



FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KONSUMSI
BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA SMK PGRI 01 DAN
SMA NEGERI 1 PALEMBANG TAHUN 2019

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar (SI)
Sarjana Kesehatan Masyarakat Pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

OLEH

NAMA : DWI SHABRINA ARDHIANI
NIM : 10011381520191

PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT (SI)
FAKULTAS KESERATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2020



FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KONSUMSI
BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA SMK PGRI 01 DAN
SMA NEGERI 1 PALEMBANG TAHUN 2019

SKRIPSI

OLEH

NAMA : DWI SHABRINA ARDCOI
NIM : 10011381520191

PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT (SI)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2020

**GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, 4 Februari 2020**

Dwi Shabrina Ardhiani

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA SMK PGRI 01 DAN SMA NEGERI 1 PALEMBANG TAHUN 2019

xiv, +90 Halaman, 22 Tabel, 5 Gambar, 30 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja merupakan salah satu kelompok usia yang sangat rentan kurang dalam konsumsi sayur dan buah. Buah dan sayur memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan memiliki banyak kandungan vitamin, mineral dan serat yang berguna bagi tubuh. Kurang mengonsumsi buah dan sayur pada remaja akan berdampak bagi kesehatan di masa yang akan datang.

Metode: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang Tahun 2019, yang dilaksanakan pada bulan oktober 2019 dengan menggunakan desain *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 141 siswa. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji statistik *Chi-square*.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur pada siswa kurang (90,8%). Dari hasil penelitian didapatkan faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur dengan jenis kelamin ($p\text{-value}=0,041$). Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi pihak sekolah untuk memberikan penyuluhan kepada siswa-siswi tentang manfaat, akibat jika tidak mengonsumsi buah dan sayur dan memberikan penjelasan berapa porsi seseorang sebaiknya perhari mengonsumsi buah dan sayur.

Kata Kunci : **Remaja, Konsumsi, Buah dan Sayur**

**PUBLIC NUTRITION
FACULTY PUBLIC HEALTH
SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, 4 Februari 2020**

Dwi Shabrina Ardhiani

**The Factors That Effect With Fruit And Vegetable Consumption Teenagers
At Smk Pgri 01 And Sma Negeri 1 Palembang In 2019.**

xiv, +90 Pages, 22 Tables, 5 Pictures, 30 Appendix

ABSTRACT

Background: Teenegers are one of thr most vulnerbale age groups to low consumption of fruits and vegetables. Fruits and vegetables have many health benefits and contain many vitamins, minerals and fiber compounds ase usefull for the body. Lack of fruit and vegetable consumption among adolescents of school age would pose a risk of health problems in the future.

Method: This research aims to determinan the factors that effect with fruit and vegetable consumption teenagers at smk pgri 01 and sma negeri 1 palembang in 2019, which was held in October 2019 using a cross sectional study design. The samples in this study 141 students. Data analysis consisted of univariate and bivariate analysis using chi-square statistict test.

Result: They found that the consumption of fruit and vegetables in the students was less than 90,8%. The result of research have a related factor with your gender consumption of fruits and vegetables $p\text{-value} = 0,041$ This study could be put in place for the school to educate atudents about the benefits, resulting from not taking fruits and vegetables and explaining hou much a person should daily take in fruits and vegetables.

Keywords: Teenegers, consumption of fruits and vegetables

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

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

Indraiaya, Agustus 2019

Yang bersarigkutan



Dwi Shebrina Ardhiaui

MM: 10011381520191

HALAMAN PENGESAHAN

Strripsi ini dengan judul "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Daun Sayur Pada Remaja SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang Tahun 2019" telah dipertahankan dihadapan Panitia Sidang Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwaja pada tanggal 04 Februari 2020 dan telah diperbaiki, diperiksa serta disetujui sesuai dengan masukan Panitia Sidang Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Indralaya, Februari 2020


Panitia Sidang Ujian Skripsi

1. Ipdah Pumama Sant, S.PM.,M.KM
NIP. 198604252014042001


()

Anggota :


1. Fatmalina Febry, S.KM.,M.Si
)

()
NIP. 197802082002122003

2. Ditia Fitri Arinda, S.Gz.,M.PH
NIP. 199005052011 607220 1

()

3. Dr. Rostika Flora, S.Kep. J. Kes
NIP. 197109271994032004

()

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

Iwan stia Budi S.K.M.M.Avs
NIP. 19771 206200312 1003

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur pada remaja SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang" telah disetujui untuk diseminarkan dalam sidang akhir pada 04 Februari 2020.

