

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMP Istiqlal Delitua*Factors Related to Vegetable and Fruit Consumption in Adolescents at SMP Istiqlal Delitua***Fauziah Nursany^{1*}, Abdul Hairuddin Angkat²**^{1*} Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan² Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Informasi Artikel

Submit: 16 – 12 – 2024

Diterima: 10 – 1 – 2025

Dipublikasikan: 20 – 1 – 2025

ABSTRACT

Vegetable and fruit consumption in Indonesia is still relatively low, which can be seen from the results of the 2018 Riskesdas which was less than 5 servings, namely 95.5%. WHO (World Health Organization) recommends that vegetable and fruit consumption per day is 400 gr or 5 servings consisting of 250 gr of vegetables and 150 gr of fruit. Lack of vegetable and fruit consumption can increase the risk of degenerative diseases. The purpose of the study was to determine the description of vegetable and fruit consumption and factors related to vegetable and fruit consumption of students SMP Istiqlal Delitua. This study was conducted at SMP Istiqlal Delitua in January 2024. The method used was observational with a cross-sectional design. A sample of 68 people was obtained using the Random Sampling technique. Data collection on related factors using a questionnaire and vegetable and fruit consumption using the Semi-FFQ form. The results showed that most vegetable consumption was classified as lacking, as much as 73.5% and as much as 55.9%. There was a relationship between vegetable consumption self-efficacy and vegetable availability. There was no relationship between vegetable consumption and knowledge and the role of parents. There was a relationship between fruit consumption and self-efficacy. There was no relationship between fruit consumption and fruit availability, knowledge, and the role of parents. This study concludes that the related factors are self-efficacy and vegetable availability. For that reason, it is expected that students of SMP Istiqlal Delitua to increase consumption and awareness of vegetable and fruit consumption

Keywords: *vegetables, fruits, teenagers***ABSTRAK****Alamat Penulis Korespondensi:*

Konsumsi sayur dan buah di Indonesia masih tergolong rendah yang dapat dilihat dari hasil Riskesdas tahun 2018 yang kurang dari 5 porsi yaitu ada sebanyak 95,5%. WHO (World Health Organization) merekomendasikan bahwa konsumsi sayur dan buah per hari sebanyak

Fauziah Nursany, A.Md Gz.;
Politeknik Kesehatan Kemenkes
Medan, Medan, Indonesia 20124.
Phone: 087794048999
Email: fauzianursany1@gmail.com

400 gr atau 5 porsi yang terdiri dari sayur sebanyak 250 gr dan buah sebanyak 150 gr. Kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran konsumsi sayur dan buah serta faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah Siswa/I SMP Istiqlal. Penelitian ini dilakukan di SMP Istiqlal Delitua dilakukan pada Januari 2024. Metode yang digunakan adalah observasional dengan rancangan cross-sectional. Sampel sebanyak 68 orang didapat dengan teknik Random Sampling. Pengumpulan data faktor-faktor yang berhubungan menggunakan kuesioner dan konsumsi sayur dan buah menggunakan formulir Semi-FFQ. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar konsumsi sayur tergolong kurang sebanyak 73,5% dan sebanyak 55,9%. Terdapat hubungan antara konsumsi sayur dengan self-efficacy, dan ketersediaan sayur. Tidak ada hubungan konsumsi sayur dengan pengetahuan dan peran orang tua. Terdapat hubungan konsumsi buah dengan self-efficacy. Tidak ada hubungan antara konsumsi buah dengan ketersediaan buah, pengetahuan dan peran orang tua. Kesimpulan penelitian ini bahwa faktor yang berhubungan adalah self-efficacy dan ketersediaan sayur. Untuk itu diharapkan bagi siswa/i SMP Istiqlal Delitua untuk meningkatkan konsumsi serta kesadaran akan konsumsi sayur dan buah.

Kata kunci: sayur, buah, remaja

PENDAHULUAN

WHO (*World Health Organization*) merekomendasikan bahwa konsumsi sayur dan buah per hari adalah sebanyak 400 gr atau 5 porsi yang terdiri dari sayur sebanyak 250 gr dan buah sebanyak 150 gr d. Dalam hasil Riskesdas tahun 2018, proporsi konsumsi sayur dan buah yang kurang dari 5 porsi di Indonesia ada sebanyak 95,5% dan untuk provinsi Sumatera Utara diatas 95,5% (2).

