

# HUBUNGAN FAKTOR SOSIAL DEMOGRAFI DAN PERILAKU DENGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA ANAK REMAJA

A. A. N Kusumajaya<sup>1</sup>, Lely Cintari<sup>1</sup> dan Ni Nyoman Astika Dewi

**Abstract.** *The benefit of fruits and vegetables consumption for health has been acknowledged as one of health programs in Indonesia. It is recommended to consume three portions of vegetables and two portions of fruits a day. This study aim is to determine the correlation between social-demography factors and behavior and fruits and vegetables consumption in teenagers. It is a cross-sectional study with 160 samples. The population of the study was junior high school students in Denpasar, which was chosen by multistage sampling. Data of fruits and vegetables consumption, food pattern, social-demography factor and behaviour was analysed descriptively and statistically using Chi-Square test. The study found that there was a significant correlation between social-demography factors and behaviour and fruits and vegetables consumptions in teenagers ( $p < 0.05$ ).*

**Keywords :** *social demography, behaviour, fruits and vegetables consumption*

Konsumsi buah dan sayur telah banyak diketahui berkaitan dengan kejadian penyakit kanker dan beberapa penyakit lain (Block dkk, 1992; Steinmetz dkk, 1991). Diperkirakan paling tidak sebanyak 35% kematian akibat penyakit kanker diakibatkan oleh kebiasaan makan yang tidak sehat. Dari beberapa penelitian epidemiologis yang dilakukan menunjukkan keterkaitan secara signifikan akibat rendahnya konsumsi buah dan sayur (Havas dkk, 1995). Keuntungan mengonsumsi buah dan sayur untuk kesehatan telah menjadi program pemerintah Indonesia untuk menganjurkan peningkatan konsumsi buah dan sayur. Akan tetapi banyak hasil penelitian menunjukkan rendahnya konsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan yang dianjurkan. Jika dilihat hasil penelitian National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES II) pada 12.000 orang dewasa Amerika menunjukkan sebanyak 17% dari populasi penelitian tidak mengonsumsi sayur sama sekali pada makanan yang dimakan setiap harinya, dan terdapat sebanyak 41% yang tidak mengonsumsi

buah atau jua buah (Steinmetz dkk, 1991; Patterson dkk, 1990). Hasil penelitian siswa SMA di Bali (Kusumajaya dkk, 2008) justru menemukan hasil yang lebih buruk dimana lebih dari 85% siswa SMA tidak mengonsumsi sayur sesuai dengan anjuran 3 kali sehari. Sedangkan untuk konsumsi buah lebih dari 70% siswa tidak mengonsumsi buah 2 kali sehari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prevalensi konsumsi makan buah dan sayur pada remaja dan sekaligus menentukan faktor-faktor sosial demografi dan perilaku yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada remaja.

## Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah observasional dengan pendekatan rancangan *cross secsional* dimana pengukuran variabel hanya dilakukan satu kali secara bersamaan. Unit analisis dalam penelitian ini adalah anak sekolah menengah pertama yang berada di Kodya Denpasar Provinsi Bali. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) di Kodya

Denpasar, diambil 2 SMPN secara purposif sesuai dengan data Dinas Pendidikan Provinsi Bali yaitu SMPN 3 Denpasar dan SMPN 7 Denpasar. Waktu penelitian dilakukan dari bulan Mei sampai dengan Desember 2009. Populasi adalah seluruh murid SMP di Kodya Denpasar Provinsi Bali. Sedangkan sampel adalah murid pada SMPN Denpasar yang menjadi sampel berdasarkan metode multistage sampling. Respondennya adalah anak sekolah menengah pertama di SMPN 3 Denpasar dan SMPN 7 Denpasar kelas VII dan VIII. Besar sampel ditentukan dengan rumus sampel sebagai berikut:

$$n = \frac{N Z^2_{1-\alpha/2} \sigma^2}{(N-1)d^2 + Z^2_{1-\alpha/2} \sigma^2}$$

n = besar sampel minimum

N = besar populasi

$Z_{1-\alpha/2}$  = nilai distribusi normal baku (tabel Z) pada  $\alpha$  tertentu

$\sigma^2$  = harga varians di populasi

d = kesalahan (absolut) yang dapat ditolerir

Kriteria inklusi sampel:

- Tercatat sebagai siswa SMPN 3 dan SMPN 7 di Kodya Denpasar
- Laki-laki maupun perempuan sedang duduk di kelas VII dan VIII
- Tidak dalam keadaan sakit
- Bersedia berpartisipasi dalam penelitian

Instrumen Penelitian terdiri dari : data karakteristik anak terdiri dari umur, jenis kelamin, diperoleh dengan cara wawancara menggunakan kuesioner. Data sosial demografi meliputi jumlah anggota keluarga, pendidikan dan pekerjaan orang tua, tingkat pendapatan keluarga dikumpulkan dengan wawancara menggunakan kuesioner. Data ketersediaan makanan keluarga, perilaku makan yang terdiri dari pengetahuan, sikap dan praktek gizi anak remaja dikumpulkan dengan wawancara menggunakan kuesioner. Data konsumsi buah dan sayur merupakan bagian dari data Food Frequency Questionnaire (FFQ) yang telah dimodifikasi. Data FFQ terdiri dari 10 kelompok makanan yang didalamnya termasuk 2 kelompok

Responden diwawancarai dengan FFQ seberapa sering mengkonsumsi buah dan sayur secara terpisah, dengan empat pilihan jawaban “tidak pernah/jarang sekali, kadang-kadang, satu kali sehari dan lebih dari satu kali sehari”. Remaja yang mengkonsumsi buah atau sayuran kurang dari satu kali sehari dikelompokkan memiliki konsumsi buah dan sayur yang rendah. Batas ini digunakan sebagai “cut off poin” dengan pertimbangan kelompok tersebut yang memiliki resiko paling besar konsumsi yang rendah.

Data yang terkumpul dicek kelengkapannya, data yang menggunakan skor (benar/salah) diolah secara kuantitatif dan dikategorikan. Data disajikan secara deskriptif dan tabulasi silang. Jenis data kategori dianalisis dengan menggunakan uji statistik Chi-Square. Untuk mengetahui hubungan faktor sosial demografi dan perilaku terhadap konsumsi buah dan sayur, digunakan Uji *Chi-Square*.

## Hasil Dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 160 orang sebagai sampel penelitian., yaitu 80 orang siswa SMP Negeri 7 Denpasar dan 80 orang siswa SMP Negeri 3 Denpasar, yang merupakan murid kelas VII dan VIII. Berdasarkan karakteristik sampel diketahui bahwa sampel terbanyak memiliki jenis kelamin laki-laki (53,75 %), berumur  $\geq 13$  tahun (96,25%) dan berstatus gizi normal (77,5%).

## A. Konsumsi Buah dan Sayur

Konsumsi Buah dan Sayur pada sampel meliputi : kesukaan terhadap sayur dan buah, konsumsi sayur dan buah setiap kali makan, sayur dan buah yang biasa dikonsumsi, alasan bagi yang tidak suka sayur dan buah. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa proporsi terbesar adalah ketidaksukaan sampel terhadap sayur (90,63%), sedangkan ketidaksukaan sampel terhadap buah (58,13%). Jika dilihat dari kebiasaan mengonsumsi buah (7,5%) diketahui proporsinya lebih rendah daripada kebiasaan mengonsumsi sayuran (16,25%). Sebagian besar sampel tidak mengonsumsi sayur (83,73%) dan buah (92,5%). Penulis berasumsi bahwa ketidakbiasaan mengonsumsi buah disebabkan karena faktor ketidaksukaan, harga buah relatif lebih mahal daripada harga sayur, ketersediaan buah di tingkat rumah tangga yang masih kurang, dan pengetahuan gizi masih rendah.

Didukung hasil penelitian lainnya menunjukkan rendahnya konsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan yang dianjurkan. Jika dilihat hasil penelitian National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES II) pada 12.000 orang dewasa Amerika menunjukkan sebanyak 17% dari populasi penelitian tidak mengonsumsi sayur sama sekali pada makanan yang dimakan setiap harinya, dan terdapat sebanyak 41% yang tidak mengonsumsi buah atau jus buah (Steinmetz dkk, 1991; Patterson dkk, 1990).

