

## **Faktor yang Berhubungan dengan Keragaman Konsumsi Sayuran dan Buah Remaja Di Wilayah Pesisir Kabupaten Gresik**

### **Factors Related To Diversity Vegetable and Fruit Consumption in Adolescents at The Coastal Area of Gresik District**

**Anggita Kurnia Ramadhani\*, Choirul Anna Nur Afifah**

Program Studi Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya,  
Surabaya, Indonesia

\*email: anggita.17051334033@mhs.unesa.ac.id

#### **Abstract**

*Adolescence is a period of nutritional vulnerability due to various reasons, such as changes in lifestyle including consumption patterns because it is influenced by the surrounding environment. The study aimed to analyze the factors associated with the diversity consumption of vegetables and fruits in adolescents in the coastal area of the Gresik Regency. The research design used a cross-sectional study. The research was conducted in Panceng District, Gresik Regency. The number of samples were 100 teenagers. The data collection was using the semi-quantitative food frequency questionnaire (FFQ), questionnaire, knowledge test, checklist form, and food record form for one meal in 3 days. The results showed that the factors related to the amount of consumption vegetables and fruits in adolescents were gender ( $p < 0.01$ ), consumption behavior ( $p < 0.01$ ), preference ( $p < 0.01$ ), the role of parents ( $p < 0.01$ ), media exposure ( $p < 0.01$ ), knowledge ( $p < 0.01$ ), and various of fruit vegetables ( $p < 0.01$ ), while the role of peer group was not have association with diversity consumption of vegetables and fruit. It can be concluded that gender, consumption behavior, knowledge, and the amount of consumption vegetable and fruits have association related to the amount of consumption vegetables and fruits in adolescents.*

*Keywords: consumption diversity; fruit; vegetables; teenager*

#### **Abstrak**

Usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab antara lain terjadi perubahan gaya hidup termasuk pola konsumsi karena dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Penelitian bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan keragaman konsumsi sayuran dan buah pada remaja di wilayah pesisir Kabupaten Gresik. Desain penelitian menggunakan *cross sectional study*. Penelitian dilakukan di Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik. Subyek penelitian berjumlah 100 remaja. Pengumpulan data menggunakan instrumen semi kuantitatif *food frequency questionnaire* (FFQ), kuesioner, tes pengetahuan, *form checklist* dan *food record form* foto sekali makan selama 3 hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang berhubungan dengan jumlah konsumsi sayuran dan buah pada remaja adalah jenis kelamin ( $p < 0,01$ ), perilaku konsumsi ( $p < 0,01$ ), preferensi ( $p < 0,01$ ), peran orang tua ( $p < 0,01$ ), keterpaparan media ( $p < 0,01$ ), pengetahuan ( $p < 0,01$ ), serta ragam sayuran

buah ( $p < 0,01$ ). Sementara peran teman sebaya tidak berhubungan dengan keragaman konsumsi sayuran dan buah. Disimpulkan bahwa jenis kelamin, perilaku konsumsi, pengetahuan, serta jumlah konsumsi sayur dan buah berhubungan dengan keragaman konsumsi sayur dan buah pada remaja.

Kata kunci: keragaman konsumsi; sayuran; buah; remaja

## PENDAHULUAN

Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun (Kemenkes, 2014). Masa ini merupakan tahap tumbuh kembang yang luar biasa secara fisiologis, psikologis dan sosial. Usia remaja merupakan periode rentan mengalami masalah gizi karena berbagai sebab antara lain terjadi perubahan gaya hidup termasuk pola konsumsi karena dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Remaja saat ini kebanyakan memilih jenis-jenis makanan siap santap (*fastfood*) yang berasal dari negara barat seperti *hot dog*, *pizza*, *hamburger*, *fried chicken* dan *french fries* sering dianggap sebagai lambang kehidupan modern oleh para remaja dibandingkan mengonsumsi sayuran dan buah.

Menurut Pedoman Gizi Seimbang, bagi remaja dan dewasa dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak 400-600 gram per hari (Kemenkes, 2014). Sekitar dua pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayuran. Begitupun dengan *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan agar konsumsi sayuran dan buah sebanyak 400 gram setiap hari, yang terdiri dari 250 gram sayuran (setara dengan 2,5 porsi atau 2,5 gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1,5 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang).

Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan 95,5% penduduk Indonesia usia lima tahun keatas kurang mengonsumsi sayuran dan buah kurang dari 5 porsi dalam sehari dan mengalami peningkatan dari tahun 2013 dengan prevalensi 93,5%. Hasil Riskesdas 2018 di provinsi Jawa Timur menyebutkan penduduk masih kurang mengonsumsi sayuran dan buah sebesar 95,3%.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan konsumsi buah dan sayuran pada remaja masih kurang. Penelitian Sholehah (2016) pada remaja Surabaya menyatakan sebagian responden kurang mengonsumsi sayuran dan buah diakibatkan adanya hubungan kesukaan dan pengaruh lingkungan sekitar. Penelitian Oktavia dkk (2019) di Yogyakarta menunjukkan frekuensi konsumsi sayuran kurang dari 3 kali per hari pada remaja di daerah urban sebesar 57,1% lebih tinggi daripada remaja yang tinggal di daerah rural sebesar 48%. Sedangkan remaja yang mengonsumsi buah kurang dari 2 kali per hari di daerah rural sebesar 85,7% lebih tinggi daripada di daerah urban sebesar 39,8%. Penelitian Rachman dkk (2017) pada siswa SMP di Denpasar menyatakan adanya hubungan signifikan antara sikap dan lingkungan sekitar terhadap perilaku konsumsi buah dan sayuran pada remaja.

Konsumsi sayuran dan buah pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu individual atau intrapersonal seperti psikososial dan biologis, lingkungan sosial atau interpersonal seperti keluarga dan teman sebaya dan lingkungan sekitar (Rachman dkk, 2017). Faktor yang mempengaruhi konsumsi adalah jenis kelamin, perilaku konsumsi, preferensi, pengetahuan, peran orang tua, teman sebaya, ketersediaan pangan dan keterpaparan media massa.

