

SKRIPSI

ANALISIS MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK REMAJA TERHADAP KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DI SMA MUHAMMADIYAH 1 PALEMBANG



OLEH

NAMA : YUDHITIA ANNISA PUTRI GARINI

NIM : 10021281722041

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

SKRIPSI

ANALISIS MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK REMAJA TERHADAP KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DI SMA MUHAMMADIYAH 1 PALEMBANG

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : YUDHITIA ANNISA PUTRI GARINI
NIM : 10021281722041

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA
SKRIPSI, 04 April 2023**

**Yudhitia Annisa Putri Garini; Dibimbing oleh Fatmalina Febry, S.KM.,
M.Si.**

**ANALISIS MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK REMAJA
TERHADAP KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DI SMA
MUHAMMADIYAH 1 PALEMBANG**

XVI+69 halaman, 10 tabel, 3 gambar, 8 lampiran

ABSTRAK

Sayur dan buah mempunyai manfaat yang baik dalam kesehatan sehingga masyarakat direkomendasikan untuk mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram dalam sehari. Namun, konsumsi masyarakat masih didominasi oleh padi-padian serta hasil dari riset data kesehatan untuk kurang konsumsi sayur dan buah menunjukkan tren yang meningkat setiap tahun. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis motivasi remaja terhadap konsumsi sayur dan buah di SMA Muhammadiyah I Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif-deskriptif dengan desain penelitian studi-kasus serta menggunakan teknik pengambilan sampel dengan metode *purposive sampling*. Jumlah informan dalam penelitian ini adalah 13 orang. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat konsumsi remaja untuk sayur masih tergolong kurang dan konsumsi buah dikategorikan baik. Motivasi intrinsik remaja yaitu preferensi makanan sayur dan buah dengan alasan rasa, tekstur, aroma. Lalu, pengetahuan gizi remaja tergolong kurang yang didapatkan melalui pembelajaran biologi dan penyuluhan dari Puskesmas. Motivasi ekstrinsik remaja ialah ketersediaan sayur dan buah di Rumah disediakan oleh Orang tua setiap minggu tetapi kantin sekolah menyediakan makanan instan. Orang tua dengan sosio-ekonomi yang baik memberikan uang jajan kepada remaja serta terdapat kebiasaan makan untuk jenis sayur atau buah tertentu di dalam keluarga karena alasan kesehatan. Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan motivasi ekstrinsik berpengaruh dibandingkan dengan motivasi intrinsik. Lalu, disarankan kepada remaja mengikuti pembelajaran dari sekolah maupun mencari informasi khususnya di bidang gizi secara mandiri guna meningkatkan pengetahuan remaja serta membiasakan diri untuk mengonsumsi sayur dan buah di setiap waktu makan secara bertahap hingga mencapai anjuran per hari.

Kata kunci : Motivasi, Remaja, Konsumsi, Sayur, Buah
Kepustakaan : 49 (2010-2022)

**NUTRITION STUDY PROGRAM
PUBLIC HEALTH FACULTY SRIWIJAYA UNIVERSITY
THESIS, 04 April 2023**

Yudhithia Annisa Putri Garini; Supervised by Fatmalina Febry, S.KM., M.Si.

***ANALYSIS OF INTRINSIC AND EXTRINSIC MOTIVATION AMONG
ADOLESCENT ON CONSUMPTION OF VEGETABLES AND FRUITS AT
MUHAMMADIYAH I SHS PALEMBANG***

