

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA SMP NEGERI 157 JAKARTA TAHUN 2016

Fika Mukaromah

Abstrak

Perubahan gaya hidup remaja dapat mempengaruhi konsumsi buah dan sayur. Buah dan sayur mengandung banyak vitamin dan mineral yang bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja. Banyak remaja yang masih kurang untuk mengonsumsi buah dan sayur sesuai anjuran Pedoman Umum Gizi Seimbang yaitu terdiri 2-3 porsi buah dan 3-5 porsi untuk sayuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui factor – faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri 157 Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* yang dilakukan pada bulan april sampai bulan mei 2015 di SMP Negeri 157 Jakarta dengan menggunakan responden sebanyak 160 siswa dan siswi kelas 8. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang diisi sendiri oleh responden dan wawancara dengan menggunakan form *Food Frequency Questionnaire* - semi kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 26,3% responden yang mengonsumsi buah dan sayur memenuhi anjuran Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Dari hasil bivariat menggunakan uji *chi-square* terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi ($p= 0,000$; $OR= 5,28$) dan pengaruh orang tua ($p= 0,022$; $OR= 2,45$) dengan konsumsi buah dan sayur. Diharapkan orang tua dapat memperkenalkan berbagai jenis buah dan sayuran sejak dini, sehingga tingkat kesukaan terhadap buah dan sayur dapat membaik di masa berikutnya.

Kata kunci : konsumsi buah, konsumsi sayur, pengetahuan, ketersediaan, keterpaparan media massa

**FACTORS RELATED WITH THE CONSUMPTION OF FRUIT
AND VEGETABLES AND ADOLESCENT SMP NEGERI 157
JAKARTA 2016**

Fika Mukaromah

Abstract

Changes of adolescent's lifestyle may affect the consumption of fruits and vegetables. Fruits and vegetables themselves contain much vitamins and minerals that are useful for the growth and development of adolescent. A lot of adolescent consume less fruits and vegetables as recommended by the General Guidelines for Balanced Nutrition that consists of 2-3 servings of fruit and 3-5 servings of vegetables. This study aims to determine the factors related with fruit and vegetable consumption among adolescents or students at SMP Negeri 157 Jakarta. This study used cross sectional design conducted in April until May 2015 at SMP Negeri 157 Jakarta with 160 female students as respondent. Technique of collecting data using questionnaires which filled out by the respondents and interviews using Food Frequency Questionnaire form a semi-quantitative. The result showed that 26.3% of respondents who consumed fruits and vegetables meet the recommendations of the General Guidelines for Balanced Nutrition (PUGS). The result of the bivariate by using chi-square test was that there is a significant relevancy between knowledge of nutrition ($p = 0.000$; OR = 5.28) and parental influence ($p = 0.022$; OR = 2.45) with the consumption of fruits and vegetables. Therefore, parents are expected to educate their children how important of consuming fruits and vegetables early.

Keywords : fruit consumption, vegetable consumption, knowledge, availability, mass media exposure