Pada remaja merupakan kelompok umur yang paling rendah dalam konsumsi sayur dan buah, data ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Pangestika tahun 2019 yang menunjukkan bahwa remaja yang berusia 13-15 tahun konsumsi terhadap sayur dan buah lebih rendah dibandingkan dengan anak yang berusia 5-10 tahun dan usia 16 tahun ke atas. Dari hasil penelitian yang dilakukan, yaitu sebanyak 31 siswa yang diwawancarai terdapat 74,2% yang kurang dalam konsumsi sayur dan buah. (3).

Beberapa hal yang dapat menghambat konsumsi sayur dan buah termasuk rasa yang tidak enak, penampilan yang tidak menarik, ketersediaan yang rendah, dan kurangnya kebiasaan makan. Kurangnya pengetahuan tentang manfaat mengkonsumsi sayur dan buah dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan, yang dapat berdampak negatif pada keberhasilan gizi remaja (4).

Konsumsi sayur dan buah pada remaja yang rendah, dikaitkan dengan kurangnya kebiasaan mengonsumsinya sejak dini dan kurangnya akses terhadap sayur dan buah tersebut. Rendahnya konsumsi sayur dan buah juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti jenis kelamin, pengetahuan tentang sayur dan buah, tingkat pendidikan, makanan kesukaannya (5).

Banyak upaya yang telah dilakukan dalam pentingnya konsumsi sayur dan buah salah satunya adalah pelaksanaan rangkaian kegiatan edukasi yang meliputi penyuluhan, video edukasi dan kuis konsumsi sayur dan buah. Pada penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah adalah adanya pengaruh yang signifikan mengenai pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur dan buah. Tetapi tidak terdapat hubungan yang signifikan mengenai konsumsi sayur dan buah dsengan jenis kelamin, prefensi dan peran teman sebaya (6). Sedangkan pada penelitian lain menyebutkan ada faktor yang berhubungan secara signifikan antar konsumsi sayur dan buah dengan *self-efficacy*, ketersediaan sayur dan buah, dan juga pengaruh orangtua pada remaja (7).

Dari survei pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 15 November 2023 di SMP Istiqlal Delitua. Peneliti mendapatkan 7 dari 10 responden kurang dalam konsumsi sayur dan buah. Pada sekolah ini juga belum pernah dilakukan penelitian mengenai konsumsi sayur dan buah.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif observasional analitik dengan rancangan cross-sectional study. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui hubungan antara faktor-faktor dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja dikumpulkan dalam periode yang sama. Data meliputi karakteristik sampel (kelas, jenis kelamin, umur),.

Waktu dan Tempat Penelitian

Pengambilan data dilaksanakan pada bulan Januari 2024, di sekolah SMP Istiqlal Delitua yang terletak di Jl. Simpang St. No. 1A, Suka Makmur, Kec. Delitua, Kabupaten Deli Serdang.

Target/Subjek Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah siswa dan siswi yang berada di SMP Istiqlal Delitua dari keseluruhan kelas VII sebanyak 111 orang dan VIII yang berjumlah 110 orang dengan totalnya adalah 212 orang. Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin dan didapatkan 68 responden.

Prosedur

Teknik pengumpulan data ini dilaksanakan dengan cara sampel mengisi kuesioner semi food frequencies dan kuesioner faktor-faktor yang berhubungan. Setelah data terkumpul selanjutnya akan dianalisis menggunakan sistem komputer dan tabulasi data.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner self-efficacy berjumlah 3 pertanyaan, pengetahuan remaja 15 pertanyaan, ketersediaan sayur dan buah dua pertanyaan dan data peran orang tua 4 pertanyaan serta kuesioner frekuensi sayur dan buah.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan analisis univariate dan bivariate. Pengujian antar variabel menggunakan Uji *Chi-square test dengan menggunakan software* program komputer SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan Jenis Kelamin

JK	n	%
Laki-laki	31	45,6
Perempuan	37	54,4
Total	68	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa sampel paling banyak adalah perempuan sebanyak 37 orang (54,4%) dan laki-laki sebanyak 31 orang (45,6%).

