



UNIVERSITAS INDONESIA



**HUBUNGAN SIKAP, PENGETAHUAN, KETERSEDIAAN DAN
KETERPAPARAN MEDIA MASSA DENGAN KONSUMSI
BUAH DAN SAYUR PADA SISWA
SMPN 8 DEPOK TAHUN 2012**

SKRIPSI

**SORAYA FARISA
0806460995**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
DEPARTEMEN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM STUDI GIZI
DEPOK
JULI 2012**



UNIVERSITAS INDONESIA

**HUBUNGAN SIKAP, PENGETAHUAN, KETERSEDIAAN,
DAN KETERPAPARAN MEDIA MASSA DENGAN
KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA
SMPN 8 DEPOK TAHUN 2012**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi

**SORAYA FARISA
0806460995**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
DEPARTEMEN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM STUDI GIZI
DEPOK
JULI 2012**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

**Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk
telah saya nyatakan dengan benar**

Nama : Soraya Farisa

NPM : 0806460995

Tanda Tangan : 

Tanggal : 11 Juli 2012

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :
Nama : Soraya Farisa
NPM : 0806460995
Program Studi : Gizi
Judul : Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan, dan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Ir. Ahmad Syafiq, M.Sc, Ph.D

Penguji 1 : Dr. dra. Ratu Ayu Dewi Sartika, Apt., M.Sc

Penguji 2 : Ida Ruslita, SKM, M.Kes

Ditetapkan di : Depok
Tanggal : 11 Juli 2012

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Soraya Farisa

NPM : 0806460995

Program Studi : Sarjana Gizi

Tahun Akademik : 2011/2012

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

“Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan, dan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012”

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Depok, 11 Juli 2012



Soraya Farisa

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Soraya Farisa
Tempat dan Tanggal lahir : Bogor, 1 Maret 1990
Alamat : Pondok Duta 1 Blok G2 No.2 Tugu Cimanggis
Depok Jawa Barat
Kewarganegaraan : Indonesia
Agama : Islam
E-mail : sorayafarisa@yahoo.com

Riwayat Pendidikan :

- | | |
|---------------------------|-----------|
| 1. SD Islam Pondok Duta | 1996-2002 |
| 2. SMP Negeri 103 Jakarta | 2002-2005 |
| 3. SMA Negeri 39 Jakarta | 2005-2008 |
| 4. FKM UI | 2008-2012 |

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat, ridho, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat memberi kekuatan dalam mengerjakan dan menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi dengan judul “Hubungan Sikap, Preferensi, Pengetahuan, Ketersediaan, dan Keterpaparan Media Massa pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012” diajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan sarjana (S1) pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

Dalam penyusunan proposal ini, penulis banyak mendapat bantuan secara moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu selama mengerjakan skripsi ini, yaitu:

1. Pembimbing saya, Ir. Ahmad Syafiq M.Sc, Ph.D atas waktu, tenaga dan pikiran untuk memberi bimbingan, kritik dan masukan terhadap penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Dr. dra. Ratu Ayu Dewi Sartika, Apt., M.Sc dan Ibu Ida Ruslita, SKM, M.Kes yang bersedia menjadi penguji di sidang skripsi saya.
3. Seluruh dosen dan staf Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat FKM UI yang selama 4 tahun ini telah mengajar, membimbing, dan membantu dalam kegiatan perkuliahan.
4. Orangtua saya, Bapak Abdul Hakim Aziz dan Ibu Nursekha Khulwiyati yang selalu mendukung saya. Terima kasih atas doa dan supportnya.
5. Pak Kukuh, guru-guru, siswa, dan seluruh pihak di SMP Negeri 8 Depok yang telah membantu dalam terlaksananya pengumpulan data skripsi ini.
6. Kakak saya, Kartika dan Mutia, serta Nyuki dan Sabria atas semangat, doa dan hiburannya.
7. Para sahabatku Paramitha Anisa, Dhita Indah Rosiana, Septia Dwi Susanti, Hesti Asmiliaty, Reza Warsita, Puji Triwijayanti, Inka Alvira,

Nur Widyanti, Farjana Hoque, Risca Cacui Febriyana, Aisyah Bamualim. Terima kasih semangat, hiburan dan segala suka dukanya.

8. Teman-teman yang telah membantu proses pengambilan data. Novita, Dian Ika, Mitha, Fiky, Ratih, Aidah, Eja, Hesti, Ditta, Dhita, Eva, Vera, dan Fitri.
9. Teman di grup yang selalu setia setiap saat di whatsapp yang mensupport, menghibur dan memberikan info-info dengan aktual, tajam dan terpercaya. Dian ika wijayanti, Ditta Irma Arimurti, Dhita Indah Rosiana. Super terima kasih.
10. Teman-temanku di Niu-niu. Mitha, Shella, Widya, Nita, Nadia, Andi, Rudy, Salman, Priyo, dan Jundana. Terima kasih atas hiburan, candaan, lelucon, dan *support* yang telah kalian berikan.
11. Dan pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Depok, Juli 2012

Soraya Farisa

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Soraya Farisa
NPM : 0806460995
Program Studi : Gizi
Departemen : Gizi Kesehatan Masyarakat
Jenis karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan, dan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012”

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Depok

Pada tanggal : 11 Juli 2012

Yang menyatakan



(Soraya Farisa)

ABSTRAK

Nama : Soraya Farisa
Program Studi : Sarjana Gizi
Judul : Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan, dan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012

Konsumsi buah dan sayur pada remaja masih banyak yang belum memenuhi rekomendasi WHO sebesar 400 gram per hari. Rendahnya konsumsi buah dan sayur pada remaja dapat menyebabkan berbagai penyakit degeneratif di masa dewasa dan lanjut usia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja awal di Depok. Penelitian ini menggunakan disain *cross sectional* yang dilakukan pada bulan Februari sampai Juni 2012 di SMP Negeri 8 Depok dengan 160 siswa kelas 7 dan 8. Teknik pengumpulan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *systematic random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang diisi sendiri oleh responden dan wawancara FFQ semi kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 57.5% responden yang konsumsi buah dan sayur memenuhi 400 gram per hari. Dari hasil bivariat menggunakan uji *chi-square* terdapat hubungan yang bermakna antara sikap (OR=4,5; CI=1,2-17,4), pengetahuan (OR=2,6; CI=1,3-4,9), ketersediaan buah dan sayur di rumah (OR=4,5; CI= 1,2-17,4) dan keterpaparan media massa (OR=4,5; CI=1,2-17,4) dengan konsumsi buah dan sayur.

Kata Kunci : Konsumsi buah, konsumsi sayur, pengetahuan, ketersediaan, keterpaparan media massa.

ABSTRACT

Name : Soraya Farisa
Study Program : Bachelor of Nutrition
Title : Attitude, Knowledge, Availability and Mass Media
in Relation to Fruit and Vegetables Consumption at
Students of SMPN 8 Depok in 2012

Fruit and vegetables consumption among adolescent was still less than WHO recommendation of 400 gram per day. Low fruit and vegetable consumption in adolescents can lead to various degenerative diseases in adulthood and elder. The purpose of this study was to identify factors which associated with fruits and vegetables consumption. The method used in this study is cross sectional design which was conducted by 160 student respondents at 8 Junior High School Depok in February until June 2012. This study use systematic random sampling technique for taking the samples. Data were collected through the questionnaire and semi quantitative Food Frequency Questionnaire. The result of this study showed that 57,5% respondent who consumed fruit and vegetables which meet 400 gram per day. From analyses data by chi square test, there were significant association between attitude (OR=4,5; CI=1,2-17,4), knowledge OR=2,6; CI=1,3-4,9, availability in home (OR=4,5; CI=1,2-17,4), and mass media (OR=4,5; CI=1,2-17,4) with fruit and vegetable consumption.

Key Word : Fruit consumption, vegetable consumption, knowledge, availability, mass media.

DAFTAR ISI

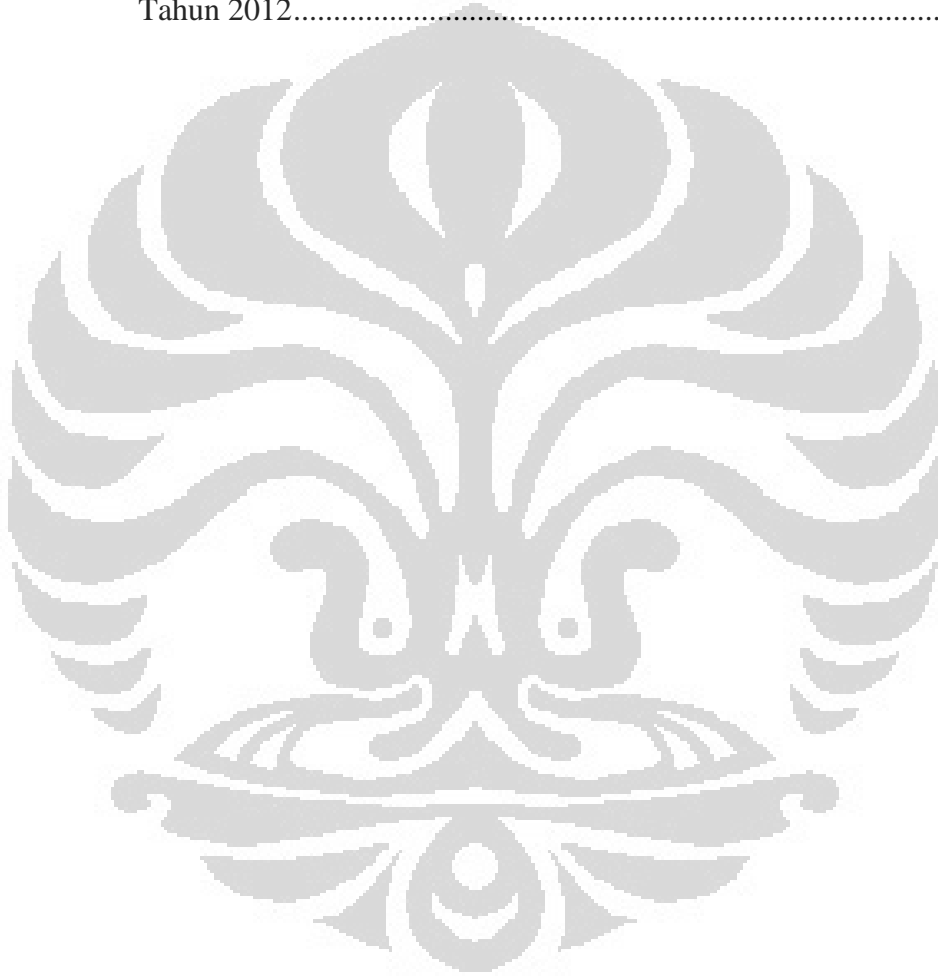
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	v
KATA PENGANTAR	vi
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
1. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah.....	4
1.3 Pertanyaan Penelitian	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.4.1 Tujuan Umum	5
1.4.2 Tujuan Khusus	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
1.5.1 Bagi Peneliti.....	6
1.5.2 Bagi Peneliti Lain	6
1.5.3 Bagi Sekolah	6
1.6 Ruang Lingkup	6
2. TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Remaja	7
2.2 Perilaku Makan Remaja.....	7
2.3 Konsumsi Makanan	8
2.3.1 Frekuensi Pangan.....	9
2.4 Buah dan Sayur.....	11
2.4.1 Klasifikasi Buah dan Sayur	11
2.4.2 Kandungan dan Manfaat Buah dan Sayur	17
2.4.3 Anjuran Konsumsi Buah dan Sayur	19
2.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur.....	20
2.5.1 Jenis Kelamin	20
2.5.2 Preferensi.....	21
2.5.3 Sikap.....	21
2.5.4 Pengetahuan	22
2.5.5 Uang Jajan	22
2.5.6 Contoh dan Dukungan Orangtua.....	22

2.5.7	Teman Sebaya	23
2.5.8	Ketersediaan Buah dan Sayur	24
2.5.9	Keterpaparan Media	25
2.6	Kerangka Teori	26
3.	KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS	
3.1	Kerangka Konsep	28
3.2	Definisi Operasional	29
3.3	Hipotesis	31
4.	METODOLOGI PENELITIAN	33
4.1	Desain Penelitian	33
4.2	Lokasi dan Waktu Penelitian	33
4.3	Populasi dan Sampel Penelitian	33
4.4	Teknik Pengumpulan Data	35
4.4.1	Sumber Data	35
4.4.2	Instrumen Penelitian	35
4.4.3	Cara Pengumpulan Data	36
4.5	Manajemen Data	37
4.5.1	Penyuntingan Data (<i>Data Editing</i>)	37
4.5.2	Pengolahan Data	37
4.5.3	Pengodean Data (<i>Data Coding</i>)	37
4.5.4	Pemasukan Data (<i>Data Entry</i>)	41
4.5.5	Pembersihan Data (<i>Data Cleaning</i>)	41
4.6	Analisis Data	41
5	HASIL PENELITIAN	43
5.1	Gambaran Umum Sekolah	43
5.2	Hasil Univariat	43
5.2.1	Konsumsi Buah dan Sayur	43
5.2.2	Jenis Kelamin	44
5.2.3	Preferensi	44
5.2.4	Sikap	48
5.2.5	Pengetahuan	48
5.2.6	Uang Jajan	49
5.2.7	Contoh Orangtua	50
5.2.8	Dukungan Orangtua	50
5.2.9	Contoh Teman Sebaya	51
5.2.10	Dukungan Teman Sebaya	51
5.2.11	Ketersediaan Buah dan Sayur di Rumah	51
5.2.12	Ketersediaan Buah dan Sayur di Sekolah dan waktu Luang	52
5.2.13	Keterpaparan terhadap Media Massa	53
5.3	Hasil Bivariat	54
5.3.1	Hubungan Jenis Kelamin dengan Konsumsi Buah dan Sayur	54
5.3.2	Hubungan Preferensi dengan Konsumsi Buah dan Sayur	54
5.3.3	Hubungan Sikap dengan Konsumsi Buah dan Sayur	55
5.3.4	Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Buah dan Sayur	55
5.3.5	Hubungan Uang Jajan dengan Konsumsi Buah dan Sayur	56

5.3.6	Hubungan Contoh Orangtua dengan Konsumsi Buah dan Sayur	56
5.3.7	Hubungan Dukungan Orangtua dengan Konsumsi Buah dan Sayur	57
5.3.8	Hubungan Contoh Teman Sebaya dengan Konsumsi Buah dan Sayur	58
5.3.9	Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Konsumsi Buah dan Sayur	58
5.3.10	Hubungan Ketersediaan di Rumah dengan Konsumsi Buah dan Sayur	59
5.3.11	Hubungan Ketersediaan di Sekolah dan waktu luang dengan Konsumsi Buah dan Sayur	59
5.3.12	Hubungan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur	61
6	PEMBAHASAN	62
6.1	Konsumsi Buah dan Sayur	62
6.2	Jenis Kelamin.....	63
6.3	Preferensi	64
6.4	Sikap	65
6.5	Pengetahuan.....	65
6.6	Uang Jajan	67
6.7	Contoh dan Dukungan Orangtua	67
6.8	Contoh dan Dukungan Teman Sebaya	70
6.9	Ketersediaan Buah dan Sayur.....	72
6.10	Keterpaparan Media Massa	75
7	KESIMPULAN DAN SARAN	77
7.1	Kesimpulan	77
7.2	Saran.....	78
	DAFTAR PUSTAKA	79
	LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tumpeng Gizi Seimbang.....	19
Gambar 2.2 Kerangka Teori Perilaku Makan Remaja.....	27
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	28
Gambar 5.1 Distribusi Jenis Buah Kesukaan Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012.....	45
Gambar 5.2 Distribusi Jenis Sayur Kesukaan Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012.....	47



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kuesioner Frekuensi Pangan.....	10
Tabel 2.2	Musim Buah di Indonesia	12
Tabel 3.1	Definisi Operasional	29
Tabel 4.1	Besar Minimal Sampel Berdasarkan Penelitian Sebelumnya	34
Tabel 5.1	Distribusi Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012	43
Tabel 5.2	Distribusi Hasil Pengumpulan Data Konsumsi Buah dan Sayur, Konsumsi Buah dan Konsumsi Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012	44
Tabel 5.3	Distribusi Jenis Kelamin pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012.....	44
Tabel 5.4	Distribusi Gambaran Kesukaan Buah pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012	45
Tabel 5.5	Distribusi Gambaran kesukaan sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012	46
Tabel 5.6	Distribusi Preferensi terhadap Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok	47
Tabel 5.7	Distribusi Sikap terhadap Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012	48
Tabel 5.8	Distribusi Pengetahuan Mengenai Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok	48
Tabel 5.9	Distribusi pertanyaan pengetahuan mengenai buah dan sayur ...	49
Tabel 5.10	Distribusi Uang Jajan pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012.....	49
Tabel 5.11	Distribusi Kategori Uang Jajan pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012.....	49
Tabel 5.12	Distribusi Contoh dari Orangtua terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012.....	50
Tabel 5.13	Distribusi Dukungan Orangtua terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012.....	50
Tabel 5.14	Distribusi Contoh Teman Sebaya terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012.....	51
Tabel 5.15	Distribusi Dukungan Teman Sebaya terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri Depok Tahun 2012.....	51

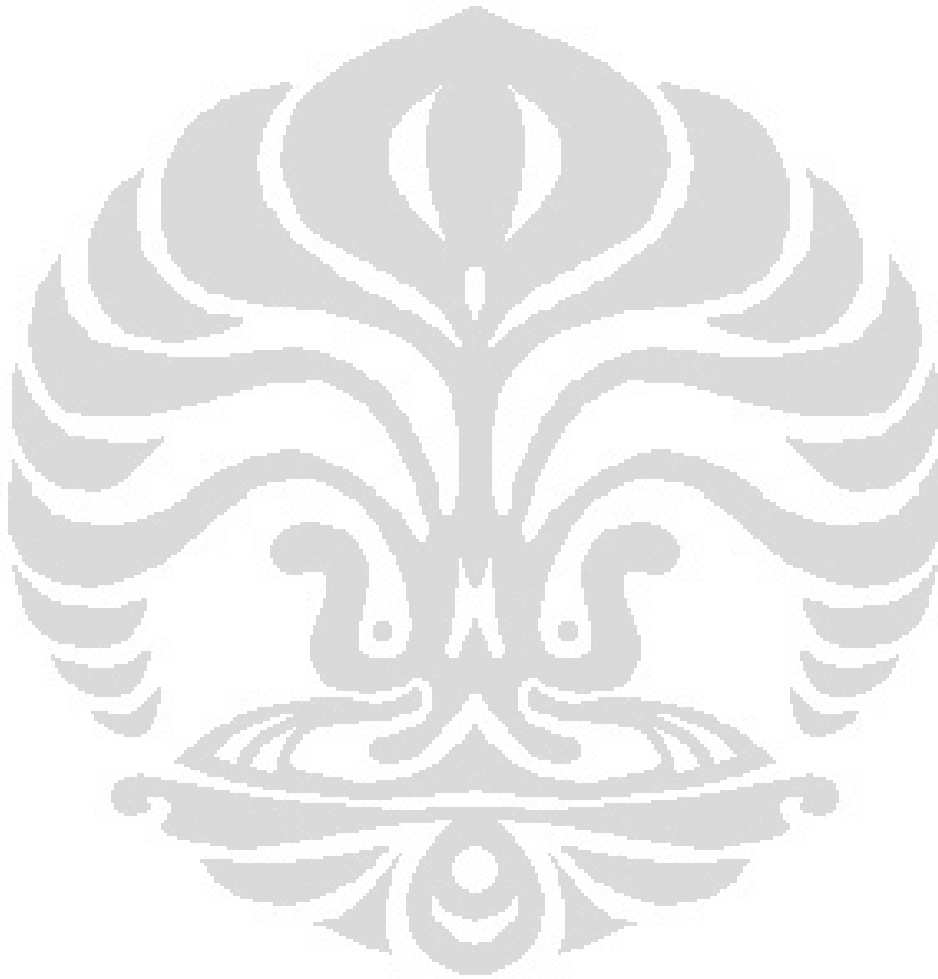
Tabel 5.16	Distribusi Ketersediaan Buah dan Sayur di Rumah pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012	52
Tabel 5.17	Distribusi Ketersediaan Buah dan Sayur di Sekolah, Rumah Teman dan Tempat Berkegiatan di Waktu Luang	52
Tabel 5.18	Distribusi Keterpaparan Media Massa Mengenai Gizi dan Kesehatan pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012	53
Tabel 5.19	Analisis Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012.....	54
Tabel 5.20	Analisis hubungan antara Preferensi dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012.....	54
Tabel 5.21	Analisis hubungan antara Preferensi dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012.....	55
Tabel 5.22	Analisis hubungan antara Pengetahuan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012.....	55
Tabel 5.23	Analisis hubungan antara Uang Jajan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012.....	56
Tabel 5.24	Analisis hubungan antara Contoh dari Orangtua dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012.....	57
Tabel 5.25	Analisis hubungan antara Dukungan Orangtua dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012	57
Tabel 5.26	Analisis hubungan antara Contoh Teman Sebaya dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012.....	58
Tabel 5.27	Analisis hubungan antara Contoh Teman Sebaya dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012.....	58
Tabel 5.28	Analisis hubungan antara Ketersediaan di Rumah dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012.....	59
Tabel 5.29	Analisis hubungan antara Ketersediaan di sekolah dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012.....	60
Tabel 5.30	Analisis hubungan antara Ketersediaan di Waktu Luang dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012.....	60
Tabel 5.31	Analisis hubungan antara Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner

Lampiran 2. Form FFQ Semi Kuantitatif

Lampiran 3. Surat-surat



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Buah dan sayur memiliki berbagai manfaat bagi tubuh. Kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi seperti vitamin, mineral, dan serat sehingga dapat menimbulkan terjadinya berbagai penyakit. WHO merekomendasikan agar mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 400 gram setiap hari. *Dietary Guidelines for America* memberikan rekomendasi minimal 5 porsi buah dan sayur dalam sehari. Di Indonesia, berdasarkan gizi seimbang dianjurkan untuk mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 5-8 porsi dalam sehari (Yayasan Institut Danone & Nakita, 2010).

Berdasarkan *The World Health Report* (WHO, 2002), kurangnya konsumsi buah dan sayur diperkirakan akan menjadi penyebab kanker gastrointestinal sebesar 19%, penyakit jantung iskemik sebesar 31 %, dan stroke sebesar 11 % di seluruh dunia. Ada sekitar 2,7 juta warga dunia yang meninggal setiap tahunnya akibat konsumsi buah dan sayur yang rendah. Rendahnya konsumsi kedua sumber serat tersebut menjadikannya masuk ke dalam 10 besar faktor penyebab kematian di dunia (WHO, 2002). Dalam laporan hasil Riskesdas (Depkes, 2007), menyatakan bahwa kurang mengonsumsi buah dan sayur menjadi salah satu dari 3 faktor risiko untuk penyakit tidak menular utama seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, stroke, dan penyakit paru obstruktif akut.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur yang mencukupi dapat menurunkan risiko terjadinya beberapa penyakit kronik. Hasil penelitian He *et al.* (2007) menunjukkan bahwa peningkatan konsumsi buah dan sayur yang sebelumnya kurang dari 3 porsi menjadi lebih dari 5 porsi sehari berkaitan dengan penurunan 17% risiko terjadinya penyakit jantung koroner. Studi *meta-analysis* Dauchet *et al.* (2005) risiko terjadinya stroke menurun sebesar 11% untuk setiap tambahan porsi buah per hari. Pada studi yang dilakukan Terry, Terry dan Wolt (2001) menunjukkan individu yang

mengonsumsi buah dan sayur 4-6 porsi per hari terjadi penurunan risiko kanker esophagus sebesar 40-60% dibandingkan dengan yang hanya mengonsumsi sayur dan buah 1-2 porsi per hari. Pada penelitian kasus-kontrol oleh Annema *et al.* (2011) menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur yang berbeda akan memberikan dampak yang berbeda pada risiko kanker kolon proksimal, usus besar distal dan rektum.

Konsumsi buah dan sayur di berbagai negara masih belum memenuhi rekomendasi yang diberikan WHO atau rekomendasi dari negaranya sendiri. Remaja di Minnesota yang mengonsumsi 5 porsi atau lebih buah dan sayur per harinya hanya sebesar 31% (Neumark-Sztainer *et al.*, 2003). Hasil penelitian Rojas (2000) menunjukkan bahwa remaja di Costa Rica rata-rata mengonsumsi buah 1,7 porsi sehari dan rata-rata mengonsumsi sayur hanya sebesar 1,1 porsi sehari. Hanya 6% remaja yang mengonsumsi 5 porsi atau lebih buah dan sayur setiap harinya. Anak usia 5-14 tahun mengonsumsi buah dan sayur di Amerika rata-rata 242,5 gram per hari dan di Eropa sebesar 287,3 gram per hari. Sedangkan di Asia Tenggara konsumsi buah dan sayur usia 5-14 tahun sebanyak 182 gram per hari (Pomerleau *et al.*, 2005).

Pentingnya mengonsumsi buah dan sayur juga masih kurang disadari oleh penduduk Indonesia. Menurut hasil laporan Riskesdas (Depkes, 2007) secara keseluruhan penduduk Indonesia yang berumur 10 tahun ke atas mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 5 porsi dalam sehari hanya sebesar 6,4%. Di Provinsi Jawa Barat hanya terdapat 3,6% yang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 5 porsi. Berdasarkan hasil Riskesdas Provinsi Jawa Barat tahun 2007, penduduk Kota Depok yang mengonsumsi buah dan sayur sebesar 5 porsi hanya 6,1%. Konsumsi buah dan sayur yang memenuhi rekomendasi pada penduduk Depok masih lebih rendah dari rata-rata konsumsi nasional.