XVI+69 Pages, 10 tables, 3 figures, 8 attachments

ABSTRACT

Vegetables and fruits have good health benefits until people are recommended to consume 400 grams of vegetables and fruits a day. However, public consumption is still dominated by grains and the results of health data research for less consumption of vegetables and fruit show an increasing trend every year. This study aims to analyze the motivation of adolescents to consume vegetables and fruit in Muhammadiyah I SHS Palembang. This research is a qualitative-descriptive research with a case-study research design and using purposive sampling method. The number of informants in this study were 13 people. Results of the study it was found that the level of adolescent consumption for vegetables was still relatively low and consumption of fruit was good. Adolescents intrinsic motivation is the preference for vegetable and fruit foods for reasons of taste, texture, aroma. Then, the nutritional knowledge of adolescents is classified as lacking, which is obtained through biology lessons and counseling from the public health center. Adolescents extrinsic motivation is the availability of vegetables and fruits at home provided by parents every week but the school canteen provides instant food, parents with good socio-economic conditions provide pocket money to adolescents and there are eating habits for certain types of vegetables or fruits in the family for health reasons. In conclusion, extrinsic motivation is influential compared to intrinsic motivation. Afterwards, it is suggested for adolescent take lessons from school and seek informations idependently in order especially in nutrition science to increase adolescent knowledge and get used to consuming vegetables and fruits at every meal gradually until reach the daily recommendations.

Keyword(s): Motivation, Adolescent, Consumption, Vegetables, Fruits
Literature : 49 (2010-2022)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKMM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus gagal.

Indralaya, tanggal 06 Agustus 2020
Yang bersangkutan,



Yudhitia Annisa Putri Garini
NIM. 10021281722041

HALAMAN PENGESAHAN

ANALISIS MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK REMAJA TERHADAP KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DI SMA MUHAMMADIYAH 1 PALEMBANG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh:

YUDHITIA ANNISA PUTRI GARINI
NIM.10021281722041

Indralaya, Juli 2023



Pembimbing



Fatmalina Febry, S.KM., M.Si.
NIP. 197802082002122003

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul "Analisis Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik Remaja Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah di SMA Muhammadiyah 1 Palembang" telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 04 April 2023 dan telah diperbaiki, diperiksa serta disetujui sesuai dengan masukan Panitia Sidang Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Indralaya, Juli 2023

Panitia Sidang Ujian Skripsi

Ketua :

1. Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM.
NIP. 198604252014042001



Anggota :

1. Yuliarti, S.KM., M.Gz.
NIP. 198807102019032018
2. Fatmalina Febry, S.KM., M.Si.
NIP. 197802082002122003



Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Dr. Misnanati, S.KM., M.KM.
NIP. 197606092002122001

Koordinator Program Studi Gizi



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM.
NIP. 198604252014042001

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama : Yudhitia Annisa Putri Garini
NIM : 10021281722041
Tempat/Tanggal Lahir : Medan/13 Oktober 1998
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Email : apgyudhitia@gmail.com
Alamat : Lebak, Banten

RIWAYAT PENDIDIKAN

2017 – Sekarang Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
2013 – 2016 SMA Muhammadiyah I Yogyakarta
2010 – 2013 SMP IT Fajar Hidayah Kota Wisata Cibubur
2004 – 2010 SD Kemala Bhayangkari 1 Medan

PENGALAMAN ORGANISASI

2017 Volunteer Divisi Humas acara Bazaar PHANTASY (*Public Health Awarding Stage*) PHYE 3.0
2017 Volunteer Divisi Humas acara Talkshow LPDP PHYE 3.0
2013 – 2015 Anggota Paduan Suara SMA Muhammadiyah I Yogyakarta
2013 – 2014 Anggota Mubaligh Hijrah SMA Muhammadiyah I Yogyakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga Penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana gizi. Terdapat tujuan dari penyusunan skripsi ini ialah untuk memberikan gambaran analisis motivasi intrinsik dan ekstrinsik pada Remaja terhadap konsumsi sayur dan buah di SMA Muhammadiyah I Palembang. Penulis menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak hanya dari diri Penulis sendiri melainkan didukungnya oleh banyak pihak. Oleh karena itu saya ucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Misnaniarti, S.KM, M.KM., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
2. Fatmalina Febry, S.KM, M.Si., selaku Wakil Dekan III Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya dan Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa meluangkan waktu untuk mengajarkan serta membimbing dalam penyusunan skripsi
3. Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM, selaku Ketua Jurusan Program Studi Gizi S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya, Pengajar dan Penguji I yang memberikan kritik dan saran dalam penyusunan skripsi
4. Yuliarti, S.KM., M.Gz., selaku Pengajar dan Penguji II yang memberikan masukan dalam penyusunan skripsi
5. Seluruh responden yang telah bersedia mengikuti penelitian sehingga didapatkan data penelitian pada proses penyusunan skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang telah memberikan ilmu, pengetahuan dan pengalaman
7. Orang tua dan adik-adik serta keluarga besar penulis, khususnya Mama yang telah mendoakan serta memberi dukungan, cinta dan kasih sayang kepada penulis untuk menyusun dan menyelesaikan skripsi