Umur

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sampel berdasarkan Umur

Kategori Umur	n	%
12	22	32,4
13	28	41,2
14	13	19,1
15	5	7,4
Total	68	100

Pada Tabel 2 sampel paling banyak adalah umur 13 tahun sebanyak 28 orang (41,2%) dan umur sampel yang paling sedikit adalah umur 15 tahun sebanyak 5 orang (7,4%).

Hubungan Antara Faktor *Self-efficacy* dengan Konsumsi Sayur

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa siswa/i SMP Istiqlal Delitua dalam kategori *self-efficacy* baik sebanyak 27 orang (39,7%) dengan konsumsi sayur kurang, *self-efficacy* baik sebanyak 17 orang (25,0%) dengan konsumsi sayur cukup. Pada kategori *self-efficacy* kurang sebanyak 23 orang (33,8%) dengan konsumsi sayur kurang dan *self-efficacy* kurang sebanyak 1 orang (1,5%) dengan konsumsi sayur cukup.

Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji Chi square diperoleh $p = 0,002 < 0,05$ artinya H_0 ditolak atau ada hubungan antara *self-efficacy* dengan konsumsi sayur pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.

Tabel 3. Hubungan Antara Faktor *Self-efficacy* dengan Konsumsi Sayur

<i>Self-efficacy</i>	Konsumsi Sayur				Total	<i>p value</i>	
	Kurang		Cukup				
	n	%	n	%	n		%
Baik	27	39,7%	17	25,0%	44	64,7%	0,002
Kurang	23	33,8%	1	1,5%	24	35,3%	
Total	50	73,5%	18	26,5%	68	100%	

Self-efficacy yang merupakan keyakinan terhadap kemampuan diri seseorang yang mana jika keyakinan remaja terhadap manfaat mengonsumsi sayur baik, maka konsumsi sayur akan membaik sesuai dengan anjuran konsumsi yang telah ditetapkan oleh WHO. Penelitian lain menunjukkan bahwa menemukan hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan perilaku konsumsi sayur pada remaja (8). Penelitian lain menunjukkan bahwa *self-efficacy* berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah dan kejadian gizi lebih (9).

Hubungan Antara Faktor *Self-efficacy* dengan Konsumsi Buah

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa siswa/i SMP Istiqlal Delitua dalam kategori *self-efficacy* baik sebanyak 20 orang (29,4%) dengan konsumsi buah kurang, *self-efficacy* baik sebanyak 24 orang (35,3%) dengan konsumsi buah cukup. Pada kategori *self-efficacy* kurang sebanyak 18 orang (26,5%) dengan konsumsi sayur kurang dan *self-efficacy* kurang sebanyak 6 orang (8,8%) dengan konsumsi sayur cukup.

Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji Chi square diperoleh $p = 0,019 < 0,05$ artinya H_0 ditolak atau ada hubungan antara *self-efficacy* dengan konsumsi buah pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.

Tabel 4. Hubungan Antara Faktor Self-efficacy dengan Konsumsi Buah

Self-efficacy	Konsumsi Buah				Total	p value	
	Kurang		Cukup				
	n	%	n	%	n		%
Baik	20	29,4%	24	35,3%	44	64,7%	0,019
Kurang	18	26,5%	6	8,8%	24	35,3%	
Total	38	55,9%	30	44,1%	68	100%	

Penelitian di Univeristas Muhammadiyah Yogyakarta menemukan bahwa *self-efficacy* yang baik berhubungan dengan peningkatan akan konsumsi buah pada remaja, jika remaja tersebut memiliki *self-efficacy* yang baik maka memiliki peluang untuk mengkonsumsi buah lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang tingkat *self-efficacy* kurang (9). Dalam penelitian Nur Asih Anggraeni terdapat sebanyak 111 orang yang diteliti memiliki *self-efficacy* yang rendah dan hal ini mempengaruhi kurangnya konsumsi sayur dan buah (10).

