

## Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja

### *Fruits and Vegetables Consumption Behavior at Adolescents*

Mariatul Qibtiyah<sup>1\*</sup>, Catur Rosidati<sup>1</sup>, Mukhlidah Hanun Siregar<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Prodi Kesehatan Masyarakat, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Prodi Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia

\* Email corresponding author: mariatulqibtiyah297@gmail.com

Submitted: 23 October 2021

Revision: 30 October 2021

Accepted: 2 November 2021

DOI: <http://dx.doi.org/10.52742/jgkp.v2i2.12760>

**Abstrak:** Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang melandasi terbentuknya perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja berdasarkan theory of planned behavior. Adapun variabel yang diteliti antara lain sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dipersepsikan terhadap niat untuk berperilaku. Pengambilan data primer dilakukan dengan wawancara mendalam dan food frequency questionnaire. Hasil penelitian menunjukkan empat dari enam remaja kurang konsumsi buah dan sayur atau tidak sesuai anjuran harian. Selain itu, berdasarkan frekuensi makan rata-rata konsumsi buah pada informan yaitu satu porsi per hari dan rata-rata konsumsi sayur yaitu satu setengah porsi per hari, dengan frekuensi satu kali per hari konsumsi buah, dan satu kali per hari konsumsi sayur. Secara keseluruhan remaja memiliki niat untuk mengonsumsi buah dan sayur sesuai kebutuhan harian dengan dipengaruhi oleh sikap yang positif terhadap konsumsi buah dan sayur, dengan norma subjektif dari hal dan orang-orang yang mendukung terhadap perilaku konsumsinya, dan kontrol perilaku untuk menampilkan perilaku konsumsi buah dan sayur.

**Kata kunci:** Perilaku konsumsi buah dan sayur, teori perilaku terencana, remaja.

**Abstract:** This study is a qualitative research that aims to determine the factors that underlie the formation of fruits and vegetables consumption behavior in adolescents based on the theory of planned behavior. The variables studied include attitudes, subjective norms, and perceived behavioral control on the intention to behave. Primary data collection was carried out by in-depth interviews and food frequency questionnaires. The results showed that four out of six teenagers consumed less fruit and vegetables or did not follow the daily recommendations. In addition, based on the frequency of eating the average fruits consumption of the informants is one serving per day and the average vegetables consumption is one and a half servings per day, with a frequency of once per day consuming fruits, and once per day consuming vegetables. Overall, adolescents have an intention to consume fruits and vegetables according to their daily needs by being influenced by positive attitudes towards fruits and vegetables consumption, with subjective norms of things and people who support their consumption behavior, and behavioral control to display fruits and vegetables consumption behavior

**Keywords:** the behavior of fruits and vegetables consumption, theory of planned behavior, adolescent

## 1. Pendahuluan

Masa remaja adalah masa dimana terjadinya perubahan yang identik dengan pematangan fisik dan psikologis, serta mengalami perkembangan pada berbagai aspek terutama aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral (Wirenviona & Dalem, 2020). Sejak masuk usia sekolah, remaja memiliki pola hidup terjadwal dan lebih padat pada aktivitas, sehingga menuntut remaja untuk memberi asupan yang cukup, sehat, dan bergizi (Kemenkes, 2019) yang diperlukan tubuh untuk memperoleh energi guna memelihara kelangsungan proses metabolisme dalam tubuh (Agung *et al*, 2016), dan berpengaruh terhadap status gizi agar tubuh terpelihara, serta proses pertumbuhan dan perkembangan optimal (Almatsier, 2004). Untuk memperoleh zat gizi, maka perlu mengonsumsi beragam jenis makanan. Seperti halnya konsumsi sayuran dan buah-buahan. Akan tetapi karena terpengaruh iklan, mengikuti tren yang ada (Dawud, 2018). Serta karena aktivitas yang lebih banyak diluar rumah membuat remaja menyukai makanan ringan (Supartini, 2004). Seperti makanan ringan asin, kentang goreng, makanan siap saji, dan *soft drink* (Sharlin & Edelstein, 2011). Sedangkan tingginya aktivitas dan kebutuhan asupan tubuh harus dibarengi dengan konsumsi buah dan sayur.

Sayuran dan buah adalah sumber vitamin dan mineral yang berasal dari bagian tanaman, daun, bunga, batang, umbi atau buah, serta dapat dikonsumsi tanpa dimasak (Agung *et al*, 2016). Menurut German Nutrition Society, (2012) dalam Newby (2018) konsumsi buah dan sayur sesuai kebutuhan dapat mengurangi hipertensi, PJK dan stroke, kanker, penambahan berat badan, serta Alzheimer.

