

Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Pelabuhan Ratu Kabupaten Sukabumi

Noviyanti^{1*)}, Ratna Mutu Manikam²⁾

¹⁾²⁾Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin

Correspondence Author: novnoviya3226@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.37012/jkmp.v1i1.1185>

Abstrak

Kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi seperti vitamin, meral dan serat sehingga dapat menyebabkan berbagai timbulnya penyakit. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa di SMA Negeri 1 Pelabuhanratu Kabupaten Sukabumi. Rancangan penelitian ini menggunakan *cross sectional* dan bersifat deskriptik analitik. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan wawancara kuesioner *FFQ* dan pengisian kuesioner variabel yang diteliti. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* dengan sampel berjumlah 208 orang dan dianalisis menggunakan *uji chi square*. Data yang diperoleh dianalisis secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian: penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara preferensi (*p* -value 0,040), sikap (*p* -value 0,042), pengetahuan (*p* -value 0,033), ketersediaan sayur dan buah di rumah (*p* -value 0,042) dengan konsumsi sayur dan buah. Kesimpulan: tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin, uang jajan dan peran teman sebaya. Ada hubungan yang signifikan antara preferensi, sikap, pengetahuan dan ketersediaan sayur dan buah di rumah dengan konsumsi sayur dan buah. Saran: bagi pihak sekolah mampu bekerja sama dengan pihak terkait di bidang gizi dan kesehatan maupun orang tua agar adanya peningkatan konsumsi sayur dan buah siswa.

Kata kunci: konsumsi sayur dan buah, preferensi, sikap, pengetahuan, ketersediaan sayur dan buah di rumah.

Abstract

Lack of consumption of vegetables and fruit can result in the body experiencing a lack of nutrients such as vitamins, minerals and fiber so that it can cause various diseases. The purpose of this study was to determine the factors related to the consumption of vegetables and fruit in students at SMA Negeri 1 Pelabuhanratu, Sukabumi Regency. The design of this study was cross sectional and descriptive analytic. Data were collected by using FFQ questionnaire interviews and filling in the questionnaires for the variables studied. Sampling in this study used a simple random sampling technique with a sample of 208 people and analyzed using the chi square test. The data obtained were analyzed by univariate and bivariate. The results: this study showed that there was a significant relationship between preference (p-value 0.040), attitude (p-value 0.042), knowledge (p-value 0.033), availability of vegetables and fruit at home (p-value 0.042) and vegetable consumption. and fruit. Conclusion: there is no significant relationship between gender, pocket money and the role of peers. There is a significant relationship between preferences, attitudes, knowledge and availability of vegetables and fruits at home with consumption of vegetables and fruits. Suggestion: for schools to be able to work together with related parties in the field of nutrition and health as well as parents so that there is an increase in student consumption of vegetables and fruits.

Keywords: consumption of vegetables and fruits, preferences, attitudes, knowledge, availability of vegetables and fruits at home.

PENDAHULUAN

Remaja adalah anak yang berusia 10-19 tahun. Kelompok ini termasuk kedalam kelompok usia peralihan dari anak-anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Guillain *et al.* (2013), menyebutkan beberapa survei melaporkan konsumsi sayur dan buah pada remaja dan anak-anak kurang dari rekomendasi yang dianjurkan terutama pada sayur¹. Kurang konsumsi sayur dan buah dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi seperti vitamin, mineral dan serat sehingga dapat menyebabkan berbagai timbulnya penyakit (Farisa, 2012)². Kemudian, kurang konsumsi sayur dan buah juga dapat berdampak bagi kesehatan dan menimbulkan berbagai penyakit degeneratif meningkatkan resiko anemia, penyakit kardiovaskular, kenaikan berat badan, pendarahan tidak normal (Ramadhan, 2019).

Adapun dampak lain dalam jangka waktu dekat adalah dapat menyebabkan susah Buang Air Besar (BAB), menurunkan sistem kekebalan tubuh, rambut kering dan kusut, gusi menjadi pucat bahkan gigi mudah copot, luka susah sembuh, masalah pencernaan, sistem syaraf terganggu, mudah lelah, terlihat lebih tua karena kurangnya antioksidan (Yudha, 2019).