Penelitian lebih lanjut menemukan hanya 9% yang mengonsumsi 5 porsi buah dan sayur yang dianjurkan dalam makanan sehari (Patterson dkk, 1990). Penelitian pada anak-anak dan remaja juga mendapatkan hasil kesenjangan besar yang sama antara kenyataan pola konsumsi dengan jumlah yang dianjurkan (Kahn dkk, 1995; Kahn, dkk, 1995; Domel dkk, 1993). Hasil penelitian Youth Risk Behavior Surveillance Survey pada tahun 1993 menunjukkan antara 33-46% siswa SMA dilaporkan tidak mengonsumsi buah sama sekali pada makanan seharusnya dan sebanyak 52-55% tidak mengonsumsi sayuran (Kahn dkk, 1995). Hasil penelitian siswa SMA di Bali (Kusumajaya dkk, 2008) justru menemukan hasil yang hampir sama dimana lebih dari 85% siswa SMA tidak mengonsumsi sayur sesuai dengan anjuran 3 kali sehari. Sedangkan untuk konsumsi buah diketahui bahwa lebih dari 70% siswa tidak mengonsumsi buah 2 kali sehari.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa alasan yang paling banyak dipilih oleh sampel terhadap ketidaksukaannya pada sayur dan buah adalah karena rasanya yang tidak enak (68,28%), sedangkan yang menjadi alasan sebagian orang memilih tidak suka buah karena lebih suka makanan selingan yang menjadi *trend* (misalnya ; KFC dan Mc Donald) sebesar 56,76%. Penyebabnya adalah karena sebagian sayuran khususnya sayuran berdaun dan

bertangkai memiliki kandungan antioksidan yaitu tanin yang memberikan rasa sepat dan langu sehingga sayur kurang disukai remaja. Ketidaksukaan sampel dalam mengkonsumsi buah-buahan karena cara mengkonsumsinya kurang praktis ( harus mencuci dan mengupasnya terlebih dahulu) dan membutuhkan tempat khusus jika dijadikan bekal sekolah. Sedangkan *snack* atau *junc food* lebih praktis dan lebih mengikuti *trend* jika dijadikan bekal sekolah dan dapat langsung dikonsumsi tanpa harus mencuci dan mengupasnya terlebih dahulu. Seperti kita ketahui sifat remaja yang cenderung ikut-ikutan *trend* dan kebiasaan teman-temannya di sekolah berpengaruh terhadap pola konsumsinya.

Jenis sayuran yang paling digemari dan sering dikonsumsi adalah wortel (38,46%), sedangkan yang memilih bayam hanya 7,69%. Penyebabnya karena wortel memiliki rasa manis, warna yang cerah (mengandung karoten) dan tekstur yang lunak jika sudah diolah sedangkan bayam memiliki rasa langu dan sedikit pahit karena kandungan taninnya cukup tinggi, apalagi jika tidak memiliki ketrampilan dalam mengolahnya akan menyebabkan citarasanya kurang enak, warnanya gelap (efek tannin dan klorofil) dan harus disajikan dalam keadaan hangat. Jika sayur bayam dipanaskan terus menerus akan memudarkan warna dan mengeluarkan racun dari senyawa *poliphenol* yang dikandungnya.

Buah-buahan yang paling digemari adalah pisang (66,67%) karena harganya lebih murah dan ketersediaannya di pasaran cukup tinggi karena tidak dipengaruhi musim. Buah Apel dan mangga sedikit yang memilihnya (16,67%) karena harga yang mahal dan ketersediannya masih kurang di tingkat rumah tangga tergantung musim dan pasokan dari luar Bali.

#### A. Ketersediaan Sayur dan Buah

Ketersediaan sayur dan buah meliputi ketersediaan sayur dan buah setiap makan, waktu penyajian buah dan sayur, jenis buah dan sayur yang biasa disediakan. Data tersebut diperoleh melalui wawancara dengan kuesioner. Dari hasil wawancara diketahui bahwa ketersediaan sayur setiap makan sangat tinggi (84,38%), sebaliknya ketersediaan buah sangat rendah dengan proporsi 67,5%. Kemungkinan disebabkan karena harga yang mahal dan tergantung musim sehingga sulit menyediakan buah setiap kali makan. Sebaliknya sayur selalu disajikan dalam menu sehari-hari karena sayur mempunyai harga relatif lebih murah, tidak dipengaruhi musim dan dapat ditanam di pekarangan atau kebun.

