

Artikel Penelitian

Akses Terbuka

## Hubungan Jenis Kelamin, Persepsi, dan Isyarat Bertindak terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja Kelas VIII SMPN X Cisauk Tangerang

*Association between Gender, Perception, and Cues to Action on Fruit and Vegetable Consumption of Class VIII among Adolescents of SMPN X Cisauk Tangerang*

Dewita Rachmadina, Nurul Huriah Astuti

Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr.

Hamka Jakarta

Korespondensi : Dewita Rachmadina, e-mail: [Dewitadewr@gmail.com](mailto:Dewitadewr@gmail.com).

### ABSTRAK

Tingkat konsumsi buah dan sayur di Indonesia, terutama di provinsi Banten masih cukup rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan jenis kelamin, persepsi dan isyarat untuk bertindak serta melakukan analisis terhadap konsumsi buah dan sayur remaja SMPN X Cisauk. Penelitian ini dilakukan dengan desain studi *cross sectional* dan Teknik sampling *purposive sampling* menggunakan data primer dan melibatkan 115 responden remaja kelas VIII yang berusia 13-14 tahun SMPN X Cisauk dari bulan Juni sampai bulan Agustus 2023. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner secara *online* melalui *google form* dan secara *offline* melalui kuesioner yang diisi secara mandiri oleh responden yang dilanjutkan dengan wawancara. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan *uji chi-square*. Hasil univariat menunjukkan mayoritas konsumsi buah dan sayur remaja di SMPN X Cisauk kurang (55,7%). Sedangkan hasil bivariat menunjukkan terdapat hubungan antara jenis kelamin (*pvalue*: 0,003; PR: 1,702; 95% CI: 1,207 – 2,400), persepsi krentanan (*pvalue*: 0,044; PR: 0,681; 95% CI: 0,475 – 0,977), dan persepsi hambatan (*pvalue*: 0,017; PR: 0,643; 95% CI: 0,476 – 0,867) dengan Konsumsi Buah dan Sayur. Mayoritas persepsi yang dimiliki responden berada pada proporsi tinggi, kecuali persepsi kerentanan, mayoritas proporsinya dalam kategori rendah.

Kata kunci : Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur, Jenis Kelamin, Persepsi, Isyarat Bertindak

### ABSTRACT

*The level of fruit and vegetable consumption in Indonesia, especially in Banten province is still quite low. This study aims to determine the relationship between gender, perceptions and cues to action and to analyze the fruit and vegetable consumption of adolescents of SMPN X Cisauk in 2023. This research was conducted with a cross sectional study design and purposive sampling technique using primary data and involving 115 respondents of class VIII adolescents aged 13-14 years old SMPN X Cisauk from June to August 2023. Data were collected using online questionnaires through google form and offline through questionnaires filled out independently by respondents followed by interviews. Data were analyzed univariately and bivariately with chi-square test. Univariate results showed the majority of adolescents' fruit and vegetable consumption at SMPN X Cisauk was less (55.7%). While the bivariate results show there is a relationship between gender (*pvalue*: 0,003; PR: 1,702; 95% CI: 1,207 – 2,400), perceived susceptibility (*pvalue*: 0,044; PR: 0,681; 95% CI: 0,475 – 0,977),, and perceived barriers (*pvalue*: 0,017; PR: 0,643; 95% CI: 0,476 – 0,867) with Fruit and Vegetable Consumption. The majority of respondents have high perceptions, but low perceptions of susceptibility.*

*Keywords: Fruit and Vegetable Consumption Behavior, Gender, Perception, Cues to Action*

### Riwayat Artikel

Diterima : 26 Desember 2023

Ditelaah : 29 Desember 2023

Dipublikasi : 31 Januari 2024

## PENDAHULUAN

Pengaruh teman dan media sosial pada masa remaja cukup signifikan, sehingga membuat mereka rentan terhadap perilaku tidak sehat atau menerima informasi palsu tentang kesehatan dan gizi yang salah. Misalnya, mengikuti model diet yang tidak tepat dan mengonsumsi jajanan populer tapi tidak bergizi (1). Oleh sebab itu, untuk memenuhi kebutuhan gizi remaja diperlukan adanya pengetahuan individu agar dapat menerapkan pola hidup yang sehat melalui pemenuhan zat gizi seimbang dan meningkatkan status gizi yang optimal (2). Dengan demikian, remaja dapat mengonsumsi berbagai makanan, misalnya buah-buahan serta sayuran agar zat gizinya terpenuhi (3).