Indralaya, Februari 2020

Pembimbing:

Fatmalina Febry, SKM., M.Si
NIP. 197802082002122003

()

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Dwi Shabrina Ardhiani
NIM : 10011381520191
Tempat Tanggal Lahir : Duri, 29 Juni 1997
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Status : Mahasiswa
Alamat : Jln. Gurindam 12, RT 002 RW 002 Kecamatan
Email : dwishabrina34@gmail.com
Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri 32 Mandau Tahun 2003-2009
2. SMP Negeri 3 Mandau Tahun 2009-2012
3. SMA Negeri 3 Mandau Tahun 2012-2015
4. S1 Kesehatan Masyarakat – FKM UNSRI Tahun 2015-2020

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah SWT karena rizki, rahmat dan hidayah Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Makan Buah dan Sayur Pada Remaja SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang Tahun 2019”. Skripsi ini disusun sebagai bentuk penerapan teori yang telah didapat sebelumnya dalam proses perkuliahan, serta dalam rangka memenuhi persyaratan akhir kelulusan dalam menempuh pendidikan pada jenjang Strata 1 (S1) pada Bagian Peminatan Gizi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Dalam penyelesaian penulisan Skripsi ini penulis telah menerima bantuan dari banyak pihak, untuk itu penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terimakasih kepada

1. Kedua orang tua saya Ayah Arman Sean dan Ibu Nuraini yang telah mendidik dan selalu memberikan do'a serta dukungan baik materi maupun non materi kepada saya sampai saat ini
2. Saudara-saudara saya Arini Permata Sari S.Pd, Dinda Tri Angelina, Octariansyah Bintang Nugraha, dan Adriansyah Surya Anugra yang telah mengingatkan, memberikan do'a dan semangat untuk saya dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Ir. Supono Yahya dan Ibu Hermawatie sebagai orang tua kedua saya selama di Palembang yang terus mengingatkan serta memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini
4. Prof.Dr.Ir.H. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya
5. Bapak Iwan Stia Budi, S.KM, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
6. Ibu Fatmalina Febry, S.KM., M.Si, selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing, memberikan masukan, saran, motivasi dan solusi dalam penyusunan Skripsi.
7. Ibu Indah Purnama Sari S.KM.,M.KM , Ibu Ditia Fitri Arinda, S.Gz.,M.Si dan Dr. Rostika Flora, S.Kep.,M.Kes selaku dosen penguji.

8. Dosen-dosen beserta semua Staff dan karyawan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
9. Sahabat-sahabatku yang selama ini telah menemani masa-masa perkuliahan di FKM Universitas Sriwijaya.
10. Sahabat-sahabatku RPS dan Istriable yang selalu memberi warna, saran, tempat berbagi cerita canda tawa dan tangisan dan yang selalu menyemangati selama perskripsiaan,
11. Teman-teman seperjuangan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya angkatan 2015.
12. Om erol teman papa saya yang telah membantu untuk membelikan pin ujian USM pada saat hari H lebaran, sehingga saya dapat mengikuti ujian dan berhasil lolos masuk ke Universitas Sriwijaya ini.
13. Almamater tercinta Universitas Sriwijaya dan pihak-pihak lain yang turut membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu kritik beserta saran yang membangun dalam upaya penyempurnaan skripsi ini sangat dibutuhkan di masa yang akan datang .

Akhir kata penulis berharap agar skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi diri sendiri maupun bagi para pembaca pada umumnya, atas perhatiannya penulis ucapkan terima kasih.

