

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa di SMAN 4 Tambun Selatan

Factors Related to the Consumption of Fruit and Vegetables in Students at SMAN 4 South Tambun

Putri Indah Sari¹, Retno Mardhiati², Dian Kholikal Hamal³

Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Jakarta

E-mail: putriis104@gmail.com, Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

ABSTRACT

Fruits and vegetables are the best and main sources of fiber. The nutritional content found in fruits and vegetables has many benefits, especially for adolescents, one of which is in the prevention of degenerative diseases. This study aims to determine the factors associated with fruit and vegetable consumption in students at SMAN 4 Tambun Selatan. Quantitative research with a cross sectional research design was conducted on 200 students at SMAN 4 Tambun Selatan with a total population of 1,113. The sampling technique used in this research is Quota Sampling. Data were analyzed by univariate and bivariate with Chi Square test. The results showed that knowledge, attitudes, peer support, number of family members were related to fruit and vegetable consumption (Pvalue <0.05), while gender, availability of fruits and vegetables at home, parental income, parental support were not related to fruit consumption and vegetables (Pvalue 0.05). For this reason, students are expected to have the habit of consuming fruit and vegetables through the implementation of school policies that require each student to bring a lunch consisting of vegetables and fruit.

Keywords: *Students, Fruit and Vegetables, Consumption.*

ABSTRAK

Buah dan sayur merupakan makanan sumber serat yang paling baik dan utama. Kandungan gizi yang terdapat pada buah dan sayur mempunyai banyak manfaat khususnya bagi remaja yang salah satunya dalam pencegahan penyakit degeneratif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa di SMAN 4 Tambun Selatan. Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Cross Sectional* dilakukan terhadap 200 siswa di SMAN 4 Tambun Selatan dengan jumlah populasi sebesar 1.113. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Quota Sampling*. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan, sikap, dukungan teman sebaya, jumlah anggota keluarga berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur (Pvalue < 0,05), sedangkan jenis kelamin, ketersediaan buah dan sayur di rumah, penghasilan orangtua, dukungan orang tua tidak berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur (Pvalue ≥ 0,05). Untuk itu, diharapkan siswa memiliki kebiasaan mengkonsumsi buah dan sayur melalui penerapan kebijakan sekolah yang mewajibkan setiap siswa membawa bekal makan siang yang terdiri dari sayur dan buah.

Kata kunci: *Siswa, Buah dan Sayur, Konsumsi.*

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan semua perilaku dalam kesehatan yang dilakukan secara sadar supaya bagian dari kelompok (keluarga) mampu membantu seorang diri pada aspek kebugaran serta giat dalam kegiatan kesehatan masyarakat (Kemenkes, 2014). PHBS memiliki 10 indikator yaitu antara lain persalinan berbantuan kesehatan, pemberian ASI eksklusif, penimbangan bayi dan balita secara teratur, cuci tangan dengan sabun dan air bersih, penggunaan air bersih, menggunakan jamban yang sehat, membasmi jentik nyamuk, konsumsi buah dan sayur, melakukan aktifitas fisik sehari-hari dan larangan merokok di rumah (Kemenkes, 2016).

Mengonsumsi buah dan sayur dapat bermanfaat bagi kesehatan, karena dengan mengonsumsi buah dan sayur dapat menghambat terjadinya penyakit jantung, kanker, dan penyakit kronis lainnya. Konsumsi buah beserta sayuran sangat penting terutama bagi remaja karena di usia ini dibutuhkan nutrisi yang tepat untuk pertumbuhan (Davoodi *et al.*, 2017).

Sekitar 15% dari penyakit yang ada di dunia disebabkan karena kurang gizi dan defisiensi mikronutrien. Jumlah penyakit yang sama juga dapat dikaitkan dengan pola makan dan memiliki risiko seperti kelebihan berat badan (obesitas, kolesterol, hipertensi). 2,6 juta kematian di seluruh dunia dan 31% dari penyakit jantung terjadi karena kurangnya konsumsi buah dan sayur (György *et al.*, 2015). Menurut OECD (Organisation for Economic Cooperation and Development) menemukan bahwa kelompok orang yang berusia 65 tahun keatas lebih cenderung mengonsumsi buah dan sayur dibandingkan kelompok orang berusia muda, dengan konsumsi terendah terdapat pada kelompok usia 15-24 tahun. Sekitar 15% dari penyakit (OECD, 2013).

