

SKRIPSI



**HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN PAPARAN
IKLAN DENGAN PERILAKU GERMAS (GERAKAN
MASYARAKAT HIDUP SEHAT) PADA MAHASISWA GIZI
UHAMKA ANGKATAN 2016 TAHUN 2019**

**OLEH
DINA OKTOPIANA
1505025166**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2019**

SKRIPSI



**HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN PAPARAN
IKLAN DENGAN PERILAKU GERMAS (GERAKAN
MASYARAKAT HIDUP SEHAT) PADA MAHASISWA GIZI
UHAMKA ANGKATAN 2016 TAHUN 2019**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

**OLEH
DINA OKTOPIANA
1505025166**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2019**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Paparan Iklan dengan Perilaku GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) Pada Mahasiswa Gizi UHAMKA Angkatan 2016 Tahun 2019” merupakan hasil sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan saya bukan plagiat dari karya ilmiah yang dikutip maupun dirujuk telah saya tulis dengan benar sesuai dengan pedoman dan tata cara pengutipan yang berlaku. Apabila ternyata di kemudian hari proposal 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. DR. HAMKA.

Jakarta, 30 Oktober 2019



Dina Oktopiana

1505025166

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

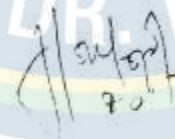
Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dina Oktopiana
NIM : 1505025166
Program Studi : Gizi
Fakultas : Ilmu-ilmu Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul “Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Paparan Iklan dengan Perilaku GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) Pada Mahasiswa Gizi UHAMKA Angkatan 2016 Tahun 2019” beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 30 Oktober 2019

Yang Menyatakan,



Dina Oktopiana

PENGESAHAN PEMBIMBING

Nama : Dina Oktopiana

NIM : 1505025166

Program Studi : Gizi


Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Paparan Iklan dengan Perilaku GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) Pada Mahasiswa Gizi UHAMKA Angkatan 2016 Tahun 2019

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah diperiksa dan telah disidangkan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

Jakarta, 30 Oktober 2019

Pembimbing I

Pembimbing II



Alibbirwin, SKM., M.Epid

Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Dina Oktopiana

NIM : 1505025166

Program Studi : Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Paparan Iklan dengan Perilaku GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) Pada Mahasiswa Gizi UHAMKA Angkatan 2016 Tahun 2019

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

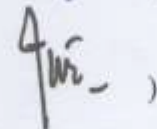
Jakarta, 30 Oktober 2019

TIM PENGUJI

Pembimbing I : Alibbirwin, SKM., M.Epid

()

Penguji I : Widya Asih Lestari, M.K.M

()

Penguji II : Yuli Dwi Setyowati, S.Gz., M.Si

()

RIWAYAT HIDUP



Data Diri

Nama : Dina Oktopiana
Tempat, Tanggal Lahir : Lebak, 29 Oktober 1996
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Tinggal : Kp. Bantar waru, Desa/Kec. Muncang Lebak,
Banten
No. Handphone : 085691479751
E-mail : Doktopiana@gmail.com
Instansi : Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA
Alamat Instansi : JL. Limau II, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan
Fakultas/Program Studi : Ilmu-Ilmu Kesehatan/ Gizi
Angkatan : 2015

Riwayat Pendidikan Formal

No.	Nama Sekolah	Tahun
1.	SDN 3 Muncang	2003-2009
2.	SMPN 4 Rangkasbitung	2009-2012
3.	SMA Terpadu Daarussadah Islamic Boarding School	2012-2015
4.	Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka	2015-2019

HALAMAN PERSEMBAHAN

“Bismillahirrahmanirrohiim”

“Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha pengayang” cinta terbaik sepanjang masa “Alhamdulillahirobilaalamiin” tak henti ku ucapkan padamu wahai rabbku yang selalu setia menemani, rasa syukur yang tak ada hentinya padamu. Entah berapa ribu dosa serta keluh kesah yang telah aku perbuat dan ucapkan, mohon ampunilah aku. Sembah sujudku hanya untukmu, pertolonganmu tak ada hentinya untukku, terimakasih telah kau ciptakan aku dan semua yang telah engkau berikan kepadaku, kehidupan yang berwarna, keluarga yang bersahaja, teman yang setia, orang-orang baik di sekitar ku dan seluruh anugerah yang telah engkau berikan kepadaku tak terhingga. Tangisan malamku yang penuh dengan keluhan dan kegelisahan telah kau ganti menjadi tangisan bahagia penuh syukur dan sahaja. terselesaikannya skripsi ini bukti nyata dari kegigihan, ikhtiar yang diimbangi dengan doa, hanya dengan ridhomu lah aku bisa mencapai semua ini wahai rabbku. Hanya karna ridho-mu juga ku persembahkan skripsi ini untuk Appa tercinta ayahanda “Adnuri” terimakasih atas segala cinta dan perjuangan dan semua pengorbanan yang telah engkau berikan padaku, untuk Mamah tercinta ibunda “Onah Fatimah” terimakasih atas segala doa dan sabarmu menghadapi semua keburukanku dan semua pengorbananmu, semoga Allah tinggikan derajatmu dan diberikan keberkahan serta kebahagiaan, dan keluarga tercinta yang telah menyayangi dan menerima segala kekurangan pada diri ini, semoga kita akan selalu bersama dan harmoni sepanjang masa. Terimakasih untuk dosen pembimbing I dan pembimbing II semoga Allah senantiasa memberikan keberkahan hidup dari manfaat ilmu serta bimbingan yang telah engkau berikan.

