

## Faktor-faktor sosial budaya gizi yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di Jawa Tengah, Indonesia

### *The socio-cultural aspects of nutrition related to fruit and vegetable consumption in adolescents in Central Java Indonesia*

Santika Nur Candra Setyowati<sup>1\*</sup>, Laksmi Widajanti<sup>2</sup>, Suyatno Suyatno<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Bagian Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro

Diterima: 29/06/2022

Ditelaah: 15/11/2022

Dimuat: 28/02/2023

#### Abstrak

**Latar Belakang:** Buah dan sayur sangat dibutuhkan oleh remaja yang berada dalam masa pertumbuhan, karena jenis makanan ini kaya akan vitamin dan serat. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan 96,8% remaja usia 10–14 tahun dan 96,4% remaja usia 15–19 tahun kurang mengonsumsi buah dan sayuran.

**Tujuan:** Untuk menganalisis faktor-faktor sosial budaya gizi terkait konsumsi buah dan sayur pada remaja.

**Metode:** Penelitian dilakukan menggunakan desain *Cross-Sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMP Institut Indonesia Semarang pada April 2022. Subjek penelitian adalah 80 siswa yang dipilih dengan metode *simple random sampling* sesuai dengan kriteria inklusi. Data primer penelitian dikumpulkan menggunakan angket dan wawancara. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* dan uji korelasi *Pearson* ( $\alpha=0,05$ ).

**Hasil:** Rata-rata jumlah konsumsi buah dan sayur pada remaja sebanyak 346,4g/hari dan sebanyak 56,3% remaja kurang mengonsumsi buah dan sayur ( $\leq 400$ g/hari). Ada hubungan konsumsi sayur dan buah dengan usia remaja ( $r=-0,251$ ,  $p=0,025$ ), preferensi atau kesukaan remaja ( $r=0,264$ ,  $p=0,018$ ), pendapatan orang tua ( $r=0,292$ ,  $p=0,042$ ), kebiasaan konsumsi buah dan sayur orang tua ( $r=0,321$ ,  $p=0,004$ ), dukungan orang tua dalam konsumsi buah dan sayur ( $r=0,238$ ,  $p=0,034$ ), dan pola asuh konsumsi buah dan sayur ( $r=0,242$ ,  $p=0,031$ ). **Kesimpulan:** Usia dan preferensi atau kesukaan pangan remaja, penghasilan orang tua, kebiasaan konsumsi buah dan sayur orang tua, dukungan orang tua dalam konsumsi buah dan sayur, dan pola asuh konsumsi buah dan sayur berhubungan dengan jumlah konsumsi buah dan sayur.

**Kata kunci:** sosial budaya; konsumsi; buah; sayur; remaja

#### Abstract

**Background:** Fruits and vegetables are needed by teenagers who are still growing because these types of food are rich in vitamins and fiber. There were 96.8% of adolescents aged 10–14 years and 96.4% of adolescents aged 15–19 years did not consume enough fruit and vegetables. **Objective:** To analyze socio-cultural factors of nutrition related to fruit and vegetable consumption in adolescents. **Methods:** The study was conducted with a *Cross-Sectional* study design at the Institute Indonesia Junior High School in Semarang on April 2022. The research subjects were 80 students who were selected by simple random sampling method according to the inclusion criteria. This study used primary data collected through questionnaires and interviews. Data analysis used the *Chi-Square* test and *Pearson Correlation* ( $\alpha=0.05$ ).

**Results:** Average consumption of fruits and vegetables in adolescents were 346.4g/day and 56.3% of adolescents consume less fruit and vegetables ( $\leq 400$ g/day). There was a relationship between consumption of vegetables and fruit with adolescent age ( $r=-0.251$ ,  $p=0.025$ ), adolescents' preferences/favorites ( $r=0.264$ ,  $p=0.018$ ), parents' income ( $r=0.292$ ,  $p=0.042$ ), parents' fruit and vegetable consumption habits ( $r=0.321$ ,  $p=0.004$ ), parental support in fruit and vegetable consumption ( $r=0.238$ ,  $p=0.034$ ), and parenting patterns for fruit and vegetable consumption ( $r=0.242$ ,  $p=0.031$ ). **Conclusion:** Teenagers' age, food preferences/favorites, family income, parental fruit and vegetable consumption habits, parental support in fruit and vegetable consumption, and fruit and vegetable parenting pattern are correlated with fruit and vegetable consumption.