Kabupaten Gresik merupakan sebuah kabupaten yang terletak di sebelah barat laut Ibukota Provinsi Jawa Timur. Kecamatan Panceng merupakan wilayah pesisir utara yang berbatasan dengan Laut Jawa, sebelah barat berbatasan dengan Kabupaten Lamongan, sebelah timur berbatasan dengan

Kecamatan Ujung Pangkah, sebelah selatan berbatasan dengan Kecamatan Dukun (Badan Pusat Statistik Kabupaten Gresik, 2020). Mata pencarian penduduk Kecamatan Panceng sebagian besar adalah nelayan. Sehingga konsumsi makanan sehari-hari ikan atau hasil laut. Pasar di Kecamatan Panceng berjualan mengikuti hari jawa sehingga setiap hari tidak selalu buka, jenis sayuran dan buah yang didagangkan kurang beragam. Harga per kg ikan segar lebih murah dan mudah untuk dibeli dibandingkan dengan harga sayuran dan buah. Hasil wawancara pada 10 remaja yang tempat tinggalnya di wilayah pesisir, 7 remaja menyatakan 1 kali sehari mengonsumsi sayuran dan buah dan 3 remaja menyatakan mengonsumsi sayuran dan buah 4-5 kali dalam seminggu.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian dilakukan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan keragaman konsumsi sayuran dan buah pada remaja di wilayah pesisir Kabupaten Gresik.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan desain *cross sectional study*. Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Gresik wilayah pesisir tepatnya di Kecamatan Panceng. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang bertempat tinggal di daerah pesisir dengan jumlah 21290 remaja (Badan Pusat Statistik Kab Gresik, 2020). Pengambilan sampel dilakukan dengan *random sampling* menggunakan rumus slovin dengan batas toleransi *error* 10% sehingga didapatkan sampel pada penelitian ini sebanyak 100 remaja.

Data penelitian yang dikumpulkan meliputi jenis kelamin, perilaku konsumsi, preferensi, pengetahuan, peran orang tua, teman sebaya, keterpaparan media, jumlah dan keragaman konsumsi sayuran dan buah pada remaja. Teknik pengumpulan data adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Jumlah konsumsi sayuran dan buah dikategorikan menjadi baik > 400 gram per hari, kurang jika mengonsumsi < 400 gram per hari (WHO, 2005). Ragam jenis konsumsi sayuran dan buah dikategorikan menjadi tinggi jika mengonsumsi > 5 jenis sayuran dan buah dalam 3 hari, sedang jika mengonsumsi 3-4 jenis sayuran dan buah dalam 3 hari, kurang jika mengonsumsi < 2 jenis sayuran dan buah dalam 3 hari (Yanti dkk, 2018). Tes pengetahuan terdiri dari 10 soal pilihan ganda. Hasil tes tentang pengetahuan dikategorikan menjadi baik > 80%, cukup baik 70 %, kurang baik < 60% (Khomsan, 2000). Hasil kuesioner dikategorikan menjadi baik jika skor total jawaban  $\geq$  jumlah skor mean dan kurang baik jika skor total jawaban < jumlah skor mean (Anggraeni, 2018). Perilaku konsumsi dikategorikan baik jika skor  $\geq 13$  poin dan kurang jika skor < 13 poin. Preferensi dikategorikan baik jika skor  $\geq 24$  poin dan kurang jika skor < 24 poin. Peran orang tua dikategorikan baik jika skor  $\geq 20$  poin dan kurang jika skor < 20 poin. Peran teman sebaya dikategorikan baik jika skor  $\geq 12$  poin dan kurang jika skor < 12 poin. Keterpaparan media massa dikategorikan baik jika menjawab pernah dan kurang jika menjawab tidak. Ketersediaan pangan di lingkungan responden dikategorikan baik jika skor  $\geq 5$  poin dan kurang jika skor < 5 poin.

Instrumen dalam penelitian ini adalah *form* semi kuantitatif *food frequency questionnaire* (FFQ), kuesioner, tes pengetahuan, *form checklist* dan *form record* foto sekali makan selama 3 hari. *Form* semi kuantitatif *food frequency questionnaire* (FFQ) berisi tentang konsumsi sayuran dan buah dalam seminggu, sebulan, dan setahun terakhir. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data (jenis kelamin, perilaku Konsumsi, preferensi, peran orangtua, peran teman sebaya dan keterpaparan media massa). *Form checklist* tentang ketersediaan sayuran dan buah di lingkungan tempat tinggal responden. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui validitas dari instrumen

yang digunakan. Hasil menunjukkan bahwa seluruh instrumen memiliki validitas yang valid ( $p < 0,05$ ). Uji reliabilitas dilakukan untuk menentukan apakah instrumen reliabel (konsisten). Hasil uji menunjukkan bahwa instrumen memiliki nilai reliabilitas 0,834 yang mana dapat diartikan instrumen reliabel atau konsisten. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *rank spearman* dengan aplikasi *statistical program for sosial science* (SPSS) versi 22.0 *for window*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga dengan nomor kaji etik 063/HRECCFODM/II/2021 pada 17 Februari 2021.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

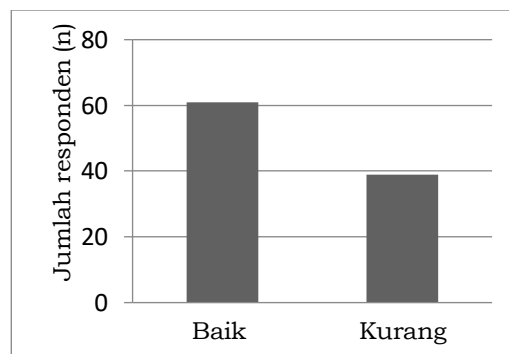
### Karakteristik Responden

Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja di Wilayah Pesisir Gresik dengan 100 responden pada bulan Desember 2020 – Juni 2021, keragaman konsumsi sayuran dan buah meliputi dua hal yakni jumlah konsumsi dan jenis konsumsi. Karakteristik responden meliputi umur, jenis kelamin, dan jenjang pendidikan. Dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Remaja  
Di Wilayah Pesisir Gresik

