

PERAN ORANG TUA BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA SMP HANG TUAH 2 JAKARTA

Role of parents relates to vegetable and fruit consumption on students at Junior High School Hang Tuah 2 Jakarta

Sinta Hikmatun Nisa

Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka, Jakarta, Indonesia
Email korespondensi: sintahaque23@gmail.com

ABSTRAK

Konsumsi sayur dan buah pada siswa SMP di Jakarta Selatan sangat rendah. Berbagai faktor memengaruhi konsumsi sayur dan buah, seperti pengetahuan gizi, peran orangtua, teman sebaya, dan paparan media massa. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, peran orangtua, teman sebaya, dan paparan media massa dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa SMP Hang Tuah 2. Subjek penelitian ini adalah siswa SMP kelas VII dan VIII yang berjumlah 130 orang dengan teknik *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dilakukan pada bulan Februari-Agustus 2019. Data pengetahuan, peran orang tua, teman sebaya, dan paparan media massa diambil dengan wawancara menggunakan kuesioner terstruktur. Data konsumsi sayur dan buah diambil dengan *Food Frequency Semi Quantitative*. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 88,5% siswa kurang mengonsumsi buah dan sayur. Ada hubungan yang bermakna antara peran orang tua dengan konsumsi buah dan sayur ($p=0,007$), akan tetapi pengetahuan gizi, peran teman sebaya, dan paparan media massa tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan konsumsi buah dan sayur.

Kata Kunci : Buah dan Sayur, Paparan Media Massa, Pengetahuan Gizi, Peran Orang Tua, Peran Teman Sebaya

ABSTRACT

Consumption of vegetables and fruit in junior high school students in South Jakarta is very low. Various factors affect the consumption of vegetables and fruits including knowledge of nutrition, the role of parents, peers and exposure to mass media. This study's purpose was to determine the relationship of nutritional knowledge, the role of parents, peers and exposure to mass media with the consumption of vegetables and fruit in Hang Tuah 2 Middle School students. The subjects in this study were students in classes VII and VIII, totaling 130 samples, taken by simple random sampling technique. This study used a cross sectional design conducted in February-August 2019. Data of knowledge, role of parents, peers, and mass media exposure were taken by interview using a structured questionnaire. Data on vegetable and fruit consumption was taken with Semi Quantitative Food Frequency. Data analysis using Chi-Square Test. This study showed that 88.5% of students consume less fruits and vegetables. There was a significant relationship between the role of parents with fruit and vegetable consumption ($p=0,007$), while nutritional knowledge, the role of peers and exposure to mass media did not have a significant relationship with fruit and vegetable consumption.

Keywords: *Fruits and Vegetables, Media Exposure, Nutrition Knowledge, Role of Friends, Role of Parents*

PENDAHULUAN

Upaya pemerintah dalam mewujudkan masyarakat sehat adalah dengan mengubah pola pikir masyarakat melalui pendekatan keluarga sudah dilakukan pada program GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) pada tahun 2017. Fokus utama selama GERMAS salah satunya terkait konsumsi sayur dan buah. Hasil survei di wilayah Indonesia, Sri Lanka, dan Thailand didapatkan hasil konsumsi buah dan sayur harian anak usia 5-14 tahun sebesar 198 gram pada anak laki-laki dan 183 gram pada anak perempuan (Lock, et al., 2005). Berdasarkan hasil studi diet total di DKI Jakarta konsumsi buah dan sayur pada kelompok umur 13-18 tahun yaitu konsumsi sayur sebesar 37,29 gram per hari dan konsumsi buah sebesar 23,1 gram per hari. Jumlah tersebut masih jauh jika dibandingkan dengan anjuran Kemenkes (2014) yaitu konsumsi sayur dan buah sebesar 400-600 gram per hari. Berdasarkan data Susenas (2018) terjadi penurunan konsumsi buah dan sayur, pada tahun 2016 ke 2017 konsumsi sayur berada pada angka 60,7 kg/kapita/tahun menurun menjadi 51,9 kg/kapita/tahun, sedangkan buah dari 31,5 kg/kapita/tahun menjadi 30,1 kg/kapita/tahun.

