



FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA

Aprianus Haru¹, Fransis Pieta Gambe², Asweros Umbu Zogara^{3✉}, Yohanes Don Bosko Demu⁴, Mariana Ngundju Awang⁵, Juni Gressilda L. Sine⁶, Meirina S. Loaloka⁷

^{1,2,3,4,6,7}Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang, Indonesia

⁵Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kupang, Indonesia

Info Artikel

Keywords:
sayur, buah, remaja

Abstrak

Masa remaja adalah proses peralihan dari masa kanak-kanak menuju usia dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, mental, dan sosial. Remaja memerlukan asupan zat gizi yang cukup, baik dari segi kualitas maupun kuantitas, untuk mendukung pertumbuhannya. Salah satunya adalah vitamin dan mineral yang diperoleh dari sayur dan buah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja. Penelitian dilaksanakan dari bulan Januari sampai April 2025 di SMA Kristen Mercusuar Kupang. Responden dalam penelitian ini sebanyak 121 orang. Variabel bebas yang diteliti adalah jenis pekerjaan dan tingkat pendidikan orang tua, serta pengetahuan gizi remaja. Data penelitian diuji menggunakan uji chi-square. Hasil uji statistik menemukan ada hubungan antara pekerjaan ayah dengan konsumsi sayur ($p\text{-value} = 0,005$), sedangkan variabel-variabel yang tidak berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah, yaitu pengetahuan gizi, pendidikan orang tua dan pekerjaan ibu. Remaja perlu dukungan orang tua agar mampu memenuhi konsumsi sayur dan buah dalam sehari.

Article Info

Keywords:
vegetables, fruits, adolescent

Abstract

Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood, marked by various physical, mental, and social changes. Adolescents require adequate nutritional intake, both in terms of quality and quantity, to support their growth. One of these are vitamins and minerals obtained from vegetables and fruits. This study aims to analyze factors related to vegetables and fruits consumption in adolescents. The study was conducted from January to April 2025 at Mercusuar Christian High School, Kupang. There were 121 respondents in this study. The independent variables studied were the type of occupation and education level of parents, as well as adolescents nutritional knowledge. The research data were tested using the chi-square test. The results of the statistical test found a relationship between father's occupation and vegetable consumption ($p\text{-value} = 0.005$), while variables not related to vegetable and fruit consumption were nutritional knowledge, parental education, and mother's occupation. Adolescents need parental support to be able to meet their daily vegetables and fruits consumption.

Prodi Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

Email: eroz.zogara@gmail.com

Pendahuluan

Masa remaja adalah proses peralihan dari masa kanak-kanak menuju usia dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, mental, dan sosial. Pertumbuhan fisik remaja terlihat melalui peningkatan yang cepat dalam tinggi dan berat badan. Pada fase ini, kebutuhan gizi tubuh meningkat karena berkaitan dengan komposisi tubuh serta keadaan kekurangan atau kelebihan zat gizi. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas remaja adalah dengan memperbaiki dan meningkatkan status gizi mereka. Remaja, terutama remaja putri, sangat rentan terhadap masalah gizi karena banyaknya perubahan yang terjadi selama pubertas (Zogara et al., 2022). Salah satu sumber asupan zat gizi yang perlu dipenuhi oleh remaja adalah vitamin dan mineral yang diperoleh dari konsumsi sayur dan buah.

Konsumsi sayur dan buah sangat penting untuk menjaga keseimbangan gizi dalam tubuh. Tubuh membutuhkan banyak vitamin, mineral, dan serat dari kedua jenis makanan ini setiap hari. Sayur dan buah mengandung banyak vitamin dan mineral penting, seperti vitamin A, vitamin C, vitamin E, magnesium, zinc, kalium, fosfor, dan asam folat. Beberapa dari vitamin dan mineral ini bertindak sebagai antioksidan, melindungi tubuh dari zat berbahaya. Serangkaian penelitian menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah yang cukup membantu menjaga tekanan darah, gula, dan kolesterol dalam batas normal. Makan cukup sayur dan buah juga dapat mengurangi risiko obesitas dan konstipasi (Mustamin et al., 2022).

Beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada remaja. Faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja adalah jenis kelamin, pengetahuan gizi, keterampilan dalam menyiapkan sayur dan buah, ketersediaan sayur dan buah di rumah, dukungan orangtua, dan dukungan teman sebaya (Muna & Mardiana, 2019). Penelitian lain menunjukkan *self efficacy*, pengaruh orang tua, dan teman sebaya berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja (Arbianingsih et al., 2021). Penghambat konsumsi sayur pada remaja di Jepang antara lain remaja merasa sudah cukup mengonsumsi sayur dan sayur tidak selalu tersedia saat makan di luar rumah, sedangkan penghambat konsumsi buah, antara lain remaja tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi jus yang 100% buah dan harga buah yang mahal (Sato et al., 2020). Penelitian di Bangladesh menemukan penghambat konsumsi sayur dan buah pada remaja, yaitu kurangnya ketersediaannya di rumah. Faktor pendukungnya, yaitu tingkat

pendidikan ibu yang tinggi, dukungan sosial yang besar, indeks massa tubuh, aktivitas fisik yang cukup, dan waktu tidur yang memadai (Salwa et al., 2021).

Orang tua memiliki tanggung jawab yang besar dalam mengarahkan remaja untuk berperilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Orang tua yang mendukung anaknya akan meningkatkan keinginan anak untuk hidup sehat. Penelitian di Spanyol menemukan semakin sedikit dukungan orang tua kepada remaja maka akan meningkatkan rasa kebosanan, kurang ceria, tingginya konsumsi minuman beralkohol, dan nilai akademik yang menurun (Moral-García et al., 2020). Salah satu tindakan yang dapat dilakukan orang tua agar remaja menerapkan perilaku hidup sehat, terutama konsumsi makanan sehat, adalah membiasakan anak mengonsumsi sayur dan buah yang bervariasi.

Kebiasaan konsumsi sayur dan buah harus dimulai dari dini yang semuanya diawali di rumah. Orang tua menciptakan lingkungan rumah yang mampu menyediakan makanan sehat bagi seluruh anggota keluarga. Makanan sehat yang disediakan di rumah akan berdampak signifikan terhadap kebiasaan makan anggota keluarga. Orang tua yang menyiapkan makanan di rumah akan mengurangi kemungkinan anak untuk mengonsumsi makanan dari luar, terutama makanan tinggi kalori. Orang tua yang telah membiasakan anak untuk mengonsumsi sayur dan buah sejak dini maka kebiasaan ini dapat terbawa sampai pada masa remaja dan dewasa (Mahmood et al., 2021).

Selain peran orang tua, faktor internal remaja juga mempengaruhi konsumsi sayur dan buah. Faktor internal yang dimaksud antara lain pengetahuan tentang gizi dan makanan. Pengetahuan tentang gizi dan makanan berperan penting untuk membentuk pola makan remaja. Pengetahuan ini tidak hanya terkait tentang apa yang diketahui mengenai gizi dan makanan, tetapi dapat lebih luas berhubungan juga dengan keterampilan dan perilaku yang berkaitan makanan sehat. Pengetahuan meningkatkan sikap positif remaja dalam mengonsumsi makanan sehat, termasuk sayur dan buah, serta mengetahui dampak makanan tidak sehat. Selain itu, pengetahuan juga akan mempengaruhi preferensi remaja dalam memilih makanan sehat (Liu et al., 2022).

Berdasarkan hasil survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, sebanyak 47% penduduk ≥ 5 tahun di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) mengonsumsi buah segar dan sayur per hari selama seminggu sebanyak 1-2 porsi, sedangkan konsumsi ≥ 5 porsi sehari sebanyak

5,8% dan tidak mengonsumsi 10,3%. Jika dilihat berdasarkan kategori WHO, seseorang dinyatakan kurang mengonsumsi sayur dan buah jika konsumsi sayur dan buah <5 porsi seminggu. Berdasarkan kategori ini maka sebanyak 94,2% penduduk ≥ 5 tahun di NTT masuk dalam kategori tersebut (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Tujuan penelitian ini adalah menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja

Metode

Penelitian merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode observasional dengan rencana *cross sectional*. Lokasi penelitian dilaksanakan di SMA Kristen Mercusuar Kupang pada bulan Januari 2025 sampai bulan April 2025. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 121 orang. Variabel bebas dalam penelitian ini, yaitu tingkat pendidikan dan jenis pekerjaan orang tua, serta tingkat pengetahuan gizi responden. Tingkat pendidikan orang tua dibagi dalam 4 kategori, yaitu tamat SD, tamat SMP, tamat SMA, dan tamat perguruan tinggi (PT). Jenis pekerjaan ayah dibagi dalam 4 kelompok, yaitu petani, nelayan, wiraswasta, dan PNS/TNI/Polri, sedangkan pekerjaan ibu dibagi 5 kelompok, yaitu petani, wiraswasta, PNS/TNI/Polri, pegawai swasta, dan ibu rumah tangga (IRT). Pengetahuan gizi dibagi dalam 3 kategori, yaitu baik (76-100%), cukup (56-75%), dan kurang (<56%). Variabel terikat dalam penelitian ini, yaitu konsumsi sayur dan buah. Konsumsi sayur dibagi dalam 2 kategori, yaitu cukup, jika konsumsi sayur $\geq 3x$ per hari, dan kurang, jika konsumsi sayur <3x per hari. Konsumsi buah dibagi dalam 2 kategori, yaitu cukup, jika konsumsi sayur $\geq 2x$ per hari, dan kurang, jika konsumsi sayur <2x per hari. Data yang telah terkumpul akan dianalisis menggunakan uji *chi-square*.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 menunjukkan hasil analisis univariat. Berdasarkan tabel 1 diketahui paling banyak responden berjenis kelamin perempuan 70 orang (57,9%). Sebagian besar responden berumur 16 tahun sebanyak 66 orang (54,5%). Paling banyak ayah berpendidikan tamat SMA sebanyak 60 orang (49,6%), sedangkan pendidikan ibu paling banyak berpendidikan tamat SMA dan tamat perguruan tinggi sebanyak 58 orang (47,9%). Paling banyak ayah bekerja wiraswasta berjumlah 53 orang (43,8%), sedangkan ibu paling banyak tidak bekerja berjumlah 53 orang (43,8%). Responden berpengetahuan gizi cukup (45,5%) lebih banyak dibandingkan dua kategori lainnya. Sebagian besar responden kurang mengonsumsi

sayur dan buah, masing-masing 74 orang (61,2%) dan 70 orang (57,9%).

Tabel 2 menunjukkan tingkat pendidikan ayah dan ibu yang tamat SMA memiliki lebih banyak remaja yang kurang mengonsumsi sayur, masing-masing 34,7% dan 30,6%. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan antara tingkat pendidikan ayah ($p\text{-value} = 0,127$) dan ibu ($p\text{-value} = 0,937$) dengan konsumsi sayur pada remaja. Ayah yang bekerja wiraswasta memiliki lebih banyak remaja yang mengonsumsi sayur dalam porsi cukup (22,3%). Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara jenis pekerjaan ayah dengan konsumsi sayur pada remaja ($p\text{-value} = 0,005$). Berbeda dengan ayah, ibu tidak bekerja lebih banyak memiliki remaja yang kurang mengonsumsi sayur (26,4%) dan tidak ada hubungan yang signifikan dengan konsumsi sayur pada remaja ($p\text{-value} = 0,997$). Remaja berpengetahuan gizi cukup lebih banyak mengonsumsi sayur (27,3%) dan tidak ada hubungan signifikan dengan konsumsi sayur pada remaja ($p\text{-value} = 0,137$).

Tabel 3 menunjukkan tingkat pendidikan ayah dan ibu yang berpendidikan tinggi (tamam SMA dan perguruan tinggi) memiliki lebih banyak remaja yang kurang mengonsumsi buah. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan antara tingkat pendidikan ayah ($p\text{-value} = 0,375$) dan ibu ($p\text{-value} = 0,885$) dengan konsumsi buah pada remaja. Ayah yang bekerja wiraswasta (24,8%) dan ibu tidak bekerja (28,1%) memiliki lebih banyak remaja yang mengonsumsi buah dalam porsi kurang. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan antara jenis pekerjaan ayah ($p\text{-value} = 0,682$) dan ibu ($p\text{-value} = 0,434$) dengan konsumsi sayur pada remaja. Remaja berpengetahuan gizi cukup lebih banyak mengonsumsi buah (28,1%) dan tidak ada hubungan signifikan dengan konsumsi sayur pada remaja ($p\text{-value} = 0,137$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan orang tua tidak berhubungan secara signifikan dengan tingkat konsumsi sayur dan buah pada remaja. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Oktavia, dkk yang menunjukkan tidak ada hubungan antara pendidikan orang tua dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja di wilayah urban (Oktavia et al., 2019). Hasil penelitian Saragih et al menunjukkan pendidikan orang tua tidak berkaitan dengan dengan konsumsi sayur dan buah di keluarga. Hal ini dapat disebabkan karena keterbatasan alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini (Saragih et al., 2023).