Pada remaja usia 10-14 tahun di Indonesia hanya 6,4% yang mengonsumsi buah dan sayur dari 5 porsi atau lebih per hari. Di Provinsi Jawa Barat konsumsi buah dan sayur pada remaja awal lebih rendah dari presentase nasional yaitu sebesar 4,5% (Depkes, 2007). Pada penelitian Bahria (2009) menunjukkan bahwa sebesar 92,1% remaja di 4 SMA di Jakarta Barat kurang mengonsumsi buah dan 77,1% kurang mengonsumsi sayur. Hanya sebesar 2,8% yang mengonsumsi buah

dan sayur 5 kali dalam sehari selama seminggu. Menurut penelitian Attusoleha (2011) rata-rata konsumsi sayur di kalangan remaja di Jakarta sebesar 1,16 porsi dan konsumsi buah sebesar 1,55 porsi dalam sehari. Rata-rata konsumsi sayuran pada 2 buah SMA swasta di Jakarta sebesar 32 gram per hari (Rejeki,2000). Pada penelitian Wulansari (2009) di dua SMA di Bogor menunjukkan rata-rata siswa mengonsumsi buah dan sayur sebesar 152.75 gram per hari. Penelitian Setiowati (2000) menunjukkan siswa SMA di Pamekasan, Madura mengonsumsi buah dan sayur rata-rata sebesar 161,3 gram per hari, sedangkan siswa SMA di Bogor mengonsumsi buah dan sayur rata-rata sebesar 166,5 gram per hari.

Perilaku makan pada masa remaja akan menetap hingga dewasa nanti (Brown,2005). Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan memberikan dampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya yaitu ketika dewasa dan usia lanjut (Arisman,2009). Preferensi makanan pada masa remaja saat ini, cenderung ke makanan yang tinggi gula, tinggi lemak, rendah vitamin dan mineral sehingga akan berdampak buruk untuk kesehatannya di masa yang akan datang (Brown, 2005).

Banyak hal yang dapat menjadi faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada remaja. Jenis kelamin dapat mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada remaja. Pada beberapa penelitian ditemukan bahwa perempuan lebih banyak mengonsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan pria, meskipun wanita mengonsumsi dengan porsi yang lebih kecil (Baker & Wardle, 2003). Tetapi pada penelitian Setiowati (2000) menunjukkan tidak ada perbedaan yang nyata antara remaja laki-laki dan perempuan dalam hal jumlah konsumsi sayur dan buah.

Pada penelitian Gallaway *et al.* (2007) menunjukkan preferensi terhadap buah dan sayur menjadi faktor yang berpengaruh dalam konsumsi buah dan sayur. Preferensi rasa buah dan sayur pada remaja memiliki hubungan dengan konsumsi buah dan sayur (Neumark-Sztainer *et al.*, 2003).

Pengaruh orangtua juga berperan dalam konsumsi buah dan sayur pada anaknya. Contoh dari orangtua dan dukungan orangtua mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak remajanya (Granner *et al.*, 2012, Cullen *et al.*, 2001, dan Sandvik *et al.*, 2005). Selain orangtua, pada remaja teman sebaya juga ikut mempengaruhi perilaku mengonsumsi buah dan sayur. Remaja perempuan

mengonsumsi lebih banyak makanan sehat jika berada di dekat temannya dibandingkan dengan di dekat ibunya (Salvy *et al.*, 2011).

Pada penelitian ketersediaan buah dan sayur di rumah dan sekolah berhubungan positif dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja (Noia & Contento, 2010). Pada perempuan ketersediaan buah dan sayur berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur mereka (Hanson *et al.*, 2005). Pada studi yang dilakukan Sandvik *et al.* (2005) hanya 22% remaja awal di Eropa dapat memperoleh buah di sekolah, di rumah temannya dan di tempat mereka mengisi waktu senggang.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tingkat Provinsi Jawa Barat tahun 2007 remaja awal usia 10-14 tahun yang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 5 porsi atau lebih dalam sehari hanya 4,5%. Angka tersebut menunjukkan nilai yang lebih rendah dibandingkan angka nasional konsumsi buah dan sayur pada remaja 10-14 tahun di Indonesia yang sebesar 6,4 %.

Menurut Brown (2005), usia remaja awal berada dalam rentang 11-14 tahun. Usia tersebut biasanya berada pada Sekolah Dasar (SD) tingkat akhir dan Sekolah Menengah Pertama (SMP). SMP Negeri 8 Depok merupakan juara 2 Sekolah Berbasis Lingkungan se-Kota Depok. Hasil survei awal pada 33 orang siswa di sebuah kelas di sekolah tersebut menunjukkan hanya 3% yang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 5 kali dalam sehari. Hal ini menunjukkan, konsumsi buah dan sayur siswa dan siswi SMP Negeri Depok masih rendah, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut disana.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimanakah proporsi konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012?
2. Bagaimana proporsi dari faktor individual (jenis kelamin, preferensi, sikap, pengetahuan, uang jajan) pada siswa-siswi SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012?

3. Bagaimana proporsi dari faktor lingkungan (contoh dan dukungan orangtua, contoh dan dukungan teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur di rumah, di sekolah dan waktu luang, keterpaparan media) pada siswa-siswi SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012?
4. Adakah hubungan antara faktor individual (jenis kelamin, preferensi, sikap, pengetahuan, uang jajan) dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012?
5. Adakah hubungan antara faktor lingkungan (contoh dan dukungan orangtua, contoh dan dukungan teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur di rumah, di sekolah dan waktu luang, keterpaparan media) dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Diketuinya faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Diketuinya proporsi konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012.
2. Diketuinya proporsi dari faktor individual (jenis kelamin, preferensi, sikap, pengetahuan, uang jajan) pada siswa-siswi SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012.
3. Diketuinya proporsi dari faktor lingkungan (contoh dan dukungan orangtua, contoh dan dukungan teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur di rumah, di sekolah dan waktu luang, keterpaparan media) pada siswa-siswi SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012.
4. Diketuinya hubungan antara faktor individual (jenis kelamin, preferensi, sikap, pengetahuan, uang jajan) dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012.

5. Diketuainya hubungan antara faktor lingkungan (contoh dan dukungan orangtua, contoh dan dukungan teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur di rumah, di sekolah dan waktu luang, keterpaparan media) dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti Lain

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai perilaku mengonsumsi buah dan sayur pada remaja di Depok.

1.5.2 Bagi Sekolah

Adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan saran kepada pihak sekolah, sehingga dapat memberikan perhatian dan intervensi terhadap konsumsi buah dan sayur pada muridnya.

1.6 Ruang Lingkup

Pada penelitian ini, masalah yang diteliti yaitu konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012. Penelitian ini dilakukan karena pada remaja mempunyai kebiasaan mengonsumsi makanan berbagai jenis, tetapi konsumsi buah dan sayur rendah. Pada masa remaja awal masih dapat dilakukan perubahan kebiasaan makan, terutama dalam hal mengonsumsi buah dan sayur. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari sampai bulan Juni 2012 menggunakan desain *cross-sectional* melalui pengisian kuesioner dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) semi kuantitatif untuk mendapatkan data primer mengenai hubungan konsumsi buah dan sayur dengan jenis kelamin, preferensi, sikap, pengetahuan, uang jajan, contoh dan dukungan orangtua, contoh dan dukungan teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur di rumah, di sekolah dan waktu luang, serta keterpaparan media.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Remaja

Masa remaja adalah periode perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu (Pardede, 2008). Masa remaja merupakan jalan panjang di antara periode kehidupan anak-anak menuju dewasa, yang berawal di usia 9-10 tahun dan berakhir di usia 18 tahun. Masa remaja merupakan masa yang rentan terhadap perkembangan fisik, psikis, sosial, dan gizi (Arisman, 2009). Jadi masa remaja merupakan masa di antara anak-anak dan dewasa, dimana terjadi perkembangan dinamis pada fisik, emosional, sosial, dan gizi.

Menurut Brown (2005) penggolongan remaja dapat dibagi menjadi 3 bagian, yaitu remaja awal yang berusia 11-14 tahun, remaja tengah yang berusia 15-17 tahun, dan remaja akhir yang berusia 18-21 tahun. Setiap periode perkembangan ditandai dengan aspek emosional, biologis, kognitif dan kemampuan sosial yang berbeda-beda.

Masa remaja awal adalah periode ketika masa anak-anak telah usai dan masa pubertas dimulai (Pardede, 2008). Pada remaja awal terjadi pertumbuhan fisik yang cepat. Secara umum remaja awal didominasi oleh respon diri pada perubahan karena pubertas remaja sering membandingkan diri mereka dengan teman-teman sebayanya dan mulai khawatir jika ada yang abnormal pada diri mereka (Krummel & Kris-Etherton, 1996). Saat ini jumlah remaja di Indonesia yang berusia 10-14 tahun berdasarkan sensus penduduk tahun 2010 terdapat sebesar 22.671.081 jiwa atau sekitar 9,5% dari seluruh penduduk Indonesia (BPS, 2010).

2.2 Perilaku Makan Remaja

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

Remaja berusaha keras untuk menunjukkan kemandiriannya, mereka mulai menghabiskan lebih banyak waktu di luar rumah dan mulai makan di luar rumah. Perilaku makan remaja merefleksikan perubahan pengaruh dari orangtua (Worthington-Roberts, 2000). Remaja awal yang belajar di Sekolah Menengah Pertama (SMP) cenderung memiliki perilaku makan yang tidak stabil, karena masih dipengaruhi keluarga dan pengaruh teman juga semakin kuat. Kedua pengaruh pada masa ini akan sangat menentukan perilaku makan remaja selanjutnya (Mulyani, 2009).

Remaja jarang memikirkan tentang manfaat jangka panjang dari kesehatan. Mereka mengalami kesulitan untuk menghubungkan perilaku saat ini dengan kesehatannya nanti di masa depan. Banyak remaja yang memiliki pemikiran akan mengubah perilaku mereka nanti, dan merasa tidak perlu tergesa-gesa untuk mengubahnya (Wardlaw & Kessel, 2002).

Kebiasaan makan yang dilakukan di masa remaja akan memberikan dampak kesehatan pada periode kehidupan selanjutnya, yaitu ketika dewasa dan berusia lanjut (Arisman, 2008). Kebiasaan makan yang buruk selama remaja sering berlanjut ketika dewasa dan meningkatkan risiko terkena penyakit kronis (Wardlaw & Kessel, 2002).

Dalam pengembangan kemandiriannya, remaja akan meningkatkan partisipasi dalam berhubungan sosial dan biasanya memiliki aktivitas yang sibuk, sehingga dapat memberi dampak dengan apa yang mereka makan. Mereka memulai untuk membeli dan menyiapkan makanan untuk diri mereka sendiri, dan mulai sering makan di luar rumah. (Worthington-Roberts, 2000)

2.3 Konsumsi Makanan

Konsumsi makanan adalah makanan dan minuman yang dicerna tubuh. Pertama dinyatakan dengan jenis makanan atau minuman. Kemudian pengukurannya dapat menggunakan kuantitas atau frekuensi dari jenis makanan dan minuman yang berbeda yang dimakan selama kurun waktu tertentu. (Cameron & Staveren, 1988)

Penilaian konsumsi makanan merupakan salah satu metode yang digunakan untuk menentukan status gizi individu atau kelompok. Ada beberapa metode yang

dapat digunakan untuk memberikan penilaian terhadap konsumsi makanan di tingkat individu yaitu metode penimbangan, metode *recall*, riwayat makan, dan frekuensi pangan (Gibson, 2005).

Dalam menentukan metode apa yang tepat digunakan pada sebuah studi, harus mengetahui terlebih dahulu informasi apa yang ingin didapatkan. Menurut Cameron dan Staveren (1988) dan Gibson (2005) ada 4 jenis informasi yang dapat diperoleh, yaitu:

- a. Rata-rata konsumsi makanan pada sebuah kelompok.
- b. Rata-rata dan distribusi konsumsi makanan dalam sebuah kelompok untuk mengetahui proporsi populasi yang beresiko.
- c. Kebiasaan asupan gizi pada individu untuk mengurutkan ranking di dalam suatu kelompok.
- d. Kebiasaan asupan makanan atau gizi pada individu untuk konseling atau untuk analisis regresi dan korelasi.

Setiap informasi dapat menggunakan metode yang berbeda-beda. Untuk mengetahui proporsi dapat digunakan *recall* 24 jam, frekuensi pangan, dan riwayat makan. Penggunaan metode *recall* 24 jam valid untuk mengetahui informasi rata-rata konsumsi tetapi tidak untuk mengklasifikasi subyek menjadi konsumsi tinggi, sedang, atau rendah. Untuk mengatasi masalah ini, maka dapat digunakan metode frekuensi pangan. (Cameron & Staveren, 1988)

2.3.1 Frekuensi Pangan

Metode frekuensi makanan menilai seberapa sering makanan dikonsumsi selama periode waktu yang tertentu (Cameron & Staveren, 1988). Kuesioner frekuensi pangan bertujuan untuk menghitung frekuensi makanan atau kelompok makanan yang dikonsumsi. Metode ini didisain untuk menyediakan informasi deskriptif kualitatif mengenai pola konsumsi makanan (Gibson, 2005).

Awalnya kuesioner ini dikembangkan dengan tidak memasukkan data kuantitatif yang mengestimasi porsi per hari, minggu atau bulan (Cameron & Staveren, 1988). Dengan menambahkan perkiraan ukuran porsi di kuesioner tersebut, metode ini dapat menjadi semi kuantitatif sehingga dapat melakukan penghitungan energi dan zat gizi tertentu (Willet, 1985 *dalam* Gibson, 2005).

Untuk mengestimasi asupan gizi, skor frekuensi pangan untuk individual menggunakan standar porsi atau perkiraan ukuran porsi. Di Indonesia belum memiliki standar porsi yang baku, tetapi terdapat daftar bahan makanan penukar yang dapat digunakan sebagai perkiraan ukuran porsi.

Di bawah ini akan dijelaskan mengenai kelebihan dan kekurangan dari metode frekuensi makanan menurut Supariasa (2002).

Kelebihan metode frekuensi makanan, yaitu:

- a. Relatif murah dan sederhana
- b. Responden dapat mengisi sendiri
- c. Tidak memerlukan latihan khusus
- d. Dapat membantu menjelaskan hubungan antara penyakit dan kebiasaan makan.

Kekurangan metode frekuensi makanan, yaitu:

- a. Tidak dapat menghitung asupan zat gizi sehari
- b. Kuesioner untuk pengumpulan data sulit dikembangkan
- c. Cukup membosankan bagi pewawancara
- d. Diperlukan percobaan pendahuluan untuk menentukan jenis bahan makanan yang akan masuk dalam daftar kuesioner
- e. Responden harus jujur dan mempunyai motivasi tinggi
- f. Membutuhkan waktu wawancara yang lebih lama dibandingkan dengan *recall*

Tabel 2.1 Contoh kuesioner frekuensi makanan

No	Nama Makanan	> 1x per hari	1 x per hari	3-6 x per minggu	1-2 x per minggu	< 2 x per bulan	Tidak pernah	URT
1.	Makanan Pokok							
	a.							
	b.							
2.	Lauk Nabati							
3.	Lauk Hewani							
4.	Sayur-sayuran							
5.	Buah-buahan							
6.	Lain-lain							

Metode ini menggunakan daftar makanan yang spesifik untuk mencatat asupan dalam kurun waktu yang diberikan, misalnya hari, minggu, bulan atau tahun. Untuk metode frekuensi makanan semi kuantitatif, ditambahkan 1 kolom mengenai ukuran atau porsi, sehingga dapat diketahui berat makanan yang dikonsumsi. Contoh FFQ semi kuantitatif dapat dilihat pada tabel 2.1 di atas.

2.4 Buah dan Sayur

Indonesia merupakan negara tropis yang kaya akan buah-buahan, tetapi konsumsi buah-buahan masyarakat Indonesia masih relatif rendah dibandingkan dengan negara-negara yang tidak memiliki sumber daya sebagai penghasil buah-buahan (Astawan, 2008). Buah adalah bagian tanaman yang mengelilingi biji. Bagian tersebut berasal dari indung telur atau sebagai dasar dari bunga itu sendiri (Southgate, 1993). Buah-buahan biasanya dikonsumsi sebagai makanan penutup dari suatu jamuan makan atau sering disebut dengan pencuci mulut (Tarwotjo, 1998).

Sayuran adalah tunas, daun, buah dan akar tanaman yang lunak dan dapat dikonsumsi secara utuh, atau sebagian, segar/mentah atau dimasak, sebagai pelengkap makanan lain (Williams, 1993). Sayuran merupakan bahan makanan yang berasal dari nabati dan sebagian besar bagian dari tumbuhan dapat dijadikan bahan makanan sayur (Sediaoetama, 2000). Biasanya sayuran saja tidaklah cukup memenuhi kebutuhan gizi harian dan perlu dikonsumsi dalam jumlah yang sangat besar untuk memenuhi seluruh pasokan gizi yang dibutuhkan (Rubatzky, 1998).

2.4.1 Klasifikasi Buah dan Sayur

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

- a. Buah-buahan klimakterik kematangannya dapat diperoleh melalui pemeraman, jadi ketika dipetik belum dalam keadaan matang. Misalnya buah alpukat, cempedak, durian, kemang, kesemek, mangga, nangka, pepaya, pisang, sawo, sirsak, sukun, srikaya.


- b. Buah non klimakterik, buah matang di pohon dan tidak dapat melalui proses pemeraman. Misalnya buah anggur, belimbing, duku, jambu air, jambu bol, aneka jeruk, leci, lengkeng, rambutan, salak, semangka, strawberi.


Tabel 2.2 Musim Buah di Indonesia

Nama Buah	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Agu	Sep	Okt	Nov	Des
Alpukat												
Anggur												
Apel												
Belimbing												
Buah Naga												
Duku												
Durian												
Jambu air												
Jambu biji												
Jeruk bali												
Jeruk manis												
Kecapi												
Kedondong												
Kelapa												
Kesemek												
Leci												
Lengkeng												
Mangga												
Manggis												
Markisa												
Melon												
Nanas												
Nangka												
Pepaya												
Pisang												
Rambutan												
Salak												
Sawo durian												
Sawo manila												
Semangka												
Sirsak												
Srikaya												
Strawberi												

Sumber: Rahardi (2007), dan Sunarjono (2010)

Keterangan:  : Tersedia sepanjang tahun

 : Tersedia di bulan tertentu

 : Tidak tersedia

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

- a. Buah musiman, misalnya durian, mangga, rambutan, dan lain-lain.
- b. Buah tidak musiman atau buah sepanjang tahun, misalnya pisang, nanas, alpukat, pepaya, semangka, dan lain-lain.
- c. Buah impor, misalnya anggur, apel, jeruk, kiwi, melon, plum.

Buah-buahan yang termasuk dalam jenis buah musiman memiliki musim berbuah dengan waktu yang berbeda-beda. Perbedaan itulah yang akan menyebabkan ketersediaan buah setiap bulan berbeda. Tabel 2.2 memperlihatkan ketersediaan buah menurut bulan musim berbuahnya beberapa jenis buah-buahan.

Buah-buahan juga dapat dibedakan berdasarkan warnanya. Warna seperti hijau, ungu, biru, merah, jingga, kuning, putih, coklat dan lain-lain pada buah-buahan berasal dari pigmen, yaitu senyawa fitokimia yang terdapat pada berbagai tumbuhan.

Buah-buahan dapat dinikmati sebagai makanan dalam bentuk segar maupun hasil olahannya yang berupa buah kalengan, sari buah, jus, minuman ringan, konsentrat, campuran es buah, campuran asinan, manisan dan lain-lain (Astawan, 2008). Konsumsi buah yang paling baik jika buah tersebut matang di pohon dan masih segar. Apabila buah dapat dimakan bersama dengan kulitnya, sebaiknya kulit tidak dikupas, melainkan dicuci sampai bersih kemudian dapat langsung dikonsumsi (Tarwotjo, 1998). Hal tersebut dikarenakan di dalam daging buah dan kulit buah terdapat zat yang saling melengkapi, sehingga buah yang dimakan berserta kulitnya akan memberikan zat gizi yang lebih lengkap (Sediaoetama, 2000).

Pengolahan buah-buahan menurut Sediaoetama (2000) dapat dibagi menjadi:

- a. Pengeringan

Pisang merupakan buah yang sering diolah dengan cara dikeringkan. Hasil olahannya biasa disebut dengan sale pisang. Pisang dipisahkan dari kulitnya kemudian dijemur di bawah sinar matahari. Warna sale pisang yang lebih

gelap karena oksidasi dan rasanya menjadi lebih manis dari buah pisang segar karena karbohidrat dihidrolisa menjadi gula. Buah lainnya yang sering dikeringkan adalah buah anggur yang biasa disebut dengan kismis. Buah kurma pun termasuk buah yang sudah dikeringkan.

b. Manisan

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

c. Asinan

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

d. Pengolahan Modern

Buah yang diolah menggunakan teknologi modern contohnya adalah buah yang dikalengkan. Buah biasanya tersimpan dalam larutan gula di dalam kaleng. Buah kalengan tidak memerlukan pengolahan lagi jika ingin dikonsumsi. Pada umumnya, kandungan vitamin A dan C berkurang bila buah-buahan tersebut dikalengkan. Buah nanas, mangga, rambutan adalah buah-buahan Indonesia yang biasa dikalengkan. Sedangkan ada buah-buahan yang diimpor dalam bentuk kalengan yaitu anggur, peach, longan, leci dan arbei.

Selain itu, buah juga dapat dikonsumsi dengan cara dijadikan jus buah. Pengolahan buah dengan menjadikannya jus merupakan alternatif untuk meningkatkan konsumsi buah di masyarakat Indonesia. Jus buah adalah cairan yang didapatkan dari buah-buahan dengan proses mekanis, sehingga memiliki warna, aroma, cita rasa yang sama dengan buah aslinya (Astawan, 2008). Jus buah-buahan atau sari buah saat ini sudah banyak tersedia dalam bentuk kemasan. Hal itu akan mempermudah akses untuk mengonsumsi buah dimana pun dia berada.

Sayuran juga memiliki jenis yang beragam. Pengelompokan sayuran menurut Tarwotjo (1998) dapat dibagi menjadi sebagai berikut:

- a. Jenis sayuran daun, misalnya bayam, kangkung, daun singkong, katuk, sawi, daun ubi, genjer, kenikir dan lain-lain
- b. Jenis sayuran buah, misalnya terong, labu siam, tomat, pare, labu air, pare walut dan lain-lain.
- c. Jenis sayuran biji muda, misalnya kembang kol, bunga pisang, jantung pisang, bunga pepaya, bunga sedap malam, bunga turi, brokoli dan lain-lain.
- d. Jenis sayuran tunas, misalnya tauge kacang hijau, tauge kacang kedelai, tauge biji wijen, dan rebung.
- e. Jenis sayuran akar atau umbi, misalnya wortel, lobak, radis, bit, kentang.

Menurut Rubatzky (1998), berdasarkan kandungan gizi utama sayuran dapat dikelompokkan menjadi sebagai berikut:

- a. Sumber karbohidrat seperti kentang, ubu jalar, biji kacang kering, ubi kayu, uwi, dan talas.
- b. Sumber lemak seperti biji matang beberapa kacang-kacangan dan cucurbit (labu-labuan).
- c. Sumber protein seperti kapri, kacang-kacangan, jagung manis, dan kubis-kubisan.
- d. Sumber provitamin A seperti wortel, ubi jalar (berdaging kuning atau jingga), cabai merah, kapri, sayuran daun hijau, dan kacang hijau.
- e. Sumber vitamin C seperti kubis-kubisan, tomat, biji kacang muda, dan berbagai sayuran daun.
- f. Sumber mineral seperti kubis-kubisan dan sebagian besar sayuran daun lainnya.

Sayuran memiliki warna yang bermacam-macam, sehingga sayuran dapat pula dibagi berdasarkan warnanya, antara lain:

- a. Warna hijau tua, seperti sayuran daun, sayuran kacang muda, beberapa sayuran buah misalnya pare. Sayur berwarna hijau merupakan sumber karoten atau provitamin A.

- b. Warna kuning atau oranye, seperti wortel dan labu kuning.
- c. Warna merah, seperti bit, kol merah dan tomat
- d. Warna ungu, seperti terong, kol ungu dan radis
- e. Warna putih, seperti lobak, kol putih, kembang kol, dan tauge.

Sayuran dapat dikonsumsi dalam keadaan mentah atau segar seperti lalapan maupun dapat dimasak dengan berbagai cara. Pengolahan sayuran menurut Tarwotjo (1998) dapat dimasak dengan cara, yaitu:

a. Direbus.

Untuk sayuran daun dan sayuran yang mudah empuk seperti terong, gambas dan kembang kol diperlukan waktu merebus dalam air mendidih selama 3-5 menit. Sedangkan untuk sayuran yang agak keras seperti labu siam, pepaya muda, nangka muda, lobak, dan sejenisnya akan membutuhkan waktu yang lebih lama.

b. Ditumis

Pengolahan dengan cara ditumis membutuhkan sedikit minyak untuk menumis bumbunya yang kemudian sayuran akan dicampurkan ke dalamnya.

c. Digoreng

Sayuran yang biasanya diolah dengan cara digoreng adalah daun bayam. Daun bayam dicampur dengan tepung kemudian digoreng hingga menjadi keripik bayam. Sayuran lain yang dapat diolah dengan cara digoreng adalah wortel, terong, daun bawang.

d. Dibakar

Pengolahan dengan cara dibakar atau dipanggang di dalam oven misalnya jenis masakan skotel sayuran.

e. Dikukus atau Dipepes

Untuk membuat lalapan yang matang biasanya sayuran dikukus. Sayuran juga dapat dicampurkan dalam pepes yang dikukus di dalam daun.

Sebaiknya setiap kali akan makan sayuran yang dimasak atau dimakan mentah terdiri dari berbagai jenis sayuran. Selain dimakan mentah dan dimasak, sayuran juga dapat dikonsumsi dalam bentuk lain, yaitu dijus atau saat ini mulai

tersedia minuman atau jus sayur dalam kemasan. Sayuran juga dapat dicampurkan ke berbagai jenis makanan sebagai pelengkap.

2.4.2 Kandungan dan Manfaat Buah dan Sayur

Beberapa jenis buah memiliki manfaat untuk menurunkan kolesterol darah, kadar gula darah, mencegah penyebaran sel kanker, sebagai antibiotik, menyembuhkan luka lambung, mengurangi serangan rematik, mencegah karies gigi, mencegah diare, menyembuhkan sakit kepala dan lain-lain. (Astawan, 2008)

Buah-buahan banyak mengandung vitamin dan mineral. Vitamin yang banyak terkandung dalam buah-buahan adalah vitamin C dan B kompleks. Pada beberapa buah juga terdapat kandungan vitamin A, D, dan E yang sangat penting bagi tubuh. Vitamin A, C dan E merupakan antioksidan alami yang mempunyai manfaat untuk melawan radikal bebas, penyebab penuaan dini, dan berbagai jenis kanker (Astawan, 2008).

