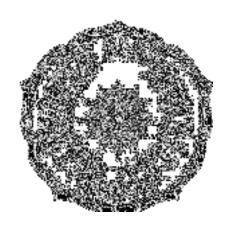
# FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KOSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA SMP DI KOTA PONTIANAK

(Studi Kasus Pada SMP Muhammadiyah 1 dan SMP Muhammadiyah 2 Kota Pontianak)



**SKRIPSI** 

**Disusun Oleh:** 

Putri Mauludina NIM. 151510181

PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK

2019

# FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KOSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA SMP DI KOTA PONTIANAK

(Studi Kasus Pada SMP Muhammadiyah 1 dan SMP Muhammadiyah 2 Kota Pontianak)

#### **SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan Menjadi Sarjana Keseshatan masyarakat (SKM)

Oleh:

PUTRI MAULUDINA NIM. 151510181

PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK

2019

# **LEMBAR PENGESAHAN**

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M.)
Pada Tanggal Oktober 2019

# Dewan Penguji:

| 1. Iskandar Arfan, SKM, M.Kes (Epid) |  |
|--------------------------------------|--|
| 2. Abduh Ridha, SKM, M.PH            |  |
| 3. Marlenywati, S.Si, M.K.M          |  |

# FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK

#### **DEKAN**

<u>Dr. Linda Suwarni, SKM., M.Kes</u> NIDN. 1125058301

# **SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM) Peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat

#### **OLEH:**

# PUTRI MAULUDINA NIM. 151510181

Pontianak, Agustus 2019

Mengetahui,

Pembimbing 1

Pembimbing 2

Iskandar Arfan, SKM. M.Kes (Epid) NIDN. 1129108601

Abduh Ridha, SKM, M.PH NIDN. 1115088401 PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan program studi

Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Jenjang Pendidikan Strata 1

bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan

atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Fakultas

Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak maupun di Perguruan

Tinggi atau Instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya

dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika di kemudian hari ditemukan kecurangan, maka saya bersedia untuk menerima

sanksi berupa pencabutan hak terhadap ijasah dan gelar yang saya terima.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pontianak, Agustus 2019

PUTRI MAULUDINA NIM. 151510181

٧

# **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

Fainna ma'al 'usri yusran Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (QS. Al- Insyirah: 5)

"Sekali terjun dalam perjalanan jangan pernah mundur sebelum meraihnya, yakin usaha sampai. Karena sukses itu harus melewati banyak proses, bukan progress. Meskipun kenyataannya banyak hambatan dan kamu selalu keep strong dibuat stress, percayalah tidak ada lain untuk meraih kesuksesan selain melewati yang namanya proses"

Berangakat dengan penuh keyakinan Berjalan dengan penuh keiklasan Bersabar dalam menghadapi cobaan

yang terbaik untuk yang terbaik (Putri Mauludina)

Alhamdulillahirabbil'alamin...

Sujud syukur ku persembahkan pada ALLAH yang maha kuasa, berkat dan rahamat detak jantung, denyut nadi, nafas dan putaran roda kehidupan yang diberikan-Nya hinga saat ini saya dapat mempersembahkan skripsi ku pada orang-orang tersayang:

- Ayahanda (H.Thamrin) dan Ibunda (Hj. Junaidah) tersayang, selama ini telah berjuang dalam membesarkan dan membantu saya hingga detik sekarang. Doa dan motivasi yang kalian selalu berikan menjadi sebuah penyemangat. Inilah hasil akhir yang dipersembahkan sebagai bukti dan hadiah buat Ayahanda dan Ibunda terkasih.
- Saudara kandungku tercinta Ana Fitriana, M.Redha dan M.Rozhi dan seluruh keluarga yang dengan ikhlas mendoakan keberhasilanku dan menanti perjuanganku di Bumi Khatulistiwa ini. Kalian selalu menjadi pengisi hari demi hari dalam canda maupun tawa. Selalu ada untuk Bersama.
- 3. Teruntuk kami yang terkasih, terima kasih telah bersedia meluangkan waktu luang Bersama dalam bertukar pikiran, memebrikan masukan, saran dan motivasi. Menjadi penyemangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Untuk Almamater ku tercinta... Universitas Muhammadiyah Pontianak.



# **BIODATA PENULIS**

1. Nama : Putri Mauludina

2. Tempat Tanggal Lahir : Ketapang, 26 Juli 1997

3. Jenis Kelamin : Perempuan

4. Agama : Islam

5. Nama Orang Tua

a. Ayah : H. Thamrin

b. Ibu : Hj. Junaidah

6. Alamat : Jln. Gajah Mada, Gang asdewan 2

# **JENJANG PENDIDIKAN**

1. TK : Al-Ikhlas 2002-2003

2. SD : SDN 07 Ketapang 2003-2009

3. SMP : MTsN Tsanawiyah 2009-2012

4. SMA : SMA N 02 Ketapang 2012-2015

5. Universitas : Universitas Muhammadiyah Pontianak

Fakultas Ilmu Kesehatan

Prodi Kesehatan Masyarakat Peminatan Gizi

2015-2019

#### **KATA PENGANTAR**

Segala puji syukur senantiasa kami panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Smp Di Kota Pontianak (Studi SMP Muhammadiyah 1 dan SMP Muhammadiyah 2 Pontianak)". Penyusunan Skripsi ini bertujuan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan pendidikan sebagai Sarjana Kesehatan Masyarakat di Universitas Muhammadiyah Pontianak.

Dalam Penyusunan Skripsi ini penulis mendapatkan bimbingan, arahan serta bantuan dari berbagai pihak. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa dukungan dan bantuan dari semua pihak Skripsi ini tidak akan terwujud, untuk itu perkenankan penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

- 1. Bapak H. Helman Fachri, SE., MM selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Pontianak.
- 2. Ibu Dr. Linda Suwarni, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak.
- Bapak Abduh Ridha SKM., M.PH selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat, serta selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan , motivasi, semangat dan waktu yang selalu diberikan dalam memberikan bimbingan.
- 4. Bapak Iskandar Arfan, SKM, M.Kes (Epid) selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan motivasi, semangat dan waktu yang selalu diberikan dalam proses memberikan bimbingan.
- 5. Seluruh Dosen beserta staff Fakultas Ilmu Kesehatan Masyrakat Universitas Muhammadiyah Pontianak yang telah membekali penulis dengan ilmu selama perkuliahan dan membantu dalam kelancaran Skripsi ini.
- 6. Kedua orang tua saya Bapak H. Thamrin dan Ibu Hj.Junaidah, kepada kakak pertama saya Ana Fitriana beserta Suami, kepada abang saya M.Redha beserta Istri dan Abang saya yang ke tiga M.Rozhi serta keluarga yang telah memberi doa restu, motivasi, semangat, nasehat dan dukungan materi kepada penulis.

7. Sahabat – sahabatku tersayang terkasih dan tercinta Hendri Fitrian, Maissy

Ayu Lestari Pinaria , Jesika, Rezky Hendra, Belky Aprianto Prasetya, Hoji

Apriyono, Hardi Widianto, Prita Nanda dan tidak bisa saya sebutkan satu

persatu yang telah memberikan semangat motivasi, nasehat, semangat,

dukungan, doa, canda, tawa dan mengajarkan tentang arti sebuah

persahabatan.

8. Serta teman-teman yang selalu ada di mana pun dan kapan pun ketika saya

membutuhkan kalian terima kasih Menunggu Halal (Yuni Kartika,Dian

Fatma,Ira Tiani,Eki Wella) serta Ukhti (Widiya El,Widya Astuti,Widia

Anzani, Ira Tiani, Eki Wella) dan Almira Amelia, Rita Andriati serta semua

teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

9. Rekan-rekan satu kelas Peminatan Gizi yang telah mengisi waktu selama 2

tahun di kelas, melalui kebersamaan bersama dan selalu mengisi waktu

kosong di kelas dengan bersenduh gurau bersama.

10. Rekan-rekan satu angkatan di prodi kesehatan masyarakat yang telah banyak

mengisi waktu bersama dengan penuh keakraban selama menjalani proses

belajar di program studi ini, serta telah banyak membantu penulis selama

masa pendidikan.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Skripsi ini masih jauh dari

sempurna. Untuk itu penulis mengharapkan masukan dan saran untuk lebih

menyempurnakan Skripsi ini. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Akhir kata saya ucapkan terima kasih.

Pontianak, Agustus 2019

Putri Mauludina

NPM: 151510181

ix

#### **ABSTRACT**

FAKULTAS ILMU KESEHATAN
SKRIPSI, 27 AGUSTUS 2019
PUTRI MAULUDINA
FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI BUAH
DAN SAYUR PADA REMAJA SMP DI KOTA PONTIANAK TAHUN 2019

XVIII+105 Halaman+28 Tabel+4 Gambar+8 Lampiran

Latar Belakang: Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010-2013 menunjukan prevalensi tidak mengkonsumsi buah dan sayur penduduk >5 tahun ke atas menurut Kota Pontianak sebesar 8,99% sedangkan menurut umur di Provinsi Kalimantan Barat prevalensi yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur pada umur 10-14 tahun sebsesar 14,49% dan umur 15-19 sebesar 11,42%. Tujuan Penelitian: Menganalisis hubungan pengetahuan, teman sebaya, lingkungan rumah, lingkungan sekolah, uang saku, dukungan tenaga kesehatan dan paparan media.

Metode Penelitian: Penelitian ini sebanyak 282 populasi dan 112 sampel, menggunkan desain *cross sectional* dengan teknik penararikan sampel secara *Accidental Sampling*. Melalui wawancara dan pengisisan kuesioner dan pengukuran konsumsi menggunakan *semi-quantitative food frequency questionnaire* (FFQ).

Hasil Penelitian : Adanya hubungan bermakna antara pengetahuan remaja dengan p-value 0,021 PR = 2,657, lingkungan rumah p-value 0,000 PR = 6,922, penghasilan orang tua p-value 0,012 PR = 0,321 dengan konsumsi buah dan sayur.

Saran : Diharapkan kepada sekolah menjalin kerjasama antar pihak sekolah dengan orangtua murid untuk penyedian buah dan sayur disekolah dan dirumah untuk dikosumsi oleh murid setiap hari.

Kata Kunci : konsumsi buah dan sayur, Universitas Muhammadiyah Pontianak

Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Kesehatan Masyarakat

Pustaka : 35 (2005-2018)

#### **ABSTRACT**

FACULTY OF HEALTH SCIENCE

SKRIPSI, AGUSTUS 27, 2019

PRINCESS OF MAULUDINA

FACTORS CONNECTING TO THE CONSUMPTION OF FRUITS AND VEGETABLES IN TEENAGERS IN THE PONTIANAK CITY OF 2019

XVIII + 105 pages + 28 tables + 4 pictures + 8 attachments

Background: Health Research (Riskesdas) 2010-2013 shows the prevalence of not consuming fruits and vegetables of the population> 5 years and over according to Pontianak by 8.99% while according to age in West Kalimantan Province the prevalence of not consuming fruits and vegetables at the age of 10 - 14 years at 14.49% and aged 15-19 at 11.42%. Research Objectives: Analyzing the relationship of knowledge, peers, home environment, school environment, pocket money, support of health workers and media exposure. Research

Method: This study as many as 282 populations and 112 samples, uses a cross sectional design with sampling technique by accidental sampling. through interviews and questionnaire filling and Measuring consumption using a semi-quantitative food frequency questionnaire (FFQ).

Research Results: There was a significant relationship between adolescent knowledge with p-value 0.021~PR=2.657, home environment p-value 0.000~PR=6.922, parents' income p-value 0.012~PR=0.321 with fruit and vegetable consumption.

Suggestion: It is expected that the school establishes cooperation between the school and parents of students for the supply of fruits and vegetables at school and at home to be consumed by students every day.

Keywords: consumption of fruits and vegetables, Muhammadiyah University Pontianak Faculty of Health Sciences Public Health Study Program

Library: 35 (2005-2018)

# **DAFTAR ISI**

| Halam  | an               |
|--|------------------|
| HALAMAN JUDUL i  |                  |
| HALAMAN PENGESAHANii   | ii               |
| HALAMAN PERSETUJUAN is   | V                |
| PERNYATAAN KEASLIAN HASIL v                                      | 7                |
| BIODATAv   | 'ii              |
| KATA PENGANTARv  | <sup>,</sup> iii |
| DAFTAR ISI   | xii              |
| DAFTAR TABEL   | xiv              |
| DAFTAR GAMBAR  | xvi              |
| DAFTAR LAMPIRAN  | xvii             |
| BAB 1 PENDAHULUAN  | 1                |
| 1.1 Latar Belakang   | 1                |
| 1.2 Rumusan Masalah  | 6                |
| 1.3 Tujuan Penelitian  | 6                |
| 1.4 Manfaat Penelitian   | 7                |
| 1.5 Keaslian Penelitian  | 8                |
| BAB 2 INJAUAN PUSTAKA  | 11               |
| 2.1 Konsumsi   | 1                |
| 2.2 Buah dan Sayur   | 11               |
| 2.3 Dampak kurang konsumsi buah dan sayur                        | 26               |
| 2.4 Kecukupan konsumsi buah dan sayur yang di anjurkan 2         | !9               |
| 2.5 Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayu | ır               |
|  | 1                |

| BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL                 |
|---|
| 3.1 Kerangka Konsep                       |
| 3.2 Defisini Operasional                  |
| BAB 4 METODE PENELITIAN                   |
| 4.1 Desain Penelitian                     |
| 4.2 Waktu dan tempat penelitian           |
| 4.3 Populasi dan Sampel                   |
| 4.4 Tehnik dan Instrumen Pengumpulan Data |
| 4.5 Tehnik Pengolahan dan Penyajian Data  |
| 4.6 Teknik Analisis Data                  |
| BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN 59             |
| 5.1 Hasil Penelitian                      |
| 5.2 Karakteristik Responden               |
| 5.3 Analisis Univariat                    |
| 5.4 Analisis Bivariat                     |
| 5.7 Pembahasan                            |
| 5.7 Keterbatasan Penelitian               |
| BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN 103            |
| 6.1 Kesimpulan 103                        |
| 6.2 Saran                                 |
| DAFTAR PUSTAKA 106                        |
| LAMPIRAN                                  |

# **DAFTAR TABEL**

# Halaman

| Tabel 1.1 Keaslian Penelitian  |
|--|
| Tabel 3.1 Definisi Operasional   |
| Tabel 4.1 Pembagian Proporsi Sampel Responden                          |
| Tabel 5.1 Jadwal Tahapan Kegiatan                                      |
| Tabel 5.2 Distribusi Jenis Kelamin                                     |
| Tabel 5.3 Umur   |
| Tabel 5.4 Uang Jajan   |
| Tabel 5.7 Penghasilan Orang Tua  |
| Table 5.8 Distribusi Pengetahuan                                       |
| Table 5.9 Item Pertannyan Pengetahuan                                  |
| Table 5.10 Distribusi Teman Sebaya                                     |
| Table 5.11 Item Pertanyaan Teman Sebaya                                |
| Table 5.12 Distribusi Lingkungan Rumah                                 |
| Table 5.13 Item Pertanyaan Lingkungan Rumah                            |
| Tabel 5.14 Distribusi Lingkungan Sekolah                               |
| Table 5.15 Item Pertanyaan Lingkungan Sekolah                          |
| Tabel 5.16 Distribusi Dukungan Tenaga Kesehatan                        |
| Tabel 5.17 Item Pertannyan Dukungan Tenaga Kesehatan                   |
| Tabel 5.18 Distribusi Keterpaparan Media                               |
| Tabel 5.19 Item Pertannyan Keterpaparan Media                          |
| Tabel 5.20 Konsumsi Buah dan Sayur                                     |
| Table 5.21 Hubungan antara Pengetahuan Mengenai Buah dan Sayur 80      |
| Tabel 5.22 Hubungan antara Teman Sebaya dengan Konsumsi buah dan sayur |
|  |

| Tabel 5.23 Hubungan antara Lingkungan Rumah dengan Konsumsi sayur         |      | dan  |
|---|------|------|
| Tabel 5.24 Hubungan antara Lingkungan sekolah dengan konsumsi sayur       |      | dan  |
| Tabel 5.25 Hubungan antar Dukungan Tenaga Kesehatan dengan Konsudan Sayur |      | 3uah |
| Tabel 5.26 Hubungan antara Keterpaparan Media dengan Konsumsi sayur       |      | dan  |
| Tabel 5.27 Hubungan antara Uang jajan dengan Konsumsi Buah dan Say        | ur   |      |
|   | . 86 |      |
| Tabel 5.28 Hubungan antara Penghasilan Orang Tua dengan Konsumsi Sayur    |      | dan  |

# **DAFTAR GAMBAR**

| Gambar 2.1 Kerangka Teori             | 42 |
|---------------------------------------|----|
| Gambar 3.1 Kerangka Konsep            | 43 |
| Grafik 5.1 Gambaran Lokasi Penelitian | 59 |
| Grafik 5.2 Alur Proses Penelitian     | 61 |

# **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 : Kuesioner

Lampiran 2 : Surat Keluar

Lampiran 3 : Surat Keterangan Telah Menyelesaikan Penelitian

Lampiran 4 : Uji Validitas Kuesioner

Lampiran 5 : Uji Normalitas

Lampiran 6 : Univariat

Lampiran 7 : Bivariat

Lampiran 8 : Dokumentasi

#### **BABI**

# **PENDAHULUAN**

#### I.1. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa perubahan yang dramatis, pertumbuhan pada usia anak-anak relatif terjadi dengan kecepatan yang sama dialami oleh pertumbuhan remaja, peningkatan pertumbuhan yang disertai perubahan hormonal, kognitif, dan emosional. Semua masa perubahan ini membutuhkan zat gizi secara khusus,remaja merupakan saat yang penting untuk mengadopsi perilaku yang relevan bagi kesehatan (Istiany A, 2013).

Banyak perilaku yang berkaitan dengan kesehatan yang buruk dan kematian dini yang terjadi pada orang-orang dewasa sudah dimulai di masa remaja. Sebaliknya, pembentukan pola perilaku sehat sejak dini, seperti melakukan latihan fisik secara teratur serta konsumsi makanan yang kurang baik tanpa disertai dengan konsumsi buah dan sayur yang cukup sebagai sumber serat dan mineral dapat mengakibatkan kelebihan berat badan atau obesitas, jantung coroner, diabetes, stroke dan beberapa jenis kanker pada remaja (Ratu, 2011). Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang diperlukan untuk proses metabolisme tubuh (Kemenkes, 2014).

Konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan terdapat dalam Tumpeng Gizi Seimbang yang menggambarkan kebutuhan gizi makan individu dalam Tumpeng Gizi Seimbang dianjurkan untuk mengonsumsi buah sebanyak 2-3 porsi dalam sehari dan sayuran sebanyak 3-5 porsi dalam sehari (KFI, 2011).

Badan Ketahanan Pangan Kementrian Pertanian RI (2015), produksi sayur tahun 2014 sebesar 12 ribu ton, sedangkan produksi buah- buahan sebesar 22 ribu ton, akan tetapi masyarakat Indonesia tergolong minim dalam konsumsi sayur dan buah- buahan. Menurut data dari Kementrian Pertanian (2011), konsumsi buah masyarakat Indonesia sebanyak 35 kilogram perkapita pertahun, sedangkan konsumsi sayuran hanya 40 kilogram perkapita pertahun. Angka ini masih jauh dari rekomendasi FAO sebesar 73 kilogram perkapita per tahun dan standar kecukupan untuk sehat sebesar 91 kilogram perkapita per tahun (Witjaksono, 2016).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010-2013 menunjukan bahwa secara nasional perilaku penduduk umur >5 tahun ke atas yang kurang mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 93,5% dan mengalami peningkatan pada Riset kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 bahwa secara nasional perilaku penduduk umur >5 tahun ke atas yang kurang mengkonsumsi buah dan sayur sebesar 95,5%. Selanjutnya prevalensi kurang mengkonsumsi buah dan sayur penduduk >5 tahun keatas menurut Provinsi Kalimantan Barat sebesar 93% sedangkan prevalensi tidak mengkonsumsi buah dan sayur penduduk >5 tahun ke atas menurut Kota Pontianak sebesar 8,99% dan menurut umur di Provinsi Kalimantan Barat prevalensi

yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur pada umur 10-14 tahun sebsesar 14,49% dan umur 15-19 sebesar 11,42%.

Aneka ragam buah lokal dihasilkan di berbagai kabupaten/kota di Propinsi Kalimantan Barat . Tidak kurang dari 20 jenis buah lokal dihasilkan dan dipasarkan dengan produksi utama pada jeruk siam, pisang dan nenas yang mencapai 79,37% dari total panen dan akan di produksi (Badan Pusat Statistik (BPS) Kalbar, 2016).