**Keywords:** socio-cultural; consumption; fruit; vegetable; adolescents

\* **Korespondensi:** Santika Nur Candra Setyowati, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro. Jl. Prof. H. Soedarto, S.H., 0247460044, email: humas.fkm@live.undip.ac.id

## PENDAHULUAN

Buah serta sayur merupakan sumber vitamin dan serat. Asupan buah dan sayur yang cukup akan membantu menjaga kadar kolesterol, glukosa, dan tekanan darah normal. Kurangnya konsumsi vitamin dan serat menyebabkan satu dari 10 kemungkinan tertinggi kematian global di dunia, penyebab kematian  $\leq 3,9$  juta penduduk global tahun 2017, serta dimungkinkan menyebabkan kematian dari kanker gastrointestinal (14%), penyakit jantung iskemik (11%), dan stroke (9%) (1–3).

Konsumsi buah-buahan dan sayuran yang cukup dapat digunakan sebagai indikator sederhana penerapan gizi seimbang. Seseorang direkomendasikan untuk mengonsumsi 400 g/hari buah sayur, dengan saran pola konsumsi 250 g untuk sayur dan 150 g buah atau dua sampai tiga santapan buah per hari, dan tiga sampai empat santapan sayuran per hari supaya tetap sehat. Namun, produktivitas buah dan sayur secara global belum dapat mencukupi karena hanya mampu memproduksi buah dan sayur sebesar 390 g per orang/ hari, demikian pula konsumsi rata-rata orang di dunia sebesar 267 g/ perhari (kurang dari anjuran) (3–5).

Banyak penelitian yang mengangkat topik konsumsi buah dan sayur, namun sejauh ini belum ditemukan kajian yang mengaitkan dengan faktor-faktor sosial budaya gizi keluarga. Diketahui bahwa kebiasaan makanan suatu tempat akan berbeda dengan kebiasaan makanan tempat lain dikarenakan dipengaruhi oleh sosial budaya yang berbeda. Penelitian ini dilaksanakan saat sedang terjadinya pandemi Covid-19, dimana terdapat peningkatan konsumsi buah sayur dibandingkan sebelumnya ( $p < 0,001$ ) dengan menyantap buah yang awalnya 1,1 jadi 1,63 porsi/hari serta sayur yang awalnya 2 jadi 2,26 kali/hari (6,7).

Konsumsi buah dan sayur yang mencukupi dibutuhkan oleh semua usia, termasuk kelompok remaja yang masih berada pada

usia tumbuh kembang. Namun, berdasarkan hasil Riskesdas 2018 terungkap konsumsi buah dan sayur pada remaja masih rendah, yaitu sebanyak 96,8% pada remaja usia 10–14 tahun dan 96,4% pada remaja usia 15–19 tahun termasuk kategori kurang mengonsumsi buah dan sayur. Dari sejumlah provinsi di Indonesia, provinsi Jawa Tengah termasuk ke dalam kelompok 18 provinsi yang penduduknya kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur (94,7%). Rata-rata penduduk kota yang setiap hari sama sekali tidak konsumsi buah dan sayur selama seminggu terakhir (10,7%) lebih tinggi dari pada penduduk desa (10,6%) (8).

Sejumlah penelitian menunjukkan SMP swasta lebih rendah konsumsi buah dan sayuran dibandingkan SMP negeri (2,9,10). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 40 remaja, didapatkan bahwa 65% remaja kurang mengonsumsi buah sayur. Oleh karena itu, peneliti tertarik meneliti faktor-faktor sosial budaya gizi yang berhubungan dengan jumlah konsumsi buah dan sayur pada remaja.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi *Cross-Sectional*. Pengambilan data dilakukan di SMP Institut Indonesia Semarang pada 27–28 April 2022. Populasi penelitian adalah siswa kelas tujuh dan delapan di SMP tersebut, yaitu sebanyak 283 siswa. Jumlah subjek sebanyak 80 orang dipilih menggunakan metode *probability sampling* atau *simple random sampling*. Kriteria inklusi adalah siswa kelas tujuh dan delapan di SMP Institut Indonesia Semarang, menyanggupi menjadi responden dan tidak sedang sakit.

Variabel terikat adalah konsumsi buah dan sayur. Variabel bebas adalah jenis kelamin, usia remaja, pengetahuan gizi remaja, sikap remaja, preferensi/ kesukaan, pendidikan (ayah dan ibu), status pekerjaan (ayah dan ibu), pendapatan orang tua, jumlah anggota keluarga, kebiasaan orang tua, tabu/ pantangan

makanan, dukungan orang tua, pola asuh/ pembiasaan makan, fungsi sosial makanan pokok, serta ketersediaan buah dan sayur di rumah.