Buah-buahan yang berwarna kuning seperti mangga, pepaya, dan pisang raja mengandung provitamin A yang cukup tinggi, sedangkan buah yang memiliki rasa asam seperti jeruk, jambu biji dan rambutan kaya akan vitamin C. Karena buah pada umumnya dimakan dalam bentuk mentah, buah-buahan merupakan sumber utama vitamin C (Almatsier, 2002).

Kandungan mineral yang terdapat di dalam buah-buahan antara lain zat besi, seng, tembaga, mangan, kalsium, fosfor, dan lain-lain. Mineral memiliki peranan penting untuk menjaga kesehatan tubuh (Astawan, 2008).

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral yang baik untuk tubuh. Sayuran mempunyai kandungan zat gizi seperti vitamin A, vitamin C, asam folat, magnesium, kalium dan serat (Almatsier, 2002). Selain menjadi sumber gizi, vitamin, dan mineral, sayuran juga dapat menambah ragam, rasa, warna, dan tekstur makanan (Rubatzky, 1998). Sehingga sayuran sangat baik jika dikonsumsi oleh tubuh setiap hari karena kandungan vitamin, mineral, serat, zat gizi lain dan manfaat lainnya.

Sayuran daun yang berwarna hijau dan sayuran berwarna jingga atau oranye seperti wortel dan tomat mengandung lebih banyak provitamin A berupa beta-karoten daripada sayuran yang tidak berwarna. Sayuran berwarna hijau juga kaya

akan kalsium, zat besi, asam folat dan vitamin C. Semakin hijau warna daun sayuran, semakin kaya akan zat-zat gizi. Sayur kacang-kacangan seperti buncis dan kacang panjang banyak mengandung vitamin B. Sayuran tidak berwarna seperti labu siam, ketimun, nangka dan rebung tidak banyak memiliki kandungan zat gizi (Almatsier,2002).

Buah dan sayur juga mengandung senyawa fitokimia. Buah-buahan berwarna mengandung ratusan senyawa fitokimia yang berbeda satu sama lain (Astawan, 2008). Senyawa fitokimia merupakan antioksidan yang kuat yang melindungi tubuh dari efek oksidatif, seperti polusi dari lingkungan, dan mengandung bahan protektif untuk melawan penyakit kanker dan jantung koroner (Dunne, 2002). Senyawa fitokimia bekerja secara alami dengan metode yang tidak dapat ditiru oleh suplemen pangan. Berikut adalah beberapa senyawa fitokimia yang banyak terdapat dalam buah dan sayur. (Dunne, 2002; Astawan, 2008; Almatsier 2012)

- a. Antosianin merupakan senyawa fitokimia pemberi warna merah dan ungu. Antosianin dapat ditemukan pada buah anggur, ceri, buah beri, plum dan kol ungu. Antosianin dapat mencegah penyakit degeneratif pada jantung, pembuluh darah dan paru-paru.
- b. Beta-karoten terdapat pada buah dan sayur yang berwarna kuning dan jingga dan pada sayuran daun berwarna hijau tua. Beta-karoten merupakan provitamin A yang akan diubah menjadi vitamin A di dalam tubuh. Beta-karoten terkenal memiliki zat antikanker, khususnya untuk mencegah kanker kulit dan paru. Jangkauan beta-karoten terhadap bagian-bagian tubuh lebih banyak dan dalam waktu relatif lebih lama dibandingkan dengan vitamin A, sehingga memberikan perlindungan lebih optimal terhadap munculnya kanker.
- c. Lutein merupakan senyawa fitokimia pemberi warna kuning pada buah-buahan dan sayuran. Lutein dapat berfungsi untuk melindungi mata dari kerusakan, memperlambat proses penuaan, dan mengurangi risiko penyakit kanker dan tumor
- d. Likopen terdapat pada buah dan sayur yang berwarna merah dan merah muda. Likopen mempunyai kemampuan dalam hal mencegah oksidasi

terhadap LDL, sehingga menghambat terbentuknya radikal bebas di dalam tubuh. Antioksidan dalam likopen lebih baik dibandingkan dengan beta-karoten. Likopen juga dapat mencegah kanker prostat, esofagus, rahim, lambung, dan perut.

- e. Flavonoid merupakan senyawa fitokimia yang memberikan warna ungu pada buah dan sayur. Flavonoid sebagai zat antioksidan dapat mencegah oksidasi LDL 20 kali lebih kuat daripada vitamin E. Flavonoid juga dapat menghambat penggumpalan keping-keping sel darah dan merangsang oksidasi nitrit yang dapat melebarkan pembuluh darah.

2.4.3 Anjuran Konsumsi Buah dan Sayur

Di Negara Indonesia konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan terdapat dalam piramida gizi seimbang (Yayasan Institut Danone & Nakita, 2010). Indonesia menganjurkan masyarakatnya untuk mengonsumsi buah sebanyak 2-3 porsi dalam sehari. Sedangkan untuk sayuran dianjurkan dikonsumsi 3-5 porsi dalam sehari. Hal tersebut dapat dilihat pada gambar 2.1. Tetapi pada kenyataannya penduduk Indonesia banyak yang belum memenuhi kecukupan konsumsi buah dan sayur tersebut.



Gambar 2.1 Piramida Gizi Seimbang

Sumber Gambar: Yayasan Institut Danone & Nakita, 2010

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

2.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur

Menurut Story, Neumark-Sztainer, & French (2002) perilaku makan remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu individual atau intrapersonal seperti psikososial dan biologis, lingkungan sosial atau interpersonal seperti keluarga dan teman sebaya, lingkungan fisik seperti sekolah, restoran dan supermarket, dan sistem makro atau sosial seperti media massa, pemasaran, periklanan, norma sosial dan budaya.

2.5.1 Jenis Kelamin

Jenis kelamin yang akan menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi seseorang, remaja laki-laki biasanya lebih banyak makan daripada remaja perempuan. Jenis kelamin juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada remaja. Dari berbagai penelitian disebutkan bahwa remaja perempuan lebih banyak mengonsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan remaja laki-laki (Sandvik *et al.*, 2005). Pada penelitian Baker dan Wardle (2003) perempuan mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak, meskipun mengonsumsinya dengan porsi yang lebih kecil. Di Georgia, perempuan juga mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak dari pada laki-laki dan jenis kelamin berhubungan dengan konsumsi buah dan sayurnya (Reynolds *et al.*, 2004). Sedangkan pada penelitian Setiowati (2000) menunjukkan tidak ada perbedaan yang nyata antara remaja laki-laki dan perempuan dalam hal jumlah konsumsi sayur dan buah.

2.5.2 Preferensi

Menurut Pilgrin (1957) dalam Suhardjo (1989) preferensi makanan merupakan tindakan atau ukuran suka atau tidak sukanya terhadap suatu jenis makanan. Preferensi menjadi salah satu faktor terhadap pemilihan makanan. Preferensi makanan pada masa remaja saat ini, cenderung ke makanan yang tinggi gula, tinggi lemak, rendah vitamin dan mineral sehingga akan berdampak buruk untuk kesehatannya di masa yang akan datang (Brown, 2005).

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

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

2.5.3 Sikap

Sikap merupakan suatu reaksi atau respon seseorang terhadap suatu stimulus atau objek (Notoatmodjo, 2003). Proses adopsi perilaku pada diri seorang terjadi proses yang berurutan yaitu dari *awareness* atau kesadaran yaitu orang mulai menyadari dan mengetahui objeknya. Kemudian *interest* yaitu orang mulai tertarik terhadap stimulus dan rangsangan. Setelah orang tersebut tertarik dia akan menimbang baik atau tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya (*evaluation*), kemudian orang tersebut mulai mencoba perilaku baru (*trial*). Akhirnya pada proses adopsi (*adoption*) yaitu subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan dan sikapnya terhadap stimulus. (Notoatmodjo, 2003)

2.5.4 Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu yang akan terjadi setelah orang melakukan penginderaan suatu objek tertentu. Penginderaan dilakukan menggunakan panca indera manusia, yakni indera penglihatan, penciuman, pendengaran, rasa dan raba. Pengetahuan manusia sebagian besar diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran (Notoatmojo, 2003). Pengetahuan gizi yang baik merupakan faktor penting dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang terhadap makanan. Semakin memiliki pengetahuan gizi yang baik, seorang individu akan semakin mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang akan dipilih untuk dikonsumsi (Sediaoetama, 2000).

Secara umum konsumsi sayuran di negara maju sekitar dua kali lebih banyak dibandingkan dengan negara berkembang. Penggunaan sayuran meningkat karena pengetahuan yang baik tentang manfaat kesehatan yang dapat diperoleh jika mengonsumsi sayuran. Kesadaran ini tampaknya lebih nyata di negara maju (Rubatzky, 1998).

2.5.5 Uang Jajan

Uang jajan memiliki hubungan dengan pendapatan keluarga. Biasanya apabila pendapatan keluarga besar, maka uang saku pun juga akan besar. Remaja yang memiliki uang saku cukup besar, biasanya akan lebih sering mengonsumsi makanan modern yang memiliki gengsi dengan harapan akan diterima di kalangan teman sebaya mereka (Benjamin et.al 2004 dalam Estetika 2007). Uang saku inilah yang akan menentukan makanan apa yang akan para remaja beli dan konsumsi di luar rumah. Menurut Mudjiyanto (1994) dalam Bahria (2009) peluang bertambahnya uang saku yang diterima remaja dari orangtua diduga semakin besar dengan semakin meningkatnya daya beli dan pendapatan masyarakat di perkotaan.

2.5.6 Contoh dan Dukungan Orangtua

Orangtua merupakan salah satu pengaruh sosial yang penting terhadap perilaku makan remaja. Di dalam keluarga, perkembangan utama pada masa remaja awal ini adalah memulai ketidaktergantungan terhadap keluarga sehingga

pada masa ini hubungan antar keluarga yang tadinya sangat erat akan merenggang (Pardede, 2008). Akan tetapi selama masa kanak-kanak, keluarga mendominasi hal-hal yang dapat mempengaruhi perilaku makan anak. Keluarga tidak hanya menjadi penyedia makanan tetapi juga sebagai penghubung perilaku melalui makanan, preferensi makanan, dan pola makan yang akan berdampak pada kebiasaan makan seumur hidup (Krummel & Kris-Etherton, 2000).

Penelitian Young, Fors dan Hayes (2004) menemukan apa yang orangtua makan di depan anaknya dan dukungan kepada anaknya akan mempengaruhi pola makan sang anak. Kebiasaan orangtua akan menjadi pengaruh konsumsi buah dan sayur yang kuat apabila ketersediaan buah dan sayur baik. Sedangkan dukungan orangtua menjadi pengaruh yang penting jika ketersediaan buah dan sayur rendah.

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

Praktik makan remaja merupakan refleksi dari perubahan pengaruh dari orangtua (Krummel & Kris-Etherton, 2000). Pengaruh orangtua juga berperan dalam konsumsi buah dan sayur pada anaknya. Contoh dari orangtua dan dukungan orangtua mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak remajanya (Granner *et al.*, 2012, Cullen *et al.*, 2001, Sandvik *et al.*, 2005).

2.5.7 Teman Sebaya

Makanan dapat dijadikan simbol dari penerimaan, kehangatan, dan pertemanan dalam hubungan sosial. Remaja cenderung menerima makanan atau nasihat mengenai makanan dari teman-teman atau orang lain yang mereka percaya (Nix *et al.*, 2005). Pengaruh teman pada masa remaja sangatlah kuat. Perilaku remaja mulai banyak dipengaruhi oleh teman, termasuk perilaku makan. Mereka mulai sering menghabiskan waktu dengan teman dan cenderung berusaha untuk dapat diterima oleh teman (Brown, 2005).

Pada masa remaja awal, biasanya seorang remaja akan memilih berkumpul dengan teman sejenis dan penerimaan oleh kelompok teman sebaya akan menjadi sangat penting (Pardede, 2008). Remaja berusaha keras untuk bisa sama dengan teman-teman mereka dalam *peer group* dengan mengadopsi preferensi makanan dan membuat pilihan makanan berdasarkan pengaruh teman sebayanya (Brown, 2005).

Selain orangtua, pada remaja teman sebaya juga ikut mempengaruhi perilaku mengonsumsi buah dan sayur. Remaja perempuan mengonsumsi lebih banyak makanan sehat jika berada di dekat temannya dibandingkan dengan di dekat ibunya (Salvy *et al.*, 2011). Pada penelitian Cullen *et al.* (2005), murid SMP di Amerika Serikat sebesar 33,9% memilih teman sebagai yang mempengaruhi keinginan untuk memakan lebih banyak buah, jus dan sayur. Sedangkan yang memilih keluarga hanya sebesar 27,8%.

2.5.8 Ketersediaan Buah dan Sayur

Jenis makanan yang tersedia lebih banyak mempunyai peluang yang lebih besar untuk dikonsumsi, sedangkan jenis makanan yang tidak tersedia tidak akan dikonsumsi orang. Jadi upaya untuk menyediakan lebih banyak buah dan sayuran di restoran, sekolah, dan rumah dapat meningkatkan konsumsi jenis makanan ini (Reynolds *et al.*, 2004).

Ketersediaan bahan makanan yang bersifat musiman dan dampak pada harga makanan tersebut merupakan faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan. Jika ketersediaan suatu makanan rendah di musim dingin, atau jika harga lebih mahal karena pasokan yang kurang dan biaya impor yang tinggi, besar kemungkinan orang yang membeli makanan tersebut akan lebih sedikit. Pada beberapa tahun terakhir, pengaruh musim dapat dikurangi karena ketersediaan buah dan sayur impor harganya murah dan tersedia dalam jumlah besar (Reynolds *et al.*, 2004).

Anak dan remaja awal mungkin memiliki keterbatasan dalam pemilihan makanan oleh dirinya sendiri, sehingga faktor lingkungan seperti ketersediaan buah dan sayur dapat secara langsung berpengaruh pada jumlah konsumsinya (Klepp *et al.*, 2005). Penelitian Young, Fors dan Hayes (2004) menyimpulkan

bahwa ketersediaan buah dan sayur adalah penghubung antara faktor-faktor lain terhadap konsumsi buah dan sayur. Pada penelitian Noia dan Contento (2010) ketersediaan buah dan sayur di rumah dan sekolah berhubungan positif dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Pada studi yang dilakukan Sandvik *et al.* (2005) hanya 22% remaja awal di Eropa dapat memperoleh buah di sekolah, di rumah temannya dan di tempat mereka mengisi waktu senggang.

Penyediaan buah gratis di sekolah akan meningkatkan ketersediaan dan keterjangkauan akan buah dan sayur di sekolah. Peningkatan ketersediaan dan keterjangkauan secara tidak langsung akan meningkatkan konsumsi buah dan sayur. (Bere & Klepp, 2005)

2.5.9 Keterpaparan Media

Keterpaparan media massa memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku makan remaja (Rasmussen *et al.*, 2006). Para remaja di Amerika, kurang lebih selama sepuluh tahun mereka sudah dipengaruhi oleh iklan makanan di televisi dan program televisi yang mencerminkan kebiasaan makan. Remaja akan melihat jutaan iklan makanan, yang sebagian besar produknya adalah produk dengan tinggi gula dan tinggi lemak. (Worthington-Roberts, 2000)

Iklan makanan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada remaja. Selain menjadi media pemasaran makanan, media massa juga mempunyai peranan yang penting sebagai sumber informasi mengenai gizi. Remaja yang mendapatkan informasi gizi dari booklet, internet, artikel majalah, dan koran mengonsumsi buah dan sayur setiap hari. Sedangkan remaja yang terpapar iklan komersial di televisi dan radio, kemungkinan mengurangi konsumsi buah dan sayur setiap hari (Freisling, Haas & Elamdfa, 2009).

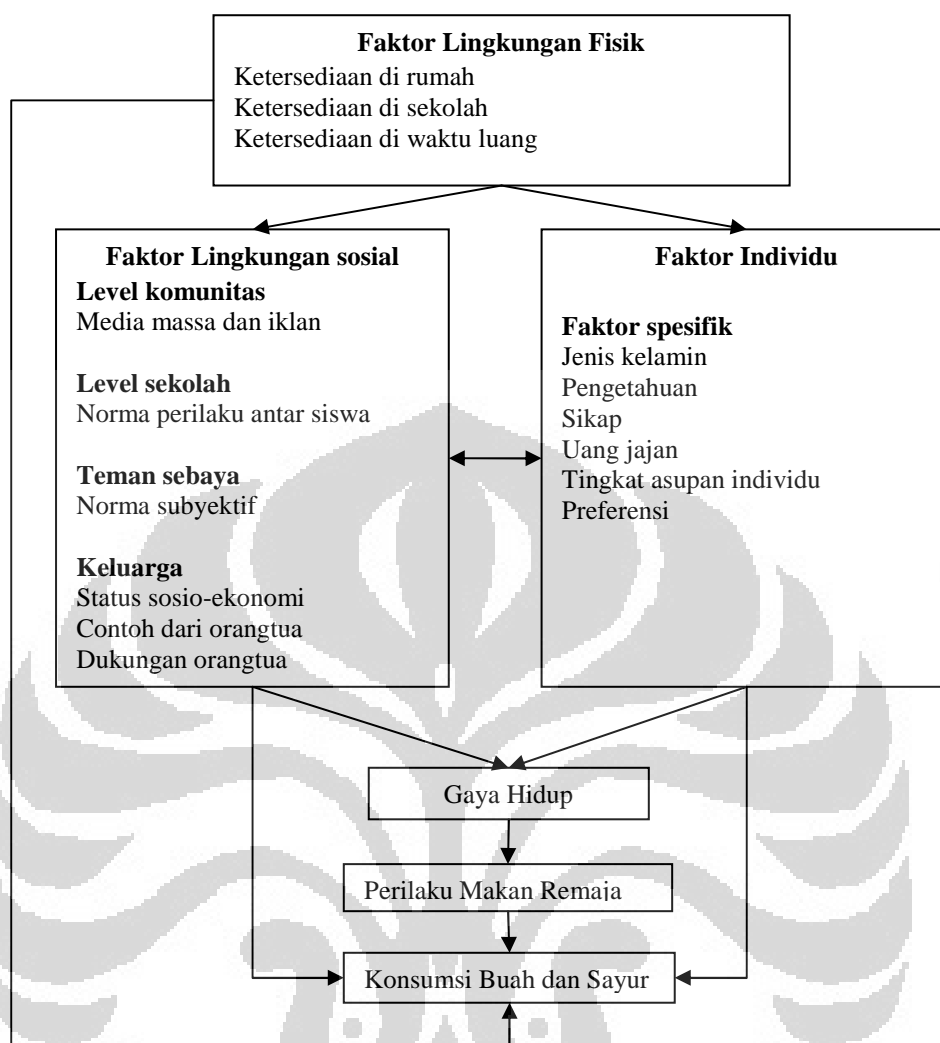
Para remaja dapat memperoleh informasi mengenai buah dan sayur dari berbagai jenis media massa, seperti media elektronik dan media cetak. Pada penelitian Lowry *et al.* (2002), menonton televisi lebih dari 2 jam sehari pada remaja SMA di Amerika Serikat berhubungan dengan berkurangnya konsumsi buah dan sayur. Hal tersebut terjadi karena terdapat kemungkinan buah dan sayur tersebut digantikan oleh konsumsi makanan lain yang diiklankan di televisi (Boynton-Jarret *et al.*, 2003)

2.6 Kerangka Teori

Perilaku makan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor baik dari dalam dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya. Seperti faktor lingkungan yang terdiri dari lingkungan fisik, sosial dan budaya, pengaruh keluarga dan teman sebaya, dan faktor psikologi. Faktor-faktor tersebut tidak secara langsung mempengaruhi perilaku makan, tetapi faktor individu dan faktor lingkungan tersebut mempengaruhi gaya hidup, yang kemudian mempengaruhi perilaku makan (Krummel & Kris-Etherton, 1996).

The Pro Children Project dalam Klepp *et al.* (2005) mempunyai kerangka teori untuk konsumsi buah dan sayur pada anak-anak, yang kemudian digunakan oleh Rasmussen *et al.* (2006) sebagai kerangka teori untuk konsumsi buah dan sayur pada anak-anak dan remaja.

Krummel & Kris-Etherton (1996), Worthington-Roberts (2000) dan Klepp *et al.* (2005) secara umum membagi 2 faktor yang mempengaruhi perilaku makan remaja, yaitu faktor internal atau individu dan faktor eksternal atau lingkungan, baik lingkungan fisik, sosial dan makro.



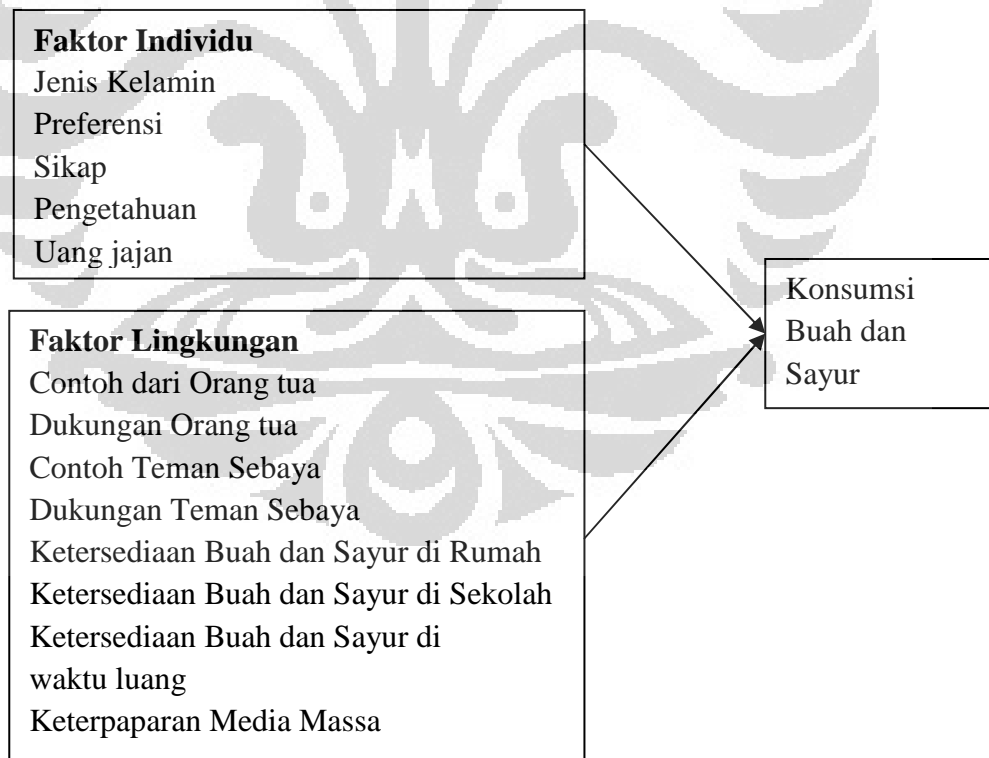
Gambar 2.2 Kerangka teori perilaku makan remaja modifikasi dari Worthington-Roberts (2000), Krummel & Kris-Etherton (1996), dan Klepp *et al.* (2005)

BAB III

KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konsep

Berdasarkan dari kerangka teori Krummel dan Kris-Etherton (1996), Worthington-Robert (2000), mengenai perilaku makan remaja dan kerangka teori dari Klepp *et al.* (2005) mengenai konsumsi buah dan sayur pada anak-anak dan remaja maka disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada remaja terdiri atas dua faktor, yaitu faktor individu dan faktor lingkungan. Faktor individu yang mempengaruhi perilaku makan remaja terhadap konsumsi buah dan sayur adalah jenis kelamin, preferensi, sikap, pengetahuan, dan uang jajan. Sedangkan faktor lingkungan yang mempengaruhi antara lain contoh dan dukungan orang tua, teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur di rumah, di sekolah dan waktu luang, serta keterpaparan media massa.