Hubungan Antara Faktor Pengetahuan dengan Konsumsi Sayur

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa siswa/I SMP Istiqlal Delitua dalam kategori pengetahuan baik sebanyak 7 orang (10,3%) dengan konsumsi sayur kurang, pengetahuan baik sebanyak 3 orang (4,4%) dengan konsumsi sayur cukup. Pada kategori pengetahuan cukup sebanyak 27 orang (39,7%) dengan konsumsi sayur kurang dan pengetahuan cukup sebanyak 12 orang (17,6%) dengan konsumsi sayur cukup dan kategori pengetahuan kurang sebanyak 16 orang (23,5%) dengan konsumsi sayur kurang lalu pengetahuan kurang sebanyak 3 orang (4,4%) dengan konsumsi sayur cukup.

Tabel 5. Hubungan Antara Faktor Pengetahuan dengan Konsumsi Sayur

Kategori Pengetahuan	Konsumsi Sayur				Total	p value	
	Kurang		Cukup				
	n	%	n	%	n		%
Baik	7	10,3%	3	4,4%	10	14,7%	0,451
Cukup	27	39,7%	12	17,6%	39	57,4%	
Kurang	16	23,5%	3	4,4%	19	27,9%	
Total	50	73,5%	30	26,5%	68	100%	

Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji *Chi square* diperoleh $p = 0,451 > 0,05$ artinya H_0 diterima atau tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi sayur pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan konsumsi sayur (11). Ditemukan juga pada penelitian lain meskipun pengetahuan gizi mempengaruhi perilaku konsumsi makanan, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur. Sayur yang paling banyak atau paling sering tersedia dirumah seperti bayam, daun singkong, wortel, dan kangkung. Sayur dengan variasi yang sedikit akan memengaruhi tingkat konsumsi pada remaja di Istiqlal Delitua karena bosan dengan rasa sayur tersebut, rasa sayur yang kurang enak.

Hubungan Antara Faktor Pengetahuan dengan Konsumsi Buah

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa siswa/I SMP Istiqlal Delitua dalam kategori pengetahuan baik sebanyak 5 orang (7,4%) dengan konsumsi buah kurang, pengetahuan baik sebanyak 5 orang (7,4%) dengan konsumsi buah cukup. Pada kategori pengetahuan cukup sebanyak 19 orang (27,9%) dengan konsumsi buah kurang dan pengetahuan cukup sebanyak 20 orang (29,4%) dengan konsumsi buah cukup dan kategori pengetahuan kurang sebanyak 14 orang (20,6%) dengan konsumsi buah kurang lalu pengetahuan kurang sebanyak 5 orang (7,4%) dengan konsumsi buah cukup.

Tabel 6. Hubungan Antara Faktor Pengetahuan dengan Konsumsi Buah

Kategori Pengetahuan	Konsumsi Buah				Total		p value
	Kurang		Cukup		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	5	7,4%	5	7,4%	10	14,7%	0,183
Cukup	19	27,9%	20	29,4%	39	57,4%	
Kurang	14	20,6%	5	7,4%	19	27,9%	
Total	38	55,9%	30	44,1%	68	100%	

Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji Chi square diperoleh $p = 0,183 > 0,05$ artinya H_0 diterima atau tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi buah pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.

Penelitian sejalan dengan penelitian terdahulu tentang pengetahuan gizi subjek didapatkan lebih dari setengah dari responden memiliki pengetahuan gizi baik jadi tidak ada hubungan bermakna (12). Tidak sejalan dengan penelitian lainnya tidak ada kecenderungan anantara tingkat pengetahuan dengan konsumsi sayur pada remaja, tetapi ada kecenderungan antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi buah pada remaja (13)

Hubungan Antara Faktor Ketersediaan Sayur dengan Konsumsi Sayur

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan bahwa siswa/I SMP Istiqlal Delitua dalam kategori ketersediaan sayur yang sesuai sebanyak 10 orang (14,7%) dengan konsumsi sayur kurang, ketersediaan sayur sesuai sebanyak 8 orang (11,8%) dengan konsumsi sayur cukup. Pada kategori ketersediaan sayur tidak sesuai sebanyak 40 orang (58,8%) dengan konsumsi sayur kurang dan ketersediaan sayur yang tidak sesuai sebanyak 40 orang (58,8%) dengan konsumsi sayur cukup.