Penelitian ini dilakukan berdasarkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro, Nomor: 143/EA/KEPK-FKM/2022. Data penelitian diperoleh dari metode angket dan wawancara. Data yang dihasilkan dari metode angket meliputi jenis kelamin, pengetahuan gizi remaja, sikap remaja, preferensi/ kesukaan, pendidikan (ayah dan ibu), status pekerjaan (ayah dan ibu), pendapatan orang tua, jumlah anggota keluarga, kebiasaan orang tua, tabu/ pantangan makanan, dukungan orang tua, pola asuh/ pembiasaan makan, fungsi sosial makanan pokok, serta ketersediaan buah dan sayur di rumah. Data jumlah konsumsi buah dan sayur remaja diperoleh dengan metode wawancara menggunakan instrumen *Food Frequency Questionnaire* (FFQ).

Uji normalitas data menghasilkan variabel usia remaja, pengetahuan gizi remaja, sikap remaja, preferensi/ kesukaan, pendidikan (ayah, ibu), pendapatan orang tua, jumlah anggota keluarga, kebiasaan orang tua, tabu/ pantangan makanan, dukungan orang tua, pola asuh/ pembiasaan makan, fungsi sosial makanan pokok, serta ketersediaan buah dan sayur di rumah berdistribusi normal. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial. Untuk memperoleh gambaran variabel secara deskriptif, selain ditampilkan nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi (*SD*) dari variabel yang diteliti, juga ditampilkan dalam bentuk kategori data untuk menunjukkan status/ tingkatannya.

Konsumsi buah dan sayur, dibedakan menjadi dua kategori yaitu kurang jika rata-rata konsumsi buah dan sayur <400 g per hari dan dikatakan cukup jika konsumsi buah dan sayur  $\geq 400$  g per hari (4). Jenis kelamin dibedakan menjadi laki-laki dan perempuan.

Usia remaja dibedakan menjadi remaja awal (*early adolescent*) untuk umur 12–15 tahun dan remaja madya (*middle adolescent*) untuk umur >15–18 tahun. Pengetahuan gizi remaja dikategori berdasarkan nilai rata-rata dari skor jawaban benar, dikatakan kurang jika skor terkait pengetahuan remaja  $\leq 5$  dan dikatakan baik jika skor terkait pengetahuan remaja >5. Sikap remaja dikelompokkan berdasarkan rata-rata skor sikap, dikatakan kurang jika skor terkait sikap remaja  $\leq 25$  dan dikatakan baik jika skor terkait sikap remaja >25. Preferensi/ kesukaan dikategorikan berdasarkan nilai rata-rata, dikatakan kurang jika skor terkait preferensi/ kesukaan  $\leq 27,5$  dan dikatakan baik jika skor terkait preferensi/ kesukaan >27,5.

Pendidikan ayah ataupun ibu dibedakan menjadi tiga kategori yaitu pendidikan dasar, menengah dan tinggi. Status pekerjaan ayah ataupun ibu, dibedakan menjadi dua kategori yaitu tidak bekerja dan bekerja. Pendapatan orang tua dibedakan menjadi dua kategori berdasarkan rata-rata pendapatan per kapita (jumlah total pendapatan dibagi dengan jumlah keluarga), yang mana dikatakan kurang jika pendapatan per kapita  $\leq \text{Rp}3.930.090,00$  dan dikatakan baik jika pendapatan per kapita lebih dari  $\text{Rp}3.930.090,00$ . Jumlah anggota keluarga dibedakan menjadi tiga kategori yaitu besar jika di dalam satu rumah terdiri dari  $\geq 7$  orang, sedang jika ada 5–6 anggota keluarga dan dikatakan kecil jika  $\leq 4$  anggota keluarga. Variabel kebiasaan orang tua dikelompokkan menjadi dua kategori, yaitu dikatakan kurang jika rata-rata skor jawaban atas kebiasaan orang tua  $\leq 50$  dan dikatakan baik jika skor jawaban atas kebiasaan orang tua >50.