Konsumsi buah dan sayur secara cukup dapat membantu dalam menjaga kestabilan tekanan darah (Alonso, et al., 2004), mencegah berbagai penyakit seperti demensia (Nooyens, 2015), jantung koroner (He,

et al., 2007), diabetes (Wu, et al., 2015) dan kanker (Riboli & Norat, 2003). Konsumsi buah dan sayur yang kurang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Sekitar 1,7 juta (2,8%) kematian di dunia diakibatkan oleh penyakit yang muncul karena rendahnya konsumsi buah dan sayur (WHO, 2011).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah dipengaruhi oleh berbagai faktor, yakni faktor individu, faktor sosial ekonomi, serta faktor demografi. Faktor individu dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap (Kristjansdottir, 2006) serta kesukaan (Brug, et al., 2008), sedangkan faktor sosial ekonomi dipengaruhi oleh tingkat kesejahteraan keluarga (Attorp, et al., 2014), ketersediaan buah dan sayur (Wyse, et al., 2011), pendidikan ibu (Mohammad & Madanijah, 2015), dukungan keluarga (Pearson, et al., 2009) dan frekuensi makan bersama keluarga (Hammons, et al., 2011).

Pengetahuan gizi yang baik dapat memengaruhi anak untuk mengonsumsi buah dan sayur (Annur, 2014). Selain pengetahuan, orang tua juga berperan dalam konsumsi sayur buah pada anak remaja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni & Sudiarti, (2017) orang tua memiliki peran terhadap konsumsi sayur dan buah pada remaja. Orang tua memegang peranan penting dalam ketersediaan dan akses terhadap buah dan sayur di rumah. Penelitian yang dilakukan oleh Afif & Sumarmi (2017)

menyatakan bahwa ibu berperan sebagai edukator yang dapat membantu anak untuk mengonsumsi buah dan sayur. Faktor lain yang memegang peranan tak kalah penting dalam memengaruhi anak untuk mengonsumsi buah dan sayur adalah teman sebaya dan paparan media massa (Hota & McGuigan, 2005).

Sekolah Menengah Pertama (SMP) 2 Hang Tuah merupakan salah satu sekolah yang berupaya mewujudkan GERMAS, seperti diadakannya kantin sehat, adanya penempelan poster-poster terkait sayur dan buah dan adanya penyisipan materi terkait kesehatan di mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam. Perwujudan GERMAS di SMP 2 Hang Tuah mengakibatkan siswa terpapar media konsumsi sayur dan buah yang akan meningkatkan pengetahuan mereka. Kantin sehat yang tersedia di sekolah juga dapat meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada siswa. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan pengetahuan gizi, peran orang tua, teman sebaya, dan paparan media massa dengan konsumsi sayur dan buah di SMP Hang Tuah 2 Jakarta Selatan.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada Februari-Agustus 2019 di SMP Hang Tuah 2 Jakarta Selatan. Jenis penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Subjek penelitian ini adalah 130 siswa kelas VII dan VIII.

Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *simple random sampling*. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi, peran orang tua, teman sebaya, dan paparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa di SMP Hang Tuah 2 Jakarta Selatan. Metode analisis yang digunakan adalah analisis univariat untuk melihat gambaran dan analisis bivariat untuk melihat hubungan dengan menggunakan *Chi-Square*. Data pengetahuan gizi, peran orang tua, teman sebaya, dan paparan media massa diperoleh melalui metode wawancara dengan menggunakan kuesioner, sedangkan konsumsi buah dan sayur didapatkan melalui pengisian *semi quantitative food frequency questionnaire*.

HASIL

Merujuk pada anjuran Kementerian Kesehatan (Kemenkes), jumlah konsumsi buah dan sayur adalah 400 gram atau 250 gram untuk sayur dan 150 gram untuk buah dapat dilihat pada Tabel 1 yang menunjukkan bahwa sebagian besar subjek (88,5%) kurang mengonsumsi buah dan sayur dengan rata-rata 279 gram/hari. Apabila ditinjau dari anjuran konsumsi buah dan sayur yang dilakukan oleh Kemenkes, mayoritas subjek mengonsumsi sayur dalam kategori kurang (98,5%) dengan rata-rata 70 gram per hari. Untuk konsumsi buah, subjek rata-rata mengonsumsi buah 199,5 gram/hari. Hasil penelitian tentang pengetahuan gizi subjek didapatkan lebih dari setengahnya

