

SKRIPSI



**FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
PERILAKU KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA
SISWI KELAS X DAN XI SMA NEGERI 6 DI KOTA
TANGERANG**

OLEH

CINDY ULFIYATUR RIYANY

1405025021

PROGRAM STUDI GIZI

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

JAKARTA

2018

SKRIPSI



**FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN
DENGAN PERILAKU KONSUMSI BUAH DAN
SAYUR PADA SISWA SISWI KELAS X DAN XI SMA
NEGERI 6 DI KOTA TANGERANG**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Gizi**

OLEH

CINDY ULFIYATUR RIYANY

1405025021

PROGRAM STUDI GIZI

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

JAKARTA

2018

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi dengan judul **"Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa Siswi Kelas X dan XI SMA Negeri 6 di Kota Tangerang"** merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan saya bukan plagiat dari karya ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis orang lain. Semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya tulis dengan benar sesuai dengan pedoman dan tata cara pengutipan yang berlaku. Apabila ternyata dikemudian hari Skripsi ini, baik sebagian maupun keseluruhan merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan perundang-undangan dan aturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Prof. D.R. HAMKA.



PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cindy Ulfiyatur Riyany
NIM : 1405025021
Program Studi : Gizi
Fakultas : Ilmu-Ilmu Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Prof. D.R. HAMKA Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa Siswi Kelas X dan XI SMA Negeri 6 di Kota Tangerang" beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Prof. D.R. HAMKA berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 28 November 2018

Yang menyatakan,



Cindy Ulfiyatur Riyany

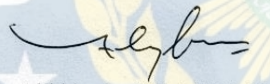
PERSETUJUAN PROPOSAL

Nama : Cindy Ulfiyatur Riyany
NIM : 1405025021
Program Studi : Ilmu Gizi
Judul Proposal : **Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Siswi Kelas X dan XI SMA Negeri 6 Kota Tangerang Tahun 2018**

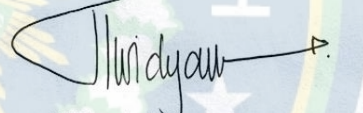
Proposal dari mahasiswa tersebut di atas telah diujikan dan disetujui di hadapan Tim Penguji Proposal Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof.D.R. HAMKA

Jakarta, 06 April 2018

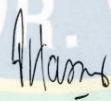
Pembimbing I


Alibbirwin, SKM, M.Epid

Pembimbing II


Widya Asih Lestari, S.Gz, MKM

Penguji


Pritasari, M.Sc

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Cindy Ulfiyatur Riyany
NIM : 1405025021
Program Studi : Ilmu Gizi
Judul skripsi : Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa Siswi Kelas X dan XI SMA Negeri 6 di Kota Tangerang Tahun 2018

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.

Jakarta, 28 November 2018

TIM PENGUJI

Pembimbing I	Allibirwin, SKM, M.Epid	()
Pembimbing II	Widya Asih Lestari, S.Gz, MKM	()
Penguji I	Kusindrati Sudibyo, MCN, MARS	()
Penguji II	Indah Yuliana, S.Gz, M.Si	()

HALAMAN PERSEMBAHAN

Terselesainya skripsi ini tidak lain atas karunia Allah SWT,
Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan Hikmat, Rahmat, Karunia

Dan

Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
Adanya tekad dalam diri dan banyaknya dukungan dari orang-orang terkasih
maka dengan ini penulis akan mempersembahkan karya ini untuk:

Kedua Orang Tua tercinta yaitu Bapak dan Mamah.

Adik tersayang.

Seseorang yang special yang sedang jauh disana.

Sahabat-sahabat dekat dan seluruh teman-teman seperjuangan yang mendukung.

Terimakasih untuk kehangatan serta kasih sayang dari kalian semua yang
tergambarkan atas doa dan nasihat-nasihat, yang secara tidak langsung membuat
saya terpacu dan memiliki motivasi serta semangat dalam menyelesaikan skripsi

ini

Hormat saya kepada Dosen Pembimbing tercinta.

Pak Alibbirwin, SKM., M.Epid dan Ibu Widya Asih Lestari, S.Gz, M.KM

Terimakasih telah meluangkan waktu untuk membimbing Saya, serta memberikan
masukan-masukan dan motivasi dengan penuh rasa cinta dan kesabarannya,

sehingga skripsi ini dapat selesai.