Berdasarkan waktu penyajian, penyajian sayur paling sering dilakukan saat makan siang (40%). Penyajian buah jarang dilakukan saat makan pagi (3,85%). Hal ini kemungkinan disebabkan karena menu makan pagi jarang menghadirkan sayur dan buah. Pada umumnya menu makan siang lebih

lengkap dengan menghadirkan sayur dan buah karena untuk memenuhi kebutuhan energi setelah beraktifitas setengah hari. Faktor keterbatasan waktu untuk memasak sayur dan menyiapkan buah di pagi hari sebagai menu makan pagi. Selain juga karena kurang nafsu makan di pagi hari, karena memulai aktivitas hanya membutuhkan makanan yang cukup sebagai sumber energi dan adanya persepsi bahwa makan pagi dalam porsi besar dapat mengakibatkan cepat mengantuk sehingga tidak dapat beraktivitas dengan baik.

Jenis sayur dan buah yang biasa disediakan adalah wortel (37,78%) dan pisang (61,54%). Berdasarkan data sebelumnya diketahui bahwa remaja cenderung lebih menyukai wortel dan buah pisang dibandingkan jenis buah dan sayuran lainnya sehingga menu yang disajikan dirumah disesuaikan dengan kegemaran mereka.

### **C. Faktor Sosial Demografi yang mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur**

Faktor sosial demografi yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur sampel, meliputi pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua dan jumlah keluarga. Data tersebut diperoleh melalui suatu wawancara dengan kuesioner. Berdasarkan tingkat pendidikan ayah (49,38%) dan ibu (41,88%), diketahui yang terbanyak adalah sarjana. Walaupun sebagian besar orang tua sampel memiliki

tingkat pendidikan sarjana tetapi konsumsi sayur dan buah pada sampel tetap rendah, kemungkinan penyebabnya adalah karena pengaruh ketidaksukaan anak terhadap sayur dan buah.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar pekerjaan orang tua adalah sebagai pegawai negeri sipil, yaitu di pihak ayah (33,13%) dan ibu (53,13%). Proporsi orang tua yang tidak bekerja sebesar 3,75 % (ayah) dan 14,38% (ibu). Proporsi orang tua bekerja jauh lebih besar dari yang tidak bekerja tentunya berimplikasi terhadap ketersediaan sayur dan buah di tingkat rumah tangga berdasarkan waktu penyajian. Dimana berdasarkan data sebelumnya diketahui bahwa waktu penyajian sayur dan buah sangat rendah pada waktu makan pagi disebabkan karena orang tua yang bekerja tidak mempunyai waktu untuk menyiapkan menu makan pagi yang lengkap dengan sayur dan buah.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa proporsi jumlah anggota keluarga dalam satu rumah terbanyak adalah  $\geq 5$  orang (73,13%). Hal ini menunjukkan bahwa pengeluaran untuk konsumsi makanan jauh lebih besar. Jika tidak didukung dengan pendapatan yang seimbang tentunya mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada sebagian besar sampel. Seperti kita ketahui harga buah di pasaran cukup mahal, sehingga membutuhkan pengeluaran yang besar untuk membeli buah dan sayur bagi seluruh anggota keluarga.

#### **D. Faktor-faktor Perilaku yang mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur**

Faktor-faktor perilaku yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada sampel meliputi pengetahuan gizi, sikap dan praktek (frekuensi konsumsi buah dan sayur). Data tersebut diperoleh melalui wawancara dengan kuesioner. Faktor-faktor perilaku tersebut adalah :

##### **1. Pengetahuan Gizi**

Pengetahuan gizi sampel meliputi makanan bergizi, susunan hidangan yang baik, bahan makanan sumber vitamin dan mineral, manfaat konsumsi buah dan sayur, manfaat vitamin dan mineral dalam tubuh, keunggulan sayur dan buah, faktor-faktor pencegah penyakit degeneratif, porsi sayur dan buah per hari yang harus dikonsumsi, jumlah sayur dan buah (gram/hari) yang harus dikonsumsi, Jenis-jenis sayuran (daun, batang, buah, akar), sayuran yang mengandung vitamin A dan buah yang mengandung vitamin C. Data tersebut diperoleh melalui wawancara dengan kuesioner.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pengetahuan gizi sampel, yang memiliki proporsi terbesar adalah pengetahuan gizi dengan skor terendah sebesar 68,13 %. Berdasarkan hasil wawancara diketahui rata-rata sampel menjawab salah karena belum mengetahui manfaat, porsi yang dianjurkan, berat buah dan sayuran per hari yang dianjurkan untuk dikonsumsi dan jenis sayuran dan buah berdasarkan kandungannya.