Buah-buahan dan sayuran adalah sumber nutrisi yang mengandung serat, mineral, serta vitamin. Apabila remaja mengonsumsi buah-buahan dan sayuran yang cukup maka dapat tercegah dari risiko terpapar Penyakit Tidak Menular (PTM) (1). Permenkes RI tahun 2014 tentang tentang Pedoman Gizi Seimbang merekomendasikan makan sayur sebanyak tiga hingga empat porsi, sedangkan konsumsi buah sebanyak dua hingga tiga porsi dalam sehari, atau setengah piring sayur dan buah (lebih banyak sayuran) setiap makan (4). Data Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi remaja yang berumur lebih dari sepuluh tahun yang berperilaku kurang mengonsumsi buah serta sayur sebesar 96,8 % (5). Sementara itu, provinsi Banten adalah salah satu provinsi dengan tingkat konsumsi buah dan sayur yang cukup rendah. Di provinsi ini, hanya 1,87% kelompok umur 10 hingga 14 tahun yang mengonsumsi buah dan sayur selama satu minggu. Selain itu, lokasi penelitian ini berada di Kabupaten Tangerang yang diketahui hanya 2,64% anak umur  $\geq 5$  tahun yang mengonsumsi buah dan sayur (6).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan Terhadap 35 remaja SMPN X Cisauk didapatkan bahwa mayoritas remaja tidak mengonsumsi buah (78,95%) dan sayur (57,89%) secara rutin selama satu minggu. Selain itu, penelitian terdahulu menggambarkan perilaku

terkait kesehatan dengan menggunakan teori Health Belief Model (HBM) memiliki Konstruks di antaranya mencakup *perceived susceptibility* (persepsi kerentanan), *perceived severity* (Keseriusan), *perceived benefits* (persepsi manfaat), *perceived barriers* (persepsi hambatan), dan *Cues to Action* (isyarat untuk bertindak) dari luar dan dalam keluarga sebagai bentuk faktor pendorong, seperti dokter, teman, fasilitas kesehatan dan tenaga kesehatan, media, dan pendidikan (7,8).

Lebih lanjut, berdasarkan hasil telaah artikel sebelumnya, faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah serta sayur belum banyak diteliti dengan menggunakan teori *Health Belief Model* (HBM). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan jenis kelamin, persepsi kerentanan, persepsi keseriusan, persepsi manfaat, persepsi hambatan, dan isyarat untuk bertindak terhadap konsumsi buah dan sayur remaja SMPN X Cisauk Tahun 2023.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian menggunakan rancangan analitik observasional dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMPN X Cisauk Kabupaten Tangerang. Waktu penelitian ini berlangsung dari bulan Juni hingga Agustus 2023. Populasi pada penelitian ini yaitu remaja kelas VIII SMPN X Cisauk Kabupaten Tangerang sebesar 333 orang. Kriteria inklusi penelitian adalah remaja kelas VIII yang berumur 13 - 14 tahun di SMPN X Cisauk Kabupaten Tangerang. Besar sampel minimal dihitung menggunakan rumus uji hipotesis beda dua proporsi sehingga diperoleh sebanyak 115 sampel. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* jenis *purposive sampling*.

Variabel Dependen yang diteliti dalam penelitian ini yaitu perilaku konsumsi buah dan sayur. Sedangkan variabel Independen terdiri dari jenis kelamin, persepsi kerentanan, persepsi keseriusan, persepsi manfaat, persepsi hambatan, dan isyarat untuk bertindak. Selain itu,

penelitian ini juga mengidentifikasi karakteristik responden, seperti umur dan kelas responden.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari kuesioner yang berisi pertanyaan tentang variabel independen penelitian serta formulir *food frequency questionnaire* (FFQ) (9), di mana pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara. Variabel persepsi kerentanan, persepsi keseriusan, persepsi manfaat, persepsi hambatan dan Isyarat untuk bertindak dikelompokkan menjadi dua kategori. Pembuatan kategori didasarkan pada nilai total skor.