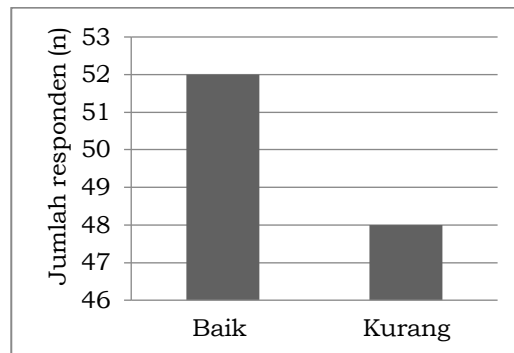
| Karakteristik Responden | Jumlah |    |
|-------------------------|--------|----|
|                         | n      | %  |
| Umur                    |        |    |
| 15 tahun                | 42     | 42 |
| 16 tahun                | 28     | 28 |
| 17 tahun                | 14     | 14 |
| 18 tahun                | 16     | 16 |
| Jenis Kelamin           |        |    |
| Laki-laki               | 58     | 58 |
| Perempuan               | 42     | 42 |
| Pendidikan              |        |    |
| SMP                     | 53     | 53 |
| SMA                     | 47     | 47 |

Umur responden berkisaran 15-18 tahun, mayoritas berusia 15 tahun dengan persentase 42%. Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 58%. Responden yang bersekolah SMA sebanyak 47% lebih sedikit dibandingkan responden yang bersekolah SMP sebanyak 53%.



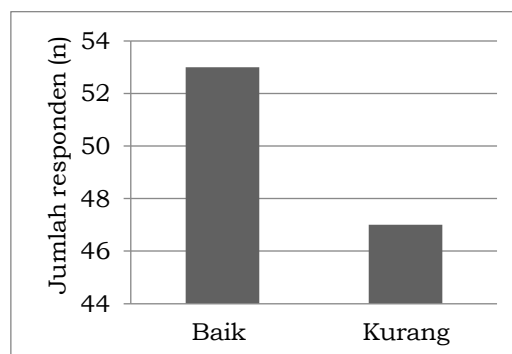
Gambar 1. Perilaku Konsumsi Remaja Di Wilayah Pesisir Gresik

Perilaku konsumsi remaja dapat dilihat dari respon terhadap kebiasaan mengkonsumsi sayuran dan buah yang dinilai dengan skala tidak pernah hingga selalu. Jika responden menilai sering atau selalu pada > 3 pertanyaan maka perilaku konsumsinya pada kategori baik. Perilaku konsumsi responden menunjukkan 61 responden termasuk dalam kategori baik dan 39 responden kedalam kategori kurang. Pada remaja, makanan merupakan suatu simbol penerimaan pertemanan dalam hubungan sosial (Rachman, 2017).



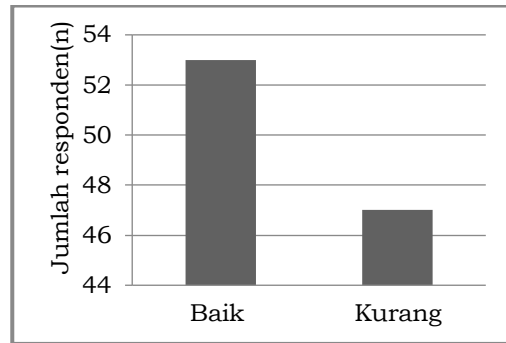
Gambar 2. Preferensi Remaja terhadap Sayuran dan Buah Di Wilayah Pesisir Gresik

Preferensi atau kesukaan remaja pada sayuran dan buah diketahui dengan melihat respon terhadap berbagai sayuran dan buah yang dinilai dengan skala sangat suka hingga tidak suka. Jika responden menilai sangat suka dan suka pada 10 macam sayuran dan buah maka preferensinya pada kategori baik. Preferensi remaja terhadap sayuran dan buah mayoritas kategori baik sebanyak 52 remaja. Faktor penentu dalam kesukaan mengonsumsi sayuran dan buah adalah bergantung pada rasa, tekstur, aroma dan tampilan.



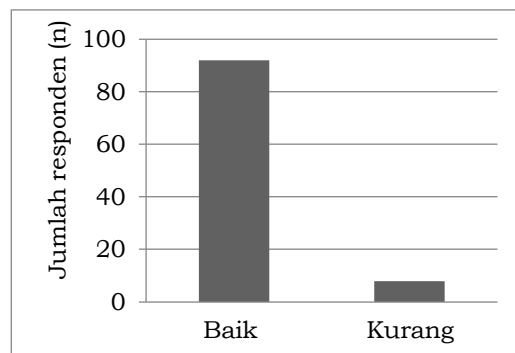
Gambar 3. Peran Orang Tua Remaja terhadap Rekomendasi Konsumsi Sayuran dan Buah Di Wilayah Pesisir Gresik

Peran orang tua dapat dilihat dari respon terhadap rekomendasi konsumsi sayuran dan buah yang dinilai dengan tidak pernah hingga selalu. Jika responden menilai sering dan selalu pada 6 pertanyaan maka peran orang tua termasuk kategori baik. Peran orang tua dalam mendukung konsumsi sayuran dan buah termasuk kategori baik pada 53 responden. Kebiasaan dan dukungan orang tua dalam mengonsumsi sayuran dan buah sangat berpengaruh terhadap makanan yang dikonsumsi anaknya. Peran orang tua yang kurang mendukung mengonsumsi sayuran dan buah berakibat kurangnya konsumsi sayuran dan buah pada anak (Melinda, 2013). Pada pandemi ini, mengharuskan melakukan kegiatan didalam rumah sehingga peran orang tua dalam merekomendasi konsumsi sayuran dan buah sangat penting sekali.