“subhanallah walhamdulillah walailahailallah allahuakbar lahaulawala kuata illabillah”

“lakukan segala sesuatu hanya karena Allah jauhi larangannya dan ikuti perintahnya. Semangat, bekerja keras, berdoa, perbanyak melakukan kebaikan”

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT, yang maha pengasih lagi maha penyayang, yang telah melimpahkan kasih dan sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Paparan Iklan Dengan Perilaku GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) Pada Mahasiswa Gizi UHAMKA Angkatan 2016 Tahun 2019". Tujuan penulisan skripsi ini untuk memenuhi syarat telah menyelesaikan studi Strata Satu (S1) Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan.

Terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak, sehingga dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis menghaturkan terimakasih kepada, yaitu:

1. Ibu Ony Linda, SKM, M.Kes selaku Dekan FIKes UHAMKA
2. Ibu Debby Endayani Safitri, S.Gz.,M.K.M selaku Ketua Program Studi Gizi FIKes UHAMKA
3. Bapak Alibbirwin, SKM, M.Epid selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, saran, arahan, serta bantuan dalam penulisan skripsi
4. Ibu Imas Arumsari, S.Gz, M.Sc selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, saran, arahan, serta bantuan dalam penulisan skripsi
5. Seluruh dosen FIKes UHAMKA yang telah membimbing dan mengajarkan semua aspek ilmu baik ilmu gizi hingga ilmu agama
6. Mamah & bapak, kedua orang tua yang sangat penulis sayangi, yang selalu mendoakan, berkorban, sabar dan memberikan kasih sayang kepada penulis tidak terhingga
7. Tete mamah kedua yang selalu siap sedia dalam mendengarkan keluh kesah, memberikan dukungan serta selalu ada di saat penulis membutuhkan bantuan
8. Aa, Cece, Adin yang selalu sedia membantu dan memberikan dukungan kepada penulis
9. Ponakan tersayang penulis yang selalu memberikan kebahagiaan dan tawa ceria serta penyemangat bagi penulis (Kakak Nui, Nim Nim dan Baby boy Bintang)

10. Member Squad “Calon Istri Solehah” teman seperjuangan dari awal semester hingga saat ini (Ce Popong (Eva Nurjayanti) manusia expert yang selalu tau tentang dunia dan keilmuan, sabar dan pekerja keras, Tante (Sinta Hikmatun Nisa) manusia pertama yang tanya nama saya siapa saat pertama kali ngampus baik hati dan penyayang terbaper dan terbucin, Sintia Ismi Alawiyah manusia yang ditakdirkan selalu bersama dina selama skripsian motivator dan baik hati, Siti Mufhiyaturrahma manusia yang selalu berbeda dengan dina tapi selalu bersama meskipun berbeda suka tertawa dan pembawa suasana bahagia, Ulfah Khairani Karim manusia pendiam berkaca mata tapi pendengar terbaik ngedit expert), semoga persahabatan ini tidak lekang oleh jarak, tempat dan waktu, serta semoga kita semua bisa menjadi istri solehah kelak.
11. Enumerator penelitian ini yaitu, Ka Bacul, Ka Ulfah, Dida, Nuri, Pika, terimakasih telah meluangkan waktu untuk membantu penelitian ini.
12. Teman-teman Gizi UHAMKA angkatan 2015 yang selalu berbagi informasi-informasi terkait kegiatan perkuliahan.
13. Adik-adik Gizi angkatan 2016 terimakasih sudah bersedia dan berpartisipasi untuk menjadi repsonden dalam penelitian ini.
14. Seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhir kata penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang terlibat dalam membantu penelitian ini, dengan rasa hormat penulis ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya. Semoga amal dan kebaikan semuanya dapat diterima dan dibalas dengan kebaikan dan keberkahan oleh Allah SWT. Aamiin allahuma aamiin

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Jakarta, 30 Oktober 2019



Dina Oktopiana

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF.DR.HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM SARJANA GIZI**

Skripsi, Oktober 2019

Dina Oktopiana

“Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Paparan Iklan Dengan Perilaku GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) Pada Mahasiswa Gizi UHAMKA Angkatan 2016 Tahun 2019”

x + 85 halaman, 17 tabel, 2 gambar, 13 lampiran

ABSTRAK

Indonesia tengah mengalami perubahan pola penyakit yang sering disebut transisi epidemiologi, dari penyakit infeksi atau penyakit menular ke Penyakit Tidak Menular (PTM). Terjadinya pergeseran penderita tidak hanya menyerang lansia, tetapi juga usia produktif khususnya remaja. Terjadinya pola perubahan penyakit sangat berkaitan dengan perilaku dikarenakan perubahan pola hidup masyarakat yang cenderung tidak aktif atau aktivitas fisik yang rendah, konsumsi buah dan sayur yang juga rendah dan tidak melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Sehingga terbentuknya program yang berkaitan untuk memperbaiki perilaku masyarakat yaitu GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Paparan Iklan Dengan Perilaku GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) Pada Mahasiswa Gizi UHAMKA Angkatan 2016 Tahun 2019”. Penelitian dengan desain *Cross Sectional* ini dilakukan pada bulan Agustus 2019. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 88 orang yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara terstruktur tentang pengetahuan, sikap, paparan iklan, aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur dan cek kesehatan secara rutin. Data konsumsi buah dan sayur didapatkan dengan metode *SQ-FFQ*. Teknik analisis data dengan *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 79,5% responden belum mencapai konsumsi buah dan sayur sesuai rekomendasi yaitu ≥ 400 gram/hari. Sebanyak 81,8% responden tidak berperilaku GERMAS. Terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan dengan perilaku GERMAS. Tetapi tidak terdapat hubungan bermakna antara sikap dan paparan iklan dengan perilaku GERMAS.

