). Media papan dipasang di tempat-tempat umum yang berisi informasi ataupun pesan kesehatan.

6) *Stage of Change*

Model transtheoretical dari perubahan perilaku kesehatan seorang individu melalui serangkaian enam tahap, antara lain:

a) *Precontemplation*

Prekontemplasi adalah tahap dalam perubahan perilaku dimana orang tidak berniat untuk mengambil tindakan di masa mendatang, biasanya diukur dalam 6 bulan berikutnya. Orang mungkin dalam tahap prekontemplasi karena mereka tidak mendapat informasi atau kurang informasi tentang konsekuensi dari perilaku mereka. Atau mungkin mereka telah mencoba mengubah beberapa kali dan menjadi hilang semangat akan kemampuan mereka untuk berubah.



b) *Contemplation*

Kontemplasi adalah tahap dalam orang yang telah memiliki niat untuk berubah dalam 6 bulan ke depan. Mereka lebih sadar akan manfaat dari perubahan perilaku tetapi juga sangat menyadari kontra dari perubahan perilaku kesehatan.

c) *Preparation*

Persiapan adalah tahap di mana orang-orang berniat untuk mengambil tindakan dalam waktu dekat, biasanya diukur dalam satu bulan depan. Mereka biasanya mengambil dan memiliki rencana aksi perubahan yang signifikan dalam satu tahun terakhir, seperti bergabung dengan kelas pendidikan kesehatan, konsultasi ke konselor, dan lain-lain.

d) *Action*

Aksi adalah tahap di mana orang telah melakukan perubahan gaya hidup mereka dalam 6 bulan terakhir.

e) *Maintenance*

Pemeliharaan adalah tahap di mana orang berusaha untuk mencegah kekambuhan tetapi mereka tidak menerapkan perubahan perilaku sesering orang dalam proses aksi (*action*). Mereka kurang tertarik untuk melakukan perilaku yang

dahulu dan semakin lebih percaya diri bahwa mereka dapat melanjutkan perubahan.

f) *Termination*

Pengakhiran adalah tahap di mana seseorang sudah tidak terpengaruh dan 100% perilakunya telah berubah. Tidak peduli apakah mereka tertekan, cemas, bosan, kesepian, marah, atau stres, mereka yakin mereka tidak akan kembali ke perilaku atau kebiasaan lama yang tidak sehat.

b. Karakteristik

1) Umur

Kebiasaan makan dan kecukupan gizi pada seseorang di pengaruhi oleh faktor umur. Pada remaja, pola makan umumnya kurang bervariasi kebiasaan makan remaja dengan porsi sedikit dan dikonsumsi dengan tidak lengkap setiap makan. Hal tersebut menandakan bahwa asupan zat gizi makro pada remaja sangat kurang tingkat asupan <70% AKG³⁶. Remaja lebih tertarik mengonsumsi makanan mengikuti tren saat ini dibandingkan memilih makanan yang mengandung banyak zat gizi yang berguna bagi tubuh.

Dari beberapa penelitian, faktor umur berpengaruh terhadap konsumsi sayur dan buah,



pada penelitian Farida sebanyak 72,4% kelompok umur remaja awal yang berpengaruh terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah¹¹.

2) Jenis Kelamin

Kebutuhan gizi ditentukan berdasarkan perbedaan jenis kelamin pada seseorang karena pertumbuhan dan perkembangan seseorang cukup berbeda antara perempuan dan laki-laki. Kebutuhan gizi pada laki-laki lebih besar karena pada umumnya laki-laki memiliki kegiatan yang lebih aktif dan memiliki tubuh yang lebih besar dibandingkan perempuan¹². Berdasarkan data Risesdas DKI Jakarta tahun 2013 tingkat konsumsi sayur dan buah pada laki-laki lebih sedikit dibandingkan perempuan yaitu hanya 1 porsi sayur/hari dan 0,6 porsi buah/ hari⁶.

3) Tingkat Ekonomi Keluarga

Masyarakat dengan tingkat konsumsi makannya kurang optimal rata-rata berasal dari keluarga dengan status ekonomi rendah, hal tersebut karena mungkin kurang dapat memenuhi kebutuhan makanannya karena uang yang terbatas. Dalam penelitian Lestari (2012) ditemukan bahwa terdapat

yang signifikan antara pendapatan orang tua terhadap konsumsi sayur dan buah, seseorang dengan pendapatan dan status ekonomi lebih tinggi cenderung akan mengkonsumsi sayur dan buah lebih banyak¹².

4) Status Gizi

Status gizi merupakan gambaran pada individu sebagai akibat dari asupan gizi sehari-hari. Tujuan dari penilaian status gizi adalah untuk mengetahui ada tidaknya status gizi yang salah pada individu.

Terdapat konsep-konsep gizi yang saling berkaitan atau berhubungan, yaitu:

- a) Zat gizi merupakan zat yang terdapat dalam makanan sangat diperlukan oleh tubuh untuk proses metabolisme, untuk mencapai target dan menghasilkan energi, pertumbuhan tubuh, pemeliharaan jaringan tubuh, proses biologis, penyembuhan penyakit, dan daya tahan tubuh.
- b) Gizi merupakan keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dari makanan dengan zat gizi yang dibutuhkan untuk keperluan proses metabolisme tubuh.
- c) Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan



zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda, hal ini tergantung pada usia orang tersebut, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, berat badan, dan lainnya.

d) Indikator status gizi merupakan tanda-tanda yang dapat diketahui untuk menggambarkan status gizi seseorang.

c. Faktor sosial, ekonomi dan lingkungan

1) Ketersediaan Sayur Dan Buah

Ketersediaan sayur dan buah ada hubungannya dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja, pada penelitian Farisa menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah yang baik lebih banyak pada remaja yang memiliki ketersediaan sayur dan buah yang baik dirumah³⁷

2) Akses terhadap Sayur Buah

Salah satu faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi asupan buah dan sayur adalah ketersediaan buah dan sayur di rumah. Banyak penelitian telah berusaha untuk mengetahui hubungan antara ketersediaan rumah dan asupan buah dan sayuran.



Ketersediaan buah dan sayur terkait dengan asupan buah dan sayur menyimpulkan bahwa ketersediaan rumah dikaitkan dengan konsumsi buah dan sayur untuk anak-anak, remaja, dan dewasa. Studi kualitatif menunjukkan bahwa peningkatan ketersediaan buah dan sayuran memengaruhi asupan atau bahwa kurangnya ketersediaan menghambat asupan buah dan sayuran. Hasil penelitian Pearce *et al* (2012), menyatakan bahwa ada hubungan kedekatan akses supermarket dengan peningkatan konsumsi sayur³⁸.

3) Ketahanan Pangan

Menurut Undang-Undang Nomor 7 tahun 1996 tentang pangan, ketahanan pangan adalah kondisi terpenuhinya kebutuhan pangan bagi rumah tangga yang tercermin dari tersedianya pangan secara cukup, baik dari jumlah maupun mutunya, aman, merata dan terjangkau.

4) Penghasilan Keluarga

Pendapatan menjadi faktor penting dalam menentukan pengeluaran rumah tangga, termasuk pola konsumsi pangan keluarga. Apabila pendapatan meningkat, pola konsumsi akan lebih beragam sehingga konsumsi pangan yang bernilai gizi tinggi juga akan meningkat³⁹. Pada penelitian Peltzer dan



Pengpid (2012), menunjukkan hubungan antara preferences dan outcome expectations²⁴.

d. Perilaku Keluarga

Peran orangtua sangat penting dalam keluarga, kebiasaan anggota keluarga dalam mengkonsumsi makanan sangat berkaitan dengan orang tua. Rata-rata anak-anak mengkonsumsi sayur dan buah karena anggota keluarga atau orang tua nya mengkonsumsi sayur dan buah. Pada penelitian Lestari (2012) remaja dengan kebiasaan orang tua nya kurang memiliki kecenderungan untuk mengkonsumsi sayur dan buah nya kurang¹². Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan orang tua terhadap konsumsi sayur dan buah pada remaja sehingga terlihat bahwa peran orang tua sangat penting dalam kebiasaan makan yang sehat pada remaja.