Konsumsi sayur dan buah di beberapa negara masih belum memenuhi rekomendasi yang diberikan oleh *World Health Organization* (WHO) atau rekomendasi dari negaranya sendiri (Annur, 2014). Konsumsi sayur dan buah per kapita di seluruh dunia menunjukkan bahwa sebanyak 25-50% di bawah rekomendasi minimal WHO (FAO, 2015). Menurut laporan CDC pada tahun 2018, rata-rata konsumsi sayur dan buah remaja di Amerika Serikat yaitu untuk sayur hanya 2% dari yang direkomendasikan, sedangkan asupan buah hanya 9% dari yang direkomendasikan (CDC, 2018).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), sebanyak 95,5% konsumsi sayur dan buah masyarakat di Indonesia pada usia ≥ 5 tahun kurang dari yang direkomendasikan. Selanjutnya prevalensi kurang mengonsumsi sayur dan buah penduduk ≥ 5 tahun menurut Provinsi untuk Jawa Barat adalah 98,1% (Riskesdas, 2018). Di wilayah Kabupaten Sukabumi prevalensi tidak konsumsi sayur dan buah penduduk ≥ 5 tahun menurut Kabupaten/Kota Sukabumi adalah 13,45% (Riskesdas Jawa Barat, 2018).

Banyak hal yang dapat menjadi faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada remaja. Menurut Farisa (2012) terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah yaitu jenis kelamin, preferensi, pengetahuan, uang jajan,

ketersediaan, keterpaparan media masa dan pengaruh teman sebaya². Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa di SMAN 1 Pelabuhanratu Kabupaten Sukabumi tahun 2021.

METODE PELAKSANAAN

Rancangan penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik melalui pendekatan studi Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pelabuhanratu sebanyak 344 orang. Jumlah sampel penelitian yaitu 208 responden. Penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling dalam pengambilan sampel. Kriteria inklusi, siswa kelas XI yang berstatus sebagai siswa aktif, bersedia menjadi responden dan bukan sampel uji kuesioner. Kriteria eksklusi, responden yang menjalani diet vegetarian dan memiliki pantangan terhadap makanan tertentu.

Penelitian ini menggunakan alat pengumpulan data berupa kuesioner dan form FFQ (Food Frequency Questionary). Prosedur pengumpulan data variabel independen dilakukan dengan membagikan link kuesioner googe form sedangkan wawancara FFQ dilakukan semi offline-online. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas (independen) dengan variabel terikat (dependen). Variabel independen dan dependen pada peneliti ini termasuk kedalam jenis variabel kategorik sehingga menggunakan uji Chi-square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis univariat responden bivariat ini menghubungkan antara variabel yang diteliti meliputi karakteristik siswa (umur, jenis kelamin dan uang jajan), preferensi, sikap, pengetahuan gizi. Ketersediaan di rumah dan peran teman sebaya dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa di SMA Negeri 1 Pelabuhanratu Kabupaten Sukabumi tahun 2021.

Berdasarkan karakteristik siswa, hasil penelitian menjelaskan sebagian besar responden mempunyai umur 16 tahun (65,4%), berjenis kelamin perempuan (57,7%) dan memiliki uang jajan < Rp. 16.798,00 yaitu 110 orang (52,9%). Berdasarkan hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dari 208 siswa sebagian besar memiliki frekuensi konsumsi sayur dan buah kurang yaitu 142 orang (68,3%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswa

Variabel	n	Persentase
Umur		
15 tahun	18	8,7
16 tahun	136	65,4
17 tahun	51	24,5
18 tahun	3	1,4
Jenis kelamin		
Laki-laki	88	42,3
Perempuan	120	57,7
Uang jajan		
Rendah < Rp. 16.798	110	52,9
Tinggi \geq Rp. 16.798	98	47,1