Kata Kunci: Pengetahuan, Sikap, Paparan Iklan, Perilaku GERMAS

**UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH PROF.DR.HAMKA
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
NUTRITIONAL GROUPS PROGRAM**

Skripsi, October 2019

Dina Oktopiana

“Association of Knowledge, Attitude, Ad Exposure With GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) Behaviour Of Nutritional Students UHAMKA 2016 In 2019”

x + 85 pages, 17 tables, 2 pictures, 13 attachments

ABSTRACT

Indonesia is experiencing the changes disease pattern known as a transition epidemiology, from communicable diseases to non-communicable diseases. The transition of patient is not only attack the elderly, however attacking productive age especially adolescent. The transition of epidemiology is related behaviour causing by transition of peoples' lifestyle to tend to sedentary lifestyle or inactivity, low intake of vegetables and fruits, and do not carry out routine medical checkup. So that a program related behaviour is made to prove peoples' behaviour a program called GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). The aim of this study is to determine the knowledge, attitude, ad exposure relationship with GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) behaviour of nutrition students UHAMKA 2016 in 2019. The study with Cross Sectional design was conducted in August 2019. The number of samples in this study is 88 peoples using simple random sampling technique. The data collected by structure interview of knowledge, attitude, ad exposure, physical activity, vegetables and fruits intake and routine medical checkup. The vegetables and fruits intake data collected by SQ-FFQ method. Analyses data by Chi-square technique. The results of this study indicate that as many as 79,5% respondents did not have fruits and vegetables consumption according to recommendations ≥ 400 gram/day and 81,8% respondents did not have GERMAS behaviour. Statistical test result showed GERMAS knowledge is associated with GERMAS behaviour. There were not association between attitude and ad exposure with GERMAS behaviour.

Keywords: Knowledge, Attitude, Ad exposure, GERMAS Behaviour

DAFTAR ISI

LEMBAR COVER

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

RIWAYAT HIDUP

HALAMAN PERSEMBAHAN

KATA PENGANTAR..... i

ABSTRAK iii

ABSTRACT iv

DAFTAR ISI..... v

DAFTAR TABEL viii

DAFTAR GAMBAR..... ix

DAFTAR LAMPIRAN x

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 3

C. Tujuan Penelitian 4

D. Manfaat Penelitian 4

E. Ruang Lingkup Penelitian 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI 6

A. Remaja..... 6

B. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) 7

1. Latar Belakang GERMAS 7

2. Dasar Hukum dan Regulasi GERMAS 8

3. Tujuan Umum GERMAS..... 9

4. Tujuan Khusus GERMAS..... 9

5. Pelaksanaan GERMAS 10

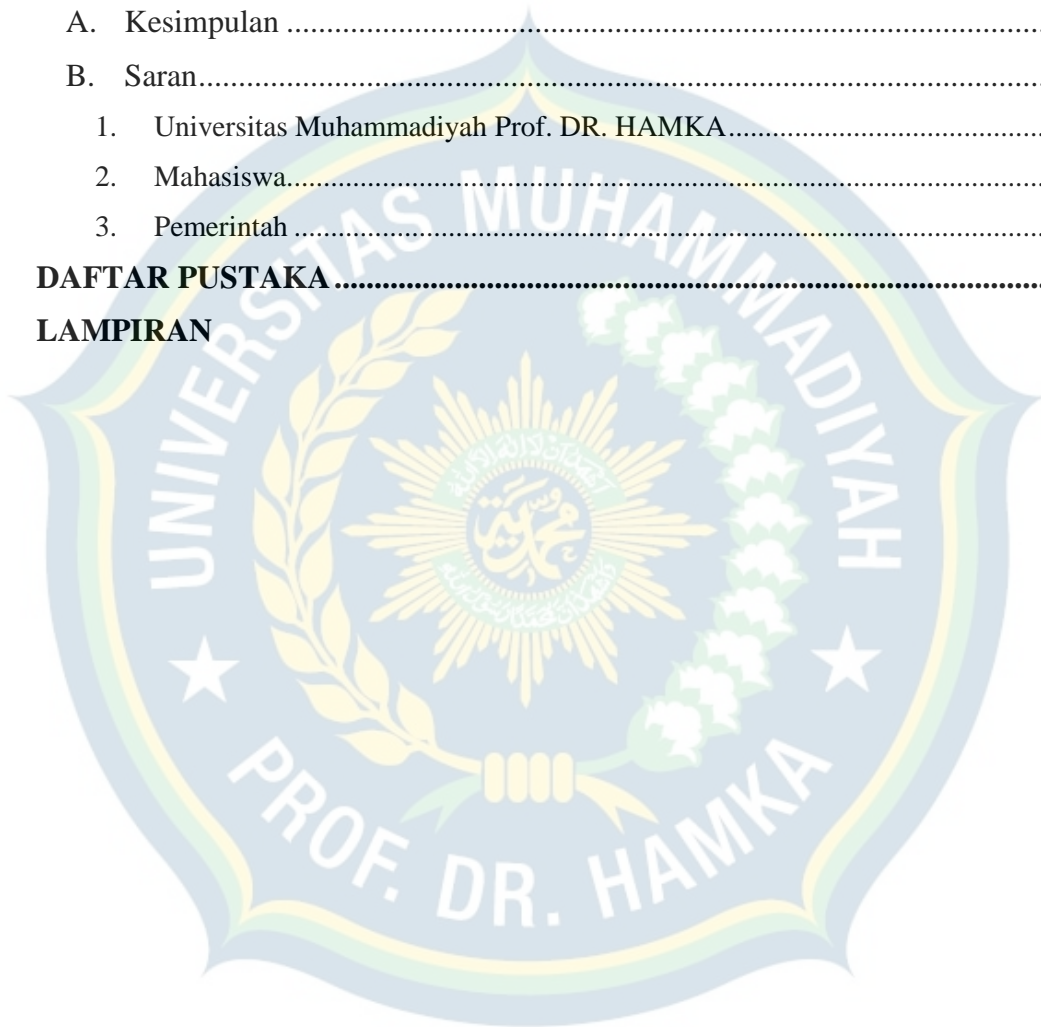
C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku 16