Secara umum, anjuran konsumsi buah dan sayuran harian menurut WHO, (2003) lebih dari 400 gram/orang per hari atau sekitar 150 kg/orang per tahun. Berdasarkan Pedoman umum gizi seimbang (PUGS), anjuran konsumsi buah sebanyak 2-3 porsi setara dengan 150 gram, dan konsumsi sayuran sebanyak 3-4 porsi setara dengan 250 gram per hari. Pada kelompok remaja, laki-laki maupun perempuan dianjurkan untuk konsumsi sebanyak 4 porsi buah dan 3 porsi sayur (3-4 porsi) per hari (Kemenkes, 2014).

Buah dan sayuran merupakan komponen penting dari diet sehat, dan jika dikonsumsi setiap hari dalam jumlah yang cukup dapat membantu mencegah penyakit seperti kardiovaskular, kanker (WHO, 2004), diabetes tipe 2, dan obesitas pada remaja (Lange *et al*, 2021). Hasil penelitian meta-analisis pada remaja secara global di Afrika, Asia, Oseania, dan Amerika Latin menunjukkan rata-rata konsumsi buah 1,43 kali per hari dan sayur 1,75 kali per hari (Beal *et al*, 2019). Kemudian penelitian lain di Dhaka, Bangladesh rata-rata konsumsi buah dan sayur adalah 1,22 dan 1,99 porsi, dan hanya 21% konsumsi lebih dari 5 porsi per hari (Salwa *et al*, 2021).

Dari beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan rendahnya konsumsi buah dan sayur. Hasil RISKESDAS dengan proporsi kurang makan buah dan sayur (<5 porsi per hari dalam seminggu) penduduk umur  $\geq 10$  tahun, pada tahun 2007 dan 2013 berturut-turut sebesar 93,6% dan 93,5%. Banten merupakan salah satu provinsi dengan proporsi lebih tinggi dari proporsi nasional pada tahun 2007 dan 2013 berturut-turut sebesar 96,7% dan 96,4%. Berdasarkan Studi Diet Total pada tahun 2014, rerata konsumsi sayur dan olahannya per orang per hari menurut kelompok umur 5-12 tahun sebesar 34,0% dan kelompok umur 13-18 tahun sebesar 45,8%. Sedangkan rerata konsumsi buah-buahan dan olahannya per orang per hari menurut kelompok umur 5-12 tahun sebesar 26,0% dan kelompok umur 13-18 tahun sebesar 25,2%. Hasil RISKESDAS Provinsi Banten tahun 2013, kecenderungan proporsi konsumsi buah dan sayur dengan lebih dari 5 porsi penduduk umur  $\geq 10$  tahun pada kelompok umur 10-14 tahun sebesar 2,6%, dan pada kelompok umur 15-19 tahun sebesar 1,6%.

Faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi makan seseorang dalam *Theory of Planned Behavior* (TPB) adalah niat. Munculnya niat berperilaku ditentukan oleh sikap terhadap perilaku (*attitude toward behavior*), norma subjektif (*subjective norms*), dan kontrol perilaku yang dipersepsikan (*perceived behavioral control*) (Ajzen, 2005). Berdasarkan hasil studi literatur dan penelitian yang ada, ketiga faktor tersebut berkorelasi positif mendukung TPB, dimana perilaku sangat dipengaruhi oleh niat dalam mengonsumsi buah dan sayur pada remaja (Klama, 2013; Menozzi *et al.*, 2015).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada remaja atau 30 siswa yang dipilih secara acak di SMPN 3 Tangerang Selatan terdapat siswa kurang konsumsi buah sebesar 77%, dan kurang konsumsi sayur sebesar 70% dengan rata-rata porsi konsumsi buah dan sayur masing-masing 1,5 porsi per hari. Makanan yang tersedia di kantin lebih banyak jajanan gurih dan asin, dan makanan tinggi sumber energi seperti siomay, mie ayam, baso goreng, ketoprak, burger, gorengan bakwan/risol/tahu/tempe. Sehingga, diduga remaja siswa/siswi SMPN 3 Tangerang Selatan mengonsumsi makanan dengan tanpa memperhatikan buah dan sayur sebagai sumber serat. Adapun tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui secara mendalam perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja, serta fokus pada pemahaman remaja untuk menjelaskan pengalamannya, termasuk interaksinya dengan orang lain yang dikembangkan dalam situasi yang alami..

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk memahami makna perilaku 6 informan utama yang dipilih secara *incidental sampling* pada remaja SMPN 3 Tangerang Selatan dan informan pendukung seperti teman dekat, ibu, dan pedagang kantin sekolah. Sumber data diperoleh dari hasil wawancara mendalam (*Indepth Interview*), dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) semikuantitatif. Analisis data yang digunakan adalah analisis interaktif model (*interactive model of analysis*) dalam Sugiyono, (2011), dengan tahap semua data hasil wawancara dibuat transkrip, kemudian dikelompokkan sesuai variabel, disajikan dalam bentuk kutipan dan matriks wawancara sebelum akhirnya dibuat interpretasi dan ditarik kesimpulan.