8. Rakai yang telah meluangkan waktu untuk bertemu dan saling bercerita, bertukar pikiran, memberikan dukungan, semangat, tenaga sehingga tiada hari yang sepi.
9. Teman-teman VIVA yang menemani dari SMA di Jogja, terutama Ilul yang mendengarkan suara tawa dan tangis serta berjuang bersama untuk masuk kuliah sampai dengan lulus.
10. Teman-teman *No Ghibah No Life* : Nabilah, Floren, Hanna dan Riany yang senantiasa membantu, menyemangati dan mendengarkan keluh-kesah selama perkuliahan hingga selesai.
11. Semua pihak yang tidak dapat Penulis sebutkan yang telah mendoakan serta memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk menyempurnakan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada para pembaca.

Palembang, Februari 2023

Penulis

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Srisijaya, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Yudhitia Annisa Putri Garini
NIM : 10021281722041
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Analisis Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik Remaja Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah di SMA Muhammadiyah 1 Palembang”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya 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.

Dengan demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya

Pada Tanggal : 26 Juli 2023

Yang menyatakan,



(Yudhitia Annisa Putri Garini)

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.1 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Bagi FKM UNSRI	5
1.4.2 Bagi Peneliti Lain.....	5
1.4.3 Bagi Peneliti	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	5
1.5.1 Lingkup Keilmuan	5
1.5.2 Lingkup Lokasi	5
1.5.3 Lingkup Materi	5
1.5.4 Lingkup Metode	5
1.5.5 Lingkup Sasaran.....	5
1.5.6 Lingkup Waktu	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsumsi Sayur dan Buah	7
2.2 Motivasi.....	8
2.3 Remaja.....	11
2.4 Penelitian Terdahulu.....	14
2.5 Kerangka Teori.....	17
2.6 Kerangka Pikir.....	18
2.7 Definisi Istilah	18
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Desain Penelitian	20
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	20
3.2.1 Populasi Penelitian	20
3.2.2 Sampel Penelitian.....	21
3.3 Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data	22
3.4 Pengolahan Data.....	23
3.5 Validitas Data	23
3.6 Analisis dan Penyajian Data.....	24
BAB IV HASIL PENELITIAN	25
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	25
4.2 Hasil Penelitian.....	26
4.2.1. Karakteristik Informan	26
4.2.2. Motivasi	28
4.2.3. Konsumsi Sayur dan Buah.....	44
BAB V PEMBAHASAN	47
5.1 Keterbatasan Penelitian	47
5.2 Pembahasan	47
5.2.2 Motivasi	47
5.2.3 Konsumsi sayur dan buah.....	60
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	63
6.1 Kesimpulan.....	63
6.2 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65

LAMPIRAN.....	70
---------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Daftar Penelitian Terdahulu yang Berhubungan dengan Motivasi Remaja terhadap Konsumsi Sayur dan Buah	14
Tabel 2.2 Definisi Istilah.....	18
Tabel 3.1 Informan Penelitian.....	21
Tabel 4.1 Karakteristik Informan Kunci	27
Tabel 4.2 Karakteristik Informan Pendukung	27
Tabel 4.3 Karakteristik Informan Utama	28
Tabel 4.4 Pernyataan Motivasi.....	29
Tabel 4.5 Preferensi Makanan yang Disukai Remaja	30
Tabel 4.6 Pernyataan Pengetahuan Remaja Tentang Sayur dan Buah	34
Tabel 4.7 Tabel Pendapatan Keluarga	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	17
Gambar 2. Kerangka Pikir	18
Gambar 3. Kondisi Kantin Sekolah	38

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Bimbingan/Konsultasi Skripsi
- Lampiran 2. Surat Pernyataan
- Lampiran 3. Informed Consent
- Lampiran 4. Pedoman Wawancara
- Lampiran 5. Tabel Wawancara
- Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7. Kaji Etik
- Lampiran 8. Surat Izin Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