Hasil penelitian menjelaskan sebagian responden sebagian besar responden memiliki preferensi baik yaitu 187 orang (89,9%), sikap baik yaitu 119 siswa (57,2%), pengetahuan gizi kurang yaitu 106 orang (72,1%), ketersediaan sayur dan buah di rumah kurang yaitu 111 orang (53,4) dan peran teman sebaya baik yaitu 125 orang.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebanyak 27 (30,7%) siswa dengan jenis kelamin laki-laki memiliki konsumsi sayur dan buah cukup. Sedangkan responden dengan jenis kelamin perempuan didapatkan sebanyak 39 (32,5%) siswa memiliki konsumsi sayur dan buah cukup. Dari hasil uji Chi-square didapatkan tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan konsumsi sayur dan buah (p-value = 0,898).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebanyak 35 (31,8%) orang dengan uang jajan kurang memiliki konsumsi sayur dan buah cukup. Sedangkan responden dengan uang jajan tinggi didapatkan sebanyak 31 (31,6%) orang memiliki konsumsi sayur dan buah cukup. Dari hasil uji Chi-square tidak ada hubungan yang signifikan antara uang jajan dengan konsumsi sayur dan buah dengan nilai (p-value = 1,00).

Hasil penelitian didapatkan sebanyak 2 (9,5%) siswa dengan preferensi kurang terhadap sayur dan buah memiliki konsumsi sayur dan buah cukup. Sedangkan siswa dengan preferensi terhadap sayur dan buah baik didapatkan sebanyak 64 (34,2%) siswa memiliki konsumsi sayur dan buah cukup. Dari hasil uji Chi-square dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara preferensi terhadap sayur dan buah dengan konsumsi sayur dan buah dengan (p value = 0,040).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah

Variabel	N	Persentase
Konsumsi sayur dan buah		
Kurang	142	68,3
Cukup	66	31,7

Berdasarkan hasil didapatkan sebanyak 21 (23,6%) siswa dengan sikap kurang memiliki konsumsi sayur dan buah cukup. Sedangkan siswa dengan sikap baik terhadap sayur dan buah didapatkan sebanyak 45 (37,8%) siswa memiliki konsumsi sayur dan buah cukup. Berdasarkan hasil uji Chi square ada hubungan yang signifikan antara sikap terhadap sayur dan buah dengan konsumsi sayur dan buah dengan nilai (p value = 0,042).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Independen

Variabel	n	Persentase
Preferensi		
Kurang	21	10,1
Baik	187	89,9
Sikap		
Kurang	89	42,8
Baik	119	57,2
Pengetahuan		
Kurang	106	51,0
Baik	102	49,
Ketersediaan		
Kurang	111	53,4
Baik	97	46,6
Peran teman		
Kurang	83	39,9
Baik	125	60,1

Berdasarkan hasil didapatkan sebanyak 26 (24,5%) siswa dengan pengetahuan gizi kurang memiliki konsumsi sayur dan buah cukup. Sedangkan siswa dengan pengetahuan gizi baik didapatkan sebanyak 40 (39,2%) siswa memiliki konsumsi sayur dan buah baik. Berdasarkan hasil uji Chi square dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur dan buah dengan nilai (p value = 0,033).

Berdasarkan hasil didapatkan sebanyak 28 (25,2%) siswa dengan ketersediaan sayur dan buah di rumah kurang memiliki konsumsi sayur dan buah cukup. Sedangkan siswa dengan ketersediaan sayur dan buah di rumah baik didapatkan sebanyak 38 (39,2%) siswa memiliki konsumsi sayur dan buah cukup. Berdasarkan hasil uji Chi square dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara ketersediaan sayur dan buah di rumah dengan konsumsi sayur dan buah dengan nilai (p value = 0,045).

Berdasarkan hasil didapatkan sebanyak 27 (32,5%) siswa dengan peran teman sebaya kurang terhadap sayur dan buah memiliki konsumsi sayur dan buah cukup. Sedangkan siswa dengan peran teman sebaya baik terhadap sayur dan buah didapatkan sebanyak 39 (31,2%) siswa memiliki konsumsi sayur dan buah cukup. Berdasarkan hasil uji Chi square dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara peran teman sebaya dengan konsumsi sayur dan buah nilai (p value = 0,960).