## 3. Hasil

### Gambaran Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan FFQ untuk melihat perilaku informan selama 7 hari/seminggu. Berdasarkan hasil FFQ, rata-rata konsumsi buah sebanyak satu porsi per hari dan konsumsi sayur satu setengah porsi perhari. Empat dari enam informan (informan C, D, E, dan F) kurang mengonsumsi buah dan sayur, dengan konsumsi lebih sering pada jenis buah (seperti pisang, mangga, jeruk dan apel) yang mudah ditemukan, dan sayur (seperti sayur sop, sawi, tumis kangkung, dan sayur bayam bening) karena rasanya yang enak dan tidak pahit.

Selain menggunakan FFQ, peneliti melakukan wawancara pada orangtua dan teman dekat untuk mengetahui gambaran perilaku makan informan utama. Untuk makan pagi dan siang di sekolah, informan utama lebih sering membawa bekal nasi goreng, nugget, dan telur ceplok tanpa sayur. Pada jam istirahat, mereka lebih sering membeli mie baso, baso goreng, gorengan risol/bakwan, siomay, wafer, kukis cokelat dan soft drinks. Sedangkan saat jam pulang sekolah mereka jarang atau malas mengonsumsi buah dan sayur meski tersedia (Tabel 2 & 3). Berbeda hal pada dua informan (informan A dan Informan B), mereka juga sering mengonsumsi buah setiap

harinya, baik buah segar yang tersedia dirumah maupun jus buah yang yang dibeli di kantin sekolah. Secara keseluruhan, informan mengaku memiliki niat untuk mengonsumsi buah dan sayur (Tabel 1).

Tabel 1. Kutipan Hasil Wawancara Mendalam pada Remaja

Kode	Transkrip	Deskripsi
<b>Gambaran Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur</b>		
Bagaimana keinginan anda untuk mewujudkan perilaku konsumsi buah dan sayur setiap harinya?	<p>“...ada keinginan, tapi aku kadang males makan buah. Apalagi makan mangga males kalo harus ngupas-ngupas dulu”... (Informan E)</p> <p>“...Keinginan setiap hari makan buah sih ada, selagi dalam buah itu ada vitamin yang bagus untuk tubuh, saya mau mengonsumsinya, terus saya juga suka. Kenapa suka buah karena rasanya enak, ada beberapa yang rasanya manis dan asam. Sayur juga saya suka, tapi ada juga yang gak suka kaya brokoli sama tomat”... (Informan A)</p>	Saya mempunyai keinginan/ niat yang positif untuk makan buah dan sayur setiap hari
<b>Gambaran Sikap terhadap Niat untuk Berperilaku konsumsi Buah dan Sayur</b>		
Bagaimana manfaat konsumsi buah dan sayur?	<p>“...kalo makan sayur ya memberikan manfaat bagi tubuh supaya lebih sehat. Pokoknya kita jadi gampang sakit, contoh kecil kalo menurut aku misalnya konsumsi wortel, ya mata jadi lebih sehat dan ngga mudah sakit kecuali karena iritasi debu”... (Informan C)</p> <p>“...manfaatnya kalo misalnya makan buah, tubuh kita gak kekurangan vitamin kaya misalkan vitamin A dan lain-lain. Jadi vitamin dalam tubuh selalu terpenuhi”... (Informan A)</p> <p>“...karena sayur kan sumber serat bagus untuk memperlancar pencernaan, selain itu tubuh jadi sehat”... (Informan F)</p>	Buah dan sayur kaya akan vitamin dan mineral, juga sebagai sumber serat yang bermanfaat untuk kesehatan
Bagaimana akibat yang akan muncul jika kurang konsumsi buah dan sayur?	<p>“...akibat tidak makan buah gak sehat, mudah sakit”... (Informan E)</p> <p>“...akibatnya gampang sakit, lemes, dan BAB gak lancar”... (Informan F)</p> <p>“...gampang sakit, dan kekurangan serat tubuh”... (Informan D)</p>	Mudah sakit dan sistem pencernaan tidak lancar
Faktor Latar Belakang/ Pengalaman	<p>“...Kerasa banget sih, kalo sering makan jeruk sariawan langsung hilang”... (Informan D)</p> <p>“...jadi kurang serat dalam tubuh. Pernah waktu itu sempet seminggu itu gak makan sayur terus pencernaannya jadi ke ganggu gitu, dan BABnya gak lancar”... (Informan B)</p>	Sariawan dan sistem pencernaan tidak lancar dapat dicegah dengan konsumsi buah dan sayur secara rutin
Dengan anda yakin terhadap manfaatnya. Bagaimana niat anda untuk konsumsi buah dan sayur?	<p>“...ya niat untuk makan buah tiap hari sih saya niat banget ka, apalagi saya tau manfaatnya baik banget”... (Informan C)</p>	Saya mempunyai keinginan untuk konsumsi buah dan sayur setiap hari
<b>Gambaran Norma Subjektif untuk Berperilaku konsumsi Buah dan Sayur</b>		
Kenapa hal/orang tersebut mempengaruhi/ tidak mempengaruhi anda untuk konsumsi buah dan sayur?	<p>“...karena mamah yang nyediain buah dan masak sayur dirumah, jadinya kan kalo ada buah dan sayur aku makan. Terus juga mamah sama saudara aku suka ngingetin aku untuk makan buah”... (Informan A)</p> <p>“...karena mamah saya sekarang lagi hamil, ya karena biar hamilnya sehat kan harus makan</p>	Orangtua dan teman saya berpengaruh dalam konsumsi buah dan sayur setiap hari