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

3.2 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Konsumsi buah dan sayur	Jumlah konsumsi buah dan sayur rata-rata dalam sehari.	Wawancara	FFQ semi kuantitatif	1. Baik, ≥ 400 gram per hari 2. Kurang, < 400 gram per hari (WHO, 2003)	Ordinal
Jenis Kelamin	Perbedaan kelamin yang didapat sejak lahir, terdiri dari laki-laki dan perempuan	Responden mengisi sendiri kuesioner yang diberikan	Kuesioner (A3)	1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal
Preferensi	Penilaian kesukaan responden terhadap buah dan sayur	Responden mengisi sendiri kuesioner yang diberikan	Kuesioner (B1 dan B6)	1. Baik, jika $= 2$ poin 2. Kurang baik, jika < 2 poin	Ordinal
Sikap	Pernyataan sikap dan pandangan terhadap buah dan sayur	Responden mengisi sendiri kuesioner yang diberikan	Kuesioner (B11-B14)	1. Baik, jika ≥ 12 poin 2. Kurang baik, jika < 12 poin	Ordinal
Pengetahuan	Tingkat pemahaman terhadap pengetahuan tentang buah dan sayur	Responden mengisi sendiri kuesioner yang diberikan	Kuesioner (C1-C15)	1. Baik, jika skor \geq mean (8) 2. Kurang, jika skor $<$ mean (8)	Ordinal
Uang Jajan	Jumlah uang jajan yang diterima responden untuk membeli jajanan per hari di luar uang transportasi	Responden mengisi sendiri kuesioner yang diberikan	Kuesioner (A6)	1. Tinggi, \geq mean (Rp 8881) 2. Rendah, $<$ mean (Rp 8881)	Ordinal

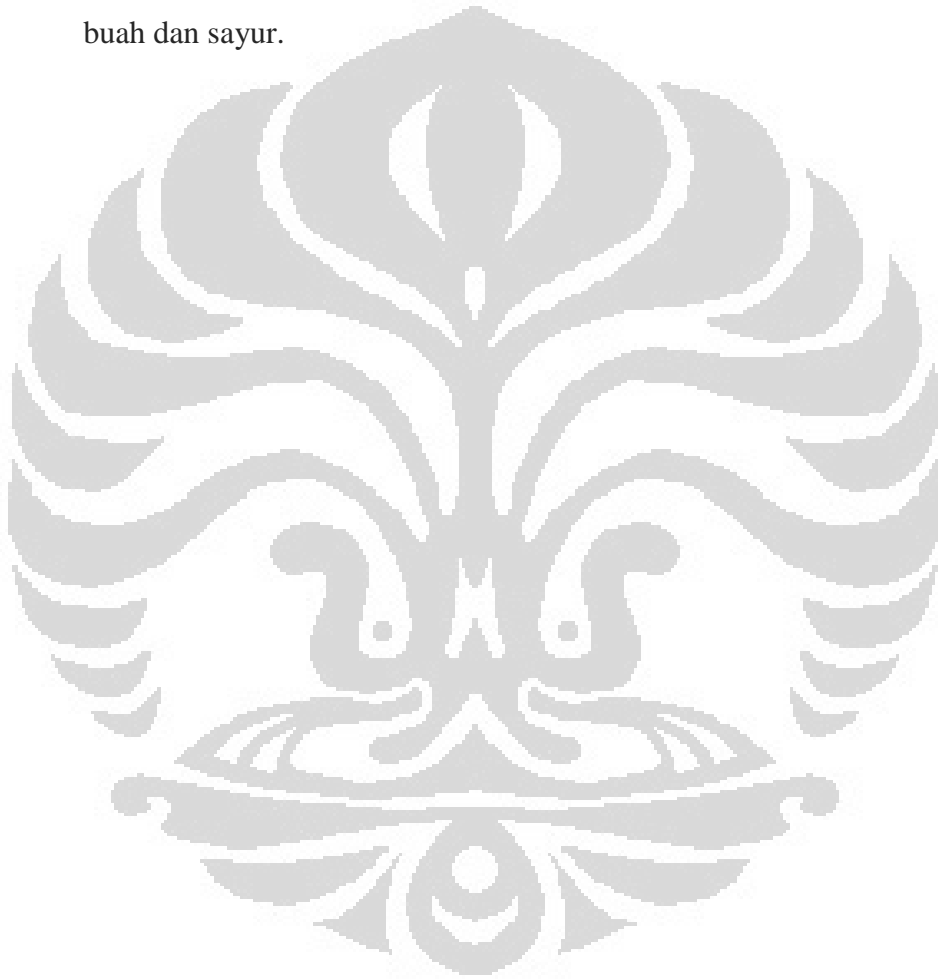
Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Contoh dari Orangtua	Contoh yang diberikan orangtua kepada anaknya dalam hal mengonsumsi buah dan sayur	Responden mengisi sendiri kuesioner yang diberikan	Kuesioner (D1-D4) (Granner, 2012)	1. Baik, jika ≥ 12 poin 2. Kurang baik, jika < 12 poin	Ordinal
Dukungan Orangtua	Anjuran atau perintah orangtua kepada anaknya untuk mengonsumsi buah dan sayur	Responden mengisi sendiri kuesioner yang diberikan	Kuesioner (E1-E2) (Bourdeaudh uij, 2004)	1. Baik, jika ≥ 6 poin 2. Kurang baik, jika < 6 poin	Ordinal
Contoh dari teman sebaya	Contoh yang diberikan teman yang seusia baik di sekolah dan di rumah dalam hal mengonsumsi buah dan sayur	Responden mengisi sendiri kuesioner yang diberikan	Kuesioner (F1-F4) (Granner, 2012)	3. Baik, jika ≥ 12 poin 4. Kurang baik, jika < 12 poin	Ordinal
Dukungan teman sebaya	Anjuran dari teman yang seusia baik di sekolah dan di rumah untuk mengonsumsi buah dan sayur	Responden mengisi sendiri kuesioner yang diberikan	Kuesioner (G1-G2) (Granner, 2012)	1. Baik, jika ≥ 6 poin 2. Kurang baik, jika < 6 poin	Ordinal
Ketersediaan Buah dan Sayur di rumah	Kemudahan responden untuk mendapatkan buah dan sayur di rumah	Responden mengisi sendiri kuesioner yang diberikan	Kuesioner (H1-H6) (Bourdeaudh uij, 2004)	1. Baik, jika ≥ 18 poin 2. Kurang baik, jika < 18 poin	Ordinal
Ketersediaan Buah dan Sayur di Sekolah	Kemudahan responden untuk mendapatkan buah dan sayur di sekolah	Responden mengisi sendiri kuesioner yang diberikan	Kuesioner (I1 dan I4) (Bourdeaudh uij, 2004)	1. Baik, jika ≥ 6 poin 2. Kurang baik, jika < 6 poin	Ordinal

Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Ketersediaan Buah dan Sayur di Waktu Luang	Kemudahan responden untuk mendapatkan buah dan sayur di waktu luang	Responden mengisi sendiri kuesioner yang diberikan	Kuesioner (I2,I3, I5, I6) (Bourdeaudh uij, 2004)	1. Baik, jika ≥ 12 poin 2. Kurang baik, jika < 12 poin	
Keterpaparan terhadap media massa	Informasi yang didapatkan responden dari media massa mengenai gizi dan kesehatan, baik media cetak maupun media elektronik	Responden mengisi sendiri kuesioner yang diberikan	Kuesioner (J1)	1. Pernah 2. Tidak pernah (Bahria, 2009)	Ordinal

3.3 Hipotesis

- 3.3.1 Ada hubungan bermakna antara jenis kelamin dengan konsumsi buah dan sayur.
- 3.3.2 Ada hubungan bermakna antara preferensi dengan konsumsi buah dan sayur.
- 3.3.3 Ada hubungan bermakna antara sikap dengan konsumsi buah dan sayur.
- 3.3.4 Ada hubungan bermakna antara pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur.
- 3.3.5 Ada hubungan bermakna antara uang jajan dengan konsumsi buah dan sayur.
- 3.3.6 Ada hubungan bermakna antara contoh dari orang tua dengan konsumsi buah dan sayur.
- 3.3.7 Ada hubungan bermakna antara dukungan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur.
- 3.3.8 Ada hubungan bermakna antara contoh dari teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur.
- 3.3.9 Ada hubungan bermakna antara dukungan teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur.

- 3.3.10 Ada hubungan bermakna antara ketersediaan buah dan sayur di rumah dengan konsumsi buah dan sayur.
- 3.3.11 Ada hubungan bermakna antara ketersediaan buah dan sayur di sekolah dengan konsumsi buah dan sayur.
- 3.3.12 Ada hubungan bermakna antara ketersediaan buah dan sayur di waktu luang dengan konsumsi buah dan sayur.
- 3.3.13 Ada hubungan bermakna antara keterpaparan media dengan konsumsi buah dan sayur.



BAB IV

METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional*, yaitu suatu metode pengumpulan data yang diambil pada waktu yang bersamaan. Kegiatan yang dilakukan meliputi pengumpulan data terhadap variabel dependen dan independen. Variabel dependen meliputi konsumsi buah dan sayur, dan variabel independen meliputi faktor individu (jenis kelamin, preferensi, sikap, pengetahuan, uang jajan) dan faktor lingkungan (contoh dan dukungan orang tua, contoh dan dukungan teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur, dan keterpaparan media massa).

4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 8 Depok yang terletak di kompleks PT. Timah Kelurahan Tugu, Kecamatan Cimanggis, Depok pada Bulan Februari hingga Juni 2012.

4.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi SMP Negeri 8 Depok pada tahun ajaran 2011/2012. Sedangkan yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi di SMP Negeri 8 Depok yang memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut:

1. Siswa dan siswi kelas VII dan VIII SMP Negeri 8 Depok. Untuk siswa dan siswi kelas IX sudah mengikuti tahap ujian akhir sehingga tidak memungkinkan untuk dijadikan sampel pada penelitian ini.
2. Berstatus sebagai siswa aktif SMP Negeri 8 Depok.
3. Tidak menjadi sampel dalam uji coba kuesioner.

Besar sampel yang dibutuhkan dihitung dengan menggunakan rumus pengujian hipotesis untuk dua proporsi populasi (Ariawan, 1998), yaitu sebagai berikut:

$$n = \frac{\{Z_{1-\frac{\alpha}{2}} \sqrt{[2pq]} + Z_{1-\beta} \sqrt{[P_1(1-P_1) + P_2(P_2(1-P_2))]\}}^2}{(P_1 - P_2)^2}$$

Keterangan:

n= besar sampel yang diharapkan

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

$Z_{1-\beta}$ = kekuatan uji pada $\beta = 20\%$ (Z-score = 0,84)

P_1 = proporsi (+) mengonsumsi buah dan sayur baik pada pajanan (+)

P_2 = proporsi (+) mengonsumsi buah dan sayur baik pada pajanan (-)

$P = P_1 + P_2 / 2$

Tabel 4.1 Besar Minimal Sampel Berdasarkan Penelitian Sebelumnya

Variabel Dependen	Variabel Independen	P_1	P_2	Σ Sampel	Sumber
Konsumsi buah	Ketersediaan	0.986	0.795	41	Bahria, 2009
Konsumsi sayur	Ketersediaan	1	0.394	8	Rahmawati, 2000
Konsumsi sayur	Kesukaan	0.918	0.727	62	Bahria, 2009

Berdasarkan tabel di atas, maka satu proporsi membutuhkan 62 orang. Maka besar sampel minimum yang dibutuhkan adalah 124 orang. Untuk menghindari data yang kurang maka ditambahkan 10% sehingga jumlah sampelnya menjadi 137 orang.

Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampel sistematis. Keuntungan dari teknik sampel sistematis yaitu pengambilan sampel lebih tersebar ke seluruh populasi sehingga lebih menggambarkan populasi tersebut (Ariawan, 1998). Teknik ini menggunakan daftar nama siswa kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 8 Depok yang kemudian pemilihan sampel berdasarkan interval. Untuk menghitung interval digunakan rumus berikut (Notoatmodjo, 2010)

$$I = \frac{N}{n}$$

I = Interval

N = Jumlah populasi studi (768)

n = Jumlah sampel yang diinginkan (137)

Dari perhitungan tersebut diketahui interval yang digunakan adalah 5.

4.4 Teknik Pengumpulan Data

4.4.1 Sumber Data

Data yang dikumpulkan terdiri dari

1. Data Primer

Pengumpulan data primer dilakukan melalui pengisian kuesioner oleh responden. Data primer yang dikumpulkan meliputi faktor individu (jenis kelamin, preferensi, sikap, pengetahuan, uang jajan), dan faktor lingkungan (contoh dan dukungan orangtua, contoh dan dukungan teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur, keterpaparan media massa). Data mengenai konsumsi buah dan sayur dikumpulkan melalui form FFQ semi-kuantitatif yang diisi dengan metode wawancara oleh peneliti.

2. Data Sekunder

Data sekunder meliputi data umum sekolah seperti jumlah siswa dan siswi, nama siswa, kelas, jenis kelamin dan gambaran umum sekolah yang diperoleh dari bagian administrasi SMP Negeri 8 Depok.

4.4.2 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Kuesioner sebanyak 5 halaman untuk mendapatkan data mengenai data diri remaja, faktor individu (jenis kelamin, preferensi, sikap, pengetahuan, uang jajan), dan faktor lingkungan (contoh dan dukungan orangtua, contoh dan dukungan teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur, keterpaparan media massa).
2. Form FFQ semi kuantitatif untuk memperoleh data mengenai konsumsi buah dan sayur dalam sebulan terakhir. Di dalam FFQ semi kuantitatif ada 24 jenis buah-buahan dan 19 jenis sayuran, serta dapat ditambahkan dengan jenis buah dan sayur yang belum tertulis.

4.4.3 Cara Pengumpulan Data

a. Persiapan Penelitian

1. Melakukan perizinan kepada pihak SMP Negeri 8 Depok pada tanggal 7 Maret 2012 untuk melakukan penelitian mengenai konsumsi buah dan sayur pada remaja.
2. Melakukan pengambilan data mengenai jumlah dan nama siswa pada tanggal 7 Maret 2012 untuk melakukan perhitungan interval sampel.
3. Melakukan survei pendahuluan pada tanggal 7 Maret 2012 mengenai frekuensi mengonsumsi buah dan sayur dalam sehari selama seminggu dengan kuesioner dalam bentuk 2 pertanyaan pilihan dan 4 pertanyaan isian.
4. Melakukan uji coba kuesioner dan form FFQ semi kuantitatif pada 20 orang siswa kelas 7 dan 33 orang siswa kelas 8 SMP Negeri 8 Depok.

b. Pelaksanaan Penelitian

Untuk memperoleh data primer meliputi faktor individu, faktor lingkungan dilakukan dengan cara *self administratif* atau responden mengisi sendiri kuesioner yang diberikan. Untuk form FFQ semi kuantitatif akan menggunakan teknik wawancara oleh peneliti dan tim dalam mengisi formulirnya. Dalam pelaksanaan pengambilan data peneliti akan dibantu oleh beberapa orang mahasiswi gizi, yang sebelumnya telah disamakan persepsinya mengenai kuesioner dan FFQ semi kuantitatif, serta cara melakukan pengisiannya.

Pengambilan data dilakukan selama 3 hari di perpustakaan SMP Negeri 8 Depok. Setiap harinya peneliti dibantu oleh 5 orang mahasiswi gizi untuk membantu melakukan wawancara dalam mengisi FFQ semi kuantitatif. Siswa yang menjadi responden dipanggil berdasarkan kelasnya ke perpustakaan untuk mengisi kuesioner dan diwawancara mengenai konsumsi buah dan sayurnya.

4.5 Manajemen Data

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

4.5.1 Penyuntingan Data (*Data Editing*)

Penyuntingan data adalah kegiatan memeriksa kelengkapan dan kejelasan jawaban responden dalam pengisian kuesioner untuk memastikan semua pertanyaan telah lengkap dijawab oleh responden. Penyuntingan data dilakukan di lapangan (lokasi penelitian) untuk mempermudah melakukan penelusuran kembali kepada responden jika terdapat data yang salah dan meragukan.

4.5.2 Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan dengan tahap

1. Data Konsumsi Buah dan Sayur

Jumlah konsumsi buah dan sayur diperoleh dari perhitungan FFQ semi kuantitatif selama sebulan terakhir. Berbagai jenis buah dan sayur yang dikonsumsi selanjutnya diolah menggunakan microsoft excel sehingga dapat diketahui jumlah (gram) rata-rata konsumsi buah dan sayur dalam sehari.

2. Data Faktor Individu (Jenis Kelamin, Preferensi, Pengetahuan) dan Faktor Lingkungan (Contoh dan Dukungan Orangtua, Contoh dan Dukungan Teman Sebaya, Ketersediaan, dan Keterpaparan Media Massa).

Data tersebut diolah dengan pemberian skor atau langsung diberi kode. Penjelasan tahap ini secara lengkap akan dibahas pada bagian pengodean atau *coding*.

4.5.3 Pengodean Data (*Data Coding*)

Pengodean data adalah kegiatan mengklasifikasi data dan memberi kode untuk masing-masing pertanyaan sesuai dengan tujuan dikumpulkannya data. Pengkodean data dilakukan dengan tujuan untuk memudahkan kegiatan memasukan data dan menganalisis data. Berikut ini langkah pengodean dari masing-masing variabel yang diteliti.

a. Variabel Dependen

- Konsumsi buah dan sayur diukur menggunakan form FFQ semi kuantitatif. Berdasarkan rekomendasi WHO untuk mengonsumsi minimal 400 gram buah dan sayur dalam sehari, maka konsumsi buah dan sayur dikatakan baik jika ≥ 400 gram dan diberi kode "1". Dikatakan kurang jika konsumsi buah dan sayur < 400 gram dan diberi kode "0".

b. Variabel Independen

- **Jenis Kelamin:** laki-laki diberi kode "1" dan perempuan diberi kode "2"
- **Preferensi:** Preferensi diukur melalui akumulasi 2 pertanyaan dengan Setiap pilihan jawaban memiliki poin masing-masing yaitu suka diberi poin "1" dan tidak suka diberi poin "0". Untuk menentukan responden memiliki preferensi baik atau kurang terhadap buah dan sayur menggunakan median nilai soal kuesioner. Jika jumlah skor ≥ 2 diberi kode "1" maka responden memiliki preferensi baik terhadap buah dan sayur dan jika skor < 2 diberi kode "0" maka responden memiliki preferensi yang kurang terhadap buah dan sayur.
- **Sikap:** Sikap terhadap buah dan sayur diukur melalui akumulasi 4 pertanyaan dengan 5 pilihan jawaban. Setiap pilihan jawaban memiliki poin masing-masing yaitu sangat setuju diberi poin "5", setuju diberi poin "4", ragu-ragu diberi poin "3", tidak setuju diberi poin "2", dan sangat tidak setuju diberi poin "1". Untuk menentukan responden memiliki sikap baik atau kurang terhadap buah dan sayur menggunakan median nilai soal kuesioner. Jika jumlah skor ≥ 12 diberi kode "1" maka responden memiliki sikap baik terhadap buah dan sayur dan jika skor < 12 diberi kode "0" maka responden memiliki sikap yang kurang baik terhadap buah dan sayur.
- **Pengetahuan Gizi:** Pengetahuan gizi mengenai buah dan sayur diukur menggunakan 15 pertanyaan dengan pemberian poin "1" jika jawaban benar dan poin "0" jika jawaban salah. Tingkat pengetahuan gizi akan dikelompokkan menjadi 2 kategori berdasarkan nilai mean karena distribusi data normal. Pengetahuan gizi baik jika ≥ 8 diberi kode "1" dan pengetahuan kurang jika < 8 diberi kode "0".

- **Uang Jajan:** uang jajan dibagi menjadi 2 kategori yaitu tinggi dan rendah. Uang jajan tinggi jika \geq Rp 8881 dan diberi kode “1”. Uang jajan rendah jika $<$ Rp 8881 dan diberi kode “0”.
- **Contoh Orangtua:** Contoh dari orangtua yang mengonsumsi buah dan sayur, diukur melalui 4 pertanyaan dengan 5 pilihan jawaban dalam kuesioner. Setiap pilihan jawaban memiliki poin masing-masing yaitu selalu diberi poin “5”, sering diberi poin “4”, kadang-kadang diberi poin “3”, jarang diberi poin “2”, dan tidak pernah diberi poin “1”. Contoh dari orangtua dikelompokkan menjadi 2 kategori berdasarkan median nilai soal kuesioner. Contoh dari orangtua dikatakan baik jika skor \geq 12 diberi kode “1” dan kurang baik jika $<$ 12 diberi kode “0”.
- **Dukungan Orangtua:** Untuk variabel dukungan dari orangtua, terdiri dari 2 pertanyaan dengan 5 pilihan jawaban. Setiap pilihan jawaban memiliki poin masing-masing yaitu selalu diberi poin “5”, sering diberi poin “4”, kadang-kadang diberi poin “3”, jarang diberi poin “2”, dan tidak pernah diberi poin “1”. Dukungan orangtua dikelompokkan menjadi 2 kategori berdasarkan median nilai soal kuesioner. Dikatakan dukungan orangtua baik jika skor \geq 6 diberi kode “1”, dan dukungan orangtua kurang baik jika skor $<$ 6 diberi kode “0”.
- **Contoh Teman Sebaya:** Contoh dari teman sebaya yang mengonsumsi buah dan sayur, diukur melalui 4 pertanyaan di kuesioner. Setiap pilihan jawaban memiliki poin masing-masing yaitu selalu diberi poin “5”, sering diberi poin “4”, kadang-kadang diberi poin “3”, jarang diberi poin “2”, dan tidak pernah diberi poin “1”. Contoh dari teman sebaya dikelompokkan menjadi 2 kategori berdasarkan median nilai soal kuesioner. Contoh dari teman sebaya dikatakan baik jika skor \geq 12 diberi kode “1” dan kurang baik jika $<$ 12 diberi kode “0”.
- **Dukungan Teman Sebaya:** Untuk variabel dukungan dari teman sebaya, terdiri dari 2 pertanyaan dengan 5 pilihan jawaban. Setiap pilihan jawaban memiliki poin masing-masing yaitu selalu diberi poin “5”, sering diberi poin “4”, kadang-kadang diberi poin “3”, jarang diberi poin “2”, dan tidak pernah diberi poin “1”. Dukungan teman sebaya dikelompokkan menjadi 2 kategori

berdasarkan median nilai soal kuesioner. Dikatakan dukungan baik jika skor ≥ 6 diberi kode "1", dan dukungan kurang baik jika skor $<$ dari 6 diberi kode "0".

- **Ketersediaan buah dan sayur di rumah:** Ketersediaan buah dan sayur di rumah, terdiri dari 6 pertanyaan dengan 5 pilihan jawaban memiliki poin masing-masing yaitu selalu diberi poin "5", sering diberi poin "4", kadang-kadang diberi poin "3", jarang diberi poin "2", dan tidak pernah diberi poin "1". Poin dari tiap pertanyaan akan dijumlahkan dan diukur menggunakan median dari poin kuesioner tersebut. Apabila ≥ 18 poin maka dikatakan ketersediaan buah dan sayur di rumah baik dan diberi kode "1". Jika < 18 maka ketersediaan buah dan sayur di rumah kurang baik dan diberi kode "0".
- **Ketersediaan buah dan sayur di sekolah:** Ketersediaan buah dan sayur di sekolah, terdiri dari 2 pertanyaan dengan pilihan jawaban yang memiliki poin masing-masing yaitu selalu diberi poin "5", sering diberi poin "4", kadang-kadang diberi poin "3", jarang diberi poin "2", dan tidak pernah diberi poin "1". Poin dari tiap pertanyaan akan dijumlahkan dan diukur menggunakan median dari poin kuesioner tersebut. Apabila ≥ 6 poin maka dikatakan ketersediaan buah dan sayur di sekolah dan waktu luang baik dan diberi kode "1". Jika < 6 maka ketersediaan buah dan sayur kurang baik dan diberi kode "0".
- **Ketersediaan buah dan sayur di waktu luang:** Ketersediaan buah dan sayur di waktu luang, terdiri dari 4 pertanyaan dengan pilihan jawaban yang memiliki poin masing-masing yaitu selalu diberi poin "5", sering diberi poin "4", kadang-kadang diberi poin "3", jarang diberi poin "2", dan tidak pernah diberi poin "1". Poin dari tiap pertanyaan akan dijumlahkan dan diukur menggunakan median dari poin kuesioner tersebut. Apabila ≥ 12 poin maka dikatakan ketersediaan buah dan sayur di sekolah dan waktu luang baik dan diberi kode "1". Jika < 12 maka ketersediaan buah dan sayur kurang baik dan diberi kode "0".

- **Keterpaparan Media Massa:** jika pernah terpapar media massa mengenai gizi dan kesehatan diberi kode “1”. Jika tidak pernah terpapar media massa mengenai gizi dan kesehatan makan diberi kode ”0”.

4.5.4 Pemasukan Data (*Data Entry*)

Pemasukan data adalah kegiatan memasukan data dengan bantuan program komputer ke dalam program statistik. Data yang dimasukkan berupa koding jawaban kuesioner.

4.5.5 Pembersihan Data (*Data Cleanning*)

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

4.6 Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan program statistik. Analisis data yang akan dilakukan adalah analisis univariat dan bivariat.

4.6.1 Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk memperoleh gambaran distribusi frekuensi masing-masing variabel penelitian yang meliputi gambaran konsumsi buah dan sayur, faktor individu (jenis kelamin, preferensi, sikap, pengetahuan, uang jajan), dan faktor lingkungan (contoh, dukungan orangtua, teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur, keterpaparan media).

4.6.2 Analisis Bivariat

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

Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

$$Df = (b - 1)(k - 1)$$

Keterangan:

X^2 = nilai *Chi-square*

Σ = jumlah

O = hasil yang didapat dari penelitian

E = hasil yang diharapkan

b = jumlah baris

k = jumlah kolom

D = derajat

Uji kemaknaan dilakukan terhadap seluruh faktor yang diteliti. Derajat kepercayaan (*confidence interval*) yang digunakan adalah 95%. Jika *P value* yang diperoleh $\leq 0,05$, maka ada hubungan yang signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen. Sedangkan jika *P value* $> 0,05$, maka tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen.

Hasil uji *Chi-square* hanya dapat menyimpulkan ada tidaknya hubungan atau perbedaan proporsi antar kelompok. Dengan demikian, uji *chi-square* tidak dapat mengetahui kelompok mana yang memiliki risiko lebih besar dibandingkan dengan kelompok lain. Oleh karena itu untuk mengetahui derajat hubungan antar variabel independen dengan dependen digunakan nilai *Odds Ratio* (OR). Jika $OR=1$, maka menyatakan tidak ada hubungan. Jika $OR < 1$, maka dinyatakan bahwa ada efek proteksi atau perlindungan, dan jika $OR > 1$ maka dinyatakan sebagai faktor risiko.

BAB V

HASIL PENELITIAN

5.1 Gambaran Umum Sekolah

SMP Negeri 8 Depok terletak di Komplek PT. Timah Kelapa Dua Kelurahan Tugu, Kecamatan Cimanggis, Depok. SMP Negeri 8 Depok sudah berdiri sejak tahun 1982 dan mulai beroperasi di tahun 1983. Gedung SMP Negeri 8 Depok berdiri di atas tanah seluas 10.080 m² dan dengan luas bangunan 6300 m².

SMP Negeri 8 Depok memiliki 30 ruang kelas, dan didukung oleh ruang perpustakaan, laboratorium IPA, laboratorium komputer, ruang laboratorium bahasa, ruang multimedia, ruang kesenian. SMP Negeri 8 Depok mempunyai 72 orang guru dan 15 orang staf Tata Usaha.

Jumlah murid pada tahun ajaran 2011/2012, terdapat sebanyak 1161 orang, dengan siswa laki-laki sebanyak 552 orang dan perempuan sebanyak 609 orang. Kelas 7 berjumlah 10 ruang kelas dengan jumlah murid sebanyak 394 orang yang terdiri dari siswa laki-laki sebanyak 189 orang dan perempuan sebanyak 205 orang. Kelas 8 berjumlah 10 ruang kelas dengan jumlah murid 374 orang yang terdiri atas siswa laki-laki sebanyak 172 orang dan perempuan sebanyak 202 orang. Kelas 9 berjumlah 10 ruang kelas dengan jumlah murid 393 orang yang terdiri atas siswa laki-laki sebanyak 191 orang dan perempuan sebanyak 202 orang.

5.2 Hasil Univariat

5.2.1 Konsumsi Buah dan Sayur

Konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Negeri 8 Depok dapat dilihat pada tabel 5.1 di bawah ini.

Tabel 5.1 Distribusi Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012

Konsumsi buah dan sayur	N	%
Baik	92	57.5
Kurang	68	42.5
Total	160	100

Konsumsi buah dan sayur dikategorikan menjadi baik, jika konsumsi buah dan sayur ≥ 400 gram/hari. Konsumsi buah dan sayur kategori kurang jika konsumsi < 400 gram/hari. Penilaian konsumsi buah dan sayur dihitung menggunakan FFQ semi kuantitatif. Dari 160 responden, terdapat 57,5% yang konsumsi buah dan sayur baik dan 42,5% yang konsumsi buah dan sayur kurang baik.