Akan tetapi, produksi buah yang tinggi ternyata tidak merefleksikan perilaku konsumsi masyarakat yang tinggi pula. Penurunan pengeluaran masyarakat pada konsumsi buah yaitu 2,5% pada tahun 2013 menjadi 2,24% pada 2014 dilaporkan oleh BPS Kota Pontianak Tahun 2015. Bahkan, angka tersebut merupakan penurunan tertinggi di antara bahan makanan lainnya. Di sisi lain, sebagai ibukota propinsi, Kota Pontianak sudah semestinya menjadi tolok ukur yang baik terkait kondisi-kondisi sosial masyarakat sehingga menjadi contoh bagi kabupaten/ kota lainnya di Kalbar.

Berbagai penelitian dilakukan untuk mengetahui faktor yang mempengaruhui faktor yang berhubungan dengan prilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP. Berdasarkan penelitian Dwi Lestari (2013) menyimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor determinan yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak remaja SMP yaitu pengetahuan gizi yang kurang termasuk dalam pola makan bergizi yang kurang, kebiasaan orang tua juga berpengaruh terhadap kebiasan pola makan anak jika orang tua

jarang masak sayur maka anak tidak akan makan sayur dan pendapatan orang tua rendah dan tinggi berpengaruh pada pola makan anak terdapat 29 siswa orang tua berpendapatan rendah perilaku konsumsi sayur dan buah nya kurang dan terdapat 72 siswa orang tua berpendapatan tinggi berprilaku konsumsi buah dan sayur kurang (Ayu D L,2013).

Berdasarkan penelitian dari ranchman,dkk menyatakan sebagian besar subjek mempunyai perilaku konsumsi buah dan sayur dalam kategori kurang baik yaitu 27,2%. Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi buah dan sayur dengan sikap, pengetahuan gizi, ketersediaan makanan, keterpaparan media,pendapatan orang tua (Ranchman,dkk,2017).

Didukung oleh penelitian Purwita Dina Desi,dkk Data menunjukkan bahwa, sampel yang mengonsumi sayur dalam kategori cukup, hanya mencapai 4 sampel (4.88%). dan sampel yang mengonsumsi sayur dalam ketegori kurang hingga mencapai 78 sampel (95.12%). Rendahnya konsumsi sayur pada sampel kemungkinan disebabkan oleh teknik memasak atau pengolahan sayur yang terlalu monoton, serta didukung pula oleh adanya kebiasaan dari orang tua untuk lebih memilih serta menyediakan makanan siap saji pada anak seperti, mie instan, sosis dan berbagai jenis makanan instan (Ni Komang P D D, dkk,2018).

Massa remaja merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan

psikososial. Masa ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan banyak perubahan, diantaranya perubahan hormone, massa otot, jaringan lemak tubuh. Perubahan tersebut mempengaruhi kebutuhan gizi,pentingnya sayur dan buah itu sangat mendukung memenuhi kebutuhan gizi seimbang, namun masih banyak kurang di sadari oleh sebagian besar remaja untuk mengkonsumsi sayur dan buah. Menurut Depkes RI menyatakan bahwa masa remaja awal pada umur 12-16 tahun (Dpkes RI,2009).

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan kepada remaja SMP swasta yaitu MTs Aswaja yang dilakukan kepada siswa-siswi kelas 7 sebanyak 10 orang adapun yang dilakukan dalam survey awal didapatkan pengetahuan terhadap sayur dan buah,konsumsi sayur dan buah oleh anak remaja MTs Aswaja yaitu sebanyak 70% siswa-siswi tidak memakan sayur dan buah, 90% siswa-siswi mengalami kurangnya pengetahuan terhadap sayur dan buah,60% tidak tersedian sayur di rumah dan 60% tidak tersedia buah-buahan di rumah dalam kebiasaan makan keluarga,dan dalam pengaruh teman sebaya terdapat 70% pengaruh kebiasaan baik teman, tidak ketersediaan makanan yang berbahan sayuran di kantin sekolah sebesar 90% juga tidak ketersediaan buah di sekolah sebesar 70%,dalam ketersediaan sayur di rumah sebesar 30% maupun ketersediaan buah sebesar 30%,dalam pemaparan media yaitu berupa media elektronik

sebesar 80%. Berdasarkan hal di atas peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut apa faktor utama penyebab minimnya konsumsi sayur dan buah pada remaja MTs Aswaja Pontianak Barat.

#### I.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas dapat di rumuskan masalah, apa saja faktor-faktor yang berhubungdan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja SMP di Kota Pontianak.

#### I.3. Tujuan

#### I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi,kebiasaan makan keluarga,pengaruh teman sebaya,ketersediaan di sekolah, ketersediaan di rumah, uang saku dan media.

#### I.3.2 Tujuan Khusus

- 1. Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja SMP
- 2. Untuk mengetahui hubungan antara Lingkungan Rumah dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja SMP
- 3. Untuk mengetahui hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja SMP
- 4. untuk mengetahui hubungan antara Lingkungan sekolah dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja SMP

- 5. Untuk mengetahui hubungan antara dukungan tenaga kesehatan dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja SMP
- 6. Untuk mengetahui hubungan antara uang saku dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja SMP
- 7. Untuk mengetahui hubungan antara media dengan pengetahuan gizi pada remaja SMP

# I.4. Manfaat penelitian

# a. Bagi Sekolah SMP di Pontianak

Adapun manfaat bagi sekolah SMP di Pontianak dari hasil penelitian ini yaitu diharapkan dapat menjadi bahan masukan untuk selalu melakukan penerapan makan makanan buah dan sayur kepada setiap siswa-siswa didik

# b. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat

Sebagai bahan literatur perpustakaan yang dapat dijadikan referensi dan penelitian ini dapat dilanjutkan mahasiswa khususnya Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak tentang fakto-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada anak remaja

#### c. Bagi Peneliti

Sebagai aplikasi nyata untuk menerapkan berbagai ilmu pengetahuan yang telah diperoleh selama masa perkuliahan dan untuk mendapatkan pengalaman secara langsung dalam melakukan penelitian, di bidang gizi dapat lebih mendalami faktor-faktor yang berhubungan dengan konsmsi sayur dan buah pada remaja SMP di Pontianak.

# I.5. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

| X             |                    |           |                    |            |                   |  |  |  |
|---------------|--------------------|-----------|--------------------|------------|-------------------|--|--|--|
| Judul         | Variabel           | Variabel  | Metodelogi         | Waktu      | Hasil Penelitian  |  |  |  |
|               | Independen         | Dependen  | Penelitian         | Penelitian |                   |  |  |  |
| Faktor yang   | Sikap,Pengetahua   | Prilaku   | Penelitian ini     | April-Mei  | Sebagian besar    |  |  |  |
| berhubungan   | n gizi, preferensi | konsumsi  | menggunakan        | 2017       | subjek            |  |  |  |
| dengan        | makanan,           | buah dan  | desain Cross       |            | mempunyai         |  |  |  |
| perilaku      | ketersediaan       | sayur     | sectional          |            | perilaku konsumsi |  |  |  |
| konsumsi buah | makanan,           |           |                    |            | buah dan sayur    |  |  |  |
| dan sayur SMP | keterpaparan       |           |                    |            | dalam kategori    |  |  |  |
| di Denpasar   | media,             |           |                    |            | baik yaitu 71,8%. |  |  |  |
| Bella Nadya   | pendapatan orang   |           |                    |            | Terdapat          |  |  |  |
| Rachman,2017  | tua                |           |                    |            | hubungan yang     |  |  |  |
|               |                    |           |                    |            | signifikan antara |  |  |  |
|               |                    |           |                    |            | perilaku konsumsi |  |  |  |
|               |                    |           |                    |            | buah dan sayur    |  |  |  |
|               |                    |           |                    |            | dengan sikap      |  |  |  |
|               |                    |           |                    |            | (p<0,01),         |  |  |  |
|               |                    |           |                    |            | pengetahuan gizi  |  |  |  |
|               |                    |           |                    |            | (p<0,01),         |  |  |  |
|               |                    |           |                    |            | ketersediaan      |  |  |  |
|               |                    |           |                    |            | makanan           |  |  |  |
|               |                    |           |                    |            | (p<0,01),         |  |  |  |
|               |                    |           |                    |            | keterpaparan      |  |  |  |
|               |                    |           |                    |            | media (p<0,01),   |  |  |  |
|               |                    |           |                    |            | pendapatan orang  |  |  |  |
|               |                    |           |                    |            | tua (p<0,01),     |  |  |  |
|               |                    |           |                    |            | tetapi tidak      |  |  |  |
|               |                    |           |                    |            | terdapat hubungan |  |  |  |
|               |                    |           |                    |            |                   |  |  |  |
|               |                    |           |                    |            | makanan           |  |  |  |
|               |                    |           |                    |            | (p=0,55).         |  |  |  |
| Faktor        | Aktivitas fisik,   | Konsumsi  | Dengan             | April-Mei  | Rata-rata         |  |  |  |
| Dominan       | pengaruh orang     | Sayur dan | desain             | 2017       | konsumsi buah     |  |  |  |
| Konsumsi      | tua,pendidikan     | Buah      | studi <i>cross</i> |            | dan sayur pada    |  |  |  |

| Buah dan       | ibu, keterpaparan  |           | sectional                             |         | remaja di SMPN       |
|----------------|--------------------|-----------|---------------------------------------|---------|----------------------|
| Sayur pada     | media massa,       |           | dan teknik                            |         | 98 Jakarta adalah    |
| Remaja di      | serta ketersediaan |           | sampling                              |         | 85,1 ± 26,58         |
| SMPN 98        | buah dan sayur.    |           | stratified                            |         | g/hari, dengan       |
| Jakarta.       | J                  |           | random                                |         | rata-rata kon-       |
| Nur Asih       |                    |           | sampling                              |         | sumsi buah           |
| Anggraeni,201  |                    |           | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · |         | sebanyak 29,6 ±      |
| 8              |                    |           |                                       |         | 37,49 g/hari (1/3    |
|                |                    |           |                                       |         | porsi/hari) dan      |
|                |                    |           |                                       |         | rata-rata konsumsi   |
|                |                    |           |                                       |         | sayur sebanyak       |
|                |                    |           |                                       |         | $34,2 \pm 10,58$     |
|                |                    |           |                                       |         | g/hari (1/3          |
|                |                    |           |                                       |         | porsi/hari).         |
|                |                    |           |                                       |         | Terdapat             |
|                |                    |           |                                       |         | perbedaan yang       |
|                |                    |           |                                       |         | sig- nifikan (p      |
|                |                    |           |                                       |         | <i>value</i> < 0,05) |
|                |                    |           |                                       |         | antara preferensi,   |
|                |                    |           |                                       |         | self-efficacy,       |
|                |                    |           |                                       |         | tingkat              |
|                |                    |           |                                       |         | pendidikan ibu,      |
|                |                    |           |                                       |         | pe- ngaruh orang     |
|                |                    |           |                                       |         | tua, dan             |
|                |                    |           |                                       |         | keterpaparan         |
|                |                    |           |                                       |         | media massa          |
|                |                    |           |                                       |         | dengan konsumsi      |
|                |                    |           |                                       |         | buah dan sayur       |
|                |                    |           |                                       |         | pada remaja di       |
|                |                    |           |                                       |         | SMPN 98 Jakarta.     |
| Perilaku       | frekuensi makan,   | perilaku  | Metode                                | 3 Bulan | preferensi yang      |
| Makan Buah     | pengetahuan,       | makan     | Pengumpulan                           |         | sangat               |
| Pada           | pengalaman dan     | buah,     | Data, Metode                          |         | baik (14,71%) dan    |
| Masyarakat     | tingkat preferensi | frekuensi | Analisis Data,                        |         | baik (66,01%),       |
| Kota Pontianak |                    | makan     |                                       |         | serta rata-rata      |
| Wolly          |                    | masyaraka |                                       |         | pengetahuan dan      |
| Candramila,20  |                    | t, Kota   |                                       |         | pengalaman           |
| 18             |                    | Pontianak |                                       |         | berturut-turut       |
|                |                    |           |                                       |         | berada pada          |
|                |                    |           |                                       |         | kategori sangat      |
|                |                    |           |                                       |         | baik (79,28%) dan    |
|                |                    |           |                                       |         | baik (67,62%).       |

|  |  | Akan tetapi, | , rata- |
|--|--|--------------|---------|
|  |  | rata makan   | buah    |
|  |  | pada pend    | duduk   |
|  |  | dewasa di    | Kota    |
|  |  | Pontianak    | baru    |
|  |  | mencapai     | 1-2x    |
|  |  | seminggu.    |         |

Dari ketiga penelitian pendukung diatas disimpulkan bahwa persamaan dengan peneliti adalah sama-sama meneliti tentang pengetahuan,pendapatan orang tua,ketersediaan buah dan sayur dan keterpaparan media. Sedangkan perbedaan dari ketiga peneliti dengan peneliti adalah sikap, aktivitas fisik, pengalaman dan tingkat pefensi, pendidikan ibu, prefesi makanan, serta waktu dan tempat yang dilaksanakan penelitian.

#### **BAB II**

#### TINJAUAN PUSTAKA

#### II.1. Konsumsi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1997) dalam Farida (2010), konsumsi adalah suatu kegiatan dari individu untuk memenuhi kebutuhan dirinya, baik berupa barang produksi, bahan makanan dan lainlain. Dalam penelitian ini, konsumsi lebih dititik beratkan pada bahan makanan, khususnya konsumsi buah dan sayur. Jadi,perilaku konsumsi adalah suatu kegiatan atau aktivitas individu untuk memenuhi kebutuhannya akan bahan makanan agar terpenuhi kecukupan gizi individu tersebut.

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

# II.2. Buah dan Syur

#### II.2.I Buah

Buah-buahan dapat dinikmati sebagai makanan dalam bentuk segar maupun hasil olahannya yang berupa buah

kalengan, sari buah, jus, minuman ringan, kosentrat, campuran es buah, campuran asinan, manisan dan lain-lain (Aswatan, 2008).

#### a. Jenis Buah

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

- 1. Buah-buahan klimakterik kematangannya dapat diperoleh melalui pemeraman, jadi ketika dipetik belum dalam keadaan matang. Misalnya buah alpukat, cempedak, durian, kemang, kesemek, mangga, nangka, papaya, pisang, sawo, sirsak, sukun, srikaya.
- 2. Buah non klimakterik, buah matang dipohon dan tidak dapat melalui proses pemeraman. Misanya buah anggur, belimbing, duku, jambu air, jambu bol, aneka jeruk, leci, lengkeng, rambutan, salak, semangka, strawberi.

| 1           |     |     |     |     |     |     |     |      |      |     |     |     |
|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|-----|
| Nama Buah   | Jan | Feb | Mar | Apr | Mei | Jun | Jul | Agst | Sept | 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      |     |     |     |     |     |     |     |      |      |     |     |     |
| Manggia     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |     |     |     |
| Markisa     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |     |     |     |
| Melon       |     |     |     |     |     |     |     |      |      |     |     |     |
| Nanas       |     |     |     |     |     |     |     |      |      |     |     |     |
| Mangka      |     |     |     |     |     |     |     |      |      |     |     |     |
| Pepaya      |     |     |     |     |     |     |     |      |      |     |     |     |
| Pisang.     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |     |     |     |
| Rambutan    |     |     |     |     |     |     |     |      |      |     |     |     |
| Salak       |     |     |     |     |     |     |     |      |      |     |     |     |
| Sawo Durian |     |     |     |     |     |     |     |      |      |     |     |     |
| Sawo Manila |     |     |     |     |     |     |     |      |      |     |     |     |
| Semangka    |     |     |     |     |     |     |     |      |      |     |     |     |
| Siraak      |     |     |     |     |     |     |     |      |      |     |     |     |
| Srikaya     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |     |     |     |
| Strawberry  |     |     |     |     |     |     |     |      |      |     |     |     |

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 teresediaannya, biah dapat dibagi menjadi:

- 1. Buah musiman, misalnya durian, mangga, rambutan dan lain-lain
- 2. Buah tidak musiman atau buah sepanjang tahun misalnya, pisang, nanas, alpikat, papaya, semangka, dan lain-lain
- 3. 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 itu yang akan menyebabkan ketersediaan buah setiap berbeda. Table 1.2 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.

#### a. Kandungan Buah

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 penaan dini, dan berbagai jenis kanker (Astawan,2008).

Buah-buahan yang berwarna kuning seperti mangga, papaya, 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 didalam buah-buahan antara lain zat besi, seng, tembaga, mangan, kalsium, fosfor, dan lain-lain. Mineral memiliki peranan penting untuk menjaga kesehatan tubuh (Astawan, 2008).

#### b. Manfaat buah

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

Buah adalah salah satu jenis makanan yang memiliki kandungan gizi, vitamin, dan mineral yang umumnya baik untuk dikonsumsi setiap hari. Dibandingkan dengan seplemen obat-obatan kimia yang yang dijual di took-toko, konsumsi buah jauh lebih aman tanpa efek samping yang berbahaya serta dari sisi harga umumnya jauh lebih murah dibandingkan suplemen yang memiliki suplemen yang sama.

Aphrodita (2013) menyatakan bahwa khasiat dan manfaat sehat dari beberapa jenis buah antara lain:

- a. Tomat mengandung vitamin A,B1, dan C, tomat membantu membersihkan hati dari darah kita, mencegah gusi berdarah, mengatasi rabun senja/kotok ayam, mencegah pengumpalan darah, mencegah usus buntu, serta mencegah dan mengatasi kanker prostat dan kanker payudara.
- b. Pepaya aya akan vitamin C dan provitamin A. papaya bermanfaat dalam mencegah serat makanan dalam system pencernaan, melancarkan saluran pencernaan makanan, menyembuhkan luka, menghilangkan infeksi, dan menghilangkan alergi.
- c. Pisang kaya akan vitamin A, B1, B2, C, serta Kalium. Pisang sangat baik untuk membantu mengurangi asam lambung, menjaga keseimbangan air dalam tubuh, menanggulangi atau mengobati gangguan pada lambung, mengatasi penyakit jantung dan mencegah stroke, mencegah sters, dan menurunkan kadar korestrol dalam darah.
- d. Manga termasuk buah yang berwarna jingga. Buah yang berwarna ini mengandung vitamin A, E, dan C yang tinggi. Selain itu, manga juga kaya akan betakaroten. Manga bermanfaat sebagai disinfektan, pembersih darah, pengusir bau badan yang tidak sedap, dan penurunan panas pada saat demam.

- e. Stroberi mengandung vitamin A, vitamin B1, B, C, dan antioksidan yang bermanfaat untuk melawan radikal bebas.
   Stroberi bermanfaat untuk mengatasi gangguan kesehatan pada kandung kemih, sebagai antivirus dan antikanker.
- f. Apel mengandung vitamin A, B, dan C. apel membantu menurunkan kadar korestrol dalam darah, sebagai antikanker, mengurangi nafsu makan yang terlalu besar. Oleh karena itu, apel sangat cocok untuk mereka yang sedang menjalankan diet.
- g. Jeruk mengandung vitamin A, B1, B2, dan C. Kandungan paling tinggi buah jeruk adalah vitamin C. jeruk mempunyai khasiat dan manfaat sebagai anti-kanker bagi tubuh karena jeruk mengandung antioksidan yang dapat melawan radikal bebas penyebab kanker, mengobati sariawan, serta menurunkan risiko penyakit kardiovaskuler dan katarak.
- h. Di dalam buah pir, terkandung vitamin C dan provitamin A.

  Buah pir sangat bagus untuk menjaga kesehatan karena funginya sebagai antioksidan yang baik bagi tubuh. Buah pir juga berkhasiat untuk menurunkan panas (demam) dan mengencerkan dahak pada batuk.
- i. Jambu biji merah dipercaya dapat meningkatkan trombosit darah. Karena fungsinya ini, jambu biji merah juga digunakan saat seorang terkena demam berdarah. Jambu

biji merah mengandung vitamin C yang tinggi. Selain dapat meningkatkan trombosit, jambu biji merah juga berkhasiat sebagai antioksidan dan antikanker.

j. Semangka mengandung vitamin C dan provitamin A. Semangka bermanfaat sebagai anti-alergi, penurunan kadar kolestrol darah, dan mencegah serangan jantung.

# II.2.2 Sayur

# a. Jenis Sayur

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

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

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

- Sumber karbohidrat seperti kentang, ubi jalar, biji kacang kering, ubi kayu, dan talas.
- 2. Sumber lemak seperti biji matang beberapa kacangkacangan dan cucurubit (labu-labuan).
- 3. Sumber protein seperti kapri, kacang-kacangan, jagung manis, dan kubis-kubisan.
- 4. Sumber provitamin A seperti wortel, ubi jalar (berdaging kuning atau jingga), cabai merah, kapri, sayuran daun hijau, dan kacang hijau.
- 5. Sumber Vitamin C seperti kubis-kubisan, tomat, biji kacang muda, dan berbagai sayuran daun.
- 6. Sumber mineral seperti kubis-kubisan, dan sebagian besar sayuran daun lainnya.

