

SKRIPSI

KONTRIBUSI FAKTOR PENGETAHUAN DAN KELUARGA DALAM KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA PUTRI



OLEH

NAMA : HAFIVA LUTHVIAH

NIM : 10011282126083

PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2025

SKRIPSI

KONTRIBUSI FAKTOR PENGETAHUAN DAN KELUARGA DALAM KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA PUTRI

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



OLEH

NAMA : HAFIVA LUTHVIAH

NIM : 10011282126083

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

EPIDEMIOLOGI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, 7 Mei 2025

Hafiva Luthviah; Dibimbing oleh Rini Anggraini, S.K.M., M.P.H

Kontribusi Faktor Pengetahuan Dan Keluarga Dalam Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Putri

xiv + 71 halaman, 7 tabel, 2 gambar, 8 lampiran

ABSTRAK

Konsumsi sayur dan buah pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari individu maupun lingkungan sekitar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional*, dengan menggunakan teknik *purposive random sampling* pada 100 remaja putri kelas XI MAN 1 Ogan Ilir. Data dianalisis secara univariat, bivariat dengan chi square/fisher exact, dan multivariat dengan regresi logistik ganda model prediksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kategori kurang konsumsi sayur dan buah yaitu sebanyak 74 responden (74,0%), berusia 16 tahun (63,0%), jurusan kesehatan (35,0%), ayah bekerja sebagai petani (25,0%), ibu sebagai ibu rumah tangga (69,0%), pendidikan terakhir ayah dan ibu SHS/ sederajat (41,0% dan 46,0%), tinggal bersama orang tua (84,0%). Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan ($p=0,018$), pendapatan keluarga ($p=0,023$), jumlah saudara ($p=0,012$), tetapi tidak ada hubungan dengan teman sebaya ($p=0,820$). Hasil analisis multivariat menunjukkan pengetahuan menjadi variabel yang paling dominan memiliki risiko 3,1 kali lebih tinggi untuk tidak mengonsumsi sayur dan buah secara cukup dibandingkan dengan yang berpengetahuan cukup. Disarankan kepada remaja putri untuk selalu menyertakan sayur dan buah dalam setiap menu makanan sesuai dengan pedoman gizi seimbang dan meningkatkan pengetahuan dengan cara menonton video edukatif.

Kata Kunci : Pengetahuan, Pendapatan Keluarga, Jumlah Saudara, Konsumsi Sayur dan Buah, Remaja Putri

Kepustakaan : 65 (2012 -2025)

EPIDEMIOLOGY
FACULTY OF PUBLIC HEALTH
SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, 7 Mei 2025

Hafiva Luthviah; Supervised by Rini Anggraini, S.K.M., M.P.H

Contribution of Knowledge and Family Factors in Vegetable and Fruit Consumption Among Adolescent Girls

xiv + 71 pages, 7 tables, 2 pictures, 8 attachments

ABSTRACT

Vegetable and fruit consumption in adolescents is influenced by various factors, both from individuals and the surrounding environment. This study is to determine the factors that influence vegetable and fruit consumption in adolescent girls. This study used a cross sectional study design, using purposive random sampling technique on 100 adolescent girls in class XI Madrasah Aliyah Negeri (MAN) or Public Islamic School 1 Ogan Ilir. Data were analyzed univariate, bivariate, and multivariate. The results showed that the majority of respondents had insufficient consumption of vegetables and fruits as many as 74 respondents (74,0%), aged 16 years (63,0%), majoring in health (35,0%), his father worked as a farmer (25,0%), housewife (69,0%), the last education of father and mother Senior High School/ Equivalent (41,0% and 46,0%), living with his parents (84,0%). Bivariate analysis showed a significant relationship between knowledge ($p=0,018$), family income ($p=0,023$), number of siblings ($p=0,012$), but there was no relationship with peers ($p=0,820$). The results of multivariate analysis showed that knowledge was the most dominant variable on vegetable and fruit consumption. Individuals with less knowledge have a 3,1 times higher risk of not consuming enough vegetables and fruits compared to those with adequate knowledge. It is recommended for adolescent girls to always include vegetables and fruits in every meal according to balanced nutrition guidelines and watch educational videos from influencers on social media.

Keywords : Knowledge, Family Income, Number of Siblings, Vegetable and Fruit Consumption, Adolescent Girls.

Bibliography : 65 (2012 -2025)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

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

Indralaya, 14 Mei 2025

Yang Bersangkutan.



Hafiva Luthviah

NIM. 10011282126083

HALAMAN PENGESAHAN

KONTRIBUSI FAKTOR PENGETAHUAN DAN KELUARGA DALAM KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA PUTRI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh:
HAFIVA LUTHVIAH
10011282126083

Indralaya, 7 Mei 2025
Pembimbing

Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M.
NIP.197606092002122001



Rini Anggraini, S.K.M., M.PH.
NIP. 199001312023212041

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul “Kontribusi Faktor Pengetahuan dan Keluarga dalam Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja Putri” telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 7 Mei 2025.