Tabel 5.2 Distribusi Hasil Pengumpulan Data Konsumsi Buah dan Sayur, Konsumsi Buah dan Konsumsi Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012

	Mean	SD	Median	Minimum	Maksimum
Konsumsi buah dan sayur (g)	512.4	277.5	466.5	87	1376
Konsumsi Buah (g)	382.4	228.1	326.5	40	1182
Konsumsi sayur (g)	129.5	95.7	103	1	476

Rata-rata konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Negeri 8 Depok adalah 512,4 gram/hari. Konsumsi buah dan sayur responden dengan nilai minimum adalah 87 gram/hari dan maksimum adalah 1376 gram/hari.

5.2.2 Jenis Kelamin

Pada penelitian ini, distribusi jenis kelamin responden dapat dilihat pada tabel 5.3 di bawah ini.

Tabel 5.3 Distribusi Jenis Kelamin pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	75	46.9
Perempuan	85	53.1
Total	160	100

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa siswa SMP Negeri 8 yang menjadi responden dalam penelitian ini berjumlah 160 orang yang terdiri atas 75 orang laki-laki (46,9%) dan 85 orang perempuan (53,1%).

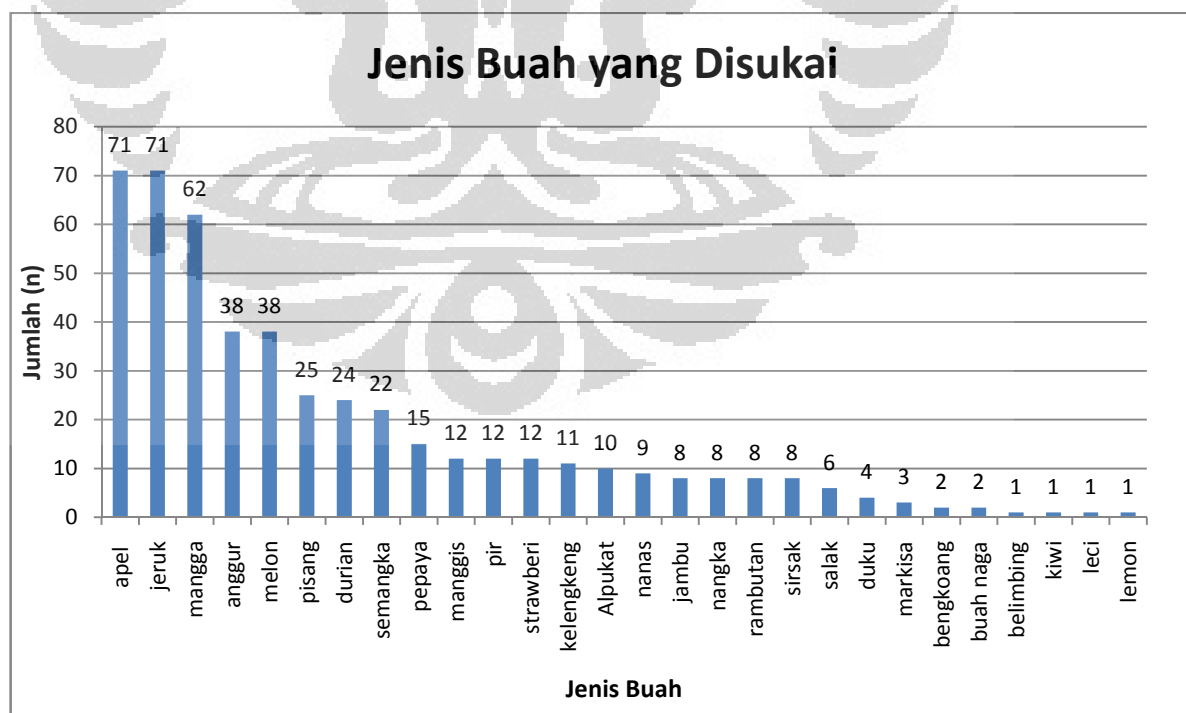
5.2.3 Preferensi

Berdasarkan tabel 5.4, hampir seluruh responden menyukai buah, hanya 0,6% responden yang mengaku tidak menyukai buah-buahan. Alasan yang tidak menyukai buah karena rasanya yang tidak enak sebesar 100%. Responden

mengonsumsi buah-buahan dengan alasan buah-buahan sebagai sumber vitamin sebesar 42,8%, dan untuk menjaga kesehatan tubuh sebesar 28,9%.

Tabel 5.4 Distribusi Gambaran Kesukaan Buah pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012

Variabel	N	%
Kesukaan buah (n=160)		
Suka	159	99.4
Tidak suka	1	0.6
Alasan tidak menyukai buah (n=1)		
Tidak tersedia	0	0
Rasanya tidak enak	1	100
Tidak bermanfaat bagi tubuh	0	0
Alasan Mengonsumsi buah (n=159)		
Sebagai sumber vitamin	68	42.8
Sebagai sumber mineral	0	0
Membantu melancarkan pencernaan	14	8.8
Rasanya enak dan segar	31	19.5
Untuk menjaga kesehatan	46	28.9
Pengolahan Buah yang disukai (n=160)		
Buah-buahan segar	92	57.5
Jus buah segar	63	39.4
Minuman buah kemasan	2	1.3
Buah kalengan, manisan buah	0	0
Dicampur dengan makanan/minuman lain	3	1.9



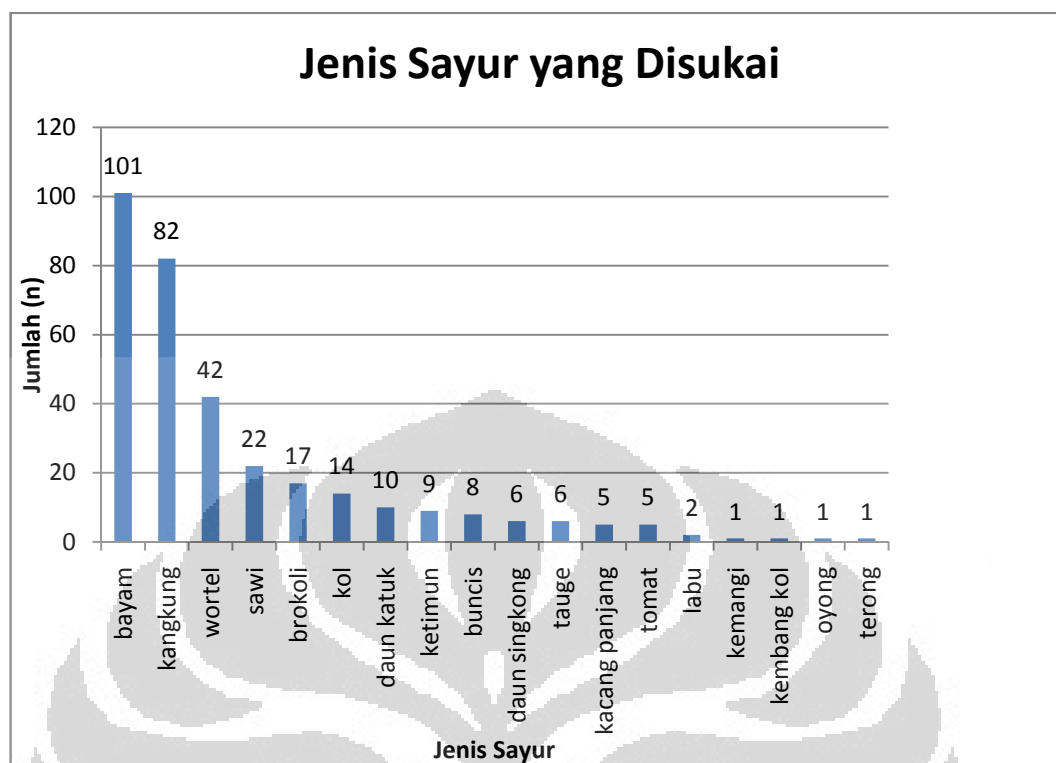
Gambar 5.1 Distribusi Jenis Buah Kesukaan Siswa SMP Negeri 8 Depok

Buah yang menjadi kesukaan responden sebanyak 71 responden memilih apel, 71 responden memilih jeruk dan 62 responden memilih mangga. Buah kesukaan dapat dijawab lebih dari satu jenis buah dengan jumlah $n=485$. Pengolahan buah yang disukai oleh responden sebesar 57,5% memilih untuk mengonsumsi buah-buahan yang segar dan 39,4% memilih untuk mengonsumsi dalam bentuk jus buah segar.

Tabel 5.5 Distribusi Gambaran Kesukaan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012

Variabel	n	%
Kesukaan Sayur (n=160)		
Suka	138	86.3
Tidak suka	22	13.7
Alasan Mengonsumsi Sayur (n=138)		
Sebagai sumber vitamin	32	23.2
Sebagai sumber mineral	9	6.5
Membantu melancarkan pencernaan	36	26.1
Rasanya enak dan segar	5	3.6
Untuk menjaga kesehatan	56	40.6
Alasan tidak menyukai Sayur (n=22)		
Tidak tersedia	1	4.5
Rasanya tidak enak	20	91
Tidak bermanfaat bagi tubuh	0	0
Tidak terlalu suka	1	4.5
Pengolahan sayur yang disukai (n=138)		
Sayuran segar	9	6.5
Sayuran dimasak	124	89.9
Minuman sayur kemasan	3	2.2
Jus sayuran segar	0	0
Dicampur dengan makanan/minuman lain	2	1.4

Pada tabel 5.5 dapat dilihat bahwa terdapat 13,7% responden yang mengaku tidak menyukai sayur. Alasan yang tidak menyukai sayur sebesar 91% karena rasanya yang tidak enak. Alasan yang dimiliki responden dalam mengonsumsi sayuran sebesar 40,6% untuk menjaga kesehatan dan sebesar 26,1% untuk melancarkan pencernaan. Jenis pengolahan sayur yang disukai responden adalah sebesar 89,9% memilih sayuran yang dimasak.



Gambar 5.2 Distribusi Jenis Sayur Kesukaan Siswa SMP Negeri 8 Depok

Pada gambar 5.2 dapat dilihat jenis sayuran yang menjadi kesukaan responden siswa SMP Negeri 8 Depok yaitu sayur bayam yang dipilih oleh 101 responden dan sayur kangkung yang dipilih oleh 82 responden. Sayur kesukaan dapat dijawab lebih dari satu jenis sayuran dengan jumlah $n=485$.

Tabel 5.6 Distribusi Preferensi terhadap Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok

Tahun 2012

Preferensi	N	%
Baik	137	85.6
Kurang baik	23	14.4
Total	160	100

Dari tabel 5.6 terdapat 85,6% responden memiliki preferensi baik terhadap buah dan sayur, dan terdapat 14,4% responden yang memiliki preferensi yang kurang baik terhadap buah dan sayur.

5.2.4 Sikap

Distribusi sikap terhadap buah dan sayur responden dapat dilihat pada tabel 5.7 berikut ini.

Tabel 5.7 Distribusi Sikap terhadap Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012

Sikap	N	%
Baik	148	92.5
Kurang baik	12	7.5
Total	160	100

Dari tabel 5.7 dapat dilihat bahwa ada 92,5% responden yang memiliki sikap baik terhadap buah dan sayur. Sedangkan yang sikapnya kurang baik terhadap buah dan sayur ada 7,5%.

5.2.5 Pengetahuan

Distribusi pengetahuan siswa SMP Negeri 8 Depok mengenai buah dan sayur dapat dilihat pada tabel 5.8 dan tabel 5.9.

Tabel 5.8 Distribusi Pengetahuan Mengenai Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok

Pengetahuan	n	%
Baik	110	68.8
Kurang	50	31.2
Total	160	100

Setelah dilakukan uji normalitas, kurva menunjukkan distribusi normal, maka digunakanlah mean sebagai hasil ukur. Hasil ukur dari variabel pengetahuan menggunakan nilai mean yaitu 8. Pada tabel 5.8 dapat dilihat bahwa dari 160 responden terdapat 68.8% yang memiliki pengetahuan mengenai buah dan sayur baik dan 31,2% yang memiliki pengetahuan kurang.

Pengetahuan responden mengenai buah dan sayur diukur menggunakan 15 pertanyaan. Distribusi jawaban setiap pertanyaan dapat dilihat pada tabel 5.9 di bawah ini..

Tabel 5.9 Distribusi Pertanyaan Pengetahuan Mengenai Buah dan Sayur

Pertanyaan	Pengetahuan			
	Benar		Salah	
	n	%	n	%
1. Menurut anjuran, buah sebaiknya dikonsumsi 2-3 porsi per hari	75	46.9	89	53.1
2. Menurut anjuran, sayur sebaiknya dikonsumsi 3-5 porsi per hari	17	10.6	143	89.4
3. Manfaat buah dan sayur bagi kesehatan adalah sebagai zat anti kanker	52	32.5	108	67.5
4. Zat gizi yang banyak terkandung dalam buah dan sayur adalah vitamin	134	83.8	26	16.3
5. Vitamin yang banyak terdapat pada buah dan sayur adalah vitamin A.	98	61.3	62	38.7
6. Buah yang tinggi karbohidrat adalah pisang	79	49.4	81	50.6
7. Buah yang banyak mengandung vitamin C adalah Jambu	56	35	104	65
8. Buah yang termasuk buah musiman, kecuali buah anggur	96	60	64	40
9. Buah dan sayur baik untuk melancarkan pencernaan karena banyak mengandung serat	81	50.6	79	49.4
10. Penyakit karena kekurangan vitamin C adalah sariawan	148	92.5	12	7.5
11. Buah dan sayur dapat mencegah kanker karena mengandung antioksidan	53	33.1	107	66.9
12. Cara mengonsumsi buah yang paling baik adalah buah yang dalam keadaan mentah/segar	130	81.3	30	18.8
13. Merebus sayuran terlalu lama akan menyebabkan vitamin dan mineral banyak berkurang	148	92.5	12	7.5
14. Kadar vitamin C pada buah atau sayur dapat berkurang jika kecuali disimpan di dalam lemari pendingin	47	29.4	113	70.6
15. Kekurangan konsumsi buah dan sayur akan menimbulkan daya tahan tubuh terganggu	123	77.9	37	23.1

5.2.6 Uang Jajan

Distribusi uang jajan siswa SMP Negeri 8 Depok dapat dilihat pada tabel 5.10. Rata-rata uang jajan siswa SMP Negeri 8 Depok adalah sebesar Rp 8881,25,

Tabel 5.10 Distribusi Uang Jajan pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012

	Mean	SD	Median	Minimum	Maksimum
Uang Jajan (Rp)	8881.25	3827.03	10000	1000	25000

Tabel 5.11 Distribusi Kategori Uang Jajan pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012

Uang Jajan	n	%
Tinggi	94	58.7
Rendah	66	41.3
Total	160	100

Rata-rata uang jajan siswa SMP Negeri 8 adalah sebesar Rp 8881,25. Dari tabel 5.11 dapat dilihat ada 58.7% yang masuk dalam kategori uang jajan tinggi yaitu \geq mean (Rp 8881) dan kategori rendah jika $<$ Rp 8881 ada sebesar 41,3%.

5.2.6 Contoh Orangtua

Contoh dari orangtua dalam mengonsumsi buah dan sayur dapat dilihat pada tabel 5.12 berikut ini.

Tabel 5.12 Distribusi Contoh Orangtua terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012

Contoh dari Orangtua	n	%
Baik	139	86.9
Kurang	21	13.1
Total	160	100

Contoh dari orangtua dilihat dari 4 pernyataan dengan 5 pilihan jawaban. Tabel 5.12 menunjukkan bahwa terdapat 86.9% responden yang mendapatkan contoh baik dari orangtua dalam hal mengonsumsi buah dan sayur, dan terdapat 13.1% responden yang mendapatkan contoh kurang baik dari orangtuanya.

5.2.7 Dukungan Orangtua

Dukungan orangtua terhadap konsumsi buah dan sayur dapat dilihat pada tabel 5.13 di bawah ini.

Tabel 5.13 Distribusi Dukungan Orangtua terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012

Dukungan Orangtua	n	%
Baik	155	96.9
Kurang	5	3.1
Total	160	100

Pada tabel 5.13 dapat dilihat bahwa terdapat 96.9% responden yang mendapatkan dukungan yang baik dari orangtua untuk mengonsumsi buah dan sayur, dan hanya terdapat 3.1% responden yang kurang mendapat dukungan orangtua untuk mengonsumsi buah dan sayur.

5.2.8 Contoh Teman Sebaya

Contoh dari teman sebaya terhadap konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Negeri 8 Depok, dapat dilihat pada tabel 5.14 berikut ini.

Tabel 5.14 Distribusi Contoh Teman Sebaya terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012

Contoh teman sebaya	N	%
Baik	57	35.6
Kurang	103	64.4
Total	160	100

Tabel 5.14 menunjukkan bahwa contoh dari teman sebaya dalam mengonsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Negeri 8 Depok, terdapat 35.6% responden yang mendapatkan contoh yang baik dan terdapat 64.4% yang kurang mendapatkan contoh dari teman sebayanya.

5.2.9 Dukungan Teman Sebaya

Dukungan dari teman sebaya terhadap konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Negeri 8 Depok, dapat dilihat pada tabel 5.15 berikut ini.

Tabel 5.15 Distribusi Dukungan Teman Sebaya terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri Depok Tahun 2012

Dukungan Teman Sebaya	n	%
Baik	75	46.9
Kurang	85	53.1
Total	160	100

Dari tabel 5.15 dapat dilihat bahwa terdapat 46.9% responden yang mendapatkan dukungan yang baik dari teman sebayanya dan 53.1% yang kurang mendapatkan dukungan dari teman sebaya dalam hal mengonsumsi buah dan sayur.

5.2.10 Ketersediaan Buah dan Sayur di Rumah

Distribusi ketersediaan buah dan sayur di rumah dapat dilihat pada tabel 5.16 berikut ini.

Tabel 5.16 Distribusi Ketersediaan Buah dan Sayur di Rumah pada Siswa SMP Negeri 8 Depok

	N	%
Ketersediaan Buah dan Sayur di Rumah (n=160)		
Baik	148	92.5
Kurang baik	12	7.5
Jarak Tempat Membeli Buah dan Sayur (n=160)		
Dekat	76	47.5
Jauh dapat ditempuh dengan jalan kaki	54	33.8
Jauh tidak dapat ditempuh dengan jalan kaki	30	18.8

Ketersediaan buah dan sayur di rumah dapat dilihat pada tabel 5.13 yaitu terdapat 92,5% responden yang ketersediaan buah dan sayur di rumahnya baik dan 7,5% responden yang ketersediaan di rumahnya kurang baik. Terdapat 47,5% responden yang mengatakan jika tempat untuk membeli buah dan sayur berjarak dekat dengan rumah mereka.

5.2.11 Ketersediaan Buah dan Sayur di Sekolah, dan Waktu Luang

Ketersediaan buah dan sayur di tempat lainnya seperti sekolah, rumah teman dan tempat berkegiatan waktu luang seperti tempat bimbingan belajar dan tempat bermain, dapat dilihat pada tabel 5.17 berikut ini.

Tabel 5.17 Distribusi Ketersediaan Buah dan Sayur di Sekolah dan di Waktu Luang pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012

Variabel	Ketersediaan buah dan sayur			
	Baik		Kurang	
	n	%	n	%
Ketersediaan di Sekolah (n=160)	25	15.6	135	84.4
Ketersediaan di waktu luang (n=160)	28	17.5	132	82.5
Ketersediaan di rumah teman	43	26.9	117	73.1
Ketersediaan di tempat berkegiatan pada waktu luang	40	25	120	75

Pada tabel 5.17, terdapat 15,6% dari responden yang menyatakan bahwa ketersediaan buah dan sayur di sekolah baik. Sebesar 17,5% responden mengaku mendapatkan buah dan sayur ketika sedang berkegiatan di waktu luang, baik di rumah teman, tempat les maupun tempat bermain. Hanya sebesar 26,9% yang

mengatakan bahwa ketersediaan buah dan sayur baik ketika berada di rumah teman dan sebesar 25% yang menyatakan dapat memperoleh buah dan sayur ketika berada di tempat kegiatan mengisi waktu luang.

5.2.12 Keterpaparan terhadap Media Massa

Pada tabel 5.18 dapat dilihat distribusi responden yang pernah terpapar oleh media massa mengenai gizi dan kesehatan, serta jenis-jenis media yang pernah dilihat atau dibaca oleh responden.

Tabel 5.18 Distribusi Keterpaparan Media Massa Mengenai Gizi dan Kesehatan pada Siswa SMP Negeri 8 Depok

Variabel	Keterpaparan Media			
	Ya		Tidak	
	n	%	n	%
Keterpaparan Media Massa (n=160)	148	92.5	12	7.5
Asal Informasi*				
Acara televisi	109	73.6	39	26.4
Iklan di televisi	57	33.1	91	56.9
Artikel koran	15	10.1	133	89.9
Iklan di koran	5	3.4	143	96.6
Acara radio	5	3.4	143	96.6
Iklan di radio	2	1.4	146	98.6
Majalah	46	31.1	102	68.9
Iklan di majalah	11	7.4	137	92.6
Booklet	0	0	148	100
Internet	76	51.4	72	48.6
Teman/ keluarga	54	36.5	94	63.5
Sekolah	25	16.9	123	83.1

*jawaban boleh lebih dari satu

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa terdapat 92.5% responden yang pernah terpapar media massa yang berisikan tentang gizi dan kesehatan. Jenis media massa yang mereka lihat adalah acara televisi (73.6%), internet (51.4%), iklan di televisi (33.1%), teman dan keluarga (36.5%) serta majalah (31.1%).

5.3 Hasil Bivariat

5.3.1 Hubungan Jenis Kelamin dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Hubungan antara jenis kelamin dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Negeri 8 Depok, dapat dilihat pada tabel 5.16.

Tabel 5.19 Analisis Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012

Jenis Kelamin	Konsumsi Buah dan Sayur				Total		OR (95% CI)	P value
	Kurang		Baik		n	%		
	n	%	n	%				
Laki-laki	34	45.3	41	54.7	75	100	1.2 (0.7-2.3)	0.603
Perempuan	34	40	51	60	85	100		
Jumlah	68	42.5	92	57.5	160	100		

Berdasarkan tabel 5.19, dapat dilihat bahwa konsumsi buah dan sayur yang baik lebih banyak pada responden yang berjenis kelamin perempuan, yaitu 60%. Sementara konsumsi buah dan sayur yang baik pada laki-laki sebesar 54,7%. Hasil uji statistik memperlihatkan *p-value* sebesar 0,603, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan konsumsi buah dan sayur.

5.3.2 Hubungan Preferensi dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Hubungan antara preferensi dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Negeri 8 Depok, dapat dilihat pada tabel 5.20.

Tabel 5.20 Analisis Hubungan Tabulasi Silang antara Preferensi dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012

Preferensi	Konsumsi Buah dan Sayur				Total		OR (95% CI)	P value
	Kurang		Baik		n	%		
	n	%	n	%				
Kurang baik	12	52.2	11	47.8	23	100	1.6 (0.6-3.8)	0.432
Baik	56	40.9	81	59.1	137	100		
Jumlah	68	42.5	92	57.5	160	100		

Berdasarkan tabel 5.20, dapat dilihat bahwa konsumsi buah dan sayur yang baik lebih banyak pada responden yang memiliki menyukai buah dan sayur, yaitu 59,1%. Sementara itu, konsumsi buah dan sayur yang baik pada responden yang tidak menyukai buah dan sayur sebesar 47,8%. Hasil uji statistik menunjukkan

bahwa *p-value* sebesar 0.432, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara preferensi dengan konsumsi buah dan sayur.

5.3.3 Hubungan Sikap dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Hubungan antara sikap dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Negeri 8 Depok, dapat dilihat pada tabel 5.21.

Tabel 5.21 Analisis Hubungan Tabulasi Silang antara Sikap dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012

Sikap	Konsumsi Buah dan Sayur				Total		OR (95% CI)	P value
	Kurang		Baik		n	%		
	n	%	n	%				
Kurang Baik	9	75	3	25	12	100	4.5 (1.2-17.4)	0.03
Baik	59	39.9	89	60.1	148	100		
Jumlah	68	42.5	92	57.5	160	100		

Berdasarkan tabel 5.21, dapat dilihat bahwa konsumsi buah dan sayur yang baik lebih banyak pada responden yang memiliki sikap baik terhadap buah dan sayur, yaitu 60,1%. Sementara itu, konsumsi buah dan sayur yang baik pada responden yang memiliki sikap kurang baik terhadap buah dan sayur sebesar 25%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0.03, sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara sikap dengan konsumsi buah dan sayur. *Odds ratio* untuk preferensi sebesar 4,5 dengan 95% CI antara 1,2-17,4.

5.3.4 Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Negeri 8 Depok, dapat dilihat pada tabel 5.22.

Tabel 5.22 Analisis Hubungan antara Pengetahuan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012

Pengetahuan	Konsumsi Buah dan Sayur				Total		OR (95% CI)	P value
	Kurang		Baik		n	%		
	n	%	n	%				
Kurang Baik	29	58	21	42	50	100	2.5 (1.3-4.9)	0.012
Baik	39	35.5	71	64.5	110	100		
Jumlah	68	42.5	92	57.5	160	100		

Berdasarkan tabel 5.22, dapat dilihat bahwa konsumsi buah dan sayur yang baik lebih banyak pada responden yang memiliki pengetahuan baik mengenai buah dan sayur, yaitu 64,5%. Sementara itu, konsumsi buah dan sayur yang baik pada responden yang memiliki pengetahuan kurang baik mengenai buah dan sayur sebesar 42%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0.012, sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur. *Odds ratio* untuk pengetahuan sebesar 2,5 dengan 95% CI antara 1,3-4,9.

5.3.5 Hubungan Uang Jajan dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Hubungan antara uang jajan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Negeri 8 Depok, dapat dilihat pada tabel 5.23.