Tabu/ pantangan makanan dikatakan rendah jika skor jawaban atas tabu/ pantangan makanan  $\leq 3$  dan dikatakan tinggi jika skor jawaban atas tabu/ pantangan makanan >3. Dukungan orang tua dikatakan kurang jika rata-rata skor jawaban terkait dukungan orang tua  $\leq 35$  dan dikatakan baik jika skor jawaban atas dukungan orang tua >35. Variabel pola

asuh makan orang tua dikelompokkan menjadi dua kategori, yaitu dikatakan kurang jika rata-rata skor jawaban atas pola asuh makan  $\leq 25$  dan dikatakan baik jika skor jawaban atas pola asuh makan  $> 25$ . Variabel fungsi sosial makanan pokok dikategorikan menjadi dua berdasarkan rata-rata skor jawaban atas fungsi sosial makanan pokok, dikatakan kurang jika skor  $\leq 4$  dan baik jika skor  $> 4$ . Ketersediaan buah dan sayur di rumah dikelompokkan menjadi dua kategori berdasarkan nilai rata-rata ketersediaan, dikatakan kurang jika ketersediaan buah dan sayur di rumah  $\leq 17,05$  dan dikatakan baik jika ketersediaan buah dan sayur di rumah  $> 17,05$ .

Analisis yang digunakan untuk mengetahui keterkaitan variabel kategori (jenis kelamin, status pekerjaan ayah dan pekerjaan ibu) terhadap jumlah konsumsi buah sayur menggunakan uji *Chi-Square*, sedangkan untuk menganalisis hubungan

sejumlah variabel kontinyu yang berdistribusi normal menggunakan uji korelasi *Pearson*, seperti pada hubungan variabel usia remaja, pengetahuan gizi remaja, sikap remaja, preferensi/ kesukaan, pendidikan (ayah, ibu), pendapatan orang tua, jumlah anggota keluarga, kebiasaan orang tua, tabu/ pantangan makanan, dukungan orang tua, pola asuh/ pembiasaan makan, fungsi sosial makanan pokok, serta ketersediaan buah dan sayur di rumah dengan jumlah konsumsi buah dan sayur.

## HASIL

Subjek penelitian sebagian besar remaja berjenis kelamin laki-laki (58,8%), rata-rata berusia 13 tahun, memiliki pengetahuan kurang (56,3%), memiliki sikap baik (97,5%), dan preferensi terhadap buah dan sayur baik (98,8%), sebagaimana tersaji di **Tabel 1**.

**Tabel 1. Karakteristik remaja**

| Variabel             | n  | %    | Rata-rata | SD   |
|----------------------|----|------|-----------|------|
| Jenis kelamin        |    |      |           |      |
| Laki-laki            | 47 | 58,8 |           |      |
| Perempuan            | 33 | 41,3 |           |      |
| Usia                 |    |      | 13,63     | 0,74 |
| Remaja awal          | 31 | 38,8 |           |      |
| Remaja madya         | 49 | 61,3 |           |      |
| Pengetahuan          |    |      | 5,18      | 1,64 |
| Kurang               | 45 | 56,3 |           |      |
| Baik                 | 35 | 43,8 |           |      |
| Sikap remaja         |    |      | 37,51     | 5,19 |
| Kurang               | 2  | 2,5  |           |      |
| Baik                 | 78 | 97,5 |           |      |
| Preferensi/ kesukaan |    |      | 42,18     | 5,77 |
| Kurang               | 1  | 1,3  |           |      |
| Baik                 | 79 | 98,8 |           |      |

Rata-rata jumlah konsumsi buah dan sayur pada remaja sebanyak 346,4 g/hari dan sebagian besar remaja (56,3%) mengonsumsi buah dan sayur dalam kriteria kurang (<400g/hari) (**Tabel 2**). Berdasarkan aspek sosial budaya keluarga, sebagian besar remaja memiliki ayah berpendidikan menengah (58,6%), ibu berpendidikan menengah (62,7%), ayah bekerja (91,3%), ibu bekerja (56,3%), pendapatan orang tua kurang dari pendapatan per kapita (59,2%), dan jumlah anggota keluarga kecil (65%) (**Tabel 3**).

Berdasarkan **Tabel 4** menunjukkan sebagian besar orang tua remaja mempunyai kebiasaan konsumsi buah dan sayur yang baik (77,5%), kepercayaan terhadap tabu/pantangan makan yang rendah (96,3%), memiliki dukungan orang tua baik (66,3%), pola asuh makan baik (65%), dan menempatkan fungsi sosial makanan buah dan sayur yang baik (63,8%). Berdasarkan **Tabel 5** menunjukkan ketersediaan buah dan sayur di rumah remaja mayoritas berada pada kategori kurang dari 17,05 porsi buah dalam seminggu (70%).