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. D.R HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI

Skripsi, September 2018

Cindy Ulfiyatur Riyany

“Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Siswi Kelas X dan XI SMA Negeri 6 Kota Tangerang”

ABSTRAK

Konsumsi buah dan sayur pada remaja masih sangat minim dan masih banyak yang belum sesuai rekomendasi. Menurut Pedoman Gizi Seimbang (2014) bagi remaja dianjurkan untuk mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 300-400 gram yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas X dan XI SMA Negeri 6 Kota Tangerang Tahun 2018. Desain penelitian ini menggunakan studi cross sectional. Sampel penelitian sebanyak 87 siswa/siswi yang diperoleh secara acak proporsional. Variabel dependen yang diteliti yaitu perilaku konsumsi buah dan sayur sedangkan variabel independen yang diteliti antara lain jenis kelamin, sikap, pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur di rumah, uang ajakan, dan keterpaparan media massa. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Hasil penelitian ini menunjukkan variabel yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur adalah variabel pengetahuan gizi (p-value 0,041). Adanya hubungan pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur. Siswa yang berpengetahuan gizi baik cenderung untuk mengonsumsi sayur dan buah secara cukup dibandingkan dengan siswa yang berpengetahuan gizi kurang.

Kata kunci : Perilaku konsumsi buah dan sayur, siswa SMA , pengetahuan gizi

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. D.R HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI

Skripsi, September 2018

Cindy Ulfiyatur Riyany

"Factors Related to the Fruit and Vegetable Consumption of Class X and XI Students in Tangerang City 6 High School"

ABSTRACT

Fruit and vegetable consumption in adolescents is still very minimal and there are still many that do not meet recommendations. According to the Balanced Nutrition Guidelines (2014) for adolescents it is recommended to consume 300-400 grams of fruit and vegetables consisting of 250 grams of vegetables and 150 grams of fruit. This study aims to determine the factors associated with fruit and vegetable consumption behavior in class X and XI of Tangerang City 6 Senior High School in 2018. The design of this study used a cross sectional study. The study sample consisted of 87 students who were randomly proportional. The dependent variable studied was the fruit and vegetable consumption behavior while the independent variables studied were gender, attitude, nutritional knowledge, peer influence, abundance of fruits and vegetables at home, money, and exposure to the mass media. Data was collected through filling out questionnaires and Food Frequency Questionnaire (FFQ). The results of this study indicate that variables related to the consumption behavior of fruits and vegetables are nutritional knowledge variables (p-value 0.041). The relationship between nutritional knowledge and consumption of fruits and vegetables. Student who are knowledgeable about good nutrition tend to consume vegetables and fruits adequately compared to student who are knowledgeable about malnutrition.

Keywords: Behavior of fruit and vegetable consumption, high school students, nutritional knowledge

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Ruang Lingkup Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Remaja	9
B. Perilaku Makan Remaja.....	10
C. Buah dan Sayur.....	23
D. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Konsumsi Buah Sayur	19
G. Kerangka Teori.....	32
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Konsep.....	33
B. Definisi Operasional	34
C. Hipotesis	37

BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan	38
C. Populasi dan Sampel	38
D. Pengumpulan Data	40
E. Manajemen Data	42
F. Analisa Data	46
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Keterbatasan Penelitian	48
B. Gambaran Umum Institusi	48
C. Hasil Analisis Univariat	49
D. Hasil Analisis Bivariat	55
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	68
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Gizi Remaja Putra	11
Tabel 2.2 Kadar Serat Pangan dalam Sayuran dan Buah	20
Tabel 2.3 Khasiat Fitokimia dalam Makanan	22
Tabel 2.4 Kelompok Warna Buah dan Sayur	22
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur	49
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Jenis kelamin.....	50
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Preferensi	50
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Sikap	51
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi	52
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Pengaruh Teman Sebaya	52
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Ketersediaan di Rumah	53
Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Uang jajan	54
Tabel 5.9 Distribusi Frekuensi Keterpaparan Media Massa	55
Tabel 5.10 Hubungan Jenis Kelamin dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur	55
Tabel 5.11 Hubungan Preferensi dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur	56
Tabel 5.12 Hubungan Sikap dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur	57
Tabel 5.13 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur	60
Tabel 5.14 Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur	62
Tabel 5.15 Hubungan Ketersediaan di Rumah dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur	63
Tabel 5.16 Hubungan Uang Jajan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur	64
Tabel 5.17 Hubungan Keterpaparan Media Massa dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.6 Kerangka Teori	26
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	27