Indralaya, 7 Mei 2025

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

1. Yeni, S.KM., M.KM.
NIP. 198806282023212026

()

Anggota :

1. Adelina Irmayani Lubis, S.KM.,M.KM.
NIP. 199108112023212039
2. Rini Anggraini, S.KM., M.PH.
NIP. 199001312023212041

()

()

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya


Prof. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M.
NIP. 197606092002122001

Koordinator Program Studi

Kesehatan Masyarakat


Asmaripa Ainy, S.Si., M.Kes.
NIP. 197909152006042005

RIWAYAT HIDUP

Nama : Hafiva Luthviah
NIM : 10011282126083
Tempat/Tanggal Lahir : Palembang, 31 Agustus 2003
Peminatan : Epidemiologi
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Alamat Rumah : Jl. Pertahanan Lr. Kenanga No. 2063 Rt. 40 Rw. 12
Kelurahan 16 Ulu, Kecamatan Seberang Ulu II, Kota
Palembang, Sumatera Selatan
Email : hafiva04@gmail.com

Riwayat Pendidikan : TK Kartika VIII – 12 Palembang (2008 – 2009)
SDN 106 Palembang (2009 – 2015)
SMPN 30 Palembang (2015 – 2018)
SMAN 8 Palembang (2018 – 2021)
FKM Universitas Sriwijaya (2021 – sekarang)

Riwayat Organisasi : Sekretaris Umum LDF BKM Adz-Dzikra (2022-2023)
Ketua Divisi Jurnalistik BO Pers Publishia(2022-2023)

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim, Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT atas segala berkat, rahmat, karunia, hidayah, dan juga doa penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Kontribusi Faktor Pengetahuan dan Keluarga dalam Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja Putri” dapat diselesaikan dengan baik guna untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya. Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, dukungan, dan bantuan dari banyak pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Asmaripa Ainy, S.Si., M.Kes. selaku Kepala Program Studi S-1 Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Rini Anggraini, S.K.M., M.P.H selaku dosen pembimbing skripsi atas waktu, masukan, dan bimbingannya selama proses pelaksanaan skripsi hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
4. Ibu Yeni, S.K.M., M.KM selaku dosen penguji 1 atas waktu, masukan, saran dan bimbingannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Ibu Adelina Irmayani Lubis, S.KM.,M.KM selaku dosen penguji 2 atas waktu, masukan, saran dan bimbingannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Seluruh dosen, staf, dan karyawan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang telah memberikan ilmu dan bantuan selama masa perkuliahan.
7. Siswi MAN 1 Ogan Ilir yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian dan membantu pelaksanaan penelitian sehingga penelitian dilaksanakan dengan lancar.

8. Mama Dahlia, Ayah Abidin, Ayuk Aprilia Dina Asnawati, dan keluarga besar yang selalu mendoakan, memberikan dukungan, semangat, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan penuh semangat dan baik.
9. Teman-teman “Bebal” seperjuanganku, yaitu Auliya, Aditha, Rafika, Meisya, Nur, dan Putri yang telah menemani penulis dari awal masuk kuliah, tempat berbagi cerita, dan menjadi rumah kedua yang penuh kenangan dan hiburan yang tak terlupakan bagi penulis. Terima kasih atas segala kebersamaan dan tawa yang telah kita lewati bersama.
10. Teman-teman peminatan epidemiologi 2021, yaitu Thifal, Ratih, Novliza, Dinanty, Junisa, Bella, Yuli, Oca, dan lainnya yang selalu ada untuk membantu dan menjadi teman diskusi yang baik. Keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari peran serta kalian yang dengan sabar mendengarkan, memberikan masukan yang sangat berarti, dan selalu memberikan semangat.
11. Teman-teman PBL Kelompok 19, yaitu Ayu, Caca, Zahra, Sasyi, Danti, Niar, Thaya, Ricky, dan Aisha yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dalam perjalanan di masa perkuliahan ini. Semoga kita sehat selalu dan dapat berkumpul lengkap bersama lagi dikemudian hari.
12. Hafiva Luthviah, ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih sudah sampai sejauh ini, tetaplah jadi manusia yang terus berusaha dan tidak lelah untuk mencoba.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan, baik dari segi penyusunan kalimat maupun tata bahasa. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan adanya saran dan kritik yang membangun demi perbaikan skripsi ini. Sebagai penutup, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Indralaya, Mei 2025

Penulis,



Hafiva Luthviah

NIM. 10011282126083

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hafiva Luthviah
NIM : 10011282126083
Program Studi : S-1 Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

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

KONTRIBUSI FAKTOR PENGETAHUAN DAN KELUARGA DALAM KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA PUTRI

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini, Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/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.