Gambar 4. Peran Teman Sebaya Remaja terhadap Rekomendasi Konsumsi Sayuran dan Buah Di Wilayah Pesisir Gresik

Peran teman sebaya dapat dilihat dari respon terhadap rekomendasi konsumsi sayuran dan buah yang dinilai dengan tidak pernah hingga selalu. Jika responden menilai sering dan selalu pada 6 pertanyaan maka peran orang tua termasuk kategori baik. Hasil penelitian menunjukkan 53 responden memiliki peran teman sebaya dengan baik dalam mengonsumsi sayuran dan buah. Pengaruh dari teman sebaya sangat besar dikarenakan remaja berusaha keras untuk bisa sama dengan teman-temannya dalam membuat pilihan makanan. Menurut Brown (2011) menyatakan bahwa remaja berusaha keras untuk bisa sama dengan teman-teman mereka dalam *peer group* dengan mengadopsi preferensi makanan berdasarkan pengaruh teman sebayanya.

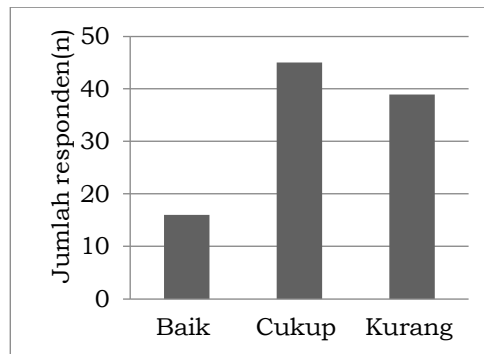


Gambar 5. Keterpaparan Media Massa pada Remaja terhadap Rekomendasi Konsumsi Sayuran dan Buah Di Wilayah Pesisir Gresik

Keterpaparan media massa remaja dapat diketahui dengan melihat respon terhadap media massa yang mereka temui yang membahas seputar sayuran dan buah yang ditandai dengan pernah dan tidak pernah. Jika responden menilai pernah maka keterpaparan media massa kategori baik. Data penelitian menunjukkan bahwa 92 responden menyatakan pernah mendapatkan paparan media massa mengenai konsumsi sayuran dan buah, sehingga termasuk dalam kategori baik dan hanya 8 responden menyatakan tidak pernah mendapatkan paparan media massa mengenai sayuran dan buah. Perkembangan teknologi yang sangat canggih dan bisa diakses dimana saja sehingga memudahkan remaja memperoleh informasi tentang sayuran dan buah dengan sangat mudah.

Pengetahuan remaja dapat diketahui dengan melihat jawaban soal pengetahuan tentang sayuran dan buah. Jika responden dapat menjawab  $\geq 8$  soal dengan benar maka pengetahuannya pada kategori baik, jika dapat menjawab  $\leq 6$  soal yang benar maka pengetahuannya pada kategori kurang. Pengetahuan gizi responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden

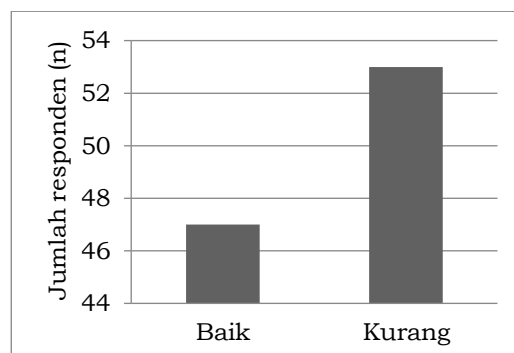
memiliki pengetahuan gizi kategori cukup (45 orang) dan hanya 16 responden yang memiliki pengetahuan kategori baik. Pengetahuan memberikan pengaruh secara tidak langsung terhadap asupan gizi yang dikonsumsi (Noviyanti dan Marfuah, 2017). Dalam pemilihan makanan dipengaruhi oleh pengetahuan seseorang, sering terjadi masalah gizi akibat dari ketidaktahuan bahan makanan tersebut.



Gambar 6. Pengetahuan Gizi Responden pada Remaja terkait Konsumsi Sayuran dan Buah Di Wilayah Pesisir Gresik

Ketersediaan pangan diketahui dengan melihat lingkungan tempat tinggal responden terhadap ketersediaan sayuran dan buah yang dinilai dengan skala ada dan tidak ada. Jika menilai ada pada  $\geq 5$  pertanyaan maka ketersediaan pangan di lingkungan kategori baik. Ketersediaan pangan berupa sayuran dan buah seluruh responden (100%) di daerah pesisir Kabupaten Gresik pada kategori baik. Responden menyatakan mudah dalam menemukan sayuran dan buah di daerah pesisir Gresik, tidak ada responden yang kesusahan dalam mencari sayuran dan buah dan harganya relatif lebih mahal dibandingkan harga sayuran dan buah di kota tetapi masih dapat dijangkau responden.

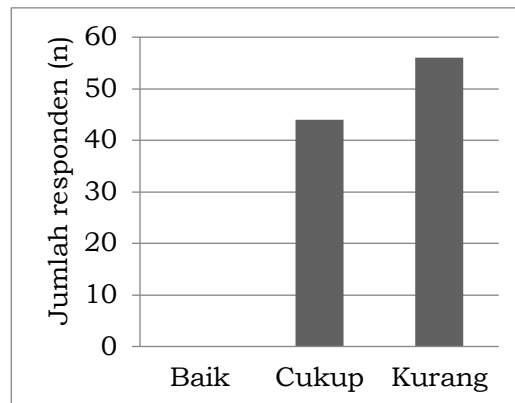
Jumlah konsumsi sayuran dan buah diketahui dari total konsumsi sayuran dan buah yang dinilai dengan skala gram per hari. Jika hasil konsumsi sayuran dan buah  $\geq 400$  gram per hari maka jumlah konsumsi sayuran buah pada kategori baik, jika hasil konsumsi sayuran dan buah  $< 400$  gram per hari maka jumlah konsumsi sayuran buah pada kategori kurang.