##### **2. Sikap**

Sikap sampel yang dimaksud meliputi pendapatnya mengenai pentingnya sayur dan buah, kandungan sayur dan buah, pentingnya ketersediaan sayur dan buah, manfaat sayur dan buah, faktor ketidaksukaan sayur dan buah, alasan tidak mengonsumsi sayur dan buah, kebiasaan makan buah dan sayur sejak kecil dan manfaat sayur dan buah untuk mencegah penyakit degeneratif. Data tersebut diperoleh melalui wawancara dengan kuesioner. Berdasarkan beberapa pertanyaan yang diajukan pada sampel, ternyata sebagian besar sampel menyetujui pernyataan yang benar, hanya 4 item saja yang menyetujui pernyataan yang benar. Hal ini menunjukkan bahwa dengan pengetahuan gizi yang rendah tentunya berimplikasi terhadap rendahnya proporsi sikap yang positif.

##### **3. Praktek**

Praktek sampel dalam mengonsumsi sayur dan buah meliputi frekuensi konsumsi sayur dan buah sehari. Data tersebut diperoleh melalui wawancara dengan kuesioner. Proporsi terbesar adalah praktek konsumsi sayur (20%) dan buah yang rendah (26,88%). Hal ini menjelaskan bahwa ada keterkaitan antara proporsi pengetahuan gizi yang rendah dan sikap positif yang rendah terhadap praktek konsumsi makan sayur dan buah yang rendah. Tentunya beberapa faktor yang menjadi penyebabnya yaitu kurangnya sosialisasi

budaya makan buah dan sayur di tingkat rumah tangga, ketrampilan memasak yang terbatas dalam mengolah sayur dan buah, keterbatasan waktu dan dana untuk menyediakan sayur dan buah di tingkat rumah tangga, kurang berperannya guru di sekolah dalam mensosialisasikan budaya makan sayur dan buah, kecenderungan sifat remaja lebih menyukai makanan yang mengikuti trend, karena pengaruh teman sebaya dan iklan TV yang kemasan acaranya lebih menarik dalam mengiklankan makanan *fast food* dan *junc food* dan kantin sekolah lebih banyak menjual produk makanan jenis *junc food* dibandingkan dengan jenis sayur dan buah-buahan.

Kacang panjang merupakan jenis sayuran lokal yang disukai sebagian besar sampel (95,63 %) selain wortel (81,25 %). Sedangkan jamur merupakan jenis sayuran import yang paling digemari sebagian besar sampel (93,13%). Jenis sayuran yang jarang dikonsumsi adalah Pepaya muda dan terong. Berdasarkan data tersebut penulis berasumsi bahwa Remaja cenderung memilih jenis sayuran yang sedang trend misalnya jamur karena menjadi topping pada beberapa makanan fast food seperti pizza, spaghetti dan mushroom cream soup KFC. Kacang panjang dikonsumsi karena menjadi bahan utama makanan tradisional Bali yang paling digemari sebagian masyarakat Bali seperti, lawar, plecting, serobotan dan bumbu kalas. Sedangkan

pepaya muda dan terong tidak dikonsumsi karena pengolahannya kurang bervariasi sehingga rasanya kurang digemari sebagian besar sampel. Dalam hal ini maka ketrampilan memasak menu makanan berbahan sayur perlu ditingkatkan dan selalu melakukan modifikasi resep sehingga sayuran dapat digemari remaja.

Jenis buah yang biasa dikonsumsi remaja adalah jeruk dan semangka (100%). Berdasarkan hasil observasi di kantin sekolah diketahui bahwa buah-buahan yang kadang-kadang dijual adalah jeruk dan semangka. Strawberry tidak dikonsumsi sampel karena harganya mahal dan tidak biasa disajikan di tingkat rumah tangga dan kantin sekolah. Sedangkan kedondong tidak disukai karena rasanya yang asam dan teksturnya keras.