**Tabel 2. Jumlah konsumsi buah dan sayur remaja**

| Jumlah konsumsi buah dan sayur | n  | %    | Rata-rata | SD    |
|--------------------------------|----|------|-----------|-------|
| Kurang (<400 g/hari)           | 45 | 56,3 | 346,4     | 148,6 |
| Cukup (≥400 g/hari)            | 35 | 43,8 |           |       |

**Tabel 3. Karakteristik sosial remaja**

| Variabel                                         | n  | %    | Rata-rata | SD          |
|--------------------------------------------------|----|------|-----------|-------------|
| Pendidikan ayah                                  |    |      | 12,03     | 2,28        |
| Dasar (6–9 tahun)                                | 11 | 19   |           |             |
| Menengah (10–12 tahun)                           | 34 | 58,6 |           |             |
| Tinggi (>12 tahun)                               | 13 | 22,4 |           |             |
| Pendidikan ibu                                   |    |      | 12,08     | 2,5         |
| Dasar (6–9 tahun)                                | 10 | 16,9 |           |             |
| Menengah (10–12 tahun)                           | 37 | 62,7 |           |             |
| Tinggi (>12 tahun)                               | 12 | 20,3 |           |             |
| Status pekerjaan ayah                            |    |      |           |             |
| Tidak bekerja                                    | 7  | 8,8  |           |             |
| Bekerja                                          | 73 | 91,3 |           |             |
| Status pekerjaan ibu                             |    |      |           |             |
| Tidak bekerja                                    | 35 | 43,8 |           |             |
| Bekerja                                          | 45 | 56,3 |           |             |
| Pendapatan orang tua/ pendapatan per kapita (Rp) |    |      | 3.930.089 | 2.808.136,9 |
| Kurang (≤Rp3.930.090)                            | 29 | 59,2 |           |             |
| Baik (>Rp 3.930.090)                             | 20 | 40,8 |           |             |
| Jumlah anggota keluarga                          |    |      | 4,20      | 1,49        |
| Besar (≥7 orang)                                 | 10 | 12,5 |           |             |
| Sedang (5–6 orang)                               | 18 | 22,5 |           |             |
| Kecil (≤4 orang)                                 | 52 | 65   |           |             |

**Tabel 4. Karakteristik budaya remaja**

| Variabel              | n  | %    | Rata-rata | SD    |
|-----------------------|----|------|-----------|-------|
| Kebiasaan orang tua   |    |      | 66,39     | 13,22 |
| Kurang                | 18 | 22,5 |           |       |
| Baik                  | 62 | 77,5 |           |       |
| Tabu makanan          |    |      | 0,58      | 1,09  |
| Rendah                | 77 | 96,3 |           |       |
| Tinggi                | 3  | 3,8  |           |       |
| Dukungan orang tua    |    |      | 42,81     | 10,86 |
| Kurang                | 27 | 33,8 |           |       |
| Baik                  | 53 | 66,3 |           |       |
| Pola asuh makan       |    |      | 31,83     | 8,32  |
| Kurang                | 28 | 35   |           |       |
| Baik                  | 52 | 65   |           |       |
| Fungsi sosial makanan |    |      | 4,96      | 1,84  |
| Kurang                | 29 | 36,3 |           |       |
| Baik                  | 51 | 63,8 |           |       |

**Tabel 5. Skor jumlah ketersediaan buah dan sayur di rumah**

| Ketersediaan buah dan sayur (porsi) | n  | %  | Rata-rata | SD     |
|-------------------------------------|----|----|-----------|--------|
| Kurang ( $\leq 17,05$ porsi)        | 56 | 70 | 17,05     | 514,72 |
| Baik ( $> 17,05$ porsi)             | 24 | 30 |           |        |

Hasil analisis keterkaitan faktor sosial budaya gizi dan konsumsi sayur dan buah remaja menunjukkan hubungan usia remaja, preferensi/ kesukaan remaja, pendapatan orang tua, kebiasaan orang tua dalam konsumsi buah dan sayur, dukungan orang tua terhadap konsumsi buah dan sayur dan pola asuh makan dengan jumlah konsumsi buah dan sayur pada remaja. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* diketahui variabel jenis kelamin ( $p=0,474$ ), status pekerjaan ayah ( $p=1,000$ ) dan status pekerjaan ibu ( $p=0,887$ ) tidak berhubungan dengan jumlah konsumsi buah dan sayur (**Tabel 6**).