Kuesioner terkait variabel persepsi dan isyarat bertindak dimodifikasi dari penelitian terdahulu (10),(11). *Cut-off point* untuk mayoritas variabel persepsi yang digunakan adalah 75%, sehingga dikategorikan persepsi tinggi jika total skor  $\geq 75$  dan dikategorikan persepsi rendah jika total skor  $< 75\%$ . Namun, pada variabel persepsi hambatan, nilai *cut-off point* yang digunakan berlawanan, yaitu persepsi rendah jika total skor  $\geq 75\%$  dan persepsi tinggi jika total skor  $< 75\%$  (12).

Konsumsi buah dikategorikan cukup, jika konsumsi buah  $\geq 2-3$  kali per hari dan konsumsi sayur  $\geq 3-4$  kali per hari dan dikategorikan Kurang, jika konsumsi buah  $< 2-3$  kali per hari dan konsumsi sayur  $< 3-4$  kali per hari. Pengukuran konsumsi buah dan sayur yang digunakan adalah

frekuensi konsumsi saja, tidak mengukur porsi konsumsi buah dan sayur (4).

Pengambilan data primer dilakukan dengan cara daring dan luring. Peneliti memberikan tautan internet alamat kuesioner *online* kepada guru kurikulum sebagai guru yang menjembatani penulis dengan remaja SMPN X Cisauk. Kemudian, guru kurikulum membagikan tautan tersebut kepada siswa melalui *group chat* kelas dan kemudian meminta kepada siswa untuk mengisi kuesioner yang disajikan melalui layanan *google form*.

Untuk pengambilan data primer secara luring, peneliti datang langsung ke sekolah. Analisis data dilakukan secara analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* ( $\alpha = 0,05$ ).

Penelitian telah mendapatkan persetujuan etik penelitian kesehatan dari Komite Etik Kesehatan (Non Kedokteran) Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka dengan nomor 03/23.06/02593.

## HASIL

### Karakteristik Responden

Hasil penelitian mendapatkan bahwa mayoritas remaja berjenis kelamin perempuan (52,2%), sebagian besar responden berumur 13 tahun (72,2%), dan responden paling banyak berasal dari kelas 81 (38,8%) (Tabel 1).

**Tabel 1. Gambaran Karakteristik Remaja SMPN X Cisauk Tangerang**

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	55	47,8
Perempuan	60	52,2
<b>Umur</b>		
13 Tahun	83	72,2
14 Tahun	32	27,8
<b>Kelas</b>		
81	40	38,8
82	13	11,3
83	2	1,7
84	20	17,4
85	4	3,5
86	6	5,2
87	11	9,6
88	12	10,4
89	7	6,1

**Persepsi dan Isyarat untuk Bertindak**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi kerentanan yang dimiliki responden mayoritas rendah (56,5%), persepsi Keseriusan remaja mayoritas tinggi (52,2%), persepsi Manfaat yang dimiliki remaja sebagian besar tinggi (60,0%), persepsi Hambatan sebagian besar rendah

(72,2%), serta isyarat Untuk bertindak mayoritas rendah (68,7%) (Tabel 2).

**Konsumsi Buah dan Sayur Remaja**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMPN X Cisauk Tangerang kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur (55,7%) (Tabel 3).

**Tabel 2. Gambaran Persepsi dan Isyarat untuk Bertindak Remaja SMPN X Cisauk Tangerang**

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<b>Persepsi Kerentanan</b>		
Tinggi	50	43,5
Rendah	65	56,5
<b>Persepsi Keseriusan</b>		
Tinggi	60	52,2
Rendah	55	47,8
<b>Persepsi Manfaat</b>		
Tinggi	69	60,0
Rendah	46	40,0
<b>Persepsi Hambatan</b>		
Rendah	83	72,2
Tinggi	32	27,8
<b>Isyarat Untuk Bertindak</b>		
Tinggi	36	31,3
Rendah	79	68,7

**Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Remaja SMPN X Cisauk Tangerang Tahun 2023**

Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Cukup	51	44,3
Kurang	64	55,7

**Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur**

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan signifikan antara jenis kelamin (*pvalue*: 0,003; PR: 1,702; 95% CI: 1,207 – 2,400), persepsi kerentanan (*pvalue*: 0,044; PR: 0,681; 95% CI:

0,475 – 0,977), dan persepsi hambatan (*pvalue*: 0,017; PR: 0,643; 95% CI: 0,476 – 0,867) dengan Konsumsi Buah dan Sayur (Tabel 4). Hasil analisis dengan variabel lain, tidak menunjukkan adanya hubungan yang bermakna.