- BPS : Badan Pusat Statistik
- Kemkes RI : Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Riskesdas : Riset Kesehatan Dasar
- SHS : *Senior High School*
- WHO : *World Health Organization*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam menjalankan hidup sehat tidak terlepas dengan konsumsi sayur dan buah karena mengandung serat, vitamin serta mineral yang sangat bermanfaat untuk tubuh. Sayur dan buah juga berfungsi sebagai antioksidan dari berbagai penyakit sehingga pola makan seimbang yang mengikutsertakan sayur dan buah dalam konsumsinya akan menurunkan faktor risiko suatu penyakit. *World Health Organization* (WHO) telah memberikan rekomendasi yaitu 400 gram sayur dan buah dalam sehari. Indonesia mengadaptasi menjadikan rekomendasi di dalam Pedoman Gizi Seimbang sehingga masyarakat dianjurkan konsumsi sayur sebanyak 3-4 porsi sayur (250 gram) dan buah sebanyak 2-3 porsi (150 gram) per harinya (Kemenkes RI, 2014).

Pada tahun 2012, EUFIC (*The European Food Information Council*) melakukan penelitian tentang rata-rata konsumsi sayur dan buah di negara Eropa. Negara yang telah memenuhi konsumsi sayur dan buah ≥ 400 gram/orang/hari adalah Austria, Jerman, Italia dan Polandia. Lalu, adanya penelitian yang dilakukan oleh Peltzer & Pengpid (2012) terhadap anak sekolah berusia 13-15 tahun dari 5 negara di Asia tenggara yaitu India, Myanmar, Indonesia, Sri Lanka dan Thailand, sekitar 76,3% dari 5 Negara baik anak laki-laki maupun perempuan kurang mengonsumsi sayur dan atau buah dari yang telah direkomendasikan yaitu 5 porsi. Indonesia berada di posisi ketiga untuk konsumsi sayur dan buah perhari dengan prevalensi 75,2% yang rendah dalam konsumsi sayur dan buah sedangkan Thailand berada di posisi pertama dengan prevalensi 67,1% dan diikuti oleh Sri Lanka sebesar 77,1%.

Indonesia sendiri mempunyai Pedoman Gizi Seimbang yang bercermin dengan anjuran WHO sebagai rekomendasi konsumsi sayur dan buah dalam jumlah yang sama untuk penduduknya sesuai dengan Permenkes No. 41 tahun 2014. Namun, konsumsi sayur dan buah menjadi masalah dalam

pemenuhannya. Konsumsi masyarakat Indonesia masih didominasi oleh padi-padian dibanding dengan jenis makanan yang lain termasuk sayur dan buah. Skor pola pangan harapan (PPH) tahun 2017 yang didapatkan dari Kementerian Pertanian mencapai 90,4% dimana 5,4% adalah konsumsi sayur dan buah (Kementerian Pertanian, 2017).

Bersumber pada laporan Riskesdas Provinsi Sumatera Selatan tahun 2018, proporsi yang kurang dalam pemenuhan konsumsi sayur dan buah di Sumatera Selatan sebesar 96,97% dan hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah masih kurang memenuhi porsi minimal yaitu 5 porsi dan berada di atas angka nasional yaitu sebesar 95,5%. Kelompok umur yang kurang mengonsumsi sayur dan buah di Sumatera Selatan adalah remaja dengan proporsi 97,41% - 97,67%. Di Kota Palembang sendiri berlandaskan Riskesdas (2018) terdapat 97,83% proporsi penduduk usia ≥ 5 tahun yang kurang mengonsumsi sayur dan buah.

Remaja merupakan tahap transisi dari anak-anak menjadi dewasa dalam rentang usia 10-18 tahun (Kemenkes RI, 2014). Remaja dibagi menjadi 3 golongan yaitu remaja awal, remaja pertengahan dan remaja akhir. Masa remaja merupakan masa dimana seseorang akan menentukan pilihannya sendiri termasuk masalah konsumsi sehingga pada kelompok usia ini rentan akan permasalahan kesehatan terkait konsumsi khususnya kecukupan gizi yang terjadi. Hal ini terjadi karena dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal seperti pengetahuan, sikap, perilaku, kesadaran akan gizi, citra tubuh, lingkungan sosial, kebutuhan nutrisi, ketersediaan makanan, preferensi makanan, kebiasaan makan individu maupun keluarga hingga motivasi dari masing-masing individu.