1. Faktor Predisposisi (*Predisposing Factor*) 16

2. Faktor Pemungkin (*Enabling Faktor*)..... 19

3. Faktor Penguat (<i>Reinforcing Faktor</i>).....	20
D. Kerangka Teori.....	23
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS	24
A. Kerangka Konsep	24
B. Definisi Operasional.....	25
C. Hipotesis.....	28
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....	29
A. Jenis dan Desain Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel	29
D. Jenis data	31
E. Instrumen	31
F. Uji coba kuesioner.....	32
G. Metode Pengambilan Data Responden	33
H. Metode Pengolahan Data Responden.....	35
I. Analisis Data	39
BAB V HASIL PENELITIAN	42
A. Gambaran Umum	42
B. Gambaran Karakteristik Responden	43
C. Pengetahuan GERMAS Responden.....	44
D. Sikap GERMAS Responden	44
E. Paparan Iklan GERMAS Responden	45
F. Aktivitas Fisik Responden	46
G. Konsumsi Buah dan Sayur Responden	47
H. Pemeriksaan Kesehatan Responden.....	47
I. Perilaku GERMAS Responden	49
J. Hasil Analisis Hubungan Pengetahuan GERMAS dengan Perilaku GERMAS Pada Mahasiswa Gizi UHAMKA Angkatan 2016 Tahun 2019.....	50
K. Hasil Analisis Hubungan Sikap GERMAS dengan Perilaku GERMAS Pada Mahasiswa Gizi UHAMKA Angkatan 2016 Tahun 2019.....	50
L. Hasil Analisis Hubungan Paparan Iklan GERMAS dengan Perilaku GERMAS Pada Mahasiswa Gizi UHAMKA Angkatan 2016 Tahun 2019.....	51
BAB VI PEMBAHASAN	52
A. Perilaku GERMAS Responden	52

B. Hubungan Pengetahuan GERMAS dengan Perilaku GERMAS Pada Mahasiswa Gizi UHAMKA Angkatan 2016 Tahun 2019	55
C. Hubungan Sikap GERMAS dengan Perilaku GERMAS Pada Mahasiswa Gizi UHAMKA Angkatan 2016 Tahun 2019	57
D. Hubungan Paparan Iklan GERMAS dengan Perilaku GERMAS Pada Mahasiswa Gizi UHAMKA Angkatan 2016 Tahun 2019	58
E. Keterbatasan Penelitian	59
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60
1. Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.....	60
2. Mahasiswa.....	61
3. Pemerintah	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Nomor Tabel		Halaman
3.1	Definisi Operasional	25
4.1	Besar Proporsi yang Digunakan untuk Besar Sampel Penelitian	30
5.1	Distribusi Usia Pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2016 Tahun 2019	43
5.2	Distribusi Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2016 Tahun 2019	44
5.3	Distribusi Tingkat Pengetahuan Pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2016 Tahun 2019	44
5.4	Distribusi Sikap Pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2016 Tahun 2019	45
5.5	Distribusi Paparan Iklan Pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2016 Tahun 2019	45
5.6	Distribusi Jenis Media Paparan Iklan Pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2016 Tahun 2019	46
5.7	Distribusi Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2016 Tahun 2019	46
5.8	Distribusi Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2016 Tahun 2019	47
5.9	Distribusi Pemeriksaan Kesehatan Pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2016 Tahun 2019	48
5.10	Distribusi Tempat Pemeriksaan Kesehatan Pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2016 Tahun 2019	48
5.11	Distribusi Jenis Pemeriksaan Kesehatan Pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2016 Tahun 2019	49
5.12	Distribusi Perilaku GERMAS Pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2016 Tahun 2019	49
5.13	Hubungan Pengetahuan GERMAS Dengan Perilaku GERMAS Pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2016 Tahun 2019	50
5.14	Hubungan Sikap GERMAS Dengan Perilaku GERMAS Pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2016 Tahun 2019	50
5.15	Hubungan Paparan Iklan GERMAS Dengan Perilaku GERMAS Pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2016 Tahun 2019	51

DAFTAR GAMBAR

Nomor Gambar		Halaman
2.1	Kerangka Teori Penelitian	23
3.1	Kerangka Konsep Penelitian	24



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar *Inform Consent* Kuesioner
- Lampiran 2 Kuesioner Karakteristik Responden
- Lampiran 3 Kuesioner Pengetahuan Terkait GERMAS Responden
- Lampiran 4 Kuesioner Sikap Terkait GERMAS Responden
- Lampiran 5 Kuesioner Paparan Iklan GERMAS Responden
- Lampiran 6 Kuesioner Cek Kesehatan Rutin Responden
- Lampiran 7 Kuesioner Aktivitas Fisik Responden
- Lampiran 8 SQ-FFQ Asupan Buah dan Sayur Responden
- Lampiran 9 Jenis Aktivitas Fisik Responden
- Lampiran 10 Jenis Buah yang Sering Dikonsumsi
- Lampiran 11 Jenis Sayur yang Sering Dikonsumsi
- Lampiran 12 Dokumentasi
- Lampiran 13 Surat Persetujuan Etik

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia tengah mengalami perubahan pola penyakit yang sering disebut transisi epidemiologi, dari penyakit infeksi atau Penyakit Menular (PM) ke Penyakit Tidak Menular (PTM) di negara dengan pendapatan rendah dan menengah meningkatkan beban PTM. Hal ini merupakan pengaruh dari globalisasi dan urbanisasi (Kemenkes 2016, Islam *et al* 2014). Sejak tahun 2010, penyebab kesakitan dan kematian terbesar adalah PTM seperti stroke, jantung, dan diabetes. Terjadinya pergeseran penderita tidak hanya menyerang lansia, tetapi juga usia produktif khususnya remaja, dari semua kalangan dari kaya hingga miskin, tinggal di kota maupun desa (Kuswenda, 2017).