Dibuat di : Indralaya

Pada Tanggal : 14 Mei 2025

Yang Menyatakan



Hafiva Luthviah

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti.....	6
1.4.2 Manfaat Bagi Sekolah dan Remaja Putri	6
1.4.3 Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat	6
1.5 Ruang Lingkup	6
1.5.1 Ruang Lingkup Lokasi	6
1.5.2 Ruang Lingkup Waktu	7
1.5.3 Ruang Lingkup Materi	7
BAB II ARTIKEL ILMIAH	8
2.1 Artikel Ilmiah	8
2.2 Penelitian Terdahulu.....	18
2.3 Kerangka Teori.....	23

2.4	Kerangka Konsep	24
2.5	Definisi Operasional	25
BAB III	PEMBAHASAN	27
3.1	Keterbatasan Penelitian	27
3.2	Konsumsi Sayur dan Buah	28
3.3	Hubungan antara Pengetahuan dengan Konsumsi Sayur dan Buah	29
3.4	Hubungan antara Teman Sebaya dengan Konsumsi Sayur dan Buah	30
3.5	Hubungan antara Pendapatan Keluarga dengan Konsumsi Sayur dan Buah	31
3.6	Hubungan antara Jumlah Saudara dengan Konsumsi Sayur dan Buah ..	32
3.7	Faktor yang Paling Dominan Berpengaruh terhadap Konsumsi Sayur dan Buah	34
BAB IV	KESIMPULAN DAN SARAN	36
4.1	Kesimpulan	36
4.2	Saran	36
4.2.1	Saran Bagi Peneliti Selanjutnya	36
4.2.2	Saran Bagi Remaja Putri	37
4.2.3	Saran Bagi Sekolah	37
DAFTAR PUSTAKA		39
LAMPIRAN		47

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil Analisis Bivariat	15
Tabel 2. Seleksi Bivariat	16
Tabel 3. Permodelan Awal Analisis Multivariat.....	16
Tabel 4. Uji Confounding	16
Tabel 5. Uji Confounding Kedua	17
Tabel 6. Permodelan Akhir Analisis Multivariat	17
Tabel 7. Penelitian Terdahulu	18
Tabel 8. Definisi Operasional	25

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	23
Gambar 2. Kerangka Konsep	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kaji Etik.....	47
Lampiran 2. Output Penelitian	48
Lampiran 3. Tahapan Publikasi Artikel	60
Lampiran 4. Instrumen Penelitian	62
Lampiran 5. Tahapan Publikasi dari Web Jurnal	69
Lampiran 6. Revisi dari Reviewer Jurnal.....	70
Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	72
Lampiran 8. Lembar Bimbingan	73

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik serta hormonal. Pada fase ini, remaja rentan mengalami masalah gizi yang dapat berdampak pada kondisi kesehatan (Wigati & Nisak, 2022). Kebutuhan gizi yang mencukupi, terutama pada awal masa remaja sangat penting. Oleh karena itu, makanan yang dikonsumsi sebaiknya mengandung gizi seimbang, termasuk sayur dan buah (Widiyati, 2023; Hermina & Prihatini, 2016). Konsumsi sayur dan buah dapat meningkatkan asupan nutrisi yang penting bagi pertumbuhan tubuh, seperti vitamin, mineral, serat, dan antioksidan, yang berperan dalam metabolisme, meningkatkan daya tahan tubuh, dan mencegah penyakit. Selain itu, asupan sayur dan buah yang cukup mendukung perkembangan sistem pencernaan yang sehat (Putri et al., 2021).

Pola makan yang kaya akan sayur dan buah dapat mengurangi risiko penyakit kronis, seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan obesitas, yang sering kali berawal dari kebiasaan makan yang tidak sehat pada usia muda (Ghaffar et al., 2019). Selain itu, sayur dan buah yang kaya serat juga dapat mendukung kesehatan tulang pada remaja putri yang sedang mengalami masa pubertas, membantu penyerapan kalsium yang optimal untuk pembentukan tulang yang kuat. Oleh karena itu, konsumsi sayur dan buah secara teratur sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang yang optimal pada remaja putri, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Neufeld et al., 2022).

Secara global, berdasarkan data dari *Global School Health Survey*, pola makan remaja usia 13-18 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar tidak sarapan (65,2%), mengonsumsi sayur dan buah kurang (93,6%), sering mengonsumsi makanan yang banyak mengandung penyedap rasa (75,7%), serta mengonsumsi minuman bersoda (27,3%). Padahal World Health Organization (WHO) menyarankan asupan untuk sayur dan buah sebesar 400 gram, terdiri atas 250 gram sayur dan 150 gram buah (World Health Organization, 2018).