Tabel 4. Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja SMPN X Cisauk Tangerang Tahun 2023

Variabel	Konsumsi Buah dan Sayur				Pvalue	PR (95 % CI)
	Cukup		Kurang			
	n	%	n	%		
<b>Jenis Kelamin</b>						
Laki-Laki	39	70,9	16	29,1	0,003	1,702 (1,207-2,400)
Perempuan	25	41,7	35	58,3		
<b>Persepsi Kerentanan</b>						
Tinggi	22	44,0	28	56,0	0,044	0,681 (0,475-0,977)
Rendah	42	64,6	23	35,4		
<b>Persepsi Keseriusan</b>						
Tinggi	38	63,3	22	36,7	0,123	1,340 (0,954-1,881)
Rendah	26	47,3	29	52,7		
<b>Persepsi Manfaat</b>						
Tinggi	40	58,0	29	42,0	0,673	1,111 (0,789-1,564)
Rendah	24	52,2	22	47,8		
<b>Persepsi Hambatan</b>						
Rendah	40	48,2	43	51,8	0,017	0,643 (0,476-0,867)
Tinggi	24	75,0	8	25,0		
<b>Isyarat untuk Bertindak</b>						
Tinggi	23	63,9	13	36,1	0,318	1,231 (0,890-1,703)
Rendah	41	51,9	38	48,1		

Keterangan: \*Pvalue ≤ 0,05 (terdapat hubungan yang signifikan)

## DISKUSI

### Hubungan Jenis Kelamin dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Berdasarkan hasil penelitian diketahui mayoritas konsumsi buah dan sayur yang cukup terdapat pada responden laki-laki (70,9%) daripada responden berjenis kelamin perempuan (41,7%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan antara jenis kelamin dengan perilaku konsumsi buah dan sayur (pvalue: 0,003; PR: 1,702; 95% CI: 1,207 – 2,400), Hal ini sejalan dengan penelitian Muna & Mardiana (2019), di mana jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap konsumsi buah dan sayur, responden perempuan dalam kesehariannya lebih banyak mengonsumsi buah dan sayur. Namun, dalam penelitian ini remaja laki-laki cenderung cukup dalam mengonsumsi buah dan sayur. Meskipun demikian, dalam penelitian lain diketahui perempuan cenderung mengonsumsi buah dan sayur, walaupun dalam porsi yang lebih kecil (13).

Remaja perempuan yang lebih cenderung mengonsumsi buah dan sayur dapat disebabkan karena adanya keterkaitan dengan kesukaan terhadap buah dan sayur dan pengetahuan yang lebih baik dari remaja laki-laki. Selain itu, remaja laki-laki lebih menyukai makanan yang mengandung lemak dan gula agar dapat menyesuaikan kebutuhannya (14). Mengonsumsi sayuran dan buah dapat memberi manfaat untuk kesehatan tubuh, terutama dalam mendukung kebutuhan vitamin. Kurang mengonsumsi buah dan sayur bagi remaja usia sekolah dapat memicu timbulnya gangguan kesehatan di kemudian hari (15).

### Hubungan Persepsi Kerentanan (*Perceived susceptibility*) dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara persepsi kerentanan dengan konsumsi buah dan sayur (pvalue: 0,044; PR: 0,681; 95% CI: 0,475 – 0,977). Persepsi kerentanan (*perceived susceptibility*) mengacu kepada keyakinan terhadap kemungkinan