(68,5%) memiliki pengetahuan gizi baik, sedangkan untuk dukungan orang tua dalam mengonsumsi buah dan sayur, 53,8% subjek memiliki orang tua yang mendukung untuk mengonsumsi buah dan sayur. Peran orang tua yang paling banyak dirasakan adalah ketika orang tua menyediakan sayuran di rumah atau mengajak secara langsung untuk

makan buah dan sayur. Namun masih ditemukan sebagian besar (78,5%) orang tua masih kurang mendukung dalam hal menyiapkan bekal ke sekolah karena komposisi bekal yang dibawa masih belum seimbang. Sebanyak 32,2% subjek membawa bekal hanya berisi makanan sumber karbohidrat dan lauk hewani.

Tabel 1.
Pengetahuan gizi, peran orang tua, teman sebaya dan paparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur

Variabel	n	%
Konsumsi Buah Sayur		
Konsumsi Buah ≥ 150 gram		
Cukup	95	73,1
Kurang	35	26,9
Konsumsi Sayur ≥ 250 gram		
Cukup	2	1,5
Kurang	128	98,5
Konsumsi Buah dan Sayur > 400 gram		
Cukup	15	11,5
Kurang	115	88,5
Pengetahuan Gizi		
Baik	89	68,5
Kurang	41	31,5
Peran Orang Tua		
Mendukung	70	53,8
Kurang mendukung	60	46,2
Peran Teman Sebaya		
Mendukung	73	56,2
Kurang mendukung	57	43,8
Paparan media massa		
Pernah terpapar	93	71,5
Tidak pernah terpapar	37	28,5

Pada penelitian ini, teman sebaya juga memiliki peran dalam mengonsumsi buah dan sayur. Sejumlah 56,2% subjek menyatakan teman sebaya memiliki peran yang mendukung dalam mengonsumsi buah dan sayur. Peran teman sebaya dalam mendukung konsumsi buah dan sayur adalah ketika

melihat temannya mengonsumsi dan membeli buah di sekolah. Peran media massa dengan konsumsi buah dan sayur yakni sebanyak 71,5% subjek menyatakan pernah terpapar media massa dengan 23,1% subjek menyatakan mendapat paparan informasi melalui media televisi. Sebanyak 28,5% subjek

yang menyatakan tidak pernah terpapar informasi melalui media massa terkait konsumsi buah dan sayur disebabkan oleh kurangnya media massa mempromosikan manfaat dari mengonsumsi buah dan sayur. Di zaman sekarang ini, justru banyak media massa yang sering mempromosikan makanan kurang sehat seperti makanan tinggi kalori dan bergula, serta media massa kurang mempromosikan tentang mengonsumsi buah dan sayur.

Hasil analisis uji hubungan antara pengetahuan gizi, peran orang tua, peran teman sebaya, dan paparan media massa dapat dilihat pada Tabel 2. Pada hasil uji hubungan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur dapat dilihat tidak ada hubungan antara pengetahuan subjek dengan konsumsi buah dan sayur ($p=0,775$), namun dapat juga dilihat bahwa subjek yang memiliki pengetahuan gizi baik cenderung mengonsumsi buah dan sayur kategori cukup (12,4%) lebih tinggi dibandingkan dengan subjek yang memiliki pengetahuan kurang (9,8%).

Hasil uji hubungan antara peran orang tua dengan konsumsi buah dan sayur pada penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan ($p=0,007$), subjek yang mendapatkan dukungan dari orang tua, sebanyak 18,6% mengonsumsi buah dalam kategori cukup, sedangkan subjek dengan peran orang tua kurang mendukung, 3,3%

yang mengonsumsi buah dalam kategori cukup. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan orang tua memiliki peran penting dalam mendukung tercukupinya konsumsi buah dan sayur. Hal ini juga memiliki nilai OR 5,571 yang berarti subjek yang memiliki orang tua yang mendukung memiliki kesempatan 5,571 kali terpenuhi konsumsi buah dan sayurnya.