Konsumsi sayur dan buah pada usia 5–18 tahun di Asia Tenggara menjadi terendah, dengan rata-rata asupan harian 182 gram (Okinarum et al., 2017). Sedangkan di Indonesia sendiri, menurut Data Riskesdas 2018 penduduk usia 5 tahun ke atas terutama remaja masih tergolong rendah. Provinsi dengan persentase tertinggi penduduk usia 5 tahun ke atas yang kurang mengonsumsi sayur dan buah setiap hari dalam seminggu, yaitu Provinsi Jawa Barat dan Kalimantan Selatan sebanyak 98,1%, Provinsi Jambi sebanyak 97,5%, Provinsi Bangka Belitung sebanyak 97,1%, dan Provinsi Sumatera Selatan sebesar 97,0% (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, Sumatera Selatan memiliki persentase 97,3% usia 5 tahun ke atas yang kurang mengonsumsi sayur dan buah. Jika dilihat dari urutan berdasarkan persentase tertinggi kurang konsumsi sayur dan buah di Indonesia, Sumatera Selatan berada pada peringkat ke-7 dengan rata-rata konsumsi 1,24 porsi per hari, dengan sayur 1,1 porsi per hari dan buah 0,76 porsi per hari. Proporsi konsumsi sayur dan buah per hari dalam seminggu pada penduduk usia ≥ 5 tahun di Provinsi Sumatera Selatan menunjukkan angka yang masih tergolong rendah. Sebagian besar penduduk, yaitu sebesar 72,9%, hanya mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 1–2 porsi per hari, sementara 10,8% mengonsumsi dalam jumlah sedang, yakni 3–4 porsi per hari. Hanya 2,3% yang mengonsumsi 5 porsi per hari. Lebih mengkhawatirkan lagi, sebanyak 14% penduduk tidak mengonsumsi buah dan sayur sama sekali dalam sehari selama seminggu. Data ini menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat di Sumatera Selatan yang belum memenuhi kebutuhan konsumsi sayur dan buah harian, sehingga diperlukan (SKI, 2023).

Berdasarkan data SKI 2023, mayoritas penduduk Provinsi Sumatera Selatan yang berusia ≥ 5 tahun tidak mengonsumsi buah segar terutama karena alasan utama tidak mengonsumsi sayur tertinggi adalah karena tidak suka sayur, dengan persentase sebesar 83,5%, disusul oleh alasan tidak biasa makan sayur sebesar 25,1%. Sementara itu, tidak tersedianya sayur (stok/harga) hanya menjadi alasan bagi 8,9% responden. Sebagian kecil lainnya menyebut bosan atau malas (12,0%) dan tidak merasakan manfaat dari konsumsi sayur (3,3%) sebagai alasan mereka. Data ini menunjukkan bahwa faktor kebiasaan dan preferensi pribadi memiliki peran dominan dalam rendahnya konsumsi sayur di Sumatera Selatan. Sedangkan

untuk alasan tidak mengonsumsi buah tertinggi adalah ketersediaan dan harga buah yang tidak terjangkau, dengan proporsi sebesar 54,8%. Selain itu, sebanyak 34,0% responden menyatakan tidak mampu membeli buah, sementara 29,7% lainnya mengaku tidak menyukai buah. Alasan lainnya yang lebih kecil persentasenya meliputi rasa bosan atau malas (7,6%) serta tidak merasakan manfaat dari mengonsumsi buah (1,7%). Data ini menunjukkan bahwa selain faktor preferensi pribadi, hambatan ekonomi dan akses terhadap buah segar menjadi kendala utama dalam konsumsi buah (SKI, 2023).

Berdasarkan penelitian di Asia Selatan, khususnya di Nepal, menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah di kalangan remaja putri masih jauh dari anjuran. Sebanyak 88,2% remaja putri tidak mengonsumsi sayur dan buah sesuai jumlah yang disarankan. Beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya konsumsi ini meliputi tingkat pendidikan yang rendah, pendapatan rumah tangga yang terbatas, serta kurangnya pemahaman mengenai pentingnya pola makan sehat (Singh et al., 2022)

Menurut Badan Pusat Statistik Kabupaten Ogan Ilir, alokasi untuk sayur dan buah di Ogan Ilir pada tahun 2018 persentase konsumsi sayur dan buah relatif rendah. Ada peningkatan yang cukup stabil terkait persentase konsumsi buah dan sayur hingga mencapai puncaknya pada tahun 2020. Setelah itu, terdapat penurunan persentase yang signifikan pada tahun 2021 dan tren penurunan ini terus berlanjut hingga tahun 2023. Penurunan setelah tahun 2020 mungkin terkait dengan dampak pandemi *Covid-19* atau faktor ekonomi lainnya yang memengaruhi daya beli dan kebiasaan konsumsi rumah tangga (BPS Kabupaten Ogan Ilir, 2023).

Konsumsi sayur dan buah yang rendah pada remaja putri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berhubungan. Banyak remaja putri beranggapan bahwa makanan mengenyangkan cukup terdiri atas nasi dan lauk, sehingga peran sayur dan buah seringkali diabaikan. Pandangan ini umumnya dipengaruhi budaya dan kebiasaan makan yang berkembang di lingkungan sekitar (Nurjannah & Muniroh, 2019). Selain itu saat menstruasi, rasa cemas serta ketidakstabilan emosi mempengaruhi kondisi psikologis remaja putri. Pada penelitian yang dilakukan oleh Yukie, et al (2020) ditemukan bahwa 85,5% siswa mengalami peningkatan nafsu makan selama 3 – 10 hari (Yukie et al., 2020). Selain itu, remaja putri