Indralaya, Februari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

COVER.....	i
ABSTRAK.....	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIATRISME.....	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSETUJUAN	vii
RIWAYAT HIDUP.....	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	1
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Bagi Peneliti	4
1.4.2 Bagi FKM Universitas Sriwijaya	4
1.4.3 Bagi Sekolah SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang.....	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	5
1.5.1 Lingkup Lokasi	5
1.5.2 Lingkup Waktu.....	5
1.5.3 Lingkup Materi.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsumsi Buah dan Sayur.....	6
2.1.1 Pengertian Buah dan Sayur	6

2.2 Buah dan Sayur	6
2.2.1 Penggolongan buah dan sayur.....	7
2.2.2 Kandungan gizi dan manfaat dalam buah dan sayur	8
2.2.3 Dampak kurang konsumsi buah dan sayur.....	9
2.2.4 Kecukupan buah dan sayur.....	12
2.3 Faktor yang mempengaruhi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur	12
2.3.1 Umur	12
2.3.2 Jenis Kelamin.....	13
2.3.3 Kesukaan pada Buah dan Sayur.....	14
2.3.4 Uang Jajan	14
2.3.5 Ketersediaan Buah dan Sayur.....	15
2.3.6 Kebiasaan Jajan	15
2.3.7 Teman Sebaya.....	15
2.4 Remaja	16
2.5 Teori Prilaku Terencana (Theory of Planned Behavior)	17
2.6 Faktor Teori Perilaku Terencana Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur.....	17
2.7 Penelitian Terkait	18
2.8 Kerangka Teori	21
BAB III KERANGKA KONSEP,DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS.....	23
3.1 Kerangka Konsep.....	23
3.2 Definisi Operasional.....	25
3.3 Hipotesis Penelitian	27
BAB IV METODE PENELITIAN	28
4.1 Desain Penelitian.....	28
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian	28
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian	28
4.3.1 Populasi Penelitian	28
4.4 Jenis, Cara, Alat Pengumpulan Data	31
4.4.1 Jenis Data	31
4.4.2 Alat Pengumpulan Data	31
4.5 Pengolahan Data	32
4.6 Analisis Data	32
4.7 Keabsahan Data	33

4.8 Penyajian Data	35
BAB V HASIL PENELITIAN.....	36
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	36
5.1.1 Letak Geografis dan Luas Wilayah	37
5.2 Analisis Univariat	37
5.2.1 Analisis Univariat.....	37
5.2.2 Analisis Univariat Konsumsi Buah dan Sayur	38
5.2.3 Analisis Univariat Niat Mengonsumsi Buah dan Sayur.....	38
5.2.4 Faktor Karakteristik Individu	39
5.2.5 Faktor Lingkungan	39
5.3 Analisis Bivariat.....	41
5.3.1 Hubungan Niat Konsumsi Buah dan Sayur Terhadap Konsumsi Buah Siswa Kelas X dan XI SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang.....	42
5.3.2 Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Siswa Kelas X dan XI SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang	46
5.3.3 Hubungan Kesukaan Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Siswa Kelas X dan XI SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang.	46
5.3.4 Hubungan Uang Jajan Terhadap Konsumsi Buah Siswa Kelas X dan XI SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang.	47
5.3.5 Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur di Rumah Terhadap Konsumsi Buah Siswa Kelas X dan XI SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang.....	48
5.3.6 Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur di Sekolah Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Siswa Kelas X dan XI SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang.	49

5.3.7 Hubungan Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Siswa Kelas X dan XI SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang	50
BAB VI PEMBAHASAN	51
6.1 Keterbatasan Penelitian.....	51
6.2 Gambaran Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur	52
6.3 Hubungan Niat Mengonsumsi Buah dan Sayur dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang. 53	
6.4 Hubungan Jenis Kelamin dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang.....	55
6.5 Hubungan Kesukaan Terhadap Buah dan Sayur dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang. 56	
6.6 Hubungan Uang Jajan dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang.....	57
6.7 Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur di Rumah dan sekolah dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja SMK PGRI 01 dan SMA Negeri Palembang.....	58
6.9 Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang.....	59
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	60
7.1 Kesimpulan	60
7.2 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka <i>Theory Of Planned Behavior</i>	21
Gambar 2.2 Kerangka Teori	22
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	24
Gambar 5.3 Distribusi Buah Paling	41
Gambar 5.4 Distribusi Sayur Paling Disukai.....	42