Berdasarkan hasil analisis diketahui variabel usia remaja ( $p=0,025$ ), preferensi/

kesukaan ( $p=0,018$ ), pendapatan orang tua ( $p=0,42$ ), kebiasaan orang tua ( $p=0,004$ ), dukungan orang tua ( $p=0,034$ ), dan pola asuh makan ( $p=0,031$ ) berhubungan dengan jumlah konsumsi buah dan sayur, sedangkan pada variabel pengetahuan gizi remaja ( $p=0,085$ ), sikap remaja ( $p=0,286$ ), pendidikan ayah ( $p=0,576$ ), pendidikan ibu ( $p=0,825$ ), jumlah anggota keluarga ( $p=0,879$ ), tabu/ pantangan makanan ( $p=0,163$ ), fungsi sosial makanan pokok ( $p=0,161$ ), dan ketersediaan buah dan sayur di rumah ( $p=0,054$ ) tidak berhubungan dengan jumlah konsumsi buah dan sayur (**Tabel 6**).

Tabel 6. Hasil uji bivariat

| Variabel bebas                       | <i>r</i> | <i>p</i>            |
|--------------------------------------|----------|---------------------|
| Jenis kelamin                        |          | 0,474 <sup>c</sup>  |
| Usia remaja                          | -0,251   | 0,025 <sup>p*</sup> |
| Pengetahuan gizi remaja              | 0,194    | 0,085 <sup>p</sup>  |
| Sikap remaja                         | 0,121    | 0,286 <sup>p</sup>  |
| Preferensi/ kesukaan                 | 0,264    | 0,018 <sup>p*</sup> |
| Pendidikan ayah                      | -0,075   | 0,576 <sup>p</sup>  |
| Pendidikan ibu                       | 0,029    | 0,825 <sup>p</sup>  |
| Status pekerjaan ayah                |          | 1,000 <sup>c</sup>  |
| Status pekerjaan ibu                 |          | 0,887 <sup>c</sup>  |
| Pendapatan orang tua                 | 0,292    | 0,042 <sup>p*</sup> |
| Jumlah anggota keluarga              | -0,017   | 0,879 <sup>p</sup>  |
| Kebiasaan orang tua                  | 0,321    | 0,004 <sup>p*</sup> |
| Tabu/ pantangan makanan              | 0,157    | 0,163 <sup>p</sup>  |
| Dukungan orang tua                   | 0,238    | 0,034 <sup>p*</sup> |
| Pola asuh makan                      | 0,242    | 0,031 <sup>p*</sup> |
| Fungsi sosial makanan                | 0,158    | 0,161 <sup>p</sup>  |
| Ketersediaan Buah dan Sayur di Rumah | 0,216    | 0,054 <sup>p</sup>  |

<sup>c</sup>Chi-Square Test; <sup>p</sup>Pearson Correlation Test; \*sig. ( $p < 0,05$ )

## PEMBAHASAN

Jenis kelamin adalah perbedaan yang didapat manusia sejak dilahirkan. Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan jenis kelamin remaja dan jumlah konsumsi buah dan sayur dikarenakan preferensi dan sikap remaja saat mengonsumsi buah dan sayur. Hal ini ditunjukkan pada lebih banyak remaja dengan sikap dan preferensi yang baik dalam mengonsumsi buah dan sayur.

Usia remaja berhubungan dengan jumlah konsumsi buah dan sayur. Usia remaja berperan penting dalam keputusan remaja dalam memilih makanan dan kebiasaan makan (11). Dengan bertambahnya usia, maka remaja memiliki kecenderungan untuk memiliki lebih banyak pengetahuan atau pemahaman terkait gizi yang baik dan benar sehingga dapat memilih antara makanan yang sehat dan tidak sehat.

Pengetahuan gizi remaja atau kemampuan remaja dalam memahami gizi dan

keterkaitannya terhadap kesehatan terkait pemahaman konsumsi buah dan sayur tidak berhubungan dengan jumlah konsumsi buah dan sayur, dikarenakan meskipun sebagian besar remaja memiliki pengetahuan kurang namun remaja memiliki sikap dan preferensi yang baik dalam konsumsi buah dan sayur. Sikap remaja adalah respon yang diberikan remaja terkait konsumsi buah dan sayur tidak berhubungan dengan jumlah konsumsi buah dan sayur. Meskipun sejumlah besar remaja memiliki sikap baik, namun pengetahuan gizi remaja serta ketersediaan buah dan sayur di rumah sebagian besar kurang yang berpengaruh terhadap jumlah konsumsi buah dan sayur.