Tabel 7. Hubungan Antara Faktor Ketersediaan Sayur dengan Konsumsi Sayur

Ketersediaan Sayur	Konsumsi Sayur				Total		p value
	Kurang		Cukup		n	%	
	n	%	n	%			
Sesuai	10	14,7%	8	11,8%	18	26,5%	0,044
Tidak sesuai	40	58,8%	10	14,7%	50	73,5%	
Total	50	73,5%	18	26,5%	68	100%	

Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji Chi square diperoleh $p = 0,044 < 0,05$ artinya H_0 ditolak atau ada hubungan antara ketersediaan sayur dengan konsumsi sayur pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.

Jika sayur mudah ditemukan di rumah, remaja akan lebih cenderung mengonsumsinya dan pasti untuk ketersediaan sayur di rumah memengaruhi kebiasaan makan sayur mereka (14). Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan ketersediaan sayur berhubungan dengan konsumsi sayur dan diharapkan ada peningkatan kesediaan sayur setiap hari di rumah guna untuk membetuk kesukaan remaja terhadap sayur (15).

Hubungan Antara Faktor Ketersediaan Buah dengan Konsumsi Buah

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa siswa/I SMP Istiqlal Delitua dalam kategori ketersediaan buah yang sesuai sebanyak 10 orang (14,7%) dengan konsumsi buah kurang, ketersediaan buah sesuai sebanyak 10 orang (14,7%) dengan konsumsi buah cukup. Pada kategori ketersediaan buah tidak sesuai sebanyak 28 orang (41,2%) dengan konsumsi buah kurang dan ketersediaan buah yang tidak sesuai sebanyak 20 orang (29,4%) dengan konsumsi buah cukup.

Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji Chi square diperoleh $p = 0,528 > 0,05$ artinya H_0 ditolak atau tidak ada hubungan antara ketersediaan buah dengan konsumsi buah pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.

Tabel 8. Hubungan Antara Faktor Ketersediaan Buah dengan Konsumsi Buah

Ketersediaan Buah	Konsumsi Buah				Total	<i>p value</i>	
	Kurang		Cukup				
	n	%	n	%	n		%
Sesuai	10	14,7%	10	14,7%	20	29,4%	0,528
Tidak sesuai	28	41,2%	20	29,4%	48	70,6%	
Total	38	55,9%	30	44,1%	68	100%	

Pada penelitian lain mengatakan meskipun tidak hubungan langsung, ketersediaan buah di rumah dapat memudahkan remaja untuk mengkonsumsinya sebagai cemilan atau dapat dimakan sehari-hari (16). Dari hasil penelitian ini dikatakan bahwa remaja yang sudah mengkonsumsi buah dengan kategori cukup akan mendatangkan manfaat pada tubuh karena buah banyak mengandung vitamin, mineral dan serar, serta juga dapat mengontrol berat badan dan mencegah penyakit dan mengurangi risiko penyakit kardiovaskuler, dan penyakit lainnya di masa yang akan datang (17).

Hubungan Antara Faktor Peran Orang Tua dengan Konsumsi Sayur

Berdasarkan Tabel 9 menunjukkan bahwa siswa/I SMP Istiqlal Delitua dalam kategori peran orang tua yang baik sebanyak 22 orang (32,4%) dengan konsumsi sayur kurang, peran orang tua yang baik sebanyak 11 orang (16,2%) dengan konsumsi sayur cukup. Pada kategori peran orang tua yang cukup sebanyak 26 orang (38,2%) dengan konsumsi sayur kurang dan peran orang tua yang cukup sebanyak 7 orang (10,3%) dengan konsumsi sayur cukup, dan untuk kategori peran orang tua yang kurang sebanyak 2 orang (2,9%) konsumsi sayur kurang dan peran orang tua yang kurang sebanyak 0 orang (0,0%) konsumsi sayur cukup.

Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji Chi square diperoleh $p = 0,370 > 0,05$ artinya H_0 ditolak atau tidak ada hubungan antara peran orang tua dengan konsumsi sayur pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.