Motivasi merupakan dorongan seseorang untuk melakukan suatu perilaku. Motivasi ini berasal dari kebutuhan suatu individu sehingga munculnya teori hirarki Maslow. Dalam teori tersebut, hal yang paling dasar dan harus dipenuhi terlebih dahulu yaitu kebutuhan fisiologis seperti makan, minum, tidur dan oksigen sehingga kebutuhan ini akan selalu terikat pada individu. Berdasarkan teori *self-determination* yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan,

motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik merupakan jenis-jenis motivasi. Motivasi intrinsik hanya berasal dari diri seseorang, umumnya karena ketertarikan dan minat. Contoh dari motivasi intrinsik adalah jenis kelamin, usia, citra tubuh, efisiensi diri dan preferensi makanan. Sedangkan motivasi ekstrinsik berasal dari luar yang mempengaruhi individu melakukan suatu perilaku seperti kesadaran gizi, status sosio-ekonomi dan ketersediaan makanan di lingkungan sosial dan keluarga (World Food Programme & IPSOS, 2017). Namun, motivasi sangat tergantung dari tujuan individu dalam melakukan perilaku tersebut. Dengan motivasi, individu akan melakukan suatu perilaku yang dianggap dibutuhkan dan bersifat baik serta berpengaruh dalam kehidupannya sehingga motivasi mempengaruhi individu dalam konsumsi sayur dan buah baik karena hal kesehatan, lingkungan sosial, bahkan gaya hidup individu.

Berdasarkan laporan Kecamatan Kemuning dalam Angka yang dipublikasi oleh BPS Kota Palembang (2019), Kecamatan Kemuning merupakan wilayah tengah kota Palembang sehingga daerah ini sudah padat dengan pemukiman. Namun, terdapat beberapa lahan subsektor pertanian dengan jenis buah-buahan yaitu mangga dan pepaya serta produksi sayur sawi atau petsai. Selain itu, Kecamatan Kemuning merupakan daerah protokol Kota Palembang yang dekat dengan pasar dan tempat makan seperti kafe dan toko *fast food* sehingga dapat mempengaruhi tingkat konsumsi di daerah tersebut. Kecamatan kemuning juga wilayah dengan sarana pendidikan khususnya SMA dan sederajat baik Negeri ataupun Swasta. SMA Muhammadiyah 1 Palembang merupakan salah satu lembaga pendidikan formal swasta untuk remaja dengan rentang usia 14-18 tahun yang berada di Jalan Balayudha nomor 21 A, RT 11, RW 6, Kelurahan Ario Kemuning, Kecamatan Kemuning, Kota Palembang, Sumatera Selatan. Karena hal ini peneliti ingin menganalisis “Motivasi remaja terhadap konsumsi sayur dan buah di SMA Muhammadiyah 1 Palembang”.

1.1 Rumusan Masalah

Konsumsi sayur dan buah sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh karena mengandung serat, vitamin, mineral, antioksidan dan menurunkan faktor risiko penyakit. Kelompok usia remaja merupakan usia dimana dapat menentukan pilihannya sendiri termasuk konsumsi makanan. Motivasi menjadi faktor yang mendukung dalam konsumsi sayur dan buah. Berdasarkan data riskesdas (2018), ditemukan proporsi konsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi untuk masyarakat Indonesia berusia ≥ 10 tahun adalah 95,5% dengan tren kurang konsumsi sayur dan buah yang meningkat. Sumatera Selatan memiliki data sebesar 96,97% dan Palembang sebesar 97,83% proporsi untuk yang penduduk ≥ 5 tahun yang kurang konsumsi sayur dan buah. Kecamatan Kemuning merupakan area padat pemukiman di tengah Kota Palembang. Selain itu, area ini dekat dengan pasar dan toko makanan yang dapat mempengaruhi tingkat konsumsi remaja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui motivasi intrinsik dan ekstrinsik remaja terhadap konsumsi sayur dan buah di SMA Muhammadiyah 1 Palembang.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis motivasi remaja terhadap konsumsi sayur dan buah di SMA Muhammadiyah 1 Palembang

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik remaja (usia dan jenis kelamin) di SMA Muhammadiyah 1 Palembang.
2. Mengetahui tingkat konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Palembang.
3. Mengetahui motivasi intrinsik (preferensi makanan dan pengetahuan gizi) remaja terhadap konsumsi sayur dan buah di SMA Muhammadiyah 1 Palembang.