Preferensi atau kesukaan remaja terkait suka atau tidaknya konsumsi buah dan sayur berhubungan dengan jumlah konsumsi buah dan sayur. Preferensi remaja memengaruhi sikap dalam memilih makanan (11). Remaja yang memiliki tingkat kesukaan tinggi

terhadap suatu makanan menyebabkan remaja lebih banyak dalam mengkonsumsi makanan tersebut. Sebaliknya remaja yang memiliki tingkat kesukaan rendah terhadap suatu makanan dapat menyebabkan remaja kurang memiliki selera dalam mengonsumsi makanan tersebut.

Pendidikan ayah dan ibu tidak berhubungan dengan jumlah konsumsi buah dan sayur. Hal ini dapat terjadi karena sebagian besar remaja memiliki pengetahuan gizi terkait buah dan sayur yang kurang sehingga pemilihan makan tidak melihat dari kandungan gizi yang ada dalam makanan. Status pekerjaan (bekerja, tidak bekerja) pada ayah dan ibu tidak berhubungan dengan jumlah konsumsi buah dan sayur. Hal ini dapat terjadi karena dimungkinkan ada keterkaitan antara status pekerjaan ayah dan pendapatan. Meskipun pendapatan memiliki hubungan dengan jumlah konsumsi buah dan sayur, namun ketersediaan buah dan sayur sebagian besar remaja di rumah kurang. Ayah dan ibu yang bekerja memiliki kemungkinan kurang memiliki waktu untuk mencurahkan perhatian ke anak dalam mengonsumsi buah dan sayur.

Pendapatan orang tua berhubungan dengan jumlah konsumsi buah dan sayur. Hal ini karena tingginya pendapatan seseorang membuat banyaknya pilihan makanan yang bisa didapatkan dan memiliki peluang lebih banyak untuk mendapatkan makanan sehat. Pendapatan yang tinggi dapat memengaruhi perubahan susunan makan yang dikonsumsi dengan kecenderungan lebih memerhatikan kandungan gizi pada makanan (12). Banyaknya pilihan makanan yang bisa dipilih oleh orang dengan pendapatan tinggi menyebabkan preferensi atau kesukaan seseorang terhadap suatu makanan dapat diwujudkan karena adanya daya beli dari orang tersebut. Dari penelitian terdahulu diketahui bahwa terdapat hubungan bermakna antara preferensi atau kesukaan seseorang terhadap konsumsi buah dan sayur (13).

Jumlah anggota keluarga, atau keseluruhan orang yang menghuni rumah, tidak berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur. Hal ini disebabkan karena konsumsi remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor jumlah anggota keluarga, namun terdapat faktor lain yaitu ketersediaan di rumah. Hal ini dapat dilihat dari sejumlah besar remaja yang mempunyai ketersediaan buah dan sayur yang kurang di rumahnya (14).

Kebiasaan orang tua adalah sikap atau perilaku yang biasa dilakukan oleh orang tua yang akan dilihat oleh remaja dan memiliki kemungkinan untuk dicontoh. Kebiasaan konsumsi buah dan sayur orang tua berhubungan dengan jumlah konsumsi buah dan sayur karena jika orang tua memiliki kebiasaan konsumsi buah dan sayur yang baik dan sehat maka dapat membentuk kebiasaan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Remaja akan mencontoh perilaku orang tua dan akan terbiasa mengonsumsi makanan sehat serta membentuk perilaku gemar mengonsumsi buah dan sayur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa kebiasaan orang tua berpengaruh terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur (11).

Tabu atau pantangan makanan buah dan sayur tidak berhubungan dengan jumlah konsumsi buah dan sayur. Hal ini dapat terjadi karena sebagian besar remaja memiliki tingkat tabu atau pantangan makanan yang rendah. Dukungan keluarga adalah salah satu fungsi keluarga dalam menciptakan kebiasaan makan, pola makan dan gaya hidup (15). Dukungan orang tua dalam pembiasaan konsumsi buah dan sayur berhubungan dengan jumlah konsumsi buah dan sayur. Hal ini dapat terjadi karena orang tua yang memberi arahan/ anjuran kepada remaja untuk mengonsumsi buah dan sayur dalam keluarga dapat membentuk kebiasaan konsumsi buah dan sayur pada remaja (16).