WHO (*World Health Organization*) telah menganjurkan setiap orang untuk mengonsumsi 400 gram sayur dan buah-buahan setiap harinya, 250 gram sayuran (yang setara dengan dua porsi sayuran matang) dan 150 gram buah (setara dengan tiga buah pisang ambon berukuran sedang ataupun satu potong buah pepaya berukuran sedang ataupun tiga buah jeruk berskala sedang) dikonsumsi sehari-hari supaya dapat menghindari

penyakit kronis seperti penyakit jantung, kanker, diabetes dan kegemukan (Kemenkes, 2017).

Hasil ini didukung dengan hasil survei Risesdas tahun 2013 melihat bahwa 93,5% masyarakat berusia 10 tahun keatas makan kurang dari lima porsi buah dan sayur setiap harinya, sedangkan perbandingan masyarakat berusia 10 tahun keatas yang makan lebih dari lima porsi buah dan sayur setiap harinya masih tergolong rendah yaitu hanya 3,3%. Padahal, makan buah dan sayur merupakan bagian penting untuk mencapai gizi seimbang. Untuk mengonsumsi buah dan sayur per hari sepatutnya wajib mengikuti anjuran dari Permenkes No. 9 tentang gizi seimbang. Nomor 41 Tahun 2014 sebesar 3-4 porsi sayuran dan 2-3 porsi buah-buahan setiap harinya, ataupun Sebagian dari piring buah dan sayur (lebih banyak sayur) saat makan.

SUBYEK DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 4 Tambun Selatan pada bulan Oktober 2021. Populasi pada penelitian ini sebanyak 1.113 siswa/siswi dan sampel sebanyak 200 siswa/siswi SMAN 4 Tambun Selatan. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik sampling kuota.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan data primer yaitu mewawancarai siswa/siswi untuk *merecall* konsumsi buah dan sayur serta pengisian kuesioner yang disebarkan melalui angket untuk variabel jenis kelamin, pengetahuan, sikap, ketersediaan buah dan sayur, dukungan teman sebaya, dukungan orang tua dan penghasilan orang tua. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *Chi-Square* ($p=0,05$) dan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

HASIL

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Buah dan Sayur, Jenis Kelamin, Pengetahuan, Sikap, Ketersediaan Buah dan Sayur di Rumah, Dukungan Teman Sebaya, Dukungan Orang Tua, Penghasilan Orang Tua, Jumlah Anggota Keluarga pada Siswa di SMAN 4 Tambun Selatan Tahun 2021

Variabel	Kategori	Frekuensi	
		n	%
Konsumsi Buah dan Sayur	1. Kurang Baik	102	51
	2. Baik	98	49
Jenis Kelamin	1. Laki-laki	82	41
	2. Perempuan	118	59
Pengetahuan	1. Kurang Baik	115	57,5
	2. Baik	85	42,5
Sikap	1. Negatif	101	50,5
	2. Positif	99	49,5
Ketersediaan Buah dan Sayur di Rumah	1. Tidak Tersedia	141	70,5
	2. Tersedia	59	29,5
Dukungan Teman Sebaya	1. Tidak Mendukung	112	56
	2. Mendukung	88	44
Dukungan Orang tua	1. Tidak Mendukung	123	61,5
	2. Mendukung	77	38,5
Penghasilan Orang tua	1. Kurang Cukup	121	60,5
	2. Cukup	79	39,5
Jumlah Anggota Keluarga	1. Kecil	112	56
	2. Besar	88	44

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden kurang baik dalam mengonsumsi buah dan sayur (51%) daripada responden yang baik dalam mengonsumsi buah dan sayur (49%). Responden lebih banyak yang berjenis kelamin perempuan (59%) daripada responden yang berjenis kelamin laki-laki (41%). Responden lebih banyak yang memiliki pengetahuan kurang baik (57,5%) daripada yang memiliki pengetahuan baik (42,5%). Responden lebih banyak yang memiliki sikap negatif (50,5%) daripada responden yang memiliki sikap positif (49,5%). Responden lebih banyak yang di rumah tidak tersedia buah dan sayur (70,5%) daripada responden yang di rumah tersedia buah dan sayur (29,5%). Responden lebih banyak memiliki

teman sebaya yang tidak mendukung dalam mengonsumsi buah dan sayur (56%) daripada responden yang memiliki teman sebaya yang mendukung (44%). Responden lebih banyak memiliki orang tua yang tidak mendukung dalam mengonsumsi buah dan sayur (61,5%) daripada responden yang memiliki orang tua yang mendukung (38,5%). Responden lebih banyak yang penghasilan orang tuanya kurang cukup (60,5%) daripada responden yang orang tuanya berpenghasilan cukup (39,5%). Responden lebih banyak yang memiliki jumlah anggota keluarga kecil (56%) daripada yang memiliki jumlah anggota keluarga yang besar (44%).