memiliki keinginan untuk mengonsumsi makanan tertentu seperti makanan manis, contohnya coklat dan es krim. Dorongan untuk makan tersebut dipengaruhi oleh suasana hati atau kondisi emosional, yang mencerminkan adanya perubahan perilaku makan dan nafsu makan (Saharia et al., 2024). Beberapa remaja putri juga tidak menyukai konsumsi buah dengan alasan malas mengupas dan harga yang relatif mahal. Sementara itu, ketidaksukaan terhadap sayur sering kali disebabkan oleh cara pengolahan sayur yang kurang sesuai dengan selera. Remaja putri cenderung lebih memilih makanan siap saji karena dianggap lebih praktis, tidak merepotkan, serta memiliki rasa yang lebih enak dan menggugah selera (Kusyanti et al., 2023). Pola makan yang sehat selama masa remaja sangatlah penting, karena kebiasaan makan terbentuk selama masa anak-anak dan remaja. Jika pola makan tidak sehat diterapkan sejak dini, dampaknya bisa sangat besar terhadap kesehatan di masa depan. Masa remaja menjadi periode penting dalam membentuk kebiasaan yang dapat mendukung kesehatan jangka panjang (Darfour-Oduro et al., 2018).

Menurut teori ekologi sosial, lingkungan berperan penting dalam membentuk perilaku dengan cara mendukung atau menghalangi perilaku yang terjadi (Prima & Prayogi, 2020). Lingkungan ini mencakup lingkungan seperti keluarga dan sekolah. Lingkungan keluarga mempengaruhi yang dapat dilihat dari pendapatan keluarga dan jumlah saudara, karena keluarga dengan kondisi ekonomi yang lebih baik umumnya memiliki akses lebih mudah terhadap makanan bergizi, termasuk sayur dan buah segar (Ratih et al., 2022; Mardiana et al., 2017). Sedangkan, jumlah saudara dalam keluarga dapat memengaruhi pembagian makanan serta prioritas konsumsi, di mana dalam keluarga besar, konsumsi sayur dan buah per individu bisa saja berkurang akibat keterbatasan sumber daya. Banyaknya jumlah anak di rumah dapat membuat pola konsumsi semakin bervariasi, karena selera makan setiap anak dapat bervariasi (Alfiati, 2018; Ghaffar et al., 2019).

Lingkungan sekolah dapat berupa teman sebaya yang sering bertemu di kawasan sekolah, gaya hidup dan kebiasaan makan remaja putri seringkali terbentuk dari pengaruh kelompok pertemanan yang mereka ikuti, termasuk dalam hal memilih jenis makanan yang dikonsumsi setiap harinya (Harper et al., 2022). Selain itu, faktor individu yakni pengetahuan merupakan faktor yang penting

karena remaja yang memiliki pemahaman yang baik mengenai manfaat sayur dan buah cenderung memiliki kesadaran lebih tinggi untuk mengonsumsinya secara rutin (Muna & Mardiana, 2019).

Berdasarkan data tersebut didapatkan informasi bahwa masih rendahnya konsumsi sayur dan buah pada remaja putri. Hal ini penting untuk dicari tahu agar dapat dilakukan langkah-langkah efektif. Penelitian ini fokus pada remaja putri karena mereka kurang mengonsumsi sayur dan buah. Maka dari itu, penulis tertarik melakukan penelitian mengenai faktor-faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada remaja putri di MAN 1 Ogan Ilir.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan data SKI 2023, konsumsi sayur dan buah pada remaja putri masih tergolong rendah dengan persentase 97,3%, termasuk di wilayah Sumatera Selatan, khususnya di Kabupaten Ogan Ilir. Rendahnya tingkat konsumsi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari individu maupun lingkungan sekitarnya. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap pentingnya konsumsi sayur dan buah. Selain itu, kondisi sosial ekonomi keluarga serta kebiasaan yang terbentuk dari interaksi dengan teman sebaya juga menjadi faktor yang turut memengaruhi perilaku konsumsi tersebut. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang dapat memengaruhi konsumsi sayur dan buah pada remaja putri di MAN 1 Ogan Ilir.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada remaja putri di MAN 1 Ogan Ilir.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden penelitian meliputi usia, jurusan, pekerjaan ayah dan ibu, pendidikan terakhir ayah dan ibu, serta tempat tinggal.

- b. Mengetahui distribusi frekuensi dari variabel independen pengetahuan, teman sebaya, pendapatan keluarga, dan jumlah saudara.
- c. Menganalisis hubungan antara peran teman sebaya dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja putri di MAN 1 Ogan Ilir.
- d. Menganalisis hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja putri di MAN 1 Ogan Ilir.
- e. Menganalisis hubungan antara pendapatan keluarga dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja putri di MAN 1 Ogan Ilir.
- f. Menganalisis hubungan antara jumlah saudara dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja putri di MAN 1 Ogan Ilir.
- g. Menganalisis faktor mana yang paling dominan yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada remaja putri di MAN 1 Ogan Ilir.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pemahaman terkait penelitian yang dilakukan serta menerapkan ilmu yang didapat dalam perkuliahan serta untuk mendapatkan pengalaman secara langsung dalam penelitian.