Tingkat pendidikan seseorang diyakini menjadi salah satu faktor kuat yang mempengaruhi perilaku dalam pengambilan

keputusan. Selain itu, tingkat pendidikan juga dapat mempengaruhi seseorang dalam memilih dan mengolah bahan pangan menjadi makanan yang akan dikonsumsi. Orang tua yang berpendidikan tinggi diharapkan dapat mengarahkan remaja untuk mengonsumsi makanan sehat, termasuk sayur dan buah. Caranya adalah selalu menyiapkan sayur dan buah untuk dikonsumsi remaja setiap hari, serta menginformasikan pentingnya konsumsi sayur dan buah bagi kesehatan remaja. Orang tua juga dapat menjadi contoh bagi remaja dalam mengonsumsi makanan sehat (Saragih et al., 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerjaan ayah berhubungan signifikan dengan konsumsi sayur pada remaja (p value = 0,005). Sementara itu, pekerjaan ibu tidak berhubungan signifikan (p value = 0,682). Hal ini dapat terjadi karena sebagian besar ibu memiliki peran yang serupa sebagai ibu rumah tangga sehingga variasi pekerjaan kurang mempengaruhi konsumsi sayur remaja. Jika dihubungkan dengan konsumsi buah, maka tidak ada hubungan antara pekerjaan orang tua dengan konsumsi buah pada remaja.

Pekerjaan orang tua berkaitan erat dengan pendapatan orang tua. Pendapatan yang tinggi akan menyediakan pilihan makanan yang lebih banyak, termasuk pilihan makanan yang sehat. Pendapatan yang tinggi dapat mempengaruhi susunan makanan yang dikonsumsi setiap hari dan adanya kecenderungan untuk memperhatikan kandungan gizi dari makanan tersebut (Setyowati et al., 2023). Pendapatan yang tinggi juga dapat meningkatkan konsumsi makanan berkalori tinggi. Hal ini dikarenakan keluarga memiliki kemampuan untuk membeli berbagai jenis makanan. Apalagi jika ditambah dengan akses ke restoran yang memudahkan atau adanya kebiasaan keluarga untuk makan di luar rumah (Liu et al., 2021).

Faktor pekerjaan mempengaruhi waktu kebersamaan dengan anaknya. Orang tua yang bekerja penuh waktu cenderung memiliki waktu yang lebih sedikit untuk menyiapkan makanan sehat, seperti sayur dan buah. Orang tua juga akan jarang memperhatikan apa yang dimakan oleh anaknya. Akibatnya, remaja lebih memilih makanan yang praktis dan cepat saji yang tidak banyak mengandung sayur dan buah. Oleh sebab itu, orang tua harus memilih cara yang tepat dan sesuai, serta membagi waktu dengan baik agar orang tua tetap dapat memantau segala aktivitas anak, termasuk yang berhubungan dengan konsumsi makanan sehat (Yuliasri & Mahyuddin, 2021).

Orang tua memiliki peran yang penting dalam mengarahkan pola makan remaja, walaupun tingkat ketergantungan remaja pada orang tua

semakin berkurang dibandingkan masa kanak-kanak. Remaja lebih banyak dipengaruhi oleh lingkungan di luar rumah, terutama teman sebayanya (Daly et al., 2022). Pola makan remaja dapat terbentuk dari kebiasaan makan dalam keluarga. Kebiasaan makan yang dibangun dari kecil akan memberikan penguatan bagi remaja untuk memilih makanan yang sehat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa. Hasil ini berbeda dengan penelitian lain. Penelitian Djafar et al (2025) menunjukkan adanya hubungan pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja di Bone Bolango (Djafar et al., 2025). Hasil yang sama juga ditemukan pada penelitian di Semarang (Rarastiti, 2022).