Pada tahun 2016, diperkirakan 41 juta kematian di dunia terjadi karena PTM, terhitung 71% dari total 57 juta kematian. Mayoritas kematian disebabkan oleh PTM tertinggi yaitu penyakit kardiovaskuler (17,9 juta kematian, terhitung 44% dari semua kematian PTM), kanker (9,0 juta kematian, 22%), dan diabetes (1,6 juta kematian, 4%) (WHO, 2018). Hal ini sejalan dengan data hasil Riskesdas 2018 yang menunjukkan adanya kenaikan beberapa prevalensi PTM dibandingkan dengan Riskesdas 2013 yaitu diabetes dari 6,9% menjadi 8,5%, kanker 1,4% menjadi 1,8%, sedangkan kardiovaskuler masih dalam angka yang sama 1,5% (Riskesdas, 2018). Dari hasil Riskesdas 2018 daerah DKI Jakarta memiliki beberapa prevalensi PTM seperti kanker, diabetes, kardiovaskuler masih berada di atas angka prevalensi nasional. Prevalensi diabetes tertinggi di Indonesia terjadi di DKI Jakarta sebesar 3,4% (Riskesdas, 2018).

Terjadinya pola perubahan penyakit sangat berkaitan dengan perilaku dikarenakan perubahan pola hidup masyarakat yang cenderung tidak aktif atau aktivitas fisik yang rendah, konsumsi buah dan sayur yang juga rendah dan tidak melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala (Kuswenda, 2017). Sehingga dibuatlah program yang berkaitan untuk memperbaiki perilaku masyarakat yaitu GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). GERMAS merupakan gerakan yang mengajak masyarakat untuk menjaga kesehatan guna mewujudkan Indonesia

sehat. Sehingga dengan adanya GERMAS bertujuan untuk menurunkan angka PTM dan meningkatkan produktivitas sumber daya manusia dengan mengedepankan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat (Depkes, 2016).

Menurut Riskesdas 2018 pada indikator GERMAS yang meliputi aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur belum menunjukkan perbaikan dibandingkan dengan hasil Riskesdas 2013. Proporsi aktivitas fisik yang tergolong kurang pada usia ≥ 10 tahun pada tahun 2013 sebesar 26.1%. Sedangkan di tahun 2018 proporsi aktivitas fisik yang tergolong kurang mengalami peningkatan menjadi 33.5%. Proporsi konsumsi buah dan sayur yang tergolong rendah pada data Riskesdas 2013 sebesar 93,5% dan proporsi konsumsi buah dan sayur yang tergolong rendah meningkat di tahun 2018 menjadi 95.5% (Riskesdas, 2018).

Sesuai pesan GERMAS untuk menjaga pola hidup sehat tentunya tidak terlepas dari pesan yang sudah disampaikan dalam Alqur'anul karim sebagaimana firman Allah SWT *"lalu dengan air itu, kami tumbuhkan untuk kamu kebun-kebun kurma dan anggur, di dalam kebun-kebun itu kamu peroleh buah-buahan yang banyak dan sebahagian dari buah-buahan itu kamu makan."* (QS. Al-Mu'minin [23]: 19). Pada ayat tersebut menjelaskan dianjurkan kepada umat manusia untuk mengkonsumsi buah-buahan sebagai salah satu sumber zat gizi sesuai dengan salah satu anjuran perilaku GERMAS yaitu konsumsi sayuran dan buah-buahan (Minarno, 2008).

Beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi seseorang melakukan suatu perilaku diantaranya, tingkat pengetahuan, sikap serta paparan iklan atau media massa. Pengetahuan dan sikap merupakan poin penting seseorang melakukan olahraga rutin (Asyraf *et al*, 2016). Sejalan dengan penelitian Marques *et al* (2011) siswa dengan sikap yang lebih tinggi terhadap aktivitas fisik lebih banyak terlibat dalam kegiatan aktivitas fisik formal daripada mereka yang memiliki sikap lebih rendah. Pada penelitian Rachman dkk (2017) terdapat hubungan yang signifikan antara sikap, pengetahuan dan paparan media masa dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP di Denpasar. Penelitian

ini sejalan dengan penelitian Farisa (2012) yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara pengetahuan, sikap dan paparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Selain itu didapatkan hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku pemeriksaan diri ke pelayanan kesehatan pada penelitian Fauzian dkk (2016). Media massa memiliki peran sebagai agen perubahan yang memiliki pengaruh positif terhadap perilaku hidup sehat pada masyarakat (Sharma dan Yogesh, 2017).

Dilihat dari masalah yang sudah dijelaskan pada paragraf sebelumnya masih tingginya angka PTM dan belum terjadi perbaikan indikator perilaku GERMAS maka saya tertarik untuk melakukan penelitian ini. Penelitian dilakukan pada mahasiswa gizi angkatan 2016 dengan alasan karena sebagian besar mahasiswa berada pada jenjang usia produktif yang merupakan salah satu sasaran GERMAS dan mahasiswa gizi semester 7 sudah mempelajari banyak mata kuliah yang membahas tentang dampak dari tidak melakukan perilaku yang dianjurkan GERMAS. Oleh karena itu peneliti melakukan observasi mengenai pengetahuan, sikap dan paparan iklan dengan perilaku GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) pada Mahasiswa Gizi UHAMKA.