1.4.2 Manfaat Bagi Sekolah dan Remaja Putri

Membantu remaja memahami manfaat mengonsumsi sayur dan buah terhadap kesehatan, sehingga dapat mendorong mereka untuk memilih makanan yang sehat terutama sayur dan buah.

1.4.3 Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan sumber referensi bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat untuk penelitian selanjutnya mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada remaja putri di MAN 1 Ogan Ilir.

1.5 Ruang Lingkup

1.5.1 Ruang Lingkup Lokasi

Penelitian ini dilakukan di MAN 1 Ogan Ilir, Provinsi Sumatera Selatan.

1.5.2 Ruang Lingkup Waktu

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan pada September-Oktober 2024 dan analisis data dilaksanakan pada November – Desember 2024.

1.5.3 Ruang Lingkup Materi

Penelitian ini membahas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada remaja putri di MAN 1 Ogan Ilir khususnya terkait faktor pengetahuan, pendapatan keluarga, jumlah saudara, dan teman sebaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiati, S. (2018). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Pangan Rumah Tangga. *Journal of Economic, Bussines and Accounting (COSTING)*, 2(1), 76–83. <https://doi.org/10.31539/costing.v2i1.369>
- Alhidayati, Natassa, J., Vita Gloria Purba, C., & Dewi, M. (2023). Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Usia Dini Taman Kanak-Kanak Wilayah Kerja Puskesmas RI Sidomulyo. *Journal of Public Health Sciences*, 12(1), 41–56. <https://jurnal.ikta.ac.id/kesmas/article/view/2430/462>
- Amri, C., Nurliani, Ladani, Aboni, A., Rahmawati, L., Fazira, A., Nabila, S. P., Khotimah, Polanunu, S., Mellyya, Tumangger, A., Alfatah, Jauzi, A. J., Ramadhan, S., Monal, & Yarmaliza. (2023). Gambaran Perilaku Masyarakat Terhadap Kawasan Rumah Pangan Lestari Di Desa Purwodadi Kecamatan Kuala Pesisir Kabupaten Nagan Raya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Prepotiitf*, 7(3), 16458–16466.
- Anggraeni, N. A., & 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>
- Arfan, I., Mauludina, P., & Ridha, A. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMP di Kota Pontianak (Studi Kasus pada SMP Muhammadiyah 1 dan SMP Muhammadiyah 2 Kota Pontianak). *Jurnal Mahasiswa Dan Penelitian Kesehatan*, 23–33. <https://doi.org/10.29406/jjumv7i1>
- Asshar, B., Khoirunnisa, U. D., Hardhana, E. W., Novitasari, I. K., Paramitha, K. P., Himawan, L. P. J., Ariyanti, N. K., Akbar, N. A., & Aulia, N. A. (2024). Hubungan Konsumerisme Makanan Cepat Saji terhadap Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Program Studi Gizi Angkatan 2023. In *Jurnal Angka* (Vol. 1, Issue 2). <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/angka>

- Awaliah, Ernirita, Mukarromah, N., Widiastuti, E., Zuryati, M., Idriani, & Setiyono, E. (2024). *Hubungan Dukungan Keluarga dan Teman Sebaya dengan Pilihan Makanan Sehat pada Remaja*. <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/1930/1100>
- Berhenti, N. V. D., Rattu, J. A. M., & Korompis, G. E. C. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Kristen Sonder Kabupaten Minahasa. In *Jurnal KESMAS* (Vol. 10, Issue 6). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/35689>
- Besral. (2012). *Analisis Data Riset Kesehatan : Regresi Logistik Multivariat*.
- BPS Kabupaten Ogan Ilir. (2023). *Proporsi Konsumsi Makanan dan Minuman Rumah Tangga yang dihabiskan untuk Sayur dan Buah oleh Rumah Tangga* . <https://oganilirkab.bps.go.id/id/statistics-table/3/WXpSVU5uUTBOSEl5WVhGQmVESTVSVnBSVlhWeVVUMDkjMw==/produksi-buah-buahan-dan-sayuran-tahunan-menurut-jenis-tanaman-di-kabupaten-ogan-ilir.html?year=2022>
- BPS Kabupaten Ogan Ilir. (2024). *Upah Minimum Kabupaten (UMK) Ogan Ilir*. <https://oganilirkab.bps.go.id/id/statistics-table/2/NTUwIzI=/upah-minimum-kabupaten-umk-ogan-ilir.html>
- Daly, A. N., O’Sullivan, Elizabeth J., & Kearney, J. M. (2022). Considerations for health and food choice in adolescents. *Proceedings of the Nutrition Society*, 81(1), 75–86. <https://doi.org/10.1017/S0029665121003827>
- Darfour-Oduro, S. A., Buchner, D. M., Andrade, J. E., & Grigsby-Toussaint, D. S. (2018). A comparative study of fruit and vegetable consumption and physical activity among adolescents in 49 Low-and-Middle-Income Countries. *Scientific Reports*, 8(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-018-19956-0>
- Endrika, A., Christianto, E., & Nazriati, E. (2015). Kecukupan Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Hilir. In *JOM FK* (Vol. 2, Issue 2). <https://www.neliti.com/publications/185458/kecukupan-konsumsi-sayur-dan-buah-pada-siswa-sma-negeri-1-kuantan-hilir>