Tabel 4. Analisis Hubungan Variabel Independen dengan Variabel Dependen

Variabel	Konsumsi sayur dan buah				Total		p - Value	OR
	Kurang		Cukup		n	%		
	N	%	N	%				
Jenis kelamin								
Laki-laki	61	69,3	27	30,7	88	100	0,898	
Perempuan	81	67,5	39	32,5	120	100		
Uang jajan								
Kurang	75	68,2	35	31,8	21	100	1,00	
Tinggi	67	68,4	31	31,6	188	100		
Preferensi								
Kurang	19	90,5	2	9,5	21	100	0,040	4,94
Baik	123	65,8	64	34,2	188	100		1,1 – 21,9
Sikap								
Kurang	68	76,4	21	23,6	89	100,0	0,042	1,97
Baik	74	62,2	45	37,8	119	100,0		1,07-3,64
Pengetahuan gizi								
Kurang	80	75,5	26	24,5	106	100,0	0,033	1,99
Baik	62	60,8	40	39,2	102	100,0		1,1 – 3,6
Ketersediaan di Rumah								
Kurang	83	74,8	28	25,2	111	100,0	0,042	1,97
Baik	59	60,8	38	39,2	97	100,0		1,07-3,64
Peran teman sebaya								
Kurang	56	67,5	27	32,5	83	100,0	0,960	
Baik	86	68,8	39	31,2	125	100,0		

Gambaran Umur

Hasil penelitian menunjukkan umur siswa paling banyak adalah umur 16 tahun yaitu 136 orang (65,4%). Umur adalah lama waktu hidup atau ada sejak dilahirkan (Suharso dan Renoningsih). Kebutuhan remaja terkait konsumsi sayur dan buah sebaiknya tercukupi, karena sayur dan buah sangat penting sebagai sumber vitamin dan mineral serta penetral kadar kolesterol darah terutama yang berasal dari pangan hewani. Maka dari itu, semua golongan umur khususnya remaja membutuhkan konsumsi sayur dan buah dalam jumlah cukup.

Gambaran Jenis Kelamin

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa jenis kelamin paling banyak adalah siswa yang berjenis kelamin perempuan yaitu 120 orang (57,7%). Sedangkan siswa yang berjenis kelamin laki-laki yaitu 88 orang (42,3%). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Amelia dan Fayasari (2020) bahwa jenis kelamin paling banyak adalah perempuan. Menurut Hungu (2016) jenis kelamin adalah perbedaan antara laki-laki dan perempuan secara biologis sejak seseorang itu dilahirkan. Namun penelitian ini, berbanding terbalik dengan penelitian Arfan, dkk (2020) dan Karyawati (2016) yang menunjukkan hasil penelitian paling banyak adalah laki – laki.

Gambaran Uang Jajan

Pada penelitian ini, menunjukkan sebanyak 110 orang (52,9%) memiliki uang jajan rendah. Sedangkan uang jajan tinggi yaitu 98 orang (47,1%). Hasil penelitian ini, sejalan dengan hasil penelitian Muthmainah, dkk (2019) dan Siantury (2017) menunjukkan bahwa responden yang diteliti memiliki uang jajan rendah. Namun berbanding terbalik penelitian yang dilakukan oleh Nurlidyawati (2015) dan Annur (2014) yang menunjukkan bahwa responden yang diteliti memiliki uang jajan tinggi.

Uang jajan adalah uang yang diberikan kepada anak untuk membeli makanan dan minuman selama berada diluar rumah (Wahyudi, 2017)¹⁸. Uang jajan yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi makanan apa yang dikonsumsi dan frekuensinya. Karena rata-rata sayur dan buah yang dibeli siswa dalam bentuk olahan otomatis harga olahan lebih tinggi dari bahan sayur dan buah yang belum diolah. Sehingga uang yang rendah tidak akan memberikan banyak pilihan terhadap makanan yang akan dikonsumsi.

Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah

Sebagian besar siswa di SMA Negeri 1 Pelabuhanratu konsumsi sayur dan buah paling banyak adalah responden dengan tingkat konsumsi sayur dan buah yang kurang yaitu 142 orang (68,3%) sedangkan responden dengan tingkat konsumsi sayur dan buah yang cukup yaitu 66 orang (31,7%). Rata-rata konsumsi sayur adalah 3,1x/hari dan konsumsi buah adalah 3,3x/hari.

Hal ini menunjukkan bahwa responden lebih banyak mengonsumsi buah dibandingkan sayur meskipun PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang) menganjurkan konsumsi sayur

lebih banyak dibandingkan dengan konsumsi buah. Menurut Arisman dalam Purwati, dkk (2018) mengatakan bahwa remaja cenderung akan memilih makanan siap saji yang tinggi kandungan kolesterol dan garam tetapi rendah serat.

Gambaran Preferensi

Berdasarkan preferensi terhadap sayur dan buah, didapatkan sebanyak 192 orang (92,3%) menyukai sayur dan sebanyak 202 orang (97,1%) menyukai buah. Sisanya mengaku tidak menyukai sayur dan buah. Jenis sayur yang paling banyak disukai yaitu: bayam, kangkung dan wortel. sedangkan buah yaitu: mangga, apel dan anggur. Suatu makanan tidak akan disukai bila belum pernah dicoba, selain itu makanan bisa tidak disukai karena setelah dicoba terasa membosankan, terlalu biasa, menyebabkan alergi atau reaksi fisiologis setelah mengonsumsi makanan tersebut (Tarigan, 2020).

Gambaran Sikap

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sikap terhadap sayur dan buah paling banyak adalah baik yaitu 119 orang (57,4%). Sedangkan sikap terhadap sayur dan buah kurang yaitu 89 orang (42,8%). Hal ini sejalan dengan penelitian Eliza (2019) yang menyatakan sebagian besar siswa memiliki sikap baik terhadap sayur dan buah. Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek.

Dari hasil penelitian, didapatkan bahwa pengetahuan gizi terhadap sayur dan buah paling banyak adalah kurang yaitu 106 orang (51%). Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Nuramalia (2013) yang menyatakan bahwa pengetahuan gizi pada remaja di SMA Islam Athirah Makassar masih kurang. Begitu pula hasil penelitian Suharyanti (2015) dan Widanarta (2012) menyatakan pengetahuan gizi pada remaja kurang

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil dari tahu seseorang terhadap objek tertentu melalui indera yang dimilikinya. Kurangnya pengetahuan tentang gizi akan menyebabkan seseorang salah memilih makanan sehingga akan menurunkan konsumsi makanan sehat dan berdampak pada masalah gizi (Lestari, 2012).

Gambaran Ketersediaan

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa ketersediaan sayur dan buah di rumah paling banyak adalah kurang yaitu 111 orang (53,4%). Sedangkan siswa dengan ketersediaan sayur dan buah di rumah baik yaitu 97 orang (46,6%). Hal ini, sejalan dengan penelitian

Muthmainah dkk (2018) menunjukkan bahwa siswa remaja memiliki ketersediaan sayur dan buah di rumah jarang¹³. Menurut Rachman (2017) Ketersediaan makanan dapat mempengaruhi pola konsumsi terhadap pemilihan makanan, jika ketersediaan pada makanan rendah maka kemampuan individu dalam mengonsumsi makanan akan menjadi terasa sulit²⁶.

Keberadaan orang tua khususnya ibu yang merupakan sosok terpenting dalam rumah tangga dapat mendorong tersedia atau tidaknya berbagai jenis pilihan makanan tidak terkecuali sayur dan buah. Oleh karena itu, sebaiknya orang tua menciptakan lingkungan yang mendukung melalui peningkatan ketersediaan sayur dan buah di rumah agar anggota keluarga dapat mengonsumsi sayur dan buah tercukupi.