Gambar 7. Jumlah Konsumsi Sayuran dan Buah pada Remaja Di Wilayah Pesisir Gresik

Jumlah konsumsi sayuran dan buah diperoleh 47 remaja termasuk kategori baik dan 53 remaja termasuk kategori kurang. Remaja pesisir memiliki pola makan yang berbeda dengan daerah lainnya, dikarenakan remaja tersebut tinggal di daerah tepi pantai yang mata pencarian sehari-hari sebagian besar adalah nelayan. Sehingga jumlah konsumsi sayuran dan buah pada remaja

tersebut sebagian besar kurang. Pola konsumsi dipengaruhi oleh lingkungan, sehingga masyarakat pesisir cenderung mengonsumsi hanya hasil laut yang menyebabkan ketidakseimbangan gizi (Hamidah, 2017).



Gambar 8. Keragaman Konsumsi sayuran dan buah pada Remaja Di Wilayah Pesisir Gresik

Keragaman sayuran dan buah diketahui dari total jenis sayuran dan buah yang dikonsumsi selama tiga hari berturut-turut. Jika remaja mengonsumsi > 5 jenis sayuran dan buah maka keragamannya baik, jika mengonsumsi 4-3 jenis sayuran dan buah maka keragamannya cukup, dan jika mengonsumsi < 2 jenis sayuran dan buah maka keragamannya kurang. Keragaman konsumsi sayuran dan buah diperoleh bahwa tidak terdapat responden yang keragamannya kategori baik dan sebagian besar (56 responden) pada kategori kurang. Jenis konsumsi sayuran dan buah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, kesukaan remaja, kebiasaan konsumsi makanan. Remaja pesisir terbiasa mengonsumsi hasil laut dalam sehari-hari, mereka lebih memilih makanan berupa ikan daripada mengonsumsi jenis sayuran dan buah. Sebagaimana pernyataan Hamidah (2017) bahwa konsumsi masyarakat pesisir yang paling banyak dari hasil laut, sedangkan konsumsi nabati masih sangat rendah. Jenis sayuran yang paling sering dikonsumsi adalah kangkung, sawi, bayam, wortel dan tauge. Sedangkan sayuran yang jarang dikonsumsi adalah brokoli, dan labu siam. Jenis buah yang sering dikonsumsi yaitu jeruk, jambu air, pisang, pepaya dan semangka. Adapun buah yang jarang dikonsumsi yaitu stroberi, kelengkeng, durian dan manggis.

#### Faktor yang Berhubungan dengan Jumlah Konsumsi Sayuran dan Buah

Hasil analisis data menggunakan uji analisis *rank spearman* terhadap faktor yang berhubungan dengan jumlah sayuran dan buah dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Analisis *Rank Spearman* Jumlah Konsumsi Sayuran dan Buah

|          | JK             | PK    | PR    | POT   | PTS   | KM    | KP | P     | RSB   |
|----------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|----|-------|-------|
| Jumlah   | <i>r</i> 0,335 | 0,630 | 0,343 | 0,405 | 0,164 | 0,278 | -  | 0,336 | 0,295 |
| Konsumsi | <i>p</i> 0,001 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,103 | 0,005 | -  | 0,001 | 0,003 |

Keterangan : JK = jenis kelamin, PK = perilaku konsumsi, PR = preferensi, POT = peran orang tua, PTS = peran teman sebaya, KM = keterpaparan media, KP = ketersediaan pangan, P = Pengetahuan, RSB = ragam sayur buah

Hasil uji korelasi antara jumlah konsumsi sayuran dan buah dengan jenis kelamin menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat dan hubungan yang

signifikan ( $p < 0,01$ ). Hal ini berarti jenis kelamin juga menentukan jumlah konsumsi sayuran dan buah pada remaja di wilayah pesisir Kabupaten Gresik. Hasil ini sejalan dengan penelitian faktor yang memengaruhi konsumsi sayuran dan buah yang dilakukan oleh Fibrihirzani (2012) dan Muna dkk (2019) dimana jenis kelamin mempengaruhi konsumsi sayuran dan buah. Dalam penelitian ini remaja perempuan cenderung lebih banyak mengonsumsi sayuran dan buah dibandingkan dengan remaja laki-laki.

Jumlah konsumsi sayuran dan buah dengan perilaku konsumsi menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan searah. Arti searah pada penelitian ini adalah jika perilaku konsumsi yang baik maka jumlah yang dikonsumsi juga lebih banyak. Hubungan yang kuat ini menandakan bahwa perilaku konsumsi memiliki pengaruh besar terhadap jumlah konsumsi sayuran dan buah pada remaja di wilayah pesisir Kabupaten Gresik. Nilai signifikansi korelasi antara perilaku konsumsi dan keragaman konsumsi sayuran dan buah pada remaja di wilayah pesisir Kabupaten Gresik terlihat memiliki hubungan yang sangat nyata ( $p < 0,01$ ). Hasil tersebut selaras dengan penelitian sebelumnya, dimana perilaku konsumsi yang baik akan menuntun pada keragaman konsumsi sayuran dan buah yang baik pula. Jumlah konsumsi sayuran dan buah pada remaja yang memiliki perilaku konsumsi baik menunjukkan bahwa jumlah konsumsinya juga baik, begitu pula untuk jenis konsumsi. Pernyataan ini juga diungkapkan pada penelitian Rachman dkk (2017), dimana perilaku konsumsi yang baik akan membawa konsumsi sayuran dan buah yang beragam.