Tabel 5.23 Analisis Hubungan antara Uang Jajan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012

Uang Jajan	Konsumsi Buah dan Sayur				Total		OR (95% CI)	P value
	Kurang		Baik		N	%		
	n	%	n	%				
Rendah	33	50	33	50	66	100	1.6 (0.9-3.1)	0.148
Tinggi	35	37.2	59	62.8	94	100		
Jumlah	68	42.5	92	57.5	160	100		

Berdasarkan tabel 5.23, dapat dilihat bahwa konsumsi buah dan sayur yang baik lebih banyak pada responden yang memiliki uang jajan tinggi, yaitu 62,8%. Sementara itu, konsumsi buah dan sayur yang baik pada responden yang memiliki uang jajan rendah sebesar 50%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0.148, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara uang jajan dengan konsumsi buah dan sayur.

5.3.6 Hubungan Contoh Orangtua dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Hubungan antara contoh dari orangtua dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Negeri 8 Depok, dapat dilihat pada tabel 5.24.

Tabel 5.24 Analisis Hubungan antara Contoh dari Orangtua dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012

Contoh Orangtua	Konsumsi Buah dan Sayur				Total		OR (95% CI)	P value
	Kurang		Baik		n	%		
	n	%	n	%				
Kurang Baik	13	61.9	8	38.1	21	100	2.5 (0.9-6.4)	0.09
Baik	55	39.6	84	60.4	139	100		
Jumlah	68	42.5	92	57.5	160	100		

Berdasarkan tabel 5.24, dapat dilihat bahwa konsumsi buah dan sayur yang baik lebih banyak pada responden yang mendapatkan contoh baik dari orangtua, yaitu 60,4%. Sementara itu, konsumsi buah dan sayur yang baik pada responden yang mendapatkan contoh yang kurang baik dari orangtua sebesar 38,1%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa p-value sebesar 0.09, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara contoh dari orangtua dengan konsumsi buah dan sayur.

5.3.7 Hubungan Dukungan Orangtua dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Hubungan antara dukungan dari orangtua dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Negeri 8 Depok, dapat dilihat pada tabel 5.25.

Tabel 5.25 Analisis Hubungan antara Dukungan Orangtua dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012

Dukungan Orangtua	Konsumsi Buah dan Sayur				Total		OR (95% CI)	P value
	Kurang		Baik		n	%		
	n	%	n	%				
Kurang baik	5	100	0	0	5	100	-	0.013
Baik	63	40.6	92	59.4	155	100		
Jumlah	68	42.5	92	57.5	160	100		

*Keterangan: tidak tebaca

Berdasarkan tabel 5.25, dapat dilihat bahwa konsumsi buah dan sayur yang baik lebih banyak pada responden yang mendapatkan dukungan orangtua yang baik, yaitu 59,4%. Sementara itu, responden yang mengonsumsi buah dan sayur baik tidak ada yang mendapatkan dukungan orangtua yang kurang baik. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa p-value sebesar 0.013, tetapi karena terdapat sel yang kosong, maka dinyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara dukungan orangtua dengan konsumsi buah dan sayur. Hal tersebut dikarenakan

responden homogen yaitu tidak ada responden yang konsumsi buah dan sayurnya baik, mendapatkan dukungan yang kurang baik dari orangtuanya.

5.3.8 Hubungan Contoh Teman Sebaya dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Hubungan antara contoh teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Negeri 8 Depok, dapat dilihat pada tabel 5.26.

Tabel 5.26 Analisis Hubungan antara Contoh Teman Sebaya dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012

Contoh Teman Sebaya	Konsumsi Buah dan Sayur				Total		OR (95% CI)	P value
	Kurang		Baik		n	%		
	n	%	n	%				
Kurang baik	46	44.7	57	55.3	103	100	1.2 (0.7-2.5)	0.565
Baik	22	38.6	35	61.4	57	100		
Jumlah	68	42.5	92	57.5	160	100		

Berdasarkan tabel 5.26, dapat dilihat bahwa konsumsi buah dan sayur yang baik lebih banyak pada responden yang mendapatkan contoh baik dari teman sebaya, yaitu 61,4%. Sementara itu, konsumsi buah dan sayur yang baik pada responden yang mendapatkan contoh yang kurang baik dari teman sebaya sebesar 55,3%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0.0565, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara contoh dari teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur.

5.3.9 Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Hubungan antara dukungan dari teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Negeri 8 Depok, dapat dilihat pada tabel 5.27.

Tabel 5.27 Analisis Hubungan antara Contoh Teman Sebaya dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012

Dukungan Teman Sebaya	Konsumsi Buah dan Sayur				Total		OR (95% CI)	P value
	Kurang		Baik		n	%		
	n	%	n	%				
Kurang baik	39	45.9	46	54.1	85	100	1.3 (0.7-2.5)	0.447
Baik	29	38.7	46	61.3	75	100		
Jumlah	68	42.5	92	57.5	160	100		

Berdasarkan tabel 5.27, dapat dilihat bahwa konsumsi buah dan sayur yang baik lebih banyak pada responden yang mendapatkan dukungan baik dari teman sebaya, yaitu 61,3%. Sementara itu, konsumsi buah dan sayur yang baik pada responden yang mendapatkan dukungan yang kurang baik dari teman sebaya sebesar 54,1%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa p-value sebesar 0.447, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara dukungan teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur.

5.3.10 Hubungan Ketersediaan di Rumah dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Hubungan antara ketersediaan buah dan sayur di rumah dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Negeri 8 Depok, dapat dilihat pada tabel 5.28.

Tabel 5.28 Analisis Hubungan antara Ketersediaan di Rumah dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012

Ketersediaan di Rumah	Konsumsi Buah dan Sayur				Total		OR (95% CI)	P value
	Kurang		Baik		n	%		
	n	%	n	%	n	%		
Kurang baik	9	75	3	25	12	100	4.5 (1.2-17.4)	0.03
Baik	59	39.9	89	60.1	148	100		
Jumlah	68	42.5	92	57.5	160	100		

Berdasarkan tabel 5.28, dapat dilihat bahwa konsumsi buah dan sayur yang baik lebih banyak terdapat pada responden yang memiliki ketersediaan buah dan sayur yang baik di rumah, yaitu 60,1%. Sementara itu, konsumsi buah dan sayur yang baik pada responden yang memiliki ketersediaan buah dan sayur yang kurang baik sebesar 25%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa p-value sebesar 0.03, sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara ketersediaan di rumah dengan konsumsi buah dan sayur. *Odds ratio* untuk ketersediaan di rumah sebesar 4,5 dengan 95% CI antara 1,2-17,4.

5.3.11 Hubungan Ketersediaan di Sekolah dan Waktu Luang dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Hubungan antara ketersediaan buah dan sayur di sekolah dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Negeri 8 Depok, dapat dilihat pada tabel 5.29.

Tabel 5.29 Analisis Hubungan antara Ketersediaan di Sekolah dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012

Ketersediaan	Konsumsi Buah dan Sayur				Total		OR (95% CI)	P value
	Kurang		Baik		N	%		
	n	%	n	%				
Kurang baik	58	43	77	57	135	100	1.1 (0.5-2.7)	0.956
Baik	10	40	15	60	25	100		
Jumlah	68	42.5	92	57;5	160	100		

Berdasarkan tabel 5.29, dapat dilihat konsumsi buah dan sayur yang baik lebih banyak terdapat pada responden yang memiliki ketersediaan buah dan sayur yang baik di sekolah yaitu 60%. Sementara itu, konsumsi buah dan sayur yang baik pada responden yang memiliki ketersediaan buah dan sayur yang kurang baik sebesar 57%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0.956, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara ketersediaan di sekolah dengan konsumsi buah dan sayur.

Tabel 5.30 Analisis Hubungan antara Ketersediaan Waktu Luang dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012

Ketersediaan	Konsumsi Buah dan Sayur				Total		OR (95% CI)	P value
	Kurang		Baik		N	%		
	n	%	n	%				
Kurang baik	59	44.7	73	55.3	132	100	1.7 (0.7-4)	0.312
Baik	9	32.1	19	67.9	28	100		
Jumlah	68	42.5	92	57.5	160	100		

Berdasarkan tabel 5.30, dapat dilihat konsumsi buah dan sayur yang baik lebih banyak terdapat pada responden yang memiliki ketersediaan buah dan sayur yang baik di waktu luang yaitu 67.9%. Sementara itu, konsumsi buah dan sayur yang baik pada responden yang memiliki ketersediaan buah dan sayur yang kurang baik sebesar 55.3%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0.312, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara ketersediaan buah dan sayur di waktu luang dengan konsumsi buah dan sayur.

5.3.12 Hubungan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Hubungan antara keterpaparan media massa mengenai gizi dan kesehatan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Negeri 8 Depok, dapat dilihat pada tabel 5.31.

Tabel 5.31 Analisis Hubungan antara Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012

Keterpaparan Media Massa	Konsumsi Buah dan Sayur				Total		OR (95% CI)	P value
	Kurang		Baik		n	%		
	n	%	n	%				
Tidak Pernah	9	75	3	25	12	100	4.5 (1.2-17.4)	0.03
Pernah	59	39.9	89	60.1	148	100		
Jumlah	68	42.5	92	57.5	160	100		

Berdasarkan tabel 5.31, dapat dilihat bahwa konsumsi buah dan sayur yang baik lebih banyak terdapat pada responden yang pernah terpapar oleh media massa, yaitu 60,1%. Sementara itu, konsumsi buah dan sayur yang baik pada responden yang tidak pernah terpapar media massa sebesar 25%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa p-value sebesar 0.03, sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur. *Odds ratio* untuk keterpaparan media massa sebesar 4,5 dengan 95% CI antara 1,2-17,4.

BAB VI

PEMBAHASAN

6.1 Konsumsi Buah dan Sayur

Menurut WHO dalam *Diet, Nutrition, and Prevention of Chronic Disease* (2003), konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan adalah 400 gram dalam sehari untuk mencegah terjadinya penyakit kronis di masa mendatang. Berdasarkan *Dietary Guidelines of America*, masyarakat di Amerika dianjurkan untuk mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 5 porsi sehari, sedangkan di Indonesia menurut gizi seimbang konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan setiap harinya adalah 5-8 porsi (Yayasan Institut Danone & Nakita, 2010).

Di Indonesia, konsumsi buah dan sayur pada remaja menurut Riskesdas (Depkes, 2007), remaja usia 10-14 tahun di Indonesia hanya terdapat 6,4% yang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 5 porsi atau lebih per hari. Di Provinsi Jawa Barat, konsumsi buah dan sayur pada remaja awal tersebut lebih rendah dari presentase nasional yaitu sebesar 4,5% (Depkes, 2007).

Pada penelitian ini, untuk menghitung konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Negeri 8 Depok menggunakan metode FFQ semi kuantitatif. Dari hasil penelitian, terdapat 57,5% responden yang konsumsi buah dan sayur yang memenuhi anjuran WHO yaitu sebesar 400 gram/hari. Sementara itu, terdapat 42,5% responden yang konsumsi buah dan sayur di bawah dari anjuran tersebut.

Rata-rata konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Negeri 8 Depok adalah 512,4 gram/hari. Hal tersebut menunjukkan bahwa banyak responden yang mengonsumsi buah dan sayur yang sudah memenuhi anjuran dari WHO. Pada penelitian Wulansari (2009) remaja di dua SMA di Bogor menunjukkan rata-rata mengonsumsi buah dan sayur sebesar 152.75 gram per hari. Penelitian Setiowati (2000) menunjukkan siswa SMA di Pamekasan, Madura mengonsumsi buah dan sayur rata-rata sebesar 161,3 gram per hari, sedangkan siswa SMA di Bogor mengonsumsi buah dan sayur rata-rata sebesar 166,5 gram per hari. Sehingga rata-rata konsumsi buah dan sayur pada Siswa SMP Negeri 8 Depok sudah cukup

baik, jika dibandingkan dengan beberapa penelitian sebelumnya, walaupun masih banyak yang mengonsumsi kurang dari rekomendasi WHO.

Konsumsi buah dan sayur responden dengan terendah adalah 87 gram/hari dan tertinggi adalah 1376 gram/hari. Rata-rata konsumsi buah adalah sebesar 382,4 gram, sedangkan rata-rata konsumsi sayur sebesar 129,5 gram. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden lebih banyak mengonsumsi buah-buahan dibandingkan dengan sayuran. Padahal jika dilihat dari porsi yang dianjurkan gizi seimbang, konsumsi sayur harusnya lebih banyak dibandingkan dengan konsumsi buah, yaitu sayur 3-5 porsi dan buah 2-3 porsi sehari. WHO tidak menganjurkan dengan spesifik jumlah buah dan jumlah sayur secara terpisah, tetapi hanya menyebutkan 400 gram untuk jumlah buah dan sayur.

6.2 Jenis Kelamin

Pada penelitian ini, dari 85 responden perempuan sebesar 60% mengonsumsi buah dan sayur dengan baik. Sementara dari 75 responden laki-laki yang mengonsumsi buah dan sayur yang baik hanya sebesar 54,7%. Sedangkan yang lain konsumsi buah dan sayurnya masih kurang dari yang dianjurkan WHO, yaitu 400 gram/hari. Responden perempuan pada penelitian ini cenderung mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki. Berdasarkan penelitian Sandvik *et al.* (2005), remaja perempuan di Eropa lebih banyak mengonsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan remaja laki-lakinya. Menurut Baker dan Wardle (2003), perempuan mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak, walaupun mengonsumsi dengan porsi yang lebih kecil. Di Georgia, perempuan juga mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak dari pada laki-laki dan penelitian ini menyatakan bahwa jenis kelamin berhubungan dengan konsumsi buah dan sayurnya (Reynolds *et al.*, 2004).

Konsumsi buah dan sayur pada perempuan rata-rata per hari sebesar 575,02 gram dan pada laki-laki 515,25 gram. Dari nilai rata-rata ini juga dapat dilihat bahwa konsumsi buah dan sayur cenderung lebih tinggi pada responden berjenis kelamin perempuan.

Dari hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* sebesar 0,603, yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin

dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Negeri 8 Depok. Hal ini sejalan dengan penelitian Setiowati (2000) dan Bahria (2009), juga menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara remaja laki-laki dan perempuan dalam hal jumlah konsumsi sayur dan buah.

6.3 Preferensi

Preferensi akan dipengaruhi oleh rasa, penampilan, tekstur, dan aroma dari suatu makanan. Jika rasa tidak enak tetapi penampilan menarik, orang akan cenderung lebih menyukai makanan tersebut dibandingkan dengan makanan yang kurang enak dan penampilan kurang menarik (Geissler & Power, 2005).

Berdasarkan kesukaan terhadap buah dan sayur, sebanyak 99,4% responden mengaku menyukai buah dan 86,2% mengaku menyukai sayur. Sisanya mengaku tidak menyukai buah atau sayur. Banyak studi yang menyimpulkan bahwa rasa adalah alasan utama anak dan remaja tidak suka terhadap buah dan sayur (Krolner *et al.*, 2011). Pada penelitian ini juga menunjukkan hasil yang sama, yaitu alasan tidak menyukai buah karena rasa buah tidak enak sebesar 100% dan rasa sayur tidak enak sebesar 91,3%.

Dari hasil penelitian ini, responden yang memiliki preferensi yang baik terhadap buah dan sayur sebesar 85,6% dan preferensi yang kurang baik sebesar 14,4%. Dari penelitian ini, responden yang mengonsumsi buah dan sayur baik dan memiliki preferensi baik terhadap buah dan sayur ada sebesar 59,1%. Sedangkan responden yang mengonsumsi buah dan sayur baik tetapi preferensi terhadap buah dan sayurnya kurang baik ada 47,8%.

Dari hasil uji statistik dapat dilihat bahwa nilai *p value* yang dihasilkan adalah 0,432. Nilai tersebut menunjukkan bahwa nilai *p value* > 0,05 dan berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara preferensi dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Negeri 8 Depok tahun 2012.

Penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Neumark-Sztainer *et al.* (2003), yang menyatakan bahwa preferensi terhadap buah dan sayur memiliki hubungan secara langsung terhadap konsumsi buah dan sayur pada remaja. Di Eropa, preferensi pada anak usia sekolah memiliki hubungan dengan konsumsi buah dan sayur sehari-hari (Brug *et al.*, 2008).

Selain itu, preferensi juga berkaitan erat dengan ketersediaan buah dan sayur, baik di rumah maupun di sekolah. Jika ketersediaan buah dan sayur di rumah rendah, pola konsumsi buah dan sayur tidak akan mengalami perbedaan, sehingga preferensi tidak berpengaruh. Sedangkan jika preferensi rendah, tetapi ketersediaan buah dan sayur cukup baik, maka konsumsi akan meningkat (Neumark-Sztainer *et al.*, 2003).

6.4 Sikap

Sikap merupakan suatu reaksi atau respon seseorang terhadap suatu stimulus atau objek (Notoatmodjo, 2003). Dari tabel 5.7 dapat dilihat bahwa ada 92,5% responden yang memiliki sikap baik terhadap buah dan sayur. Sedangkan yang sikapnya kurang baik terhadap buah dan sayur ada 7,5%.

Berdasarkan tabel 5.21, dapat dilihat bahwa konsumsi buah dan sayur yang baik lebih banyak pada responden yang memiliki sikap baik terhadap buah dan sayur, yaitu 60,1%. Sementara itu, konsumsi buah dan sayur yang baik pada responden yang memiliki sikap kurang baik terhadap buah dan sayur sebesar 25%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0.03, sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara sikap dengan konsumsi buah dan sayur. *Odds ratio* untuk preferensi sebesar 4,5 dengan 95% CI antara 1,2-17,4.

6.5 Pengetahuan

Tingkat pengetahuan seseorang dapat mempengaruhi orang tersebut dalam pemilihan makanannya. Pemilihan makanan yang salah kemungkinan diakibatkan oleh ketidaktahuan akan bahan makanan sehingga terwujud pola konsumsi makan yang tidak baik dan pada akhirnya dapat menimbulkan masalah gizi (Notoatmodjo, 2003)

Beberapa studi di Amerika dan Costa Rica menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja mengetahui bahwa buah dan sayur baik untuk mereka, tetapi tidak spesifik berhubungan dengan kesehatan (Krolner *et al.*, 2011). Wind *et al.* (2005) dalam krolner *et al.* (2011) menemukan bahwa anak-anak dan remaja di Belanda dan Belgia memiliki kesadaran yang rendah terhadap rekomendasi nasional untuk

Universitas Indonesia

konsumsi buah dan sayur dan banyak dari mereka yang memiliki pikiran bahwa mereka telah mencukupi kebutuhan konsumsi buah dan sayur dalam sehari.

Variabel pengetahuan terhadap buah dan sayur pada penelitian ini terdiri dari 15 soal, yang mencakup mengenai anjuran, manfaat, jenis buah dan sayur. Dari 2 pertanyaan pengetahuan mengenai rekomendasi konsumsi buah dan sayur, hanya 46,9% yang dapat menjawab benar untuk anjuran konsumsi buah 2-3 porsi sehari dan hanya 10,6% yang dapat menjawab benar untuk anjuran konsumsi sayur 3-5 porsi sehari.

Pada penelitian ini, dari 160 orang responden terdapat 68,8% yang memiliki pengetahuan baik mengenai buah dan sayur, yaitu yang berada di atas nilai mean dan terdapat 31,2% yang memiliki pengetahuan kurang baik mengenai buah dan sayur. Sehingga dapat dilihat bahwa lebih banyak responden yang memiliki pengetahuan mengenai buah dan sayur yang baik. Berdasarkan tabel 5.22, dapat dilihat bahwa konsumsi buah dan sayur yang baik lebih banyak pada responden yang memiliki pengetahuan baik mengenai buah dan sayur, yaitu 64,5%. Sementara itu, konsumsi buah dan sayur yang baik pada responden yang memiliki pengetahuan kurang baik mengenai buah dan sayur sebesar 42%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0.012, sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur. Hal ini sejalan dengan penelitian Gusti (2004) yang juga menyatakan bahwa pengetahuan berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa di asrama UI.

Odds ratio untuk pengetahuan sebesar 2,5 dengan 95% CI antara 1,3-4,9, yaitu menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan kurang berisiko 2,5 kali mengonsumsi buah dan sayur lebih sedikit dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan baik.

Pada penelitian ini juga memperlihatkan jika responden perempuan lebih banyak yang memiliki pengetahuan baik, dibandingkan dengan responden laki-laki. Hal itu ditunjukkan dengan 75,3% responden perempuan memiliki pengetahuan baik, lebih banyak dibandingkan responden laki-laki hanya 61,3% yang memiliki pengetahuan baik mengenai buah dan sayur. Hal ini sejalan dengan penelitian Beech (1999) yang juga menemukan bahwa perempuan lebih memiliki

pengetahuan yang lebih baik mengenai buah dan sayur dibandingkan dengan laki-laki.

Pengetahuan mengenai buah dan sayur dapat diperoleh dari sekolah, teman, orangtua, dan berbagai jenis media massa. Hasil tabulasi silang antara pengetahuan dengan keterpaparan media massa menunjukkan hasil *p value* 0,01. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan keterpaparan media massa. Responden yang pernah terpapar oleh media memiliki kecenderungan pengetahuan yang baik. Nilai *Odds ratio* sebesar 5, yang berarti responden yang tidak pernah terpapar media berisiko 5 kali memiliki pengetahuan yang kurang mengenai buah dan sayur dibandingkan dengan yang pernah terpapar media.

6.6 Uang Jajan

Uang jajan yang diterima oleh remaja akan menentukan makanan apa yang akan mereka beli dan konsumsi di luar rumah. Rata-rata uang jajan siswa SMP Negeri 8 adalah sebesar Rp 8881,25. Uang jajan terendah adalah Rp 1000, dan tertinggi Rp 25000. Sebesar 58,7% responden memiliki uang jajan tinggi yaitu \geq rata-rata yang sebesar Rp 8881 dan sebesar 41,3% responden memiliki uang jajan rendah

Berdasarkan tabel 5.23, dapat dilihat bahwa konsumsi buah dan sayur yang baik lebih banyak pada responden yang memiliki uang jajan tinggi, yaitu 62,8%. Sementara itu, konsumsi buah dan sayur yang baik pada responden yang memiliki uang jajan rendah sebesar 50%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0.148, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara uang jajan dengan konsumsi buah dan sayur. Hal ini sejalan dengan penelitian Bahria (2009) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara uang jajan dengan konsumsi sayur, tetapi ada hubungan dengan konsumsi buah pada remaja di Jakarta Barat.

6.7 Contoh dan Dukungan Orangtua

Hasil penelitian Young, Fors, dan Hayes (2004) menemukan apa yang orangtua makan di depan anaknya dan dukungan kepada anaknya akan

mempengaruhi pola makan anaknya. Kebiasaan orangtua akan menjadi pengaruh konsumsi buah dan sayur yang kuat apabila ketersediaan buah dan sayur baik. Sedangkan dukungan orangtua menjadi pengaruh yang penting jika ketersediaan buah dan sayur rendah. Contoh dari orangtua dan dukungan orangtua mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak remajanya (Granner *et al.*, 2012, Cullen *et al.*, 2001, Sandvik *et al.*, 2005).

Contoh dari orangtua dilihat dari pertanyaan mengenai konsumsi buah dan sayur di rumah dan di restoran ketika sedang bersama responden.. Tabel 5.12 menunjukkan bahwa terdapat 86,9% responden yang mendapatkan contoh baik dari orangtua dalam hal mengonsumsi buah dan sayur, dan terdapat 13,1% responden yang mendapatkan contoh kurang baik dari orangtuanya.

Berdasarkan tabel 5.24, dapat dilihat bahwa konsumsi buah dan sayur yang baik lebih banyak pada responden yang mendapatkan contoh baik dari orangtua, yaitu 60,4%. Sementara itu, konsumsi buah dan sayur yang baik pada responden yang mendapatkan contoh yang kurang baik dari orangtua sebesar 38,1%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa p-value sebesar 0,09, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara contoh dari orangtua dengan konsumsi buah dan sayur. Namun terdapat kecenderungan bahwa responden yang mendapatkan contoh baik dari orangtua lebih mengonsumsi buah dan sayur dengan baik.

Menurut Pearson *et al.* (2009), anak-anak akan mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak bila orangtua juga suka mengonsumsi buah dan sayur dengan baik. Hal tersebut dikarenakan perilaku orang dewasa dalam mengonsumsi sayur dan buah akan mendorong anak-anaknya melakukan hal yang sama. Akan tetapi variabel contoh dari orangtua pada penelitian ini tidak ada hubungan yang bermakna dengan konsumsi buah dan sayur. Kemungkinan hal ini disebabkan oleh orangtua mengonsumsi buah dan sayur di depan anaknya, namun anaknya tidak mencontoh perilaku baik yang telah dilakukan oleh orangtuanya. Ada faktor-faktor lain seperti preferensi, dan ketersediaan buah dan sayur juga dapat mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada usia remaja awal ini.

Contoh orangtua termasuk faktor yang berhubungan tetapi tidak menonjol ketika ketersediaan buah dan sayur tinggi. Tingginya ketersediaan di rumah dapat

melemahkan hubungan antara contoh orangtua dengan konsumsi buah dan sayur. Mungkin dengan mempromosikan konsumsi buah-buahan dan sayuran di depan anak-anak mereka, orangtua dapat mempengaruhi konsumsi anaknya (Young, Fors, and Hayes, 2004). Sejalan dengan hasil penelitian ini, setelah ditabulasi silang antara contoh dari orangtua dengan ketersediaan di rumah, menunjukkan *p value* sebesar 0,01. Hal tersebut menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara contoh dari orangtua dengan ketersediaan buah dan sayur di rumah. *Odds ratio* menunjukkan 5,9 yang berarti responden yang memiliki ketersediaan buah dan sayur yang kurang baik di rumah berisiko 5,9 kali mendapatkan contoh yang kurang baik dari orangtua dibandingkan dengan yang ketersediaan di rumahnya baik.

Hasil tabulasi silang antara contoh dari orangtua dengan jenis kelamin menghasilkan *p value* 0,002 dan *Odds ratio* 5,9. Hal itu menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan contoh dari orangtua. Responden laki-laki berisiko 5,9 kali mendapatkan contoh yang kurang baik dari orangtua dibandingkan dengan responden perempuan.

Orangtua selain memberikan contoh, mereka juga memberikan dukungan dan dorongan agar anak-anaknya cukup mengonsumsi buah dan sayur. Sebagian besar dari responden, yaitu 96,9% mendapatkan dukungan yang baik dari orangtua dalam hal mengonsumsi buah dan sayur. Hanya terdapat 3,1% responden yang kurang mendapat dukungan orangtua untuk mengonsumsi buah dan sayur.