#### **E. Hubungan Faktor Sosial Demografi dengan Konsumsi Buah dan Sayur**

Berdasarkan hasil uji statistik terdapat hubungan yang signifikan antara faktor sosial demografi dengan konsumsi buah dan sayur. Orang yang memiliki orang tua berpendidikan rendah memiliki resiko 3,2 kali lebih besar untuk mengkonsumsi sayur dan buah yang rendah (OR ; 3,2 ; CI 95% ; 1,3 – 6,7). Diketahui juga bahwa orang yang memiliki orang tua tidak bekerja beresiko 2,8 kali lebih besar untuk mengkonsumsi sayur dan buah yang rendah (OR ; 2,8; CI 95% : 1,4 – 6,8). Selanjutnya pada orang

yang memiliki jumlah anggota keluarga dalam satu rumah  $\geq 5$  orang memiliki resiko 3,9 kali untuk mengkonsumsi sayur dan buah yang rendah (OR : 3,9 ; CI 95% : 1,8 – 9,4) , selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor sosial demografi berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur karena tingkat pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua dan jumlah anggota keluarga dalam satu rumah mempengaruhi ketersediaan buah dan sayur di tingkat rumah tangga. Pendidikan orang tua mempengaruhi pengetahuannya terhadap gizi sehingga dapat mempengaruhi pola konsumsi anak. Dengan pengetahuan gizi orang tua yang tinggi maka mempengaruhi pola konsumsinya khususnya konsumsi sayur dan buah. Dalam kondisi tersebut anak akan meniru pola konsumsi orang tuanya yang biasa mengkonsumsi sayur dan buah.

#### F. Hubungan Perilaku Anak (Pengetahuan dan Sikap) dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Berdasarkan hasil uji statistik terdapat hubungan yang signifikan antara faktor perilaku dengan konsumsi buah dan sayur. Orang yang memiliki pengetahuan gizi rendah memiliki resiko 3,0 kali lebih besar untuk mengkonsumsi sayur dan buah yang rendah (OR ; 3,0 ; CI 95% ; 1,9 – 7,7). Diketahui juga bahwa orang yang memiliki sikap tidak setuju terhadap pentingnya konsumsi makan sayur dan buah beresiko 3,6 kali lebih besar untuk

mengkonsumsi sayur dan buah yang rendah (OR ; 3,6; CI 95% : 1,5 – 8,8), selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1. Berdasarkan hal tersebut diatas diketahui bahwa tingkat pengetahuan gizi dan sikap positif terhadap pentingnya konsumsi sayur dan buah berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah. Pengetahuan gizi yang tinggi dan sikap positif dapat ditingkatkan melalui peran orang tua dan guru di sekolah dalam membantu sebagai mediator informasi gizi yang berkenaan dengan konsumsi sayur dan buah.

Tabel 1 Hubungan Faktor Sosial Demografi dan Faktor Prilaku Dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Faktor sosial demografi	Konsumsi buah dan sayur		OR	95 % CI	p value
	tinggi	rendah			
<b>a. Tingkat Pendidikan orang tua</b>			3,2	1,3 – 6,7	0,005
• Tinggi	4(2,5%)	20(12,5%)			
• Rendah	9(5,63%)	9(5,63%)			
<b>b. Pekerjaan orang tua</b>			2,8	1,4 – 6,8	0,016
• Bekerja	11(7,73,1%)	8(5%)			
• Tidak bekerja	6(3,75%)	2(1,18,1%)			
<b>c. Jumlah keluarga serumah</b>			3,9	1,8 – 9,4	0,009
• = 5	18(11,25%)	9(6,19%)			
• < 5	26(16,25%)	17(10,63%)			
Faktor Perilaku	Konsumsi buah dan sayur		OR	95 % CI	p value
	tinggi	rendah			
<b>a. Tingkat pengetahuan gizi</b>			3,0	1,9 – 7,7	0,005
• Tinggi	4(2,5%)	7(4,4%)			
• Rendah	4(2,5%)	109(68,1%)			
<b>b. sikap terhadap pentingnya konsumsi sayur dan buah</b>			3,6	1,5 – 8,8	0,016
• setuju	102(63,8%)	7(4,4%)			
• Tidak setuju	7(4,4%)	44(27,5%)			