4. Mengetahui motivasi ekstrinsik (ketersediaan makanan, status sosio-ekonomi dan kebiasaan makan keluarga) remaja terhadap konsumsi sayur dan buah di SMA Muhammadiyah 1 Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi FKM UNSRI

Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai informasi tambahan yang berkaitan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja.

1.4.2 Bagi Peneliti Lain

Informasi dari penelitian ini dapat menjadi data penunjang untuk penelitian berikutnya ataupun sebagai evaluasi penelitian yang berkaitan dengan konsumsi sayur dan buah di kalangan remaja.

1.4.3 Bagi Peneliti

Peneliti mendapatkan pengetahuan dan pengalaman dalam proses melakukan penelitian.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Keilmuan

Batasan ilmu dalam penelitian ini ruang lingkup Gizi Masyarakat.

1.5.2 Lingkup Lokasi

Penelitian ini telah dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Palembang.

1.5.3 Lingkup Materi

Penelitian ini membahas motivasi remaja terhadap konsumsi sayur dan buah di SMA Muhammadiyah 1 Palembang.

1.5.4 Lingkup Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan desain studi-kasus.

1.5.5 Lingkup Sasaran

Sasaran pada penelitian ini adalah remaja yang berstatus sebagai siswa/i di SMA Muhammadiyah 1 Palembang.

1.5.6 Lingkup Waktu

Waktu penelitian telah dilaksanakan pada bulan Juni s.d. Agustus 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreotta, M. D. R., Tapper, A., Clough, D., Carrera, J. S., & Sandhaus, S. (2019). Understanding the intrinsic and extrinsic motivations associated with community gardening to improve environmental public health prevention and intervention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph16030494>
- Anugraheni, D. D., Mulyana, B., & Farapti. (2019). Kontribusi Bekal Makanan dan Total Energi terhadap Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. *Amerta Nutrition*, *52*–57. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3.i1.2019.52-57>
- Apriliana, E., & Hawarima, V. (2016). Kandungan Buah Rambutan (*Nephelium lappaceum* L .) sebagai Antibakteri terhadap *E. coli* Penyebab Diare. *Majority*, *5*(2), 126–130.
- Arisdanni, H., & Buanasita, A. (2018). Hubungan Peran Teman, Peran Orang Tua, Besaran Uang Saku dan Persepsi Terhadap Jajanan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Anak Sekolah (Studi di SD Negeri Ploso 1/172 Kecamatan Tambaksari Surabaya Tahun 2017). *Amerta Nutrition*, *2*(2), 189. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.189-196>
- Asih Anggraeni, N., & Sudiarti, T. (2018). Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, *5*(1), 18–32. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.01.3>
- Bachri, B. S. (2010). Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif. *Teknologi Pendidikan*, *10*, 46–62.
- Bahria, & Triyanti. (2010). Faktor-Faktor yang Terkait Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja di 4 SMA Jakarta Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, *4*(2), 63–71.
- Batubara, J. R. (2010). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, *12*(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- BPS Kota Palembang. (2019). *Kecamatan Kemuning Dalam Angka 2019*. <https://doi.org/1102001.1671051>