Tabel 9. Hubungan Antara Faktor Peran Orang Tua dengan Konsumsi Sayur

Peran Orang Tua	Konsumsi Sayur				Total	p value	
	Kurang		Cukup				
	n	%	n	%	n		%
Baik	22	32,4%	11	16,2%	33	48,5%	0,370
Cukup	26	38,2%	7	10,3%	33	48,5%	
Kurang	2	2,9%	0	0,0%	2	2,9%	
Total	50	73,5%	18	26,5%	68	100%	

Penelitian lain menunjukkan ada hubungan peran ibu sebagai edukator dengan ketersediaan sayur buah di rumah. Namun tidak ada hubungan antar peran ibu sebagai inisiator dengan konsumsi sayur buah pada anak(18). Peran orang tua yang paling sedikit adalah tentang hubungan dengan pertanyaan tentang menyediakan sayur dan buah di rumah setiap hari.

Dalam penelitian ini peran orang tua disini merujuk bagaimana orang tua memperkenalkan sejak dini akan konsumsi sayur, mengingatkan akan pentingnya konsumsi sayur serta memanfaatkan pekarangan rumah untuk menanam sayur. Tetapi nyatanya remaja masih kurang akan konsumsi sayur karena masih kurang dalam kemauan dirinya untuk konsumsi sayur.

Hubungan Antara Faktor Peran Orang Tua dengan Konsumsi Buah

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa siswa/I SMP Istiqlal Delitua dalam kategori peran orang tua yang baik sebanyak 16 orang (23,5%) dengan konsumsi buah kurang, peran orang tua yang baik sebanyak 17 orang (25,0%) dengan konsumsi buah cukup. Pada kategori peran orang tua yang cukup sebanyak 20 orang (29,4%) dengan konsumsi buah kurang dan peran orang tua yang cukup sebanyak 13 orang (19,1%) dengan konsumsi buah cukup, dan untuk kategori peran orang tua yang kurang sebanyak 2 orang (2,9%) konsumsi buah kurang dan peran orang tua yang kurang sebanyak 0 orang (0,0%) konsumsi buah cukup.

Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji *Chi square* diperoleh $p = 0,370 > 0,05$ artinya H_0 ditolak atau tidak ada hubungan antara peran orang tua dengan konsumsi buah pada remaja di SMP Istiqlal Delitua. Penelitian lain menunjukkan bahwa peran orang tua tidak berhubungan dengan konsumsi buah pada remaja (19,20).

Tabel 10. Hubungan Antara Faktor Peran Orang Tua dengan Konsumsi Bush

Peran Orang Tua	Konsumsi Buah				Total	p value	
	Kurang		Cukup				
	n	%	n	%	n		%
Baik	16	23,5%	17	25,0%	33	48,5%	0,271
Cukup	20	29,4%	13	19,1%	33	48,5%	
Kurang	2	2,9%	0	0,0%	2	2,9%	
Total	38	55,9%	30	44,1%	68	100%	

Peran orang tua disini sudah sangat bagus dalam mendorong anak untuk mengkonsumsi buah walaupun belum sesuai dengan anjuran kecukupan yang ditetapkan WHO, setidaknya ada usaha orang tua dalam menyediakan dan memotivasi agar mengkonsumsi buah. Orang tua dapat membantu remaja memahami pentingnya konsumsi sayur dan buah, serta memberikan contoh

dengan mengonsumsi sayur dan buah secara teratur. Selain itu, orang tua juga dapat memastikan ketersediaan sayur dan buah di rumah dan memasak makanan yang mengandung sayur dan buah (18).

KESIMPULAN

Ada hubungan faktor *self-efficacy* dengan konsumsi sayur pada remaja di SMP Istiqlal Delitua ($0,002 < 0,05$). Ada hubungan faktor *self-efficacy* dengan konsumsi buah pada remaja di SMP Istiqlal Delitua ($0,019 < 0,05$). Tidak ada hubungan faktor pengetahuan dengan konsumsi sayur pada remaja di SMP Istiqlal Delitua ($0,451 > 0,05$). Tidak ada hubungan faktor pengetahuan dengan konsumsi buah pada remaja di SMP Istiqlal Delitua ($0,183 > 0,05$). Ada hubungan faktor ketersediaan sayur dengan konsumsi sayur pada remaja di SMP Istiqlal Delitua ($0,044 < 0,05$). Tidak ada hubungan faktor ketersediaan buah dengan konsumsi buah pada remaja di SMP Istiqlal Delitua ($0,528 > 0,05$). Tidak ada hubungan faktor peran orang tua dengan konsumsi sayur pada remaja di SMP Istiqlal Delitua ($0,370 > 0,05$). Tidak ada hubungan faktor peran orang tua dengan konsumsi buah pada remaja di SMP Istiqlal Delitua ($0,271 > 0,05$).