#### Kesimpulan Dan Saran

Kesimpulan dari penelitian ini adalah : Ada hubungan secara signifikan faktor sosial demografi dan faktor perilaku dengan konsumsi buah dan sayur ( $p < 0,05$ ). Faktor pendidikan orang tua, Pekerjaan orang tua dan jumlah keluarga dalam satu rumah berhubungan secara signifikan dengan konsumsi sayur dan buah ( $p < 0,05$ ). Faktor tingkat pengetahuan gizi dan sikap terhadap pentingnya konsumsi sayur dan buah berhubungan secara signifikan dengan konsumsi sayur



dan buah ( $p < 0,05$ ). Proporsi bagi yang tidak mengonsumsi buah sebesar 92,5 % dan yang tidak mengonsumsi sayur 83,73 %. Rencana yang dapat disusun untuk meningkatkan konsumsi makan buah dan sayur pada remaja adalah : meningkatkan pengetahuan gizi tentang manfaat, frekuensi dan porsi konsumsi buah dan sayur (melalui seminar, iklan di TV, membuat komik dengan cerita yang menarik tentang manfaat konsumsi sayur dan buah) ; melibatkan peran remaja dalam perencanaan program gizi yang berkaitan dengan konsumsi makan buah dan sayur pada remaja untuk merubah sikapnya terhadap konsumsi makan buah dan sayur (diselipkan dalam kegiatan ekstrakurikuler misalnya: pramuka) ; meningkatkan peran guru dan orang tua dalam kegiatan sosialisasi budaya konsumsi buah dan sayur ; Mensosialisasikan program budaya makan sayur dan buah di tingkat rumah tangga; Memanfaatkan lahan pekarangan untuk menanam buah dan sayuran organik sehingga membantu masyarakat yang tidak bekerja untuk dapat memenuhi kebutuhannya akan konsumsi buah dan sayur; Meningkatkan pemanfaatan pekarangan sekolah untuk penanaman buah dan sayur oleh siswa dan hasilnya dapat dimanfaatkan siswa misalnya menjadi bahan praktek mata pelajaran PKK dan hasil olahannya dapat dinikmati siswa; Pelatihan Kuliner Menu Olahan Sayur dan Buah bagi Ibu-ibu PKK untuk meningkatkan ketrampilannya dalam memasak sayur dan mengolah buah menjadi makanan yang lezat dan menggugah selera remaja .

### Daftar Pustaka

- Basch C, Zybert P, Shea S. Fruit and vegetable intake of Latino children. *Am J Public Health* 1994;84:814-8.
- Block G, Patterson B, Subar A. Fruit, vegetables and cancer prevention: a review of the epidemiological evidence. *Nutr Cancer* 1992;18:21-29.
- Depkes.RI.1992. Pola Pembinaan Kesehatan Remaja dalam Pembinaan Kesehatan Keluarga. Jakarta: Direktorat Jenderal Pembinaan Kesehatan Masyarakat Direktorat Bina Kesehatan Keluarga.
- Domel S, Baranowski T, Davis H, Thompsom W, Leonard S, Riley P, Baranowski J, Dudovitz B, Smyth M. Development and evaluation of a school intervention to increase fruit and vegetable consumption among 4th and 5th grade students. *J Nutr Educ* 1993;25:345-9.
- Havas S, Heimendinger J, Damron, Nicklas T, Cowan A, Beresford S, Sorensen G, Buller D, Bishop D, Baranowski T, Reynolds K. 5 a day for better health-nine community research projects to increase fruit and vegetable consumption. *Public Health Rep* 1995 Jan/Feb: 110:68-79.
- Kahn L, Warren CW, Harris WA, Collins JL, Douglas KA, Collins ME, Williams BI, Ross JG, Kolbe LJ. Youth risk behavior surveillance—United States, 1993. In: *CDC surveillance summaries*, March 24, 1995. *MMWR* 1995;44(SS-1):1-56.
- Khan L, Warren C, Harris W, Collins J, Douglas K, Collins M, Williams B, Ross J, Kolbe L. Youth risk behavior surveillance—United States, 1993. *J Sch Health* 1995: 65:163-71.
- Kristianto, Purnawan.2008.Iklan TV Merusak Pola Konsumsi Anak (online) available :  
8 Desember 2009.
- Kusumajaya, A.A.N., N.K. Wiardani, I W. Juniarsana. Persepsi Terhadap Body Image (Citra Diri) pada Remaja Kaitannya dengan Pola Konsumsi Makan dan Status Gizi . *Jurnal Skala Husada*, 2008.
- Notoatmodjo, Soekidjo.1993. Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset
- Patterson BH, Block G, Rosenberger W, Pee D, Kahle L. Fruit and vegetables in the American diet: data from the NHANES II survey. *Am J Public Health* 1990;12:1443-9.
- Steinmetz K, Potter J. Vegetables, fruit and cancer. I. *Epidemiology. Cancer Causes Control* 1991;2:325-357.