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

- Warna hijau tua, seperti sayuran daun, sayuran kacang muda, beberapa sayuran buah misalnya pare.Sayuran berwarna hijau merupakan sumber karoten atau provitamin A.
- 2. Warna kuning atau oranye seperti wortel dan labu kuning.
- 3. Warna merah seperti bit, kol merah, dan tomat.
- 4. Warna ungu seperti terong, kol ungu, dan radis.

Warna putih seperti lobak, kol putih, kembang kol, dan tauge.

## b. Kandungan Sayur

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

## c. Manfaat Sayur

Sayuran juga mengandung manfaat yang tidak kalah penting dalam membantu menjaga kesehatan kita. Aphrodita (2013) menyatakan bahwa ada beberapa sayuran yang bermanfaat untuk kesehatan diantaranya adalah:

- a. Bayam dapat mengurangi anemia, mengatasi kelelahan, dan mengencangan kulit wajah.
- b. Brokoli dapat menjegah terjadinya berbagai penyakin kanker, terutama, kanker payudara dan kanker prostat, melindungi dari serangan storke, sebagai sumber kalsium yang tinggi, dan sebagai antioksidan alami.
- c. Buah bit bermanfaat untuk menambah sel darah merah, membantu penyembuhan kanker, dan memperbaiki tubuh akibat ketergantungan alcohol atau narkoba.
- d. Daun gingseng bermanfaat untuk meningkatkan stamina, meningkatkan vitalitas, dan meningkatkan konsentrasi.
- e. Kangkung bermanfaat mengatasi keracunan makanan, mengatasi gangguan kadung kemih (air seni sedikit,berdarah,dan bernanah), menghentikan mimisan dan batuk berdahak, serta mengatasi wasir dan sembelit.
- f. Mentimun bermanfaat menjaga kehalusan kulit, mengatasi racun akibat gigitan serangga, sebagai penurun demam, dan mengatasi dehidrasi.

- g. Sawi bermanfaat untuk menvegah gangguan jantung, mengatasi gangguan maag, meningkatkan kekebalan tubuh, mengatasi nyeri haid, mengatasi nyeri reamtik dan nyeri pinggang, dan sebagai tonikum penyegar.
- h. Selada bermanfaat untuk mengatasi sakit kepala dan sakit gigi, memperlancar saluran pernapasan (batuk dan bronchitis). Dan mengatasi kesulitan tidur.
- Seledri bermanfaat untuk mengatasi gangguan kulit (psoriasis, dll), memperbaiki tekanan darah tinggi/hipertensi, mengatasi infeksi dalam darah, dan mengatasi alergi.
- j. Wortel bermanfaat untuk mempertajam untuk penglihatan, memperbaiki gangguan kulit dan rambut beruban, mengatasi keracunan logam berat, dan mengatasi gangguan sendi.

## II.2.3 Pengolahan Buah dan Sayur

## II.2.3.1 Pengolahan Buah

Konsumsi buah yang paling baik jika buah tersebut matang di pohon dan masih segar. Apabila buah dapat dimakan bersama dengan kulitnya, sebaiknya kult tidak dikupas, melainkan dicuci sampai bersih kemudian dapat langsung dikonsumsi (Tarwotjo,1998). Hal tersebut dikaenakan di dalam daging buah dan kulit buah terdapat zat yang saling melengkapi, sehingga buah yang dimakan

beserta kulitnya 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 dibawah sinar matahari. Warna sale pisang yang lebih gelap karena oksidasi dan rasanya menjadi lebih manis dari buah pisang segar 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 di olah 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 Moderen

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 di konsumsi dengan cara dijadikan jus buah. Pengolahan buah dengan menjadikannya jus merupakan alternative 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 (Asrawan,2008). Jus buah-buahan atau sari buah saat ini sudah banyak tersedia dalam bentuk kemasan. Hal ini dapat mempermudah akses untuk mengkonsumsi buah dimana pun dia berada.

## II.2.3.2 Pengolahan Sayur

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, papaya muda, nangka muda, lobak, dan sejenisnya akan membutuhkan waktu yang lebih lama.

## b. Ditumis

Pengolahan dengan cara ditumis membutuhkan sedikit minyak untik 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 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 sayur yang dimasak atau dimakan mentah terdiri dari berbagai jenis sayuran. Selain dimakan mentahdan 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 pelengkapnya seperti lalapan.

## II.3. Dampak Kurang Konsumsi Buah dan Sayur

Beberapa dampak apabila seseorang kurang konsumsi buah dan sayur menurut Ruwaidah (2007), antara lain:

## 1. Meningkatkan Kolesterol Darah

Jika tubuh kurang konsumsi buah dan sayur yang kaya akan serat, makadapat mengakibatkan tubuh kelebihan kolesterol darah, karena kandungan serat dalam buah dan sayur mampu menjerat lemak dalam usus, sehingga mencegah penyerapan lemak oleh tubuh. Dengan demikian, serat membantu mengurangi kadar kolesterol dalam darah.Serat tidak larut (lignin) dan serat larut (pectin, β-glucans) mempunyaiefek mengikat zat-zat organik seperti asam empedu dan kolesterol sehingga menurunkan jumlah asam lemak di dalam saluran pencernaan. Pengikatan empedu oleh serat juga menyebabkan asam empedu keluar dari siklus enterohepatic, karena asam empedu yang disekresi ke usus tidak dapat diabsorpsi, tetapi terbuang ke dalam feses.Penurunan jumlah asam empedu menyebabkan hepar harus menggunakan kolesterol sebagai bahan untuk membentuk asam empedu. Hal inilah yang menyebabkan serat dapat menurunkan kadar kolesterol (Nainggolan dan Adimunca, 2005). Jika konsumsi serat kurang, maka proses tersebut tidak terjadi dan akan menyebabkan kolesterol darah meningkat.

## 2. Gangguan Penglihatan/Mata

Gangguan pada mata dapat diakibatkan karena tubuh kekurangan giziyang berupa betakaroten. Gangguan mata dapat diatasi dengan banyak mengonsumsi wortel, selada air, dan

buah-buahan lainnya (Ruwaidah, 2007). Kandungan vitamin A dalam buah dan sayur penting untuk pertumbuhan, penglihatan dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan infeksi. Vitamin A berfungsi dalam penglihatan normal pada cahaya remang. Kecepatan mata beradapatasi setelah terkena cahaya terang berhubungan langsung dengan vitamin A yang tersedia di dalam darah untuk membentuk rodopsin yang membantu proses melihat (Ruwaidah, 2007).

## 3. Menurunkan Kekebalan

Tubuh Buah dan sayur sangat kaya dengan kandungan vitamin C yang merupakan antioksidan kuat dan pengikat radikal bebas. Vitamin C juga meningkatkan kerja sistem imunitas sehingga mampu mencegah berbagai penyakit infeksi bahkan dapat menghancurkan sel kanker (Silalahi, 2006). Jika tubuh kekurangan asupan buah dan sayur, maka imunitas/kekebalan tubuh akan menurun.

## 4. Meningkatkan Risiko Kegemukan

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

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

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

## 5. Meningkatkan Risiko Kanker Kolon

Diet tinggi lemak dan rendah serat (buah dan sayur) dapat meningkatkan risiko kanker kolon. Penelitian epidemiologis menunjukkan perbedaan insidenkanker kolorektal di Negara maju seperti Amerika, Eropa dan di Negara berkembang seperti Asia dan Afrika. Hal itu dikarenakan perbedaan jenis makanan di Negara maju dan Negara berkembang tersebut, dimana masyarakat di Negara maju lebih banyak mengonsumsi lemak daripada di Negaraberkembang (Puspitasari, 2006).

Serat dapat menekan risiko kanker karena serat makanan diketahui memperlambat penyerapan dan pencernaan karbohidrat, juga membatasi insulin yang dilepas ke pembuluh darah. Terlalu banyak insulin (hormon pengatur kadar gula darah) akan menghasilkan protein dalam darah yang menambah

risiko munculnya kanker, yang disebut insulin growth faktor (IGF). Serat dapat melekat pada partikel penyebab kanker lalu membawanya keluar dari dalam tubuh (Puspitasari, 2006).

## 6. Meningkatkan Risiko Sembelit (Konstipasi)

Konsumsi serat makanan dari buah dan sayur, khususnya serat tak larut (tak dapat dicerna dan tak larut air) menghasilkan tinja yang lunak. Sehingga diperlukan kontraksi otot minimal untuk mengeluarkan feses dengan lancar. Sehingga mengurangi konstipasi (sulit buang air besar). Diet tinggi serat juga dimaksudkan untuk merangsang gerakan peristaltik usus agar defekasi (pembuangan tinja) dapat berjalan normal. Kekurangan serat akan menyebabkan tinja mengeras sehingga memerlukan kontraksi otot yang besar untuk mengeluarkannya atau perlu mengejan lebih kuat. Hal inilah yang sering menyebabkan konstipasi. Oleh karena itu, diperlukan konsumsi serat yang cukup khususnya yang berasal dari buah dan sayur (Puspitasari, 2006).

## II.4. Kecukupan Konsumsi Buah dan Sayur yang Dianjurkan

Menurut Pedoman Gizi Seimbang (2014), bagi anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak 300-400 gram yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2,5 porsi atau 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1,5 potong pepaya ukuran sedang atau 3

buah jeruk ukuran sedang). Sedangkan organisasi pangan dan pertanian dunia Food and Agriculture Organization (FAO), merekomendasikan warga dunia untuk makan sayur dan buah secara teratur sebanyak 75 kg/kapita/tahun begitupun dengan WHO merekomendasikan agar konsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram setiap hari.

## II.4.1 Pengukuran Konsumsi

## 1. FFQ (Food Frequency Questionnaire)

Menurut Cameron and Van Staveren dalam Hervani (2004) FFQ (Food Frequency Questionnaire) merupakan Metode/Cara food frekuensi biasanya kualintatif dan menggambarkan frekuensi konsumsi perhari,minggu atau bulan. Metode Food Frekuensi yang telah dimodifikasi dengan memperkirakan atau estimasi URT dalam gram dan cara memasak dapat dikatakan dengan metode yang kuantitatif (FFQ semi kuantitatif).

Pada FFQ semi kuantitatif skor zat gizi yang terdapat disetiap subyek dihitung dengan cara mengalihkan frekuensi relative setiap jenis makanan yang dikonsumsi yang diperoleh dari data komposisi makanan yang tepat (Van Steveren et al, 1986 dalam Gibson, 2000).

Kelebihan metode food frekuensi, antara lain : relative murah, sederhana, dapat dilakukan sendiri oleh responden, tidak memerlukan latihan khusus, dan dapat

membantu menjelaskan hubungan antara penyakit dan kebiasaan makanan. Kekurangan metode food frekuensi, antara lain : tidak dapat menghitung intake zat gizi, sulit mengembangkan kuesioner pengumpulan data, membuat pewawancara bosan, dan responden harus jujur serta memiliki motivasi tinggi (Supariasa, 2002).

# II.5. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Menurut Lastariwati dan Ratnaningsih (2006) dalam Dilapanga (2008),menyatakan bahwa konsumsi makanan dan minuman dipengaruhi oleh 2 faktor utama yaitu :

- Faktor intrinsik yang terdiri dari: umur dan jenis kelamin, dan pengetahuan.
- 2. Faktor ekstrinsik yang terdiri dari: Tingkat ekonomi orang tua,uang jajan, teman sebaya,Lingkungan Rumah,Lingkungan Sekolahan, Tenaga Kesehatan, Keterpaparan Media dan FFQ.

Beberapa faktor diatas merupakan faktor yang diduga berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur di Indonesia. Penjelasan dari masing-masing variabel tersebut, yaitu:

#### A. Faktor Intristik

#### 1. Umur

Menurut Depkes (2008), umur adalah masa hidup responden dalam tahun dengan pembulatan ke bawah atau umur pada waktu ulang tahun yang terakhir. Umur

mempunyai peran penting dalam menentukan pemilihan makanan. Padamasa bayi, seseorang tidak mempunyai pilihan terhadap apa yang mereka makan,sedangkan saat dewasa, seseorang mulai mempunyai kontrol terhadap apa yang mereka makan. Proses tersebut sudah dimulai saat masa kanak-kanak, mereka mulai memiliki kesukaan terhadap makanan tertentu. Saat seseorang tumbuh menjadi remaja dan dewasa, pengaruh terhadap kebiasaan makan mereka sangat kompleks.

Menurut WHO (1971) dalam Ruwaidah (2006), penggolongan umur dikategorikan menjadi 4, yaitu anakanak (< 10 tahun), remaja (10-24 tahun),dewasa (25-59 tahun) dan lanjut usia (>60 tahun). Untuk golongan anakanak dan remaja, kebutuhan gizinya harus lebih diperhatikan karena masa anak-anak dan remaja merupakan masa pertumbuhan sehingga kecukupan gizinya harustercukupi agar mencapai pertumbuhan optimal dan sebagai upaya pencegahan timbulnya berbagai penyakit di masa yang akan datang (Wulansari, 2009).

Namun, kebutuhan gizi untuk kelompok umur dewasa dan lansia juga harus tetap diperhatikan agar tubuh tetap sehat.Kebutuhan remaja terkait konsumsi buah dan sayur sebaiknya tercukupi,karena buah dan sayur sangat penting sebagai sumber vitamin dan mineral serta sebagai

penetral kadar kolesterol darah terutama yang berasal dari pangan hewani.

Dengan mengonsumsi buah dan sayur, kadar kolesterol dapat terkontrol. Olehkarena itu, semua golongan umur membutuhkan konsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang cukup, khususnya remaja.

Berdasarkan penelitian NHANES dari tahun 2001-2006 dalam Bahria (2009) ditemukan bahwa umur tidak berhubungan secara signifikan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur.

#### 2. Jenis Kelamin

Menurut Depkes (2008), jenis kelamin adalah perbedaan seks yang didapat sejak lahir yang dibedakan antara laki-laki dan perempuan. Jenis kelamin menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang karena pertumbuhan dan perkembangan individu sangat berbeda antara laki-laki dan perempuan. Sedangkan untuk Masa remaja awal di mulai dari umur 12-16 tahun dan untuk remaja akhir umur 17-25 tahun (Depkes RI, 2009).

## 3. 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 deperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran (Notoatmojo, 2003).

Pengetahuan gizi yang baik merupakan factor penting dalam menentukan sikap dan prilaku seseorang yerhadap makanan. Semakin memiliki pengetahuan gizi yang baik, seorang individu akan semakin mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang akan dipilih untuk dikonsumsi (Sediaoetama, 2000).

Pengetahuan gizi menjadi landasan dalam menentukan konsumsi pangan individu. Selain itu, pengetahuan gizi dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam menerapkan pengetahuan gizinya dalam memilih maupun mengolah bahan makanan sehingga kebutuhan gizi tercukupi (Khomsan, 2009).

Ditemukan bahwa pengetahuan berpengaruh secara signifikan terhadap prilaku konsumsi buah dan sayur, yaitu diketahui bahwa pengetahuan gizi dapat meningkatkan 22% konsumsi buah dan sayur (Van duyn, 2001).

#### **B.** Faktor ekstrinsik

## 1. Tingkat Ekonomi Orang Tua

Mayoritas masyarakat yang konsumsi makannya kurang optimal terutama yang berasal dari keluarga dengan status ekonomi rendah. Karena keluarga dengan pendapatan terbatas, besar kemungkinan kurang dapat memenuhi kebutuhan makanannya sejumlah yang diperlukan tubuh. Setidaknya keanekaragaman bahan makanan kurang terjamin, karena dengan uang terbatas itu tidak akan banyak pilihan (Suhardjo, 2006).

Dalam penelitian Zenk (2005) ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat ekonomi dan prilaku konsumsi individu, yaitu seseorang yang memiliki pendapatan dan status ekonomi tinggi cenderung akan mengkonsumsi buah dan sayur lebih banyak.

Pada penelitian Mac Farlane (2007) ditemukan bahwa masyarakat yang status ekonominya tinggi selalu tersedia sayuran saat makan malam dan buah di rumah.

Dalam penelitian Utsman (2009), berdasarkan uji statistic ditemukan bahwa tingkat ekonomi berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku konsumsi. Haal ini menunjukan orang yang memiliki daya beli yang baik maka bias memenuhi kebutuhannya terhadap bahan makanan.

## 2. 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 mengkonsumsi 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 Mudjianto (1994) dalam Bahria (2009) peluang bertambahnya uang saku yang diterima remaja dari orang tua diduga semakin besar dengan semakin meningkatnya daya beli dan pendaptan masayarat.

## 3. Teman Sebaya

Makanan dapat dijadikan simbol dari penerimaan, kehangatan, dan pertemanan dalam hubungan social. 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 sangat kuat, prilaku 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 bias sama dengan teman-teman mereka dalam per group dengan mengadopsi prefensi makanan dan membuat

pilihan makanan berdasarkan pengaruh teman sebayanya (Brown, 2005).

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

## 4. 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 di konsumsi 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).

Pengertian lingkungan adalah semua benda dan kondisi, termasuk manusia dan kegiatan mereka, yang terkandung dalam ruang di mana manusia dan mempengaruhi kelangsungan hidup dan kesejahteraan manusia dan badan-badan hidup lainnya (Darsono, 1995).

## a. Ketersediaan Buah dan Sayur di Lingkungan Rumah

Faktor ketersediaan buah dan sayur di rumah merupakan salah satu factor utama yang turut mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak-anak dan remaja (Ramussen et al, 2006). Buah dan sayur yang tersedia di rumah dipilih dan didapatkan oleh orangtua yang berbelanja. 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 dirumah dapat meningkatkan konsumsi jenis makanan ini (Reynolds et al, 2004).

Penelitian Young et al (2000) dan Cullen et al (2003) juga mengatakan bahwa ketersediaan buah dan sayur dirumah berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja.

## b. Ketersediaan Buah dan Sayur di Lingkungan Sekolah

Anak dan remaja awal mungkin memiliki keterbatasan dalam pemilihan makanan oleh diriya sendiri, sehingga faktor lingkungan seperti ketersediaan buah dan sayur dapat secara langsung berpengaruh pada jumlah konsumsinya (Klepp et al, 2005). Pada penelitian Noia dan Contento (2010) ketersediaan buah dan sayur dirumah dan sekolah berhubungan positif dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja.

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 dan Klepp, 2005).

## 5. Dukungan Tenaga Kesehatan

Berdasarkan Perpres No. 32 tentang Tenaga Kesehatan menjelaskan bahwa tenaga kesehatan merupakan setiap orang yang mengabdikan diri dalam bidang kesehatan serta memiliki pengetahuan dan/atau keterampilan melalui pendidikan di bidang kesehatan yang untuk jenis tertentu memerlukan kewenangan untuk melakukan upaya kesehatan. Tenaga kesehatan berperan dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat. Namun, Indonesia masih mengalami permasalahan sumber daya manusia kesehatan (SDMK) baik dalam hal jumlah, sebaran, kualitas, maupun pengaturan kewenangannya (Rini, 2014).

Notoatmodjo (2003) dalam Handayani (2010) menjelaskan bahwa pendidikan dan keterampilan merupakan investasi dari tenaga kesehatan dalam menjalankan peran sesuai dengan tugas pokok dang fungsi (tupoksi) yang diemban. Tenaga kesehatan berperan sebagai pelaksana pelayanan kesehatan di puskesmas. Dalam peran tersebut

diharapkan tupoksi tenaga kesehatan sesuai dengan pendidikian dan keterampilan yang mereka miliki.

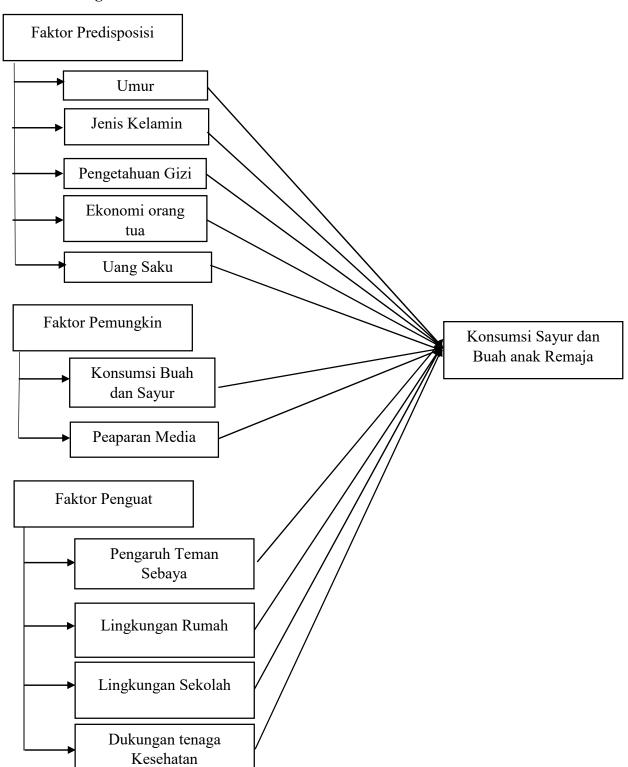
Setyawan (2002) dalam Handayani (2010) menjelaskan bahwa tenaga kesehatan merupakan sumber daya strategis, dimana tenaga kesehatan mampu secara optimal menggunakan sumber daya fisik, finansial, dan manusia dalam tim kerja. Tenaga kesehatan dapat menjalankan perannya sebagai pelaksana pelayanan kesehatan

## 6. Keterpaparan Media

Keterpaparan media massa memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku makan remaja (Rasmussen et al, 2006). Remaja akan melihat jutaan iklan makanan, yang sebagian besar produknya adalah produk dengan tinggi gula dan tinggi lemak. (Worthington-Roberts, 2000).