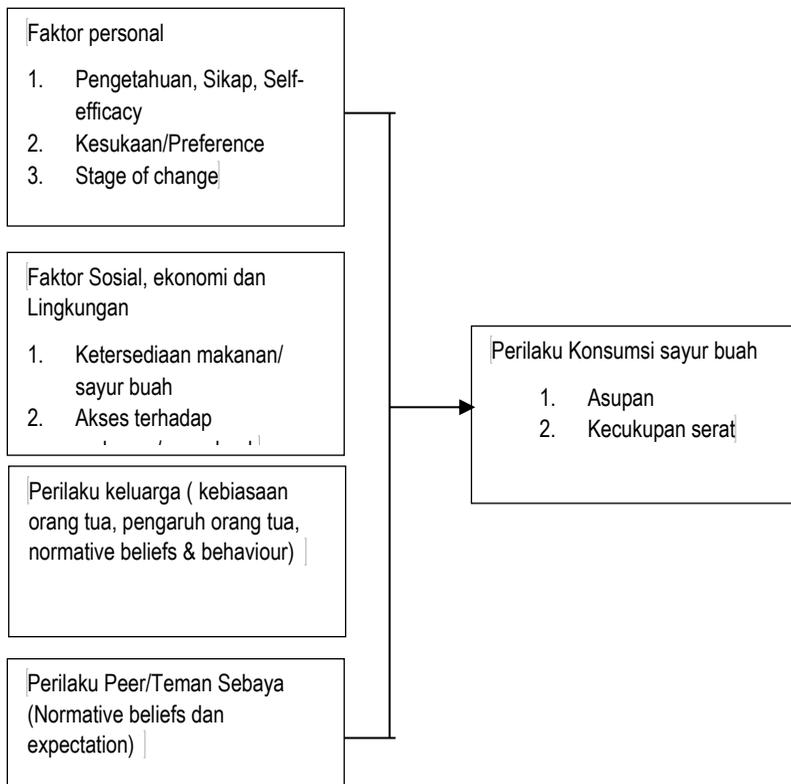
e. Perilaku teman sebaya

Pengaruh teman sebaya terhadap konsumsi sayur buah telah dilaporkan dalam diskusi kelompok terfokus: pemodelan konsumsi sayur buah dan komentar negatif tentang makan sayuran. Permen, makanan penutup dan makanan ringan lainnya lebih disukai sebagai pilihan makanan daripada buah, meskipun menyukai



banyak buah (Cullen et al., 2000). Faktanya, tidak makan sayur buah yang tampaknya menjadi norma di antara siswa yang berpartisipasi (Cullen et al., 2000). Hubungan antara keyakinan normatif (yaitu apa yang dipercayai oleh anak-anak tentang kepercayaan orang lain dalam hal makan makanan) dan pilihan makanan sehat telah diteliti di antara orang dewasa.⁴⁰

4. Kerangka konsep



Grafik 2. Kerangka Konsep



BAB 3

METODE

1. Desain, Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* antara factor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur buah remaja. Penelitian ini dilakukan di daerah urban dan rural Jakarta dengan teknik two stage *cluster sampling*, dengan unit samplingnya adalah SMP dan SMA diambil mewakili tiap daerah. Penelitian dilakukan pada bulan Mei-Agustus 2021.

2. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i SMP kelas VII, dan VIII, serta SMA kelas X dan XI pada tahun ajaran 2020/2021 di wilayah Jakarta.

b. Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i SMP dan SMA di wilayah rural dan urban Jakarta. Sampel dalam penelitian ini adalah bagian dari populasi yang dipilih dengan *cluster sampling* dengan unit



sampling SMP atau SMA di tiap daerah. Penentuan besar jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini menggunakan rumus 2 proporsi ³⁰, sebagai berikut :

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

Keterangan :

n : besar sampel

Z α : Derajat kepercayaan (95%) = 1,96

Z β : Kekuatan uji 10%, Z = 1,28

P : Rata-rata proporsi pada populasi

: (P₁+P₂/2) = 0,5

P₁ : Proporsi pengetahuan kurang terhadap konsumsi sayur dan buah kurang

P₂ : Proporsi pengetahuan kurang terhadap konsumsi sayur dan buah cukup

TABEL 1. BESAR SAMPEL

Variabel	P1	P2	Zα	Zβ	N	n+10%
Pengetahuan ¹²	0.806	0.194	5	20	12	14
Pengaruh orang tua ¹⁷	0.68	0.32	5	10	39	43

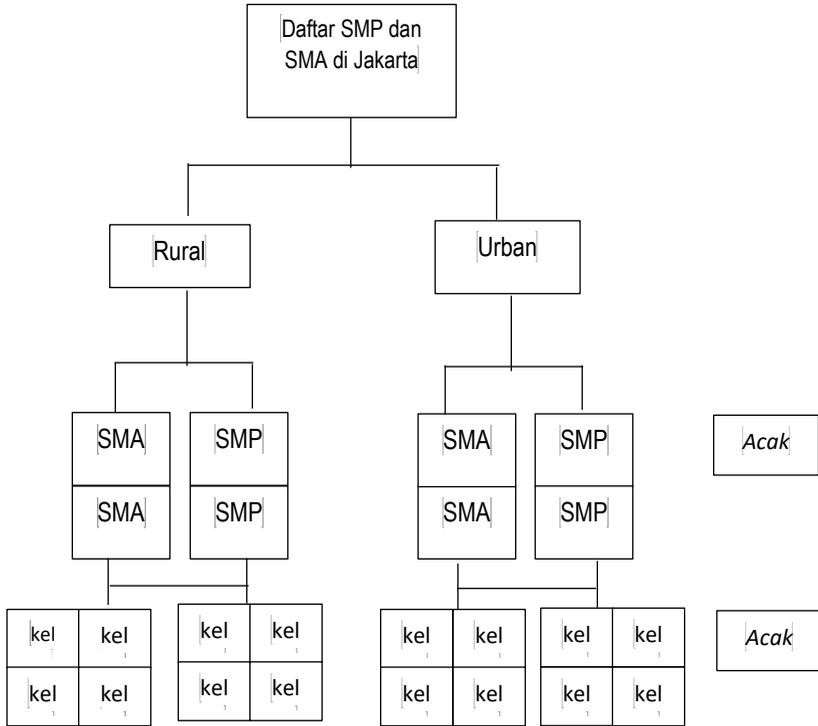


Pengetahuan ²⁹	0.615	0.38	5	10	95	105
Self Efficacy ¹⁷	0.643	0.357	5	10	63	70

Untuk mengantisipasi adanya heterogenitas di tiap daerah maka jumlah sampel dikalikan dengan koefisien desain efek *cluster* yaitu total 2 x 105 maka total minimal sampel adalah 210 subyek. teknik *two stage cluster sampling*, dengan tahap pertama pemilihan sekolah tiap daerah, dan tahap kedua pemilihan kelas.

c. Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan cara *random sampling*, dengan cara dihitung terlebih dahulu jumlah populasi yang akan di pilih menjadi sampel, kemudian di pilih secara acak. Grafik langkah pengambilan sampel adalah sebagai berikut:



Grafik 2. Alur pengambilan subyek

3. Variabel penelitian

TABEL 2. DEFINISI OPERASIONAL

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Karakteristik					
Umur	Lama hidup pada	Kuesioner	Pengisian	1. 10-13 tahun	Ordinal



Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
	responden terhitung sejak tahun kelahiran sampai saat dilakukannya penelitian ini.	(Google form)	kuesioner	2. 14-16 tahun 3. 17-19 tahun	
Pendapatan orang tua	Jumlah penghasilan orang tua dalam sebulan	Kuesioner (Google form)	Pengisian kuesioner	1. < 2.000.000 2. 2.000.000 - 4.999.999 3. 5.000.000 - 7.999.999 4. ≥8.000.000	Ordinal
Jenis kelamin	Sifat atau keadaan laki-laki	Kuesioner	Pengisian	1. Laki-laki 2. perempuan	Nominal

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
	atau perempuan	(<i>Google form</i>)	kuesioner		
Paparan media	Paparan informasi mengenai gizi yang didapatkan melalui media cetak, elektronik ataupun	Kuesioner (<i>Google form</i>)	Pengisian kuesioner	1. Cetak 2. Elektronik 3. Website 4. Lain-lain	Nominal
Faktor personal					
Pengetahuan	Ukuran segala sesuatu yang diketahui mengenai konsumsi	Kuesioner (<i>Google form</i>)	Pengisian kuesioner	1. Baik ($\geq 60\%$) 2. Kurang ($<60\%$)	Ordinal



Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
	sayur buah				
Sikap	Pernyataan evaluatif terhadap segala sesuatu, bisa berupa objek, orang atau peristiwa terkait dengan konsumsi sayur buah	Kuesioner (<i>Google form</i>)	Pengisian kuesioner	1. Positif (\geq mean) 2. Negatif (\geq mean)	Ordinal
Self-efficacy	Keyakinan orang-orang dalam kemampuan	Kuesioner (<i>Google form</i>)	Pengisian kuesioner	1. Positif (\geq mean) 2. Negatif (\geq mean)	Ordinal

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
	mereka untuk melakukan kontrol atas fungsi mereka sendiri dan atas peristiwa yang memengaruhi kehidupan mereka				
Kesukaan	Preferensi terhadap sayur buah mencakup tampilan, dan rasa	Kuesioner (<i>Google form</i>)	Pengisian kuesioner	1. Suka (\geq mean) 2. Kurang suka (\geq mean)	Ordinal



Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Stage of change	Tahap-tahap seseorang dalam mengadopsi suatu perilaku konsumsi sayur buah	Kuesioner (<i>Google form</i>)	Pengisian kuesioner	1. Precontemplation 2. Contemplation 3. Preparation 4. Action 5. Maintenance (Woo dan Lee, 2017)	Ordinal
Faktor social, ekonomi dan lingkungan					
Ketersediaan makanan / sayur buah	Ketersediaan sayur buah di dalam rumah	Kuesioner (<i>Google form</i>)	Pengisian kuesioner	1. Baik, jika total skor \geq mean 2. Kurang, jika total skor $<$ mean (Anggraeni, 2017)	Ordinal
Akses terhadap sayur buah	Kemampuan untuk mendapa	Kuesioner (<i>Google form</i>)	Pengisian kuesioner	1. Baik, jika total skor \geq mean	Ordinal

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
	tkan sayur buah baik secara individu maupun keluarga			2. Kurang, jika total skor <mean (Anggraeni, 2017)	
Perilaku keluarga					
Faktor parental	Faktor pengaruh orang tua dan persepsi mengenai perilaku orang tua terhadap konsumsi sayur buah	Kuesioner (<i>Google form</i>)	Pengisian kuesioner	1. Baik, jika total skor \geq mean 2. Kurang, jika total skor <mean	Ordinal
Perilaku teman sebaya					
Faktor teman sebaya	Faktor pengaruh teman	Kuesioner	Pengisian	1. Baik, jika total skor \geq mean	Ordinal



Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
	dan persepsi mengenai perilaku teman terhadap konsumsi sayur buah	(<i>Google form</i>)	kuesioner	2. Kurang, jika total skor <mean	
Konsumsi sayur buah					
Asupan sayur buah	Rata-rata konsumsi sayur dan buah per hari	Kuesioner SQ FFQ (<i>Google form</i>)	Pengisian kuesioner	1. Baik, jika konsumsi sayur&buah ≥ 400 gram per hari 2. Kurang, jika konsumsi sayur&buah <400 gram per hari	Ordinal
Asupan serat	Rata-rata asupan	Kuesioner SQ	Pengisian	1. Baik, jika konsumsi	Ordinal

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
	serat per hari	FFQ(<i>Go ogle form</i>)	kuesioner	sayur&bua h \geq 30 gram per hari 2. Kurang, jika konsumsi sayur&bua h $<$ 30	

4. Instrumen penelitian

1. Kuesioner
 - a. Karakteristik

Terdiri dari nama, umur, jenis kelamin, tingkat ekonomi keluarga, dan status gizi responden.
 - b. Pengetahuan, sikap dan self-efficacy
 - c. Ketersediaan Sayur Buah
 - d. Kesukaan/Preferensi Sayur Buah
 - e. Kesukaan sayur buah
 - f. Faktor parental
 - g. Faktor teman sebaya
 - h. Ketersediaan sayur buah
 - i. Akses terhadap sayur buah
2. SQ-FFQ sayur buah



5. Pengumpulan data

1) Data Kuesioner Karakteristik

Karakteristik meliputi umur ibu, pekerjaan ibu, tingkat pendidikan ibu, pengeluaran keluarga, paritas, jumlah keikutsertaan *antenatal care*, jarak kelahiran, dan sumber informasi gizi.

2) Data Kuesioner

Data pengetahuan berisi mengenai pengetahuan, sikap dan self-efficacy, ketersediaan sayur buah, kesukaan/Preferensi Sayur Buah, faktor parental, faktor teman sebaya, ketersediaan sayur buah, dan akses terhadap sayur buah

3) Pengukuran asupan makan

Pengukuran menggunakan *semi quantitative food frequency* (FFQ), yang kemudian hasil dari kuesioner dikonversi ke dalam URT (ukuran rumah tangga) dan gram, kemudian dimasukkan ke dalam program nutrisurvey dan didapatkan hasil analisis asupan zat gizi.

6. Pengolahan dan Analisis Data

1. Mengkode Data

Ini dilakukan untuk merubah data yang berbentuk huruf menjadi angka/bilangan dengan tujuan untuk memudahkan mengolah dan menganalisis data.

2. Penyuntingan Data



Data yang telah diperoleh dari kuesioner, dikoreksi, diperiksa dan diseleksi terlebih dahulu untuk kelengkapannya seperti kelengkapan pengisian dan kesalahan pengisian. Tahapan ini dilakukan pada saat masih berada di tempat penelitian untuk memastikan bahwa setiap pertanyaan atau pernyataan pada kuesioner sudah terisi dengan lengkap dan jelas.

3. **Pembersihan Data**

Tahap ini dilakukan untuk pengecekan kembali data yang telah dimasukkan untuk memastikan data tidak ada yang salah baik dalam pemberian kode ataupun kesalahan pengetikan, agar data tersebut bisa di analisis.

4. **Analisis Data**

Analisis data meliputi analisis univariat, bivariat dan multivariat. Gambaran distribusi frekuensi variabel diperoleh berdasarkan hasil analisis univariat. Untuk mengetahui hubungan antara variabel menggunakan analisis chi-square dan spearman ordinal correlation dengan batas kepercayaan yang digunakan adalah $p\text{-value} = 0,05$. Untuk mengetahui faktor determinan menggunakan analisis regresi logistik dengan memasukan faktor-faktor minimal dengan $p\text{ value } 0,25$ ke dalam analisis.



BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Pengambilan data dimulai pada bulan April – Juni 2021 melibatkan 553 subyek yang diambil menggunakan *google form* (bit.ly/FDSayurBuah). Dari 553 subyek yang mengisi kuesioner, 47 subyek tidak lengkap dalam mengisi kuesioner sehingga subyek dalam penelitian ini adalah 506 subyek yang terdiri dari 6 sekolah di DKI Jakarta dengan jumlah rata-rata di tiap sekolah adari 50 siswa, namun hanya pada SMA N 52 Jakarta yang 37 siswa (Tabel 1).

TABEL 3. DISTRIBUSI SISWA SMP DAN SMA DI JAKARTA

Sekolah	n	%
SMP N 163 Jakarta	73	14,1
SMP N 230 Jakarta	69	13,6
SMP N 281 Jakarta	58	11,5
SMP N 35 Jakarta	68	13,4
SMA N 106 Jakarta	66	13,0
SMA N 34 Jakarta	61	12,1
SMA N 52 Jakarta	37	7,3



SMA N 93 Jakarta	72	14,6
Total	506	100,0

a. Data karakteristik

Data karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 2. Daerah di DKI Jakarta tidak terdapat daerah rural, sehingga yang diambil adalah daerah semi rural. Siswa yan verada di wilayah semi rural sebanyak 239 (47,2%) dan urban 267 (52,8%). Jenis kelamin di kedua kelompok wilayah cenderung sebanding.

TABEL 4. KARAKTERISTIK SUBJEK

Variabel	Semi-Rural		Urban		Total	
	n	%	n	%	n	%
Wilayah	239	47,2	267	52,8	506	100,0
Jenis kelamin						
Laki-laki	103	42,9	110	41,2	213	42,0
Perempuan	137	57,1	157	58,8	294	58,0
Jenjang						
SMP	135	56,3	133	49,8	268	52,9
SMA	105	43,8	134	50,2	239	47.1
Status gizi						
Kurus	36	15,1	46	17,2	82	16,2
Normal	164	68,6	176	65,9	340	67,2
Gemuk	39	16,3	45	16,9	84	16,6



Variabel	Semi-Rural		Urban		Total	
	n	%	n	%	n	%
Wilayah	239	47,2	267	52,8	506	100,0
Sumber informasi						
Media sosial	128	53,6	148	55,4	276	54,5
Website	32	13,4	39	14,6	71	14,0
Media elektronik	37	15,5	46	17,2	83	16,4
Kerabat	28	11,7	21	7,9	49	9,7
Majalah	10	4,2	6	2,2	16	3,2
Tidak pernah	4	1,7	7	2,6	11	2,2
Tahapan SOC						
Maintenance	195	81,6	226	84,6	421	83,2
Action	29	12,1	31	11,6	60	11,9
Preparation	4	1,7	1	0,4	5	1,0
Contemplation	9	3,8	3	1,1	12	2,4
Precontemplation	2	0,8	6	2,2	8	1,6

Dari sekolah yang diambil, lebih banyak siswa SMP dibanding SMA, namun masih dalam selisih yang setara. Status gizi berdasarkan IMT/U didapatkan sebagian besar subyek mempunyai status gizi normal. Gemuk ditemukan sebesar 16,6%, baik dari wilayah semi rural dan urban mempunyai proporsi yang sama. sumber informasi mengenai sayur buah lebih banyak didapatkan melalui media sosial, website dan media



elektronik. Pada kelompok semi rural, informasi terlihat lebih banyak didapatkan melalui kerabat (keluarga, teman dan saudara) dibandingkan kelompok urban.

Berdasarkan tahapan SOC, didapatkan sebagian besar subyek sudah mencapai tahapan maintenance dalam konsumsi sayur buah, diikuti tahapan action dan sisanya terbagi kecil di tahapan preparation, contemplation dan precontemplation. Dalam arti lain, pada tahapan maintenance disebutkan bahwa perilaku konsumsi sayur buah sudah dalam tahapan sudah dilakukan dan menjadi kebiasaan. Sedangkan action, perilaku konsumsi sayur buah sudah dilakukan namun belum menjadi kebiasaan.

TABEL 5. KETERSEDIAAN SAYUR BUAH

Variabel	Semi-Rural		Urban		Total	
	n	%	n	%	n	%
Ketersediaan sayur buah						
Baik (Setiap hari)	107	44,8	113	42,3	220	100
Kurang (Kadang/Jarang)	132	55,2	154	57,7	286	100
Ketersediaan buah						
Tidak pernah	2	0,8	0	0	2	0,4
Jarang	45	18,8	31	11,6	76	15,0



Variabel	Semi-Rural		Urban		Total	
	n	%	n	%	n	%
Kadang	128	53,6	144	53,9	272	53,8
Setiap hari	64	26,8	92	34,5	156	30,8

Orang tua sedia

buah

Tidak pernah	1	0,4	2	0,7	3	0,6
Jarang	25	10,5	27	10,1	52	10,3
Kadang	129	54,0	139	52,1	268	53,0
Setiap hari	84	35,1	99	37,1	183	36,2

Ketersediaan

sayur

Tidak pernah	1	0,4	0	0	1	0,2
Jarang	11	4,6	10	3,7	21	4,2
Kadang	72	30,1	79	29,6	151	29,8
Setiap hari	155	64,9	178	66,7	333	65,8

Orang tua sedia

sayur

Tidak pernah	3	1,3	2	0,7	5	1,0
Jarang	16	6,7	13	4,9	29	5,7
Kadang	108	45,2	118	44,2	226	44,7
Setiap hari	112	46,9	134	50,2	246	48,6

Akses terhadap

sayur buah

Dekat	72	30,1	79	29,6	151	29,8
-------	----	------	----	------	-----	------



Variabel	Semi-Rural		Urban		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sedang	70	29,3	81	30,3	151	29,8
Jauh, akses jalan kaki	37	15,5	55	20,6	92	18,2
Jauh, akses kendaraan	51	21,3	48	17,9	99	19,6
Jauh tidak dapat diakses	9	3,8	4	1,6	13	2,6
Tempat membeli sayur buah						
Pasar	99	41,4	100	37,5	199	39,3
Supermarket	33	13,8	35	13,1	68	13,4
Toko buah	21	8,8	12	4,5	33	6,5
Toko kelontong	0	0	2	0,7	2	0,4
Pedagang sayur	90	33,5	112	41,9	202	39,9
Kombinasi	6	2,4	6	2,4	12	2,4
Tempat penyimpanan						
Lemari pendingin	225	94,1	252	94,4	477	94,3
Lemari tertutup	4	1,7	4	1,5	8	1,6
Rak/lemari terbuka	3	1,3	4	1,5	7	1,4
Di atas meja	7	2,9	7	2,6	14	2,8



Ketersediaan sayur dan buah subyek dapat dilihat dari tabel 3. ketersediaan sayur dan buah dikelompok urban lebih baik daripada kelompok semi rural. Bahwa hampir setiap hari ketersediaan sayur buah di urban lebih besar proporsinya daripada semi rural. Perbandingan antara sayur dan buah, terkait dengan ketersediaannya di lingkungan subyek, lebih besar ketersediaan sayur daripada buah. Sayur tersedia setiap hari sebesar 65,85 dibanding dengan buah yang tersedia setiap hari (30,8%).