Uji analisis *spearman* jumlah konsumsi sayuran dan buah pada remaja dengan preferensi konsumsi menunjukkan terdapat hubungan yang kuat dan nilai yang signifikan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ramussen et al. (2006) yang menyatakan bahwa preferensi sangatlah penting hubungannya dengan konsumsi, salah satunya konsumsi sayuran dan buah. Lestari (2013) mengungkapkan preferensi akan berpengaruh secara langsung terhadap jumlah konsumsi sayuran dan buah. Penelitian Ramadhani (2017) menunjukkan preferensi juga memengaruhi jumlah konsumsi pada anak karena kesukaan dan tidak suka akan memengaruhi porsi konsumsi sayuran dan buahnya.

Hasil uji korelasi *spearman* menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antara peran orang tua dengan jumlah konsumsi sayuran dan buah pada remaja terdapat hubungan yang cukup kuat dan searah. Peran orang tua semakin baik maka jumlah konsumsinya semakin meningkat pula. Penelitian Anggraeni (2018) mengungkapkan bahwa orang tua sangat berpengaruh dalam menyediakan sayuran dan buah.

Nilai koefisien korelasi antara peran teman sebaya dan jumlah konsumsi sayuran dan buah pada remaja terdapat hubungan yang tidak signifikan ( $p > 0,01$ ). Hasil ini menandakan peran teman sebaya tidak memiliki hubungan dengan jumlah konsumsi sayuran dan buah pada remaja. Hasil ini selaras dengan ungkapan Krolner et al. (2011) dimana pengaruh teman sebaya tidak mendukung konsumsi sayuran dan buah. Teman sebaya tidak memberikan pengaruh dalam porsi makan sayuran dan buah, terutama pada masa pandemi covid-19 saat ini yang meminimalisir bertemu atau interaksi dengan temannya. Demikian juga hasil penelitian Nuryani dan Paramata (2018) yang menyatakan bahwa teman sebaya tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan perilaku pada remaja. Berbeda dengan Granner and Evans (2012) yang menyatakan bahwa teman sebaya memberikan pengaruh yang signifikan.

Jumlah konsumsi sayuran dan buah pada remaja dengan keterpaparan media massa memiliki hubungan yang cukup kuat. Hasil ini menunjukkan jumlah konsumsi sayuran dan buah pada remaja berkaitan erat oleh paparan media massa. Semakin baik paparan media massa pada responden maka akan

semakin tinggi pula jumlah konsumsinya. Hal ini didukung oleh Anggraeni (2018) dkk dan Nurhasanah (2013) yang menyatakan bahwa terdapat hasil signifikan antara konsumsi sayuran dan buah dengan keterpaparan media massa. Media massa menyuarakan porsi makan yang seharusnya dikonsumsi, sehingga paparan media akan efektif untuk menyuarakan konsumsi gizi seimbang.

Hasil variabel ketersediaan pangan tidak memberikan hubungan nyata pada jumlah konsumsi sayuran dan buah pada remaja di wilayah pesisir Kabupaten Gresik. Hal ini dikarenakan ketersediaan sayuran dan buah pada daerah tersebut sudah baik, terdapat pasar dan swalayan yang menjual sayuran dan buah namun tidak selengkap seperti daerah perkotaan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Nurlidyawati (2015) yang menyatakan ketersediaan sayuran dan buah tidak berpengaruh pada konsumsi sayuran dan buah pada remaja dimana ketersediaan pangan bergantung pada kondisi pasar dan supermarket yang mudah diakses masyarakat. Berbeda dengan penelitian Fibrihirzani (2012) dan Muna dkk (2019), yang menyatakan ketersediaan pangan memengaruhi konsumsi sayuran dan buah karena penelitian dilakukan di daerah dataran yang lebih beragam sayuran dan buah.

Terdapat hubungan yang cukup kuat dan searah antara jumlah konsumsi sayuran dan buah pada remaja dengan pengetahuan. Hal ini dikarenakan pengetahuan mengenai konsumsi makanan sehat akan mendorong untuk memakan sayuran dan buah sesuai dengan jumlah konsumsi yang baik. Pengetahuan merupakan faktor yang diperlukan untuk mengubah pola hidup menjadi lebih sehat (Farisa, 2012). Hasil ini sejalan dengan penelitian Kristjansdottir et al. (2006) dan Annur (2014) yang mengungkapkan bahwa pengetahuan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap konsumsi sayuran dan buah. Berbeda dengan penelitian Worsley (2002) yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor penting untuk hidup sehat namun tidak cukup untuk mengubah kebiasaan. Demikian halnya juga dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pengetahuan tidak berhubungan signifikan dengan status gizi remaja (Nuryani, 2019; Nuryani dan Paramata, 2020). Pengetahuan yang didorong oleh kesadaran akan mendorong seseorang untuk mengonsumsi sayuran dan buah secara beragam.

Jumlah konsumsi dengan ragam sayuran dan buah juga menunjukkan adanya hubungan cukup kuat dan signifikan ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa jumlah konsumsi yang tinggi berkaitan dengan banyaknya ragam jenis sayuran dan buah yang dikonsumsi semakin banyak.