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Permohonan Persetujuan Responden	57
Lampiran 2 : Kuesioner Penelitian.....	58
Lampiran 3 : Formulir <i>Food Frequency Questioner</i> (FFQ).....	61
Lampiran 4 : Dokumentasi Penelitian	



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi yang baik di masa mendatang. Masa remaja atau adolescence adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsungnya cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku (Adriani & Wirjatmadi, 2012). Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak menuju masa dewasa yang disertai dengan perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa. Kebutuhan remaja secara fisik maupun psikis harus diperhatikan. Kebutuhan fisik dapat dilakukan salah satunya melalui pemenuhan zat gizi yang diperlukan, sedangkan kebutuhan secara psikis ialah remaja butuh ide atau pemikiran, kebutuhannya di dengarkan dan ditanggapi secara akrab (penuh perhatian) oleh orangtua dan teman sebaya. Remaja memerlukan kebutuhan energi dan zat gizi seperti protein, kalsium, seng, zat besi, vitamin, dan serat untuk mencegah terjadinya defisiensi suatu zat gizi (Yuniarti, 2012)

Perubahan pola konsumsi makanan merupakan salah satu perubahan gaya hidup yang terjadi pada remaja, baik remaja perempuan maupun laki-laki. Gaya hidup remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sikap dan pengetahuan serta preferensi (kesukaan) terhadap makanan (Worthington-Robert & Williams, 2000). Saat ini, remaja cenderung mengonsumsi makanan tidak sehat yakni rendah serat, tinggi kalori, dan tinggi kandungan lemak, dibandingkan mengonsumsi buah dan sayur (Farida, 2010). Padahal kebiasaan makan semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan dewasa dan usia lanjut (Arisman, 2007). Oleh karena itu pola konsumsi buah dan sayur ini perlu diperhatikan, khususnya pada usia remaja. Kelompok remaja perlu mendapat perhatian yang besar karena kualitas sumber daya manusia masa datang ditentukan oleh kualitas generasi muda masa kini, sehingga untuk menunjang tercapainya kualitas tersebut diperlukan zat gizi yang seimbang (Wulansari, 2009)

Konsumsi buah dan sayur pada remaja masih sangat minim dan masih banyak yang belum sesuai rekomendasi. Menurut Pedoman Gizi Seimbang (2014) bagi anak usia sekolah atau remaja dianjurkan untuk mengkonsumsi buah dan sayur 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). Di Indonesia, menurut FAO (2010), tahun 2006-2007 konsumsi buahnya hanya mencapai 173 gram/hari dan konsumsi sayuran 101 gram/hari. Menurut Riskesdas tahun 2010, pada kelompok usia diatas 10 tahun konsumsi sayurinya hanya mencapai 63,3% dan buah 62,1% dari kebutuhannya sehari. Data Riskesdas pada tahun 2013 menyatakan bahwa pada kelompok usia yang sama tidak terjadi peningkatan konsumsi buah dan sayur yang signifikan pada tahun ini. Penelitian yang telah dilakukan oleh Ratu dalam Kumbayono (2013) mengungkapkan bahwa sekitar 90% remaja mengkonsumsi buah dan sayuran <3 porsi/hari. Kebanyakan dari remaja lebih menyukai untuk mengkonsumsi makanan dengan kandungan lemak jenuh dan energi tinggi lebih dari yang direkomendasikan serta tinggi dalam mengkonsumsi makanan minuman dengan pemanis buatan, namun rendah dalam mengkonsumsi buah dan sayur (Brug,2008; Witt, 2012). Jika di dalam rumah, faktor yang paling berperan antara lain faktor orangtua yang termasuk di dalamnya pekerjaan, pendidikan, pendapatan, ketersediaan pangan, faktor di luar rumah seperti guru yang mengajar di sekolah, teman serta iklan-iklan di media massa (Home, 2010).

Pada penduduk usia 10 tahun ke atas, prevalensi nasional kurang konsumsi buah dan sayur sekitar 93,6% di Indonesia, sedangkan prevalensi kurang konsumsi buah dan sayur sebesar 96,6% di Provinsi Banten. Kelompok umur 15-24 tahun adalah kelompok umur dengan prevalensi tertinggi kedua kurang konsumsi buah dan sayur, yaitu sekitar 96,5% di Provinsi Banten. Sedangkan, Kota Tangerang merupakan wilayah dengan prevalensi kurang konsumsi buah dan sayur, sebesar 98,5 tertinggi kedua di Provinsi Banten.