Akses subyek terhadap sayur buah sebagian besar menyebutkan dekat dan dapat diakses dengan mudah sebesar 29,8%, sedang 29,8%, jauh namun dapat diakses dengan jalan kaki 18,2%, jauh namun dapat diakses kendaraan sebesar 19,6%, sisanya jauh dan tidak dapat diakses mudah.

TABEL 6. FAKTOR DETERMINAN KONSUMSI SAYUR BUAH

Variabel	Semi-Rural		Urban		Total	
	n	%	n	%	n	%
Preferensi buah						
Kurang	111	46,4	128	47,9	239	47,2
Baik	128	53,6	139	52,1	267	52,8
Preferensi sayur						
Kurang	101	42,3	109	40,8	210	41,5



Variabel	Semi-Rural		Urban		Total	
	n	%	n	%	n	%
Baik	138	57,7	158	59,2	296	58,5
Pengetahuan						
Kurang	92	38,5	98	36,7	190	37,5
Baik	147	61,5	169	63,3	316	62,5
Sikap						
Negatif	106	44,4	126	47,2	232	45,8
Positif	133	55,6	141	52,8	274	54,2
Self-efficacy						
Kurang	115	48,1	126	47,2	241	47,6
Baik	124	51,9	141	52,8	285	52,4
Pengaruh ortu						
Kurang	106	44,4	111	41,6	217	42,9
Baik	133	55,6	156	58,4	289	57,1
Pengaruh teman sebaya						
Kurang	113	47,3	99	37,1	212	41,9
Baik	126	52,7	168	68,9	294	58,1
Konsumsi serat						
Kurang	124	51,9	121	45,3	245	48,4
Baik	115	48,1	146	54,7	261	51,6

Tempat subyek membeli sayur didominasi di pasar, supermarket dan pegadang sayur. Di kelompok



semi rural akses terhadap sayur buah juga lebih besar pada toko buah dibanding dengan urban. Tempat penyimpanan sayur buah Sebagian besar di lemari pendingin, sisanya di lemari tertutup ataupun rak terbuka. Hanya sedikit yang menyimpan di atas meja, mengingat sayur atau buah segera dikonsumsi atau diolah segera setelah dibeli.

Preferensi sayur buah pada subyek di penelitian ini didominasi sudah baik (>50%). hanya sedikit selisih preferensi sayur buah di kelompok semi rural dan urban, bahwa preferensi sayur buah di kelompok urban cenderung lebih tinggi (Tabel 4). Pengetahuan remaja terkait sayur buah dalam kategori baik sebesar 60%. Self-efficacy, pengaruh orang tua, pengaruh teman sebaya dan konsumsi serat lebih besar pada kelompok urban. Sedangkan sikap terhadap konsumsi sayur buah cenderung lebih tinggi pada kelompok rural.

TABEL 7. GAMBARAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH

Variabel	Mean ± SD		
	Rural	Urban	Total
Konsums	291.6±276.4	284.5 ±287.5	287.9±282.0

i sayur

(g)



Variabel	Mean \pm SD		
	Rural	Urban	Total
Konsumsi sayur (g)	12.2 \pm 11.2	15.2 \pm 12.6	13.8 \pm 12.0
Konsumsi buah (g)	1197.9 \pm 1140.6	1489.5 \pm 1316.5	1351.7 \pm 1243.9
Konsumsi serat dari sayur (g)	22.6 \pm 22.3	27.8 \pm 25.3	25.3 \pm 24.0
Konsumsi serat dari buah (g)	34.8 \pm 31.3	43.0 \pm 34.9	39.1 \pm 33.5

Rata-rata konsumsi sayur buah dan serat pada kelompok urban lebih tinggi dibandingkan kelompok rural (Tabel 5), kecuali pada konsumsi sayur, rata-rata asupan di rural lebih tinggi dibandingkan urban.



TABEL 8. HUBUNGAN FAKTOR-FAKTOR DENGAN KONSUMSI SERAT

Variabel	Kurang		Baik		Total		p-value
	n	%	n	%	n	%	
Rural							
Preferensi buah							
Kurang	59	53,2	52	46,8	111	100	0,714
Baik	65	50,8	63	49,2	128	100	
Preferensi sayur							
Kurang	48	47,5	53	52,5	101	100	0,249
Baik	76	55,1	62	44,9	138	100	
Pengetahuan							
Kurang	46	50,0	46	50,0	92	100	0,645
Baik	78	53,1	69	46,9	147	100	
Sikap							
Negatif	61	57,5	45	42,5	106	100	0,118
Positif	63	47,4	70	52,6	133	100	
Self-efficacy							
Kurang	64	55,7	51	44,3	115	100	0,261
Baik	60	48,4	64	51,6	124	100	
Pengaruh ortu							
Kurang	68	64,2	38	35,8	106	100	0,001*
Baik	56	42,1	77	57,9	133	100	

Variabel	Kurang		Baik		Total		p-value
	n	%	n	%	n	%	
Pengaruh							
teman sebaya							
Kurang	67	59,3	46	40,7	113	100	0,03*
Baik	57	45,2	69	54,8	126	100	
Urban							
Preferensi							
buah							
Kurang	52	40,6	76	59,4	128	100	0,139
Baik	69	49,6	70	50,4	139	100	
Preferensi							
sayur							
Kurang	51	46,8	58	53,2	109	100	0,688
Baik	70	44,3	88	55,7	158	100	
Pengetahuan							
Kurang	46	46,9	52	53,1	98	100	0,685
Baik	75	44,4	94	55,6	169	100	
Sikap							
Negatif	59	46,8	67	53,2	126	100	0,640
Positif	62	44,0	79	56,0	141	100	
Self-efficacy							
Kurang	64	50,8	62	49,2	126	100	0,089
Baik	57	40,4	84	59,6	141	100	



Variabel	Kurang		Baik		Total		p-value
	n	%	n	%	n	%	
Pengaruh ortu							
Kurang	57	51,4	54	48,6	111	100	0,95
Baik	64	41,0	92	59,0	156	100	
Pengaruh teman sebaya							
Kurang	55	55,6	44	44,4	99	100	0,01*
Baik	66	39,3	102	60,7	168	100	

Berdasarkan Tabel 6, didapatkan hasil bahwa faktor yang mempengaruhi konsumsi serat pada remaja adalah pengaruh orang tua dan teman sebagai pada kelompok rural, sedangkan pada kelompok urban, faktor yang mempengaruhi konsumsi serat remaja adalah pengaruh teman sebaya.

TABEL 9. HUBUNGAN FAKTOR-FAKTOR DENGAN KONSUMSI SAYUR BUAH

Variabel	Kurang		Baik		Total		p-value
	n	%	n	%	n	%	
Rural							
Preferensi buah							
Kurang	32	28.8	79	71.2	111	100	0.275



Variabel	Kurang		Baik		Total		p-value
	n	%	n	%	n	%	
Rural							
Baik	29	22.7	99	77.3	128	100	
Preferensi sayur							
Kurang	22	21.8	79	78.2	101	100	0.294
Baik	39	28.3	99	71.7	138	100	
Pengetahuan							
Kurang	24	26.1	68	73.9	92	100	0.874
Baik	37	25.2	110	74.8	147	100	
Sikap							
Negatif	34	32.1	72	67.9	106	100	0.038
Positif	27	20.3	106	79.7	133	100	
Self-efficacy							
Kurang	33	28.7	82	71.3	115	100	0.279
Baik	28	22.6	96	77.4	124	100	
Pengaruh ortu							
Kurang	39	36.8	67	63.2	106	100	0.000*
Baik	22	16.5	111	83.5	133	100	
Pengaruh teman sebaya							
Kurang	40	35.4	73	64.6	113	100	0.001*
Baik	21	16.1	105	83.3	126	100	