	<p>buah. Terus juga mamah sering nyaranin saya makan buah. Karna ada dan mamah nyaranin jadi sikutan makan deh, dan kalo teman-teman sebenarnya mereka aja jarang beli jus. Tapi kalo misalkan ada yang beli, kadang saya juga ikutan pengen beli”...(Informan C)</p>	
	<p>“...aku sih orangnya makan buah atau sayur kalo memang akunya mau aja. Kalo gak mau makan ya gak mau walopun bunda suka berisik banget nyuruh aku makan sayur”... (Informan F)</p> <p>“...iya bunda suka nyuruh saya makan sayur. kalo lagi masak sayur sop aku makan sih. Tapi paling yang aku banyakin kuahnya”... (Informan D)</p> <p>“...kalo di rumah mereka (mamah dan nenak) nyaranin saya untuk makan sayur ka”... (Informan C)</p>	<p>Saya yakin orangtua dan teman cukup berpengaruh, tetapi keinginan/ kemauan diri sendiri jauh lebih besar untuk menerima ajakan mereka konsumsi buah dan sayur</p>
	<p>“...mamah pengaruh banget buat aku. Kalo mamah nyuruh makan sayur atau buah kan aku sama ayah jadi makan juga, mamah masak sayur buat kita juga karena dirumah gak ada siapa-siapa..aku anak satu-satunya. Kalo di sekolah temen aku jarang beli jus ka, tapi kalo temen deket aku beli jus aku suka ikutan beli, kan kita kalo istirahat bareng terus kemana-mana”.. (Informan A)</p>	<p>Mamah, Ayah dan teman dekat yang berpengaruh &amp; membiasakan saya untuk makan buah dan sayur</p>
<p>Dengan anda yakin terhadap hal/orang yang menurut anda berpengaruh terhadap konsumsi buah dan sayur. Bagaimana niat anda sendiri untuk konsumsi buah dan sayur setiap harinya?</p>	<p>“...ya aku orangnya emang perlu diingetin terus ka, jadi kalo memang mamah atau saudara aku itu nyuruh aku makan, ya aku makan. Apalagi kalo dirumah memang disediakan”... (Informan A)</p> <p>“...aku memang ada niatan makan buah sayur karena bunda suka nyuruh aku makan buah sayur ka”...(Informan F)</p>	<p>Saya mempunyai sikap positif untuk menguatkan niat mengonsumsi buah dan sayur</p>
<p><b>Gambaran Kontrol Perilaku yang Dipersepsikan terhadap Niat untuk Berperilaku konsumsi Buah dan Sayur</b></p>		
<p>Faktor apa saja yang membuat anda merasa sulit untuk memenuhi konsumsi buah dan sayur setiap harinya?</p>	<p>“..buah yang aku suka benget sebenarnya pisang sama mangga aja ka. Kalo yang lainnya gak begitu suka.. eh maksudnya biasa aja gitu”... (Informan E)</p> <p>“...kesulitan sih kayaknya akunya sendiri yang sulit buat makan beberapa sayur kaya brokoli sama tomat”... (Informan A)</p> <p>“...disekolah sih kaya kalo aku pengen jus buah apa gitu terus gak ada, soalnya buahnya kurang beragam”... (Informan B)</p> <p>“...di kantin cuma ada yang jual jus buah. Aku gak pernah beli soalnya uangnya kurang. Jus harganya 4-5 ribu gitu, jadi gak pernah beli karena uang jajan aku 5 ribu dan sisanya biasa aku tabung”...(Informan D)</p> <p>“..dirumah masak sayur pas siang aja.. pagi-pagi mah jarang ada”..(Informan C)</p>	<p>Saya menyukai jenis buah dan sayur tertentu “Preferensi”</p> <p>Saya tidak yakin makan buah setiap hari jika tidak tersedia “Ketersediaan”</p>

**Gambaran Sikap terhadap Niat untuk Berperilaku konsumsi Buah dan Sayur**

Pada Tabel 1, secara keseluruhan informan menyadari bahwa konsumsi buah dan sayur mereka selama ini belum cukup. Mereka yakin bahwa manfaat konsumsi buah dan sayur adalah baik untuk kesehatan, dimana selain sebagai sumber serat, juga mengandung banyak vitamin. Selain itu, mereka juga memiliki keyakinan terhadap outcome berupa dampak yang buruk jika tidak konsumsi buah dan sayur. Keyakinan terhadap dampak buruk tersebut merupakan evaluasinya terhadap outcome yang berperan membentuk sikap informan selain karena adanya pengalaman, juga karena mereka memiliki pengetahuan tentang buah dan sayur. Informasi yang pernah mereka dapatkan baik dari media cetak maupun media elektronik (internet).