Pada siswa yang mengonsumsi buah dan sayur cukup, lebih banyak pada siswa yang memiliki peran teman sebaya mendukung (13,7%) dibandingkan dengan siswa yang memiliki peran teman sebaya kurang mendukung (8,8%). Artinya ada kecenderungan siswa dengan peran teman sebaya yang mendukung akan mengonsumsi buah dan sayur cukup. Hasil uji statistik yang dilakukan menunjukkan nilai $p=0,383$ artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara peran teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur. Pada siswa dengan konsumsi buah dan sayur cukup, lebih banyak pada siswa yang pernah terpapar media massa (13,2%) dibandingkan dengan siswa yang tidak pernah terpapar media massa (7,7%). Artinya ada kecenderungan siswa yang pernah terpapar media massa akan mengonsumsi buah dan sayur cukup. Dengan nilai $p=0,551$, dapat diartikan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara paparan media massa dengan konsumsi sayur dan buah.

Tabel 2.
Konsumsi buah dan sayur berdasarkan pengetahuan gizi, peran orang tua, teman sebaya, dan paparan media massa

Variabel	Konsumsi Buah dan Sayur				Total		p
	Cukup		Kurang		n	%	
	n	%	n	%			
Pengetahuan Gizi							
Baik	11	12,4	78	87,6	89	100	0,775
Kurang	4	9,8	37	90,2	41	100	
Peran Orang Tua							
Mendukung	13	18,6	57	81,4	70	100	0,007
Kurang mendukung	2	3,3	58	96,7	60	100	
Peran teman sebaya							
Mendukung	10	13,7	63	86,3	73	100	0,383
Kurang mendukung	5	8,8	52	91,2	57	100	
Paparan Media Massa							
Pernah terpapar	12	13,2	79	86,8	91	100	0,551
Tidak pernah terpapar	3	7,7	36	92,3	39	100	

DISKUSI

Merujuk pada anjuran dari WHO untuk mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 400 gram/hari, yang terdiri dari 250 gr sayur setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan dan 150 gr buah setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang (Kemenkes, 2017). Mengonsumsi buah dan sayur memiliki beragam manfaat untuk tubuh karena di dalam buah dan sayur mengandung berbagai zat gizi, vitamin, mineral, dan fitokimia yang dibutuhkan dalam masa tumbuh kembang, terutama untuk anak usia sekolah. Kurang mengonsumsi buah dan sayur mengakibatkan kekurangan zat gizi vitamin dan mineral (Almatsier, et al., 2011). Masa remaja merupakan periode yang rentan gizi, pilihan makanan pada remaja cenderung tinggi gula, natrium, dan lemak, serta rendah serat, vitamin, dan mineral, seperti

makanan cepat saji juga mengandung tinggi energi (Trusweel, 2003).

Faktor penting dalam menentukan sikap dan perilaku makan seseorang adalah pengetahuan gizi yang baik. Jika semakin baik pengetahuan gizi seseorang, maka seorang individu akan semakin mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang akan dikonsumsi (Sediaoetama, 2005), namun pada hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur. Penelitian ini sejalan dengan Cornelia (2015), bahwa pengetahuan gizi tidak berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur dikarenakan subjek belum mengetahui secara benar berapa banyak jumlah buah dan sayur yang harus dikonsumsi setiap hari sesuai anjuran. Kusumaningrum (2014) mengatakan hal yang sama bahwa tidak terdapat hubungan dikarenakan pengisian kuesioner dilakukan dengan metode

wawancara dan hanya menggunakan kejujuran dan keunggulan responden dalam menjawab pertanyaan. Menurut Noviyanti dan Marfuah (2017) penyebab tidak adanya hubungan pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur karena pengetahuan memberi pengaruh secara tidak langsung terhadap asupan gizi.

Upaya untuk meningkatkan pengetahuan subjek terkait konsumsi buah dan sayur dilakukan dengan menyisipkan topik ini dalam mata pelajaran. Topik mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur disisipkan pada mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam. Namun, berdasarkan hasil wawancara dengan guru di SMP Hang Tuah 2 Jakarta Selatan, mata pelajaran terkait konsumsi buah dan sayur kurang terintegrasi dengan pengetahuan gizi sehingga siswa kemungkinan belum memahami dan sosialisasi kepada siswa terkait konsumsi buah dan sayur masih kurang.