B. Rumusan Masalah

Penyebab kesakitan dan kematian terbesar adalah Penyakit Tidak Menular (PTM). Penderita PTM mengalami pergeseran, kini tidak hanya menyerang usia tua, tetapi juga usia muda. Hal ini disebabkan oleh perubahan pola hidup masyarakat yang cenderung tidak aktif atau aktivitas fisik yang rendah, konsumsi buah dan sayur yang juga rendah. Indikator GERMAS belum mengalami perbaikan. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pengetahuan, sikap dan paparan iklan dengan perilaku GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) pada Mahasiswa Gizi angkatan 2016 di UHAMKA (Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka). Penelitian dilakukan pada mahasiswa gizi semester 7 dikarenakan mahasiswa sudah mempelajari banyak mata kuliah yang membahas dampak dari tidak melakukan perilaku yang disarankan GERMAS. Penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2019.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan pengetahuan, sikap, dan paparan iklan dengan perilaku GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) pada mahasiswa gizi UHAMKA angkatan 2016 tahun 2019.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi pengetahuan terkait GERMAS pada mahasiswa
- b. Mengidentifikasi sikap terkait GERMAS pada mahasiswa
- c. Mengidentifikasi paparan iklan GERMAS pada mahasiswa
- d. Mengidentifikasi aktivitas fisik menurut GERMAS pada mahasiswa
- e. Mengidentifikasi asupan buah dan sayur sesuai anjuran GERMAS pada mahasiswa
- f. Mengidentifikasi frekuensi pemeriksaan kesehatan sesuai anjuran GERMAS pada mahasiswa
- g. Mengidentifikasi perilaku GERMAS pada mahasiswa
- h. Menganalisis hubungan pengetahuan dengan perilaku GERMAS pada mahasiswa
- i. Menganalisis hubungan sikap dengan perilaku GERMAS pada mahasiswa
- j. Menganalisis hubungan paparan iklan dengan perilaku GERMAS pada mahasiswa

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Universitas

Dapat dijadikan bahan evaluasi untuk melakukan program intervensi upaya pencegahan dan penanggulangan masalah gizi dan kesehatan pada mahasiswa.

2. Bagi Jurusan Gizi

Dapat dijadikan referensi untuk penelitian lanjutan atau untuk menambah wawasan serta ilmu pengetahuan untuk meningkatkan perilaku GERMAS.

3. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan serta ilmu pengetahuan peneliti bagaimana gambaran pengetahuan, sikap dan paparan iklan dengan perilaku GERMAS pada mahasiswa gizi UHAMKA.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Terjadinya pola perubahan penyakit sangat berkaitan dengan perilaku dikarenakan perubahan pola hidup masyarakat yang cenderung tidak aktif atau aktivitas fisik yang rendah, konsumsi buah dan sayur yang juga rendah dan tidak melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Sehingga dibuatlah program yang berkaitan untuk memperbaiki perilaku masyarakat yaitu GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). GERMAS merupakan gerakan yang mengajak masyarakat untuk menjaga kesehatan guna mewujudkan Indonesia sehat. Sehingga dengan adanya GERMAS bertujuan untuk menurunkan angka PTM dan meningkatkan produktivitas sumber daya manusia dengan mengedepankan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat.

Penelitian dilakukan pada mahasiswa gizi angkatan 2016 di UHAMKA. Dikarenakan sebagian besar mahasiswa berada pada jenjang usia produktif yang merupakan salah satu sasaran GERMAS dan mahasiswa gizi semester 7 sudah mempelajari banyak mata kuliah yang membahas tentang dampak dari tidak melakukan perilaku yang dianjurkan GERMAS. Penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2019, dengan desain studi *cross sectional* dengan metode wawancara menggunakan kuesioner terstruktur untuk mengetahui hubungan pengetahuan, sikap dan paparan iklan dengan perilaku GERMAS.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams SH, Park MJ & Irwin CE. (2015). Adolescent And Young Adult Preventive Care: Comparing National Survey Rates. *American Journal Of Preventive Medicine*, 49:238–47
- Almatsier, Sunita. 2013. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT.SUN
- Alqur'anul karim, Surah Al-Mu'minin [23]: 19
- Amran, Yuli. (2003). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Makan Mahasiswa Di Asrama Mahasiswa Universitas Indonesia Depok Tahun 2003. *Skripsi*. Depok: Universitas Indonesia
- Apriani, Ririn. (2016). Keragaan Akses Informasi Dan Perilaku Gizi Tentang Pedoman Gizi Seimbang Mahasiswa Ilmu Gizi Dan Ilmu Komputer. *Skripsi*. Bogor: Institut Pertanian Bogor
- Aprilia, Siti Fadiah. (2017). Studi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat, Perilaku Gizi Seimbang Dan Konsumsi Pangan Santri Di Pondok Pesantren Bogor. *Scientific Repository Ipb*
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Armanda, Fadhila Rahma. (2017). Kualitas Tidur, Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi Pegawai Negeri Sipil Kota Tangerang Selatan. *Skripsi*. Bogor: Institute Pertanian Bogor
- Askarian, Mehrdad et al. (2013). Knowledge and Practice of Medical Students on Healthy Lifestyle: A Cross-Sectional Study in Shiraz. *J Health Sci Surveillance Sys*
- Asyraf, Mohamed afif, et al. (2016). Knowledge and practice regarding exercise among people exercising in gymnasium and recreational parks around kuantan, Malaysia. *Journal Of Applied Pharmaceutical Science* Vol. 6 (06), pp. 047-054, June, 2016
- Aulia, Imam. (2012). Hubungan Antara Karakteristik Siswa, Pengetahuan, Media Massa Dan Teman Sebaya Dengan Kosumsi Makanan Jajanan Pada Siswa SMA Negeri 68 Jakarta Tahun 2012. *Skripsi*. Universitas Indonesia
- Bagcchi, Sanjeet. (2016). Young People In Asia Carry High Risk For Non-Communicable Diseases, Finds Report. *British Medical Journal*