Gambaran Peran Teman Sebaya

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa peran teman sebaya terhadap sayur dan buah paling banyak adalah baik yaitu 125 orang (60,1%). Sedangkan peran teman sebaya terhadap sayur dan buah kurang yaitu 83 orang (39,9%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Arfan, dkk (2020) dan Lestari (2012) yang menunjukkan responden memiliki peran teman sebaya baik terhadap sayur dan buah. Namun berbanding terbalik dengan penelitian Sianturi (2017) yang menunjukkan hampir seluruh responden memiliki peran teman sebaya kurang terhadap sayur dan buah.

Adanya teori teman sebaya ikut mempengaruhi perilaku makan remaja, akan tetapi peran teman sebaya kurang kuat untuk mempengaruhi konsumsi sayur dan buah. Sebuah pernyataan dari Krolner et al (2011) peran teman sebaya tidak turut mendukung konsumsi sayur dan buah.

Hubungan Jenis Kelamin dengan Konsumsi Sayur dan Buah

Siswa laki-laki pada penelitian ini cenderung memiliki frekuensi konsumsi sayur dan buah yang kurang dibandingkan siswa perempuan. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa di SMA Negeri 1 Pelabuhanratu Kabupaten Sukabumi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan hasil penelitian Ardhiani (2020), Muna dan Mardiana (2019) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan konsumsi sayur dan buah. Dimana secara umum, pada remaja laki-laki lebih banyak mengonsumsi makanan tinggi kalori namun lebih sedikit mengonsumsi sayur dan buah sedangkan pada

siswa perempuan konsumsi sayur dan buah lebih tinggi karena remaja perempuan sudah mulai memperhatikan bentuk tubuh atau citra diri.

Hubungan Uang Jajan dengan Konsumsi Sayur dan Buah

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tidak ada hubungan yang signifikan antara uang jajan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa di SMA Negeri 1 Pelabuhanratu Kabupaten Sukabumi. Hal ini sejalan dengan penelitian Muna dan Mardiana (2019), Nurlidyawati (2015) dan Annur (2014) yang menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara uang jajan dengan konsumsi sayur dan buah.

Remaja yang memiliki uang jajan cukup besar, biasanya akan lebih sering mengonsumsi makanan modern seperti fast food dan makanan cepat saji lainnya yang memiliki nilai gengsi tinggi dikalangan teman sebaya mereka. Pada penelitian ini uang jajan yang digunakan responden lebih sering digunakan untuk membeli makanan dan minuman selain sayur dan buah.

Hubungan Preferensi dengan Konsumsi Sayur dan Buah

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan ada hubungan yang signifikan antara preferensi sayur dan buah dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa di SMA Negeri 1 Pelabuhanratu Kabupaten Sukabumi. Artinya siswa dengan preferensi baik memiliki odds 4,94 kali lebih tinggi untuk konsumsi sayur dan buah cukup dibanding siswa dengan preferensi kurang.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Tarigan (2020), Sianturi (2018) dan Annur (2014) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara preferensi terhadap sayur dan buah dengan konsumsi sayur dan buah. Begitu pula dengan hasil penelitian Peltzer dan Pengpid (2012) menunjukkan ada hubungan antara preferences dan outcome expectations. Selain itu, preferensi juga berkaitan dengan ketersediaan sayur dan buah baik di rumah atau lingkungan sekitar.

Hubungan Sikap dengan Konsumsi Sayur dan Buah

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara sikap terhadap sayur dan buah dengan konsumsi sayur dan buah. Artinya siswa dengan sikap baik terhadap sayur dan buah mempunyai odds 1,969 kali lebih tinggi untuk konsumsi sayur dan buah cukup dibanding siswa dengan sikap kurang.

Hal ini sejalan dengan penelitian Eliza (2019), Lupiana dan Sadiman (2017), Rachman, dkk (2017) yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan konsumsi sayur dan buah. Sikap responden pada penelitian ini menunjukkan tentang pendapat responden terhadap pertanyaan yang diajukan tentang sayur dan buah. Sikap penentuan pemilihan makanan pada remaja yang sebagian besar waktunya sangat tergantung dan dipengaruhi hubungan dengan teman sebaya.

Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Sayur dan Buah

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa di SMA Negeri 1 Pelabuhanratu Kabupaten Sukabumi. Dari hasil analisis juga didapatkan nilai OR = 1,986, artinya siswa dengan pengetahuan gizi baik terhadap sayur dan buah mempunyai odds 1,986 kali lebih tinggi untuk konsumsi sayur dan buah cukup dibanding siswa dengan pengetahuan gizi kurang. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian yaitu Eliza (2019), Mardiana (2019), Safari (2019), Hadi (2018), Rachmat (2017) dan Arbie (2015) menyatakan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur dan buah

Menurut Ancok dalam Gustiara (2012) pengetahuan yang baik terhadap suatu hal akan menyebabkan seseorang bersikap positif terhadap hal tersebut sehingga akan berpengaruh terhadap keputusan untuk melakukan sesuatu. Pengetahuan tentang makanan yang sehat menjadi faktor penting dalam memilih. Pengetahuan gizi merupakan salah satu penyebab rendahnya status gizi pada remaja.

Hubungan Ketersediaan dengan Konsumsi Sayur dan Buah

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan ada hubungan yang signifikan antara ketersediaan sayur dan buah di rumah dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa di SMA Negeri 1 Pelabuhanratu Kabupaten Sukabumi Tahun 2021. Artinya siswa dengan ketersediaan sayur dan buah di rumah baik memiliki odds 1,91 kali lebih tinggi untuk konsumsi sayur dan buah cukup dibanding siswa dengan ketersediaan sayur dan buah di rumah kurang. Pada penelitian ini, responden dengan ketersediaan sayur dan buah baik cenderung mengonsumsi sayur dan buah kurang karena kurangnya gambaran bagi remaja untuk konsumsi sayur dan buah setiap hari (Dewi, 2013).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Eliza (2019) pada siswa SMA di Palembang yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara

ketersediaan sayur dan buah dengan konsumsi sayur dan buah. Hal ini juga didukung oleh penelitian Noia & Byrd-Bredbenner (2013) Svastisalee et al (2012) yang mengungkapkan bahwa ketersediaan sayur dan buah terutama di rumah dapat menjadi faktor yang mempengaruhi dalam mencapai tingkat konsumsi sayur dan buah pada remaja. Ketersediaan pangan yang kurang dapat mengurangi konsumsi pangan, yang akhirnya dapat menimbulkan masalah gizi kurang.

Hubungan Peran Teman Sebaya dengan Konsumsi Sayur dan Buah

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tidak ada hubungan yang signifikan antara peran teman sebaya dengan konsumsi sayur dan buah. Hal ini sejalan dengan penelitian Putera (2016), Welti, dkk (2015) dan Lestari (2012) yang menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara peran teman sebaya dengan konsumsi sayur dan buah. Peran teman sebaya baik dengan peran teman sebaya kurang baik tidak menunjukkan perbedaan yang berarti. Konsumsi sayur dan buah dikembalikan lagi kepada diri seseorang dan dari pengawasan orang tua sebagai penyuplai makanan bergizi. Sebuah pernyataan dari Krolner et al (2011) peran teman sebaya tidak turut mendukung konsumsi sayur dan buah.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin, uang jajan, peran teman sebaya dengan konsumsi sayur dan buah. Sedangkan ada hubungan yang signifikan antara preferensi, sikap, pengetahuan gizi, ketersediaan sayur dan buah. Diharapkan pihak sekolah mampu bekerja sama dengan pihak terkait di bidang gizi dan kesehatan maupun orang tua agar adanya peningkatan konsumsi sayur dan buah siswa.

REFERENSI

1. Almtsier, Sunita. 2009. *Prinsip dasar ilmu gizi*. Gramedia, Jakarta.
2. Anni Faridah. 2009. *Patiseri*. Jakarta: Direktorat pembinaan sekolah menengah kejuruan.
3. Asni, Yuli. 2004. *Studi pembuatan biskuit dengan penambahan tepung tulang ikan patin*. Skripsi. Fakultas perikanan dan ilmu kelautan. Institut Pertanian Bogor. Bogor.
4. Darwin Philips.2013. *Menikmati gula tanpa rasa takut*. perpustakaan nasional:sinar ilmu.