Iklan makanan merupakan salah satu factor yang mempengaruhi perilaku makan pad aremaja. Selain menjadi media pemsaran 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 mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari. Sedangkan remaja yang terpapar iklan kormesial di televise dan radio, kemungkinan mengurangi konsumsi buah dan sayur setiap hari (Freisking, dkk, 2009).

# II.1. Kerangka Teori

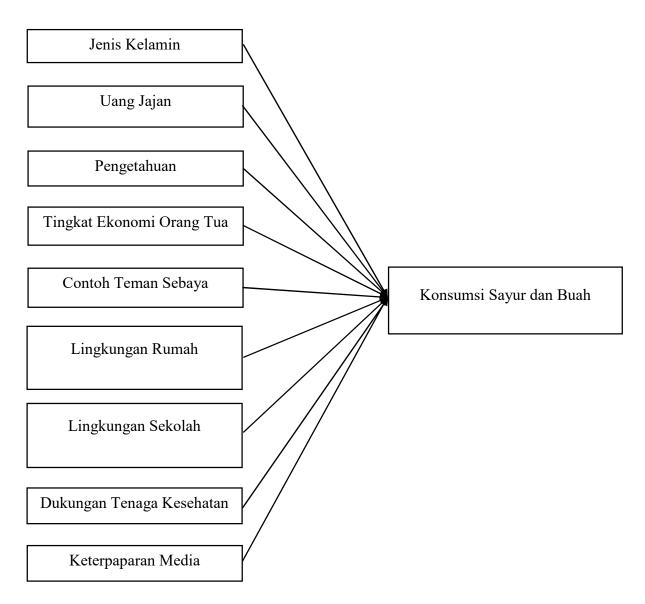


Sumber: Teori Lawrence Green (1980) dalam Notoatmodjo (2010)

# **BAB III**

# **KERANGKA KONSEP**

# 3.1 Kerangka Konsep



# 3.2 Definisis Oprasional

| No.             | Variabel                        | Definisi Oprasional  | Cara Ukur   | Alat Ukur | Hasil Ukur   | Skala<br>Ukur |  |
|-----------------|---------------------------------|--|---|-----------|--|---------------|--|
| Vari            | abel Bebas                      |  |   |           |  | UKUI          |  |
| Faktor Internal |                                 |  |   |           |  |               |  |
| 1.              | Umur                            | Masih hidup responden dalam tahun dengan pembulatan ke bawah atau umur pada waktu ulang tahun yang terakhir (Depkes, 2008).                            | Responden<br>mengisi<br>sendiri<br>kuesioner<br>yang<br>diberikan | Kuesioner | 0. < 12-16 Tahun<br>1. > dari 12-16<br>Tahun<br>(Depkes RI, 2009).   | Ordinal       |  |
| 2.              | Jenis<br>Kelamin                | Perbedaan seks yang di dapat sejak lahir yang dibedakan antara laki-laki dan perempuan (Depkes, 2008).   | Responden<br>mengisi<br>sendiri<br>kuesioner<br>yang<br>diberikan | Kuesioner | 0. Laki-Laki 1. Perempuan (Depkes, 2008).  | Nominal       |  |
| 3.              | Pengetahuan                     | Tingkat pemahaman<br>terhadap pengetahuan<br>tentang buah dan<br>sayur   | Responden<br>mengisi<br>sendiri<br>kuesioner<br>yang<br>diberikan | Kuesioner | 1.Baik, jika skor<br>total >dari 8,59<br>2. Kurang, jika<br>skor <8,59<br>(Khomsan,2000).                                  | Ordinal       |  |
| Fakt            | or Eksternal                    |  |   |           |  |               |  |
| 1.              | Tingkat<br>Ekonomi<br>Orang Tua | Semua penghasilan<br>dari anggota keluarga<br>yang berupa gaji/upah<br>per bulan yang<br>dibandingkan dengan<br>UMK Kota Pontianak<br>Kalimantan Barat | mengisi<br>sendiri<br>kuesioner<br>yang<br>diberikan              | Kuesioner | 1.Tinggi jika > dari<br>Rp. 2.318.000<br>2.Rendah jika<br>kurang dari<br>Rp. 2.318.000<br>(Disnakertrans<br>Kalbar, 2019). |               |  |
| 2.              | Uang Jajan                      | Uang jajan inilah yang<br>akan menentukan<br>makanan apa yang<br>akan para remaja beli<br>dan konsumsi   | Responden<br>mengisi<br>sendiri<br>kuesioner<br>yang<br>diberikan | Kuesioner | 1.Tinggi jika > dari<br>Rp. 25.000<br>2. Rendah jika <<br>dari Rp.25.000   | Ordinal       |  |

| 3. | Teman            | Contoh yang            | Responden | Kuesioner    | 1.Baik jika score   | Ordinal |  |
|----|------------------|------------------------|-----------|--------------|---------------------|---------|--|
| ٥. | sebaya           | diberikan teman        | mengisi   | Ruesioner    | >dari 20,31         | Olumai  |  |
|    | scoaya           | yang seuisa baik di    | sendiri   |              | 2.Kurang jika score |         |  |
|    |                  | sekolah dan dirumah    | kuesioner |              | <20,31              |         |  |
|    |                  | dalam hal              | yang      |              | (Bourdeaudh,        |         |  |
|    |                  | mengkonsumsi buah      | diberikan |              | 2004).              |         |  |
|    |                  | dan sayur              | aroonnan  |              | 2001).              |         |  |
| 4. | Lingkungan       | Kemudahan              | Responden | Kuesioner    | 1.Baik jika score   | Ordinal |  |
|    | Rumah            | responden untuk        | mengisi   |              | >38,42              |         |  |
|    |                  | mendapatkan buah       | sendiri   |              | 2.Kurang jika score |         |  |
|    |                  | dan sayur di           | kuesioner |              | <38,42              |         |  |
|    |                  | lingkungan rumah       | yang      |              | (Bourdeaudh,        |         |  |
|    |                  |                        | diberikan |              | 2004).              |         |  |
| 5. | Lingkungan       | Kemudahan              | Responden | Kuesioner    | 1.Baik jika score   | Ordinal |  |
|    | Sekolah          | responden untuk        | mengisi   |              | >24,16              |         |  |
|    |                  | mendapatkan buah       | sendiri   |              | 2.Kurang jika score |         |  |
|    |                  | dan sayur di           | kuesioner |              | <24,16              |         |  |
|    |                  | lingkungan sekolah     | yang      |              | (Bourdeaudh,        |         |  |
|    |                  |                        | diberikan |              | 2004).              |         |  |
| 6. | Tenaga           | Dukungan tenaga        | Responden | Kuesioner    | 1.Pernah            | Nominal |  |
|    | Kesehatan        | kesehatan              | mengisi   |              | 2. Tidak Pernah     |         |  |
|    |                  | memberikan             | sendiri   |              |                     |         |  |
|    |                  | informasi mengenai     | kuesioner |              |                     |         |  |
|    |                  | konsumsi buah dan      | yang      |              |                     |         |  |
|    |                  | sayur                  | diberikan |              |                     |         |  |
| 7. | Keterpaparan     | Media yang dapat       | Responden | Kuesioner    | 1. Poster           | Nominal |  |
|    | Media            | memberikan sumber      | mengisi   | Cara Skor:   | 2. Majalah          |         |  |
|    |                  | informasi tentang gizi | sendiri   | 1.Jawaban ya | 3. Koran            |         |  |
|    |                  | bagi responden.        | kuesioner | skor 1       | 4. Radio            |         |  |
|    |                  |                        | yang      | 2.Jawaban    | 5. Televisi         |         |  |
|    |                  |                        | diberikan | tidak skor 0 | 6. Media Sosial     |         |  |
|    |                  |                        |           |              | (Arif Sadiman,      |         |  |
|    |                  |                        |           |              | 2003 :28).          |         |  |
|    | Variabel Terikat |                        |           |              |                     |         |  |
| 1. | Konsumsi         | Frekuensi rata-rata    | Wawancara | Kuesioner    | 1.Cukup jika        | Ordinal |  |
|    | Sayur dan        | dan porsi asupan buah  |           | FFQ          | konsumsi buah dan   |         |  |
|    | Buah             | dan sayur responden    |           |              | sayur > 400 gram    |         |  |
|    |                  | dalam sehari selama    |           |              | perhari porsi       |         |  |
|    |                  | seminggu (Depkes,      |           |              | seminggu            |         |  |
|    |                  | 2008).                 |           |              | 2. Kurang jika      |         |  |
|    |                  |                        |           |              | konsumsi buah dan   |         |  |
|    |                  |                        |           |              | sayur < 400 gram    |         |  |

|  |  | perhari po       | rsi |
|--|--|------------------|-----|
|  |  | seminggu.        |     |
|  |  | (Kemenkes, 2013) |     |

## **BAB IV**

## METODE PENELITIAN

#### IV.1. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi cross sectional yaitu pengumpulan data dan informasi serta pengukuran antara variabel independen dan dependen dilakukan pada waktu yang sama.

Desain studi *cross sectional* ini cocok digunakan untuk menganalisis subyek penelitian dalam jumlah besar karena mudah dilaksanakan, sederhana, ekonomis dalam hal waktu dan hasilnya dapat diperoleh dengan cepat (Notoatmodjo, 2005).

## IV.2. Waktu dan Tempat Penelitian

#### IV.2.1 Waktu Penelitian

Penelitian akan di laksanakan pada bulan Juli-Agustus 2019. Alasan pemilihan lokasi di SMP Muhammadiyah 1 Pontianak dan SMP Muhammadiyah 2 Pontianak karena merupakan sekolah swasta yang memiliki perbedaan lokasi dan social dimana siswa/i dari sekolah SMP Muhammadiyah 1 Pontianak ini berasal dari sekolah yang memiliki gedung sendiri dan memiliki fasilitas yang cukup lengkap sedangkan SMP Muhammadiyah 2 Pontianak ini berasal dari sekolah yang gedungnya berbagi dengan beberapa tingkatan pendidikan, keluarga dengan status ekonomi menengah kebawah maupun menengha keatas, tidak juga menggambarkan bahwa status perekonomian menengah keatas maupun menengah

kebawah selalu mengkonsumsi buah dan sayur di rumah setiap hari yang di sebabkan oleh kurangnya ketersediaan buah dan sayur di rumah yang berpengaruh pada kebiasaan makan keluarga.

## IV.2.2 Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilakukan di SMP Muhammadiyah 1 terletak di Jl. Jend. Ahmad Yani No.1 Kota Pontianak dan SMP Muhammadiyah 2 Pontianak terletak di Jl. Dr. Sutomo Gg. Karya 1, Sungai Bangkong, Kec. Pontianak Kota. Populasi kelas VIII dan IX.

## IV.3. Populasi dan Sampel

## IV.3.1. Populasi Penelitian

Populasi penelitian adalah siswa/i SMP Muhammadiyah 1 Pontianak dan SMP Muhammadiyah 2 Pontianak dengan jumlah 281 siswa.

## IV.3.2. Sampel

Besar sampel pada penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus besar sampel menurut Lameshow (1997) sebagai berikut :

$$n = \frac{(Z - \alpha/2)^2 PqN}{d^2(N-1) + (Z - \alpha/2)^2 Pq}$$

Keterangan:

n = Besar sampel minimal yang diperlukan

N = Jumlah populas (282 orang)

$$Z - \alpha/2 = 1.96$$

p = proporsi target populasi 14,7% (0,14) (Suwarni,2009)

d = 0.05

$$q = 1-p = 1-0.14 = 0.86$$

Berdasarkan rumus pengambilan sampel tersebut,diperoleh sebagai jumlah sampel berikut :

$$n = \frac{(Z-\alpha/2)^2 PqN}{d^2(N-1)+(Z-\alpha/2)^2 Pq}$$

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.14)x(0.86) 281}{0.05^2 (281-1)+(1.96)^2 (0.14) (1-0.86)}$$

$$n = \frac{(3.84) (0.14)x(0.86) 281}{0.0025 (280) + (3.84) (0.14) (0.86)}$$

$$n = \frac{130}{0.7 + 0.46}$$

$$n = \frac{130}{1.16}$$

$$n = 112.06 \text{ dibulatkan menjadi } 112 \text{ orang.}$$

Untuk pengambilan sampel dengan menggunakan *Accidental Sampling* yaitu proses pengambilan sampel ini dilaksanakan dengan berdasarkan kebetulan,yaitu konsumen yang secara kebetulan/incidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila di pandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data menurut Sugiyono (2009;85). Pada penelitian ini peneliti ingin mengambil 112 siswa/I sebagai sampel penelitian sehingga dapat diperhitungkan dengan perhitungan berikut:

# Sampel yang diinginkan =

 $= \frac{\textit{Jumlah anggota dalam pupulasi (n)}}{\textit{jumlah total anggota populasi (283)}} X \textit{Jumlah sampel (112)}$ 

Tabel IV.1 Pembagian Proporsi Sampel Responden Pada Siswa/I Kelas VIII dan IX

**Tahun Ajaran 2018/2019** 

|              | NO       | Kelas     | Perhitungan          | Jumlah |
|--------------|----------|-----------|----------------------|--------|
|              |          | IX        |                      | Sampel |
|              | 1        | A         | 29 <i>X</i> 112      | 11     |
|              |          |           | 281                  |        |
| SMP          | 2        | В         | 29 <i>X</i> 112      | 11     |
| Muhammadiyah |          |           | 281                  |        |
|              | 3        | C         | 30X112               | 12     |
| 1 Pontianak  |          |           | 281                  |        |
|              | 4        | D         | <u>25<i>X</i>112</u> | 10     |
|              |          |           | 281                  |        |
|              | K        | elas VIII |                      |        |
|              | 1        | A         | 30 <i>X</i> 112      | 12     |
|              |          |           | 281                  |        |
|              | 2        | В         | 30 <i>X</i> 112      | 12     |
|              |          |           | 281                  |        |
|              | 3        | С         | 32 <i>X</i> 112      | 13     |
|              |          |           | 281                  |        |
| SMP          | Kelas IX |           |                      |        |
| Muhammadiyah | 1        | IX        | 40 <i>X</i> 112      | 16     |
| 2 Pontianak  |          |           | 281                  |        |
|              | Kelas    | s VIII    |                      |        |
|              | 1        | VIII      | 35 <i>X</i> 112      | 14     |
|              |          |           | 281                  |        |

## IV.4. Teknik dan instrument pengumpulan data

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data primer dan skunder.

## IV.4.1 Teknik Pengumpulan Data

#### 1. Data Primer

Data Primer dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh langsung dari lapangan melalui pembagian kuesioner/angket pada siswa/I di SMP Muhammadiyah 1 Pontianak dan SMP Muhammadiya 2 Pontianak, dengan cara penyebaran kuesioner kepada responden.

#### 2. Data Skunder

Data Skunder dalam penelitian ini adalah data yang diabil atau yang didapat dari sumber lain di luar responden yaitu meliputi kondisi umum dan jumlah siswa/i di sekolah yang di peroleh melalui wawancara pengelola sekolah dan arsip sekolah.

## 3. Instrumen Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan melipiti data identitas siswa/I serta konsumsi buah dan sayur siswa/I. Data identitas meliputi nama, umur, tanggal lahir, jenis kelamin dan uang jajan. Data dikumpulkan dengan metode intrumen kuesioner. Konsumsi sayur pada remaja SMP dengan metode wawancara Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (FFQ).

Kuesioner sebanyak 10 halaman untuk mendapatkan data diri responden faktor yang berhubungan (pengetahuan remaja, teman sebaya, lingkungan rumah, lingkungan sekolah, dukungan tenaga kesehatan, media dan kosumsi buah dan sayur). Kuesioner meliputi data responden serta pertanyaan dan penyataan mengenai kosumsi buah dan sayur remaja (Pengetahuan, Teman Sebaya, Lingkungan Rumah dan Lingkungan Sekolah). Kuesioner sudah diuji coba pada 30 orang remaja SMP di MTS Aswaja. Adapun hasil uji coba coba kuesioner ada dilampiran.

## IV.5. Teknik Pengolahan dan Penyajian Data

## IV.5.1 Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data dapat dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Editing, yaitu pemeriksaan kuesioner untuk mengetahui kelengkapan pengisian data oleh responden apakah telah sesuai dengan yang semestinya seperti kelengkapan biodata dan jawaban responden. Jika ditemukan kuesioner yang tidak lengkap diisi maka meminta langsung kepada responden dan bimbingannya untuk melengkapi pengisian data yang diperlukan.
- b. Coding, yaitu pemberian kode pada setiap item pertanyaan dalam kuesioner untuk memudahkan pengolahan data.

Tabel IV.2 Item Pertannyaan

| No | Item Pertannyan         | Coding           |
|----|-------------------------|------------------|
| 1. | Jenis Kelamin           | 1 = Laki-Laki    |
|    |                         | 2 = Perempuan    |
| 2. | Pengetahuan             | 0 = Salah        |
|    |                         | 1 = Benar        |
| 3. | Pendapatan Orang Tua    |                  |
|    | a.Bekerja/Tidak Bekerja | 0 = Tidak        |
|    |                         | 1 = Ya           |
|    | b.Siapa yang bekerja    | 0 = Tidak ada    |
|    |                         | 1 = Ayah         |
|    |                         | 2 = Ibu          |
|    |                         | 3 = Ayah & Ibu   |
| 4. | Teman Sebaya            | 1 = Tidak pernah |
|    |                         | 2 = Jarang       |
|    |                         | 3 = Kadang-      |
|    |                         | Kadang           |
|    |                         | 4 = Sering       |
|    |                         | 5 = Selalu       |
| 5. | Lingkungan Rumah        | 1 = Tidak pernah |
|    |                         | 2 = Jarang       |
|    |                         | 3 = Kadang-      |
|    |                         | Kadang           |
|    |                         | 4 = Sering       |
|    |                         | 5 = Selalu       |
| 6. | Lingkungan Sekolah      | 1 = Tidak pernah |
|    |                         | 2 = Jarang       |
|    |                         | 3 = Kadang-      |
|    |                         | Kadang           |
|    |                         | 4 = Sering       |
|    |                         | 5 = Selalu       |
|    |                         | 5 = Selalu       |

| 7. | Dukungan Tenaga Kesehatan |                  |  |  |
|----|---------------------------|------------------|--|--|
|    | a.                        | 0 = Tidak        |  |  |
|    |                           | 1 = Ya           |  |  |
|    | a.Seminar                 | A = 1            |  |  |
|    | b.Penyuluhan              | B=2              |  |  |
|    | c.Posyandu                | C = 3            |  |  |
|    | d.                        | D = 4            |  |  |
| 8. | . Keterpaparan Media      |                  |  |  |
|    | a.Pernah/Tidak Pernah     | 0 = Tidak Pernah |  |  |
|    |                           | 1 = Pernah       |  |  |
|    | b.Media                   | 1 = Elektronik   |  |  |
|    |                           | 2 = Non          |  |  |
|    |                           | Elektronik       |  |  |
|    | c.Elektronik              | 0 = Tidak Ada    |  |  |
|    |                           | 1 = Televisi     |  |  |
|    |                           | 2 = Instragram   |  |  |
|    |                           | 3 = Facebook     |  |  |
|    |                           | 4 = Twitter      |  |  |
|    | d.Non Elektronik          | 0 = Tidak Ada    |  |  |
|    |                           | 1 = Artikel      |  |  |
|    |                           | 2 = Majalah      |  |  |
|    |                           | 3 = Iklan        |  |  |
|    |                           | 4 = Booklet      |  |  |
|    |                           | 5 = Teman /      |  |  |
|    |                           | keluarga         |  |  |
|    |                           | 6 = Sekolah      |  |  |
|    |                           | 7 = Lainnya      |  |  |

c. Scoring, yaitu kegiatan memberi skor pada setiap pertanyaan dengan rincian apabila dijawab benar nilainya 1, jika jawabanya salah maka nilainya 0.