Tabel 2 Hasil Uji Chi Square Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa di SMAN 4 Tambun Selatan Tahun 2021

Variabel	PR (95% CI)	Pvalue	Keterangan
Jenis Kelamin	1,415 (0,803-2,492)	0,290	Tidak Ada Hubungan
Pengetahuan	2,170(1,226-3,843)	0,011	Ada Hubungan
Sikap	3,026(1,701-5,381)	<0,0001	Ada Hubungan
Ketersediaan Buah dan Sayur di Rumah	1,636(0,886-3,022)	0,155	Tidak Ada Hubungan
Dukungan Teman Sebaya	3,480(1,936-6,254)	<0,0001	Ada Hubungan
Dukungan Orang Tua	0,794(0,448-1,405)	0,517	Tidak Ada Hubungan
Penghasilan Orang Tua	1,211(0,687-2,137)	0,605	Tidak Ada Hubungan
Jumlah Anggota Keluarga	7,500 (3,982-14,127)	<0,0001	Ada Hubungan

Tabel 2 menunjukkan tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan konsumsi buah dan sayur ($p = 0,29$). Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur ($p = 0,011$). Terdapat hubungan antara sikap dengan konsumsi buah dan sayur ($p < 0,0001$). Tidak terdapat hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur ($p = 0,155$). Terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur ($p < 0,0001$). Tidak terdapat hubungan antara dukungan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur ($p = 0,517$). Tidak terdapat antara penghasilan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur ($p = 0,605$). Terdapat hubungan antara jumlah anggota keluarga dengan konsumsi buah dan sayur ($p < 0,0001$).

DISKUSI

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu saat pengambilan data menggunakan desai *Cross Sectional* yang hanya menggambarkan variabel yang diteliti. Cara pengumpulan data dengan *merecall* yang membutuhkan daya ingat responden untuk mengingat Kembali jenis makanan apa yang dikonsumsi.

Hubungan Jenis Kelamin dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan konsumsi buah dan sayur ($pvalue = 0,29$). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Lestari, 2013) yang menunjukkan tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan konsumsi buah dan sayur ($pvalue = 1$). Selain itu, peneliti (Anggraeni & Trini, 2018) juga menunjukkan tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan konsumsi buah dan sayur ($pvalue =$

0,435). Namun, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sianturi, (2018) bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan konsumsi buah dan sayur ($pvalue = 0,008$).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan konsumsi buah dan sayur. menurut asumsi peneliti kemungkinan disebabkan karena dalam penelitian ini jenis kelamin perempuan lebih banyak daripada laki-laki. Laki-laki cenderung suka mengonsumsi makanan yang menurut mereka mengenyangkan dibandingkan harus mengonsumsi makanan yang sehat.

Menurut (Astriyani, 2011) perbedaan komposisi tubuh dan tingkat pertumbuhan, remaja laki-laki membutuhkan lebih banyak energi dari remaja perempuan. Remaja laki-laki lebih condong tidak menggemari santapan yang ringan atau tidak menimbulkan rasa kenyangkan, sedangkan remaja putri memiliki kegemaran makan yang berubah-ubah, dan cenderung lebih berhati-hati dengan banyaknya makanan yang dimakan.

Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur ($pvalue = 0,011$). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Farisa (2012) yang menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur ($pvalue = 0,012$). Selain itu juga, peneliti Arfan *et al.*, (2020) juga menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur ($pvalue = 0,021$). namun, penelitian ini bertolak belakang dengan

penelitian yang dilakukan Nenobanu *et al.*, (2018) yang mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur. (*pvalue* = 0,297).

Pengetahuan tentang buah dan sayur terutama mengenai jenis, manfaat, kandungan serta dampak memakan buah dan sayur pada remaja. Remaja perlu menanamkan dalam pikiran bahwa pengetahuan ini sebagai pondasi dalam perubahan perilaku remaja dari yang tidak mengetahui buah dan sayur menjadi remaja yang berpengetahuan tentang buah dan sayur. Sebagai dampak panjang yang di harapkan akan tumbuh menjadi remaja yang terbiasa mengkonsumsi buah dan sayur dan menjadikannya sebagai suatu kebiasaan konsumsi buah dan sayur (Arfan *et al.*, 2020).