SARAN

Disarankan kepada remaja untuk meningkatkan intensitas dalam mengonsumsi sayur dan buah dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada bapak ibu guru yang telah memberikan kesempatan, tempat, waktu dan memberikan arahan kepada peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini

KONFLIK KEPENTINGAN

Peneliti menyatakan bahwa data-data dipublikasi pada naskah tersebut tidak ada konflik kepentingan terhadap pihak-pihak manapun

DAFTAR PUSTAKA

1. Permenkes RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014. World Heal Organ World Bank Group, OECD. 2014;(July):1–100.
2. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehat RI. 2018;53(9):1689–99.
3. Pangestika. Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja (Studi Di SMP Negeri 3 Silo Kabupaten Jember). Universitas Jember. 2019. 1–131 p.
4. Aulia F, Ulfah B. Pembiasaan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Dalam Upaya Mencegah Stunting. 2023;2(6):2018–22.
5. Siregar MH. Scoping Review: Pengaruh Garden-Based Intervention Terhadap Konsumsi Sayur Siswa Sekolah Dasar. Muhammadiyah J Nutr Food Sci. 2023;4(1):28.
6. Elfana D. Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan, 10; 21 November 2022. 2022;(November):25–30.
7. Amelia CM, Fayasari A. Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur Dan Buah Remaja Di Smp Negeri 238 Jakarta. J Gizi dan Pangan Soedirman. 2020;4(1):94.
8. Anwar M. Analisis Faktor Yang Berkontribusi Terhadap Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di Kota Makassar : Aplikasi Teori Nola J Pender. 2020.
9. Widiyanto F, Mulyono S, Fitriyani P. Remaja Bisa Mencegah Gizi Lebih Dengan Meningkatkan Self-Efficacy Dan Konsumsi Sayur-Buah. Indones J Nurs Pract. 2017;1(2):16–22.
10. Anggraeni NA, Sudiarti T. Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di

- SMPN 98 Jakarta. 2018;18–32.
11. Dewi Astarini N. Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Sikap Dan Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat Usia 46-55 Tahun. 2021;
 12. Nisa SH. Role of parents relates to vegetable and fruit consumption on students at Junior High School Hang Tuah 2 Jakarta. ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan). 2020;5(1):44–54.
 13. Han ES, goleman, daniel; boyatzis, Richard; Mckee A. Tingkat pengetahuan sayur buah dan tingkat konsumsi sayur buah pada remaja di SMP negeri 2 denpasar. J Chem Inf Model. 2019;53(9):1689–99.
 14. Muna NI, Mardiana M. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. Sport Nutr J. 2019;1(1):1–11.
 15. Tarigan Rinawati. Hubungan Kesukaan dan Kesiediaan dengan Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja. J Ilm Keperawatan Imelda. 2020;6(1):36–43.
 16. Ramadhani DT, Hidayati L. Faktor-faktor yang Memengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja Putri SMPN 3 Surakarta. Pros Semin Nas Gizi. 2019;45–58.
 17. Rosidati C. Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. 2021;(December).
 18. Afif PA, Sumarmi S. Peran Ibu sebagai Edukator dan Konsumsi Sayur Buah pada Anak. Amerta Nutr. 2019;1(3):236.
 19. Agrius SA. Hubungan Peran Keluarga, Akses, Ketersediaan, dan Keterampilan Penyiapan Buah dan Sayur dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. 2021;1–2. Available from: <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/200220>
 20. Wijayanti S, Fauziah F, Rooiqoh QF. Literature Review: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi pada Anak Penyandang Disabilitas. Media Gizi Ilmiah Indonesia. 2024 Aug 15;2(2):56-64.