- d. Entry, yaitu memasukan data penelitian yang sudah di coding dan scoring dengan mengunakan program aplikasi komputer dengan format yang telah dibuat menggunakan '' Software''.
- e. Tabulating, yaitu mengelompokan data kedalam bentuk tabel univariat dan bivariat yang telah di buat sesuai dengan tujuan penelitian. Hasil penelitian disajikan dalam beberapa tabel.
- f. Analizing, menganalisa data untuk mengetahui uji hipotesis yaitu uji t-berpasangan sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Hasil penelitian ini dianalisa dengan program aplikasi computer
- g. Pengolahan data FFQ, yaitu dilakukan secara penghitungan manual dari hasil tes wawancara responden dengan cara sebagai berikut :

$$\frac{\sum \times Gram}{7}$$

Keterangan:

 $\sum$  = Jumlah Hasil Responden selama 1 minggu

Gram = Hitungan per Gram setiap makanan

7 = 7 hari/1 minggu

## IV.5.2 Penyajian Data

Data dalam penelitian ini disajikan dalam beberapa bentuk yaitu:

a. Bentuk Tabel

Penyajian data dalam bentuk tabel memudahkan untuk membaca data sesuai dengan tujuan penelitian.

#### b. Bentuk Teks dan Narasi

Penyajian data dalam bentuk teks dan narasi adalah umum dilakukan untuk dapat mendeskripsikan atau memberikan penjelasan terhadap data yang telah disajikan dalam bentuk tabel.

#### IV.6. Teknik Analisis Data

Setelah dilakukan pengumpulan data, langkah beriktnya adalah melakukan pengolahan data, dengan tujuan agar data yang diperoleh masih dalam bentuk lembaran-lembaran data dapat disusun agar lebih mudah dimanfaat dalam analisis untuk menjawab tujuan penelitian. Analisis data yang dilakukan menggunakan uji statistic dengan menggunakan program aplikasi statistic.

Analisis data meliputi analisis univarian dan bivariate.

#### a. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mengidentifikasi karakteristik setiap varabel penelitain. Variable bentuk analisi univariat ini yaitu kategorik yang menghasilkan presentase dari setiap varabel (Notoadmodjo, 2012). Analisis univariat dalam penelitian ini menggunakan distribusi frekuensi yang bertujuan untuk mengidentifikasi karakteristik disetiap variable penelitian.

Adapun variable yang di analisis adalah pengetahuan, Tingkat ekonomi orantua,teman sebaya,lingkungan rumah, lingkungan sekolah, dukungan tenaga kesehatan dan media serta kecukupan konsumsi sayur dan buah perhari.

#### b. Analisis Bivariat

Analisis bivariate dilakukan untuk menguji hubungan (kerelasi) antara Uang jajan,pengetahuan,teman sebaya,lingungan rumah,lingkungan sekolah,dukungan tenaga kesehatan dan media pada anak remaja SMP melalui uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95 % dan level signifikan 5%. uji statistic dilakukan untuk melihat ada tidaknya hubungan antara dua variavel.

Adapun rumus Chi-Suare:

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

Keterangan:

 $x^2 = Chi Square$ 

O = Nilai pengamatan

E = Nilai expected/yang diharapkan

Untuk menuntukan apakah terjadi hubungan yang signifikan antara variable bebas dan variable terikat digunakan uji chi square dengan tingkat signifikan p > 0.05 (taraf kepercayaan 95%). Dasar pengambilan keputusan dengan tingkat kepercayaan 95%, jika nilai sig p > 0.05 maka hipotesis penelitian diterima, jika nilai sig p < 0.05 maka hipotesis penelitian ditolak.

# Kesimpulan:

- Hipotesis nol (Ho) diterima jika  $\rho > \alpha$  (0,05) artinya tidak ada hubungan yang sigifikan antara variable bebas dengan variable terikat.
- Hipotesis nol (Ho) ditolak jika  $\rho \le \alpha$  (0,05) artinya ada hubungan yang bermakna antara variaabel bebas dengan variable terikat.
- Pada studi cross sectional, untuk menentukan keeratan hubungan digunakan Prevalen Ratio (PR) untuk menunjukan resiko (Riyanto, 2010).

# BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

### V.1. Hasil Penelitian

### V.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian





Gambar 5.1 SMP Muhammadiyah 2 Pontianak dan SMP Muhammadiyah

Propinsi Kalimantan Barat terletak di bagian barat pulau Kalimantan atau di antara garis 2° Lintang Utara serta 3° Lintang Selatan serta di antara 108° Bujur barat dan 114° Bujur barat pada peta bumi. Berdasarkan letak geografis yang spesifik ini maka, daerah Kalimantan Barat tepat dilalui oleh garis Khatulistiwa (garis lintang 0°) tepatnya di atas Kota Pontianak.

Kota Pontianak merupakan ibukota Provinsi Kalimantan Barat, secara administatif dibagi menjadi 6 kecamatan (Kecamatan Pontianak Selatan, Pontianak Tenggara, Pontianak Timur, Pontianak Barat, Pontianak Kota dan Pontianak Utara), 29 kelurahan, 509 Rukun Warga (RW) dan 2.218 Rukun Tetangga (RT).

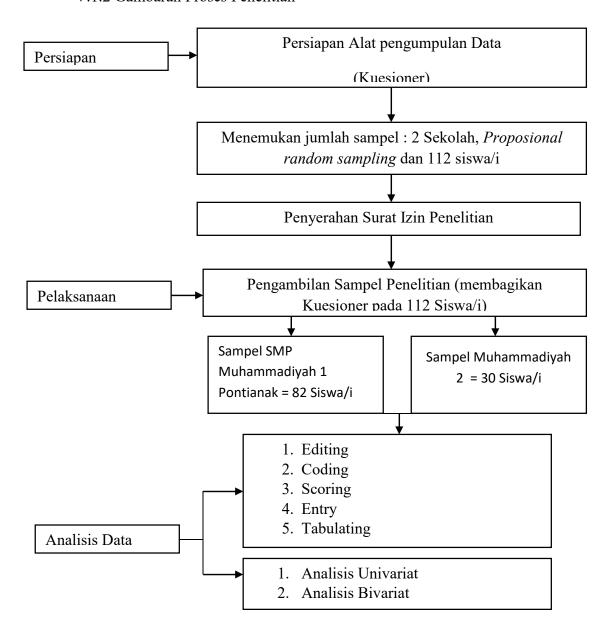
SMP Muhammadiyah 2 Pontianak sebagai sampel dalam penelitian ini berada di bawah naungan Yayasan Majelis Pendidikan Dasar Dan Menengah Muhammadiyah Kalimantan Barat, berstatus swasta. Gedung SMP Muhammadiyah 2 Pontianak terletak di Jl. Dr. Sutomo Gg. Karya 1, Sungai Bangkong, Kec. Pontianak Kota. Luas tanah seluas 3.457 M², Luas bangunan seluruhnya 2.343 M². SMP Muhammadiyah 2 terakreditasi C serta memiliki 7 ruang kelas. Kemudian dipimpin oleh Riyadhul Huda, S.Pd.I selaku Kepala Sekolah.

SMP Muhammadiyah 1 Pontianak sebagai sampel dalam penelitian ini berada di bawah naungan Yayasan Majelis Pendidikan Dasar Dan Menengah Muhammadiyah Kalimantan Barat, berstatus swasta. Gedung SMP Muhammadiyah 1 Pontianak terletak di Jl. Jend. Ahmad Yani No.1 Kota Pontianak. Luas tanah seluas 5586 m2, Luas bangunan seluruhnya 3674 m2. SMP Muhammadiyah 1 terakreditasi A serta memiliki 10 ruang kelas. Kemudian dipimpin oleh Bapak Slamet Rianto selaku Kepala Sekolah

Uji statistik yang digunakan adalah dengan uji Chi-Square. Kriteria penelitian yang dipakai adalah dengan melihat tingkat signifikasi yang ditunjukkan dengan nilai p value. Tingkat kepercayaan yang digunakan adalah 95% maka nilai α yang dipakai adalah p value = 0,05. Sedangkan yang akan menjadi objek penelitian ini adalahsiswa/i SMP Kota Pontianak dan yang menjadi

subjek penelitian ini adalah SMP 1 Muhammadiyah dan SMP 2 Muhammadiyah Pontianak Kalimantan Barat.

### V.1.2 Gambaran Proses Penelitian



Gambar 5.2 Alur Proses Penelitian

Proses pengumpulan data dari responden dimulai dengan menberikan penjelasan kepada kepala sekolah masing-masing SMP dan calon responden tentang maksud dan tujuan dari penelitian yang dilakukan. Calon responden yang dipilih sesuai dengan kriteria yang ditentukan. Data pengetahuan mengenai buah dan sayur, tingkat ekonomi orang tua, teman sebaya, lingkungan rumah, lingkungan sekolah, dukungan tenaga kesehatan dan keterpaparan media diperoleh melalui kuesioner dengan menggunakan wawancara tidak langsung kepada responden

Untuk data kebiasaan siswa/i makan sayur dan buah diperoleh melalui wawancara langsung dengan kuesioner. Sedangkan data konsumsi sayur dan buah diperoleh melalui wawancara dengan mengukur menggunakan FFQ peneliti juga mahasiswi dibantu oleh dari jurusan Gizi Universitas Muhammadiyah Pontianak. Peneliti sendiri berperan dalam mewawancarai responden mengenai karakteristik individu, pengetahuan mengenai buah dan sayur, tingkat ekonomi orang tua, teman sebaya, lingkungan rumah, lingkungan sekolah, dukungan tenaga kesehatan dan keterpaparan media, serta kebiasaan remaja makan sayur dan buah.

Penelitian dimulai tanggal 19 Juli 2019, dan selesai pada tanggal 2 Agustus 2019. Untuk Jadwal tahapan kegiatan dapat dilihat pada table dibawah :

Tabel 5.1 Jadwal Tahapan Kegiatan

| Tanggal      | Kegiatan            | Jam    | Lokasi         |
|--------------|---------------------|--------|----------------|
| 17 Juli 2019 | Masukkan surat      | 08.00- | SMP            |
|              | penelitian          | 08.30  | Muhammadiyah 1 |
|              |                     |        | Pontianak      |
| 18 Juli 2019 | Masukan surat       | 08.00- | SMP            |
|              | penelitian          | 08.30  | Muhammadiyah 2 |
|              |                     |        | Pontianak      |
| 19 Juli 2019 | Pengisian Kuesioner | 08.00- | Kelas VIII A   |
|              | dan Wawancara FFQ   | 10.30  | Kelas IX A     |
| 22 Juli 2019 | Pengisian Kuesioner | 08.00- | Kelas VIII B   |
|              | dan wawancara FFQ   | 10.30  | Kelas IX B     |
| 23 Juli 2019 | Pengisian Kuesioner | 08.00- | Kelas IX C     |
|              | dan Wawancara FFQ   | 09.30  |                |
| 24 Juli 2019 | Pengisian Kuesioner | 08.00- | Kelas VIII C   |
|              | dan Wawancara FFQ   | 10.30  | Kelas IX D     |
| 26 Juli 2019 | Pengisian Kuesioner | 08.00- | Kelas VIII     |
|              |                     | 10.30  | Kelas IX       |
| 29 Juli 2019 | Wawancara FFQ       | 08.00- | Kelas VIII     |
|              |                     | 09.30  |                |
| 30 Juli 2019 | Wawancara FFQ       | 08.00- | Kelas IXN      |
|              |                     | 09.30  |                |

### V.2. Karakteristik Responden

### 1. Jenis Kelamin

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

| No. | Jenis Kelamin | Jumlah | Persentase (%) |
|-----|---------------|--------|----------------|
| 1.  | Laki-Laki     | 68     | 60,7           |
| 2.  | Perempuan     | 44     | 38,3           |
|     | Total         | 112    | 100,0          |

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel diatas Jenis kelamin reponden lebih besar laki-laki dari pada perempuan yaitu sebesar 38,3%, sedangankan pada responden laki-laki yaitu 60,7%. Dari 112 responden yang jenis kelamin laki-laki 60,7 dan perempuan 38,3%.

2. Umur Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden

| No. | Umur     | Jumlah | Persentase (%) |
|-----|----------|--------|----------------|
| 1.  | 13 Tahun | 61     | 54,5           |
| 2.  | 14 Tahun | 50     | 44,6           |
| 3.  | 15 tahun | 1      | 0,9            |
| 4.  | 16 tahun | 0      | 0,0            |
|     | Total    | 112    | 100,0          |

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel diatas umur reponden rata-rata umur yang 13 tahun yaitu sebesar 54,5% dan rata-rata umur responden 14 tahun yaitu 44,6%, lebih kecil dari pada umur 13 tahun 54,5%. Dari 112 responden rata-rata umur 13 tahun 54,5%.

# 3. Uang jajan

Tabel 5.4 Distribusi Uang Jajan pada Siswa SMP Muhammadiyah 1 dan SMP Muhammadiyah 2

|                 | Mean   | SD     | Median | Minimal | Maksimal |
|-----------------|--------|--------|--------|---------|----------|
| Uang Jajan (Rp) | 19.553 | 10.766 | 20.000 | 5.000   | 50.000   |

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 5.5 Distribusi Kategori Uang Jajan pada Siswa SMP Muhammadiyah 1 dan SMP Muhammadiyah 2

| Uang Jajan | Jumlah | Presentase |
|------------|--------|------------|
| Cang Jajan | N      | %          |
| 5.000      | 8      | 7,1        |
| 7.000      | 2      | 1,8        |
| 10.000     | 26     | 23,2       |
| 12.000     | 1      | 0,9        |
| 14.000     | 1      | 0,9        |
| 15.000     | 8      | 7,1        |
| 20.000     | 33     | 29,5       |
| 25.000     | 13     | 11,6       |
| 30.000     | 11     | 9,8        |
| 35.000     | 1      | 0,9        |
| 40.000     | 2      | 5,4        |
| 50.000     | 6      | 5,4        |
| Total      | 112    | 100        |

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 5.5. dapat diketahuai bahwa uang jajan yang tinggi sebesar 29,5% dibandingkan uang jajan yang rendah sebesar 0,9%.

### 4. Tingkat Ekonomi Orang Tua

Tabel 5.6 Distribusi penghasilan orang tua pada Siswa SMP Muhammadiyah 1 dan SMP Muhammadiyah 2

|             | Mean      | SD        | Median | Minimal | Maksimal   |
|-------------|-----------|-----------|--------|---------|------------|
| Penghasilan | 3.258.928 | 5.838.016 | 0      | 0       | 25.000.000 |

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Penghasilan Orang

Tua

| No. | Penghasilan     | Jumlah | Persentase (%) |
|-----|-----------------|--------|----------------|
| 1.  | Tidak Tahu      | 72     | 64,3           |
| 2.  | ≥Rp.2.318.000,- | 40     | 35,7           |
|     | Total           | 112    | 100,0          |

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 5.7 dapat dilihat bahwa responden yang orang tuanya mempunyai penghasilan ≥ Rp.2.318.000, sebesar 35,7% lebih kecil dibandingkan dengan responden yang tidak tahu penghasilan orang tuanya perbulan yaitu sebesar 64,3%.

### V.3. Analisis Univariat

Hasil univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik siswa/i, pengetahuan mengenai buah dan sayur, tingat ekonomi orang tua, teman sebaya, lingkungan rumah dan keterpaparan media, kebiasaan remaja makan sayur dan buah di SMP Muhammadiyah 1 dan SMP Muhammadiyah 2 Tahun 2019, yang akan dijabarkan pada tabel berikut ini :

### 1. Pengetahuan Siswa/I Buah dan Sayur

Pengetahuan mengenai buah dan sayur dalam penelitian ini dikategorikan menjadi dua yaitu kurang dan baik. Dikatakan kurang jika <8,68 jawaban benar dan baik jika ≥8,68 jawaban benar. Gambaran pengetahuan mengenai kosumsi buah dan sayur siswa/I SMP Muhammadiyah 1 dan 2 di Kota Pontianak Tahun 2019 dapat dilihat pada tabel 5.8

Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan

| No. | Pengetahuan | Jumlah | Persentase (%) |
|-----|-------------|--------|----------------|
| 1.  | Baik        | 66     | 58,9           |
| 2.  | Kurang Baik | 46     | 41,1           |
|     | Total       | 112    | 100,0          |

Sumber: Data Primer, 2019

Yang dimaksud dengan pengetahuan dalam penelitian ini adalah mengenai pengetahuan responden tentang buah dan sayur. Berdasarkan tabel 5.8 dapat dilihat bahwa dari 112 responden bahwa yang mempunyai pengetahuan kurang baik sebesar 41,1% dibandingkan dengan pengetahuan baik 58,9%.

Berikut ini distribusi jawaban responden berdasarkan pengetahuan mengenai buah dan sayur per item :

Tabel 5.9 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Item Pertanyaan Pengetahuan

| No | Pengetahuan Mengenai Buah dan<br>Sayur | Sa | lah  | Benar |      |  |
|----|--|----|------|-------|------|--|
|    |  | F  | %    | F     | %    |  |
| 1  | Anjuran buah dalam sehari?             | 63 | 56,3 | 49    | 43,8 |  |
| 2  | Anjuran sayur dalam sehari?            | 90 | 80,4 | 22    | 19,6 |  |

| 3  | Manfaat buah dan sayur?                                | 56  | 50,0 | 56  | 50,0 |
|----|--|-----|------|-----|------|
| 4  | Zat gizi dalam buah?                                   | 105 | 93,8 | 7   | 6,3  |
| 5  | Zat gizi dalam sayur?                                  | 94  | 83,9 | 18  | 16,1 |
| 6  | Vitamin di dalam buah-buahan?                          | 64  | 57,1 | 48  | 42,9 |
| 8  | Buah memiliki kandungan karbohidrat?                   | 51  | 45,5 | 61  | 54,5 |
| 9  | Buah yang mengandung vitamin C?                        | 58  | 51,8 | 54  | 48,2 |
| 10 | Buah yang termasuk dalam musiman kecuali?              | 72  | 64,3 | 40  | 35,7 |
| 11 | Buah dan sayur yang baik untuk pencernaan?             | 41  | 36,6 | 71  | 63,4 |
| 12 | Penyakit kurang vitamin C?                             | 22  | 19,6 | 90  | 80,4 |
| 13 | Buah dan sayur dpat mencegah kanker?                   | 94  | 83,9 | 18  | 16,1 |
| 14 | Mengkonsumsi buah yang paling baik?                    | 12  | 10,7 | 100 | 89,3 |
| 15 | Merebus sayur terlalu lama menyebabkan?                | 12  | 10,7 | 100 | 89,3 |
| 16 | Vitamin c pada sayur dan buah berkurang jika, kecuali? | 89  | 79,5 | 23  | 20,5 |
| 17 | Kekurangan konsumsi buah dan sayur, mengakibatkan?     | 21  | 18,8 | 91  | 81,3 |
| 18 | Ajuran konsumsi buah perhari?                          | 107 | 95,5 | 5   | 4,5  |
| 19 | Ajuran konsumsi sayur perhari?                         | 99  | 88,4 | 13  | 11,6 |
| 20 | Buah yang agak asam mengandung vitamin?                | 13  | 11,6 | 99  | 88,4 |

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh pengetahuan mengenai buah dan sayur bahwa sebanyak 107 remaja tidak bisa menjawab pertanyaan dengan benar khususnya pertanyaan "ajuran kosusmsi buah per hari?" sebesar 95,5% dan sebanyak 105 remaja tidak bisa menjawab pertanyaan "Zat gizi dalam buah" dengan benar sebesar 93,8%.

### 1. Teman Sebaya

Contoh teman sebaya yang mempengaruhi mengenai kosumsi buah dan sayur dalam penelitian ini dikategorikan menjadi dua yaitu kurang baik dan baik. Dikatakan kurang baik jika <19,00 jawaban benar dan baik jika ≥19,00 jawaban benar. Gambaran teman sebaya mengenai kosumsi buah dan sayur siswa/i SMP Muhammadiyah 1 dan 2 di Kota Pontianak Tahun 2019 dapat dilihat pada tabel 5.10

Tabel 5.10 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengaruh Teman Sebaya

| No. | Teman Sebaya | Jumlah | Persentase (%) |
|-----|--------------|--------|----------------|
| 1.  | Baik         | 61     | 54,5           |
| 2.  | Kurang Baik  | 51     | 45,5           |
|     | Total        | 112    | 100,0          |

Sumber: Data Primer, 2019

Yang dimaksud teman sebaya dalam penelitian ini adalah contoh teman yang mempengaruhi baik atau tidaknya dalam mengkosumsi sayur dan buah sehari hari. Berdasarkan tabel 5.10 dapat dilihat bahwa dari 122 responden dengan Teman sebaya yang kurang baik sebesar 45,5% dibandingkan dengan teman sebaya yang baik sebesar 54,5%.