Urban



Variabel	Kurang		Baik		Total		p-value
	n	%	n	%	n	%	
Rural							
Preferensi buah							
Kurang	15	11.7	113	88.3	128	100	0.418
Baik	21	15.1	118	84.9	139	100	
Preferensi sayur							
Kurang	21	19.8	88	80.7	109	100	0.022*
Baik	15	9.5	143	90.5	158	100	
Pengetahuan							
Kurang	13	13.3	85	86.7	98	100	0.937
Baik	23	13.6	146	86.4	169	100	
Sikap							
Negatif	18	14.3	108	85.7	126	100	0.717
Positif	18	12.8	123	87.2	141	100	
Self-efficacy							
Kurang	22	17.5	104	82.5	126	100	0.072
Baik	14	9.9	127	90.1	141	100	
Pengaruh ortu							
Kurang	26	23.4	85	76.6	111	100	0.000*
Baik	10	6.4	146	93.6	156	100	
Pengaruh teman sebaya							

Variabel	Kurang		Baik		Total		p-value
	n	%	n	%	n	%	
Rural							
Kurang	14	14.1	85	85.9	99	100	0.809
Baik	22	13.1	146	86.9	168	100	

Berdasarkan Tabel 7, didapatkan hasil bahwa faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur buah pada remaja adalah pengaruh orang tua dan pengaruh teman sebagai pada kelompok rural, sedangkan pada kelompok urban, faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur buah remaja adalah pengaruh orang tua dan preferensi sayur.

TABEL 10. MODEL FINAL ANALISIS MULTIVARIAT VARIABEL TERHADAP KONSUMSI SAYUR BUAH DI URBAN

Variabel	Exp(B)	p value
Pengaruh Ortu		
Baik	1	0.000
Kurang	4.807	
Preferensi Sayur		
Baik	1	0.013
Kurang	2.560	
Konstanta	0.158	0.027
Pseudo R ²	0.147	



**TABEL 11. MODEL FINAL ANALISIS MULTIVARIAT VARIABEL TERHADAP
KONSUMSI SAYUR BUAH DI RURAL**

Variabel	Exp(B)	p value
Pengaruh Ortu		
Baik	1	0.003
Kurang	2.556	
Pengaruh teman sebaya		
Baik	1	0.007
Kurang	2.351	
Konstanta	0.206	0.010
Pseudo R ²	0.119	

Berdasarkan Tabel 8 dan 9, didapatkan hasil bahwa faktor determinan yang mempengaruhi konsumsi sayur buah di wilayah urban adalah pengaruh orang tua dan preferensi sayur dengan nilai OR secara berturut-turut adalah 4,807 dan 2.596. Pada wilayah rural, faktor pengaruh orang tua dan pengaruh teman sebagai faktor determinan utama, dengan nilai OR secara berturut-turut adalah 2.556 dan 2.351. Namun angka R² pada kedua persamaan hanya sebesar 14% dan 12%, angka ini sangat kecil, sehingga ada kemungkinan faktor lain yang mempengaruhi asupan sayur buah.



2. Pembahasan

Rata-rata asupan sayur dan buah remaja dalam penelitian ini sebesar 287.9 g dan 1351.7 g. Pada rata-rata asupan buah didapatkan data yang terlalu besar, dikarenakan penggunaan form FFQ yang cenderung *overestimate*. Sedangkan rata-rata asupan serat pada remaja adalah 39.1±33.5 g. Angka ini sesuai dengan rekomendasi serat dari AKG 2019 (AKG 2019), namun proporsi asupan serat rendah didapatkan sebesar 48.4%, atau 1 dari 2 remaja mengalami kekurangan asupan serat³¹.

Rata-rata konsumsi sayur buah dan serat pada kelompok urban lebih tinggi dibandingkan kelompok rural kecuali pada konsumsi sayur, rata-rata asupan di rural lebih tinggi dibandingkan urban. Perbedaan konsumsi yang berbeda ini dapat dikarenakan oleh ketersediaan sayur buah di rumah. Ketersediaan buah dan sayur di rumah dapat mempengaruhi asupan buah dan sayur seseorang dalam dua cara. Memiliki buah dan sayuran yang tersedia membuatnya lebih mudah dan nyaman bagi seseorang untuk memilihnya³². Woo & Lee (2017) menambahkan bahwa pada remaja ketersediaan sayur buah tidak hanya di rumah melainkan juga di sekolah dapat mempengaruhi konsumsi sayur buah terutama pada remaja³³.

Ketersediaan sayur dan buah dikelompok urban lebih baik daripada kelompok semi rural, bahwa hampir setiap hari ketersediaan sayur buah di urban lebih besar proporsinya



daripada semi rural. Perbandingan antara sayur dan buah, terkait dengan ketersediaannya di lingkungan subyek, lebih besar ketersediaan sayur daripada buah. Sayur tersedia setiap hari sebesar 65,8% dibanding dengan buah (30,8%).

Konsumsi buah pada kelompok urban lebih besar dibandingkan dengan rural hal ini sejalan dengan proporsi ketersediaan buah tiap hariannya lebih besar daripada kelompok rural (34,5% dan 26,8%). Akses subyek terhadap sayur buah sebagian besar menyebutkan dekat dan dapat diakses dengan mudah sebesar 29,8%, sedang 29,8%, jauh namun dapat diakses dengan jalan kaki 18,2%, jauh namun dapat diakses kendaraan sebesar 19,6%, sisanya jauh dan tidak dapat diakses mudah.

Perbedaan konsumsi sayur buah di wilayah rural dan urban didukung oleh penelitian di Malaysia. Rata-rata serat makanan pada remaja Malaysia yang tinggal di daerah pedesaan secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan remaja perkotaan karena tingginya ketersediaan sumber tanaman di daerah pedesaan dan meningkatnya ketersediaan makanan cepat saji di daerah perkotaan.³⁴

Kelompok semi rural akses terhadap sayur buah juga lebih besar pada toko buah dibanding dengan urban. Tempat penyimpanan sayur buah Sebagian besar di lemari pendingin, sisanya di lemari tertutup ataupun rak terbuka. Hanya sedikit



yang menyimpan di atas meja, mengingat sayur atau buah segera dikonsumsi atau diolah segera setelah dibeli.

Preferensi sayur buah pada subyek di penelitian ini didominasi sudah baik (>50%). Hanya sedikit selisih preferensi sayur buah di kelompok semi rural dan urban, bahwa preferensi sayur buah di kelompok urban cenderung lebih tinggi (Tabel 4). Pada kelompok urban, faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur buah remaja adalah pengaruh orang tua dan preferensi sayur. Faktor preferensi dan rekognisi terhadap buah merupakan faktor utama konsumsi buah dibandingkan dengan sayur³⁵

Faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur buah pada remaja adalah pengaruh orang tua dan pengaruh teman sebagai pada kelompok rural. Berdasarkan Tabel 8 dan 9, didapatkan hasil bahwa faktor determinan yang mempengaruhi konsumsi sayur buah di wilayah urban adalah pengaruh orang tua dan preferensi sayur dengan nilai OR secara berturut-turut adalah 4,807 dan 2.596. Pada wilayah rural, faktor pengaruh orang tua dan pengaruh teman sebagai faktor determinan utama, dengan nilai OR secara berturut-turut adalah 2.556 dan 2.351. Namun angka R^2 pada kedua persamaan hanya sebesar 14% dan 12%, angka ini sangat kecil, sehingga ada kemungkinan faktor lain yang mempengaruhi asupan sayur buah.