Terlihat prevalensi kurang konsumsi buah dan sayur di Kota Tangerang lebih tinggi daripada prevalensi di Banten dan prevalensi nasional. Oleh karena itu pola konsumsi buah dan sayur ini perlu diperhatikan, khususnya pada usia remaja. Kelompok remaja perlu mendapat perhatian yang besar karena kualitas sumber daya manusia masa datang ditentukan oleh kualitas generasi muda masa kini, sehingga untuk menunjang tercapainya kualitas tersebut diperlukan zat gizi yang seimbang (Wulansari, 2009).

Berbagai penelitian dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada remaja. Berdasarkan Penelitian Rasmussen *et al* (2006) menyimpulkan bahwa terdapat faktor determinan yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja yaitu faktor usia, jenis kelamin, sosial ekonomi, preferensi, kebiasaan makan orangtua, uang jajan, pengaruh teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur serta media massa.

Beberapa penelitian dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada remaja, diantaranya Hubungan antara jenis kelamin dengan konsumsi buah dan sayur ditunjukkan oleh beberapa penelitian. Penelitian pada anak usia 11 tahun di Islandia menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih sering mengonsumsi buah dan sayur dibanding laki-laki (Kristjandottir *et al*, 2006).

Selain jenis kelamin, preferensi terhadap buah dan sayur juga memiliki hubungan dengan konsumsi buah dan sayur. Hubungan kesukaan pada sayur dengan konsumsi sayur juga ditunjukkan pada penelitian di 4 SMA di Jakarta Barat. Konsumsi sayur cukup lebih besar pada responden yang mengatakan suka sayur sebesar 27,3% dibandingkan dengan yang tidak suka sayur sebesar 8,2%. Akan tetapi, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Farisa (2012) di SMP Negeri 8 Depok tidak ada hubungan antara preferensi terhadap buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur.

Sikap berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur. Dari penelitian Farisa di SMPN 8 Depok (2012) diperoleh bahwa konsumsi buah dan sayur yang lebih banyak pada siswa siswi yang memiliki

sikap baik terhadap buah dan sayur 60,1%. Sedangkan, konsumsi buah dan sayur yang baik pada siswa-siswi yang memiliki sikap kurang baik terhadap buah dan sayur sebesar 25%.

Pengetahuan gizi juga memengaruhi konsumsi buah dan sayur. Pada penelitian di SMPN 8 Depok, konsumsi buah dan sayur pada siswa yang pengetahuannya baik sebesar 64,5% sedangkan pada siswa pengetahuannya kurang baik sebesar 42% (Farisa, 2012).

Pengaruh teman sebaya berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur. Pada penelitian di 4 SMA di Jakarta Barat, konsumsi buah dan sayur cukup lebih tinggi pada responden dengan teman sebaya yang pernah menganjurkan untuk mengonsumsi buah dan sayur. Konsumsi buah dan sayur cukup sebesar 8,7% dan 23,6% masing-masing pada siswa dan siswi dengan teman sebaya pernah menganjurkan untuk mengonsumsi buah dan sayur.

Adanya hubungan antara ketersediaan dengan konsumsi buah dan sayur di rumah ditunjukkan oleh penelitian Bahria (2009) di 4 SMA di Jakarta Barat. Konsumsi buah dan sayur cukup sebesar 20,5% dan 39,6% masing-masing pada siswa-siswi yang di rumahnya tersedia buah dan sayur setiap hari.

Hubungan keterpaparan media massa dan konsumsi buah dan sayur ditunjukkan oleh penelitian Farisa (2012), yaitu sebesar 75% siswa-siswi yang tidak pernah terpapar dan sebesar 39,9% siswa-siswi yang pernah terpapar kurang mengonsumsi buah dan sayur. Terlihat bahwa kurang konsumsi sayur dan buah lebih banyak terdapat pada siswa-siswi yang tidak pernah terpapar oleh media massa.

Tingginya prevalensi kurang konsumsi sayur dan buah di Indonesia mendorong peneliti untuk mengetahui hubungan karakteristik responden (jenis kelamin, preferensi terhadap buah dan sayur, sikap dan pengetahuan gizi), pengaruh teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur di rumah dan di sekolah, serta keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur. Peneliti memilih SMA Negeri 6 Tangerang yang terletak di Kota Tangerang sebagai lokasi penelitian. Lokasi ini dipilih karena prevalensi kurang konsumsi buah dan sayur pada penduduk 10 tahun ke atas di Kota Tangerang merupakan prevalensi tertinggi kedua di provinsi Banten

yaitu sekitar 98,5 %. Prevalensi kurang konsumsi buah dan sayur di Kota Tangerang juga di atas prevalensi di Provinsi Banten yaitu 96,5% (Risksedas, 2013).