Pola makan anak dapat terbentuk karena pengaruh dari lingkungan atau kebiasaan makan. Keluarga terutama orang tua akan memberikan pengaruh yang cukup besar dalam menciptakan pola makan, sejalan dengan konsumsi buah dan sayur. Harris & Ramsey (2014) menyatakan pola konsumsi orang tua dapat memengaruhi pola konsumsi pada anak karena orang tua berperan dalam ketersediaan sayur dan buah di rumah. Sejalan dengan hasil penelitian Hidayati, et al. (2017) yang menyatakan bahwa subjek yang memiliki ketersediaan buah dan sayur di rumah

berpeluang 8,5 kali lebih tinggi untuk cukup mengonsumsi buah dan sayur setiap harinya.

Selain ketersediaan buah dan sayur, orang tua juga memiliki peran sebagai pemberi contoh kepada anak untuk mengonsumsi buah dan sayur. Selain itu, pada penelitian Melinda (2013) juga menunjukkan bahwa subjek yang jarang mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak pada subjek yang memiliki peran orang tua kurang mendukung untuk mengonsumsi buah dan sayur. Orang tua yang mendukung anaknya agar mengonsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan motivasi anak untuk mengonsumsi buah dan sayur sehingga akan berdampak pada rasa suka terhadap buah dan sayur (Bourdeaudhuij, et al., 2008).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara peran teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Bahria & Triyanti (2010) yang menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara peran teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur dikarenakan pada penelitian ini ketika di sekolah siswa lebih sering jajan atau memilih makanan yang tidak sehat, seperti minuman berpemanis dibandingkan dengan membeli buah. Kemudian menurut pernyataan Krolner, et al. (2011) bahwa pengaruh teman sebaya tidak turut mendukung konsumsi buah dan sayur, yang paling utama karena ada tekanan kuat dari teman sebaya untuk mengonsumsi

makanan yang tidak sehat. Pada penelitian ini tidak adanya hubungan yang bermakna antara peran teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur dikarenakan banyak teman subjek ketika di sekolah jarang mengonsumsi buah dan sayuran dan remaja masih dominan dipengaruhi oleh lingkungan keluarga terutama orang tua dalam memilih makanan. Hal ini sejalan dengan Sharps, et al. (2014) yang mengatakan bahwa orang tua sangat berperan dalam membentuk pola makan anak.

Media massa dianggap dapat memberikan pengaruh yang cukup besar dalam hal konsumsi makanan. Televisi merupakan salah satu media massa yang sering memunculkan iklan yang berpotensi untuk memengaruhi konsumsi makanan. Sejalan dengan penelitian Boynton-Jarrett, et al. (2007), bahwa TV dianggap mempunyai peran dalam mendorong seseorang untuk mengonsumsi makanan yang diiklankan. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara paparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Lestari (2013), yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara media massa dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Pada penelitian ini subjek menyatakan media massa dirasa sangat kurang dalam mempromosikan kesehatan terkait konsumsi buah dan sayur dan

cenderung lebih banyak mempromosikan makanan kurang sehat (*fast food*). Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Evans (2008) bahwa media sosial lebih banyak mempromosikan makanan yang tidak sehat seperti makanan tinggi kalori dan bergula. Sebanyak 9 dari 10 iklan makanan bersifat tinggi lemak, sodium, gula tambahan, atau tidak bergizi.

SIMPULAN

Terdapat hubungan antara peran orang tua dengan konsumsi buah dan sayur. Tidak ada hubungan pengetahuan gizi, peran teman sebaya, dan media massa dengan konsumsi buah dan sayur.

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan pihak sekolah dapat memberikan pengawasan kantin sehat agar menjual makanan yang mengandung buah dan sayur, sedangkan untuk pihak orang tua dapat meningkatkan dan mempertahankan ketersediaan buah dan sayur di rumah sehingga diharapkan jumlah konsumsi buah dan sayur pada siswa akan meningkat, serta menyediakan bekal makanan untuk siswa dengan menu seimbang. Untuk pihak institusi pemerintah setingkat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia diharapkan dapat mempromosikan terkait informasi pentingnya mengonsumsi buah dan sayur dengan sering menayangkan melalui media massa, khususnya iklan di televisi dengan durasi yang lebih panjang dan penayangan iklan disesuaikan dengan waktu anak remaja ketika menonton.