Tabel 5.25 menunjukkan konsumsi buah dan sayur yang baik lebih banyak pada responden yang mendapatkan dukungan orangtua yang baik, yaitu 59,4%. Sementara itu, responden yang mengonsumsi buah dan sayur baik tidak ada yang mendapatkan dukungan orangtua yang kurang baik. Walaupun *p-value* menunjukkan nilai sebesar 0.013, tetapi karena terdapat sel yang kosong, maka tidak dapat dianalisis dan dinyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara dukungan orangtua dengan konsumsi buah dan sayur. Hal tersebut dikarenakan responden homogen yaitu responden yang mendapat dukungan kurang baik dari orangtua, 100% konsumsi buah dan sayurnya kurang. Penelitian Gusti (2004) juga menunjukkan hasil yang sama, yaitu tidak ada hubungan

bermakna antara dukungan orangtua dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa yang tinggal di asrama UI.

Hasil tabulasi silang dukungan orangtua dengan ketersediaan buah dan sayur di rumah menunjukkan *p value* sebesar 0,003 dan *odds ratio* 24,3. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara dukungan orangtua dengan ketersediaan buah dan sayur di rumah. Responden yang memiliki ketersediaan kurang baik di rumah berisiko 24,3 kali mendapatkan dukungan yang kurang baik dari orangtua untuk mengonsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan responden yang ketersediaan buah dan sayur baik di rumah.

6.8 Contoh dan Dukungan Teman Sebaya

Selain orangtua, pada remaja teman sebaya juga ikut mempengaruhi perilaku mengonsumsi buah dan sayur. Remaja perempuan mengonsumsi lebih banyak makanan sehat jika berada di dekat temannya dibandingkan dengan di dekat ibunya (Salvy *et al.*, 2011).

Remaja berusaha keras untuk bisa sama dengan teman-teman mereka dalam *peer group* dengan mengadopsi preferensi makanan dan membuat pilihan makanan berdasarkan pengaruh teman sebayanya (Brown, 2005). Pada penelitian Cullen *et al.* (2005), murid SMP di Amerika Serikat sebesar 33,9% memilih teman sebagai yang mempengaruhi keinginan untuk memakan lebih banyak buah, jus dan sayur, sedangkan yang memilih keluarga hanya sebesar 27,8%.

Ada 35,6% responden yang mendapatkan contoh baik dari teman sebaya dalam mengonsumsi buah dan sayur. sedangkan terdapat 64,4% responden yang kurang mendapatkan contoh dari teman sebayanya. Sehingga dapat dilihat lebih banyak responden yang kurang mendapatkan contoh dari teman sebayanya dalam mengonsumsi buah dan sayur. Contoh dari teman sebaya dilihat dari konsumsi buah dan sayur temannya ketika bersama dengan responden, baik di rumah teman maupun di restoran.

Dukungan teman sebaya dinilai dengan seberapa sering teman responden mendorong atau mendukung responden untuk mengonsumsi buah dan sayur. Terdapat 46,9% responden yang mendapatkan dukungan baik, sedangkan 53,1%

responden kurang mendapatkan dukungan dari teman sebayanya dalam mengonsumsi buah dan sayur.

Konsumsi buah dan sayur yang baik pada responden yang mendapatkan contoh baik dari teman sebaya, yaitu 60,4%. Sementara itu, konsumsi buah dan sayur yang baik pada responden yang mendapatkan contoh yang kurang baik dari teman sebaya sebesar 38,1%. Responden yang mendapatkan contoh yang baik dari teman sebaya memiliki kecenderungan mengonsumsi buah dan sayur yang lebih baik. Akan tetapi dari hasil uji statistik menunjukkan *p-value* sebesar 0.099, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara contoh dari teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur.

Berdasarkan tabel 5.27, dapat dilihat bahwa konsumsi buah dan sayur yang baik pada responden yang mendapatkan dukungan baik dari teman sebaya, yaitu 61,3%. Sementara itu, konsumsi buah dan sayur yang baik pada responden yang mendapatkan dukungan yang kurang baik dari teman sebaya sebesar 54,1%.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0.447, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara dukungan teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur. Namun terdapat kecenderungan dimana responden yang mendapatkan dukungan yang baik dari teman sebayanya lebih banyak mengonsumsi buah dan sayur.

Penelitian Bahria (2010) pada remaja di 4 SMA di Jakarta Barat juga menunjukkan bahwa teman sebaya tidak berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur. Berdasarkan teori teman sebaya juga ikut mempengaruhi perilaku makan remaja, tetapi untuk konsumsi buah dan sayur peran teman sebaya kurang kuat. Menurut Krolner *et al.* (2011) pengaruh teman sebaya tidak turut mendukung konsumsi buah dan sayur, yang paling pertama karena ada tekanan kuat dari teman sebaya untuk mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Worthington-Robert (2000) juga menyatakan hal yang sama, ketika bersama dengan teman sebaya lebih mempengaruhi untuk mengonsumsi makanan yang tidak sehat dibandingkan ketika sedang bersama orangtua.

Hasil tabulasi silang antara contoh dari teman sebaya dengan dukungan teman sebaya menunjukkan hasil *p value* 0,000 dan *odds ratio* 4,6. Hal itu menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara contoh dari teman sebaya dengan

Universitas Indonesia

dukungan yang diberikan teman sebaya. Responden yang memiliki contoh yang kurang baik dari teman sebayanya dalam mengonsumsi buah dan sayur berisiko 4,6 kali mendapat dukungan yang kurang baik pula dari teman sebaya dibandingkan dengan responden yang mendapatkan contoh baik dari teman sebayanya. Sehingga jika teman mengonsumsi buah dan sayur dengan baik secara langsung maupun tidak langsung, dia akan mengajak atau menganjurkan untuk mengonsumsi buah dan sayur juga.

Contoh dari teman sebaya juga berhubungan dengan ketersediaan buah dan sayur di sekolah ditandai dengan *p value* sebesar 0,037. Odds ratio sebesar 2,7, yang menunjukkan bahwa ketersediaan buah dan sayur kurang baik di sekolah berisiko 2,7 kali memberikan contoh kurang baik dari teman sebaya dalam mengonsumsi buah dan sayur. Contoh dari teman sebaya juga berhubungan dengan ketersediaan buah dan sayur di waktu luang *p value* sebesar 0,005. Hal ini dapat menunjukkan bahwa contoh dari teman sebaya dalam konsumsi buah dan sayur tergantung dari ketersediaan buah dan sayur yang ada di luar rumah mereka.

6.9 Ketersediaan Buah dan Sayur

Jenis makanan yang tersedia lebih banyak mempunyai peluang yang lebih besar untuk dikonsumsi, sedangkan jenis makanan yang tidak tersedia tidak akan dikonsumsi orang. Jadi upaya untuk menyediakan lebih banyak buah dan sayuran di restoran, sekolah, dan rumah dapat meningkatkan konsumsi jenis makanan ini (Reynolds *et al.*, 2004). Buah dan sayur yang tersedia di rumah dipilih dan dilakukan oleh orangtua yang berbelanja (Hill *et al.*, 1998). Ada sebanyak 47,5% responden menyatakan bahwa antara rumah mereka dengan tempat membeli buah dan sayur berjarak dekat sehingga memungkinkan orangtua mereka mendapatkan buah dan sayur dengan mudah.

Ketersediaan buah-buahan juga bergantung terhadap musim buah tertentu. orang akan makan banyak mangga, jambu, nanas atau jeruk, tetapi hanya jika ada di musimnya dan jika mereka punya pohon atau ada orang lain yang memberikan mereka buah tersebut. Buah-buahan juga dapat dibeli di toko atau pasar. (Sinclair, 2004). Dari hasil penelitian ini ada salah satu buah dari 3 buah yang paling banyak disukai oleh responden yaitu mangga yang termasuk buah

musiman. Ada juga buah-buahan impor seperti kiwi dan leci yang menjadi buah kesukaan, padahal buah-buahan tersebut tidak selalu tersedia di pasaran dan harganya relatif lebih mahal.

Terdapat 92,5% responden memiliki ketersediaan buah dan sayur yang baik di rumah mereka. Ada 19,4% responden yang menjawab buah-buahan selalu tersedia di rumah mereka dan 41,9% menjawab bahwa sayur selalu tersedia di rumah.

Pada tabel 5.28, dapat dilihat bahwa konsumsi buah dan sayur yang baik lebih banyak terdapat pada responden yang memiliki ketersediaan buah dan sayur yang baik di rumah, yaitu 60,1%. Sementara itu, konsumsi buah dan sayur yang baik pada responden yang memiliki ketersediaan buah dan sayur yang kurang baik sebesar 25%. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan *p-value* sebesar 0.03, sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara ketersediaan di rumah dengan konsumsi buah dan sayur. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmawati (2000) yang menyatakan ada hubungan yang bermakna antara ketersediaan dengan perilaku makan sayur pada anak. Penelitian Young, Fors, Hayes (2000) dan Cullen *et al.* (2003) juga mengatakan bahwa ketersediaan buah dan sayur di rumah berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja.

Odds ratio untuk ketersediaan di rumah sebesar 4,5 dengan 95% CI antara 1,2-17,4, yaitu menunjukkan yang memiliki ketersediaan buah dan sayur di rumah kurang baik berisiko 4,5 kali mengonsumsi buah dan sayur lebih rendah dibandingkan dengan yang ketersediaannya baik.

Pada penelitian Noia *et al.* (2010) ketersediaan buah dan sayur di rumah dan sekolah berhubungan positif dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Pada penelitian Young, Fors dan Hayes (2004) menyimpulkan bahwa ketersediaan buah dan sayur adalah penghubung antara faktor-faktor lain terhadap konsumsi buah dan sayur.

Remaja mulai menghabiskan waktunya di luar rumah, seperti berkegiatan ekstrakurikuler di sekolah, bermain ke rumah teman, dan menghabiskan waktu luang dengan berolahraga atau bimbingan belajar. Pada studi yang dilakukan Sandvik *et al.* (2005) hanya 22% remaja awal di Eropa dapat memperoleh buah

dan 14 % yang dapat memperoleh sayuran di sekolah, di rumah temannya dan di tempat lainnya dimana mereka mengisi waktu senggang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 15,6% responden yang dapat memperoleh buah dan sayur di sekolah. Hanya sebesar 26,9% yang mengatakan dapat memperoleh buah dan sayur ketika berada di rumah teman dan sebesar 25% yang menyatakan dapat memperoleh buah dan sayur ketika berada di tempat kegiatan mengisi waktu luang seperti bimbingan belajar, les bahasa inggris, maupun di lapangan tempat berolahraga.

Berdasarkan tabel 5.29, dapat dilihat konsumsi buah dan sayur yang baik lebih banyak terdapat pada responden yang memiliki ketersediaan buah dan sayur yang baik di sekolah 60%. Sementara itu, konsumsi buah dan sayur yang baik pada responden yang memiliki ketersediaan buah dan sayur di sekolah kurang baik sebesar 58,7%.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0,958, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara ketersediaan di sekolah dengan konsumsi buah dan sayur. Ketika ditabulasi silang dengan variabel uang jajan tidak terdapat hubungan yang bermakna, namun yang menjawab memiliki ketersediaan buah dan sayur di sekolah memiliki rata-rata uang jajan Rp 9360. Rata-rata tersebut lebih besar dibandingkan dengan rata-rata uang jajan keseluruhan responden yaitu sebesar Rp 8881. Sehingga kemungkinan harga makanan dan minuman yang mengandung buah dan sayur yang dijual di sekolah hanya terjangkau oleh beberapa orang siswa saja.

Selain di sekolah, responden juga menghabiskan waktunya dengan bermain di rumah teman, bimbingan belajar, kursus bahasa inggris, atau berolahraga. Sebesar 17,5% responden mengaku mendapatkan buah dan sayur ketika sedang berkegiatan di waktu luang, baik di rumah teman, tempat les maupun tempat bermain. Hanya sebesar 26,9% yang mengatakan bahwa ketersediaan buah dan sayur baik ketika berada di rumah teman dan sebesar 25% yang menyatakan dapat memperoleh buah dan sayur ketika berada di tempat kegiatan mengisi waktu luang lainnya.

Dapat dilihat pada tabel 5.30, konsumsi buah dan sayur yang baik lebih banyak terdapat pada responden yang memiliki ketersediaan buah dan sayur yang

baik di waktu luang yaitu 67.9%. Sementara itu, konsumsi buah dan sayur yang baik pada responden yang memiliki ketersediaan buah dan sayur yang kurang baik sebesar 55.3%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0.312, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara ketersediaan buah dan sayur di waktu luang dengan konsumsi buah dan sayur

Di sekolah dan di tempat mengisi waktu luang, ketersediaan akan buah dan sayur kurang baik, hal itu didukung oleh kemungkinan responden tidak menggunakan uang jajannya untuk membeli makanan atau minuman yang mengandung buah dan sayur. Sama seperti remaja di Selandia Baru yang tidak mengeluarkan uang mereka sendiri untuk membeli buah (Hill *et al.*, 1998).

Penyediaan buah gratis di sekolah akan meningkatkan ketersediaan dan keterjangkauan akan buah dan sayur di sekolah. Peningkatan ketersediaan dan keterjangkauan secara tidak langsung akan meningkatkan konsumsi buah dan sayur. (Bere & Klepp, 2005)

6.10 Keterpaparan Media Massa

Schlenker (2007) menyatakan bahwa perkembangan teknologi dan media massa memiliki peran dalam pemilihan makanan. Keterpaparan media massa memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku makan remaja (Rasmussen *et al.*, 2006). Iklan makanan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada remaja. Selain menjadi media pemasaran makanan, media massa juga mempunyai peranan yang penting sebagai sumber informasi mengenai gizi. (Freisling, Haas dan Elamdafa, 2009)

Para remaja dapat memperoleh informasi mengenai buah dan sayur dari berbagai jenis media massa, seperti media elektronik dan media cetak. Pada penelitian Lowry *et al.* (2002), menonton televisi lebih dari 2 jam sehari pada remaja SMA di Amerika Serikat berhubungan dengan berkurangnya konsumsi buah dan sayur. Hal tersebut terjadi karena terdapat kemungkinan buah dan sayur tersebut digantikan oleh konsumsi makanan lain yang diiklankan di televisi (Boynton-Jarret *et al.*, 2003).

Pada penelitian ini, dapat dilihat bahwa terdapat 92.5% responden yang mengaku pernah terpapar media massa yang berisikan mengenai gizi dan

Universitas Indonesia

kesehatan dan sisanya mengaku tidak pernah terpapar oleh jenis media apapun. Jenis media massa yang mereka lihat adalah acara televisi (73,6%), internet (51,4%), iklan di televisi (33,1%), teman dan keluarga (36,5%) serta majalah (31,1%). Remaja di Selandia Baru melaporkan keluarga sebagai sumber informasi gizi utama dan sumber informasi kedua adalah sekolah (Hill *et al.*, 1998).

Berdasarkan tabel 5.31, dapat dilihat bahwa konsumsi buah dan sayur yang baik lebih banyak terdapat pada responden yang mengaku pernah terpapar oleh media massa, yaitu 60,1%. Sementara itu, konsumsi buah dan sayur yang baik pada responden yang tidak pernah terpapar media massa sebesar 25%.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0.03, sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur. Penelitian Freisling, Haas dan Elamdafa (2009), menunjukkan bahwa remaja yang mendapatkan informasi gizi dari booklet, internet, artikel majalah, dan koran mengonsumsi buah dan sayur setiap hari, sedangkan remaja yang terpapar iklan komersial di televisi dan radio, kemungkinan konsumsi buah dan sayur berkurang setiap harinya. Sehingga media massa juga menjadi penting dalam menunjang konsumsi buah dan sayur pada remaja.

Odds ratio untuk keterpaparan media massa sebesar 4,5 dengan 95% CI antara 1,2-17,4, yang artinya responden yang tidak pernah terpapar media massa tentang gizi dan kesehatan berisiko 4,5 kali untuk mengonsumsi buah dan sayur lebih rendah dibandingkan dengan yang pernah terpapar media massa.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

1. Terdapat 57,5% responden mengonsumsi buah dan sayur dengan baik yang memenuhi anjuran 400 gram per hari.
2. Responden laki-laki sebanyak 54,7% dan perempuan sebanyak 60% mengonsumsi buah dan sayur dengan baik. Terdapat 85,6% responden memiliki preferensi baik terhadap buah dan sayur. Terdapat 92,5% responden memiliki sikap baik terhadap buah dan sayur, serta terdapat 68,8% responden memiliki pengetahuan baik mengenai buah dan sayur. Sebesar 58,7% responden memiliki uang jajan tinggi.
3. Responden yang mendapatkan contoh baik dari orangtua dalam hal mengonsumsi buah dan sayur sebesar 86,9%. Terdapat 96,9% responden mendapatkan dukungan baik dari orangtua untuk mengonsumsi buah dan sayur. Terdapat 35,6% responden mendapatkan contoh yang baik dari teman sebaya, dan sebanyak 46,9% responden mendapatkan dukungan baik dari teman sebaya untuk mengonsumsi buah dan sayur. Sebesar 92,5% responden memiliki ketersediaan buah dan sayur di rumah yang baik, dan terdapat 15,6% dari responden menyatakan bahwa ketersediaan buah dan sayur baik di sekolah. Terdapat 17,5% responden memiliki ketersediaan buah dan sayur yang baik di waktu luang. Sebanyak 92,5% responden mengaku pernah terpapar media massa mengenai gizi dan kesehatan.
4. Ada hubungan yang bermakna antara sikap ($p=0,03$; $OR=4,5$), pengetahuan ($p=0,012$; $OR=2,5$), ketersediaan di rumah ($p=0,03$; $OR=4,5$), dan keterpaparan media massa ($p=0,03$; $OR=4,5$), dengan konsumsi buah dan sayur.
5. Tidak ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin, preferensi, uang jajan, contoh dari orangtua, dukungan orangtua, contoh teman sebaya, dukungan teman sebaya, dan ketersediaan di sekolah, ketersediaan di waktu luang dengan konsumsi buah dan sayur.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Sekolah

1. Diharapkan dapat menyediakan buah dan sayur di sekolah, melalui penjual makanan atau minuman yang mengandung buah dan sayur di kantin sekolah atau di depan sekolah dengan harga yang terjangkau oleh siswa.
2. Diharapkan melakukan penyuluhan dan penyebaran informasi menggunakan media massa yang menarik mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur dan dampak yang akan ditimbulkan jika tidak mengonsumsi buah dan sayur yang cukup.
3. Diharapkan melakukan pemberian informasi melalui poster mengenai piramida makanan dan gizi seimbang kepada siswa.

7.2.2 Orangtua

1. Diharapkan dapat memperkenalkan berbagai jenis buah dan sayuran sejak dini, sehingga tingkat preferensi terhadap buah dan sayur dapat membaik di masa berikutnya.
2. Meningkatkan dan mempertahankan ketersediaan buah dan sayur di rumah, sehingga diharapkan jumlah konsumsi buah dan sayur pada remaja akan meningkat.

7.2.3 Bagi Peneliti lain

1. Diharapkan ada penelitian lain yang akan meneliti variabel lain yang belum ada pada penelitian ini.
2. Diharapkan ada penelitian lain yang menggunakan metode mencatat makanan selama seminggu, agar hasil mengenai konsumsi buah dan sayur lebih akurat.
3. Diharapkan ada penelitian lain mengenai konsumsi buah dan sayur pada populasi remaja awal di tempat yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Agudo, Antonio. (2004). *Measuring Fruit and Vegetables*. Background paper for the Joint FAO/WHO Workshop on Fruit and Vegetables for Health, Kobe, Japan.
- Almatsier, Sunita. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, Sunita. (2005). *Penuntun Diet*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, Sunita. (2010). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Annema, Neeltje, *et al.* (2011). Fruit and Vegetable Consumption and the Risk of Proximal Colon, Distal Colon, and Rectal Cancers in a Case-Control Study in Western Australia. *Journal of American Dietetic Association*, 111, 1479-1490.
- Ariawan, Iwan. (1998). *Besar dan Metode Sampel pada Penelitian Kesehatan*. Depok: Jurusan Biostatistik dan Kependudukan FKM UI.
- Arisman. (2008). *Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Astawan, Made. (2008). *Sehat dengan Buah : Panduan Lengkap Menjaga Kesehatan dengan Buah*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Attusoleha, Mutia. (2011). *Studi Pola Konsumsi Sayur, Buah, dan Mineral pada Anak-Anak Usia 6-12 Tahun, Remaja 13-18 Tahun, dan Dewasa 19-45 Tahun di Jakarta*. Laporan Magang. Jakarta: PT. Nutrifood Indonesia.
- Badan Pusat Statistik. (2010). Sensus Kependudukan. www.sp2010.bps.go.id [28 Februari 2012]
- Bahria. (2009). *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Kesukaan, dan Faktor lain dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di 4 SMA di Jakarta Barat Tahun 2009*. Skripsi Program Sarjana Kesehatan Masyarakat FKM UI. Depok: FKM UI.
- Baker, Anna, & Wardle, J. (2003). Sex Differences in Fruit and Vegetable Intake in Older Adults. *Appetite*, 40, 269 – 275.
- Beech, Bettina M., *et al.* (1999). Knowledge, Attitudes, and Practices Related to Fruit and Vegetable Consumption of High School Students. *Journal of Adolescent Health*, 24, 244-250.

- Bere, Elling & Knut Inge Klepp. (2005). Changes in Accessibility and Preferences Predict Children's Future Fruit and Vegetable Intake. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2: 15.
- Bourdeaudhuij, I De, *et al.* (2004). Reability and Validity of a Questionnaire to Measure Personal, Social and Environmental Correlates of Fruit and Vegetable Intake in 10-11 year old Children in Five European Countries. *Public Health Nutrition*: 8(2), 189-200.
- Boynton-Jarret, Renee, *et al.* (2003). Impact of Television Viewing Patterns on Fruit and Vegetable Consumption Among Adolescents. *Pediatrics*, 112;1321-1326.
- Broto, Wisnu. (2003). *Teknologi Penanganan Pascapanen Buah Untuk Pasar*. Jakarta: Penelitian dan Pengembangan Departemen Pertanian.
- Brown, Judith E. (2005). *Nutrition Through the Life Cycle* (edisi kedua). USA: Thomson Wadsworth.
- Brug, Johannes, *et al.* (2008). Taste Preferences, Liking and Other Factors Related to Fruit and Vegetable Intakes Among School Children: Result From Observational Studies. *British Journal of Nutrition*, 99:7-14.
- Cameron, Margaret E., & Wija A. Van Staveren. (1988). *Manual on Methodology for Food Consumption Studies*. New York: Oxford Medical Publication.
- Cullen, Karen Weber, *et al.* (2001). Child Reported Family and Peer Influences on Fruit, Juice and Vegetable Consumption: Reliability and Validity of Measures. *Health Education Research*, 16(2),187-200.
- Cullen, Karen Weber, *et al.* (2005). Marketing Fruit and Vegetables to Middle School Student: Formative Assessment Result. *JCNM Issue 2*, Fall 2005.
- Dauchet, Luc, *et al.* (2005). Fruit and vegetable consumption and risk of stroke: A meta-analysis of cohort studies. *Neurology*, 65 (8) 1193-1197.
- Dauchet, Luc, *et al.* (2006). Fruit and Vegetable Consumption and Risk of Coronary Heart Disease: A Meta-Analysis of Cohort Studies. *Journal Nutrition*, 136, 2588–2593.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2007). Riset Kesehatan Dasar Indonesia Tahun 2007. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2007). Riset Kesehatan Dasar Jawa Barat Tahun 2007. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI.

- Dunne, Lavon J. (2002). *Nutrition Almanac*. fifth edition. New York: McGraw-Hill.
- Estetika. (2007). Faktor yang Berhubungan dengan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* pada Mahasiswa. Skripsi Program Sarjana Kesehatan Masyarakat. Depok: FKM UI.
- Freisling, Heinz, Karin Haas, & Ibrahim Elmadfa. (2009). Mass Media Nutrition Information Sources and Association Fruit and Vegetable Consumption Among Adolescents. *Public Health Nutrition*: 13(2), 269-275.
- Gallaway, M. Shayne, *et al.* (2007). Psychosocial and Demographic Predictors of Fruit, Juice and Vegetable Consumption Among 11-14 year old Boy Scouts. *Public Health Nutrition*, 10(12), 1508-1514.
- Geissler, C., & Hillary Power. (2005). *Human Nutrition* (11th Edition). London: Elsevier Churchill Livingstone.
- Granner, Michelle L., *et al.* (2004). Factors of Fruit and Vegetable Intake by Race, Gender, and Age among Young Adolescents. *Journal of Nutrition, Education and Behavior*, 2004;36;173-180.
- Gusti, Safnizul. (2004). *Gambaran Konsumsi Sayuran pada Penghuni Asrama Mahasiswa Universitas Indonesia Tahun 2004*. Skripsi Program Sarjana Kesehatan Masyarakat. Depok: FKM UI.
- Guthrie, Helen A., & Mary Frances Picciano. (1995). *Human Nutrition*. St. Louis: Mosby-Year book.
- Hanson, Nicole I., *et al.* (2004). Associations Between Parental Report of the Home Food Environment and Adolescent Intakes of Fruits, Vegetables, and Dairy Foods. *Public Health Nutrition*: 8(1). 77-85.
- He, F.J., CA Nowson, M Lucas, GA Mcgregor. (2007). Increased consumption of fruit and vegetables is related to a reduced risk of coronary heart disease: meta-analysis of cohort studies. *Journal of Human Hypertension* 21, 717-728.
- Herlani, Rosni. (2010). *Konsumsi Buah dan Sayur pada Murid Taman Kanak-Kanak dan Faktor yang Mempengaruhinya (Studi Perkotaan dan Perdesaan Tasikmalaya)*. Skripsi Program Sarjana. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat IPB
- Hill, Linda, *et al.* (1998). Fruit and Vegetables as Adolescent Food Choices in New Zealand. *Health Promotion International* 13:1.
- Kembaren, Tribella. (2004). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan Mahasiswa*. Skripsi Program Sarjana. Bogor: Departemen Ilmu-ilmu Sosial Ekonomi Pertanian IPB

- Kim, Sonia A., *et al.* (2011). Fruit and Vegetable Consumption Among High School Students United States, 2010. *Morbidity & Mortality Weekly Report*, 60(46), 1583-1586.
- Klepp, Knut-Inge, *et al.* (2005). Promoting Fruit and Vegetable Consumption Among European Schoolchildren: Rationale, Conceptualization and Design of the Pro Children Project. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 49,212-220.
- Kronel, Rikke, *et al.* (2011). Determinants of Fruit and Vegetabe Consumption Among Children and Adolescents: a Review of the Literature. Part II: Qualitative Studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 8:112.
- Krummel, Debra A., & Penny M. Kris-Etherton. (1996). *Nutrition in Women's Health*. Maryland: Aspen Publisher's Inc
- Lowry, Richard, *et al.* (2002). Television Viewing and Its Associations with Overweight, Sedentary Lifestyle, and Insufficient Consumption of Fruit and Vegetable Among US High School Students: Differences by Race, Ethnicity, and Gender. *Journal of School Health* 72(10):413-421.
- Mulyani, Endang. (2009). *Konsumsi Kalsium pada Remaja di SMP Negeri 201 Jakarta Barat*. Skripsi Program Sarjana Kesehatan Masyarakat. Depok: FKM UI
- Neumark-Sztainer, D, *et al.* (2003). Correlates of Fruit and Vegetable Intake Among Adolescent. *Preventive Medicine*, 37(3), 198-208.
- Nix, Stacy, *et al.* (2005). *Basic Nutrition and Diet Therapy*. USA: Elsevier Mosby.
- Noia, Jennifer Di & Isobel R. Contento. (2010). Fruit and Vegetable Enables Adolescent Consumption That Exceeds National Average. *Nutritional Research*, 30, 396-402
- Notoatmojo, Soekidjo. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmojo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Pardede, Nancy. (2008). Masa Remaja. Dalam Moersintowati B. Narendra, dkk. *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. Jakarta: CV. Sagung Seto
- Pearson, Natalie, *et al.* (2009). Parenting Styles, Family Stucture and Adolescent Dietary Behaviour. *Public Health Nutrition*, 13(8), 1245-1253.