DAFTAR TABEL

Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas	34
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas	35
Tabel 5.1 Distribusi Responden di SMK PGRI 01 dan SMA 1 Negeri 1 Palembang Tahun 2019 Berdasarkan Asal Sekolah.....	37
Tabel 5.2 Distribusi Kelas Siswa Kelas X dan XI di SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang Tahun 2019	38
Tabel 5.3 Distribusi Konsumsi Buah Siswa Kelas X dan XI di SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang Tahun 2019	38
Tabel 5.4 Distribusi Niat Mengonsumsi Buah dan Sayur Siswa Kelas X dan XI di SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang Tahun 2019	39
Tabel 5.5 Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin Siswa Kelas X dan XI di SMK PGRI 01 dan SMA 1 Negeri 1 Palembang Tahun 2019	39
Tabel 5.6 Distribusi Responden Menurut Kesukaan Terhadap Buah dan Sayur Siswa Kelas X dan XI di SMK PGRI 01 dan SMA 1 Negeri 1 Palembang Tahun 2019	40
Tabel 5.7 Distribusi Gambaran Menurut Kesukaan Terhadap Buah dan Sayur Siswa Kelas X dan XI di SMK PGRI 01 dan SMA 1 Negeri 1 Palembang Tahun 2019	40
Tabel 5.8 Distribusi Gambaran Menurut Kesukaan Terhadap Sayur Siswa Kelas X dan XI di SMK PGRI 01 dan SMA 1 Negeri 1 Palembang Tahun 2019	42
Tabel 5.9 Distribusi Responden Menurut Uang Jajan Kelas X dan XI di SMK PGRI 01 dan SMA 1 Negeri 1 Palembang Tahun 2019	43
Tabel 5.10 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Ketersediaan Buah dan Sayur di rumah Siswa Kelas X dan XI SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang Tahun 2019	44
Tabel 5.11 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Ketersediaan Buah dan Sayur di Sekolah Siswa Kelas X dan XI SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang Tahun 2019	44
Tabel 5.12 Distribusi Frekuensi Pengaruh Teman Sebaya Siswa Kelas X dan XI SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang Tahun 2019	45
Tabel 5.13 Hasil Tabulasi Silang Niat Konsumsi Buah dan sayur Terhadap Konsumsi Buah Siswa Kelas X dan XI SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang.....	46

Tabel 5.14 Hasil Tabulasi Silang Jenis Kelamin Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Siswa Kelas X dan XI SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang	47
Tabel 5.15 Hasil Tabulasi Silang Kesukaan Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Siswa Kelas X dan XI SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang	48
Tabel 5.16 Hasil Tabulasi Silang Uang Jajan Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Siswa Kelas X dan XI SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang	49
Tabel 5.17 Hasil Tabulasi Silang Ketersediaan Buah dan Sayur di Rumah Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Siswa Kelas X dan XI SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang	50
Tabel 5.18 Hasil Tabulasi Silang Ketersediaan Buah dan Sayur di Sekolah Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Siswa Kelas X dan XI SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang	51
Tabel 5.19 Hasil Tabulasi Silang Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Siswa Kelas X dan XI SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang	52

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menu seimbang (*appropriate diet*) merupakan salah satu cerminan perilaku hidup sehat (Notoatmodjo, 2007). Menu seimbang merupakan kuantitas dan kualitas pada makanan cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Makanan yang dimakan harus mencukupi tiga fungsi sebagai berikut, yaitu sebagai zat tenaga (karbohidrat), zat pembangun (protein), dan zat pengatur (vitamin dan mineral). Oleh karena itu makanan yang dikonsumsi sehari-hari harus beraneka ragam agar diperoleh zat gizi yang seimbang untuk memenuhi dan mencukupi kebutuhan tubuh (Almatsier, 2004).