individu terkena suatu penyakit (16). Persepsi kerentanan juga diartikan sebagai penilaian secara subjektif terhadap risiko dari suatu penyakit (17). Jika persepsi kerentanan yang dimiliki oleh individu terhadap suatu penyakit tinggi, maka semakin tinggi pula perilaku sehat yang dihasilkan (18). Individu yang merasa dirinya berisiko terkena suatu penyakit, biasanya individu tersebut akan melakukan tindakan pencegahan yang cepat (19). Namun, berdasarkan data penelitian yang terdapat dalam Tabel 4 diketahui bahwa remaja yang memiliki persepsi kerentanan rendah cenderung berperilaku konsumsi buah serta sayur yang cukup. Hal ini dapat disebabkan karena kerentanan yang dimiliki individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, misalnya pengetahuan, umur, penghasilan, dan etnis individu tersebut (20). Hal ini didukung dengan penelitian (20) yaitu adanya Ibu yang memiliki perilaku yang tidak baik dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi anaknya dapat terjadi karena adanya kemungkinan kerentanan ini berhubungan dengan faktor demografi seperti pendidikan dan pendapatan.

Persepsi kerentanan sering disebut berkaitan positif dengan perilaku pencegahan. Akan tetapi, di beberapa penelitian sering ditemukannya interaksi negatif antara persepsi kerentanan dengan perilaku pencegahan. Hal ini karena persepsi risiko tinggi, tetapi perilaku yang dihasilkan rendah. Hal ini dapat dimungkinkan ketika penerapan perilaku pencegahan berkurang (21).

#### **Hubungan Persepsi Keseriusan (*Perceived severity*) dengan Konsumsi Buah dan Sayur**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 115 responden, diketahui sebanyak 38 responden memiliki persepsi keseriusan yang tinggi serta konsumsi buah dan sayur cukup. Berdasarkan hasil penelitian ini juga diketahui bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara persepsi keseriusan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur (*pvalue*: 0,123). Dalam teori *Health Belief Model*, seseorang dapat merasakan keseriusan yang berbeda. Hal ini tergantung pada

pengetahuan medis dirinya mengenai sebuah penyakit, apakah penyakit tersebut dapat menyerang tubuhnya serta terkait kemampuan tubuhnya sendiri ketika menghadapi penyakit tersebut. Keseriusan yang dirasakan dapat menentukan ada atau tidak perilaku pencegahan terhadap penyakit tersebut (22).

Individu yang memiliki persepsi keseriusan tinggi, cenderung akan melakukan suatu perilaku pencegahan terhadap suatu penyakit. Responden dalam penelitian ini diketahui memiliki persepsi keseriusan yang tinggi serta perilaku konsumsi buah dan sayurnya yang cukup. Hal ini dapat dilihat dari jawaban pada kuesioner yaitu *"saya merasa jika kurang konsumsi buah dan sayur akan menyebabkan tubuh saya terlihat lemas"*.

Perasaan individu akan keseriusan tertular suatu penyakit atau membiarkan penyakit tersebut tidak terobati termasuk kedalam evaluasi konsekuensi medis serta klinis yaitu kematian, rasa sakit, serta kecacatan dan kemungkinan dari konsekuensi sosial misalnya efek terhadap pekerjaan, keluarga, dan hubungan secara sosial. Perpaduan antara kerentanan dan keseriusan dinamakan sebagai ancaman yang dirasakan (16).

#### **Hubungan Persepsi Manfaat (*Perceived benefits*) dengan Konsumsi Buah dan Sayur**

Diketahui sebanyak 69 responden memiliki persepsi manfaat tinggi dan cukup dalam mengonsumsi buah dan sayur. Persepsi manfaat yang tinggi artinya responden merasa bahwa selalu mengonsumsi buah dan sayur akan berdampak baik untuk tubuh. Penerimaan *susceptibility* yang seseorang terima dari kondisi yang dipercaya akan memicu timbulnya keseriusan (*perceived threat*) yang memicu adanya kekuatan yang mendukung kearah terjadinya perubahan terhadap perilaku. Namun, hal ini bergantung pada keyakinan seseorang pada keefektifan upaya untuk mengurangi ancaman dari penyakit tertentu atau manfaat yang dirasakan (*perceived benefits*) dari tindakan kesehatan yang dianjurkan (20). Sesuai pernyataan tersebut, responden dengan persepsi

manfaat yang tinggi maka akan memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur yang cukup.

Penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki persepsi manfaat tinggi, cenderung cukup dalam mengosumsi buah dan sayur. Hal ini sesuai dengan jawaban responden yang tinggi pada pernyataan *"Mengosumsi buah dan sayur dapat menjaga berat badan saya tetap ideal"*. Perilaku makan adalah perilaku terpenting dalam memengaruhi keadaan gizi karena kualitas maupun kuantitas makanan dan minuman yang dikonsumsi dapat memengaruhi asupan gizi individu (23). Dari hasil penelitian diketahui bahwa persepsi manfaat tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur (*Pvalue* 0,673). Dengan demikian, persepsi manfaat yang dimiliki responden tinggi, dapat memicu responden untuk berperilaku konsumsi buah dan sayur yang cukup.

#### **Hubungan Persepsi Hambatan (*Perceived barriers*) dengan Konsumsi Buah dan Sayur**

Berdasarkan data tabel 4, diketahui responden yang memiliki persepsi hambatan rendah dan perilaku konsumsi buah dan sayur cukup sebanyak 40 responden (48,2%). Kemudian, responden yang memiliki persepsi hambatan tinggi dan perilaku konsumsi buah dan sayur cukup sebanyak sebanyak 24 responden (75,0%). Persepsi hambatan (*perceived barriers*) adalah apapun yang dapat menghambat seseorang untuk merubah perilaku tertentu seperti biaya, manfaat, dukungan dari keluarga, serta pelayanan kesehatan, dan lainnya (20).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi hambatan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur responden (*pvalue*: 0,017; PR: 0,643; 95% CI: 0,476 – 0,867) (Dengan demikian, responden yang merasakan hambatan dalam mengosumsi buah dan sayur maka diikuti pula dengan semakin kurangnya perilaku konsumsi buah dan sayur. Namun sebaliknya, apabila hambatan yang dirasakan oleh responden rendah maka semakin cukup pula perilaku konsumsi buah dan sayurnya. Responden dalam penelitian

ini mayoritas merasakan hambatan yang tinggi tetapi mayoritas sudah cukup dalam mengosumsi buah dan sayur. Salah satu hambatan yang dirasakan responden yaitu *"Beberapa jenis buah dan sayur sulit dijumpai dalam keseharian (misal: di kantin sekolah tidak ada jajanan olahan buah dan sayur"*. Apabila perilaku pencegahan ataupun pemeriksaan dipercaya memiliki manfaat yang lebih besar dibandingkan hambatan yang dirasakan, maka individu kemungkinan akan menerapkan perilaku tersebut (21). Dengan demikian, kepatuhan terhadap perilaku pencegahan dapat ditingkatkan dengan mengurangi persepsi hambatan. Sehingga nilai persepsi manfaat yang tinggi dan persepsi hambatan rendah, dapat memiliki dampak yang positif dalam merubah perilaku (10).

#### **Hubungan Isyarat untuk Bertindak (*Cues to Action*) dengan Konsumsi Buah dan Sayur**

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki isyarat untuk bertindak yang tinggi serta cukup dalam mengosumsi buah dan sayur (63,9%). Isyarat tersebut seperti faktor internal serta faktor eksternal, contohnya adalah pesan pada media massa, agama, suku, sosial, keadaan ekonomi, nasihat keluarga atau teman, serta budaya (20). Dari hasil penelitian diketahui tidak adanya pengaruh yang signifikan antara Isyarat untuk bertindak (*Cues to Action*) terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur responden (*Pvalue* 0,318).

Berdasarkan data dari penelitian dapat dilihat walaupun tidak memiliki pengaruh yang signifikan, responden yang memiliki isyarat untuk bertindak tinggi diketahui mayoritas cukup dalam mengosumsi buah dan sayur. Hal ini dilihat dari jawaban responden yang tinggi pada kuesioner yaitu *"Saya sering melihat di social media tentang pengolahan buah dan sayur yang menarik"*. Pesan yang disampaikan oleh media ataupun orang yang disegani dapat menumbuhkan isyarat untuk bertindak dalam merubah perubahan perilaku melalui tindakan pencegahan. Informasi yang diketahui benar serta berasal dari sumber yang terpercaya dan dikemas dalam media

gambar lebih cenderung diikuti oleh individu daripada menggunakan bahasa tulisan. *Cues to action* berperan sebagai pengingat karena terdapat kemungkinan pesan yang disampaikan dapat hilang dengan cepat dari ingatan dan terabaikan oleh responden (24).