- Delma, D., & Dahrial. (2019). Pengaruh Status Gizi dan Disiplin Hidup Sehat Terhadap Motivasi Berolahraga Dosen Di Lingkungan Universitas Isam Indragiri. *Jurnal Olahraga Indragiri (JOI)*, 5(2), 107–122. Retrieved from <https://ejournal.unisi.ac.id/index.php/joi/article/view/845>
- Disnakertrans. (2021). *Keputusan Gubernur Sumatera Selatan No. 853/Kpts/Disnakertrans/2021 Tentang Upah Minimum Kota Palembang 2022*. Palembang.
- EUFIC. (2012). Fruits and Vegetables Consumption in Europe. *EUFIC*. Retrieved from <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/fruit-and-vegetable-consumption-in-europe-do-europeans-get-enough>
- Fajar, N. A. (2011). Dasar-Dasar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku. In Maryati (Ed.), *Universitas Sriwijaya*. Palembang.
- Florença, S. G., Ferreira, M., Lacerda, I., & Maia, A. (2021). Food myths or food facts? Study about perceptions and knowledge in a portuguese sample. *Foods*, 10(11), 1–17. <https://doi.org/10.3390/foods10112746>
- Guillaumie, L., Godin, G., & Vézina-Im, L. A. (2010). Psychosocial determinants of fruit and vegetable intake in adult population: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 1–12. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-12>
- Heryana, A. (2018). Informan dan Pemilihan Informan dalam Penelitian Kualitatif. In *Jurnal Kualitatif* (pp. 1–15).
- Intan, T. (2018). Fenomena Tabu Makanan Pada Perempuan Indonesia Dalam Perspektif Antropologi Feminis. *PALASTREN*, 11(2), 233–258. <https://doi.org/10.21043/palastren.v11i2.3757>
- Kemendes RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. (May), 33–35.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Leaflet Isi Piringku. Retrieved from Kementerian Kesehatan RI website: www.kesmas.kemkes.go.id
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Aksi Bergizi, Hidup sehat Sejak sekarang Untuk Remaja Kekinian. In *Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia*. Retrieved from <https://www.unicef.org/indonesia/media/2806/file/Aksi-Bergizi-Siswa-2019.pdf>
- Kementerian Pertanian. (2017). *Statistik Ketahanan Pangan 2017*.

- Lestari, A. D. (2012). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 226 Jakarta Selatan Tahun 2019. Retrieved from [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25921/1/ayu dwi lestari-fkik.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25921/1/ayu%20dwi%20lestari-fkik.pdf)
- Lubis, A. C., & Sekarasih, L. (2018). Dukungan Orang Tua Kepada Remaja Di Kota Bogor Untuk Mengonsumsi Sayur Dan Buah. *Media Gizi Indonesia*, 13(2), 141. <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i2.141-150>
- Mahmudah, U., & Yuliaty, E. (2020). Edukasi Konsumsi Buah dan Sayur sebagai Strategi dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Anak Sekolah Dasar. *Warta LPM*, 24(1), 11–19. <https://doi.org/10.23917/warta.v24i1.9134>
- Muthmainah, F. N., Khomsan, A., Riyadi, H., & Prasetya, G. (2019). Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMP sebagai Implementasi Pedoman Gizi Seimbang. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 178–187. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/337353160_Konsumsi_Sayur_dan_Buah_pada_Siswa_SMP_sebagai_Implementasi_Pedoman_Gizi_Seimbang
- Nenobanu, A. I., Kumiasari, M. D., & Rahardjo, M. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasisiwi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. *Indonesian Journal On Medical Science*, 5(1), 95–103. <https://doi.org/S0887899401003605> [pii]
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2012). Fruits and vegetables consumption and associated factors among in-school adolescents in five Southeast Asian countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(10), 3575–3587. <https://doi.org/10.3390/ijerph9103575>
- Peluso, I., Raguzzini, A., Catasta, G., Cammisotto, V., Perrone, A., Tomino, C., . . . Serafini, M. (2018). Effects of high consumption of vegetables on clinical, immunological, and antioxidant markers in subjects at risk of cardiovascular diseases. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 2018, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2018/5417165>
- Prihatsanti, U., Suryanto, S., & Hendriani, W. (2018). Menggunakan Studi Kasus sebagai Metode Ilmiah dalam Psikologi. *Buletin Psikologi*, 26(2), 126–136. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38895>