Konsumsi buah dan sayur di berbagai negara masih belum memenuhi rekomendasi yang telah diberikan oleh *World Health Organization* (WHO) atau dari rekomendasi negaranya sendiri (Annur, 2014). WHO merekomendasikan konsumsi buah dan sayur untuk remaja sebanyak 400-600 gram per orang setiap hari untuk mencegah terjadinya penyakit kronis (WHO,2003). Menurut data Riskesdas tahun 2018, proporsi penduduk ≥ 10 tahun kurang makan sayur dan buah adalah sebesar 95,5%. Dibandingkan dengan hasil riskesdas pada tahun 2013 yaitu sebesar 93,5%.

Berdasarkan rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang, masyarakat Indonesia dianjurkan untuk mengkonsumsi sayur dan buah sebesar 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram per hari dan 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram per hari (Kemenkes, 2014).

Remaja merupakan individu berusia antara 10-19 tahun yang berada pada masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat (Widyastuti,dkk, 2009). Sementara itu, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyatakan bahwa rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jadi yang dimaksud remaja adalah individu yang beranjak dewasa yang memiliki usia 11-21 tahun.

Remaja menjadi salah satu kelompok usia yang sangat rentan dalam konsumsi sayur dan buah. Hal ini karena masa remaja adalah periode yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia. Pada masa remaja adalah masa yang paling tepat untuk pertumbuhan dan perkembangan dalam menanamkan kebiasaan makan makanan yang sehat. Jika masa remaja pola makannya sudah tidak sehat maka akan berdampak pada kesehatan di masa depannya (Wulansari,2009).

Manfaat mengkonsumsi sayur dan buah bagi kesehatan yaitu untuk pertumbuhan tulang, mata, rambut dan kulit. Serta dapat mencegah terjadinya konstipasi, mencegah terkena penyakit kanker, meningkatkan selera makan, menjaga sistem syaraf dan mencegah terjadinya penyakit degeneratif seperti obesitas (Yuliarti N, 2008).

Kurangnya konsumsi sayur dan buah sama juga dengan kurangnya asupan mineral dan vitamin dalam tubuh. Kekurangan vitamin A dapat menyebabkan kekeringan pada selaput lendir mata, katarak yang sering terjadi pada lansia. Kekurangan vitamin B1, asam folat dan vitamin B12 dapat mengakibatkan meningkatnya kadar homosistein sehingga menyebabkan penebalan pada pembuluh darah dan risiko jantung koroner dan darah tinggi. Sedangkan jika kekurangan vitamin C dapat menyebabkan sariawan dimulut dan pendarahan pada gusi (Soenandi, 2000).

Dampak yang terjadi akibat kurangnya mengkonsumsi sayur dan buah pada remaja yaitu, dapat menimbulkan risiko gangguan kesehatan dimasa yang akan datang. Berbagai penelitian mengenai konsumsi sayur dan buah dapat berisiko terjadinya penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi dan kanker. Manfaat yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan adalah vitamin dan mineral yang cukup tinggi (Hermina & Prihetini, 2016).

Berbagai penelitian yang telah dilaksanakan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada remaja. Perilaku konsumsi buah dan sayur dipengaruhi oleh faktor lingkungan, budaya yang terdiri dari negara, etnis, sosial ekonomi hingga faktor individu seseorang. Menurut Rasmussen (2006) menyimpulkan ada beberapa faktor yang berhubungan seseorang untuk mengkonsumsi buah dan sayur pada remaja salah satunya

berdasarkan faktor usia, jenis kelamin, sosial ekonomi, kebiasaan makan, ketersediaan buah dan sayur dirumah yang lengkap dirumah. Selain faktor-faktor yang telah disebutkan diatas, ada salah satu faktor yang mempengaruhi dalam konsumsi buah dan sayur yaitu,niat. Niat dapat dikatakan sebagai determinan langsung dari perilaku. Semakin kuat niat seseorang untuk menampilkan suatu perilaku, maka semakin besar juga perilaku tersebut akan dilakukan. Pada remaja dalam hal ini diharapkan memiliki niat untuk makan buah dan sayur. Karena niat dari suatu perilaku hanya akan muncul apabila seseorang mampu memutuskan keinginannya untuk melakukan atau tidak melakukannya.