## KESIMPULAN

Perilaku konsumsi buah dan sayur responden di SMPN X Cisauk dalam kategori kurang (55,7%). Mayoritas persepsi yang dimiliki responden tinggi, namun persepsi kerentanan rendah. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan antara jenis kelamin (*pvalue*: 0,003; PR: 1,702; 95% CI: 1,207 – 2,400), persepsi krentanan (*pvalue*: 0,044; PR: 0,681; 95% CI: 0,475 – 0,977), dan persepsi hambatan (*pvalue*: 0,017; PR: 0,643; 95% CI: 0,476 – 0,867) dengan Konsumsi Buah dan Sayur. Mayoritas persepsi yang dimiliki responden berada pada proporsi tinggi, kecuali persepsi kerentanan, mayoritas proporsinya dalam kategori rendah.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Menkes: Remaja Indonesia Harus Sehat [Internet]. Jakarta: Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI; 2018 [2018 May 15; cited 2023 December 18<sup>th</sup>]. Available from: <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat>
2. Fitria F, Musniati N, Mulyawati DA. Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta: Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF) [Internet]. 2022 Jul [cited 2023 March 17];3(1):11 – 16. Available from: [jurnal.umj.ac.id/index.php/MJNF](http://jurnal.umj.ac.id/index.php/MJNF).
3. Qibtiyah M, Rosidati C, Siregar MH. Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja: Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas [Internet]. 2021 Nov 2 [cited 2023 Jan 2];2(2):51–60. Available from: <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JGKP/article/view/12760>.
4. KEMENKES RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Peraturan BPK.go.id, 2014.
5. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2020.
6. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. LAPORAN PROVINSI BANTEN RISKESDAS 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2020.
7. Fitriani Y, Pristianty L, Hermansyah A, Ahmad Yani J. Pendekatan Health Belief Model (HBM) untuk Menganalisis Kepatuhan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 dalam Menggunakan Insulin Adopting Health Belief Model Theory to Analyze the Compliance of Type 2 Diabetes Mellitus Patient When Using Insulin Injection: Pharmaceutical Journal of Indonesia [Internet]. 2019 Des [cited 2023 Jan 22];16(02):167–77. Available from: <https://media.neliti.com/media/publications/523499-none-57d7e0aa.pdf>.
8. Berhimping MJA, Rattu AJM, Pertiwi JM. Analisis Implementasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Health Belief Model oleh Tenaga Kesehatan di Puskesmas: Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine [Internet]. 2020 Nov [cited 2023 Des 18];1(4). 54 – 62. Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/v2/index.php/ijphcm/article/view/31453>
9. Sirajuddin, Surmita, Astuti T. Survey Konsumsi Pangan Edisi Tahun 2018 [Internet]. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan (Badan Pengembangan Dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan ; 2018 [cited 2023 Des 30].
10. Nuriannisa F, Yuliani K, Raharjeng SH, Chasanatussy M, Awaliah Ridlwan BW, Adkhatun N, et al. Peningkatan Persepsi Gizi pada Wanita Dewasa dengan Pendekatan Health Belief Model. Amalee: Indonesian Journal of Community Research and Engagement [Internet]. 2023 Mar 29 [cited 2023 Des 30];4(1):107–17. Available from: <https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/amalee/article/view/2060>
11. Nurlidyawati. 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: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2015.
12. Nopelita T. Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Terhadap Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di SMA Methodist 2 Palembang 2018. [Tugas