Untuk mengetahui sikap terhadap niat informan, peneliti menanyakan pengaruh apa saja yang membuat informan berniat untuk menampilkan perilaku konsumsi buah dan sayur. Berdasarkan hasil wawancara, secara keseluruhan informan mengatakan bahwa dengan mengetahui manfaat buah dan sayur, dan dampak kurang konsumsi buah dan sayur menjadikan mereka untuk berniat mengonsumsi buah dan sayur setiap hari

**Tabel 2. Kutipan Hasil Wawancara Mendalam Orangtua Informan Utama**

Kode	Transkrip	Deskripsi
<b>Gambaran Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur</b>		
Bagaimana konsumsi buah dan sayur anda setiap harinya?	<i>"...ya buah dia suka banget, makan setiap hari ka"... (Informan A1)</i> <i>"...makan buah ka, tapi gak tiap hari"...(Informan B1)</i> <i>"...enggga setiap hari makan buah dia mah. Jarang Juga makan sayur. Malesan orangnya"...(Informan C1)</i>	Makan buah dan sayur tetapi tidak rutin setiap hari
Bagimana ketersediaan buah dan sayur di rumah setiap harinya?	<i>"...saya kadang nyediain buah, tapi gak tiap hari" (Informan E1)</i> <i>"...saya jarang beli buah"...(Informan C1)</i> <i>"...ada aja, biasanya saya masak sayur tp siang. Kalo pagi gak sempat"...(Informan D1)</i>	Buah dan sayur tidak tersedia setiap hari

**Gambaran Norma Subjektif untuk Berperilaku konsumsi Buah dan Sayur**

Dalam penelitian ini, pada Tabel.1 secara keseluruhan informan mengatakan bahwa adanya pengaruh, baik dari ibu, saudara, nenek maupun teman dekat dalam konsumsi buah dan sayur. Seperti halnya (1) ibu, nenek, saudara dan teman tekat yang sering menasihati atau mengajak informan untuk mengonsumsi buah dan sayur ; (2) ibu, nenek dan saudara yang memasak sayur, dan menyiapkan bekal makan setiap harinya dan ; (3) temen dekat yang sekedar menawarkan bekal (buah dan sayur) dan mengajak informan untuk beli buah dan sayur di kantin sekolah.

Informan menyetujui atau approve terhadap ajakan dan perhatian dari orang lain, tetapi tidak membuatnya mudah berpengaruh untuk mengonsumsi buah dan sayur. Hal ini terlihat karena motivasi diri individu lebih besar daripada pengaruh orang lain. Sehingga pengaruh atau harapan individu atau kelompok lain terhadap perilakunya cenderung diabaikan. Berbeda dengan yang lain, informan A dan informan B yang perilaku konsumsi buah dan sayurnya cukup atau sesuai dengan kebutuhan harian, mereka mengatakan bahwa orangtuanya sangat berpengaruh sekali terhadap niat dan perilakunya, karena kebiasaan yang ditunjukkan orangtua seperti mengajak putra/putrinya untuk makan buah dan memasak sayur setiap hari membuat mereka mampu menampilkan perilaku tersebut. Adapun terkait norma subjektif terhadap niat, secara keseluruhan informan mengatakan bahwa keinginan/niat konsumsi buah dan sayur mereka dipengaruhi oleh orang-orang terdekat mereka seperti ibu dan teman dekat.

### Gambaran Kontrol Perilaku yang Dipersepsikan terhadap Niat untuk Berperilaku konsumsi Buah dan Sayur

Pada Tabel.1 secara keseluruhan informan menyukai buah dan sayur dengan preferensi/kesukaan terhadap jenis buah dan sayur tertentu. Ketersediaan buah di kantin sekolah menurut informan B tidak beragam tersedia dan kurang terlihat segar. Berbeda hal menurut informan C dan D yang menyatakan bahwa harga jus buah tidak sebanding dengan uang jajan disekolah, mereka harus menysikan uang jajan untuk ongkos pulang dan dikumpulkan untuk ditabung. Sehingga informan jarang membeli jus buah di kantin, dan lebih memilih membeli jajanan makanan ringan yang jauh lebih terjangkau.

Berdasarkan control beliefs, selain memiliki kesenangan terhadap jenis buah dan sayur tertentu, ketersediaan setiap harinya juga menjadi hambatan bagi informan untuk menampilkan kebiasaan makan. Terutama pada pagi hari, makanan yang disediakan berupa makanan instan seperti nugget, nasi goreng, dan telur ceplok. Dengan adanya hambatan atau kesulitan tersebut, secara tidak langsung tanpa mempengaruhi niat informan tidak mampu menampilkan perilaku konsumsi buah dan sayur.