- Brown, Judith.E, et al. (2016). *Nutrition Through The Life Cycle*, 6th ed. Thomson wadsworth. USA
- Conner, M. (2002). *Health Behaviors*. University Of Leeds UK. Dipublikasikan www.researchgate.net (diakses pada 15 September 2019)
- Delimasari, Aldida. (2017). *Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Prodi DIV Bidang Pendidikan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. Dipublikasikan <http://digilib.unisayogya.ac.id> (diakses pada 13 September 2019)
- Departemen Kesehatan. (2016). *Pemerintah Canangkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas)*. Dipublikasikan www.depkes.go.id (diakses pada 10 Januari 2019)
- _____. (2017). *Tingkatkan Konsumsi Sayur Dan Buah Nusantara Menuju Masyarakat Hidup Sehat*. Dipublikasikan www.depkes.go.id (Diakses Pada 06 Oktober 2019)
- Devitt, Kerry., Lucy Knighton., & Kevin Lowe. (2009). Young Adults Today Key Data On 16-25 Year-Olds Transitions Disadvantage And Crime. *Young People In Focus Research Trining And Publication*
- Farisa, Soraya. (2012). Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan Dan Keterpaparan Media Massa Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012. *Skripsi*. Depok: Universitas Indonesia
- Fauzian, Rifqi Aziz, Fifi Luthfia Rahmi Dan Trilaksana Nugroho. (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Memeriksa Diri Ke Pelayanan Kesehatan: Penelitian Pada Pasien Glaukoma Di Rumah Sakit Dr. Kariadi. *Jurnal Kedokteran Diponegoro Volume 5, Nomor 4*
- Hadi, Abdul. (2017). Determinan Konsumsi Buah Dan Sayur Siswa Madrasah Tsanawiyah Swasta (Mtss) Nurul Ulum Peureulak 2017. *Skripsi*. Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara
- Hafiz, Subhan El. (2013). *Dasar-Dasar Psikologi: Pendekatan Konseptual Dan Praksis Dari Perspektif Kontemporer Hingga Nuansa Islam*. Jakarta: UHAMKA Press
- Hermina dan Prihatini S. (2014). Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi

- Makanan Individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan, Vol. 4, No. 3*
- Islam et al. (2014). Non-Communicable Diseases (NCDs) in developing countries: a symposium report. *Globalization and health*. 10.1186/s12992-014-0081-9
- Istiningtyas, Anita. (2010). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gaya Hidup Sehat Dengan Perilaku Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Di Psik Undip Semarang. *Jurnal KesRaDaSKa*
- Jekielek, Susan And Brett Brown. (2005). The Transition To Adulthood: Characteristics Of Young Adults Ages 18 To 24 In America. *The Annie E. Casey Foundation, Population Reference Bureau, And Child Trends*
- Jenkins, C David. 2003. *Building Better Health A Handbook Of Behavioural Change*. Washington D.C: PAHO (Pan American Health Organization)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016a). *Buku Panduan GERMAS*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016b). *Buku Panduan Hari Kesehatan Nasional 12 November 2016 Masyarakat Hidup Sehat Indonesia Kuat*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *WARTA KESMAS Edisi 1 Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)* dipublikasikan <http://kesmas.kemkes.go.id> (diakses pada 19 Desember 2018)
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi, Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *InfoDATIN Pusat Data Dan Informasi Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan RI
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kiki, Silvia. (2018). Hubungan Keterpaparan Media Massa, Uang Jajan, Dan Dukungan Orang Tua Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SMPN 5 Dan MTsN 1 Padang Tahun 2018. *Abstract*. E-Skripsi Universitas Andalas

- Kuswenda, Dedi. (2017). *Aksi Bersama Melakukan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat WARTA KESMAS* dipublikasikan <http://kesmas.kemkes.go.id> (diakses pada 19 Desember 2018)
- Larsen, Gordon P, McMurray RG dan Popkin BM. (2000). Determinants of adolescent physical activity and inactivity patterns. *Abstrack*. Pediatrics PubMed
- Lestari, Restu. (2018). Hubungan Tingkat Asupan Energi Dan Durasi Tidur Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Naskah Publikasi*. E-prints Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Li, Miao, dkk. (2017). Pocket Money, Eating Behaviors, And Weight Status Among Chinese Children: The Childhood Obesity Study In China Mega-Cities. *Preventive Medicine Elsevier*
- Marques, Adilson, et al. (2011). The Importance Of Attitudes Towards Physical Activity And Its Relationship With Practice Of Physical Activity. *British Medical Journal*
- Maryani, Lidya dan Rizki Muliani. 2010. *Epidemiologi Kesehatan Pendekatan Penelitian*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Mawaddah, Hardinsyah. (2008). Pengetahuan, sikap dan praktik gizi serta tingkat konsumsi ibu hamil di Kelurahan Kramat Jati dan Kelurahan Ragunan Propinsi DKI Jakarta. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 3(1): 30-42.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *PERMENKES No. 39 Tahun 2016 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga*.
- Minarno, Eko Budi dan Liliiek Hariani. 2008. *Gizi Dan Kesehatan Perspektif Al-Qur'an Dan Sains*. Yogyakarta: UIN-Malang Press
- Mu'tashim, Labieb Muhammad. (2018). Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Dengan Status Gizi Pegawai Di Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat Kemenkes Ri Jakarta Tahun 2018. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