Hubungan Sikap dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara sikap dengan konsumsi buah dan sayur (*pvalue* = 0,000). Penelitian ini sejalan dengan Dhaneswara (2016) bahwa terdapat hubungan antara sikap dengan konsumsi buah dan sayur (*pvalue* = 0,001). Lupiana & Sadiman (2017) juga mengatakan bahwa terdapat hubungan antara sikap dengan konsumsi buah dan sayur (*pvalue* = 0,000). Namun, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Ramadhani & Hidayati (2017) yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara sikap dengan konsumsi buah dan sayur (*pvalue* = 0,077).

Sikap merupakan kecenderungan cara berfikir, berekspresi dan bertindak seseorang terhadap suatu objek. Sikap merupakan sebuah motivasi yang cenderung dimiliki dan bersifat menetap dibandingkan pikiran serta emosi. Menurut Ayu *et al.*, (2014) orang bersikap berdasarkan dari pengetahuan yang mereka miliki sehingga semakin banyak pengetahuan yang mereka miliki maka semakin baik pula caranya bersikap dalam kehidupannya namun kadang sulit untuk di aplikasikan dalam kehidupannya contohnya konsumsi terhadap sayur dan buah.

Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur di Rumah dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Hasil dari penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara ketersediaan buah di

rumah dengan konsumsi buah dan sayur (*pvalue* = 0,155).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nenobanu *et al.*, (2018) bahwa tidak terdapat hubungan antara ketersediaan buah dan sayur di rumah dengan konsumsi buah dan sayur (*pvalue* = 0,765). Namun, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Nay *et al.*, (2020) bahwa terdapat hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tidak terdapat hubungan antara ketersediaan buah dan sayur di rumah dengan konsumsi buah dan sayur. menurut asumsi peneliti kemungkinan karena ketersediaan buah-buahan dan sayuran tidak terus-menerus tersaji di rumah. Hal ini bisa disebabkan karena orang tua yang tidak menyediakan di rumah, tidak hanya disebabkan oleh orang tua, lingkungan juga dapat mempengaruhi. Jika di lingkungan rumah tidak ada yang menjual buah atau sayur, maka menyebabkan orang tua malas untuk membelinya.

Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur (*pvalue* = 0,000). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sianturi (2018) bahwa terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur (*pvalue* = 0,015). Namun, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Nenobanu *et al.*, (2018) bahwa tidak terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur (*pvalue* = 0,18).

Teman sebaya sangat berpengaruh dalam pengambilan keputusan seorang remaja. Dalam hal ini dikarenakan seorang remaja lebih sering mendapatkan saran atau ajakan untuk mengkonsumsi makanan sehat dari temannya.

Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara dukungan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur (*pvalue* = 0,517). Hasil dari penelitian sejalan dengan

penelitian Ramadhani & Hidayati, (2017) bahwa tidak terdapat hubungan antara dukungan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur ($pvalue = 0,929$) tetapi berbanding terbalik dengan penelitian Andari (2015) bahwa terdapat hubungan antara dukungan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur ($pvalue = 0,011$).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, tidak ditemukan hubungan antara dukungan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur. hal ini dikarenakan peran orang tua tentang anjuran mengkonsumsi makanan yang sehat, orang tua yang tidak membatasi anaknya untuk membeli *junk food* atau *fast food* dapat menyebabkan kurangnya mengkonsumsi makanan yang sehat pada anak.

Hubungan Penghasilan Orang Tua dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara penghasilan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur ($pvalue = 0,605$). Penelitian ini sejalan dengan Putra (2016) bahwa tidak adanya hubungan antara penghasilan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur ($pvalue = 0,052$). Akan tetapi, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Arfan *et al.*, (2020) bahwa terdapat hubungan antara penghasilan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur ($pvalue = 0,012$).

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara penghasilan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur, menurut asumsi peneliti kemungkinan hal ini disebabkan oleh pekerjaan orang tua yang memiliki penghasilan dibawah UMR sehingga, dapat mempengaruhi anak untuk tidak memakan makanan yang sehat seperti buah dan sayur.

Penghasilan dapat menentukan jenis makanan yang dapat disantap, maka semakin banyak penghasilan orang tua, semakin banyak pula makanan sehat yang dapat disantap seperti buah-buahan dan sayur-sayuran (Lestari, 2013).