### **Faktor yang Berhubungan dengan Keragaman Konsumsi Sayuran dan Buah**

Faktor yang berhubungan dengan keragaman konsumsi sayuran dan buah pada remaja wilayah pesisir Kabupaten Gresik berdasarkan hasil analisis *rank spearman* dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis *Rank Spearman* Keragam Konsumsi Sayuran dan Buah

|                   |          | JK    | PK    | PR    | POT   | PTS   | KM     | KP | P     | JKon  |
|-------------------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|----|-------|-------|
| Ragam<br>Konsumsi | <i>r</i> | 0,266 | 0,420 | 0,045 | 0,189 | 0,108 | -0,110 | -  | 0,274 | 0,295 |
|                   | <i>p</i> | 0,007 | 0,000 | 0,655 | 0,060 | 0,284 | 0,276  | -  | 0,006 | 0,003 |

Keterangan : JK = jenis kelamin, PK = perilaku konsumsi, PR = preferensi,  
POT = peran orang tua, PTS = peran teman sebaya,  
KM = keterpaparan media, KP = ketersediaan pangan,  
P = Pengetahuan, JKon = jumlah konsumsi

Jenis kelamin memengaruhi keragaman konsumsi dimana perempuan lebih sering mengonsumsi sayuran dan buah lebih beragam dibandingkan dengan laki-laki. Jenis konsumsi pada perempuan lebih baik dalam mengonsumsi sayuran dan buah daripada laki-laki. Menurut Hatt (2007) bahwa laki-laki lebih condong dalam memilih makanan terutama dengan kebiasaan di luar rumah dan mengonsumsi makanan yang tidak sehat.

Perilaku konsumsi berhubungan dengan keragaman konsumsi sayuran dan buah. Semakin baik perilaku konsumsinya maka semakin bervariasi jenis sayuran dan buah yang dikonsumsi (Rasmussen et al., 2006; Hatt et al., 2007). Jenis sayuran dan buah yang dikonsumsi dipengaruhi oleh perilaku konsumsi karena apabila perilaku konsumsinya baik maka jenisnya juga akan baik (bervariasi). Hal ini dikarenakan perilaku konsumsi seperti mengonsumsi sayuran dan buah setiap hari akan meningkatkan keragaman jenis yang dikonsumsi pula. Keragaman konsumsi tidak dipengaruhi oleh preferensi. Sejalan dengan penelitian Muna (2019) yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang berarti antara preferensi dengan konsumsi sayuran dan buah seseorang.

Keragaman konsumsi tidak berhubungan dengan peran orang tua. Hal ini bertolak belakang dengan penelitian Pearson et al. (2009) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan kuat antara dukungan orang tua dengan pola makan yang sehat pada remaja. Anggraeni dkk (2018) mengungkapkan bahwa orang tua sangat berpengaruh dalam menyediakan sayuran dan buah. Namun tidak dapat dipaksakan bagi orang tua harus memberikan ragam jenis sayuran dan buah karena berbagai faktor, salah satunya yaitu kondisi geografi yang tidak mendukung. Selain itu jenis sayuran dan buah yang bisa dimanfaatkan terbatas.

Peran teman sebaya juga tidak berhubungan dengan ragam konsumsi pada remaja di wilayah pesisir Kabupaten Gresik. Hasil ini sejalan dengan ungkapan Krolner et al. (2011) yakni pengaruh teman sebaya tidak mendukung konsumsi sayuran dan buah. Teman sebaya tidak akan merekomendasikan jenis sayuran dan buah yang harusnya dimakan. Sedangkan menurut Farisa (2012) teman sebaya justru memberikan pengaruh jelek pada konsumsi makanan terutama konsumsi makanan yang kurang sehat.

Hasil analisis membuktikan tidak terdapat hubungan antara keterpaparan media dengan keragaman jenis konsumsi sayuran dan buah pada remaja di wilayah pesisir Kabupaten Gresik. Hal ini dapat terjadi dikarenakan kurangnya informasi yang lengkap pada media yang mayoritas hanya menyebutkan pentingnya makan buah dan sayuran dalam porsi tertentu dan tidak dilengkapi dengan konsumsi sayuran dan buah secara beragam. Akibatnya, tidak terdapat peningkatan keragaman jenis konsumsi buah dan sayuran meskipun telah mendapatkan paparan media dengan baik. Farisa (2012) menyatakan bahwa media massa memiliki peran penting dalam menyampaikan informasi terutama dalam keragaman konsumsi yang tepat. Oleh karena itu, penting bagi media massa untuk membuat konten mengenai keragaman konsumsi buah dan sayuran secara informatif dan inovatif agar peran media dalam mempengaruhi remaja masa kini dapat lebih memberikan dampak yang nyata.

Hubungan antara ketersediaan pangan dengan keragaman konsumsi sayuran dan buah pada remaja di wilayah pesisir Kabupaten Gresik tidak signifikan. Hal ini terjadi dikarenakan ketersediaan sayuran dan buah di wilayah penelitian cukup baik dan akses menuju supermarket maupun pasar swalayan terjangkau namun konsumsi sayuran dan buah dari remaja masih tergolong kurang. Sejalan dengan penelitian oleh Nurlidyawati (2015) menyatakan bahwa ketersediaan sayuran dan buah tidak berpengaruh pada konsumsi sayuran dan buah pada remaja.

Pengetahuan dengan keragaman konsumsi sayuran dan buah pada remaja di wilayah pesisir Kabupaten Gresik memiliki hubungan yang sangat nyata ( $p < 0,01$ ). Semakin baik pengetahuan yang dimiliki oleh remaja maka semakin beragam konsumsi sayuran dan buahnya. Hasil ini selaras dengan penelitian Ramadhani dkk (2017) yang menyatakan pengetahuan merupakan kunci utama untuk hidup sehat. Pengetahuan mengenai kandungan gizi dan manfaat senyawa pada sayuran dan buah yang berbeda jenisnya juga sangat penting untuk mendorong konsumsi sayuran dan buah dengan jenis yang berbeda.

## **PENUTUP**

Disimpulkan bahwa faktor yang berhubungan dengan jumlah konsumsi sayuran dan buah pada remaja adalah jenis kelamin, perilaku konsumsi, preferensi, peran orang tua, keterpaparan media, pengetahuan serta ragam sayuran buah. Keragaman konsumsi sayuran dan buah berhubungan dengan jenis kelamin, perilaku konsumsi, pengetahuan serta jumlah konsumsi.