5. Esti s p.2012. pemamfaatan tepung ubi kayu dan tepung biji kecipir sebagai substitusi terigu dalam pembuatan cookies.*skripsi*. diterbitkan Surakarta : fakultas pertanian. Universitas sebelas maret.
6. Faole, M. 2003. *The coconut odyssey:the bounteous possibilities of the tree of life*. Autralian centre for international agricultural research, Canberra.
7. Ibrahim.SM.2009. *evaluation of production and quality of salt-biscuit supplemented with fish protein concentrate*. World journal of diary and food science 4(1):28-31.
8. Iwansyah, A.C.,dkk. 2008.*Pengaruh Penambahan Tepung Tulang Ikan sebagai Sumber Kalsium terhadap Mutu Kimia Kerupuk Ikan*. Prosiding. Universitas lampung
9. Kusumawardani, N.M. 2014. Kajian stok sumber daya ikan tongkol euthynnus affinis di perairan selat sunda yang didaratkan di PPP Labuan, pandeglang, banten. *skripsi*. institut pertanian bogor. Bogor.28 halm.
10. Lestari. S.2001. *pemamfaatan limbah tulang ikan tuna menjadi tepung*. Bogor. Fakultas ilmu perikanan dan kelautan IPB.
11. Muchtadi, Derry. 2009. *Pengantar Ilmu Gizi*. Penerbit Alfabeta Bandung. Bogor
12. Nasiru, M., 2011. *effect of cooking time and potash on organoleptic properties of red and white meat, dalam ayustaningwarno, fitriyono.,2014, teknologi pangan, teori praktis dan aplikasi, graha ilmu,Yogyakarta*.
13. Nigita, ariyani. 2012.,*pemamfaatan limbah tulang ikan kuniran(upeneus moluccensis) untuk fortifikasi kalsium(ca) pada susu kedelai*. *Skripsi*. fakultas tarbiah .IAIN .walisongo .semarang.
14. Puspitasari, D. 2015.*karakteristik biskuit substitusi tepung sukun (artocarpus communis forst) yang diperkaya dengan tepung kedelai (glycine max (linn.) Merrill)*. *Skripsi*. Teknologi pangan, fakultas teknik, universitas pasundan.bandung.
15. Reski A.M. 2011 .*pemamfaatan ekstraksi kulit ari biji kakao (theobroma cacao. L) pada produk cookies coklat*. *Skripsi*. diterbitkan.fakultas pertanian. Universitas hasanuddin.
16. Setyabudi, A. (2013). Pengembangan Mi Glosor Instan dari Tepung Sagu Aren dengan Substitusi Tepung Labu Kuning sebagai Alternatif untuk Diversifikasi Pangan. Retrieved
17. Setyaningsih, Dwi, Anton Apriyanto, dan maya Puspitasari. 2010. Analisis sensori untuk Industri Pangan dan Argo. Bogor: IPB

18. Sutomo, Budi. 2012. *Rahasia Sukses Membuat Cake, Roti, KueKering & Jajanan Pasar*. nsbooks.
19. Trilaksani. W, salamah E, and nabil M. 2006.*pemanfaatan limbah tepung tulang ikan tuna (thunnus sp) sebagai sumber kalsium dengan metode hidrolisis protein*. Bulletin teknologi hasil perikanan 9(2):34-35.
20. Yanica I.A. (2013). *Indeks Glikemik dan Karakterisasi Kimia Beras Analog Berbahan Dasar Jagung, Sorgum, dan Sagu Aren*. Institut Pertanian Bogor, Bogor.
21. [BSN] Badan Standardisasi Nasional. 1992. *Tepung tulang untuk bahan baku makanan ternak: SNI 01-315*. Jakarta: Badan Standardisasi Nasional.
22. [DKBM] Daftar Komposisi Bahan Makanan. 2009. *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
23. [ISA] International Seafood of Alaska. 2002. *Analysis of Fish Meal*. Alaska. USA. Inc. Kodiak.