Hubungan Jumlah anggota Keluarga dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara jumlah anggota keluarga dengan konsumsi buah dan sayur ($pvalue = 0,000$). Penelitian ini sejalan dengan

Pangestika (2019) bahwa terdapat hubungan antara jumlah anggota keluarga dengan konsumsi buah dan sayur ($pvalue = 0,000$). Namun, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Muna & Mardiana (2019) bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur ($pvalue = 0,777$).

Jumlah anggota keluarga akan mempengaruhi pola pembagian pangan pada rumah tangga sehingga semakin besar jumlah anggota keluarga, maka pembagian pangan untuk setiap individu akan semakin berkurang (Muna, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa di SMAN 4 Tambun Selatan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan, sikap, dukungan teman sebaya, dan jumlah anggota keluarga dengan konsumsi buah dan sayur dan tidak ada hubungan antara jenis kelamin, ketersediaan buah dan sayur di rumah, penghasilan orang tua, dan dukungan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur. dari kesimpulan tersebut maka disarankan untuk penelitian selanjutnya agar peneliti lain yang ingin melakukan penelitian yang berkaitan dapat mengembangkan atau menambahkan faktor-faktor yang diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Andari, W. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Kelas X Dan XI SMA Negeri 2 Padang Panjang Tahun 2015.
- Anggraeni, N. A., & Trini, S. (2018). Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(1), 18–32.
- Arfan, I., Mauludina, P., & Ridha, A. (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.
- Astriyani, W. (2011). Faktor-Faktor yang

- Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMAN 57 Jakarta Barat Tahun 2011.
- Ayu, L., Hadju, V., & Najamuddin, U. (2014). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Ketersediaan Dan Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Remaja Di Kabupaten Toraja Utara. 1–12.
- Davoodi, S. H., Hosseini, Z., Aghamolaei, T., Zare, M., & Ghanbarnejad, A. (2017). Fruit and Vegetable Consumption in High School Students in Bandar Abbas, Iran: An Application of the Trans-theoretical Model. *Archives of Iranian Medicine*, 20(6), 344–349.
- Dhaneswara, D. P. (2016). Faktor Yang Mempengaruhi Niat Makan Sayur Dan Buah Pada Mahasiswa Asrama Universitas Airlangga. *Jurnal PROMKES*, 4(1), 34–47. <https://doi.org/10.20473/jpk.v4.i1.2016.34-47>
- Farisa, S. (2012). Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan dan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012. *Fmipa Ui*, 1–95.
- György, B., Barna, M., Kopeć, A., Lajos, B., Malinowska, A., & Piątkowska, E. (2015). *Review of current practices to increase the intake of fruit and vegetables*.
- Kemenkes. (2014). Booklet Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga. *Kemenkes*, 1–48.
- Lestari, A. (2013). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 226 Jakarta Selatan Tahun 2012.
- Lupiana, M., & Sadiman, S. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(2), 75. <https://doi.org/10.26630/jkm.v10i2.1729>
- Muna, N. I. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja (Studi Kasus di SMPN 24 Semarang, Kota Semarang). 80.
- Muna, N. I., & Mardiana. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.sasoi.2013.12.010>
- Nay, N. V. ., Rattu, J. A. ., & Adam, H. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Ketersediaan Buah Dan Sayur Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di Kolongan Atas Sonder Kabupaten Minahasa. *Jurnal KESMAS*, 9(5), 56–63.
- Nenobanu, A. I., Kurniasari, M. D., & Rahardjo, M. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasisiwi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. *Indonesian Journal On Medical Science*, 5(1), 95–103.
- OECD. (2013). Fruit and vegetable consumption among adults. In *Health at a Glance 2013: OECD Indicators* (pp. 60–61). https://doi.org/10.1787/health_glance-2013-22-en
- Pangestika, D. O. (2019). Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja (Studi Di SMP Negeri 3 Silo Kabupaten Jember). In *Universitas Jember*.
- Putra, W. K. (2016). Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Konsumsi Sayuran pada Anak Sekolah Dasar (SD) Kembang Arum 01/02 Kecamatan Semarang Barat, Kota Semarang.
- Ramadhani, D. T., & Hidayati, L. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja Putri SMPN 3 Surakarta. *Seminar Nasional Gizi*, 45–58. Retrieved from https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/8683/Prosiding_Semnas-GIZI-2017__6.pdf?sequence=1
- Sianturi, E. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja Yang Tinggal Di Rumah Kos Di Kota Tarutung Tahun 2017.