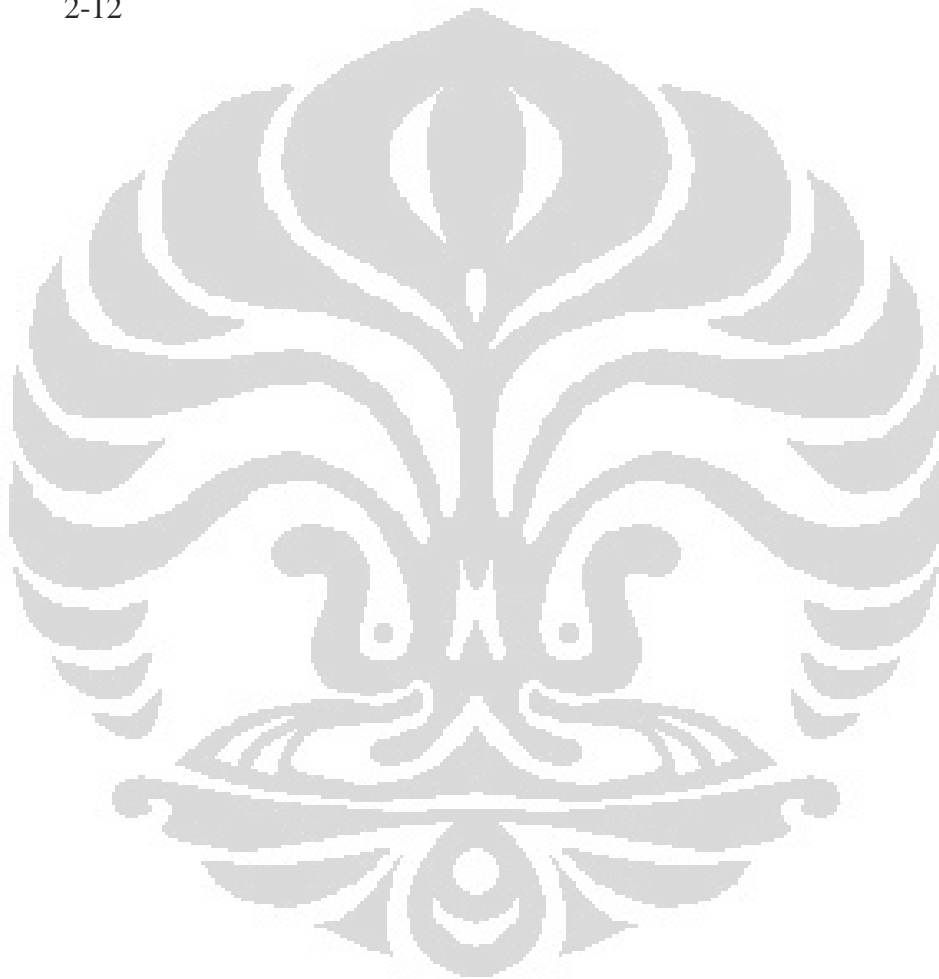
- Pomerleau, et al. (2004). The Challenge of Measuring Global Fruit and Vegetable Intake. *The Journal of Nutrition*, 134, 1175–1180.
- Putra, Wahyu K.Y. (2008). *Gambaran dan Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecenderungan Perilaku Makan pada Siswi SMA Negeri 70 Jakarta Selatan Tahun 2008*. Skripsi Program Sarjana Kesehatan Masyarakat. Depok: FKM UI.
- Rahmawati. (2000). *Perilaku Makan Sayur Berdasarkan Faktor Sosiodemografi, Self Efficacy, Sikap, Niat, Preferensi dan Ketersediaan Sayur pada Murid VI SD Muhammadiyah 12 Pamulang Barat, Tangerang*. Skripsi Program Sarjana Kesehatan Masyarakat. Depok: FKM UI.
- Rasmussen, Mette, et al. (2006). Determinants of Fruit and Vegetable Consumption Among Children and Adolescents: a Review of the Literature. Part I: Quantitative Studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3,22.
- Rejeki, Asih Sri. (2000). *Kebiasaan Makan Sayuran pada Remaja Putri di Perkotaan*. Skripsi. Bogor: Fakultas Pertanian IPB.
- Reynolds, Kim D, et al. (1999). Patterns in Child and Adolescent Consumption of Fruit and Vegetables: Effects of Gender and Ethnicity across Four Sites. *Journal of the American College of Nutrition*, Vol. 18, No. 3, 248 –254
- Reynolds, Kim D., Knut-Inge Klepp, & Amy L. Yaroch. (2004). Strategi Gizi Kesehatan Masyarakat untuk Intervensi di Tingkat Ekologis. Di dalam Michael J. Gibney. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC
- Rojas, Rafael Monge. 2000. Fruits and vegetables consumption among Costa Rican adolescents. Vol.51 n.1 supl.51 Caracas mar. 2000 dalam <http://www.scielo.org.ve/>
- Rubatsky, Vincent E., & M. Yamaguchi. (1998). *Sayuran Dunia : Prinsip, Produksi, dan Gizi, Jilid 1*. Bandung: Penerbit ITB
- Salvy, Sarah-Jeanne, et al. (2011). Influence of Parents and Friends on Children's and Adolescent's Food Intake and Food Selection. *American Journal of Nutrition*, 93, 87-92.
- Sandvik, Camilla, et al. (2005). Personal, Social and Environmental Factors regarding Fruit and Vegetable Intake among Schoolchildren in Nine European Countries. *Annals of Nutrition Metabolism*, 49, 255–266
- Sclenker, Eleanor D. & Sara, Long. (2007). *Williams' Essentials of Nutrition and Diet Therapy*. Ninth Edition. USA: Mosby.
- Sediaoetama, Achmad Djaeni. (2000). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi di Indonesia Jilid II*. Jakarta: Dian Rakyat

- Setiowati. (2000). *Konsumsi dan Preferensi Sayur dan Buah pada Remaja di SMU 1 Bogor dan SMU 1 Pamekasan*. Skripsi. Bogor: Fakultas Pertanian IPB
- Sinclair, Ruta Fiti. (2004). Knowledge, Attitudes, Beliefs and Practices related to the Consumption of Fruit and Vegetables in Samoa. Research report of FAO.
- Southgate, D.A.T. (1993). Vegetables, Fruit, Fungi, and Their Product. Di dalam J. S. Garrow. & W.P.T James. *Human Nutrition and Dietetics* (Ninth Edition). USA: Churchill Livingstone.
- Story, Mary, Dianne Neumark-Sztainer, Simone French. (2002). Individual and Environmental Influence on Adolescents Eating Behaviour. *Journal of American Diet Association*, 102 (3), 40-51.
- Sunarjono, Hendro. (2010). *Berkebun 21 Jenis Tanaman Buah*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Surhadjo. (1989). *Sosio Budaya Gizi*. Bogor: IPB PAU Pangan dan Gizi
- Susilowati. (2010). *Analisis Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Preferensi, dan Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur Mahasiswa Departemen Gizi Masyarakat, Departemen Ilmu dan Teknologi Pangan, dan Departemen Statistika Institute Pertanian Bogor*. Skripsi. Bogor: IPB
- Tarwotjo, C. Soejoeti. (1998). *Dasar-dasar Gizi Kuliner*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- Terry, H., J.B. Terry, & A. Wolk. (2001). Fruit and Vegetable Consumption in the Prevention of Cancer: an Update. *Journal of Internal Medicine*, 250, 280-290.
- Wardlaw, Gordon M, & Margareth W. Kessel. (2002). *Perspectives in Nutrition. Fifth edition*. New York: The McGraw-Hill Companies.Inc
- Williams, C. N., J.O Uzo, W.T.H. Peregrine. (1993). *Produksi Sayuran di Daerah Tropika*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- World Health Organization. (2002). *World Health Report: Reducing Risks, Promoting Healthy Life*. Jenewa, Swiss.
- World Health Organization. (2003). *Diet, Nutrition, and Prevention of Chronic Disease*. Jenewa, Swiss
- Worthington-Roberts, Bonnie S. (2000). *Nutrition Throughout The Life Cycle* (4th Edition). Singapore: McGraw-Hill Book co.

Wulansari, Natalia Dessy. (2009). *Konsumsi Serta Preferensi Buah dan Sayur pada Remaja SMA dengan Status Ekonomi yang Berbeda di Bogor*. Skripsi. Bogor: IPB.

Yayasan Institut Danone & Nakita. (2010). *Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta: Kompas Gramedia.

Young, Elizabeth M., Fors, Stuart W., Hayes, David M. (2004). Associations Between Perceived Parent Behaviors and Middle School Student Fruit and Vegetable Consumption. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 36, 2-12





**DEPARTEMEN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS INDONESIA**

**KUESIONER PENELITIAN
HUBUNGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR DENGAN PENGARUH TEMAN
SEBAYA, KETERSEDIAAN DAN FAKTOR LAIN
DI SMPN 8 DEPOK TAHUN 2012**

Assalamualaikum Wr. Wb.

Perkenalkan nama saya **Soraya Farisa**, Mahasiswi Ilmu Gizi angkatan 2008, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia. Saya sedang melakukan penelitian mengenai konsumsi buah dan sayur pada remaja siswa dan siswi di SMP Negeri 8 Depok. Saya akan menanyakan kepada adik mengenai beberapa hal. Jawaban yang adik pilih pada kuesioner ini tidak akan mempengaruhi nilai rapor adik di sekolah. Saya sangat mengharapkan partisipasi adik untuk mengisi kuesioner penelitian ini. Jawaban adik akan dirahasiakan sehingga tidak ada seorang pun yang mengetahuinya, karena data yang akan ditampilkan merupakan data kumulatif dari seluruh sampel yang diambil

Saya mohon kesediaan adik untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan jujur, tanpa bantuan orang lain dan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Terima kasih atas perhatiannya.

Selamat Mengerjakan.

A. Identitas Responden			(diisi petugas)
A1	Nama Lengkap		
A2	Kelas		[]-[] []
A3	Jenis Kelamin		[]
A4	Tanggal lahir/...../..... (dd/mm/yyyy)	
A5	No. Handphone		
A6	Uang jajan	Rp	

B. Preferensi		
B1	Apakah kamu menyukai buah? a. Ya (Lanjut ke B3) b. Tidak (Lanjut ke B2)	[]
B2	Jika tidak menyukai buah, apa alasannya? a. Tidak tersedia b. Rasanya tidak enak c. Tidak bermanfaat bagi tubuh d. Lainnya, sebutkan.....	[]
B3	Apakah alasan kamu mengonsumsi buah? a. Sebagai sumber vitamin b. Sebagai sumber mineral c. Membantu melancarkan pencernaan d. Rasanya enak dan segar e. Untuk menjaga kesehatan f. Lainnya :	[]
B4	Apa buah kesukaan kamu? (maksimal 3) sebutkan	

B5	Pengolahan buah apa yang paling kamu sukai? a. Buah-buahan segar b. Jus buah segar c. Minuman buah kemasan d. Buah kalengan, manisan buah e. Dicampur dengan makanan/minuman lain f. Lainnya, Sebutkan.....	[]
B6	Apakah kamu menyukai sayur? a. Ya (Lanjut ke B8) b. Tidak (Lanjut ke B7)	[]
B7	Jika tidak menyukai sayur, apa alasannya a. Tidak tersedia b. Rasanya tidak enak c. Tidak bermanfaat bagi tubuh d. Lainnya, sebutkan.....	[]
B8	Apakah alasan kamu mengonsumsi sayur? a. Sebagai sumber vitamin b. Sebagai sumber mineral c. Membantu melancarkan pencernaan d. Rasanya enak dan segar e. Untuk menjaga kesehatan f. Lainnya :	[]
B9	Apa sayuran kesukaan kamu? (maksimal 3) sebutkan	
B10	Pengolahan sayur apa yang paling kamu sukai? a. Sayuran segar b. Sayuran dimasak c. Minuman sayur kemasan d. Jus sayuran segar e. Dicampur dengan makanan/minuman lain f. Lainnya, Sebutkan.....	[]

Sikap							
Beri tanda (√) pada salah satu kolom sebagai jawabanmu.							
	Pernyataan	Sangat setuju	Setuju	Ragu-ragu	Tidak setuju	Sangat tidak setuju	
B11	Buah dan sayur dapat membuat makanan saya menjadi lebih terasa lezat.						[]
B12	Saya suka mengonsumsi sayuran yang mentah.						[]
B 13	Menurut saya, buah adalah makanan yang baik.						[]
B 14	Buah dan sayur cocok untuk dijadikan snack/camilan.						[]

C. Pengetahuan mengenai buah dan sayur		
Beri tanda (X) pada salah satu pilihan jawaban berikut.		
C1	Menurut anjuran, berapa banyak buah yang sebaiknya dikonsumsi dalam sehari? a. 1 porsi per hari b. 2-3 porsi per hari c. 5 porsi atau lebih per hari	d. 1-3 porsi per minggu e. Tidak tahu
		[]

C2	Menurut anjuran, berapa banyak sayur yang sebaiknya dikonsumsi dalam sehari?		[]
	a. 1 porsi per hari b. 2 porsi per hari c. 3-5 porsi per hari	d. 1-3 porsi per minggu e. Tidak tahu	
C3	Apa manfaat buah dan sayur bagi kesehatan?		[]
	a. Sebagai zat anti kanker b. Mencegah osteoporosis c. Mengobati asam urat	d. Sebagai penghilang rasa sakit e. Tidak tahu	
C4	Apa zat gizi yang banyak terkandung dalam buah dan sayur?		[]
	a. Karbohidrat b. Vitamin	c. Protein d. Lemak e. Tidak tahu	
C5	Menurut kamu, Vitamin apa yang banyak terdapat pada buah-buahan dan sayuran?		[]
	a. Vitamin K b. Vitamin E	c. Vitamin D d. Vitamin A e. Tidak tahu	
C6	Buah apa yang paling memiliki kandungan tinggi karbohidrat?		[]
	a. Semangka b. Jeruk	c. Pisang d. Melon e. Tidak tahu	
C7	Buah yang terkenal banyak mengandung vitamin C adalah ...		[]
	a. Alpukat b. Apel	c. Jambu d. Pisang e. Tidak tahu	
C8	Buah-buahan yang termasuk buah musiman adalah, kecuali		[]
	a. Durian b. Anggur	c. Mangga d. Duku	
C9	Buah dan sayur baik untuk melancarkan pencernaan karena banyak mengandung		[]
	a. Serat b. Vitamin	c. Glukosa d. Lemak e. Tidak tahu	
C10	Penyakit karena kekurangan vitamin C adalah		[]
	a. Rabun ayam b. Sariawan	c. Osteoporosis d. Cacingan e. Tidak tahu	
C11	Buah dan sayur dapat mencegah kanker karena mengandung ...		[]
	a. Antibiotik b. Antioksidan	c. Zat Besi d. Fosfor e. Tidak tahu	
C12	Cara mengonsumsi buah yang paling baik adalah buah yang....		[]
	a. Diolah menjadi minuman sari buah kemasan b. Diolah menjadi manisan	c. Dalam keadaan mentah/segar d. Dikalengkan e. Tidak tahu	
C13	Merebus sayuran terlalu lama akan menyebabkan....		[]
	a. Tidak mudah dicerna b. Vitamin dan mineral banyak berkurang	c. Bertambah lezat d. Mengubah rasa e. Tidak tahu	
C14	Kadar vitamin C pada sayur atau buah dapat berkurang jika, Kecuali		[]
	a. Disimpan di dalam lemari pendingin b. Membiarkannya lama terbuka pada udara c. Merendam dengan air d. Memasak dengan suhu tinggi pada waktu yang lama e. Tidak tahu		
C15	Jika kekurangan konsumsi buah dan sayur, akibat yang akan ditimbulkan adalah....		[]
	a. Lemas b. Sesak napas c. Daya tahan tubuh terganggu	d. Magh e. Tidak tahu	

D. Contoh dari Orangtua							
Beri tanda (√) pada salah satu kolom sebagai jawabanmu.							
	Pertanyaan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak pernah	
D1	Ketika bersama denganmu di rumah , apakah orangtua kamu mengonsumsi buah ?						[]
D2	Ketika bersama denganmu di restoran , apakah orangtua kamu mengonsumsi buah ?						[]
D3	Ketika bersama denganmu di rumah , apakah orangtua kamu mengonsumsi sayuran ?						[]
D4	Ketika bersama denganmu di restoran , apakah orangtua kamu mengonsumsi sayuran ?						[]

E. Dukungan Orangtua							
Beri tanda (√) pada salah satu kolom sebagai jawabanmu.							
	Pertanyaan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak pernah	
E1	Apakah orangtua kamu menganjurkan kamu untuk mengonsumsi buah setiap hari?						[]
E2	Apakah orangtua kamu menganjurkan kamu untuk mengonsumsi sayur setiap hari?						[]

F. Contoh dari Teman Sebaya							
Beri tanda (√) pada salah satu kolom sebagai jawabanmu.							
	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak pernah	
F1	Ketika sedang bersama kamu di rumah temanmu , apakah temanmu mengonsumsi buah?						[]
F2	Ketika sedang bersama kamu di restoran , apakah temanmu mengonsumsi buah?						[]
F3	Ketika sedang bersama kamu di rumah temanmu , apakah temanmu mengonsumsi sayuran?						[]
F4	Ketika sedang bersama kamu di restoran , apakah temanmu mengonsumsi sayuran?						[]

G. Dukungan Teman Sebaya							
Beri tanda (√) pada salah satu kolom sebagai jawabanmu.							
	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak pernah	
G1	Seberapa sering temanmu mendorongmu untuk mengonsumsi buah?						[]
G2	Seberapa sering temanmu mendorongmu untuk mengonsumsi sayuran?						[]

H. Ketersediaan di Rumah							
Beri tanda (√) pada salah satu kolom sebagai jawabanmu.							
	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak pernah	
H1	Apakah di rumah selalu tersedia buah setiap hari?						[]
H2	Jika kamu memberitahukan buah kesukaanmu, apakah akan dibelikan oleh orangtuamu?						[]
H3	Apakah biasanya di rumah terdapat beberapa jenis buah yang kamu suka?						[]
H4	Apakah di rumah selalu tersedia sayur setiap hari?						[]
H5	Jika kamu memberitahukan sayur kesukaanmu, apakah akan dibelikan oleh orangtua mu?						[]
H6	Apakah biasanya di rumah terdapat beberapa jenis sayur yang kamu suka?						[]
H7	Jarak rumah kamu dengan tempat membeli buah atau sayur? a. Dekat b. Jauh tetapi dapat ditempuh dengan berjalan kaki c. Jauh tidak dapat ditempuh dengan berjalan kaki						[]

I. Ketersediaan di sekolah dan waktu luang							
Beri tanda (√) pada salah satu kolom sebagai jawabanmu.							
	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak pernah	
I1	Apakah kamu dapat memperoleh buah di sekolah , baik dengan membeli atau mendapatkan secara gratis?						[]
I2	Apakah kamu dapat memperoleh buah ketika bermain/ menghabiskan waktu di rumah teman ?						[]
F3	Apakah kamu dapat memperoleh buah di tempat kamu berkegiatan mengisi waktu luang (misalnya tempat les/bimbel, tempat berolahraga, bermain) baik dengan membeli ataupun mendapatkan secara gratis?						[]
I4	Apakah kamu dapat memperoleh sayur di sekolah , baik dengan membeli atau mendapatkan secara gratis?						[]
I5	Apakah kamu dapat memperoleh sayur ketika bermain/ menghabiskan waktu di rumah teman ?						[]
I6	Apakah kamu dapat memperoleh sayur di tempat kamu berkegiatan mengisi waktu luang (misalnya tempat						[]

les/bimbel, tempat berolahraga, bermain) baik dengan membeli ataupun mendapatkan secara gratis?							
---	--	--	--	--	--	--	--

J. Keterpaparan Media		
Beri tanda (X) pada salah satu pilihan jawaban berikut.		
J1	Apakah kamu pernah mendapatkan informasi dari media massa mengenai gizi dan kesehatan? a. Pernah b. Tidak Pernah (langsung ke K1)	[]
J5	Darimana kamu biasanya mendapatkan informasi mengenai gizi dan kesehatan? (boleh memilih lebih dari satu) 1. Acara televisi 2. Iklan di televisi 3. Artikel koran 4. Iklan di koran 5. Acara Radio 6. Iklan di radio 7. Majalah 8. Iklan di majalah 9. Booklet 10. Internet 11. Teman/ keluarga 12. Sekolah 13. Lainnya, sebutkan.....	[]



FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE

Nama pewawancara :

Tanggal :

No.	Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi					Jumlah	
		...kali/ hari	...kali/ minggu	...kali/ bulan	...kali/ tahun	Tidak pernah	URT	Berat* (g)
A.	Buah							
	Jeruk						Buah	
	Pepaya						Potong	
	Semangka						Potong	
	Melon						Potong	
	Pisang						Buah	
	Apel						Buah	
	Jambu air						Buah	
	Jambu biji						Buah	
	Nanas						Potong	
	Manggis						Buah	
	Belimbing						Buah	
	Strawberry						Buah	
	Rambutan						Buah	
	Mangga						Buah	
	Pir						Buah	
	Kedondong						Buah	
	Durian						Biji	
	Nangka						Biji	
	kelengkeng						Buah	
	Duku						Buah	
	blewah						Potong	
	Salak						Buah	
	Anggur						biji	
	sirsak							
							
							
							
B.	Sayur							
	Bayam							
	Kangkung							
	Daun singkong							
	Daun katuk							
	Sawi hijau							
	Sawi putih							
	Wortel							
	Terong							
	Buncis							
	Kubis/kol							
	Kacang panjang							
	Jagung muda							
	Brokoli							
	Kembang kol							
	Labu siam							
	Tomat							
	Ketimun							
	Oyong							
	Tauge							
							
							
							

*URT sayur: sendok makan, sendok sayur, mangkuk, potong.

UNIVERSITAS INDONESIA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
KAMPUS BARU UNIVERSITAS INDONESIA DEPOK 16424, TELP. (021) 7864975, FAX. (021) 7863472

No : 3235 /H2.F10/PPM.00.00/2012
Lamp. : ---
Hal : *Ijin penelitian dan ujicoba kuesioner*

30 Maret 2012

Kepada Yth.
Kepala Sekolah
SMP Negeri 8 Depok
Komplek PT. Timah
Tugu, Cimanggis
Depok

Sehubungan dengan penulisan skripsi mahasiswa Program Studi Sarjana Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia mohon diberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Soraya Farisa
NPM : 0806460995
Thn. Angkatan : 2008/2009
Peminatan : Gizi Kesehatan Masyarakat

Untuk melakukan penelitian dan ujicoba kuesioner, yang kemudian akan dianalisis kembali dalam penulisan skripsi dengan judul, "*Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja di SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012*".

Selanjutnya Unit Akademik terkait atau mahasiswa yang bersangkutan akan menghubungi Institusi Bapak/Ibu. Namun, jika ada informasi yang dibutuhkan dapat menghubungi sekretariat Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat dinomor telp. (021) 7863501.

Atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami haturkan terima kasih.

Dekan FKM UI
Wakil Dekan

Dr. H. Ayubi, SKM, MQIH
NIP. 19720825 199702 1 002



Tembusan:

- Pembimbing skripsi
- Arsip



UNIVERSITAS INDONESIA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
KAMPUS BARU UNIVERSITAS INDONESIA DEPOK 16424, TELP. (021) 7864975, FAX. (021) 7863472

No : 69 /H2.F10/PPM.00.00/2012
Lamp. : ---
Hal : *Ijin penelitian dan menggunakan data awal*

1 Maret 2012

Kepada Yth.
Kepala Sekolah
SMP Negeri 8 Depok
Komplek PT. Timah
Tugu, Cimanggis
Depok

Sehubungan dengan penulisan skripsi mahasiswa Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia mohon diberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Soraya Farisa
NPM : 0806460995
Thn. Angkatan : 2008/2009
Peminatan : Gizi Kesehatan Masyarakat

Untuk melakukan penelitian dan menggunakan data awal, yang kemudian data tersebut akan dianalisis kembali dalam penulisan skripsi dengan judul, "*Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja di SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012*".

Selanjutnya Unit Akademik terkait atau mahasiswa yang bersangkutan akan menghubungi Institusi Bapak/Ibu. Namun, jika ada informasi yang dibutuhkan dapat menghubungi sekretariat Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat dinomor telp. (021) 7863501.

Atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami haturkan terima kasih.

Wakil Dekan

Dr. Dian Ayubi, SKM, MQIH
NIP. 19720825 199702 1 002

Tembusan:

- Pembimbing skripsi
- Arsip