- Geuens, M. (2023). Research on Influencing Factors of Food Choice and Food Consumption. In *Foods* (Vol. 12, Issue 6). MDPI. <https://doi.org/10.3390/foods12061306>
- Ghaffar, S. A., Talib, R. A., & Karim, N. A. (2019). Food Choices and Diet Quality in the School Food Environment: A Qualitative Insight from the Perspective of Adolescents. In *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences* (Vol. 15, Issue SP1). https://medic.upm.edu.my/upload/dokumen/2019041008170103_MJMHS_Vol_15_SP1.pdf
- Harper, K., Caulfield, L. E., Lu, S. V., Mmari, K., & Gross, S. M. (2022). Diet Quality and Contextual Factors Influencing Food Choice among Adolescents with Food Security and Food Insecurity in Baltimore City. *Nutrients*, 14(21). <https://doi.org/10.3390/nu14214573>
- Heni. (2019). Hubungan Faktor Sosial Ekonomi Dengan Konsumsi Sayur-Sayuran Di Kecamatan Amuntai Tengah Kabupaten Hulu Sungai Utara. *Rawa Sains: Jurnal Sains Stiper Amuntai*, 2(1), 26–31. <https://rawasains.stiperamuntai.ac.id/rs/index.php/rs/article/view/12>
- Hermi, & Prihatini, S. (2016). *Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014*. <https://media.neliti.com/media/publications-test/67991-gambaran-konsumsi-sayur-dan-buah-penduduk-b63d467d.pdf>
- Isnainingsih, T., Ni'matuzzakiah, E., Khamid, A., & Anggoro Sarni. (2022). *Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SD*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Joseph, G. H. (2017). Analisis Pola Konsumsi Pangan di Provinsi Sulawesi Utara. *Jurnal Ilmiah Sains*, 176–188.
- Kolifai, Y., Desri, T., & Borgias Aliandu, A. (2019). *Perilaku Pemberian Makan Pada Anak dan Jumlah Anggota Keluarga Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur dan Buah Anak Pra Sekolah* (Vol. 11).

- Liu, R. H. (2013). Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. *Advances in Nutrition*, 4(3). <https://doi.org/10.3945/an.112.003517>
- 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>
- Mardiana, H. D., Wahyud, A., & Simbolon, D. (2017). *Hubungan Ketersediaan Buah Dan Sayur Dengan Tingkat Konsumsi Pada Remaja Di SMPN 14 Kota Bengkulu Tahun 2017*. <https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/prosiding2018/article/view/467>
- Muna, N. I., & Mardiana. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. In *Sport and Nutrition Journal* (Vol. 1, Issue 1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>
- Nabila, F. Z., Abidin, Z., & Ramadhaningtyas, K. N. (2020). *Pengaruh Status Ekonomi Keluarga dan Pola Makan terhadap Kejadian Balita Bawah Garis Merah (BGM) di Puskesmas Balong Kabupaten Ponorogo Tahun 2020* (Vol. 9, Issue 4). Online. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/index>
- Nenobanu, A. I., Kurniasari, M. D., Rahardjo, M., Program,), S1, S., Gizi, I., Kedokteran, F., Kesehatan, I., Kesehatan, S. I., & Pangan, S. T. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. In *IJMS-Indonesian Journal On Medical Science* (Vol. 5, Issue 1).
- Ningsih, N. S., Gusriati, & Murnita. (2022). Analisis Pola Pangan dan Konsumsi Sayur serta Buah pada Rumah Tangga Petani Jagung di Kelurahan Limau Manis. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, 16(2). <https://www.jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/3140>
- Notoatmodjo, S. (2013). *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi*, Jakarta, Rineka Cipta.
- Notoatmojo S. (2010). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmojo S. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan (Revisi 2)*. Jakarta : Rineka Cipta.

- Nurjannah, I., & Muniroh, L. (2019). Body Image, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, dan Fad Diets pada Model Remaja Putri di Surabaya. *Jurnal Semantik*, 14(1), 95–105. <https://doi.org/10.204736/mgi.v14i1.95-105>
- Okinarum, G. Y., Afriandi, I., Gurnida, D. A., Herman, H., Garna, H., & Djuwantono, T. (2017). Penggunaan Aplikasi Sayang ke Buah Hati (SEHATI) terhadap Asupan Zat Gizi Anak dan Pengetahuan Ibu Menerapkan Konsumsi Aneka Ragam Makanan Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar. *Global Medical & Health Communication (GMHC)*, 5(3), 219. <https://doi.org/10.29313/gmhc.v5i3.2576>
- Putri, A. S., Susanti, N., Wira, Y., Sy, C., Harlyanti, & Mashar, M. (2021). *Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah Di Sman 1 Palangka Raya* (Vol. 5). <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jgps>
- Rachman, B. N., Mustika, G., & Kusumawati, W. (2017). Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. In *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)* (Vol. 6, Issue 1). <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/article/view/17749/12608>
- Rahmawati, N. D., Achadi, E. L., Dwinugraha, K. W., Alimuddin, H., Barokah, F. I., & Karyoko, D. (2025). *Konsep Pedoman Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. repository.nuansafajarcemerlang.com/
- Rakasiwi, L. S., & Kautsar, A. (2021). Pengaruh Faktor Demografi dan Sosial Ekonomi terhadap Status Kesehatan Individu di Indonesia. *Kajian Ekonomi Dan Keuangan*, 5(2), 147–157. <https://doi.org/10.31685/kek.V5.2.1008>
- Ranggayuni, E., & Nuraini, N. (2021). Faktor yang berhubungan dengan Konsumsi Makanan cepat Saji pada Mahasiswa di Institusi Kesehatan Helvetia Medan. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(3), 278. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i3.9977>
- Rehena, Z. (2020). Hubungan Pendapatan Keluarga dan Pola Makan dengan Kejadian Gizi Kurang pada Anak Balita di Puskesmas Tawiri-Laha Ambon. *Moluccas Health Journal*, 2(3), 7–13. <https://ojs.ukim.ac.id/index.php/mhj/article/view/637>