DAFTAR RUJUKAN

- Afif, P. A. & Sumarmi, S. (2017). Peran ibu sebagai edukator dan konsumsi sayur buah pada anak. *Amerta Nutr*, 1(3), 236-242.
- Almatsier, S., Soetardjo, S. & Soekatri, M., (2011). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Alonso, A., de la Fuente, C., Martín-Arnau, A. M., de Irala, J., Martínez, J. A., Martínez-González, M. A. (2004). Fruit and vegetable consumption is inversely associated with blood pressure in a Mediterranean population with a high vegetable-fat intake: The Seguimiento Universidad de Navarra (SUN) Study. *Br J Nutr*, 92(2), 311-9.
- Anggraeni, N. A. & Sudiarti, T. (2017). Faktor dominan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMPN 98 Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(1), 18-32.
- Annur, D. R., (2014). Hubungan Faktor Individu dan Lingkungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 19 Jakarta Tahun 2014. *Skripsi*. Depok: Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia.
- Attorp, A., Scott, J. E., Yew, A. C., Rhodes, R. E., Barr, S. I., Naylor, P-JJ. (2014). Associations between socio-economic, parental and home environment factors and fruit and vegetable consumption of children in grades five and six in British Columbia, Canada. *BMC Public Health*, 14(1), 150.
- Bahria & Triyanti. (2010). Faktor-faktor yang terkait dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di 4 SMA Jakarta Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 4(2), 63-71.
- Bourdeaudhuij, I. D., Velde, S. T., Brug, J., Due, P., Wind, M., Sandvik, C., Maes, L., Wolf, A., Rodrigo, C. P., Yngve, A., Thorsdottir, I., Rasmussen, M., Elmadfa, I., Franchini, B., & Klepp, K. I. (2008). Personal, social and environmental predictors of daily fruit and vegetable intake in 11 year-old children in nine European countries. *Eur J Clin Nutr*, 62(7), 834-841.
- Brug, J., Tak, N. I., te Velde, S. J., Bere, E., & de Bourdeaudhuij, I. (2008). Taste preferences, liking and other factors related to fruit and vegetable intakes among schoolchildren: results from observational studies. *The British journal of nutrition*, 99 Suppl 1, S7-S14.
- Cornelia, J., (2015). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Ikatan Mahasiswa Riau Universitas Indonesia Depok Tahun 2015. *Skripsi*. Depok: Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia.
- Evans, D. (2008). *Social Media Marketing an Hour a Day*. Indianapolis: Wiley Publishing Inc.
- Hammons, A. J. & Fiese, B. H. (2011). Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents?. *Pediatrics*, 127(6), e1565-74.
- Harris, T. S. & Ramsey, M. (2014). Paternal modeling, household availability and paternal intake as predictors of fruit, vegetable and