- Niven, Neil. (2002). *Psikologi Kesehatan Pengantar Untuk Perawat Dan Profesional Kesehatan Lain*. Jakarta: EGC
- Nenobanu, Adi Idolla, Maria D. kurniasari, Monika Rahardjo. 2018. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Mahasiswa Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. *Indonesian Journal On Medical Science Volume 5 No. 1*
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi*. Edisi revisi. Jakarta: Rineka cipta
- _____. 2010. *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi*. Edisi revisi. Jakarta: Rineka cipta
- Novasari, Dinnia Hanivah, Djoko Nugroho Dan Sri Winarni. (2016). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Paparan Media Informasi Dengan Praktik Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Santriwati Pondok Pesantren Al Ishlah Tembalang Semarang Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal) Volume 4 Nomor 4*
- Novitasari, Aria. (2009). Hubungan Karakteristik, Pengetahuan, Sikap, Dan Faktro Lingkungan Dengan Perilaku Makan Berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) Pada Atlet Remaja Di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta Tahun 2009. *Skripsi*. Depok: Universitas Indonesia
- Nurdzulqaidah, Rima. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Gizi Seimbang Mahasiswa Tingkat 4 Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Skripsi*. Universitas Islam Bandung
- Nurlidyawati. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Kelas VII Dan IX SMP Negeri 127 Jakarta Barat Tahun 2015. *Skripsi*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah
- Nurmahmudah, Dian Kartika, Ronny Aruben dan Suyatno. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Makan Buah Dan Sayur Pada Anak Pra Sekolah PAUD TK Sapta Prasetya Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Volume 3, Nomor 1*
- Park, Hyoungsook, dan Namhee Kim. (2008). Predicting Factors of Physical Activity in Adolescents: A Systematic Review. *Asian Nursing Research Vol 2 No 2*

- Pirouznia, Mahshid. (2001). The association between nutrition knowledge and eating behavior in male and female adolescents in the US. *International Journal of Food Sciences and Nutrition* 52, 127–132
- Puspita, Ningrum Diah. (2016). Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Sadari Pada Mahasiswi Fakultas Non Kesehatan Di Universitas Hasanuddin. *Skripsi*. Makassar: Universitas Hasanuddin
- Rachman, Bella Nadya, I Gede Mustika dan I.G.A Wita Kusumawati. (2017). Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Siswa SMP Di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6 (1), 2017 e-ISSN : 2338-3119, p-ISSN: 1858-4942
- Ramadhani, Stevia Tafdhila. (2017). Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Sehat Dengan Status Gizi Mahasiswi Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Teknik Boga*
- Paramita, Infoning. (2015). Analisis Hubungan Konsumsi Buah Dan Sayur Dengan Ukuran Lingkar Pinggang Pada Perempuan Usia Dewasa Muda. *Bogor Agricultural University*. <https://respiratory.ipb.ac.id>
- Rehalat, Aminah. (2014). Model Pembelajaran Pemrosesan Informasi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, Volume 23, No. 2
- Republik Indonesia. (2009). *Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan*. Jakarta: Sekretariat Negara
- Republik Indonesia. (2017). *Instruksi Presiden No. 1 Tahun 2017 Tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. Jakarta: Sekretariat Negara
- Rhodes, Ryan E, et al. (2017). Physical Activity: Health Impact, Prevalence, Correlates And Interventions. *Psychology & Health*. Vol. 32, No. 8, 942-975. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1325486>
- Pradono, Julianty dan Ning Sulistyowati. (2013). Hubungan Antara Tingkat Pendidikan, Pengetahuan, Tentang Kesehatan Lingkungan, Perilaku Hidup Sehat Dengan Status Kesehatan Studi Korelasi Pada Penduduk Umur 10-24 Tahun Di Jakarta Pusat. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*. Vol 17 No. 1 Januari 2014: 89-95
- Sawyer, Susan M, et al. (2012). *Adolescence: A Foundation For Future Health*. *Murdoch Childrens Research Institute, Parkville*

- Schmidt, Carsten Oliver *et al.* (2010). Health-Related Behaviour, Knowledge, Attitudes, Communication And Social Status In School Children In Eastern Germany. *Health Education Research*
- Sharma, Sushil Kumar And Yogesh Kumar Gupta. (2017). Mass Media For Health Education. *Global Research Academy*
- Sholehah, Aisyiyatun. (2016). Faktor Yan Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja. *Abstrack*. Surabaya: Universitas Airlangga
- Soemirat, Juli. 2000. *Epidemiologi Lingkungan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sumarwan, Ujang. (2004). *Perilaku Konsumen Teori Dan Penerapannya Dalam Pemasaran*. Bogor: Ghalia Indonesia
- UHAMKA (Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka) Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan. September 12, 2019. <https://fikes.uhamka.ac.id>
- Utami, Rilantias. (2017). Determinant Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di SMA Bhakti Mulya 400 Dan SMA Muhammadiyah 3 Jakarta Selatan Tahun 2017. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka
- Welis, Wilda and Muhamad Sazeli Rizki. 2013. *Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Press. ISBN 978-602-1650-02-8
- World Health Organization. (2018). *World Health Statistics 2018 Monitoring health for the SDGs*.
- World Health Organization. (2011). *Sixty-Fourth World Health Assembly Youth And Health Risks*.