Berikut ini distribusi jawaban responden berdasarkan teman sebaya per item :

Tabel 5.11 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Teman Sebaya

| No | Teman Sebaya  | Sel | alu | Se | ering | Ka | Kadang Jarang |    |      | Tidak<br>Tahu |      |  |
|----|---|-----|-----|----|-------|----|---------------|----|------|---------------|------|--|
|    |   | F   | %   | F  | %     | F  | %             | F  | %    | F             | %    |  |
| 1  | Seringkah temanmu<br>mengajak<br>mengkonsumsi<br>sayur?                                 | 1   | 0,9 | 0  | 0,0   | 22 | 19,6          | 31 | 27,7 | 58            | 51,8 |  |
| 2  | Seringkah temanmu<br>mengajak pergi ke<br>tempat makan yang<br>menjual olahan<br>sayur? | 0   | 0,0 | 7  | 6,3   | 20 | 17,9          | 36 | 32,1 | 49            | 43,8 |  |
| 3  | Apakah temanmu<br>sering mengajurkan<br>menu yang<br>berbahan sayur?                    | 3   | 2,7 | 2  | 1,8   | 17 | 15,2          | 26 | 23,2 | 64            | 57,1 |  |
| 4  | Seringkah temanmu<br>mengajak kamu<br>membeli makanan<br>yang berbahan<br>sayur?        | 5   | 4,5 | 1  | 9,0   | 15 | 13,4          | 32 | 28,6 | 59            | 52,7 |  |
| 5  | Membeli makanan<br>dan minuman<br>berbahan sayur?                                       | 2   | 1,8 | 5  | 4,5   | 13 | 11,6          | 31 | 27,7 | 61            | 54,5 |  |
| 6  | Seringkah temanmu<br>mengajak<br>mengkonsumsi<br>buah?                                  | 4   | 3,6 | 13 | 11,6  | 50 | 44,6          | 20 | 17,9 | 25            | 22,3 |  |
| 7  | Seringkah temanmu<br>mengajak pergi ke<br>tempat minuman<br>segar berbahan<br>buah?     | 4   | 3,6 | 21 | 18,8  | 43 | 38,4          | 22 | 19,6 | 22            | 19,6 |  |
| 8  | Apakah temanmu<br>mengajurkan menu<br>berbahan buah?                                    | 5   | 4,5 | 1  | 0,9   | 31 | 27,7          | 26 | 23,2 | 49            | 43,8 |  |
| 9  | Seringkah temanmu<br>mengajak kamu<br>membeli makanan<br>berbahan buah?                 | 3   | 2,7 | 11 | 9,8   | 31 | 27,7          | 24 | 21,4 | 43            | 38,4 |  |

| 10 | Membeli makanan            | 2 | 1,8 | 8 | 7,1 | 34 | 30,4 | 32 | 28,6 | 36 | 32,1 |
|----|----------------------------|---|-----|---|-----|----|------|----|------|----|------|
|    | dan minuman berbahan buah? |   |     |   |     |    |      |    |      |    |      |
|    |                            |   |     |   |     |    |      |    |      |    |      |

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh conton teman sebaya yang menjawab "selalu" pada pertanyaan kode D4 "Ketika sedang bersama kamu di sekolahan seringkah temanmu mengajak kamu membeli makanan yang berbahan sayuran?" sebanyak 5 remaja (4,5%), responden yang menjawab "sering" pada pertayaan D7 "Ketika sedang bersama kamu, apakah temanmu pernah mengajak pergi ketempat minuman segar berbahan buah?" sebanyak 21 remaja (18,8%), responden yang menjawab "kadang-kadang" pada pertanyaan D6 "Ketika sedang bersama kamu di rumah temanmu, apakah temanmu pernah mengajak untuk mengkonsumsi olahan dari buah?" sebanyak 50 remaja (44,6%) dan responden yang menjawab "jarang" pada pertanyaan D2 "Ketika sedang bersama kamu, seringkah temanmu mengajak pergi ketempat restoran,cafe dan rumah makan yang menjual menu olahan sayuran?" sebanyak 36 remaja (32,1%).

### 2. Lingkungan Rumah

Lingkungan rumah dalam penelitian ini dikategorikan menjadi dua yaitu kurang baik dan baik. Dikatakan kurang baik jika <38,42 jawaban benar dan baik jika ≥38,42 jawaban benar. Gambaran lingkungan rumah siswa/I SMP Muhammadiyah 1 dan 2 di Kota Pontianak Tahun 2019 dapat dilihat pada tabel 5.12

Tabel 5.12 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lingkungan Rumah

| No. | Lingkungan<br>Rumah | Jumlah | Persentase (%) |
|-----|---------------------|--------|----------------|
| 1.  | Baik                | 52     | 46,4           |
| 2.  | Kurang Baik         | 60     | 53,6           |
|     | Total               | 112    | 100,0          |

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 5.12 dapat dilihat bahwa responden dengan lingkungan rumah yang baik sebesar sebesar 46,4% dibandingkan dengan responden yang lingkungan rumahnya kurang baik lebih besar yaitu 53,6%.

Berikut ini distribusi jawaban responden berdasarkan lingkungan rumah per item :

Tabel 5.13 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lingkungan Rumah

| No | Lingkungan<br>Rumah                             | Sel | alu  | Se | ring | Kad | lang | Ja | rang | Tidal | k Tahu |
|----|---|-----|------|----|------|-----|------|----|------|-------|--------|
|    |   | F   | %    | F  | %    | F   | %    | F  | %    | F     | %      |
| 1  | Selalu tersedia<br>sayur setiap<br>hari?        | 47  | 42,0 | 32 | 28,6 | 31  | 27,7 | 1  | 0,9  | 1     | 0,9    |
| 2  | Ada beberapa<br>jenis sayur yang<br>kamu sukai? | 24  | 21,4 | 38 | 33,9 | 35  | 31,3 | 9  | 8,0  | 6     | 5,4    |
| 3  | Jika<br>memberitahukan<br>sayur<br>kesukaanmu?  | 45  | 40,2 | 27 | 24,1 | 29  | 25,9 | 8  | 7,1  | 3     | 2,7    |
| 4  | Apakah ada<br>mamang jualan<br>sayur?           | 26  | 23,2 | 13 | 11,6 | 23  | 20,5 | 15 | 13,4 | 35    | 31,3   |
| 5  | Jualan makanan<br>dan minuman                   | 20  | 17,9 | 22 | 19,6 | 27  | 24,1 | 18 | 16,1 | 25    | 22,3   |

|    | berbahan sayur<br>dan buah?   |    |      |    |      |    |      |    |      |    |      |
|----|---|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|
| 6  | Seberapa sering<br>membeli<br>makanan<br>berbahan sayur?                | 5  | 4,5  | 22 | 19,6 | 30 | 26,8 | 30 | 26,8 | 25 | 22,3 |
| 7  | Selalu tersedia<br>buah setiap hari?                                    | 29 | 25,9 | 14 | 12,5 | 45 | 40,2 | 24 | 21,4 | 0  | 0,0  |
| 8  | Ada beberapa<br>jenis buah yang<br>kamu sukai?                          | 19 | 17,0 | 38 | 33,9 | 37 | 33,0 | 16 | 14,3 | 2  | 1,8  |
| 9  | Jika<br>memberitahukan<br>buah<br>kesukaanmu?                           | 38 | 33,9 | 26 | 23,2 | 38 | 33,9 | 7  | 6,3  | 3  | 2,7  |
| 10 | Apakah ada<br>mamang<br>berjualan buah?                                 | 11 | 9,8  | 19 | 17,0 | 13 | 11,6 | 28 | 25,0 | 41 | 36,6 |
| 11 | Jualan akanan<br>dan minuman<br>berbahan buah?                          | 16 | 14,3 | 22 | 19,6 | 24 | 21,4 | 24 | 21,4 | 26 | 23,2 |
| 12 | Seberapa sering<br>membeli<br>makanan atau<br>minuman<br>berbahan buah? | 11 | 9,8  | 10 | 8,9  | 39 | 34,8 | 24 | 21,4 | 28 | 25,0 |

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh lingkungan rumah yang menjawab "selalu" pada kode pertanyaan E1 "Di rumah selalu tersedia sayur setiap hari?" sebanyak 47 remaja (42,0%), responden yang menjawab "sering" pada pertayaan E2 dan E8 "Biasanya di rumah terdapat beberapa jenis sayur yang kamu sukai?" dan "Biasanya di rumah terdapat beberapa jenis buah yang kamu suka?" sebanyak 38 remaja (33,9%), responden yang menjawab "kadang-kadang" pada pertanyaan E9 "Jika kamu memberitahukan buah

kesukaanmu, apakah akan dibelikan oleh orang tuamu?" sebanyak 38 remaja (33,9%) dan responden yang menjawab "jarang" pada pertanyaan E6 "Seberapa sering anda membeli makanan atau minuman berbahan sayuran di sekitar lingungan rumah?" sebanyak 30 remaja (26,8%).

### 3. Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah dalam penelitian ini dikategorikan menjadi dua yaitu kurang baik dan baik. Dikatakan kurang baik jika <24,16 jawaban benar dan baik jika ≥24,16 jawaban benar. Gambaran lingkungan rumah siswa/I SMP Muhammadiyah 1 dan 2 di Kota Pontianak Tahun 2019 dapat dilihat pada tabel 5.14

Tabel 5.14 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lingkungan Sekolah

| No. | Lingkungan<br>Sekolah | Jumlah | Persentase (%) |
|-----|-----------------------|--------|----------------|
| 1.  | Baik                  | 51     | 45,5           |
| 2.  | Kurang Baik           | 61     | 54,5           |
|     | Total                 | 112    | 100,0          |

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 5.14 dapat dilihat bahwa responden dengan lingkungan sekolah yang baik sebesar 45,5% dibandingkan dengan responden yang lingkungan sekolahnya kurang baik sebesar 54,5%.

Berikut ini distribusi jawaban responden berdasarkan lingkungan sekolah per item :

Tabel 5.15 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lingkungan Sekolah

| No | Lingkungan<br>Sekolah                                    | Se | elalu | Sei | ring | Kac | lang | Jar | ang  |    | dak<br>ıhu |
|----|--|----|-------|-----|------|-----|------|-----|------|----|------------|
|    |  | F  | %     | F   | %    | F   | %    | F   | %    | F  | %          |
| 1  | Tersedia olahan sayur?                                   | 22 | 19,6  | 14  | 12,5 | 25  | 22,3 | 30  | 26,8 | 21 | 18,8       |
| 2  | Tersedia olahan<br>berbahan sayur<br>yang kamu<br>sukai? | 9  | 8,0   | 5   | 4,5  | 26  | 23,2 | 37  | 33,0 | 35 | 31,3       |
| 3  | Membeli olahan sayuran?                                  | 8  | 7,1   | 0   | 0,0  | 30  | 26,8 | 37  | 33,0 | 37 | 33,0       |
| 4  | Terdapat jualan olahan sayuran?                          | 15 | 13,4  | 9   | 8,0  | 37  | 33,0 | 21  | 18,8 | 30 | 26,8       |
| 5  | Seberapa sering<br>membeli olahan<br>sayur?              | 0  | 0,0   | 2   | 1,8  | 33  | 29,5 | 40  | 35,7 | 37 | 33,0       |
| 6  | Tersedia olahan buah?                                    | 26 | 23,2  | 21  | 18,8 | 29  | 25,9 | 25  | 22,3 | 11 | 9,8        |
| 7  | Tersedia olahan<br>buah yang kamu<br>sukai?              | 14 | 12,5  | 15  | 13,4 | 34  | 30,4 | 26  | 23,2 | 23 | 20,5       |
| 8  | Membeli olahan<br>buah                                   | 1  | 0,9   | 7   | 6,3  | 30  | 26,8 | 33  | 29,5 | 41 | 36,6       |
| 9  | Terdapat jualan olahan buah?                             | 14 | 12,5  | 4   | 3,6  | 25  | 22,3 | 34  | 30,4 | 25 | 31,3       |
| 10 | Seberapa sering membeli olahan buah?                     | 2  | 1,8   | 6   | 5,4  | 24  | 21,4 | 32  | 28,6 | 48 | 42,9       |

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh lingkungan sekolah yang menjawab "selalu" pada pertanyaan F6 "Di sekolah selalu tersedia makanan atau minuman olahan buah?" sebanyak 26 remaja (23,2%), responden yang menjawab "sering" pada pertayaan F6 "Di sekolah selalu tersedia makanan atau minuman olahan buah?" sebanyak 21

remaja (18,8%), responden yang menjawab "kadang-kadang" pada pertanyaan F4 "di lingkungan sekitar sekolah anda apakah terdapat jualan makanan atau minuman yang berbahan sayuran?" sebanyak 37 remaja (33,0%) dan responden yang menjawab "jarang" pada pertanyaan F5 "Seberapa sering anda membeli makanan atau minuman berbahan sayuran di sekitar lingungan sekolah?" sebanyak 40 remaja (35,7%).

# 4. Dukungan Tenaga Kesehatan

Pada tabel 5.16 dapat dilihat distribusi responden yang pernah mendapatkan dukungan atau penyampain informasi mengenai buah dan sayur, serta jenis-jenis informasi yang didapatkan dari tenaga kesehatan

Tabel 5.16 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Dukungan Tenaga Kesehatan

| No. | Dukungan<br>Tenaga<br>Kesehatan | Jumlah | Persentase (%) |
|-----|---------------------------------|--------|----------------|
| 1.  | Pernah                          | 69     | 61,6           |
| 2.  | Tidak Pernah                    | 43     | 38,4           |
|     | Total                           | 112    | 100,0          |

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 5.16 dapat dilihat bahwa responden yang pernah mendapatkan dukungan atau penyuluhan dari tenaga kesehatan yaitu yang pernah 61,6% dibandingkan dengan yang tidak pernah 38,4%.

Tabel 5.17 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Dukungan Tenaga Kesehatan

| No. | Dukungan<br>Tenaga<br>Kesehatan | Jumlah | Persentase (%) |
|-----|---------------------------------|--------|----------------|
| 1.  | Posyandu                        | 10     | 8,9            |
| 2.  | Door to Door                    | 9      | 8,0            |
| 3.  | Penyuluhan                      | 30     | 26,8           |
| 4.  | Seminar                         | 20     | 17,9           |
| 5.  | Tidak Ada                       | 43     | 38,4           |
|     | Total                           | 112    | 100,0          |

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 5.17 dapat dilihat bahwa responden yang mendapatkan penyuluhan dari tenaga kesehatan paling banyak dengan metode penyuluhan yaitu sebesar 26,8% dibandingkan dengan seminar 17,9%.

# 5. Keterpaparan Media

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

Tabel 5.18 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Keterpaparan Media

| No. | Keterpaparan<br>Media | Jumlah | Persentase (%) |
|-----|-----------------------|--------|----------------|
| 1.  | Pernah                | 103    | 92,0           |
| 2.  | Tidak Pernah          | 9      | 8,0            |
|     | Total                 | 112    | 100,0          |

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 5.18 dapat dilihat bahwa responden yang pernah mendapatkan keterpparan media yaitu yang pernah 92,0% dibandingkan dengan yang tidak pernah 8,0%.

Tabel 5.19 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Keterpaparan Media

| Variabel                         | Keterpapa       | aran Media    | Total    |          |  |
|----------------------------------|-----------------|---------------|----------|----------|--|
|                                  | F               | %             | F        | %        |  |
| Mendaptkan informasi melalui     |                 |               |          |          |  |
| Tidak ada                        | 9               | 8,0           |          |          |  |
| Media Elektronik                 | 90              | 80,4          | 112      | 100,0    |  |
| Media Non Elektronik             | 13              | 11,6          |          |          |  |
| Media elektronik apa yang anda b | iasanya mendap  | oatkan inform | asi      |          |  |
| Tidak Ada                        | 22              | 19,6          |          |          |  |
| Televis                          | 18              | 16,1          |          |          |  |
| Sosial Media                     | 71              | 63,4          | 112      | 100,0    |  |
| Radio                            | 1               | 0,9           |          |          |  |
| Lainya                           | 0               | 0             | -        |          |  |
| Media non elektronik apa yang an | da biasanya mei | ndapatkan in  | formasi  |          |  |
| Tidak Ada                        | 99              | 88,4          |          |          |  |
| Artikel Koran                    | 3               | 2,7           | -        |          |  |
| Majalah                          | 3               | 2,7           |          |          |  |
| Iklan di majalah                 | 0               | 0,0           |          |          |  |
| Booklet                          | 0               | 0,0           | 112      | 100,0    |  |
| Teman/keluarga                   | 3               | 2,7           |          |          |  |
| Sekolah                          | 4               | 3,6           |          |          |  |
| Lainya                           | 0               | 0,0           | -        |          |  |
| Sosial media apa yang anda dapat | kan informasi   | L             | <u> </u> | <u> </u> |  |
| Tidak ada                        | 41              | 36,6          |          |          |  |
| Google                           | 39              | 34,8          |          |          |  |
|                                  |                 |               | <u> </u> | 1        |  |

| 31 | 27,7 | 112         | 100,0       |
|----|------|-------------|-------------|
| 0  | 0,0  |             |             |
| 1  | 0,9  |             |             |
| 0  | 0,0  |             |             |
|    | 0    | 0 0,0 1 0,9 | 0 0,0 1 0,9 |

Berdasarkan tabel 5.18 dapat dilihat bahwa responden yang terpapar mendapatkan infromasi yang pernah 92,0% lebih besar dari yang tidak pernah 8,0%.

# 6. Kosumsi Buah dan Sayur

Pada penelitian ini konsumsi sayur dan buah dikategorikan kurang, jika konsumsi sayur dan buahnya <400 gram/hari. Konsumsi sayur dan buah dikategorikan baik, jika konsumsi sayur dan buahnya ≥400 gram/hari. Penilaian konsumsi sayur dan buah dihitung menggunakan FFQ semi kuantitatif.

Tabel 5.20 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kosumsi Buah dan Sayur

| No. | Kosumsi Buah<br>dan Sayur | Jumlah | Persentase (%) |
|-----|---------------------------|--------|----------------|
| 1.  | Cukup                     | 62     | 55,4           |
| 2.  | Kurang                    | 50     | 44,6           |
|     | Total                     | 112    | 100,0          |

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 5.20 dapat dilihat bahwa dari 112 responden yang mengkosumsi buah dan sayur perhari kurang  $\leq$  400 gram sebesar 44,6% dibandingkan yang mengkosumsi buah dan sayur perhari baik  $\geq$  400 gram sebesar 55,4%.

#### V.4. Analisi Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen yaitu pengetahuan mengenai buah dan sayur, teman sebaya, lingkungan rumah dan lingkungan sekolah dengan variabel dependen yaitu Konsumsi Sayur dan Buah siswa/I SMP Muhammadiyah 1 dan 2 Tahun 2019.

 Hubungan antara pengetahuan mengenai buah dan sayur remaja dengan kosumsi buah dan sayur di SMP Muhammadiyah 1 dan 2 kota Pontianak.

Tabel 5.21 Hubungan antara pengetahuan mengenai buah dan sayur remaja dengan kosumsi buah dan sayur di SMP Muhammadiyah 1 dan 2 kota Pontianak

| Variabel         | Variabel Kosumsi Buah dan Sayur Total |      | tal   | P    | PR     |     |       |               |
|------------------|---------------------------------------|------|-------|------|--------|-----|-------|---------------|
|                  | Ku                                    | rang | Cukup |      | - 000- |     | Value | Cl 95%        |
| Pengetahuan Buah | N                                     | %    | N     | %    | N      | %   |       |               |
| dan Sayur        |                                       |      |       |      |        |     |       |               |
| Kurang Baik      | 27                                    | 58,7 | 19    | 41,3 | 50     | 100 |       | 2,657         |
| Baik             | 23                                    | 34,8 | 43    | 65,2 | 62     | 100 | 0,021 | (1,224-5,767) |

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah yang kurang baik lebih tinggi pada responden yang memiliki pengetahuan mengenai buah dan sayur yang kurang (58,7%), dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan kosumsi buah dan syur yang baik (34,8%).

Berdasakan hasil uji *statistik* menggunakan uji *chi-square* diketahui bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan

mengenai buah dan sayur pada remaja dengan konsumsi sayur dan buah dengan *p-value* 0,021. Untuk nilai *PR* didapati hasil 2,657 dengan 95% *CI* antara 1,224-5,767. Artinya, pengetahuan mengenai buah dan sayur remaja yang kurang baik lebih berpeluang 2,657 kali terhadap kurangnya konsumsi sayur dan buah pada remaja dibandingkan dengan pengetahuan mengenai buah dan sayur yang baik.

2. Hubungan antara teman sebaya dengan kosumsi buah dan sayur di SMP Muhammadiyah 1 dan 2 kota Pontianak.

Tabel 5.22 Hubungan antara teman sebaya dengan kosumsi buah dan sayur di SMP Muhammadiyah 1 dan 2 kota Pontianak

| Variabel     | Ko  | sumsi<br>Say | Buah<br>yur | dan  | Total |     | Total |                        | P<br>Value | PR<br>Cl 95% |
|--------------|-----|--------------|-------------|------|-------|-----|-------|------------------------|------------|--------------|
|              | Kui | rang         | Cu          | kup  |       |     | value |                        |            |              |
| Teman Sebaya | N   | %            | N           | %    | N     | %   |       |                        |            |              |
| Kurang Baik  | 25  | 49,0         | 26          | 51,0 | 51    | 100 |       | 1,385<br>(0,654-2,930) |            |              |
| Baik         | 25  | 41,0         | 36          | 59,0 | 61    | 100 | 0,509 | (0,654-2,930)          |            |              |

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah yang kurang baik lebih tinggi pada responden yang memiliki contoh teman sebaya kurang baik (49,0%), dibandingkan dengan responden yang memiliki contoh teman sebaya baik (41,0%).