- sweet beverage consumption among African American Children. *Appetite*, 85, 171-177.
- He, F. J., Nowson, C. A., Lucas, M., & MacGregor, G. A. (2007). Increased consumption of fruit and vegetables is related to a reduced risk of coronary heart disease: meta-analysis of cohort studies. *J Hum Hypertens*, 21, 717-28.
- Hidayati, D., Suyatno, Aruben, R., & Pradigdo, S. F. (2017). Faktor risiko kurang konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah dasar (Studi kasus-kontrol pada siswa SDN Sendangmulyo 03 Semarang tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 638-647.
- Hota, M. & McGuiggan, R. (2005). The relative influence of consumer socialization agents on children and adolescents - Examining the past and modeling the future, in E - European Advances in Consumer Research Volume 7, eds. Karin M. Ekstrom and Helene Brembeck, Goteborg, Sweden : Association for Consumer Research, Pages: 119-124.
- Boynton-Jarrett, R., Thomas, T. N., Peterson, K. E., Wiecha, J., Sobol, A. M., & Gortmaker, S. L. (2007). Impact of television viewing pattern on fruits and vegetable consumption among adolescents. *Pediatric Journal American*, 112, 1321-1326.
- Kemenkes. (2014). *Studi Diet Total Survei Konsumsi Makanan Individu Provinsi DKI Jakarta*. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan.
- Kemenkes. (2017). Hari Gizi Nasional 2017: Ayo Makan Sayur Dan Buah Setiap Hari. [internet] diakses pada tanggal 29 Mei 2020. <https://www.kemkes.go.id/articledownload/print/17012600002/hari-gizi-nasional-2017-ayo-makan-sayur-dan-buah-setiap-hari.html>
- Kementerian Pertanian. (2018). *Survei Sosial Ekonomi Nasional*. Jakarta: Badan Ketahanan Pangan.
- Kristjansdottir, A. G., Thorsdottir, I., Bourdeaudhuij, I. D., Due, P., Wind, M., & Klepp, K. I. (2006). Determinants of fruit and vegetable intake among 11-year-old school children in a country of traditionally low fruit and vegetable consumption. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 3(41).
- Krolner, R., Rasmussen, M., Brug, J., Klepp, K. I., Wind, M., & Due, P. (2011). Determinants fruit and Vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part II: qualitative studies. *Int J Behav Nutr Phys Act.*, 8(112), 1-38.
- Kusumaningrum, M. D., (2014). Perbedaan Proporsi Ketersediaan Buah dan Sayur di Rumah dan Faktor Lainnya terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Siswa SDN Jatirahayu VIII Bekasi Tahun 2014. *Skripsi*. Depok: Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia.
- Lestari, ID. (2013). Identifikasi perilaku diet remaja putri menggunakan teori pendekatan WHO. *Jurnal Promkes*, 1, 67-75.
- Lock, K., Pomerleau, J., Causer, L., Altmann, D. R., McKee, M. (2005). The global burden of disease attributable to low consumption of fruit and vegetables: implications

- for the global strategy on diet. *World Health Organization*. 83(2), 100–8.
- Melinda, K., (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMP Negeri 28 Jakarta dan SMP Negeri 1 Jakarta Tahun 2013. *Skripsi*. Depok: Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia.
- Mohammad, A. & Madaniyah, S. (2015). Konsumsi buah dan sayur anak usia sekolah dasar di Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 10(1), 71-76.
- Noviyanti, R. D. & Marfuah, D. (2017). Hubungan pengetahuan Gizi, Aktivitas fisik, dan pola makan terhadap status gizi remaja di kelurahan purwosari Laweyan Surakarta. *Proceeding The 6th University Research Colloquium 2017*. Magelang: Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Nooyens, A. C. J. Bueno-de-Mesquita, H. B., van Boxtel, M. P. J., van Gelder, B. M., Verhagen, H., & Verschuren, W. M. M. (2015). Fruit and vegetable intake and cognitive decline in middle-aged men and women: the doetinchem cohort study. *Br J Nutr*, 106(5), 752-61.
- Pearson, N., Timperio, A., Salmon, J., Crawford, D., & Biddle, S. J. H. (2009). Family influences on children's physical activity and fruit and vegetable consumption. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 7, 1-7.
- Riboli, E. & Norat, T. (2003). Epidemiologic evidence of the protective effect of fruit and vegetables on cancer risk. *Am J Clin Nutr*, 78(3 Suppl), 559S-569S.
- Sediaoetama, A. D. (2005). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi di Indonesia Jilid II*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Sharps, M., Higgs, S., Blissett, J., Nouwen, A., Chechlacz, M., Allen, H. A., Robinson, E. (2014). Examining evidence for behavioural mimicry of parental eating by adolescent females: an observational study. *Journal of Appetite*, 89, 56-61.
- Truswell, A. S. (2003). *ABC of Nutrition 4th ed*. London: BMJ Publishing Group.
- WHO. (2011). Joint FAO/WHO Workshop on Promotion of the Production and Consumption of Fruits and Vegetables. Arusha.
- Wu, Y., Zhang, D., Jiang, X., & Jiang, W. (2015). Fruit and vegetable consumption and risk of type 2 diabetes mellitus: a dose-response meta analysis of prospective cohort studies. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*, 25(2), 140-7.
- Wyse, R., Campbell, E., Nathan, N., Wolfenden, L. (2011). Associations between characteristics of the home food environment and fruit and vegetable intake in preschool children: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 11, 10.