**Tabel 3. Kutipan Hasil Wawancara Mendalam pada Teman Dekat Informan Utama**

Kode	Transkrip	Deskripsi
<b>Gambaran Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur</b>		
Bagaimana konsumsi buah dan sayur teman dekat anda setiap harinya?	<i>"...jarang makan sayur dia mah... seringnya bawa sarapan didobel sama makan siang..bekel yang sering dia bawa itu nasi, nugget, sama telur ceplok"... (Informan F2)</i> <i>"...di sekolah gak pernah liat dia makan buah. kalo istirahat biasanya kita jajan basreng sama ciki-ciki, terus es"... (Informan E2)</i>	Saya jarang bahkan tidak pernah melihat teman saya makan buah dan sayur di sekolah

**Tabel 4. Kutipan Hasil Wawancara Mendalam pada Penjual Kantin Sekolah**

Kode	Transkrip	Deskripsi
<i>Berapa harga jus buah yang ibu jual?</i>	<i>"Lima ribu sampai delapan ribu"...(Informan X)</i> <i>"saya sih jual dengan harga segitu murah ya neng kalo dibandingin diluar sekolah pasti harganya sepuluh ribuan lebih.. ini aja karena saya jual ke anak sekolah"...(Informan X)</i>	Saya jual jus dengan harga terjangkau

## 4. Pembahasan

### Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur

Pada penelitian ini, hasil FFQ yang diperoleh dari 6 informan remaja SMPN 3 Tangerang Selatan, 4 diantaranya menunjukkan konsumsi buah dan sayur yang rendah. Rerata konsumsi buah sebanyak satu porsi per hari dan konsumsi sayur satu setengah porsi per hari, dengan frekuensi satu kali per hari konsumsi buah, dan satu kali per hari konsumsi sayur. Hal tersebut tidak sesuai anjuran pedoman umum gizi seimbang untuk usia remaja dalam Permenkes RI No. 41 tahun 2014. Seperti halnya hasil studi literatur pada 5 penelitian yang menunjukkan rendahnya konsumsi buah dan sayur remaja sekolah di Indonesia, dimana sebesar 75,2% tidak sesuai anjuran harian lima porsi per hari (Novianti et al, 2020).

Sebagian besar informan lebih sering melakukan sarapan dan makan siang dengan membawa bekal dari rumah. Pada jam istirahat, lebih sering konsumsi makanan ringan dan makanan cepat saji dengan tanpa memperhatikan kebutuhan buah dan sayur atau makanan sehat. Sedangkan untuk mendukung pertumbuhan dan

perkembangan remaja dengan tingginya aktivitas yang padat di sekolah perlu dibarengi dengan konsumsi makanan yang cukup dan sehat (Kemenkes RI, 2019).

#### **Sikap terhadap Niat untuk Berperilaku Konsumsi Buah dan Sayur**

Dalam theory of planned behavior, sikap merupakan bentuk respon baik atau positif (favorable) dan/ respon tidak baik atau negatif (unfavorable) terhadap benda, orang, institusi atau kejadian. Sikap tersebut ditentukan oleh keyakinan (beliefs) seseorang terhadap konsekuensi (outcome) dari suatu perilaku atau secara singkat disebut keyakinan-keyakinan perilaku (behavioral beliefs) (Ajzen, 2005). Secara keseluruhan remaja di SMPN 3 Tangerang Selatan memiliki sikap yang positif terhadap konsumsi buah dan sayur. Sikap yang positif tersebut muncul karena adanya keyakinan dan penilaian yang positif terhadap outcome. Informan yakin terhadap manfaat konsumsi buah dan sayur, serta dampaknya bagi kesehatan. Sikap positif berkorelasi dengan konsumsi buah dan sayur (Sato et al, 2020). Sikap positif berhubungan dengan perilaku yang dipengaruhi oleh niat dalam mengonsumsi sayur (Menozzi et al, 2015).

Adapun sikap positif tersebut terbentuk karena adanya informasi yang diperoleh, pengetahuan yang baik, dan pengalaman berkaitan dengan konsumsi buah dan sayur. Sejalan dengan beberapa hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja (Muna & Mardiana, 2019; Arfan et al., 2020).