B. Rumusan Masalah

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

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti beranggapan perlu dilakukan penelitian mengenai faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa siswi kelas X dan XI SMA Negeri 6 Kota Tangerang Tahun 2018.

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Mengetahui faktor – faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumen buah dan sayur pada siswa SMA Negeri 6 Kota Tangerang Tahun 2018

b. Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi gambaran konsumsi buah dan sayur pada siswa di SMAN 6 Tangerang
2. Untuk mengidentifikasi gambaran preferensi terhadap buah dan sayur pada siswa SMAN 6 Tangerang
3. Untuk mengidentifikasi gambaran sikap pada siswa SMAN 6 Tangerang
4. Untuk mengidentifikasi gambaran pengetahuan gizi pada siswa SMAN 6 Tangerang
5. Untuk mengidentifikasi gambaran ketersediaan buah dan sayur di rumah pada siswa di SMAN 6 Tangerang
6. Untuk mengidentifikasi gambaran uang jajan pada siswa di SMAN 6 Tangerang

7. Untuk mengidentifikasi gambaran uang jajan pada siswa di SMAN 6 Tangerang
8. Untuk menganalisis gambaran keterpaparan media massa pada siswa di SMAN 6 Tangerang
9. Untuk menganalisis hubungan karakteristik jenis kelamin, preferensi terhadap buah dan sayur, sikap dan pengetahuan gizi) dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa di SMAN 6 Tangerang.
10. Untuk menganalisis hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa di SMAN 6 Tangerang
11. Untuk menganalisis hubungan antara ketersediaan buah dan sayur di rumah dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMAN 6 Tangerang
12. Untuk menganalisis hubungan antara uang jajan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa di SMAN 6 Tangerang
13. Untuk menganalisis hubungan antara keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa di SMAN 6 Tangerang

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk mengetahui gambaran konsumsi buah dan sayur pada SMAN 6 Tangerang. Penelitian ini juga dapat berguna untuk menyusun program sekolah terkait kantin, seperti program kantin sehat yang menyediakan buah dan sayur.

b. Bagi instansi kesehatan (Puskesmas)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk mengetahui gambaran konsumsi buah dan sayur pada remaja di Tangerang. Di samping itu, penelitian ini juga dapat berguna untuk menyusun program pemerintah selanjutnya seperti program edukasi melalui Unit Kesehatan Sekolah terkait pentingnya konsumsi buah dan sayur pada remaja.

c. Bagi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Dapat memberikan masukan dan referensi ilmu yang berguna dan sebagai bahan pembelajaran dan memperkaya ilmu pengetahuan dari hasil penelitian.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini menyajikan gambaran konsumsi buah dan sayur serta hubungannya dengan jenis kelamin, preferensi terhadap buah dan sayur, sikap dan pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur di rumah, uang jajan serta keterpaparan media massa pada siswa di SMAN 6 Tangerang tahun 2018. Penelitian dilakukan terhadap siswa dan siswi di SMAN 6 Tangerang pada Bulan Maret sampai April 2018 karena usia remaja cenderung memilih makanan rendah serat dan tinggi kalori serta lemak sehingga kurang mengonsumsi buah dan sayur. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional* (potong lintang). Pengambilan data dilaksanakan dengan pengisian kuesioner dan *Food Frequency Questionnaire*