Di Sumatera Selatan diketahui bahwa proporsi kurang konsumsi buah dan sayur sebanyak 97% (Riskesdas, 2018). SMK PGRI 01 Palembang merupakan salah satu SMK yang ada di Daerah Palembang, yang terletak di jl. Parameswara No.18, Bukit Baru, Kecamatan Ilir Barat I Kota Palembang. SMK PGRI 01 merupakan sekolah yang cukup strategis terdapat beberapa mini market seperti alfamart dan indomaret yang menjual buah-buahan. Sedangkan SMA Negeri 1 Palembang berlokasi di Jl. Srijaya Negara Lorong Hibah II, Bukit Lama,Kec. Ilir Barat I, Kota Palembang. SMA Negeri 1 Palembang merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri favorit yang terletak di kota Palembang. SMA Negeri 1 Palembang merupakan salah satu SMA yang memiliki kantin prasmanan untuk para siswa dan siswinya. Maka dari itu peneliti ingin membandingkan sekolah yang menyediakan kantin dengan konsumsi sayur dan buah yang terdapat di sekolah dan yang tidak menyediakan kantin disekolah. Menurut WHO (2005) masalah yang paling umum terjadi dari perilaku konsumsi pada kelompok remaja salah satunya, kurangnya konsumsi sayur dan buah. Maka peneliti ingin mengetahui faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah di sekolah SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, proporsi penduduk ≥ 10 tahun kurang makan sayur dan buah adalah sebesar 95,5%. Hasil ini meningkat dibandingkan dengan hasil Riskesdas pada tahun 2013 yaitu sebesar 93,5%. Di Palembang sendiri kurangnya konsumsi buah dan sayur cukup tinggi yaitu sebesar 97% dilihat dari hasil Riskesdas tahun 2018. Oleh karena itu peneliti tertarik

untuk mengetahui apakah ada hubungan antara niat diri dalam mengkonsumsi buah dan sayur pada remaja dan membandingkan konsumsi buah dan sayur pada siswa dan siswi di SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makan sayur dan buah pada remaja SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang tahun 2019.
2. Untuk mengetahui gambaran niat dalam berperilaku mengkonsumsi buah dan sayur pada remaja SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang tahun 2019.
3. Untuk mengetahui gambaran faktor karakteristik individu (jenis kelamin serta kesukaan) dalam mengkonsumsi buah dan sayur pada remaja SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang tahun 2019.
4. Untuk mengetahui gambaran faktor lingkungan (uang jajan, ketersediaan buah dan sayur) pada remaja SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang tahun 2019.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

1. Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi dalam mengkonsumsi buah dan sayur pada remaja SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang.
2. Sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat.

1.4.2 Bagi FKM Universitas Sriwijaya

1. Memberikan gambaran informasi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada remaja SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang.

2. Sebagai referensi informasi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang sehingga dapat dijadikan acuan dan dikembangkan untuk penelitian selanjutnya.

1.4.3 Bagi Sekolah SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang

1. Dapat menjadi informasi untuk mengetahui perilaku konsumsi para siswa serta dapat dijadikan masukan untuk menerapkan kebijakan yang berkaitan dengan pola konsumsi makanan yang sehat

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Lokasi

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang.

1.5.2 Lingkup Waktu

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Oktober 2019

1.5.3 Lingkup Materi

Lingkup Materi penelitian ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada remaja SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmat, Zakaria. (2010). *Theory of Planned Behavior*. Diakses pada 15 Mei 2019 dari <http://Theory-of-Planned-Behavior-masikah-relevan1.pdf>.
- Adi, Husada. (2016). *Preferensi (Kesukaan), Pengetahuan Gizi dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja*. Nursing Journal : Universitas Airlangga Surabaya..
- Ajzen,Icek dan Fishbein. (1991). *The Theory of Planned Behavior*. Organizational Behavior and Human Des]cision Processes,50(2), 197-211. Universityof Massachusetts at Amherst.
- Annur, Dela Rahmadia. (2014). *Hubungan Faktor Individu dan Lingkungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 19 Jakarta tahun 2014*.Skripsi. Depok : Universitas Indonesia.
- Almatsier, Junita. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- _____. (2011). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Ariawan, Iwan. (1998). *Besar dan Metode Sampel pada Penelitian Kesehatan*. Depok: Jurusan Biostatistik dan Kependudukan FKM UI.
- Arisman. (2004). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : EGC
- _____. (2009). *Gizi dalam Daur Kehidupan Edisi 2*. Jakarta : EGC.
- Astawan, Made. (2008). *Sehat dengan Sayuran : Panduan Lengkap Menjaga Kesehatan dengan Sayuran*. Jakarta : Dian Rakyat.
- Ayu, Dwi Lestari. (2012). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMP Negeri 226 Jakarta Selatan Tahun 2012*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.