Faktor keluarga, orang tua dan teman sebaya disebutkan pada penelitian Woo & Lee (2017) dan penelitian Franko *et al* (2013).^{33,36} Faktor keluarga ataupun orang tua dilihat dari sisi penyediaan makanan di rumah, praktek makan sayur buah di rumah dan kebiasaan makan orang tua. Dalam hal praktek makan sayur buah dibagi menjadi kontrol orang tua dalam memberlakukan norma makan dan membentuk kebiasaan makan terutama pola makan yang sehat.

Dalam penelitian Cullen *et al* (2003) pengaruh orang tua diukur dengan menggunakan kuesioner yang dapat mengidentifikasi kontrol orang tua, *permissive eating* (dibebaskan makan berbagai macam makanan) dan *child food preparation* (kemampuan anak dalam mempersiapkan makanan).³⁷ Beberapa responden penelitian menyebutkan beberapa anak sudah memiliki tanggung jawab dalam menyiapkan makanan. Hal yang sama disebutkan dalam Woo & Lee (2017) bahwa konsumsi sayur remaja dipengaruhi oleh orang tua dan lingkungan rumah, meskipun remaja tampaknya membuat pilihan makanan secara mandiri, di luar pengaruh orang tua mereka.³³ Remaja sudah mempunyai kemauan sendiri dalam memilih makanan seperti yang ditunjukkan dalam *cooking self-efficacy*.³²

Menurut Franko *et al* (2013) bahwa salah satu tantangan dalam memenuhi asupan sayur buah adalah pengaruh keluarga dan teman sebaya yang meliputi pertanyaan



“Ketika saya bersama teman, mengonsumsi sayur buah membuat saya malu”, dan “Keluarga saya tidak menyukai sayur buah,” Kepercayaan pada teman sebaya bahwa mengonsumsi sayur buah itu baik belum tentu dapat mempengaruhi konsumsi sayur buah³⁶. Ada hubungan secara signifikan antara peer normative belief terhadap konsumsi sayur buah, namun tidak dengan *peer modelling*, *peer normative expectations* dan *perceived norms*. Yang artinya walaupun ada pengetahuan yang baik bahwa mengonsumsi sayur buah itu baik, namun teman sebaya tersebut tidak mendukung atau memunculkan pernyataan negatif dari teman-temannya^{37,38}

Dukungan keluarga dan teman sebaya berhubungan secara signifikan dengan konsumsi sayur buah namun hanya pada kelompok mayoritas. Pemilihan makanan pada remaja pada umumnya masih dipengaruhi oleh lingkungan terdekatnya, yaitu keluarga dan teman sebaya. Sehingga upaya untuk meningkatkan konsumsi sayur buah, salah satunya adalah dengan meningkatkan keterlibatan teman sebaya, khususnya dengan mengenai manfaat dari konsumsi sayur buah itu sendiri.

Anak-anak atau remaja yang mengonsumsi makan dengan keluarga cenderung mengonsumsi makanan yang lebih sehat atau sayur buah³⁹. Secara spesifik makan bersama keluarga secara positif berhubungan dengan konsumsi sayur



buah. Hal ini juga didukung dengan sayur buah tersebut sudah dipersiapkan dan disediakan di atas meja ^{39, 37}



BAB 5

IMPLEMENTASI

Teori sosial kognitif sering dipakai dalam mengembangkan intervensi pada perubahan perilaku makan, khususnya pada remaja. Teori ini berasumsi bahwa efikasi diri dan motivasi terhadap tujuan merupakan determinan utama untuk melakukan perubahan perilaku (Bandura, 1997). Teori ini berfokus pada perubahan perilaku melalui determinisme timbal balik yang menggabungkan interaksi orang, lingkungan dan perilaku (Bandura, 1989). Faktor mediasi terletak pada jalur perubahan perilaku. Mediator perilaku adalah bagian dari komponen pribadi dalam determinisme timbal balik teori sosial kognitif. Bahwa perilaku konsumsi sayur buah dipengaruhi oleh kombinasi faktor lingkungan terhadap faktor personal. Teori sosial kognitif menyarankan bahwa perilaku diet seseorang saat ini dihasilkan dari interaksi kompleks antara faktor pribadi, perilaku, dan lingkungan, dan SCT menyediakan kerangka kerja yang memungkinkan pengguna untuk mengidentifikasi faktor penentu yang mempengaruhi perubahan perilaku.

Dalam penelitian ini faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur buah adalah efikasi diri, ketersediaan sayur buah, faktor dukungan keluarga, faktor dukungan teman serta



faktor personal seperti persepsi terhadap motivasi diri, perencanaan dan ekspektasi terhadap *outcome*. Pengetahuan dasar dan persepsi diri sendiri terhadap hidup sehat dengan didukung oleh lingkungan terutama teman dan keluarga dapat meningkatkan konsumsi sayur buah. Yang sering terjadi, peningkatan hanya terjadi pada diri individu remaja namun tidak pada lingkungan disertai dengan ketersediaan sayur buah.

Dalam penelitian di Korea dihasilkan pada tahapan tingkat Action/Maintenance efikasi diri merupakan faktor penting yang menentukan kebiasaan konsumsi sayur buah. Hasil penelitian tersebut direkomendasikan perlu adanya paparan dari lingkungan yang baik dan konsisten untuk melakukan peningkatan sikap afektif, *self-efficacy* dan paparan mengenai asupan sayuran. Selain itu dalam tiap tahapan perubahan perilaku (stage of change) perlu ada penekanan dan paparan dari lingkungan yang mendukung hingga terhadap motivasi akan peningkatan asupan sayur dan buah, seperti akses, dukungan dari keluarga dan teman sebaya. Efikasi diri mungkin bisa dibidang menjadi salah satu aspek terpenting dari perubahan perilaku karena keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka mempengaruhi pilihan, usaha yang dikeluarkan, dan berapa lama orang tersebut bertahan dalam perilaku. Efikasi diri juga dapat mempengaruhi perilaku karena orang lebih tertarik dan menempatkan nilai lebih dalam kegiatan di mana mereka merasa lebih berhasil.



Faktor personal juga mempunyai peran penting terhadap konsumsi sayur buah, seperti kapabilitas perilaku, dan *self-regulation/management*. Kapabilitas perilaku adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu perilaku yang dimana didukung oleh pengetahuan dan kompetensi dari individu tersebut. Kapabilitas ini berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk belajar melalui observasi dari lingkungan sekitar baik, keluarga, teman maupun masyarakat. Kemampuan ini melibatkan secara sadar mengidentifikasi dan memproses informasi dalam mengevaluasi kemungkinan aksi/langkah yang akan dilakukan, serta melibatkan kemampuan untuk merekognisi dan secara efektif mengkopling gairah emosional yang sebaliknya dapat menghambat kemampuan untuk berpartisipasi dalam perilaku tertentu. *Outcome expectation* dan *planning* sering digunakan dalam meningkatkan pola makan sehat untuk mencapai suatu tujuan misal dalam penurunan berat badan, sehingga jika peningkatan konsumsi ditetapkan sebagai suatu tujuan dari suatu perilaku, maka hal itu akan sulit untuk terwujud. Perlu menetapkan tujuan jangka panjang dan merupakan “*point of interest*” dari kelompok remaja, misal penurunan berat badan. Hal ini tentu pada kelompok remaja yang memang memiliki permasalahan berat badan berlebih.