Disarankan untuk penelitian selanjutnya adalah perlunya upaya komprehensif untuk meningkatkan konsumsi sayuran dan buah agar lebih beragam dengan jumlah adekuat  $> 400$  gram per hari guna menjamin terpenuhinya kecukupan gizi dan meningkatkan imunitas khususnya di masa pandemi COVID-19.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih penulis sampaikan kepada Kepala Sekolah MTS Muhammadiyah 6 Panceng Gresik dan MA Muhammadiyah 2 Panceng Gresik yang telah mengizinkan dan mendukung penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggraeni NA, Sudiarti T. 2018. Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*. 5(1): 18 - 32
- Annur DR. 2014. Hubungan Faktor Individu dan Lingkungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMPN 19 Jakarta Tahun 2014. Naskah Publikasi. Universitas Indonesia. Jakarta.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Gresik. 2020. Jumlah Penduduk Menurut Kecamatan dan umur tahun 2019. Gresik: Badan Pusat Statistik.
- Brown EJ. 2011. *Nutrition*. Fayetteville State University.
- Farisa S. 2012. Hubungan Sikap, Preferensi, Pengetahuan, Ketersediaan, dan Keterpaparan Media Massa pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012. Naskah Publikasi. Universitas Indonesia. Jakarta.
- Fibrihirzani H. 2012. Hubungan Antara Karakteristik Individu, Orang Tua dan Lingkungan dengan Konsumsi Buah dan sayur pada Siswa SDN Beji 5 dan 7 Depok Tahun 2012. Naskah Publikasi. Universitas Indonesia. Jakarta.
- Granner ML and Evans AE. 2012. Measurement Properties of Psychosocial and Environmental Measures Associated with Fruit and Vegetable Intake among Middle School Adolescents. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2010.12.008>.
- Hamidah I. 2017. Studi tentang Pola Konsumsi Masyarakat Pesisir Indramayu. *Mangifera Edu: jurnal biologi dan pendidikan biologi*. 1(2): 1-10.
- Hatt L, Stanton C, Makowiecka K, Adisasmita A, Achadi E, Ronsmans C. 2007. Did the strategy of skilled attendance at birth reach the poor in Indonesia?. *Bulletin of the World Health Organization*. 85(10): 774–782.

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 23 tahun 2014 tentang Upaya perbaikan Gizi. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khomsan. 2000. Teknik Pengukuran pengetahuan Gizi jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga. Institut Pertanian Bogor.
- Kristjansdottir AG, Thorsdottir I, De Bourdeaudhuij I, Due P, Wind M, Klepp KI. 2006. Determinants of fruit and vegetable intake among 11-year-old schoolchildren in a country of traditionally low fruit and vegetable consumption. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 3(41). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-3-41>.
- Krolner R, Rasmussen M, Brug J, Klepp KI, Wind M, Due P. 2011. Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part II: qualitative studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-112>.
- Lestari DA. 2013. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMP Negeri 226 Jakarta Selatan. Skripsi. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Melinda K. 2013. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa Di SMP Negeri 28 Jakarta dan SMP Negeri 1 Jakarta Tahun 2013. Naskah Publikasi. Universitas Indonesia. Jakarta.
- Muna, Nadya I, Mardiana M. 2019. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Sport and Nutrition Journal*. 1(1). <https://doi.org/10.15294/spnj.v1i1.31187>.
- Noviyanti RD dan Marfuah D. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Nurhasanah. 2013. Perbedaan proporsi konsumsi buah dan sayur menurut faktor individu, lingkungan sosial, dan lingkungan fisik pada siswa SDIT Ummu'l Quro Tahun 2013. Naskah publikasi. Universitas Indonesia. Jakarta.
- 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. Naskah publikasi. Universitas Syarif Hidayatullah Jakarta. Jakarta.
- Nuryani dan Paramata Y. 2018. Intervensi pendidik sebaya meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada remaja di MTSN Model Limboto. *Indonesian journal of human nutrition*. 5(2): 96 – 112.
- Nuryani and Paramata Y. 2020. Associated factors of adolescents malnutrition in junior high school student. *Indonesian journal of nutrition and dietetic*. 8 (1): 9 – 21.
- Nuryani. 2019. Gambaran pengetahuan, sikap, perilaku dan status gizi pada remaja di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal dunia gizi*. 2(2); 63 – 70.
- Oktavia, Alfonsa, Reni. 2019. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah-Sayur Pada Remaja di daerah Rural-Urban, Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Raflesia*. 1(1).
- Pearson N, Timperio A, Salmon J, Crawford D, Biddle SJH. 2009. Family influences on children's physical activity and fruit and vegetable

- consumption. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-6-34>.
- Rachman, Bella N, 2017. Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku konsumsi Buah dan sayur Siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia*. 6 (1).
- Ramadhani, Devi T, Hidayati, Listyani. 2017. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja Putri SMP N 3 Surakarta. Seminar Nasional Gizi. 45–58.
- Rasmussen M, Krølner R, Klepp KI, Lytle L, Brug J, Bere E, Due P. 2006. Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: A review of the literature. Part I: Quantitative studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 3(22). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-3-22>.
- Sholehah A. 2016. Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja(Studi Di SMP Negeri 45 Surabaya). Skripsi. Universitas Airlangga. Surabaya.
- World Health Organization. 2005. Guidelines for Adolescent Nutrition services: Nutrition Needs of Adolescents. World Health Organization.
- Worsley A. 2002. Nutrition knowledge and food consumption: can nutrition knowledge change food behaviour?. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*. 11 (Suppl 3): 579–585.
- Yanti SAP, Ambartana IW, Dewantari NM. 2018. Pola Konsumsi Sayur dan Buah, Kebiasaan Olahraga dan Status Gizi Anggota Persatuan Pencak Silat Ranting Bayad Desa Bayad Tegallang Gianyar. *Jurnal ilmu gizi: Journal of Nutrition Science*. 7(3): 115–121.