- Bahria. (2009). *Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Kesukaan dan Faktor Lain dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di 4 SMA di Jakarta Tahun 2009*. Depok: Skripsi Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Depkes, RI. (2008). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia Tahun 2007*. Jakarta : Depkes.
- Depkes, RI. (2009). UU No 36 Tahun 2009. Jakarta: Kementrian Republik Indonesia.
- Dhaneswara, Dwi Pandrya. (2016). *Faktor yang Mempengaruhi Niat Makan Sayur dan Buah Pada Mahasiswa Asrama Universitas Airlangga*. Jurnal Promkes.
- Endrika, Adhia, dkk. (2015). *Kecukupan Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Hilir*. JOM FK: Universitas Riau.
- Farida, Ida. (2010). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Indonesia Tahun 2007*. Skripsi. Jakarta :Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah.
- Farisa, Soraya. (2012). *Hubungan sikap, Pengetahuan, Ketersediaan dan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012*. Skripsi Universitas Indonesia.
- Fibrihirzan, H. (2012). *Hubungan Antara Karakteristik Individu, Orang Tuan dan Lingkungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SDN Beji 5 dan 7 Depok Tahun 2012*. Skripsi. Depok, Universitas Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta.
- Khomsan, Ali dkk. (2002). *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Bogor : IPB.
- _____. (2003) *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Khomsan, Ali. (2010). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: Rajawali
- Klepp, Knut-Inge, et al. (2011). *Fruit and Vegatable Consumption Among High School Students United States 2010. Morbidity and Mortality Weekly Report*, 60(46), 1583-1586.
- Mandira, Febby dan
- Notoatmodjo. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2013). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nur, dkk. (2018). *Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta. Indonesia Journal of Human Nutrition : Universitas Indonesia*.
- Nurlidyawati. (2015). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Kelas VIII dan IX SMP Negeri 127 Jakarta Barat Tahun 2015*. Skripsi. Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah.
- Pardede, Nancy. (2008). *Masa Remaja, Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. Sagung Seto, Jakarta.
- Ramadhani, Devi Trisna, Hidayati, Listyani. (2017). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja Putri SMPN 3 Surakarta*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ramussen., et al. (2011) *Determinan of Fruit and Vegetables Consumption Among Children and Adolescents: A Review of The Literature. Part II: Qualitative Studies*. International of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2011,8:112.
- Riskesdas, 2013, *Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah*. Jakarta : Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes Tahun 2013.

- Riskesdas, 2018, *Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah*. Jakarta : Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes Tahun 2013.
- Soediatama AD. (2004). *Ilmu Gizi untuk Profesi dan Mahasiswa*. Jakarta: Dian Rakyat
- Story et al. (2002). *Individual and Environmental Influence on Adolescents Eating Behavior*. *Journal of American Diet Association*, 102 (3), 40-51.
- Supariasa, dkk. (2001). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Pt Elex Media Komutindo.
- World Health Organization. (2003). *Fruit and Vegatable Intake in a Sample of 11-year-old Children in 9 Eurpopian Countries : The Pro Children Cross Sectional Survey*.
- Wulansari, Natalia D. (2009). *Konsumsi serta Preferensi Buah dan Sayur pada Remaja SMA dengan Status Sosial Ekonomi yang Berbeda di Bogor*. Skripsi. Universitas Indonesia.
- Yuliarti, N. 2008. *Hidup Sehat dengan Sayuran*. Yogyakarta: Cakrawala