- Akhir ]. Palembang: Politeknik Kesehatan Palembang, 2018.
13. Muna NI. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja (Studi Kasus di SMPN 24 Semarang, Kota Semarang) [Skripsi]. Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2019.
  14. Hanifa A, Djokosujono K, Triyanti, Salimar. Konsumsi Buah-Sayur Pada Siswa SMA Negeri 81 Jakarta (The Consumption Of Fruits And Vegetables Among Students Of SMA Negeri 81 Jakarta). *Penelitian Gizi dan Makanan*. 2020 Dec 29 [cited 2023 Nov 26];43(2):65–80. Available from: <https://pgm.persagi.org/index.php/pgm/article/view/665>.
  15. Mahful MS, Misnati, Labatjo R, Goi M. Gambaran Kebiasaan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja. *Journal Health and Nutritions* [Internet]. 2022 Mar [cited 2023 Des 30];8(1):15–20. Available from: <https://jurnal.poltekkesgorontalo.ac.id/index.php/JHN/article/view/577/pdf>.
  16. Glanz K, Rimer BK, Viswanath K. *Health Behavior And Health Education Theory, Research, and Practice*. 4th Edition [Internet]. United States of America: Jossey-Bass; 2008 [cited 2023 March 16]. Available from: [https://www.google.co.id/books/edition/Health\\_Behavior\\_and\\_Health\\_Education/1xuGERZCfbsC?hl=id&gbpv=1&dq=health+behavior&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Health_Behavior_and_Health_Education/1xuGERZCfbsC?hl=id&gbpv=1&dq=health+behavior&printsec=frontcover)
  17. Tantri A, Fajar NA, Utama F. Hubungan Persepsi Terhadap Peringatan Bahaya Merokok Pada Kemasan Rokok Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-Laki Di Kota Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* [Internet]. 2018 Mar [cited 2023 Des 10];9(1):74–82. Available from: <http://www.jikm.unsri.ac.id/index.php/jikm>.
  18. Dewi II, Prabamurti PN, Indraswari R. Hubungan Persepsi Kerentanan Dan Persepsi Ancaman Dengan Peran PMO Dalam Pemberian Obat TB Pada Anak Terhadap Pencegahan Kejadian Drop Out. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)* [Internet]. 2019 Oct [cited 2023 Des 10];7(4):434–40. Available from: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
  19. Narsih U, Hikmawati N. Pengaruh Persepsi Kerentanan Dan Persepsi Manfaat Terhadap Perilaku Remaja Putri Dalam Pencegahan Anemia. *Indonesian Journal for Health Sciences*. 2020 Mar [cited 2023 Des 30];4(1):25–30. Available from: <https://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/article/view/2328/1294>.
  20. Hupunau RE, Pradanie R, Kusumaningrum T. Pendekatan Teori Health Belief Model terhadap Perilaku Ibu dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Anak Usia Toddler (The Health Belief Model Theory Approach to Mother Behavior in Fulfilling Nutrition Needs for Toddler). *Pedimaternal Nursing Journal* [Internet]. 2019 March 26 [cited 2023 Des 19];5(1):1–8. Available from: <https://ejournal.unair.ac.id/PMNJ/article/view/12368>
  21. Fransiska RD, Kusumaningtyas D, Gumanti KA. Analisis Health Belief Model dalam Perilaku Pencegahan Covid-19 pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Vokasional* [Internet]. 2022 Feb 28 [cited 2023 Des 31];7(1):11–21. Available from: <https://journal.ugm.ac.id/jkesvo/article/view/67465/33294>
  22. Dewi R, Saleh I, Ridha A. Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Ibu Mengimunisasi Anaknya Di Desa Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya (Pendekatan Teori Health Belief Model). *Jurnal Mahasiswa Dan Penelitian Kesehatan* [Internet]. 2017 [cited 2023 Oct 14];4(2). Available from: [http://openjournal.unmuhpnk.ac.id/index.php/JJU\\_M](http://openjournal.unmuhpnk.ac.id/index.php/JJU_M)
  23. Alfian, Abdullah A, Nurjannah. Faktor-faktor yang berhubungan dengan persepsi body image pada tenaga kesehatan di RSUD Meuraxa. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan* [Internet]. 2020 Des 22 [cited 2023 Des 31] ;2(1):60–70. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/350594948\\_Faktor-faktor\\_yang\\_berhubungan\\_dengan\\_persepsi\\_body\\_image\\_pada\\_tenaga\\_kesehatan\\_di\\_RSUD\\_Meuraxa](https://www.researchgate.net/publication/350594948_Faktor-faktor_yang_berhubungan_dengan_persepsi_body_image_pada_tenaga_kesehatan_di_RSUD_Meuraxa).
  24. Puspita Dewi D, Adnan N, Najmudiian Maburri A. Analisis Perilaku Penerapan Protokol Kesehatan melalui Pendekatan Health Belief Model. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati* [Internet]. 2022 [cited 2023 Des 31];7(2):148–57. Available from: <http://formilkesmas.respati.ac.id>