Hasil uji statistik menggunakan uji chi-square menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0,509. Untuk nilai *PR* didapati hasil 1,385 dengan 95% CI antara 1,385-2,930. Nilai *p-value* yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa *Ho* diterima dan *Ha* ditolak. Maka

dikatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara teman sebaya dengan konsumsi sayur dan buah remaja SMP Muhammadiyah 1 dan 2 di Kota Pontianak tahun 2019.

3. Hubungan antara lingkungan rumah dengan kosumsi buah dan sayur di SMP Muhammadiyah 1 dan 2 kota Pontianak.

Tabel 5.23 Lingkungan rumah dengan kosumsi buah dan sayur di SMP Muhammadiyah 1 dan 2 kota Pontianak

| Ko |                      |  | dan  | To   | tal  | P   | PR<br>Cl 95%  |
|----|----------------------|--|--|--|--|---|---|
| Ku | rang                 | Cu   | kup  |  |  | v alue  |   |
| N  | %                    | N  | %  | N  | %  |   |   |
| 39 | 65,0                 | 21   | 35,0   | 60   | 100  |   | 6,922   |
| 11 | 21,2                 | 41   | 78,8   | 52   | 100  | 0,000   | (2,955-16,213)  |
|    | <b>Ku</b><br>N<br>39 | Say           Kurang         N         %           39         65,0 | Sayur           Kurang         Cu           N         %         N           39         65,0         21 | Kurang         Cukup           N         %         N         %           39         65,0         21         35,0 | Sayur     To       Kurang     Cukup       N     %     N     %     N       39     65,0     21     35,0     60 | Sayur     Total       Kurang     Cukup       N     %     N     %     N     %       39     65,0     21     35,0     60     100 | Sayur         Total         P Value           Kurang         Cukup         N         %         N         %           N         %         N         %         N         %           39         65,0         21         35,0         60         100 |

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah yang kurang baik lebih tinggi pada responden yang memiliki lingkungan rumah yang kurang baik (65,0%), dibandingkan dengan responden yang memiliki lingkungan rumah baik (21,2%).

Berdasakan hasil uji *statistik* menggunakan uji *chi-square* diketahui bahwa ada hubungan yang bermakna antara lingkungan rumah dengan konsumsi sayur dan buah dengan *p-value* 0,000. Untuk nilai *PR* didapati hasil 6,922 dengan 95% *CI* antara 2,955-16,213. Artinya, lingkungan rumah yang kurang baik lebih berpeluang 6,922 kali terhadap kurangnya konsumsi sayur dan buah pada remaja dibandingkan dengan lingkungan rumah yang baik.

4. Hubungan antara lingkungan sekolah dengan kosumsi buah dan sayur di SMP Muhammadiyah 1 dan 2 kota Pontianak.

Tabel 5.24 Lingkungan sekolah dengan kosumsi buah dan sayur di SMP Muhammadiyah 1 dan 2 kota Pontianak

| Variabel    | Ko | Kosumsi Buah dan<br>Sayur |    |      |    | tal | P     | PR<br>Cl 95%  |
|-------------|----|---------------------------|----|------|----|-----|-------|---------------|
|             | Ku | rang                      | Cu | kup  | 1  |     | Value | C1 95 76      |
| Lingkungan  | N  | %                         | N  | %    | N  | %   |       |               |
| Sekolah     |    |                           |    |      |    |     |       |               |
| Kurang Baik | 28 | 45,9                      | 33 | 54,1 | 61 | 100 |       | 1,118         |
| Baik        | 22 | 43,1                      | 29 | 56,9 | 51 | 100 | 0,919 | (0,529-2,365) |

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah yang kurang baik lebih tinggi pada responden yang memiliki lingkungan sekolah yang kurang baik (45,9%), dibandingkan dengan responden yang memiliki lingkungan sekolah baik (43,1%).

Berdasakan hasil uji *statistik* menggunakan uji *chi-square* diketahui bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara lingkungan sekolah dengan konsumsi sayur dan buah dengan *p-value* 0,919. Untuk nilai *PR* didapati hasil 1,118 dengan 95% *CI* antara 0,529-2,365. Nilai *p-value* yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa *Ho* diterima dan *Ha* ditolak. Maka dikatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara lingkungan sekolah dengan konsumsi sayur dan buah remaja SMP Muhammadiyah 1 dan 2 di Kota Pontianak tahun 2019.

5. Hubungan antara dukungan tenaga kesehatan dengan kosumsi buah dan sayur di SMP Muhammadiyah 1 dan 2 kota Pontianak.

Tabel 5.25 Dukungan tenaga kesehatan dengan kosumsi buah dan sayur di SMP Muhammadiyah 1 dan 2 kota Pontianak

| Variabel               | Kosumsi Buah dan<br>Sayur |      | Total |      | P<br>Value | PR<br>Cl 95% |        |               |
|------------------------|---------------------------|------|-------|------|------------|--------------|--------|---------------|
|                        | Ku                        | rang | Cu    | kup  |            |              | v aruc | C195%         |
| <b>Dukungan Tenaga</b> | N                         | %    | N     | %    | N          | %            |        |               |
| Kesehatan              |                           |      |       |      |            |              |        |               |
| Tidak Pernah           | 22                        | 51,2 | 21    | 48,8 | 43         | 100          |        | 1,534         |
| Pernah                 | 28                        | 40,6 | 41    | 59,4 | 69         | 100          | 0,368  | (0,712-3,303) |
|                        |                           |      |       |      |            |              |        |               |

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah yang kurang baik lebih tinggi pada responden yang memiliki dukungan tenaga kesehatan tidak pernah (51,2%), dibandingkan dengan responden yang pernah mendapatkan dukungan tenaga kesehatan mengenai kosumsi buah dan sayur yang kurang (40,6%).

Hasil uji statistik menggunakan uji chi-square menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0,368. Untuk nilai *PR* didapati hasil 1,534 dengan 95% CI antara 0,712-3,303. Nilai *p-value* yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa *Ho* diterima dan *Ha* ditolak. Maka dikatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara dukungan tenaga kesehatan dengan konsumsi sayur dan buah remaja SMP Muhammadiyah 1 dan 2 di Kota Pontianak tahun 2019.

6. Hubungan antara keterpaparan media dengan kosumsi buah dan sayur di SMP Muhammadiyah 1 dan 2 kota Pontianak.

Tabel 5.26 Keterpaparan media dengan kosumsi buah dan sayur di SMP Muhammadiyah 1 dan 2 kota Pontianak

| Variabel           | Ko | sumsi  <br>Say | Buah<br>yur | dan  | Total |     | P     | PR<br>Cl 95%  |
|--------------------|----|----------------|-------------|------|-------|-----|-------|---------------|
|                    | Ku | rang           | Cu          | kup  |       |     | Value |               |
| Keterpaparan Media | N  | %              | N           | %    | N     | %   |       |               |
| Tidak Pernah       | 5  | 55,6           | 4           | 44,4 | 9     | 100 |       | 1,611         |
| Pernah             | 45 | 43,7           | 58          | 56,3 | 103   | 100 | 0,736 | (0,409-6,348) |

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah yang kurang baik lebih tinggi pada responden yang memiliki keterpaparan media tidak pernah (55,6%), dibandingkan dengan responden yang pernah terpapar media mengenai kosumsi buah dan sayur yang kurang (43,7%).

Hasil uji statistik menggunakan uji chi-square menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0,736. Untuk nilai *PR* didapati hasil 1,611 dengan 95% CI antara 0,409-6,348. Nilai *p-value* yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa *Ho* diterima dan *Ha* ditolak. Maka dikatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara keterpaparan media dengan konsumsi sayur dan buah remaja SMP Muhammadiyah 1 dan 2 di Kota Pontianak tahun 2019.

7. Hubungan antara uang jajan dengan kosumsi buah dan sayur di SMP Muhammadiyah 1 dan 2 kota Pontianak.

Tabel 5.27
Uang jajan dengan kosumsi buah dan sayur di SMP Muhammadiyah 1
dan 2 kota Pontianak

| Variabel   | Ko | sumsi<br>Say | Buah<br>yur | dan  | Total |     | Total |               | P<br>Value | PR<br>Cl 95% |
|------------|----|--------------|-------------|------|-------|-----|-------|---------------|------------|--------------|
|            | Ku | rang         | Cu          | kup  |       |     | value |               |            |              |
| Uang Jajan | N  | %            | N           | %    | N     | %   |       |               |            |              |
| Rendah     | 21 | 45,7         | 25          | 54,3 | 46    | 100 |       | 1,072         |            |              |
| Tinggi     | 29 | 43,9         | 37          | 56,1 | 66    | 100 | 1,000 | (0,503-2,285) |            |              |

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah yang cukup lebih banyak pada responden yang memiliki uang jajan tinggi 56,1% dibandingkan dengan kosumsi buah dan sayur cukup yang memiliki uang jajan rendah 54,3%.

Hasil uji statistik menggunakan uji chi-square menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 1,000. Untuk nilai *PR* didapati hasil 1,072 dengan 95% CI antara 0,503-2,285. Nilai *p-value* yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa *Ho* diterima dan *Ha* ditolak. Maka dikatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara uang jajan dengan konsumsi sayur dan buah remaja SMP Muhammadiyah 1 dan 2 di Kota Pontianak tahun 2019.

8. Hubungan antara penghasilan orang tua dengan kosumsi buah dan sayur di SMP Muhammadiyah 1 dan 2 kota Pontianak.

Tabel 5.28 Penghasilan orang tua dengan kosumsi buah dan sayur di SMP Muhammadiyah 1 dan 2 kota Pontianak

| Variabel          | Ko | sumsi<br>Say | Buah<br>yur | dan  | To | otal | P     | PR<br>Cl 95%  |
|-------------------|----|--------------|-------------|------|----|------|-------|---------------|
|                   | Ku | rang         | Cu          | kup  |    |      | Value |               |
| Penghasilan orang | N  | %            | N           | %    | N  | %    |       |               |
| tua               |    |              |             |      |    |      |       |               |
| Tidak Tahu        | 39 | 54,2         | 33          | 45,8 | 72 | 100  |       | 0,321         |
| ≥ 2. 318.000      | 11 | 27,5         | 29          | 72,5 | 40 | 100  | 0,012 | (0,139-0,461) |
|                   |    |              |             |      |    |      |       |               |

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah yang cukup lebih banyak pada responden yang memiliki penghasilan orang tua  $\geq 2$ . 318.000 yaitu 72,5%, dibandingkan dengan kosumsi buah dan sayur cukup yang memiliki penghasilan orang tua tidak tahu 45,8%.

Berdasakan hasil uji *statistik* menggunakan uji *chi-square* diketahui bahwa ada hubungan yang bermakna antara penghasilan orang tua dengan konsumsi sayur dan buah dengan *p-value* 0,012. Untuk nilai *PR* didapati hasil 0,321dengan 95% *CI* antara 0,139-0,461. Artinya, penghasilan orang tua yang rendah lebih berpeluang 0,321 kali terhadap kurangnya konsumsi sayur dan buah pada remaja dibandingkan dengan pengahasilan orang tua yang tinggi.

#### V.5. Pembahasan

# 1. Kosumsi Buah dan Sayur

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

Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) pada penduduk umur > 10 tahun yang kurang konsumsi sayur dan buah tahun 2007 hingga 2013 menunjukkan bahwa tidak terjadi perubahan yang berarti yaitu dari 93,6% menjadi 93,5%. Konsumsi sayuran penduduk Indonesia hanya sebesar 40.1 kg/kapita/tahun, jauh dari rekomenndasi FAO sebesar 65.7 kg/kapita/tahun (Parhati 2011).

Pada penelitian ini, untuk menghitung kosumsi buah dan sayur pada siswa SMP Muhammadiyah 1 dan 2 Kota Pontianak Tahun 2019, dengan menggunakan metode FFQ semi kuantitatif. Dari hasil penelitian, terdapat 55,4% responden yang mengkosumsi buah dan sayur yang memenuhi ajuran WHO yaitu sebesar 400 gram/hari. Sementara itu, terdapat 44,6% yang kurang mengkosumsi buah dan sayur yang dibawah ajuran tersebut.

Rata-rata kosumsi buah dan sayur pada siswa SMP Muhammadiyah 1 dan 2 Kota Pontianak adalah 346.3 gram/hari. Hal tersebut menunjukan bahwa banyak responden yang mengkosumsi buah dan sayur yang belum memenuhi ajuran WHO. Remaja di dua SMA di bogor menunjukan rarat-rata mengkosumsi buah dan sayur sebesar 152.75 gram perhari. Didukungan dengan penelitian Setiowati (2000) menunjukan bahwa remaja SMA di Pamekasan, Madura mengkosumsi buah dan sayur rata-rata sebesar 161.3 gram/hari. Jika dibandingkan dengan beberapa penelitian sebelumnya bahwa SMP Muhammadiyah 1 dan 2 sudah cukup baik dalam mengkosumsi buah dan sayur, walaupun masih banyak yang mengkosumsi kurang dari rekomendasi WHO.

Kosumsi buah dan sayur responden dengan terendah adalah 0.00 gram/hari dan tertinggi 634.1 gram/hari. Rata-rata kosumsi buah adalah sebesar 133.4 gram/hari, sedangkan kosumsi sayur adalah sebesar 211.9 gram/hari. Hal tersebut menunjukan bahwa responden lebih banyak mengonsumsi sayur sayur-sayuran dibandingkan buah-buahan. Dilihat dari porsi yang dianjurkan gizi seimbang, konsumsi sayur harusnya lebih banyak dari pada kosumsi buah, yaitu sayur 3-5 porsi dan buah 2-3 porsi sehari, hal tersebut menunjukan bahwa hasil penelitian sejalan dengan ajuran gizi seimbang. Tetapi WHO tidak menganjurkan dengan spesifik jumlah buah dan jumlah sayur secara terpisah, hanya menyebutkan 400 gram/hari untuk jumlah buah dan sayur yang harus dikosumsi.

### 2. Pengetahuan Mengenai Kosumsi Buah dan Sayur

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil dari tahu seseorang terhadap objek tertentu melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung,telinga dan sebagainya) (Notoatmodjo, 2007). Menurut Notoadmodjo (2012) bahwa Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (overt behavior), maka dapat dikatakan dengan berpengatahuan baik tentang sayur dan buah maka konsumsinya juga akan baik.

Hasil uji statistik menggunakan uji chi-square yang diketahui bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan mengenai kosumsi buah dan sayur pada remaja dengan konsumsi sayur dan buah remaja p-value  $0.021 \le 0.05$ .

Hasil penelitian ini menunjukan adanya perbedaan tingkat kosumsi sayur dan buah pada anak remaja di SMP Muhammadiyah 1 dan 2 Kota Pontianak Tahun 2019 dengan pengetahuan remaja yang baik. Diketahui bahwa dari 112 responden yang mempunyai pengetahuan kurang baik sebesar 27 (58,7%) responden lebih kecil dibandingkan dengan pengetahuan baik sebesar 23 (34,8%) responden.

Pengetahuan yang baik akan menyebabkan seseorang bersikap positif sehingga akan berpengaruh terhadap keputusan untuk melakukan tindakan (Ancok, 2007). Tingkat konsumsi sayur

dan buah remaja yang kurang dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang manfaat konsumsi sayur dikalangan remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pernyataan Nurhayati Fifi (2010), bahwa tingkat pengetahuan secara tidak langsung mempengaruhi pola konsumsi makanan. Semakin tinggi tingkat pengetahuan semakin baik pula konsumsi sayur dan buah.

Menurut penelitian yang serupa yaitu oleh Soraya Farisa (2012) di Depok mengatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah. Adapun menurut Gustiara (2012) salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada siswa adalah pengetahuan, karena siswa yang konsumsi sayur dan buahnya baik memiliki pengetahuanyang baik pula. .Konsumsii sayur dan buah di ukur menggunakan formulir FFQ semi kuantitatif dimana jumlah dan frekuesnsinya diperkirakan dan dikonversikan dalam hari, hal tersebut agar dapat mengetahui konsumsi responden per hari.

Penelitian ini sejelan dengan penelitian Bella Nadia Rachman (2017) yang menegaskan bawah ada hubungan pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah pada Siswa SMP di Denpasar Tahun 2017. Konsumsii sayur dan buah di ukur menggunakan formulir FFQ semi kuantitatif dimana jumlah dan frekuensinya diperkirakan dan dikonverensikan dalam hari.

Pengetahuan mengenai buah dan sayur bahwa sebanyak 107 remaja tidak bisa menjawab pertanyaan dengan benar khususnya

pertanyaan "ajuran kosusmsi buah per hari?" sebesar 95,5% dan sebanyak 105 remaja tidak bisa menjawab pertanyaan "Zat gizi dalam buah" dengan benar sebesar 93,8%.

# 3. Teman Sebaya

Pada remaja teman sebaya juga ikut mempengaruhi perilaku mengkosumsi buah dan sayur. Remaja perempuan mengosumsi lebih banyak makanan sehat jika berada di dekat temannya (Selvy et al., 2011).

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

Berdasarkan tabel 5.7 Ada 41,0% responden yang mendapatkan contoh baik dari teman sebaya dalam mengkosumsi buah dan sayur dari 122 responden. Sedangkan contoh teman sebaya kurang baik sebesar 49,0% responden. Sehingga dapat dilihat lebih banyak responden yang kurang mendapatkan contoh dari teman sebaya dalam mengkosumsi buah dan sayur sehsar-hari.

Hasil uji statistic menunjukan bahwa p-value sebesar 0,509 sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna

antara dukungan teman sebaya dengan mengkosumsi buah dan sayur. Namun terdapat kecenderungan dimana responden yang mendapatkan dukungan yang baik dari teman sebayanya lebih banyak mengonsumsi buah dan sayur.

Penelitian Bahria (2009) menegaskan bahwa pada remaja di 4 SMA di Jakarta Barat juga menunjukan bahwa teman sebaya tidak berhubungan dengan kosumsin buah dan sayur. Berdasarkan teori teman sebaya juga ikut mempengaruhi perilaku makan remaja, akan tetapi kosumsi buah dan sayur peran teman sebaya kurang kuat. Sejalan dengan penelitian Krolner *et al.* (2011) pengaruh teman sebaya tidak turut mendukung kosumsi buah dan sayur, yang paling pertama karena ada tekanan kuat dari teman sebaya untuk mengkosumsi makanan yang tidak sehat.

Worthington-Robert (2000) juga mengatakan hal yang sama, ketika bersama-sama teman sebaya lebih banyak mempengaruhi untuk mengkosumsi makanan yang tidak sehat atau makan yang siap saji dibandingkan ketika sedang bersama orang tua. Ditegaskn dari hasil penelitian dan penelitian sebelumnya bahwa teman sebaya tidak ada mempengaruhi mengenai kosumsi buah dan sayur pada remaja.

Pada item pertnyaan teman sebaya yang menjawab "selalu" pada pertanyaan kode D4 "Ketika sedang bersama kamu di sekolahan seringkah temanmu mengajak kamu membeli makanan yang berbahan sayuran?" sebanyak 5 remaja (4,5%), responden yang

menjawab "sering" pada pertayaan D7 "Ketika sedang bersama kamu, apakah temanmu pernah mengajak pergi ketempat minuman segar berbahan buah?" sebanyak 21 remaja (18,8%), responden yang menjawab "kadang-kadang" pada pertanyaan D6 "Ketika sedang bersama kamu di rumah temanmu, apakah temanmu pernah mengajak untuk mengkonsumsi olahan dari buah?" sebanyak 50 remaja (44,6%) dan responden yang menjawab "jarang" pada pertanyaan D2 "Ketika sedang bersama kamu, seringkah temanmu mengajak pergi ketempat restoran,cafe dan rumah makan yang menjual menu olahan sayuran?" sebanyak 36 remaja (32,1%)

## 4. Ketersedian Buah dan Sayur di Lingkungan Rumah

Jenis makanan yang tersedia lebih banyak mempunyai peluang yang lebih besar untuk dikosumsi, sedangkan jenis makanan yang tidak tersedia tidak akan dikosumsi orang. Jadi supaya untuk menyediakan lebih banyak buah dan sayuran di restoran, sekolah dan rumah dapat meningkatakan kosumsi jenis makanan (Reynolds *et al.*, 2004). Buah dan sayur yang tersedia dirumah dipilih dan dilakukan oleh orang tua. Ada sebanyak 46,4% responden yang memiliki ketersedian buah dan sayur di lingkungan rumah yang baik.