DAFTAR PUSTAKA

- Adriani dan Wirjatmadi. (2012). Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Kencana. Jakarta
- Aksi Agraris Kanisius. (1995). Petunjuk Praktis Bertanam Sayuran. Yogyakarta:Penerbit Kanisius
- Almatsier, Sunita. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Almatsier, Sunita. (2010). Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Alwi. 2002. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta : Balai Pustaka
- Amelia, Sri. (2014). Pedoman Gizi Seimbang 2014. Tersedia di <http://gizi.depkes.go.id/pgs-2014-2> diakses pada Agustus 2018
- Amirin, M. Tatang. (2010). Skala Likert : Penggunaan dan Analisis Datanya. <http://tatangmanguny.wordpress.com/>. Diiakses tanggal 9 Agustus 2018
- Anzarkusuma, dkk. (2014). Status Gizi Berdasarkan Pola Makan Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Rajeg Tangerang. Indonesian Journal of Human Nutrition, Desember 2014, Vol. 1 No.2 : 135 -148
- Apriadi, WH. 2011. Gizi Keluarga, Seri Kesejahteraan Keluarga. Jakarta : PT. Penebar Swadya
- Ariawan, Iwan. (1998). Petunjuk Praktis Bertanam Sayuran. Yogyakarta : Penerbit Kanisius
- Arisman. (2007). Gizi dalam Daur Kehidupan : Buku Ajar Ilmu Gizi. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Astawan, Made. (2008). Khasiat Warna-Warni Makanan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Ayu Dwi (2012). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 226 Jakarta Selatan Tahun 2012. Skripsi. Jakarta : Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah
- Bahria. (2009). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Kesukaan, dan Faktor Lain dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di 4 SMA di Jakarta Barat Tahun 2009. Skripsi. Depok : Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia
- Baker, Anna & Wardle, J. 2003. Sex Different in Fruit and Vegetable Intake in Older Adults. *Appetite*, 40, 269-275
- Baron, R.A, Byne, D & Branscobe, N.R (2006). *Social Psychology* (11th ed). USA : Pearson

- Bloom, Benyamin S. (1974). *Taxonomy of Educational Objective*. David McKay Company, New York. Hal 22
- Boynton-Jarret, Rence, et al. 2003. Impact of Television Viewing Patterns on Fruit and Vegetable Consumption Among Adolescent Pediatrics, 112;1321-1326
- Brown, Judith E. (2005). *Nutrition Through the Life Cycle* (edisi kedua). USA: Thomson Wadsworth.
- Brug, Johannes, et al. (2008). Taste Preference, Liking and Other Factors Related to Fruit and Vegetable Intake Among School Children: Result From Observational Studies. *British Journal of Nutrition*, 99:7-14
- Cullen, Karen Weber, et al. 2010. Child Reported Family and Peer Influences on Fruit, Juice and Vegetable Consumption: Reliability and Validity of Measures. *Health Education Research*, 16(2), 187-200
- Dalimartha, Setiawan & Adrian, Felix (2011). *Khasiat Buah dan Sayur*. Jakarta: Penebar Swaadaya
- Depdiknas. (2003). Undang-Undang RI No.20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2008). *Riset Kesehatan Dasar Indonesia Tahun 2008*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI
- Ernawati, A. 2013. Hubungan Faktor Sosial Ekonomi, Higiene Sanitasi Lingkungan, Tingkat Konsumsi dan Infeksi dengan Status Gizi Anak Usia 2-5 tahun di Kabupaten Semarang Tahun 2003. Universitas Diponegoro. Tesis
- Faisal, Anwar & Khomsan, Ali. (2009). *Makan Tepat Badan Sehat*. Jakarta: Hikmah
- FAO. (2010). Food consumption-food groups. Retrieved August 24th, 2018 from http://www.fao.org/fileadmin/templates/ess/documents/food_security_statics/FoodConsumptionFoodGroups_en.xls
- Farida, Ida. (2010). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Indonesia Tahun 2007*. Skripsi. Jakarta : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Farisa, Soraya. (2012). Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan dan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012. Skripsi Program Sarjana Kesehatan Masyarakat FKM UI. Depok : Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia
- Fibrihirzani, Hafsa. (2012). Hubungan antara Karakteristik Individu, Orang Tua dan Lingkungan dengan Konsumsi Buah dan sayur pada Siswa SDN Beji 5 di Depok Tahun 2012. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia.