Pengetahuan cukup penting untuk mempengaruhi seseorang bertindak, termasuk dalam memilih makanan yang sehat. Penelitian Ahammid et al (2019) pemberian edukasi gizi kepada remaja melalui kurikulum sekolah meningkatkan pengetahuan remaja tentang penyakit-penyakit yang diakibatkan oleh kelebihan atau kekurangan zat gizi sehingga mereka lebih memperhatikan nilai gizi makanan, konsumsi sayur, dan mengurangi minum soda (Amahmid et al., 2020). Penelitian lain menunjukkan pengetahuan gizi berkaitan dengan konsumsi makanan. Rendahnya pengetahuan gizi mengakibatkan rendahnya variasi makanan yang dikonsumsi sehari-hari oleh remaja (Endalifer et al., 2021). Pengetahuan gizi berkaitan erat dengan konsumsi asupan makanan remaja, khususnya makanan sehat termasuk sayur dan buah (Sun et al., 2019).

Remaja cenderung memiliki pola makan tidak sehat, seperti sering mengemil, melewatkan waktu makan, dan konsumsi makanan siap saji dalam jumlah yang banyak. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan remaja di masa mendatang (Brown et al., 2021). Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi, terutama berkaitan dengan makanan yang sehat dan bergizi. Intervensi melalui pendidikan gizi kepada remaja perlu dilakukan berulang kali oleh semua pihak, bahkan informasi tentang gizi dapat dimasukkan dalam kurikulum, agar remaja sadar tentang pentingnya makanan bergizi, termasuk sayur dan buah. Penelitian Egg dkk (2020) menemukan pengetahuan gizi berkaitan dengan rendahnya konsumsi es teh dan meningkatkan konsumsi sayur. Peningkatan edukasi gizi ke remaja akan mengurangi konsumsi minuman berenergi yang manis (Egg et al., 2020). Penelitian di India pada mahasiswa menunjukkan intervensi yang dilakukan dalam bentuk

pendidikan gizi akan meningkatkan konsumsi sayur dan buah (Patel et al., 2020).

Tabel 1. Hasil uji univariat

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	51	42,1
Perempuan	70	57,9
Umur		
15 tahun	23	19,0
16 tahun	66	54,5
17 tahun	30	24,8
18 tahun	2	1,7
Pendidikan ayah		
Tamat SMP	3	2,5
Tamat SMA	60	49,6
Tamat PT	58	47,9
Pendidikan ibu		
Tamat SD	2	1,7
Tamat SMP	3	2,5
Tamat SMA	58	47,9
Tamat PT	58	47,9
Pekerjaan ayah		
Petani	13	10,7
Nelayan	42	34,7
Wiraswasta	53	43,8
PNS/TNI/Polri	13	10,7
Pekerjaan ibu		
Petani	6	5,0
Wiraswasta	22	18,2
PNS/TNI/Polri	29	24,0
Pegawai Swasta	11	9,1
IRT	53	43,8
Pengetahuan gizi		
Baik	53	43,8
Cukup	55	45,5
Kurang	13	10,7
Konsumsi sayur		
Cukup	47	38,8
Kurang	74	61,2
Konsumsi buah		
Cukup	51	42,1
Kurang	70	57,9

Sumber: Data primer

Tabel 2. Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur

Variabel	Konsumsi sayur				P-value
	Cukup	%	Kurang	%	
Pendidikan ayah					
Tamat SMP	1	0,8	2	1,7	0,127
Tamat SMA	18	14,9	42	34,7	
Tamat PT	28	23,1	30	24,8	
Pendidikan ibu					
Tamat SD	1	0,8	1	0,8	0,937
Tamat SMP	1	0,8	2	1,7	
Tamat SMA	21	17,4	37	30,6	
Tamat PT	24	19,8	34	28,1	
Pekerjaan ayah					
Petani	3	2,5	10	8,3	0,005
Nelayan	17	14,0	25	20,7	
Wiraswasta	27	22,3	26	21,5	
PNS/TNI/Polri	0	0,0	13	10,7	
Pekerjaan ibu					
Petani	2	1,7	4	3,3	0,997
Wiraswasta	8	6,6	14	11,6	
PNS/TNI/Polri	12	9,9	17	14,0	
Pegawai Swasta	4	3,3	7	5,8	
IRT	21	17,4	32	26,4	
Pengetahuan gizi					
Baik	23	19,0	30	24,8	0,137
Cukup	22	18,2	33	27,3	
Kurang	2	1,7	11	9,1	