DAFTAR PUSTAKA

1. Pardede, E. 2013. Tinjauan Komposisi Kimia Buah Dan Sayur: Peranan Sebagai Nutrisi Dan Kaitannya Dengan Teknologi Pengawetan Dan Pengolahan. Jurnal VISI. Vol 21. No.3. ISSN 0853 – 0203: 2013
2. Wirakusumah, E.S. 2007. Jus Buah dan Sayuran. Penebar Swadaya. Jakarta.
3. World Health Organization. 2018. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health : Promoting fruit and vegetable consumption around the world. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/en/> (diakses 11 September 2019).
4. AKG. 2013. Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein, Lemak, Mineral dan Vitamin yang di Anjurkan Bagi Bangsa Indonesia. Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013.
5. Kementrian Kesehatan RI. 2016. Inilah Perbedaan '4 Sehat 5 Sempurna' Dengan 'Gizi Seimbang'. <http://www.depkes.go.id/article/view/16051300001/inilah-perbedaan-4-sehat-5-sempurna-dengan-gizi-seimbang-.html> (diakses 18 September 2019).
6. Balitbang Kemenkes Republik Indonesia. 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta.
7. Balitbang Kemenkes Republik Indonesia. 2018. Riset Kesehatan Dasar 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta.
8. Ridwan, M. 2017. Fokus Khusus : Tren Konsumsi dan



Produksi Buah dan Sayur. *Buletin Pemantauan Ketahanan Pangan Indonesia*. Vol 8

9. Sekti RM, Fayasari A. 2019. Edukasi Gizi dengan Media Audiovisual terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah pada Remaja SMP di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 1(2), 77-88
10. Azhari MA, Fayasari A. 2020. Pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan sikap dan perilaku sarapan serta konsumsi sayur buah. *Jurnal Action : Aceh Nutrition Journal* 5(1):55-61
11. Farida I. 2010. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja Di Indonesia Tahun 2007. [Skripsi] Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN: Jakarta.
12. Lestari, A. D. 2012. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa Smp 226 Jaksel Tahun 2012. [Skripsi] Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN: Jakarta.
13. Rachman BN., Mustika IG., Kusumawati IGAW. 2017. Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*. 6 (1), 2017 e-ISSN : 2338-3119, p-ISSN: 1858-4942.
14. Amelia CM, Fayasari A 2020. Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur Dan Buah Remaja Di SMP Negeri 238 Jakarta. *Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman* 4 (1), 94-105
15. Fayasari A, Meidina C, Wijayanti TS. 2020. Factors related to fruit vegetable consumption of adolescent in rural and urban areas. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan* Vol 9 No.2 (*published*)
16. Anggraeni, NA. 2018. Faktor Dominan Konsumsi Buah



- dan Sayur pada Remaja di SMP Negeri 98 Jakarta. Indonesian Journal of Human Nutrition. Vol. 5, No. 1.
17. Wiramah, N. 2016. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMA Negeri 97 Jakarta Tahun 2016. [Skripsi] Fakultas Kesehatan Masyarakat UI: Depok.
 18. Bandura A, 1997 Self-Efficacy: The Exercise of Control, 1997. New York: Freeman
 19. Contento. 2016. Nutrition Education: Linking Research, Theory, And Practice. 3rd Ed. Burlington (Ma): Jones & Bartlett Learning; 2016. Pp. 161–163.Pp. 249
 20. Hildebrand DA, Betts NM 2009. Assessment of stage of change, decisional balance, self-efficacy, and use of processes of change of low-income parents for increasing servings of fruits and vegetables to preschool-aged children. J Nutr Educ Behav. 2009 Mar-Apr; 41(2):110-9.
 21. Oktavia AR, Syafiq A, Setiarini A. Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah-Sayur pada Remaja di Daerah Rural-Urban, Yogyakarta. Jurnal Keperawatan Rafflesia, Volume 1 Nomor 1, Mei 2019 ISSN: 2656-6222, DOI 10.33088/jkr.vlii.400
 22. Sirajuddin, Surmita AT. 2018. *Survey Konsumsi Pangan*. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan Edisi Tahun 2018.
 23. Gibson RS. 2005. *Principles of Nutritional Assesment Second Edition*. Oxford University Press: New York
 24. Peltzer K, Pengpid, S. 2012. Fruits and Vegetables Consumption and Associated Factors among In-School Adolescents in Five Southeast Asian Countries. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2012, 9, 3575-3587; doi:10.3390/ijerph9103575
 25. Bandura A. 1989 Human Agency In Social Cognitive Theory. *Am Psychol.* 1989. doi: 10.1037/0003-066X.44.9.1175



26. Bauman A, Sallis J, Dzewaltowski D, Owen N. Toward A Better Understanding Of The Influences On Physical Activity: The Role Of Determinants, Correlates, Causal Variables, Mediators, Moderators, And Confounders. *Am J Prev Med.* 2002. doi:10.1016/S0749-3797(02)00469-5.
27. Woo T, Lee KH. 2017. Factors affecting vegetable preference in adolescents: stages of change and social cognitive theory. [Nutr Res Pract](#). 2017 Aug; 11(4): 340–346.
28. Wyker Ba, Davison Kk. Behavioral Change Theories Can Inform The Prediction Of Young Adults' Adoption Of A Plant-Based Diet. *J Nutr Educ Behav.* 2010;42:168–177.
29. Putra WK. 2016. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar. Skripsi Universitas Negeri Surabaya.
30. Dahlan MS, 2013. Besar sampel dan cara pengambilan sampel dalam penelitian kedokteran dan Kesehatan. Jakarta:Salemba Medika
31. Kementerian Kesehatan RI. (2019). Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein, Lemak, Mineral dan Vitamin yang di Anjurkan Bagi Bangsa Indonesia. Lampiran Peraturan MenteriKesehatan Republik Indonesia Tahun 2019
32. Ahlstrom DC (2019) Social Cognitive Predictors of College Students' Fruit and Vegetable Intake. Graduate Thesis:Utah State University.
33. Woo T, Lee KH.(2017) Factors affecting vegetable preference in adolescents: stages of change and social cognitive theory. *Nutrition Research and Practice* 2017;11(4):340-34
34. Norlida Mat D, Nor Izati F, Yan L, Ika Aida AM, Noor Fairuzi SY, Arnida Hani T, et al. (2018) Knowledge, attitude and practice regarding dietary fibre intake among Malaysian rural and urban adolescents. *Malays J Nutr*;24(1):77–88.



35. Ali MSA, Nazir NAM, Manaf ZA. (2020) Preference, Attitude, Recognition and Knowledge of Fruits and Vegetables Intake Among Malay Children. *Malays J Med Sci* ; 27(2): 101–111
36. Franko DI, Cousineau TM, Rodgers RF, Roehrig JP, Hoffman JA. (2013) Social-Cognitive Correlates of Fruit and Vegetable Consumption in Minority and Non-Minority Youth. *J Nutr Educ Behav.* March; 45(2): 96–101. doi:10.1016/j.jneb.2011.11.006.NI
37. Cullen, K. W., Baranowski, T., Owens, E., Marsh, T., Rittenberry, L., & de Moor, C. (2003). Availability, accessibility, and preferences for fruit, 100% fruit juice, and vegetables influence children's dietary behavior. *Health Education & Behavior*, 30(5), 615–626. <https://doi.org/10.1177/1090198103257254Helsel> 2019
38. Helsel BC, Liang J, Williams JE, Griffin SF, Spitier H. (2019) Family and Friend Influences on Fruit and Vegetable Intake in Elementary Aged Children. *Journal of Community Health* 44:932–940
39. Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., Story, M., Croll, J., & Perry, C. (2003). Family meal patterns: Associations with 940 *Journal of Community Health* (2019) 44:932–940 1 3 sociodemographic characteristics and improved dietary intake among adolescents. *Journal of the American Diet Association*, 103(3), 317–322. 10.