Pola asuh dalam mengonsumsi buah dan sayur berhubungan dengan jumlah konsumsi buah dan sayur. Pola asuh mengonsumsi adalah tindakan pemberian makan yang dilakukan oleh ibu kepada remaja berhubungan dengan tindakan yang dilakukan ibu untuk mencukupi kebutuhan gizi remaja sehingga tercipta remaja yang sehat serta memiliki tumbuh kembang yang baik. Ibu memiliki peran sangat besar dalam tercipta kecukupan gizi bagi keluarga dan remaja dikarenakan ibu memegang kendali dalam membeli, memasak, dan menyiapkan makanan (16,17). Fungsi sosial makanan tidak berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur. Hal ini dapat disebabkan karena sebagian besar remaja memiliki pengetahuan gizi dan ketersediaan buah serta sayur yang kurang. Ketersediaan buah dan sayur di rumah tidak berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur. Hal ini dapat disebabkan karena sebagian besar remaja memiliki sikap dan preferensi yang baik dalam konsumsi buah dan sayur.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Mayoritas remaja mengonsumsi buah dan sayur dengan kriteria kurang. Faktor-faktor yang berhubungan dengan jumlah konsumsi buah dan sayur pada remaja yaitu usia remaja, preferensi atau kesukaan remaja, pendapatan orang tua, kebiasaan konsumsi buah dan sayur orang tua, dukungan orang tua dalam pembiasaan konsumsi buah dan sayur, serta pola asuh konsumsi buah dan sayur.

Dukungan orang tua dalam hal pola asuh pembiasaan makan buah dan sayur, kebiasaan mencontohkan remaja makan buah dan sayur serta penyediaan buah dan sayur di rumah diperlukan supaya remaja dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur. Pihak sekolah dapat memberikan saran kepada pihak kantin untuk menjual buah dan sayur, remaja juga diharapkan mengonsumsi buah minimal dua kali sehari dan sayur tiga kali sehari.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Pardede E. Tinjauan komposisi kimia buah dan sayur: peranan sebagai nutrisi dan kaitannya dengan teknologi pengawetan dan pengolahan. *J VISI*. 2014; 21(3):10–6.
2. Kemenkes RI. Hari gizi nasional 2017 : ayo makan sayur dan buah setiap hari. Kementerian Kesehatan RI; 2017.
3. Caprile A, Rossi R. International year of fruits and vegetables. *Eur Parliam*; 2021.
4. Kemenkes RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 41 tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang; 2014.
5. Rachmi CN, Wulandari E, Kurniawan H, Wiradnyani LAA, Ridwan R, Akib TC. Aksi bergizi : hidup sehat sejak sekarang untuk remaja kekinian. Kemenkes RI. 2019. 1–214 p.
6. Noor MS, Panghiyangan R, Husaini. Aspek sosial pangan dan gizi. 1st ed. Rahayu A, Anhar VY, editors. Yogyakarta: CV Mine; 2020.
7. Dieny FF, Jauharany FF, Tsani AFA, Nissa C. Perilaku makan sebelum dan selama pandemi covid-19 pada kelompok remaja dan dewasa di Indonesia. *AcTion Aceh Nutr J*. 2021;6(2):128.
8. Kementerian Kesehatan RI. Laporan nasional RISKESDAS 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2019.
9. Farisa S. Hubungan sikap, pengetahuan, ketersediaan dan keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMPN 8 Depok tahun 2012. *Skripsi*. 2012;112.
10. Mauludina P. Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja SMP di Kota Pontianak. *Muhammadiyah Pontianak*; 2019.
11. Lestari A. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur

- pada siswa SMPN 226 Jakarta Selatan tahun 2012. Fkik Uin. 2013;140.
12. Banudi L, Imanuddin. Sosiologi dan antropologi gizi. Leksono P, editor. Kabupaten Ponorogo: Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES); 2017. 1–95 p.
  13. Sholehah A, Andrias DR, Nadhiroh siti R. Preferensi (kesukaan), pengetahuan gizi dan pengaruh teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Adi Husada Nurs J. 2016;2(2):1–6.
  14. Putra WK. Faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar (studi kasus pada SDN Sekaran 1 dan SD Negeri Pekunden Semarang). 2016;180.
  15. Utomo ETR, Rohmawati N, Sulistiyani S. Pengetahuan, dukungan keluarga, dan teman sebaya berhubungan dengan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. Ilmu Gizi Indones. 2020;4(1):1.
  16. Surijati KA, Hapsari PW, Rubai WL. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan siswa sekolah dasar di Kabupaten Banyumas. Nutr J Pangan, Gizi, Kesehat. 2021;02(01):95–100.
  17. Indriyani RA. Hubungan pola asuh makan dengan status gizi usia anak sekolah di SDN Teluk Pucung VI Bekasi. JKKP (Jurnal Kesejaht Kel dan Pendidikan). 2015;2(2):77–83.