- Pumama, F., & Pratomo, E. (2013). Motivasi Terhadap Compose New Tweet pada Jejaring Sosial Twitter. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(1), 31–38.
- Purwita, N. K. D. D., Kencana, I. K., & Kusumajaya, A. . N. (2018). Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 3 Abiansemal, Kabupaten Badung. *Journal of Nutrition Science*, 7(3), 57–63. Retrieved from <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/844/>
- Puspitasari, V., & Choerunisa, N. (2021). Kajian Sistematis: Efek Anti Diabetes Buah Pare (*Momordica charantia* Linn.) Terhadap Kadar Glukosa Darah pada Tikus yang Diinduksi Aloksan. *Generics: Journal of Research in Pharmacy*, 1(2), 18–27. <https://doi.org/10.14710/genres.v1i2.11052>
- Rachman, B. N., Mustika, I. G., & Kusumawati, I. G. A. W. (2017). Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(1), 9–16. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.9-16>
- Rafika, Astuty, P., & Setyowati, S. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Obstetri Gynekologi Dan Ilmu Kesehatan*, 6(2), 26–35.
- Rahmawati, Hardinsyah, & Katrin, R. (2015). Pengembangan Indeks Gizi Seimbang Untuk Menilai Kualitas Konsumsi Pangan Remaja Usia 13-18 Tahun Di Indonesia (Development of Balance Diet Indices to Assess Quality of Food Consumption in Indonesian Adolescents Aged 13-18 Years Old). *MKMI*, (September), 160–167.
- Rakhshanderou, S., Ramezankhani, A., Mehrabi, Y., & Ghaffari, M. (2014). Determinants of fruit and vegetable consumption among Tehranian adolescents: A qualitative research. *Journal of Research in Medical Sciences*, 19(6), 482–489.
- Ramadhani, D. T., & Hidayati, L. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja Putri SMPN 3 Surakarta. *Seminar Nasional Gizi*, 45–58. Retrieved from https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/8683/Prosiding_Semnas-GIZI-2017__6.pdf?sequence=1
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) KEMENKES RI* (Vol. 44). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Riskesdas. (2019). *Laporan Provinsi Sumatera Selatan RISKESDAS 2018*. Jakarta.

- Sabbour, S. M., Hussein, W. M., Essam, G., & Amin, E. (2018). Fruit and Vegetable Consumption among Medical Students in an Egyptian University: Knowledge, Practice, and Attitude towards Accessible Healthy Food. *The Egyptian Journal of Community Medicine*, 36(01), 75–93. <https://doi.org/10.21608/ejcm.2018.6871>
- Sartika, M. D., Rukiyah, R., Andika, W. D., & Sumami, S. (2022). Literature Review: Motivasi yang Diberikan Kepada Anak Dalam Mengonsumsi Sayuran. *Jurnal Pendidikan Anak*, 11(1), 30–39. <https://doi.org/10.21831/jpa.v11i1.45937>
- Singh, A., Maurya, S., Singh, M., & Singh, U. P. (2015). Studies on the phenolic acid contents in different parts of raw and ripe jackfruit and their importance in human health. *International Journal of Applied Science-Research and Review*, 2(3), 69–73.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. (1st ed.; Ayup, Ed.). Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Taljaard, H., & Sonnenberg, N. (2019). Basic psychological needs and self-determined motivation as drivers of voluntary simplistic clothing consumption practices in South Africa. *Sustainability (Switzerland)*, 11(13). <https://doi.org/10.3390/su11133742>
- Tim Survei Konsumsi Makanan Individu. (2014). *Buku foto makanan*. Bogor: Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Wahyuni, Ilyas Y, M., & Agusraeni, R. (2018). Uji Potensi Antidiabetik Ekstrak Bunga Pepaya (*Carica papaya L.*) terhadap Mencit Jantan Balb/C yang Diinduksi Streptozocin (STZ). *Jurnal Insan Farmasi Indonesia*, 1(1), 130–144.
- Widianto, F., Mulyono, S., & Fitriyani, P. (2017). Remaja Bisa Mencegah Gizi Lebih Dengan Meningkatkan Self-Efficacy Dan Konsumsi Sayur-Buah. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1(2), 16–22. <https://doi.org/10.18196/ijnp.1257>
- World Food Programme, & IPSOS. (2017). *Studi kebiasaan makan*.
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2, 39–43. Retrieved from <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKA/article/view/3954>