- Riskesdas. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*.
<https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>
- Ryska, H., Hadju, V., & Sirajuddin, S. (2014). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Ketersediaan Buah Dan Sayur Ditingkat Rumah Tangga Dan Pola Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Sma Di Kabupaten Gowa. *Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin*, 1(2), 1–9.
- Saharia, N. K., Mardiyana, R., & Kusmindarti, I. (2024). Hubungan Premenstrual syndrome (PMS) dengan perilaku makan pada mahasiswi S1 kebidanan. *Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto*. https://repository.ubs-ppni.ac.id/bitstream/handle/123456789/2582/4.%20202005013_BAB%201.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Salsabila, H., Kurniasari, R., Studi, P., Gizi, I., Kesehatan, I., & Karawang, U. S. (2024). *Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja : Literature Review*. 5(2).
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/25726/20352>
- Shalahuddin¹, I., Rosidin², U., Eriyani, T., & Pebrianti, S. (2025). Aksi sosial petualangan rasa: menjelajahi dunia makanan bergizi untuk tumbuh kembang pada anak sekolah dasar. In *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 5, Issue 1).
<https://journal-fik.um.ac.id/index.php/promotif>
- Sholehah, A., Ririn Andrias, D., Rahayu Nadhiroh, S., Gizi, I., Kesehatan Masyarakat, F., Airlangga Surabaya, U., & Gizi Kesehatan, D. (2016). Preferensi (Kesukaan), Pengetahuan Gizi Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja. In *Adi Husada Nursing Journal* (Vol. 2, Issue 2).
- Singh, J. K., Acharya, D., Gautam, S., Adhikari, M., Park, J. H., Yoo, S. J., & Lee, K. (2019). Socio-demographic and diet-related factors associated with insufficient fruit and vegetable consumption among adolescent girls in rural communities of southern Nepal. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph16122145>
- SKI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*.
<https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>

- Sucipto, D. (2015). *Hubungan Iklan Rokok, Uang Saku, dan Teman Sebaya terhadap Perilaku Merokok pada Siswa SMA Negeri 3 Padangsidimpuan pada Tahun 2015*. <https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/3202>
- Tarigan, R. (2020). Hubungan Kesukaan dan Ketersediaan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6, 36–43.
- Trisna Ramadhani, D., & Hidayati, L. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja Putri SMPN 3 Surakarta. *Seminar Nasional Gizi*, 45–58.
- Vereecken C, Pedersen TP, Ojala K, Krølner R, Dzielska A, Ahluwalia N, et al. Fruit and vegetable consumption trends among adolescents from 2002 to 2010 in 33 countries. *Eur J Public Health*. 2015;25:16–9.
- Widiyati, W. (2023). Makanan Dan Gizi Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(4), 150–162. <https://doi.org/10.61132/corona.v1i4.124>
- Wigati, A., & Nisak, A. Z. (2022). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Bagi Kesehatan Reproduksi Remaja. In *Jurnal Abdimas Indonesia* (Vol. 4).
- Woisiri, S. A., Mangalik, G., & Nugroho, K. P. A. (2022). Survei Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMA Negeri 5 Jayapura. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(03), 261–269. <https://doi.org/10.33221/jikm.v11i03.1423>
- World Health Organization. (2018). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: Promoting fruit and vegetable consumption around the world*. <https://www.who.int/indonesia>
- Xu, J. (2022). The Roles of Family and School Members in Influencing Children's Eating Behaviours in China: A Narrative Review. In *Children* (Vol. 9, Issue 3). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/children9030315>
- Yukie, M., Aoi, I., Mizuki, K., & Toshiyuki, Y. (2020). Change in appetite and food craving during menstrual cycle in young students. *International Journal of Nutrition and Metabolism*, 12(2), 25–30. <https://doi.org/10.5897/ijnam2019.0264>

Yuniarti, E. (2023). Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Kegemukan Pada Remaja Di Kota Padang. *Jurnal Sehat Mandiri*, 18.