Hasil penelitian menunjukan bahwa kosumsi buah dan sayur yang cukup lebih banyak terdapat pada responden yang memiliki ketersedian buah dan sayur yang cukup dilingkungan rumah baik, yaitu 21,2%. Sementara itu, responden yang kosumsi buah dan sayur yang kurang pada responden yang memiliki lingkungan rumah

kurang baik sebesar 65,0%. Berdasarkn hasil uji statistic menunjukan bawah nilai *p-value* sebesar 0,000, sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang bemakna antara ketersedian dilingkungan rumah dengan kosumsi buah dan sayur. Hal ini sejalan dengan penelitian Noia et al. (2010) ketersedian buah dan sayur dirumah dan sekolah berhubungan positif dengan kosumsi buah dan sayur pada remaja.

Penelitian Young, Fors dan Hayes (2004) juga menyimpulkan bahwa ketersedian buah dan sayur dirumah adalah penghubung antara faktor-faktor lain terhadap kosumsi buah dan sayur.

Odds ratio untuk ketersedian dilingkungan rumah sebesar 6,922 dengan 95% CI antara 2,9-16,21, yaitu menunjukan yang memiliki ketersedian buah dan sayur di lingkungan rumah kurang baik berisiko 6,922 kali mengkosumsi buah dan sayur lebih rendah dibandingkan dengan yang ketersedian baik.

Didukungan dengan penelitian Farisa Soraya (2012) mengatakan bahwa ada hubungan yang bermakna ketersedian buah dan sayur di rumah dengan kosumsi buah dan sayur. Ketersedian buah dan sayur di rumah kurang baik berisko 4,5 kali mengkosumsi buah dan sayur lebih rendah dibandingkan dengan yang ketersedianya baik.

Pada item pertanyaan lingkungan rumah yang menjawab "selalu" pada kode pertanyaan E1 "Di rumah selalu tersedia sayur

setiap hari?" sebanyak 47 remaja (42,0%), responden yang menjawab "sering" pada pertayaan E2 dan E8 "Biasanya di rumah terdapat beberapa jenis sayur yang kamu sukai?" dan "Biasanya di rumah terdapat beberapa jenis buah yang kamu suka?" sebanyak 38 remaja (33,9%), responden yang menjawab "kadang-kadang" pada pertanyaan E9 "Jika kamu memberitahukan buah kesukaanmu, apakah akan dibelikan oleh orang tuamu?" sebanyak 38 remaja (33,9%) dan responden yang menjawab "jarang" pada pertanyaan E6 "Seberapa sering anda membeli makanan atau minuman berbahan sayuran di sekitar lingungan rumah?" sebanyak 30 remaja (26,8%)

## 5. Ketersedian di Lingkungan Sekolah

Remaja mulai menghabiskan waktunya diluar rumah, seperti berkegiatan ekstrakurikuler disekolah. Pada penelitian Sandvik et al. (2005) hanya 22% remaja awal di eropa dapat memperoleh buah dan 14% yang dapat memperoleh sayuran di sekolah.

Berdasarkan tabel 5.15, dapat dilihat bahwa 43,1% yang baik ketersedian buah dan sayur di lingkungan sekolah. Sementara itu, 43,1% responden yang kurang baik mendapatkan ketersedian buah dan sayur di lingkungan sekolah.

Hasil uji statistik menunjukan bahwa p-value sebesar 0,919, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara ketersedian buah dan sayur di sekolah dengan kosumsi buah dan sayur.

Pada item pertanyaan ketersedian buah dan sayur di lingkungan sekolah yang menjawab "selalu" pada pertanyaan F6 "Di sekolah selalu tersedia makanan atau minuman olahan buah?" sebesar 23,2%, responden yang menjawab "sering" pada pertayaan F6 "Di sekolah selalu tersedia makanan atau minuman olahan buah?" sebanyak 18,8%, responden yang menjawab "kadangkadang" pada pertanyaan F4 "di lingkungan sekitar sekolah anda apakah terdapat jualan makanan atau minuman yang berbahan sayuran?" sebanyak 33,0% dan responden yang menjawab "jarang" pada pertanyaan F5 "Seberapa sering anda membeli makanan atau minuman berbahan sayuran di sekitar lingungan sekolah?" sebanyak 35,7%.

Penyedian buah gratis di sekolah akan meningkatkan ketersedian dan keterjangkauan akan buah dan sayur di sekolah. Peningkatan ketersedian dan keterjangkauan secara tidak lansung akan meningkatkan kosumsi buah dan sayur (Bere & Klepp, 2005).

### 6. Keterpaparan Media

Keterpaparan media memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku makan remaja (Resmussen *et al*, 2006). Iklan makanan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada remaja. Selain menjadi media pemasaran makanan, media juga mempunyai peranan yang penting sebagai sumber informasi mengenai gizi (Freisling, Haas dan Elamdfa, 2009).

Pada penelitian ini dapat dilihat bahwa terdapat 43,7% responden yang mengaku pernah terpapar media yang berisikan mengenai buah dan sayur dan sisanya mengaku tidak pernah terpapar oleh jenis media apapun. Jenis media yang mereka lihat yaitu, media elektronik sebesar 80,4% dan media non elektronik sebesar 11,6%.

Media elektronik yang sering mereka dapatkan yaitu, televisi 16,1%, social media 63,4%, dan radio 0,9%. Sedangkan media non elektronik yaitu, artikel Koran 2,7%, majalah 2,7%, dan teman/keluarga 2,7%. Dibandingkan dengan informasi melalui sosial media yaitu, google 34,8%, instagram 27,7%, dan facebook 0,9%.

Hasil uji statistic menunjukan bahwa *p-value* sebesar 0,736, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara keterpaparan media dengan kosumsi buah dan sayur. Namun ada kecendrungan kosumsi buah dan sayur yang cukup lebih tinggi pada responden yang pernah membaca atau mendengar informasi mengenai buah dan sayur terhadap kesehatan dibandingkan dengan yang tidak pernah membaca atau mendegar informasi mengenai buah dan sayur. Terpaparnya seseorang dengan informasi yang berhubungan dengan kesehatan akan membuah pengetahunya menjadi lebih terbuka sehingga lebih baik dalam memilih makanan sehat termasuk buah dan sayur.

Sejalan denagan penelitian Dwi Lestari Ayu (2012) mengatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara media/iklan dengan perilaku kosumsi buah dan sayur. Hal ini diperkuat dengan penelitian Rasmusen *et al* (2006), bahwa efek seringnya nonton tv akan berhubungan positif dengan penurunan kosumsi sayur dan buah. Dapat disimpulkan media juga penting dalam menunjang kosumsi buah dan sayur pada remaja.

# 7. Uang Jajan

Uang jajan yang diterima oleh siswa atau remaja akan menentukan makanan apa yang mereka beli dan kosumsi diluar rumah. Rata-rata uang jajan yang didapat siswa SMP Muhammadiyah 1 dan 2 sebesar Rp 19.553. Uang jajan yang terendah adalah Rp 5.000, dan tertinggi Rp 50.000. Sebesar 58,9% responden yang memiliki uang jajan tertinggi yaitu ≥ rata-rata yang sebesar Rp. 19.553 dan sebesar 41,1% responden memiliki uang jajan rendah.

Berdasarkan tabel 5.24, dapat dilihat bahwa kosumsi buah dan sayur yang cukup lebih banyak pada responden yang memiliki uang jajan tinggi, yaitu 43,9%. Sementara itu, kosumsi buah dan sayur yang cukup pada responden yang memiliki uang jajan rendah sebesar 45,7%. Hasil uji statistic menunjukan bawah *p-value* sebesar 1,000 sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara uang jajan dengan kosumsi buah dan sayur.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Bahria (2009) yang mengatkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara uang jajan dengan kosumsi sayur, tetapi ada hubungan dengan kosumsi buah pada remaja di Jakarta Barat.

Penelitian Farisa Soraya (2012) menegaskan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara uang jajan dengan kosumsi buah dan sayur, dengan nilai *p-value* sebesar 0,148. Dapat disimpulkan bahwa uang jajan tidak mempengaruhi dengan kosumsi buah dan sayur pada remaja

### 8. Penghasilan Orang Tua

Upaya pemenuhan kosumsi makanan yang bergizi berkaitan erat dengan daya beli rumah tangga. Rumah tangga dengan pendapatan terbatas, maka kurang mampu memenuhi kebutuhan makanan yang diperlukan tubuh, setidaknya keanekaragaman bahan makan kurang bisa bisa dijamin karena dengan uang yang terbatas tidak akan banyak pilihan. Sehingga kebutuhan makanan untuk tubuh tidak terpenuhi (Apriadji, 1986).

Penghasilan atau pendapatan merupakan factor yang menentukan kuantitas dan kualitas makanan yang dikosumsi. Semakin tinggi pendapatan maka semakin besar peluang untuk membeli pagan yang baik. Meningkatnya pendapatan perorangan makan terjadi perubahan-perubahan dalam susunan makanan (Suhardjo, 2003). Hal ini juga sejalan dengan pernyataan Soekirman (2000) bahwa tingginya pendapatan cendrung diikuti dengan

tingginya jumlah dan jenis pangan yang dikosumsi. Tingkat ekonomi akan mencerminkan kemampuan untuk membeli bahan pagan. Kosumsi makanan baik jumlah maupun mutunya dipengaruhi oleh faktor pendapatan orang tua.

Hasil penelitian menunjukan bahwa 27,5% penghasilan orang tua tinggi ≥ Rp 2.318.000,- dan 54,2% penghasilan orang tua rendah Tidak Tahu. Hasil uji statistic menunjukan bawah *p-value* sebesar 0,012 sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara penghasilan orang tua dengan kosumsi buah dan sayur.

Didukung dengan penelitian Zenk (2005) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat ekonomi keluarga dan perilaku kosumsi individu, yaitu seseorang dengan pendapatan dan status ekonomi tinggi cendrung akan mengkosumsi buah dan sayur lebih banyak dari pada yang ekonomi keluarganya rendah. Penelitian Mac Farlane (2007) juga menegaskan bahwa masyarakat dengan status ekonomi tinggi selalu tersedia buah dan sayur di rumah sehingga tingkat kosumsinya lebih tinggi.

Penelitian Dwi Lestari Ayu (2012) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pendapatan orang tua dengan perilaku kosumsi buah dan sayur. Menurut Suhardjo (2006) menyatakan keluarga dengan pendapatan terbatas cenderung tidak dapat memenuhi kebutuhan makanannya sejumlah yang diperlukan

tubuh. Karena dengan uang yang terbatas tidak akan banyak pilihan bahan makanan yang akan dikosumsi.

Dapat disimpulkan bahwa pendapatan orang tua memiliki pengaruh dalam hal kosumsi keluarga maupun individu. Maka dari itu hendaknya orang tua dapat melakukan perencanaan dan pengalokasian uang, tidka hanya untuk membeli makanan pokok sehari-hari saja, tetapi juga untuk buah dan sayur sehingga bisa tersedia setiap hari dirumah agar keluarga bisa memenuhi kosumsi buah dan sayurnya 400 gram/hari.

#### V.6. Keterbatasan Peneliti

Pada penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan yang patut menjadi bahan pertimbangan. Keterbatasan-keterbatasan tersebut antara lain sebagai berikut:

- Penelitian ini menggunakan desain cross sectional, sehingga hubungan variabel dependen dan variabel independen bukanlah suatu kausalitas.
- 2. Penelitian ini belum tentu menggambarkan keseluruhan populasi murid, populasi yang diambil kelas VIII dan IX, karena kelas VII baru pertama masuk sekolah sedang menjalankan kegiatan ospek.

# **BAB VI**

### KESIMPULAN DAN SARAN

# IV.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulan bahwa konsumsi sayur dan buah yang dikonsumsi pada remaja SMP Muhammadiyah 1 dan 2 di Kota Pontianak Tahun 2019 adalah sebagai berikut :

- Responden terdiri dari 82 siswa SMP Muhammadiyah 1 dan 30 siswa SMP Muhammadiyah 2 Kota Pontianak Tahun 2019.
- 2. Sebanyak 55,4% remaja yang mengkosumsi buah dan sayur
- Terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan buah dan sayur (p=0,021; PR=2.657) dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja SMP Muhammadiyah 1 dan 2 di Kota Pontianak Tahun 2019.
- Tidak ada hubungan yang bermakna antara teman sebaya (p=0,509; PR=1,385) dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja SMP Muhammadiyah 1 dan 2 di Kota Pontianak Tahun 2019.
- Terdapat hubungan yang bermakna antara ketersedian di lingkungan rumah (p=0,000; PR=6,922) dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja SMP Muhammadiyah 1 dan 2 di Kota Pontianak Tahun 2019.
- 6. Tidak ada hubungan yang bermakna antara ketersedian di lingkungan sekolah (p=0,919; PR=1,118) dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja SMP Muhammadiyah 1 dan 2 di Kota Pontianak Tahun 2019.

- 7. Tidak ada hubungan yang bermakna antara dukungan tenaga kesehatan (p=0,368; PR=1,534) dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja SMP Muhammadiyah 1 dan 2 di Kota Pontianak Tahun 2019.
- 8. Tidak ada hubungan yang bermakna antara keterpaparan media (p=0,736; PR=1,611) dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja SMP Muhammadiyah 1 dan 2 di Kota Pontianak Tahun 2019.
- 9. Tidak ada hubungan yang bermakna antara uang jajan (p=1,000; PR=1,072) dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja SMP Muhammadiyah 1 dan 2 di Kota Pontianak Tahun 2019.
- 10. Terdapat hubungan yang bermakna antara penghasilan orang tua (p=0,012; PR=0,321) dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja SMP Muhammadiyah 1 dan 2 di Kota Pontianak Tahun 2019.

#### IV.2. Saran

#### IV.2.1. Bagi Sekolah

- Memberikan informasi kepada pihak sekolah dan orangtua mengenai hasil penelitian ini untuk menambah pengetahuan warga sekolah tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah.
- Menjalin kerjasama antara pihak sekolah dengan orangtua murid untuk penyediaan sayur dan buah di sekolah dan dirumah untuk dikonsumsi oleh murid setiap hari.
- Mengadakan kegiatan disekolah untuk meningkatkan kesadaran murid untuk mengkonsumsi sayur dan buah dengan membuat kebun sayur dan buah mini disekolah.

### IV.2.2. Bagi Dinas Kesehatan

- Memberikan informasi tentang sayur dan buah melalui penyuluhan untuk remaja dalam bentuk yang menarik berupa video atau permainan agar para murid tertarik dan lebih cepat memahami isi penyuluhan tersebut.
- 2. Menjalin kerjasama dengan Dinas Pendidikan untuk menambahkan ajaran ajaran pendidikan gizi terutama pentingnya konsumsi sayur dan buah.

# IV.2.3. Bagi Peneliti

- Menggunakan desain yang dapat menggambarkan hubungan kausalitas agar lebih pasti diketahui faktor apa saja yang menjadi penyebab dari konsumsi sayur dan buah yang rendah.
- Menggambarkan konstribusi zat gizi dari sayur dan buah terhadap total konsumsi.
- 3. Diharapkan ada penelitian lain yang akan meneliti variabel lain yang belum ada pada penelitian ini.
- 4. Diharapkan ada penelitian lain mengenai konsumsi sayur dan buah pada populasi murid SMP di tempat yang berbeda.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arbie F, 2015. Pengetahuan Gizi Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja. Health and Nutritions Journal Volume I /Agustus/ 2015.
- Almatsier, S, Soetradjo, S. & Soekatri, M. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan.

  1 ed. Jakarta: Gramedia Pustaka: 2011.
- Aswatini, Noveria, M., Fitranita, 2008. Konsumsi Sayur dan Buah di Masyarakat dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang diakses tanggal 21 April 2017: Jurnal Kependudukan Indonesia.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI; 2013
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI; 2017
- Badan Pusat Statistik (BPS), 2014. Anggaran Pendapatan Negara. Jakarta. Diakses tanggal 15 Oktober 2017.
- Badan Pusat Statistik Kota Pontianak, 2015. Kota Pontianak dalam Angka 2015. Diakses pada tanggal 15 Oktober 2016.
- Bahria, Triyanti, 2010. Faktor-Faktor yang Terkait Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja di 4 SMA di Jakarta. Jurnal Elektronik diakses 7 Juni 2017.
- Bella Nadya Rachman, I Gede Mustika, I. G. A Wita Kusumawati,2017. Faktor

  Yang Berhubungan Dengan Prilaku Konsumsi Buah dan Sayur Siswa

  SMP di Denpasar. Jurnal Gizi Indonesia, Vol 6 No. 1.
- Brown, Judith E. (2005) Nutrition Through the Life Cycle (edisi kedua). USA: Thomson Wadsworth.
- Bahria. (2009). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Kesukaan, dan Faktor lain dengan Kosumsi Buah dan Sayur pada Remaja di 4 SMA di Jakarta

- Barat Tahun 2009. Skripsi Program Sarjana Kesehatan Masyarakat FKM UI. Depok: FKM UI.
- Cullen, Keren Weber, *et al.* (2005). Marketing Fruit and Vegatables to Middle School Student: Formative Assessment Result. *JCNM Issue* 2, Fall 2005.
- Dwi Lestari Ayu. (2012). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 226 Jakarta Selatan Tahun 2012. [skripsi]. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
- Dewi, C.K. 2011. Hubungan antara tingkat kecukupan gizi (energy, protein, vitamin a, vitamin c dan zat besi) dengan status gizi. Jurnal Public Health, Vol 9 No. 1.
- Dinas Pendidikan RI. Kategori Umur. 2009.
- Farisa, S, 2012, Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan dan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012, Skripsi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Program Studi Gizi UI, Depok.
- Freisling, Heinz at al. 2009. Mass Media Nutrition Information Sources and Associantion Fruit and Vegatable Consumption Among Adolescents. Public Health Nutrition; 13 (2), 269-275
- Handayani, Miratna. 2009. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Distoris Citra Tubuh Siswa SMAN 1 Pamulang Tahun 2009. Jakarta: Kesehatan MAsyarakat FKIK UIn Syarif Hidayatullah.
- Hardinsyah, 2017. Review FAktor Determinan Keragaman Konsumsi Pangan. Jurnal Gizi dan Pangan.
- Hermina, Prihatini S. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Jurnal Bul Peneliti Kesehatan. 2016; 44(3): 205-18.

- Kusumaningrum, M.D. 2014. Perbedaan Proporsi Ketersediaan Buah dan Sayur di Rumah dan Faktor Lainnya Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Siswa SDN Jatirahayu VIII Bekasi.
- Kronel, Rikke, et al. (2011). Determinants of Fruit and Vegatabe Consumption

  Among Children and Adolescents: a Review of the Literature. Part II:

  Qualitative Studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 8:112.
- MacFarlane, Abbie, et.al. 2007. Adolescent Home Food Environment and Socioeconomic Position. Asia Pac j Clin Nutr; 16 (4): 748-756
- Notoatmodjo S. 2007. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta (ID): Rineka Cipta
- Notoatmodjo S. 2012. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta (ID): Rineka Cipta
- Ni Komang Desi Dina Purwita, Ketut Kencana, A.A Ngurah Kusumajaya, 2018. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Dengan Status Gizi Remaja SMP Negeri 3 Abiansemal Kabupaten Bandung.
- Nur Asih Anggraeni, Trini Sudiarti, 2018. Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta. Jurnal Nutrisi Manusia, Vol 5 No. 1, 18-32.
- Paramita, I. 2013. Analisis Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur Dengan Ukuran Lingkar Pinggang pada Usia Dewasa Muda. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat.
- Puspitarini, Dinar. 2006. Gambaran Perilaku Konsumsi Serat dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pada Remaja di SLTP Labschool Rawamangun Jakarta Timur 2006. Skripsi. Depok: FKM UI.
- Parhati R. 2011. Analisis perilaku pembelian dan konsumsi buah di pedesaan dan perkotaan [skripsi]. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor.

- Sartika RAD. Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Serat pada Siswa, Jurnal Ilmu Pendidikan. 2011; 17(4): 322-330.
- Setiowati. (2000). Konsumsi dan Preferensi Sayur dan Buah pada Remaja di SMU 1 Bogor dan SMU 1 Pamekasan. [skripsi]. Fakultas Pertanian IPB
- Yayasan Institut Danone & nakita. (2010). Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang. Jakarta: Kompas Gramedia
- WHO/FAO. 2003. Report of a Joint Expert Consultation : Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronis Disease. Geneva, Switzerland : WHO
- Worthington-Roberts, Bonnie S. (2000). Nutrition Throughhout The Life Cycle (4<sup>th</sup> Edition). Singapore: McGraw-Hill Book co.
- Wolly Candramila, Mega Sintia, Nurkaida Winarni, Riska Dawan Tari, 2018.

  Prilaku Makan Buah Pada Masyarakat Kota Pontianak. Vol 16 No. 1.
- [WHO] World Health Organization. 2014. Maternal Mortality. Geneva (SZ): World Health Organization.
- Zenk, Shannon N. 2005. Fruits and Vegatable Intake in African Americans: Income and Store Characteristics. Am Journal Prev Med; 29 (1): 1-9