- Freisling, Heinz et al. 2009. Mass Media Nutrition Information Sources and Association Fruit and Vegetable Consumption Among Adolescent. *Public Health Nutrition*; 13(2), 269-275
- Hastono, Sutanto Priyo. (2006). Analisis Data Depok : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia
- Hill, J.O. 2005. Obesity: Etiology, in : *Modern Nutrition in Health and Disease*. USA: Lipincot Williams & Wilkins
- Horne, P.J. 2010. Increasing Pre-school Children's Consumption of Fruit and Vegetable, a Modeling and Rewards Intervention. *Appetite*, 56. (2) 375-385
- Hungu. 2012. *Pengertian Jenis kelamin*. Dapat dibuka pada situs <http://www.scribd.com/doc/143354392/BAB-II-Tinjauan-Gender>
- Irianto, K. 2007. *Panduan Gizi Lengkap: Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta : CV. Andi Offset
- Jarret, Renee Boynton et al. 2003. *Impact of Television Viewing Pattern on Fruit and Vegetable Consumption Among Adolescent*. *Pediatrics Journal American*. 112;1321-1326
- Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar, RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang
- Kemenkes RI: <http://gizinet.org.id/PGS> 2016
- Kemenkes RI. *Pedoman Umum Gizi Seimbang Tahun 2014*. Kemenkes RI
- Khasanah, Nur. 2012. *Waspada Penyakit Degeneratif akibat Pola Makan*. Yogyakarta : Laksana
- Khomsan, A. (2000) *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Jurusan Gizi Masyarakat dan sumberdaya keluarga. IPB-Bogor
- Klepp, K, Wind M, Bourdeauhuji, I.D, Brug, J. (2007). Television Viewing And Expsure To Food-Related Commercials Among European School Children, Association With Fruit And Vegetable Intake: A Cross Sectional Study *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4: 46
- Kristianti, Handriani, (2009). *Penyakit Akibat Kelebihan & Kekurangan Vitamin, Mineral*. Jakarta : Citra Pustaka
- Kristjansdottir, A.G, Thorsdottir, I, Boyrdeadhuij, ID, Due Pernille, Wind, M. Klepp, K. (2006). Determinants of fruit and vegetable intake among 11 years old school children in a country of traditionally low fruit and vegetable consumption *International Journal of Behavioral Nutritional and Physical Activity*, 3:41
- Kronel, Rikke, et al. 2011. Determinants of Fruit and Vegetable Consumption Among Children and Adolescent: a Review of the Literature. Part II: Qualitative Studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 8:112

- Krummel, D.A., & Kris-Etherton, P.M. (1996) *Nutrition in Woman's Health USA*: Aspen Publication
- Lakkakula, Anantha Padmaja. 2011. *Building Children's Liking and Preferences for Fruits Louisiana State University and Agricultural and Mechanical College in partial fulfillment of the requirement for the degree of Doctor of Philosophy in the School of Human Ecology*
- Lawrence Green (1980). *Health Education Planning, A Diagnostic Approach*. California : Mayfield Publishing
- Lemeshow S, Hosmer D.W, Klar J dan Organization W.H. (1990). *Adequacy of sample size in health studies/Stanley Lemeshow .. [et al.]*
- Lowry, Richard et al. 2002. *Television Viewing and Its Associations with Overweight, Sedentary Lifestyle and Insufficient Consumption of Fruit and vegetable Among US High School Student: Differences by Race, Ethnicity, and Gender*. *Journal of School Health* 72(10): 413-421
- MacFarlane, Abbie. 2007. *Adolescent Home Food Environment and Socioeconomic Position*. *Asia Pac J Clin Nutr*; 16 (4): 748-756
- Melinda, Krisna (2013). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa di SMPN 28 Jakarta dan SMPN 1 Jakarta*. Skripsi Program Sarjana Gizi FKM UI. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia
- Mulyani, Endang. (2009). *Konsumsi Kalsium pada Remaja di SMP Negeri 201 Jakarta Barat*. Skripsi Program Sarjana Kesehatan Masyarakat. Depok: FKM UI
- Murti, Bhisna. (1997). *Prinsip dan Metode Riset Epidemiologi*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Neumark-Sztainer (2003). *Family meal patterns: associations with sociodemographic characteristics and adolescents*. *The Journal of adolescent health : official publication of the society for Adolescent Medicine*, 35 (5), 350-9
- Noia, Jennifer Di & Isobel R. Contento.2010. *Fruit and Vegetable Enables Adolescence Consumption That Exceeds National Average*. *Nutritional Research*, 30, 396-402
- Notoatmojo, Soekidjo. (2008). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmojo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Nurlidyawati. (2015). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Kelas VIII dan IX SMP Negeri 127 Jakarta Barat Tahun 2015*. Skripsi. Jakarta : Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah

- Pardede. 2008. *Masa Remaja*. Buku Ajar : Tumbuh Kembang Anak dan Remaja. Jakarta : CV. Sagung Seto
- Pedersen, T.P, Meilstrup, C, Holstein, B. E, Rasmussen, M. (2012). Fruit and Vegetable Intake Is Associated With Frequency of Breakfast, Lunch and Evening Meal: Cross-Sectional Study of 11, 13 and 15 Year-Olds. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9:9
- Phujiyanti Y. 2004. Identifikasi Gaya Hidup dan Kebiasaan Makan Mahasiswa IPB [skripsi]. Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor
- Pradipta, Ayu. 2011. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa MIN 2 Cempaka Putih, Tangerang Selatan Tahun 2011. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- Rachman, Ali. 2011. Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Kelas VII dan VIII SMP Negeri 120 Jakarta Barat Tahun 2011. Skripsi. Jakarta : Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah
- Rahmawati. 2000. Perilaku Makan Sayur Berdasarkan Faktor Sociodemografi, Self Efficacy, Sikap, Niat, Preferensi dan Ketersediaan Sayur pada Murid VI SD Muhammadiyah 12 Pamulang Barat, Tangerang. Skripsi Program Sarjana Kesehatan Masyarakat. Depok: FKM UI
- Rasmussen, et al (2011). Determinants of Fruit and Vegetable Consumption Among Children and Adolescents: A Review of The Literature. Part II: Qualitative Studies *International of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2011, 8:112
- Reynolds, Kim D. (2004). Strategi Gizi Kesehatan Masyarakat untuk Intervensi di Tingkat Ekologis. Di dalam Michael J. Gibney. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : EGC
- Rubatsky, Vincent E & M. Yamaguchi. (1998). *Sayuran Dunia : Prinsip, Produksi, dan Gizi* Jilid I. Bandung: Penerbit ITB
- Sandvik, Camilla, et al. (2005). Personal, Social and Environmental Factors regarding Fruit and Vegetable Intake among Schoolchildren in Nine European Countries. *Annals of Nutrition Metabolism*, 49, 255-266
- Schlenker. 2007. *Williams' Essentials of Nutrition and Diet Therapy*. Ninth Edition. USA: Mosby
- Sediaoetama, Achmad Djaeni. (2009). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi* Jilid II. Jakarta: Dian Rakyat
- Setiawan. (2008). *Atlas Tumbuhan Obat* Jilid 5. Jakarta: PT Pustaka Bunda
- Setiowati. (2000). Konsumsi dan Preferensi Buah dan Sayur pada Remaja di SMU 1 Bogor dan SMU Pamekasan. Skripsi. Bogor: Fakultas Pertanian IPB
- Sizer, F.S, E. Whitney. (2006). *Nutrition Concept and Controversies*. Belmont, USA : Thompson Wadsworth. Pp : 118-9: 121: 157

- Smolin, L.A & Grosvenor, M.B. (2011). *Healthy eating : Nutrition and weight management*. Infobase Publishing, New York
- Sunarjono, Hendro. (2013). *Bertanam 36 jenis Sayur*. Jakarta: Penebar Swadaya
- Soesono, Slamet (1985). *Buah-Buahan untuk Karang Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya
- Suhardjo. (2003). *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Tarwotjo, C. Soejoeti. (1998). *Dasar-dasar Gzii Kuliner*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- Wardlaw, Gordon M, & Margareth W. Kessel. (2002). *Perspectives in Nutrition*. Fifth edition. New York: The McGraw-Hill Companies.Inc
- WHO. (2004). *Fruit and Vegetable Promotion Initiative Report of The Meeting*. Geneva 25-26 Agustus 2004
- Williams, C.N, Uzo, J. O & Peregrine, W.T.H. (1993). *Produksi Sayuran di Daerah Tropika*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Wiseman, Gerald. (2002). *Nutrition and Health*. London: Taylor & Francis
- Worthington-Roberts, Bonnie S. (2000). *Nutrition Throught The Life Cycle (4th Edition)*. Singapore: McGraw-Hill Book co
- Wulansari, Natalia Dessy. (2009). *Konsumsi serta Preferensi Buah dan Sayur pada Remaja SMA dengan Status Ekonomi yang Berbeda di Bogor*. Skripsi. Bogor: IPB
- Young, Fors, Hayes. 2008. *Associations Between Perceived Parent Behaviors and Middle School Student Fruit and Vegetable Consumption*. *Journal of Nutrition Education and Behaviour*, 36, 2-12
- Yuniarti, Nurheti. (2012). *1001 Khasiat Buah-Buahan*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Zenk, Shannon N. 2005. *Fruits and Vegetable Intake in African Americans: Income and Store Characteristics*. *Am Journal Prev Med*; 29(1): 1-9