#### **Norma Subjektif terhadap Niat untuk Berperilaku Konsumsi Buah dan Sayur**

Norma subjektif diasumsikan dari keyakinan (beliefs). Keyakinan tersebut dikenal sebagai normative beliefs pada individu atau kelompok tertentu untuk menyetujui (approve) atau tidak menyetujui (dissapprove) melakukan suatu tingkah laku. Dengan kata lain, seseorang yang percaya bahwa individu atau kelompok yang cukup berpengaruh (refren) padanya mendukung untuk melakukan tingkah laku tersebut (Ajzen, 2005). Beberapa hal yang dapat berpengaruh terhadap kebiasaan makan remaja diantaranya kebiasaan makan keluarga, pengaruh teman, nafsu makan, media dan ketersediaan pangan (Almatsier, 2013). Dalam penelitian ini, selain pengaruh dari orang tua, normative beliefs terhadap konsumsi buah dan sayur juga dipengaruhi oleh teman dekat/teman sebaya. Dukungan sosial tersebut dianggap penting dalam membangun self-efficacy remaja. Sejalan dengan dengan beberapa penelitian yang menyatakan konsumsi buah dan sayur pada remaja dikaitkan dengan adanya pengaruh besar dari keluarga, teman, guru sekolah, dan petugas kesehatan (Menozzi et al., 2015; Muna & Mardiana, 2019; Salwa et al., 2021).

#### **Kontrol Perilaku yang Dipersepsikan terhadap Niat untuk Berperilaku Konsumsi Buah dan Sayur**

Menurut Ajzen, (2005) dalam Theory of Planned Behavior, kontrol perilaku yang dipersepsikan (perceived behavioral control) merupakan asumsi dari keyakinan (beliefs) seseorang tentang ada atau tidak adanya faktor yang mempermudah atau menghambat tingkah laku (control beliefs).

Pada penelitian ini, secara keseluruhan informan menyukai buah dan sayur dengan jenis buah yang manis dan rasanya enak. Sedangkan jenis sayur yang paling banyak disukai adalah sayur yang berkuah dan tumis-tumisan, serta sayur yang tidak pahit seperti pare. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar informan memiliki jenis-jenis buah dan sayur tertentu yang paling disukai atau tidak disukai. Menurut Muna & Mardiana, (2019) Preferensi atau kesukaan tersebut menjadi faktor penentu dalam mengonsumsi buah dan sayur bergantung pada rasa, tekstur, tampilan dan kebiasaan makan.

Selain karena adanya kesukaan pada jenis tertentu, ketersediaan di rumah yang tidak rutin, dan keberagaman jenis buah dan sayur di kantin sekolah juga menjadi kesulitan bagi informan untuk membiasakan konsumsi setiap hari. Sejalan dengan

hasil penelitian Salwa et al, (2021) yang menunjukkan bahwa ketersediaan dirumah menjadi hambatan remaja dalam konsumsi buah dan sayur.

Kontrol perilaku yang dipersepsikan ini juga ditentukan oleh persepsi individu terhadap kontrol atau hambatan yang ada (Ajzen, 2005). Dengan kata lain, adanya faktor yang menghambat untuk konsumsi buah dan sayur membuat mereka mampu bertindak berdasarkan niat untuk melakukan perilaku. Informan dalam penelitian ini mengaku tidak yakin bisa mengatasi hambatan tersebut, tetapi terkadang mereka meminta orangtua untuk sekedar menyediakan buah dan sayur yang disukai setiap harinya, dan ikut orangtua belanja dan memilih sendiri jenis sayur yang ingin dimakan atau disuka. Sedangkan selama di sekolah mereka meminta orangtua untuk menyediakan bekal sarapan atau makan siang dengan buah dan sayur yang disuka.

### **Sikap, Norma Subjektif, dan Kontrol Perilaku yang Dipersepsikan terhadap Niat untuk Berperilaku Konsumsi Buah dan Sayur**

Pada penelitian ini, secara keseluruhan informan memiliki niat positif. Hasil studi literatur yang disusun oleh Klama, niat memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur (Klama, 2013). Remaja dengan niat positif, lebih banyak menampilkan perilaku konsumsi buah dan sayur setiap hari dibandingkan dengan remaja yang tidak memiliki niat (Salwa et al, 2021).

Adapun faktor lain yang berpengaruh pada niat positif informan adalah sikap positif, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dipersepsikan. Sikap positif tersebut diasumsikan dari keyakinan individu terhadap manfaat dan dampak kurang konsumsi buah dan sayur. Orang-orang yang menurut informan berpengaruh terhadap konsumsi buah dan sayur antara lain ibu, saudara, nenek, dan teman dekat. Berdasarkan norma subjektif, secara keseluruhan mereka approve terhadap orang-orang yang menurutnya berpengaruh terhadap ketersediaan buah di rumah maupun di sekolah dan menjadi faktor kemudahan untuk menampilkan perilaku konsumsi buah dan sayur. Namun, hasil penelitian menunjukkan sebagian besar informan memiliki kontrol perilaku dipersepsikan (perceived behavioral control) yang lemah karena adanya beberapa hambatan yang dialami seperti ketersediaan dirumah maupun disekolah sehingga informan tidak mampu menampilkan perilaku konsumsi buah dan sayur setiap hari. Seperti halnya menurut Ajzen, (2005) apabila kontrol perilaku lemah, individu tidak mendapat cukup kesempatan mencoba dan tidak tahu kepada siapa ia dapat memperoleh bantuan pada saat mengalami hambatan. Keyakinan kontrol tidak secara langsung mempengaruhi perilaku tetapi hanya memperkuat niat saja, namun lemahnya kontrol perilaku yang dipresepsikan (perceived behavioral control) juga dapat berpengaruh secara langsung terhadap perilaku.