Sumber: Data primer

Tabel 3. Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah

Variabel	Konsumsi buah				P-value
	Cukup	%	Kurang	%	
Pendidikan ayah					
Tamat SMP	0	0	3	2,5	0,375
Tamat SMA	27	22,3	33	27,3	
Tamat PT	24	19,8	34	28,1	
Pendidikan ibu					
Tamat SD	1	0,8	1	0,8	0,885
Tamat SMP	2	1,7	1	0,8	
Tamat SMA	24	19,8	34	28,1	
Tamat PT	24	19,8	34	28,1	
Pekerjaan ayah					
Petani	7	5,8	6	5,0	0,682
Nelayan	17	14,0	25	20,7	
Wiraswasta	23	19,0	30	24,8	
PNS/TNI/Polri	4	3,3	9	7,4	
Pekerjaan ibu					
Petani	4	3,3	2	1,7	0,434
Wiraswasta	8	6,6	14	11,6	
PNS/TNI/Polri	15	12,4	14	11,6	
Pegawai Swasta	5	4,1	6	5,0	
IRT	19	15,7	34	28,1	
Pengetahuan gizi					
Baik	27	22,3	26	21,5	0,137
Cukup	21	17,4	34	28,1	
Kurang	3	2,5	10	8,3	

Sumber: Data primer

Penutup

Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara pekerjaan ayah dengan konsumsi sayur pada remaja, sedangkan pekerjaan ayah tidak berhubungan dengan konsumsi buah pada remaja. Variabel pengetahuan gizi dan tingkat Pendidikan orang tua, serta pekerjaan ibu tidak berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja.

Saran dari penelitian ini adalah peningkatan peran orang tua dalam pengawasan konsumsi sayur dan buah pada remaja, serta orang tua perlu lebih banyak menyiapkan sayur dan buah di rumah untuk dikonsumsi remaja. Selain itu, perlu adanya intervensi gizi bagi remaja melalui penyampaian informasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan gizi sehingga adanya peningkatan konsumsi makanan bergizi, termasuk sayur dan buah.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Kupang dan seluruh responden yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Amahmid, O., El Guamri, Y., Rakibi, Y., Yazidi, M., Razoki, B., Kaid Rassou, K., El Boukaoui, S., Izerg, O., & Belghyti, D. (2020). Nutrition education in school curriculum: impact on adolescents' attitudes and dietary behaviours. *International Journal of Health Promotion and Education*, 58(5), 242–258. <https://doi.org/10.1080/14635240.2019.1685399>
- Arbianingsih, Anwar, M., Huriati, & Hidayah, N. (2021). Factors Associated with Fruit and Vegetables Consumption Behavior Among Adolescents Based on The Health Promotion Model. *Asian Community Health Nursing Research*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.29253/achnr.2021.3157>
- Brown, R., Seabrook, J. A., Stranges, S., Clark, A. F., Haines, J., O'Connor, C., Doherty, S., & Gilliland, J. A. (2021). Examining the Correlates of Adolescent Food and Nutrition Knowledge. *Nutrients*, 13(2044). <https://doi.org/10.1080/00913847.1996.11948025>
- Daly, A. N., O'Sullivan, E. J., & Kearney, J. M. (2022). Considerations for health and food choice in adolescents. *Proceedings of the Nutrition Society*, 81, 75–86. <https://doi.org/10.1017/S0029665121003827>
- Djafar, I., Kadir, S., & Nurfadillah, A. R. (2025). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Toto Utara, Kabupaten Bone Bolango. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(4), 1749–1757. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i4.7110>
- Egg, S., Wakolbinger, M., Reisser, A., Schätzer, M., Wild, B., & Rust, P. (2020). Relationship between nutrition knowledge, education and other determinants of food intake and lifestyle habits among adolescents from urban and rural secondary schools in Tyrol, Western Austria. *Public Health Nutrition*, 23(17), 3136–3147. <https://doi.org/10.1017/S1368980020000488>
- Endalifer, M. L., Andargie, G., Mohammed, B., & Endalifer, B. L. (2021). Factors associated with dietary diversity among adolescents in Woldia, Northeast Ethiopia. *BMC Nutrition*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s40795-021-00430-6>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023. In *Kemenkes RI*.
- Liu, K. S. N., Chen, J. Y., Ng, M. Y. C., Yeung, M. H. Y., Bedford, L. E., & Lam, C. L. K. (2021). How does the family influence adolescent eating habits in terms of knowledge, attitudes and practices? A global systematic review of qualitative studies. *Nutrients*, 13(11). <https://doi.org/10.3390/nu13113717>
- Liu, K. S. N., Chen, J. Y., Sun, K. S., Tsang, J. P. Y., Ip, P., & Lam, C. L. K. (2022). Adolescent Knowledge, Attitudes and Practices of Healthy Eating: Findings of Qualitative Interviews among Hong Kong Families. *Nutrients*, 14(14). <https://doi.org/10.3390/nu14142857>
- Mahmood, L., Flores-Barrantes, P., Moreno, L. A., Manios, Y., & Gonzalez-Gil, E. M. (2021). The Influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children's Eating Habits. *Nutrients*, 13(1138).
- Moral-García, J. E., Urchaga-Litago, J. D., Ramos-Morcillo, A. J., & Maneiro, R. (2020). Relationship of parental support on healthy habits, school motivations and academic performance in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph17030882>
- Muna, N. I., & Mardiana, M. (2019). Faktor-

- Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.15294/spnj.v1i1.31187>
- Mustamin, M., Manjilala, & Fadhiilah, R. N. (2022). Tingkat pengetahuan gizi terhadap pola konsumsi sayur dan buah di masa pandemi Covid-19 pada siswa menengah atas. *Media Gizi Pangan*, 29(2), 62–71.
- Oktavia, A. R., Syafiq, A., & Setiari, A. (2019). Faktor – Faktor Yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah-Sayur pada Remaja di Daerah Rural-Urban, Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 1(1), 33–44. <https://doi.org/10.33088/jkr.v1i1.400>
- Patel, N., Lakshminarayanan, S., & Olickal, J. J. (2020). Effectiveness of nutrition education in improving fruit and vegetable consumption among selected college students in urban Puducherry, South India. A pre-post intervention study. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2020-0077>
- Rarastiti, C. N. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 2(2), 281–288. <https://doi.org/10.54082/jupin.80>
- Salwa, M., Subaita, F., Choudhury, S. R., Khalequzzaman, M., Mamun, M. A. Al, Bhuiyan, M. R., & Haque, M. A. (2021). Fruit and vegetables consumption among school-going adolescents: Findings from the baseline survey of an intervention program in a semi-urban area of Dhaka, Bangladesh. *PLoS ONE*, 16(6), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252297>
- Saragih, E. E., Saragih, B., & Emmawati, A. (2023). Hubungan pola konsumsi buah dan sayur terhadap status gizi selama pandemi Corona Virus Disease 19 (COVID-19). *Journal of Tropical AgriFood*, 5(1), 21–34. <https://doi.org/10.35941/jtaf.5.1.2023.7272>
- Sato, Y., Miyana, M., & Wang, D. H. (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. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155550>
- Setyowati, S. N. C., Widajanti, L., & Suyatno, S. (2023). Faktor-faktor sosial budaya gizi yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di Jawa Tengah, Indonesia. *Ilmu Gizi Indonesia*, 6(2), 125–134. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v6i2.376>
- Sun, S., He, J., & Fan, X. (2019). Mapping and predicting patterns of Chinese Adolescents' food preferences. *Nutrients*, 11(9), 1–13. <https://doi.org/10.3390/nu11092124>
- Yulhasri, R., & Mahyuddin, N. (2021). Pengaruh Pola Asuh Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua Terhadap Karakter Mandiri Anak. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 5(2), 169–181. <https://doi.org/10.35568/earlychildhood.v5i2.1385>
- Zogara, A. U., Loaloka, M. S., & Pantaleon, M. G. (2022). Sosio Ekonomi Orang Tua, Uang Saku, dan Media Sosial Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Fast Food pada Remaja Putri di Kota Kupang. *Journal of Nutrition College*, 11(4), 303–309. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i4.35589>