## **5. Kesimpulan**

Hasil penelitian ini menunjukkan rendahnya konsumsi buah dan sayur pada remaja. Sikap yang positif, keyakinan normatif, dan kontrol perilaku yang dipersepsikan mempengaruhi niat informan, namun niat tersebut tidak mendukung untuk menampilkan perilaku konsumsi buah dan sayur. Dalam hal lain, hambatan yang dimiliki informan juga berkaitan secara langsung untuk tidak menampilkan perilaku konsumsi buah dan sayur setiap hari sesuai dengan kebutuhan.

Adapun untuk pengembangan penelitian, bagi peneliti lain diharapkan dapat melakukan penelitian dengan topik serupa menggunakan metode pengumpulan data lain seperti observasi perilaku, dengan melihat ketersediaan/hambatan informan sebagai komponen kontrol perilaku yang dipersepsikan.

## Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada SMPN 3 Tangerang Selatan yang telah memberikan izin untuk melakukan pengembangan penelitian ini.

## Referensi

- Agung, Gusti AA *et al.* (2016). *Pangan, Gizi, dan Kesehatan Masyarakat*. Denpasar Bali : UNMAS PRESS
- Ajzen, Icek. (2005). *Attitudes, Personality and Behavior (Second Edition)*. New York : McGraw
- Almatsier, Sunita *et al.* (2013). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, Sunita. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Arfan *et al.* (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMP di Kota Pontianak (Studi Kasus pada SMP Muhammadiyah 1 dan SMP Muhammadiyah 2 Kota Pontianak). *Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan*. 7, (1), 23-33.
- Beal, Ty *et al.* (2019). Global Patterns of Adolescent Fruit, Vegetable, Carbonated Soft Drink, and Fast-Food Consumption: A Meta-Analysis of Global School-Based Student Health Surveys. *Journal Food and Nutrition SAGE*. 40, (4), 444-459.
- Dawud, Sukiny. (2018). *Menjadi Remaja Putri Superkeren*. Jakarta : Bhuana Ilmu Populer
- Kemendes RI. (2007). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2007*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI
- Kemendes RI. (2013). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI
- Kemendes RI. (2014). *Buku Studi Diet Total : Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia 2014*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Kemendes RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta : Kementerian Kesehatan
- Kemendes RI. (2019). *Remaja Sehat Penuh Gizi*. Jakarta : Kementerian Kesehatan
- Klama, J. (2013). "Predicting Fruit and Vegetable Intake with the Theory of Planned Behavior : A Literature Review". *Thesis The Florida State University*. Diterbitkan.
- Lange, Samantha *et al.* (2021). Percentage of Adolescents Meetin Federal Fruit and Vegetable Intake Recommendation – Youth Risk Behavior Surveillance System, United States, 2017. *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*. 70, (3), 69-74.
- Menziozzi *et al.* (2015). "Explaining Vegetable Consumption among Young Adults : An Application of the Theory of Planned Behaviour". *Journal Nutrients*, 7, 7633–7650.
- Muna, Nadya Itsnal & Mardiana. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *Sport and Nutrition Journal*. 1, (1), 1-11.
- Newby. (2018). *Food and Nutrition : What Everyone Need To Know*. New York: Oxford University Press.
- Novianti *et al.* (2020). Eating Behavior of Indonesian Adolescents: a Systematic Review of the Literature. *Journal Public Health Nutrition*. 24, (S2), S84-S97.
- Salwa, Marium *et al.* (2021). Fruit and Vegetable Consumption among School-going Adolescents: Findings from the Baseline Survey of an Intervention Program in a Semi Urban Area of Dhaka, Bangladesh. *Journal Pone*. 16, (6), 1-13.
- Sato, Yoshiko *et al.* (2020). Psychosocial Determinants of Fruit and Vegetable Intake in Japanese Adolescents: A School-Based Study in Japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17, (5550), 1-11.
- Sharlin, J., & Edelman, S. (2011). *Essentials of Life Cycle Nutrition*. Canada : Jones & Bartlett Learning.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&G*. Bandung : ALFABETA
- Supartini, Yupi. (2004). *Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan Anak*. Jakarta : EGC
- Wirenviona, Rima & Dalem, AA Istri. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jawa Timur : Airlangga University Press
- World Health Organization. (2003). *Fruit and Vegetable Promotion Initiative*. Geneva : Switzerland
- World Health Organization. (2004). *Fruit and vegetables for health : Report of a Joint FAO. WHO Workshop* : Kobe, Japan